การพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS IN SOCIAL AND EMOTIONAL SKILLS OF STUDENT IN THE VOCATIONAL

ปริญญา เรืองทิพย์
ภัทราวดี มากมี
กนก พานทอง
ปิยะทิพย์ ประดุจพรม
ประวิทย์ ทองไชย
มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา เพื่อพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา และเพื่อการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา แบ่งการศึกษาเป็น 3 ระยะ ตามวัตถุประสงค์ ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้บริหาร ครูผู้ปกครอง และนักเรียน วิเคราะห์เนื้อหา และใช้แบบสอบถามศึกษาเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นและแนวทางการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษารวบรวมข้อมูลกับนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 900 คน ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาได้

ระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ผลการศึกษาปรากฏว่าทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคม

และอารมณ์ แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด เกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาได้

ระยะที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาอาชีวศึกษา จำนวน 18 กลุ่ม ทั่วประเทศ ผลปรากฏว่า นักอาชีวศึกษามีทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์สามารถนำไปใช้พัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาได้

คำสำคัญ: การพัฒนาทักษะชีวิต, ทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์, นักเรียนอาชีวศึกษา

Abstract

This research is a study of life skills development in social and emotional skills of vocational students. The objectives of this research were to study the ways of participation in the development of life skills in social and emotional skills of vocational students to develop criteria for assessing skills of social and emotional skills of vocational students, and for the development of life skills training programs on social and emotional skills of vocational students. The study is divided into 3 phases which are;

Phase 1: Data collection was conducted by the principal informant groups which are administrators, teachers, parents and students. Content Analysis, the questionnaires were used to study the needs and the ways of participation in the development of life skills in social and emotional skills of vocational students, gather data for 900 students. The results of this study can be used as a guideline

for participation in the development of life skills in social and emotional skills of vocational school students.

Phase 2: was the development of the criteria for assessing the social skills and emotional skills of vocational students. The results show that life skills in social and emotional skills are divided into 5 elements: interpersonal relationship, self-awareness, Empathy, Coping with emotion and Coping with stress. The quality of life skills developed in social and emotional skills can be used to assess the social skills and emotional skills of vocational students.

Phase 3: Development of life skills training program on social and emotional skills of vocational students. The results of the expert evaluation are good. When applied to 18 vocational students in the country. As a result, the vocational and life skills in social and emotional skills were significantly increased. It shows that the social and emotional skills training program can be used to improve the social skills and emotional skills of vocational students.

Keywords: Development of life skills, Life Skills in Social and Emotional Skills, Student in the Vocational

บทนำ

ปัญหาของวัยรุ่นไทยนับวันจะเพิ่มความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง เป็นต้น นอกจากนี้พฤติกรรมก้าวร้าวก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาซึ่งเป็นพฤติกรรมตอบสนองที่มีผลต่อสังคมก่อให้เกิดความเสียหายหรือเป็นความไม่พึงพอใจของบุคคลอื่น ทำให้มีการตอบโต้หรือมีการยั่วยุให้เกิดความรุนแรงทำลายซึ่งกันและกันในสังคมได้ ความก้าวร้าวแบ่งออกเป็นสองด้าน ได้แก่ ความก้าวร้าวทางตรงเป็นพฤติกรรมทางกายหรือทางวาจาตั้งใจที่จะทำให้เกิดอันตราย

กับใครสักคนหนึ่ง และความก้าวร้างทางอ้อมเป็นพฤติกรรมตั้งใจที่จะเป็นอันตรายต่อสังคมเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม มีนักวิจัยหลายคนที่เน้นการศึกษาการทำงานของสมองที่เกี่ยวกับการพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจกระทำ (de Almeida, R. M. M., Cabral, J. C. C., & Narvaes, R., 2015) ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องช่วยกัน

นักศึกษาระดับอาชีวศึกษาเป็นบุคลากรกลุ่มหนึ่งที่ต้องมีการสอนทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการขาดทักษะ เช่น แรงกดดันของขบวนการกลุ่มเพื่อนในการชักนำไปใช้ยาเสพติด การขาดการป้องกันทางเพศ ปัญหาการใช้ความรุนแรง สามารถที่จะป้องกันได้โดยการวางรากฐานที่ดีโดยใช้ทักษะชีวิต ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิตได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษากันอย่างกว้างขวางเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิผล ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตสมัยใหม่ ทำให้นักศึกษาจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตใหม่ ๆ (Macmillan Education, 2015) ซึ่งกลุ่มทักษะที่จำเป็นเหล่านั้น อาจจะได้มาจากการเรียนการสอนหรือได้มาจากประสบการณ์โดยตรง ที่จะนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาและตอบคำถามที่พบบ่อยในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา สิ่งที่จะทำให้เกิดความแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับบรรทัดฐานทางสังคมของนักศึกษาแต่ละคนและความคาดหวังของทางสังคม

ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาโดยเฉพาะในกลุ่มอาชีวศึกษา ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาค้นหาวิธีการคิดใหม่ ๆ และการแก้ไขปัญหา (World Health Organization, 1997) พร้อมกับเกิดความตระหนักถึงผลกระทบจากการกระทำของพวกนักศึกษา และสอนให้พวกนักศึกษามีความรับผิดชอบในสิ่งที่พวกนักศึกษาทำมากกว่านักศึกษาคนอื่น ๆ สร้างความเชื่อมั่นทั้งในทักษะการพูดและการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มและความร่วมมือทำงาน รวมถึงเกิดการวิเคราะห์ทางเลือกในการตัดสินใจ และเกิดความเข้าใจว่าทำไมพวกเขาจะจึงเลือกทางเลือกบางอย่างที่เกิดขึ้นนอกห้องเรียน นอกจากนี้ยังพัฒนาความรู้สึกเพื่อให้เกิดความตระหนักในตนเองและได้การยอมรับชื่นชมจากคนอื่น ๆ (Macmillan Education, 2015) จึงมีกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตมีความเห็นพ้องกันสร้าง โปรแกรมทักษะชีวิตมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะความตระหนักในตนเอง ทักษะการ

ติดต่อสื่อสาร ทักษะการคิดตัดสินใจ ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะพฤติกรรมการกล้าแสดงออก และทักษะความสัมพันธ์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมการฝึกอบรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับกลุ่มวัยรุ่น (Rahmati, B., Adibrad, N., & Tahmasian, K., 2010) โปรแกรมการฝึกอบรมทักษะชีวิตจะช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติดอื่น ๆ การเจริญพันธุ์และสุขภาพทางเพศ กระทำผิดทางอาญา เอชไอวี/เอดส์ และการป้องกันการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

การฝึกทักษะชีวิตสามารถส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม (Rahmati, B., Adibrad, N., & Tahmasian, K., 2010) การควบคุมความโกรธ (Feindler, E. L., Ecton, R. B., Kingsley, D., & Dubey, D. R., 1986) การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง (Young, M., Kelley, R. M., & Denny, G., 1997) และการปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงาน (Elias, M. J., Gara, M. A., Schuyler, T. F., Branden-Muller, L. R., & Sayette, M. A., 1991) ซึ่งสอดคล้องกับ (Maryam, E., Davoud, M. M., & Zahra, G., 2011) ได้ศึกษาวิธีการตรวจสอบเพื่อหาประสิทธิผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตในนักเรียนวัยรุ่น ผลปรากฏว่า การฝึกอบรมทักษะชีวิตสามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นไม่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในโรงเรียน และงานวิจัยของ (Ramesht, M., & Farshad, C., 2006) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางสังคมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน จำนวน 500 คน ในการฝึกอบรมทักษะชีวิต พบว่าผลจากการอบรมมีประสิทธิภาพสำหรับการเพิ่มสุขภาพทางจิตและทางกาย และยังช่วยในการลดปัญหาพฤติกรรมทางสังคมที่ทำลายตนเอง สามารถปรับพฤติกรรมในเรื่องความสัมพันธ์ภายในระหว่างบุคคล และการลดปัญหาความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ (Sharon, J. K., Sue, M., & Juliana, R., 2003) ได้ศึกษาการสร้างทักษะชีวิตโดยผ่านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยความร่วมมือและการทดสอบหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โดยเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตหลังเลิกเรียน โดยการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการทดลอง ผลวิจัยปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการทักษะชีวิตทางสังคมเพิ่มขึ้นและประสบความสำเร็จในการเรียนเพิ่มขึ้น ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงจำเป็นต้องได้รับฝึกให้เกิดขึ้นกับนักเรียนนักศึกษา

ประเทศบรูไน ได้เห็นความสำคัญของเรื่องทักษะชีวิต (Life Skills) โดยบรรจุอยู่ในหลักสูตรระดับอาชีวศึกษา และระบบการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาอาชีวศึกษา

และเทคนิค ที่รับรู้ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และวิธีการดำเนินการบูรณาการกับการเรียนการสอน (Paryono, P., 2015) ส่วนประเทศกัมพูชา มีการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยมีนโยบายการศึกษาให้มีการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมครูที่มีการจัดหมวดหมู่ออกเป็น 3 กลุ่มของทักษะชีวิตทั่วไป ทักษะก่อนวิชาชีพ และทักษะในการประกอบอาชีพ ส่วนในประเทศเนปาล ได้สร้างหลักสูตรขั้นพื้นฐานแบบบูรณาการ ให้นักเรียนที่ออกจากโรงเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะทักษะชีวิตที่สำคัญ คือ ด้านสุขภาพและความสะอาด เป็นต้น

เด็กและเยาวชนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีหน้าที่การทำงานที่ดี ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทักษะชีวิตที่สำคัญเช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดตัดสินใจ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทักษะที่ควรพัฒนา ได้แก่ทักษะการรักษาสุขภาพของตนเอง และการคิดเชิงบวก ทักษะชีวิตช่วยทำให้ทุกคนมีความรับผิดชอบ และการเลือกใช้ข้อมูลที่เหมาะสม (World Health Organization, 1997) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลแต่ละคนจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการและความท้าทายของชีวิตประจำวัน สถานศึกษาควรพัฒนานักเรียนและนักศึกษาในทุกระดับให้ได้เรียนรู้ด้านสุขภาพที่ดีและทักษะชีวิต

