

การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

THE DEVELOPMENT OF AN INSTRUCTIONAL PACKAGE  
THE LIFE SKILLS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

ทยาตา รัตนภิญโญวานิช  
Thayata Rattanaphinyowanich

สาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพฯ  
Psychology Program, Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University, Bangkok  
E-mail: Thayata.rattana@gmail.com

Received: May 9, 2020  
Revised: September 16, 2020  
Accepted: September 17, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 2) เปรียบเทียบผลการสอนทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษากับกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาทักษะชีวิตและกำลังศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 249 คน จำนวน 2 หมู่เรียน ซึ่งตอบแบบวัดทักษะชีวิตได้คะแนนใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 130 คน เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 119 คน ทำการทดสอบก่อนการทดลองด้วยแบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และวัดซ้ำภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองได้รับการสอนทักษะชีวิตจำนวน 10 ครั้ง ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมทำการสอนปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต แบบประเมินทักษะชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ MANOVA

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา การพัฒนาชุดกิจกรรมนำแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบโดยใช้เทคนิคเดลฟายีต้องประกอบ 10 ด้าน คือ ด้านทักษะชีวิตและการพัฒนาตน ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อ ทักษะสังคม ทักษะอาชีพและการเรียนรู้ ทักษะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม ทักษะการคิดและการแก้ปัญหา ทักษะการสร้างสรรค์และนวัตกรรม ทักษะความเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม ทักษะการเปลี่ยนแปลง ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง นำองค์ประกอบที่ได้ไปพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 10 กิจกรรม ผลการประเมินองค์ประกอบและกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผ่านการพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ

จำนวน 10 องค์ประกอบ 10 กิจกรรม มีค่ามัธยฐานระหว่าง 4.00-5.00 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ระหว่าง 0.00-1.00 2) นักศึกษาที่ได้รับจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ปกติในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### คำสำคัญ

ทักษะชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะชีวิต นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

### ABSTRACT

The purposes of this research were to 1) to develop a set of learning activities to improve life skills for students tertiary level, 2) to compare the results of teaching life skills between groups taught by instructional package to improve the life skills of higher education students with groups that have received regular teaching. Then 249 samples of the study were from first-year students, 2 classes which answers the life skill test scores with similar scores and simple randomized into an experimental group of 130 students, a control group of 119 students, also tested before the experiment life skills test that the researcher created and repeated measurements after the experiment students in the experimental group received 10 times of life skills teaching, while the control group students taught normally. The research tool was a set of learning activities to develop life skills. Life skills test. Statistics used in data analysis consist of mean, standard deviation, and test the differences with t-test statistics.

The findings were as follows: 1) the result of the development of an Instructional package to improve the life skills of higher education students. The development of an Instructional package is based on the concepts derived from the analysis of elements from the study using Delphi technique. The 10 components are in life skills and personal development, communication skills and media literacy, social skills, career skills and learning skills, cooperation skills and team work, thinking and problem solving skills, creative and innovative skills, understanding culture skills, change skills, and sufficient living skills. Develop a set of learning activities to improve life skills in 10 components, a total of 10 activities. Results of evaluation of components and Instructional package for life skills development through consideration of each element from 17 experts in 10 components, 10 activities have a median between 4.00-5.00 and the Interquartile range between 0.00-1.00. 2) Students who have received learning management by using learning activity packages to develop life skills, average scores, life skills Higher than students who received regular learning management in all aspects with statistical significance at the level of .05.

## Keywords

Life Skills, Learning Activities, Life Skills Development, Higher Education Students