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้คณะผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร/ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และนักศึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ พร้อมกับการพัฒนาเกณฑ์การประเมิน และพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ สำหรับนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการมีส่วนรวม ของผู้บริหาร/ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และนักศึกษา รวมทั้งครูผู้สอนยังสามารถประเมินทักษะชีวิตของนักศึกษาและนักศึกษายังสามารถดำเนินการประเมินตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดปัญหาความขัดแย้งภายในและภายนอกสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) และทำให้นักศึกษาระดับอาชีวศึกษาเห็นคุณค่าและความสำคัญของทักษะชีวิต ตามแนวคิดของ (World Health Organization, 1994) พร้อมทั้งมีความรู้ในเรื่องทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) ทักษะการ

จัดการกับความเครียด (Coping with stress) ซึ่งถือเป็นมาตรฐานสากลของทักษะชีวิตที่นักศึกษาอาชีวศึกษาจำเป็นต้องมี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

2. เพื่อพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

3. เพื่อการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม และแนวคิด

เนื้อหาที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทักษะชีวิตตามแนวคิดทฤษฎีของ (World Health Organization, 1997) แบ่งออกได้ 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด ซึ่งมีแนวคิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ประกอบด้วยการวางแผน การปฏิบัติกิจกรรม การประเมินผล และการรับผลประโยชน์ เป็นกรอบในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผลที่ได้นำไปพัฒนาเป็นการพัฒนาเกณฑ์การประเมินและสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์สำหรับนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัยและผลการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method) เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ และผลการวิจัยปรากฏดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านอารมณ์และสังคมของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา โดยการการสนทนากลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร

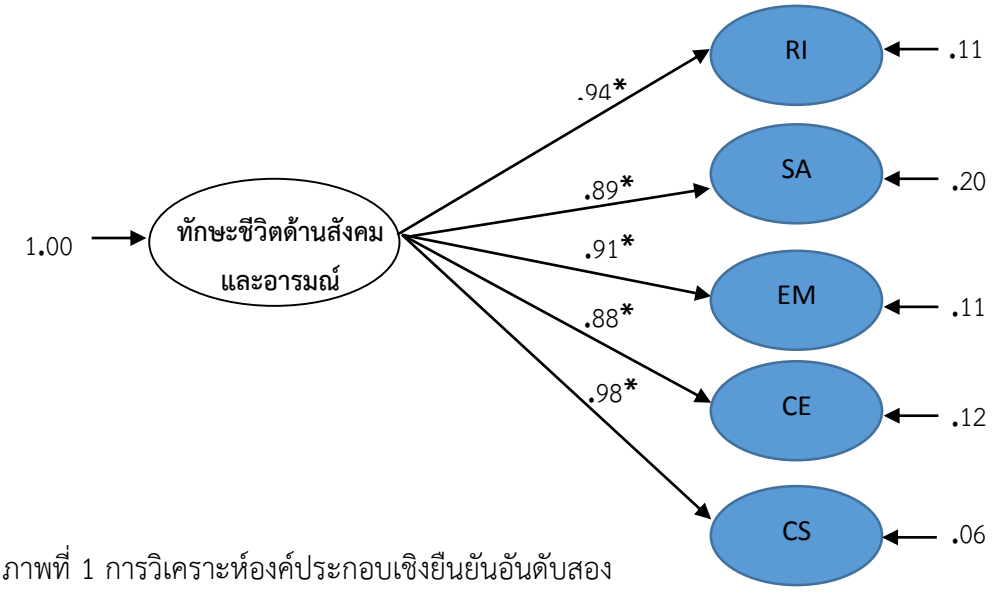
สถานศึกษา คณะครู นักเรียนและนักศึกษา และผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังมีการสำรวจเพื่อประประเมินความต้องจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยแบบสอบถามแบบประมาณค่า กับนักศึกษาจำนวน 900 คน ผลปรากฏว่าศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ดังนี้

1. การมีส่วนของผู้ปกครอง นักเรียน ครู และผู้บริหารของสถาบันอาชีวศึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยรวมยังมีส่วนร่วมน้อย ทั้งนี้เพราะโรงเรียนซึ่งหมายถึง ครูและผู้บริหารจะเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการวางแผน การปฏิบัติกิจกรรม การประเมินผล และการชื่นชม โดยผู้ปกครองที่ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นว่าเป็นหน้าที่ของสถานศึกษา และครูที่จะจัดกิจกรรมในสถานศึกษา ผู้ปกครองมีหน้าที่สนับสนุนในส่วนของงบประมาณ การอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนนักเรียนจะมีส่วนร่วมในรูปแบบของคณะกรรมการนักศึกษา และการร่วมกิจกรรมจิตอาสา การทำโครงงาน การฝึกงานที่จะมีโอกาสได้พัฒนาทักษะชีวิตในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณ ปรากฏว่าค่า $PNI_{modified}$ ของ ด้านการดำเนินงาน มีดัชนีความจำเป็นมีความแตกต่างจากค่าคาดหวังมากที่สุด รองลงมาคือการประเมินผล การตัดสินใจ และ การรับผลประโยชน์ ตามลำดับ

2. การศึกษาแนวทางพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ปรากฏว่า ข้อคำถามที่มีค่า มีค่า $PNI_{modified}$ สูงสุด คือ ฉันมักทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ รองลงมาเป็น ห้าอันดับ แรกคือ ฉันช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ ฉันรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ฉันเกิดความเครียด ฉันให้กำลังใจตนเองเมื่อรู้สึกท้อแท้ และฉันขอโทษผู้อื่นทุกครั้งเมื่อฉันทำผิด ตามลำดับ แสดงว่า ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในเรื่องการทักทายผู้อื่น หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นค่อยข้างน้อย มีอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันไปยังสภาพของความคาดหวังมีค่าคิดเป็นร้อยละ 10 ฉันช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้งเมื่อมีโอกาส จะได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันไปยังสภาพของความคาดหวังมีค่าคิดเป็นร้อยละ 9.2 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ค่อยโกรธใครง่ายๆ จะได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันไปยังสภาพของความคาดหวังมีค่าคิดเป็นร้อยละ 9 ฉันเป็นมิตรและจริงใจ

กับผู้อื่น จะได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันไปยังสภาพของความคาดหวังมีค่าคิดเป็นร้อยละ 5 ผู้อื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี จะได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันไปยังสภาพของความคาดหวังมีค่าคิดเป็นร้อยละ 5 และ ฉันรู้ว่าตนเองมีความแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร จะได้ว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงในเชิงพัฒนาการจากสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันไปยังสภาพของความคาดหวังมีค่าคิดเป็นร้อยละ 4.9 แสดงว่านักศึกษามีความต้องการจำเป็นในประเด็น ฉันมักทักทายผู้อื่นก่อนเสมอมากที่สุด และฉันรู้ว่าตนเองมีความแตกต่างจากผู้อื่น อย่างไรก็ตามสภาพเป็นจริงในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาอาชีวศึกษาอยากจะทักทายผู้อื่นแต่ไม่กล้า กลัวการสนทนากับบุคคลอื่นในขณะอยู่คนเดียวไม่กล้าทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ แต่เมื่ออยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่มใหญ่จะมีความกลัวกระทำ ดังนั้นจึงควรนำพฤติกรรมดังกล่าวไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาต่อไป

ระยะที่ 2 การพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านอารมณ์และสังคมของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านอารมณ์และสังคมของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง และทำปกติวิสัยของการประเมินจากนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา จากทั่วประเทศ จำนวน 990 คน ซึ่งได้ผลปรากฏ ดังนี้



ภาพที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

เมื่อพิจารณาความสำคัญขององค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (β) ทั้ง 5 องค์ประกอบมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งจัดเรียงลำดับตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานจากมากไปน้อย ดังนี้ การจัดการกับความเครียดมีค่ามากที่สุด รองลงมาเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าใจผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง

องค์ประกอบ	สัญลักษณ์	ผลการวิเคราะห์			
		β	*SE*	*t*	R^2
1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	RI	.94**	.06	14.52	.89
2 การตระหนักรู้ในตนเอง	SA	.89**	.07	12.42	.80
3 การเข้าใจผู้อื่น	EM	.91**	.08	11.60	.88
4 การจัดการกับอารมณ์	CE	..88**	.09	10.28	.86
5 การจัดการกับความเครียด	CS	.98**	.08	12.15	.95

หมายเหตุ **p< .01

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองแบบประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ ปรากฏว่า องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ได้แก่ การจัดการกับความเครียดมีค่าเท่ากับ .98 รองลงมาเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าใจผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ มีน้ำองค์ประกอบเท่ากับ .94 .91 .89 และ.88 ตามลำดับ ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) ในระดับนักศึกษา อยู่ระหว่าง .80 – .95 หมายความว่า ตัวแปรสังเกตได้สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 80.0 ถึง 95.0

การประเมินทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง 5 มาตรประมาณค่า จำนวน 30 ข้อ มีความตรง ความเที่ยง และความตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่สามารถนำไปประเมินทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ การทำปกติวิสัยการประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะ

ทางสังคมและอารมณ์โดยคะแนนรวม นักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 131-150 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 90-130 คะแนน อยู่ในระดับดี ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 30-89 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ในแต่ละด้าน ทั้ง 5 ด้าน ได้เกณฑ์ประเมินเท่ากัน คือนักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 131-150 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 90-130 คะแนน อยู่ในระดับดี ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 30-89 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้

ระยะที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ประกอบด้วย 1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) การเข้าใจผู้อื่น 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด เป็นเนื้อหาในการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยอาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งมีขั้นตอน 1) การสร้างประสบการณ์ (Concrete Experience) 2) การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection Observation) 3) การสรุปองค์ความรู้ (Abstract Conceptualization) 4) การประยุกต์ใช้ความรู้ (Active Experimentation) และใช้แนวคิดการใช้กลุ่มฝึกอบรม โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้ในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและวิธีการเรียนรู้การปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคล ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ภาพรวมทั้งหมดของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษามีความเหมาะสมในระดับมาก เมื่อนำโปรแกมฝึกไปใช้นักเรียนอาชีวศึกษาทั้ง 6 ภูมิภาค ๆ ละ 3 สถานศึกษา และแต่ละสถานศึกษาแบ่งเป็นสองกลุ่ม สำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ผลปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต จังหวัดเชียงใหม่

สถาบัน	กลุ่ม	N	*M*	*SD*	*df*	*t*	*ES*
1.วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่	ทดลอง	24	121.17	11.70	47	3.52*	0.21
	ควบคุม	25	108.48	13.45			
2.วิทยาลัยอาชีวศึกษา	ทดลอง	30	120.67	21.95	58	2.12*	0.07
เชียงใหม่	ควบคุม	30	110.83	12.78			
3.วิทยาลัยเทคโนโลยีโปลิ	ทดลอง	27	122.81	11.56	55	3.66*	0.20
เทคนิคลานนา เชียงใหม่	ควบคุม	30	108.80	16.58			
4.วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี	ทดลอง	25	120.04	15.88	48	1.96*	0.07
	ควบคุม	25	110.96	16.87			
5.วิทยาลัยอาชีวศึกษา	ทดลอง	30	114.10	20.65	58	2.86*	0.12
อุดรธานี	ควบคุม	30	99.33	19.27			
6.วิทยาลัยเทคโนโลยีสัตพล	ทดลอง	30	113.30	16.77	58	1.88*	0.06
	ควบคุม	30	105.83	13.85			
7.วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี	ทดลอง	30	108.87	14.28	58	2.35*	0.09
	ควบคุม	30	100.07	14.69			
8.วิทยาลัยอาชีวศึกษาชลบุรี	ทดลอง	30	114.47	19.37	58	2.92*	0.13
	ควบคุม	30	100.63	17.25			
9.วิทยาลัยเทคโนโลยีภาค	ทดลอง	30	119.77	16.08	58	1.88*	0.06
ตะวันออก (อี.เทค)	ควบคุม	30	107.73	16.54			
10.วิทยาลัยเทคนิค	ทดลอง	25	115.12	14.89	49	2.65*	0.13
กาญจนบุรี	ควบคุม	26	103.12	17.34			
11.วิทยาลัยอาชีวศึกษา	ทดลอง	30	110.83	16.13	58	2.69*	0.11
กาญจนบุรี	ควบคุม	30	101.07	11.60			
12.วิทยาลัยอาชีวศึกษา	ทดลอง	20	114.80	13.87	42	2.75*	0.15
บริหารธุรกิจกาญจนบุรี	ควบคุม	24	101.38	17.75			
13.วิทยาลัยเทคนิค	ทดลอง	30	116.53	14.15	45.17	2.50*	0.12
พระนครศรีอยุธยา	ควบคุม	30	103.17	25.63			

สถาบัน	กลุ่ม	N	*M*	*SD*	*df*	*t*	*ES*
14.วิทยาลัยเทคโนโลยีและ	ทดลอง	26	116.23	15.07	47.36	2.77*	0.14
อุตสาหกรรมการต่อเรือ	ควบคุม	30	100.63	26.19			
พระนครศรีอยุธยา							
15.วิทยาลัยเทคโนโลยีไทยอ	ทดลอง	30	121.70	12.78	43.31	3.38*	0.21
โยธยาบริหารธุรกิจ	ควบคุม	30	104.43	24.88			
16.วิทยาลัยเทคนิค	ทดลอง	30	115.30	13.85	45.01	11.44*	0.74
สุราษฎร์ธานี	ควบคุม	30	82.30	7.60			
17.วิทยาลัยอาชีวศึกษา	ทดลอง	24	112.92	17.46	46.00	3.44*	0.21
สุราษฎร์ธานี	ควบคุม	24	93.92	20.40			
18.วิทยาลัยเทคโนโลยีดอน	ทดลอง	21	121.67	18.24	40.00	3.24*	0.21
บอสโกสุราษฎร์	ควบคุม	21	102.57	19.95			

* $p<.05$

จากตารางที่ 2 ปรากฏว่านักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกสถานศึกษา และมีขนาดอิทธิ (Effect Size:ES) อยู่ระหว่างเล็กถึงปานกลาง

ดังนั้นเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมีความเหมาะสมที่จะประเมินทักษะชีวิตทักษะทางสังคมและอารมณ์ และโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์สามารถนำไปใช้พัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาได้ และต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และนักศึกษา ตลอดจนผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาอาชีวศึกษาอีกด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะอภิปรายผล ดังนี้

1. การมีส่วนของผู้ปกครอง นักเรียน ครู และผู้บริหารของสถาบันอาชีวศึกษา ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยรวมยังมีส่วนร่วมน้อย สถานศึกษามีการจัด

กิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไปตามบริบทของโรงเรียนซึ่งบางกิจกรรมสถานศึกษาเป็นผู้เริ่มดำเนินการด้วยตนเอง มีการศึกษาพฤติกรรมนักเรียน ว่านักเรียนแต่ละกลุ่มมีพฤติกรรมอย่างไร แล้วนำมาประกอบการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่นการกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มจิตอาสา กลุ่มกีฬา กลุ่มดนตรี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการกิจกรรมภายนอกสถานศึกษาร่วมกับชุมชนและหน่วยงานอื่น เช่นการเข้าค่ายจิตอาสา การฝึกการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับชุมชน การฝึกคุณธรรมจริยธรรม การแข่งขันทักษะฝีมือ การร่วมกิจกรรมขององค์การนักเรียนนักศึกษาอาชีวศึกษา เป็นต้น

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนสามารถทำได้โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร คณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้นำชุมชน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการจำเป็น การหาแนวทางการพัฒนา การดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนา ตลอดจนการประเมินผลการจัดกิจกรรม เมื่อทุกฝ่ายควรมีส่วนร่วมและร่วมแรง ร่วมใจกันในการทำงาน ย่อมจะส่งผลให้การพัฒนาประสบผลสำเร็จ สอดคล้องกับ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) ที่กล่าวว่า การที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้ 1) ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง 2) ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น 3) ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูดและการทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม จึงส่งผลให้นักเรียนมีทักษะชีวิตดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ (อรุณี เวียงแสง และคณะ, 2548) กล่าวว่าปัญหาในชุมชนมักเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนและเชื่อมโยงสัมพันธ์กันดังนั้น เป็นการยากที่จะสามารถแก้ไขปัญหาโดยรวมของชุมชนด้วยบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหากแต่ต้องมีการร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกันในการระดมความคิดเห็น การกระทำร่วมกัน ทั้งการระดมทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีความจำเป็นต่อการแก้ไขปัญหาของชุมชนและสังคมโดยรวมซึ่งต้องมีกระบวนการตั้งแต่การคิดการวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสาเหตุและผลกระทบการพิจารณาและตัดสินใจหาทางเลือกที่

เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาและร่วมกันรับผิดชอบในการปฏิบัติภารกิจที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ร่วมกันโดยชาวบ้านสามารถเรียนรู้ได้โดยเร็วขึ้นในการแก้ไขปัญหาของชุมชนจากกระบวนการมีส่วนร่วมที่มีการวางแผนดำเนินการด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพโปร่งใสและตรวจสอบได้ จึงควรมีการนำหลักการและกระบวนการของการมีส่วนร่วมให้ส่งเสริมกลุ่มเด็กและเยาวชนสามารถระดมความคิดคือการคิดค้นและวิเคราะห์ปัญหาร่วมกันในลักษณะของการร่วมคิด มิได้เกิดจากการกระทำแต่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายเดียวบนพื้นฐานความศรัทธาว่าทุกคนที่เข้ามามีส่วนร่วมนั้นมีศักยภาพการวางแผน ดังที่ (World Health Organization, 1994) ได้นำเสนอว่าทักษะชีวิตทั่วไปเป็นความสามารถพื้นฐานที่ใช้ เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด สุขภาพ การคบเพื่อน การปรับตัว ครอบครัว แตกแยก การบริโภคอาหาร เป็นต้น ทักษะชีวิตเฉพาะเป็นความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหายาเสพติด โรคเอดส์ ไฟไหม้ น้ำท่วม การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น และการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้นำไปสู่การค้นหาประสบการณ์ร่วมกัน สามารถประยุกต์ใช้การเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการมองเห็น คุณค่าและความเชื่อมโยงประสบการณ์ที่มีความหลากหลายมีความเต็มใจในการประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันที่จะส่งเสริมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกันต่อไป ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง จึงจะสามารถพัฒนานักเรียน/นักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง 5 มาตรประมาณค่า จำนวน 30 ข้อ มีความตรงความเที่ยง และความตรงเชิงโครงสร้างสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่สามารถนำไปประเมินทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ การทำปกติวิสัยการประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์โดยรวม นักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 131-150 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 90-130 คะแนน อยู่ในระดับดี ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 30-89 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนการประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ในแต่ละด้าน ทั้ง 5 ด้าน ได้เกณฑ์ประเมินเท่ากัน คือนักเรียนอาชีวศึกษาที่ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 131-150 คะแนน อยู่ในระดับดีมาก ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 90-130 คะแนน

อยู่ในระดับดี ได้คะแนนดิบตั้งแต่ 30-89 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งมีความสอดคล้องตามแนวคิดทักษะชีวิตของ (World Health Organization, 1997) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นทักษะที่นำมาใช้เพิ่มขีดความสามารถเชิงจิตวิทยาสังคม ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความท้าทายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามสภาพทางสังคมและวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีทักษะชีวิตหลัก ๆ อยู่ 10 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Erawan, P., 2010) พบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีทั้งหมด 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการคิดวิจารณญาณ ทักษะความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะความเชื่อมั่นในตนเอง ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และสอดคล้องกับแนวคิดของ (วิภาวี ศิริลักษณ์, ปกรณ์ ประจัญบาน และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, 2557) ที่พบว่าองค์ประกอบของทักษะของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 มีทั้งหมด 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ไขปัญหา ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี ทักษะการสื่อสาร และทักษะชีวิตและอาชีพ

จากวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ปรากฏว่า องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด ได้แก่ การจัดการกับความเครียดมีค่ามากที่สุด รองลงมาเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าใจผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ นักศึกษาเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจมักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ทางกาย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม ทางจิตใจ หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้า ทางสังคม บางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร แต่ในบางคนไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาการ ได้ชัดเจน และไม่ทราบว่า ตนเองมีความเครียดหรือไม่ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ ความเครียด

ด้วยตนเองสำรวจความเครียดของตนเองก็ได้ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้สร้างเครื่องมือประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับคนไทย ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลนักเรียนนักศึกษาอาชีวศึกษาควรมีการตรวจประเมินความเครียดอย่างสม่ำเสมอ และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมต่อการจัดการความเครียด เพื่อแก้ไขให้ตรงจุดและเมื่อใดที่แก้ไขสำเร็จอาการทางกายต่าง ๆ จะทุเลาลงเองและในระหว่างนั้น ควรใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองควบคู่ไปด้วย แต่ถ้าพยายามคลายเครียดแล้ว อาการไม่ดีขึ้นก็ควรไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป (กรมสุขภาพจิต, 2541) นอกจากนี้การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นการเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรารวมทั้งการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม (World Health Organization, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของ (Erawan, P., 2010) ที่ผลศึกษาการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบพบว่าทักษะการการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดในองค์ประกอบด้านทัศนคติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ (เครือมาส คำเขียน, ปกรณ์ ประจันบาน และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย, 2556) ที่พบว่าความเห็นใจผู้อื่น เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการดำรงชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสังคมปัจจุบันนั้นนักเรียนรู้ถึงความแตกต่างของบุคคลและรู้ว่าทุกคนมีคุณค่า เห็นใจและยอมรับบุคคลที่มีปัญหาและเข้าใจสภาพของสังคมมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) ที่กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดของ (สุกิจ โพธิ์ศิริกุล, เจริญวิชญ์ สมพงษ์ธรรม และคุณวุฒิ คนฉลาด, 2555) ที่ได้สรุปองค์ประกอบทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษา เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านมนุษย์สัมพันธ์และการสื่อสาร ทักษะด้านการตัดสินใจ และ

ทักษะด้านการเลือกดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ (สมพร คงวิมล, สมชาย เทพแสง และสรภัคสรณ์ ฉัตรกมลทัศน์, 2558) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิตที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ และทักษะการจัดการเกี่ยวกับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ (สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์, จารุวรรณ สกุลคู, อรรณพ โพธิสุข และจตุพล ยงศร, 2558) ที่พบว่าองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ การแก้ไขปัญหา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้นเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี

3. การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา พัฒนาขึ้นอย่างมีกระบวนการทีเป็นระบบ เป็นขั้นตอน แต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน โดยเนื้อหาของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมาจากแนวคิดทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Skills) ของ (World Health Organization, 1997) ร่วมกับแนวคิดกลุ่มฝึกอบรม (Training Group) ซึ่ง (Nelson-Jones, R., 1992) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่มฝึกอบรมช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจสนับสนุนเกื้อกูลกัน สอดคล้องกับ (Botvin, Gilbert J., 2006) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ร่วมกัน และมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน และการฝึกอบรมเป็นวิธีการเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม (กริช อัมโภชน์, 2558) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุรชัย วัฒนาอุดมชัย, ธีรชัย เนตรถนอมศักดิ์ และจุฬาภรณ์ โสตะ, 2560) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการใช้ยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด คะแนนทักษะการหลีก

หนียาเสพติด และคะแนนเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติดหลังเข้ารับการฝึกอบรมและช่วงติดตามผล 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญ และแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วม ร่วมกันคิด ร่วมกันลงมือทำ ร่วมกันแก้ปัญหา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดนั้นมาสู่การปฏิบัติลงมือทำ ซึ่ง (Kolb, D.A. , 1984) กล่าวว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้และพัฒนา โดยกระบวนการเรียนรู้เริ่มจาก การสร้างประสบการณ์ การสะท้อนการเรียนรู้ การสรุปองค์ความรู้ และการประยุกต์ความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศศิธร รณะบุตร, สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และราชันย์ บุญธิมา, 2558) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย ผลการวิจัย ได้รูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A ประกอบด้วย ขั้นการสร้างบรรยากาศ ขั้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ขั้นการวิเคราะห์ และขั้นการนำไปประยุกต์ใช้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุธาสินี กาญจนกิจ และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2554) พบว่า หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีกระบวนการของกิจกรรม ได้แก่ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย สรุปความเข้าใจและความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์,วัฒนีย์ โรจน์สัมฤทธิ์, นิภา ศรีไพโรจน์ และอังศินันท์ อินทรกำแหง, 2556) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของอาสายุวกาชาด พบว่า คะแนนความรู้ทักษะด้านปฐมพยาบาลและคะแนนจิตสาธารณะ ภายหลังการอบรมและเสร็จสิ้นการอบรมไปแล้ว 1 เดือน สูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ (Elizabeth, Taylor T., 2001) ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น โดยโปรแกรมของการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการค้นหาการสนับสนุนทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ การสอนให้วัยรุ่นรู้จักการควบคุมตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการสร้างการตัดสินใจที่ดีในอนาคตได้ ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้นหลังจากการเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (Bender, C. J. G., 2004) ได้สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านส่วนตัวและด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสำหรับผู้เรียน (เกรด 7 อายุ

12-16 ปี) โดยใช้รูปแบบของโปรแกรมการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการอบรม ดังนั้น โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมที่ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาอาชีวศึกษานำไปใช้พัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. ครูและบุคลากรทางการศึกษา สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา อาจนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกทักษะชีวิตไปใช้สอนในคาบกิจกรรมหรือคาบโฮมรูม หรือในช่วงจัดกิจกรรมค่ายต่าง ๆ ได้

2. งานวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการศึกษา 10 ครั้ง มีการประเมินผล 2 ครั้ง คือก่อนและหลังการทดลองทันที ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการประเมินผลซ้ำภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความคงทนผลของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

3. ควรมีการศึกษากับกลุ่มที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือความฉลาดทางสังคมต่ำโดยเฉพาะ เนื่องจากอาจทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงขึ้น และอาจลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยตามกรอบการวิจัยที่เครือข่ายองค์กรบริหารงานวิจัยแห่งชาติ (คอบช.) เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยที่มุ่งเป้าตอบสนองความต้องการในการพัฒนาประเทศ ประจำปีงบประมาณ 2559

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือคลายเครียด พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ดีไซด์คอน จำกัด.

กริช อัมโภชน์. (30 มิถุนายน 2558). การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม. เข้าถึงได้จาก http://www.tu.ac.th/org/ofrector/person/train/hanbook/course.html

เครือมาส คำเขียน, ปกรณ์ ประจันบาน และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย. (2556). การพัฒนาตัวชี้วัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 15(2), 17-25.

นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์,วัฒนีย์ โรจน์สัมฤทธิ์, นิภา ศรีไพโรจน์ และอังศินันท์ อินทรกำแหง. (2556). การพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของอาสายุวกาชาด. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 19(1), 23-36.

วิภาวี ศิริลักษณ์, ปกรณ์ ประจัญบาน และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย. (2557). การพัฒนาตัวบ่งชี้ ทักษะของนักเรียนในศตวรรษที่ 21. วารสารศึกษาศาสตร มหาวิทยาลัยนเรศวร, 16(4), 115-165.

ศศิธร รณะบุตร, สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และราชันย์ บุญธิมา. (2558). การศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย. วารสารบริหารการศึกษาบัวบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 15(ฉบับพิเศษ), 31- 43.

สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์, จารุวรรณ สกุลคู, อรรณพ โพธิสุข และจตุพล ยงศร. (2558). การพัฒนา หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. วารสารพยาบาลทหารบก, 16(2), 21-29.

สมพร คงวิมล, สมชาย เทพแสง และสรภัคสรณ์ ฉัตรกมลทัศน์. (2558). กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน. วารสารบริหารการศึกษา มศว, 12(2) ,13-22.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุกิจ โพธิ์ศิริกุล, เจริญวิชญ์ สมพงษ์ธรรม และคุณวุฒิ คนฉลาด. (2555). การพัฒนาตัวบ่งชี้ทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, 6(1), 32-46.

สุธาสินี กาญจนกิจ และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2554). การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนายุวมัคคุเทศก์ในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 6(2), 49-63.

สุรชัย วัฒนาอุดมชัย, ธีรชัย เนตรถนอมศักดิ์ และจุฬาภรณ์ โสตะ. (2560). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันการใช้ยาเสพติดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, 24(1), 25-35.

อรุณี เวียงแสง และคณะ. (2548). การติดตามและประเมินผลแบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพมหานคร: โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส.).

Bender, C. J. G. (2004). A life skills programme for learners in the senior phase: a social work perspective. Doctoral dissertation, Faculty of Humanities: department of Social Work, University of Pretoria.

Botvin, Gilbert J. (2006). Life Skills Training: Promoting Health and Personal Development. New Jersey: Princeton Health.

de Almeida, R. M. M., Cabral, J. C. C., & Narvaes, R. (2015). Behavioural, hormonal and neurobiological mechanisms of aggressive behaviour in human and nonhuman primates. Physiology & behavior 143, 121-135.

Elias, M. J., Gara, M. A., Schuyler, T. F., Branden-Muller, L. R., & Sayette, M. A. (1991). The promotion of social competence: Longitudinal study of a preventive school-based program. American Journal of Orthopsychiatry, 61(3), 409.

Elizabeth, Taylor T. (15 Retrieved September 2001). The Impact of the Going for the Goal Program on Life Skills Development in Adolescence. เข้าถึงได้จาก New Brunswick University of New Brunswick: from http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit

Erawan, P. (2010). Developing Life Skills Scale for High School Students through Mixed Methods Research. European Journal of Scientific Research, 47(2), 169-186.

Feindler, E. L., Ecton, R. B., Kingsley, D., & Dubey, D. R. (1986). Group anger-control training for institutionalized psychiatric male adolescents. Behavior Therapy, 17(2), 109-123.

Kolb, D.A. . (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Macmillan Education. (2015). The importance of life skills Report of The importance. เข้าถึงได้จาก Retrieved from http://www.macmillanenglish.com/life-skills/why-are-life-skills-important/

Maryam, E., Davoud, M. M., & Zahra, G. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. Procedia-Social and Behavioral 30, 1043-1047.

Nelson-Jones, R. (1992). Group Leadership: A Training Approach. California: Brook/Cole.

Paryono, P. (2015). Approaches to preparing TVET teachers and instructors in ASEAN member countries. TVET@ Asia 5, 1-27.

Rahmati, B., Adibrad, N., & Tahmasian, K. (2010). The effectiveness of life skill training on social adjustment in children. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 870-874.

Ramesht, M., & Farshad, C. (2006). Study of life skills training in prevention of drug abuse in students. In Proceeding of the 3 rd Seminar of Students Mental Health (pp. 24-25).

Sharon, J. K., Sue, M., & Juliana, R. (2003). Building life skills through after school participation in experimental and cooperative learning. Child Study Journal, 33(3), 74-165.

World Health Organization. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence: Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and.

World Health Organization. (1997). Life skills education in schools (revised edition). Geneva: World Health Organization - Programme on Mental Health.

Young, M., Kelley, R. M., & Denny, G. (1997). Evaluation of selected life-skill modules from the contemporary health series with students in grade 6. Perceptual and motor skills, 84(3), 811-818.