## ความสำคัญของปัญหา

การศึกษาที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และเป็นฐานหลักของการพัฒนาให้คนไทยเป็นคนดี เก่ง มีความสุข มีความรู้เชิงวิชาการและสมรรถนะทางวิชาชีพ ใฝ่รู้ ตลอดจนการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีสุขภาพทั้งทางกายและใจที่สมบูรณ์สามารถประกอบอาชีพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข พร้อมกับการสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งคุณธรรม ภูมิปัญญาการเรียนรู้ การสร้างองค์ความรู้ นวัตกรรมและเทคโนโลยี ทรัพยากรเส้นทางปัญญา เพื่อการเรียนรู้ นำไปสู่สังคมแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน มีสุขภาพ ประชาชนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุข และเอื้ออาทรรวมทั้งพัฒนาสภาพแวดล้อมเพื่อเป็นฐานในการพัฒนาคน และสร้างสังคมคุณธรรม ภูมิปัญญาและการเรียนรู้ (Office of the Education Council, 2009) แต่การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารกับการดำรงชีวิต นวัตกรรมและความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้มีการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและยังส่งผลต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ที่ได้รับอิทธิพลจากระบบการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวในด้าน การเรียนการสอนของสถานศึกษานำมาใช้ในการบริหารจัดการ ในด้านต่าง ๆ ของสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องที่การศึกษาต้องพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะและความรู้เท่าทันเทคโนโลยี (Office of the Education Council, 2009) ระบบการจัดการศึกษาของไทย จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงและสิ่งสำคัญอย่างแรก ที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนคือ การปฏิรูปการเรียนรู้และการปฏิรูประบบการบริหารตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 (Ministry of Education, 2002) ได้กำหนดรูปแบบการจัดการศึกษาขึ้นใหม่เพื่อนำไปสู่ความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม (Uhaiwat & Hankla, 2003) การบริหารจัดการการศึกษาในปัจจุบันสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553 ที่ถือว่าการเรียนรู้เป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาที่ทุกฝ่ายจะต้องทำงานประสานกันเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการจัดการศึกษาจะต้องตอบสนองความต้องการ ความสนใจ ความถนัดและเต็มศักยภาพของผู้เรียน

หากพิจารณาระบบการผลิตบัณฑิต สถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะเป็นผู้ผลิตโดยมีหลักสูตร ระบบกระบวนการผลิต ภายใต้กรอบและการกำกับดูแลคุณภาพ จากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) การพัฒนาคุณภาพบัณฑิตจึงเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการศึกษา คณะกรรมการการอุดมศึกษาจึงได้ ประกาศกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 เพื่อให้สถาบันอุดมศึกษาใช้เป็น แนวทางในการพัฒนาหลักสูตรจัดการเรียนการสอน และจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ เพื่อมุ่งเน้นประกันคุณภาพ บัณฑิตด้วยการกำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ (Learning Outcomes) ที่คาดหวังของบัณฑิตไม่เพียงเฉพาะความรู้ความสามารถในสาขาวิชาที่เรียน แต่มุ่งพัฒนาทักษะและคุณลักษณะทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการวิเคราะห์เชิง

ตัวเลข การสื่อสารและการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยให้สื่อสารให้สังคม ชุมชน รวมทั้งสถาบันอุดมศึกษาทั้งใน และต่างประเทศเข้าใจได้ตรงกันและเชื่อมั่นว่าบัณฑิตได้รับการพัฒนาให้มีมาตรฐานผลการเรียนรู้ที่สามารถ เทียบเคียงกันได้ (Office of the Higher Education Commission, 2009) นอกจากนี้การพัฒนาบัณฑิต จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาเสริมสร้างและการบ่มเพาะคุณลักษณะคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของแต่ละวิชาชีพ การได้รับการพัฒนาทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยปัจจุบันนักศึกษาจะต้องได้รับองค์ความรู้ที่ทันสมัยต่อโลกปัจจุบันและโลกในศตวรรษที่ 21

แต่จากการพัฒนาที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยยังมีปัญหาใน ด้านคุณภาพคนในแต่ละช่วงวัย โดยผลลัพธ์ทางการศึกษาของเด็กวัยเรียนค่อนข้างต่ำ การพัฒนาความรู้และ ทักษะของแรงงานไม่ตรงกับตลาดงาน ในขณะที่คนไทยจำนวนไม่น้อยยังไม่สามารถคัดกรองและเลือกรับ วัฒนธรรมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อวิกฤตค่านิยม ทัศนคติ และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต (Office of the National Economics and Social Development Council, 2017) สภาพสังคมในทศวรรษใหม่ เป็นยุคของความเร็วและเหลื่อมล้ำ มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม การหลอหลอม ความคิดและความเชื่อของกลุ่มคนที่บุคคลในสังคมจะต้องรักการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของบุคคลในสังคม โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อสำเร็จการศึกษาไป อาจไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย (MaiWai, 2017) ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ปัญหาในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหาครอบครัว การใช้สารเสพติด การตั้งครมร์ก ในวัยรุ่น การกระทำความผิดต่าง ๆ ซึ่งแนวโน้มที่กลุ่มเด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหา องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิต ไว้ 3 ด้าน 10 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1. ด้านความคิด ประกอบด้วย ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2. ด้านจิตใจ ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น 3. ด้านการปฏิบัติ ประกอบด้วย ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะชีวิตจึงเป็นทักษะที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถในการคิดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการจัดการกับความเครียด และความกดดันต่าง ๆ นำไปสู่การดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็งและปรับเปลี่ยนตนเองได้ (World Health Organization, 1994 cited in Kokbangyang, Wongsisa, and Satyachai, 2017)

ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างพลิกผัน ส่งผลกระทบต่อนักศึกษาซึ่งเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่จะต้องเตรียมตัวเข้าสู่โลกของการทำงาน การดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดจนการยั่วยุทางกระแสสังคมก่อให้เกิดปัญหาแก่เยาวชนในวัยกำลังศึกษาอย่างมาก ทั้งปัญหาการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาติดเกม ปัญหาความรุนแรง ปัญหายาเสพติด การพนันออนไลน์ ปัญหาทางเพศ และจากการศึกษาของ วรินท์พร ฉัตรพลกิตต์ (Chartponkit, 2015) พบว่า ทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีปัญหาทางด้านการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ นักศึกษาบางส่วนชินกับการท่องจำลอกเลียนผลงาน ขาดการคิดวิเคราะห์ไตร่ตรอง ทักษะการตระหนักรู้ในตน นักศึกษามองตนเอง

ต่ำต้อย ไม่เป็นตัวของตัวเอง ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น ทักษะการแก้ไขปัญหาพบว่าเมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้านักศึกษาไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และนักศึกษามีปัญหาในการจัดการอารมณ์ หงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นักศึกษาที่มีทักษะชีวิตต่ำขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดีจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้นักศึกษาได้มีทักษะชีวิตมีภูมิคุ้มกันให้รู้เท่าทันสื่อรูดพันและสามารถรับมือต่อการก้าวรุกรูทางสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้น การผลิตบัณฑิตให้มีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทัน จึงเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สถาบันการศึกษาต้องพัฒนากระบวนการสอนพร้อม ๆ กับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องจัดประสบการณ์และการเรียนการสอนให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาและสร้างทักษะที่เป็นองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาภายในของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผสมผสานกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ให้มีการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ค้นคิดสร้างและสรุปความรู้ขึ้นด้วยตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ผู้วิจัย ได้เล็งเห็นความสำคัญจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเพื่อสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ข้อมูลสาระสนเทศ ทักษะชีวิตและความพร้อมของนักศึกษา จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนและทำให้ทราบถึงความเหมาะสมของชุดกิจกรรมในการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลในการหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาไปพร้อม ๆ กับการสร้างองค์ความรู้และ พัฒนางค์ความรู้ของผู้เรียนเพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถนำพาชีวิตของตนพ้นจากภัยรอบตัว สามารถตั้งรับต่อการก้าวรุกรูทางสังคมอย่างรู้เท่าทันตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหา ปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

### โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาควรมีลักษณะเช่นใด ประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. มีความแตกต่างหรือไม่ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษากับกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งระยะการวิจัยเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบ ทักษะชีวิต การสร้างและตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการวิจัยเดลฟาย เพื่อประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบ และชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ระยะที่ 2 เปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ใช้วิธีการวิจัยเชิงทดลอง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต สำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษากับกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะชีวิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาปีการศึกษา 2560 จำนวน 12 หมู่เรียน รวมทั้งสิ้น 1,500 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาปีการศึกษา 2560 จำนวน 249 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะชีวิต ซึ่งมีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้ 1) ให้นักศึกษาทุกหมู่เรียนตอบแบบประเมินทักษะชีวิต 2) เลือกนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตใกล้เคียงกันมา 2 หมู่เรียน สุ่มอย่างง่าย หมู่เรียนหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และอีกหมู่เรียน เป็นกลุ่มควบคุม

**แบบแผนการทดลอง** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental) การศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่มและวัดก่อน-หลังการทดลอง (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) โดยทำการทดสอบก่อนทั้ง 2 กลุ่มด้วยเครื่องมือวัดเดียวกัน ทำการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับสิ่งทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับสิ่งทดลองที่ไม่เหมือนกับกลุ่มทดลอง แล้วทดสอบหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่มด้วยเครื่องมือวัดเดียวกัน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา 2) ชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

การหาคุณภาพของชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคเดลฟาย (Delphi technique) เพื่อประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบ และชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 17 ท่าน

การหาคุณภาพของแบบประเมินทักษะชีวิต แบบประเมินทักษะชีวิตเป็นแบบมาตรประมาณค่า ประกอบด้วย การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการวัดและประเมินผล 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา 4 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและตัวบ่งชี้ (Index of Item Objective Congruence: IOC) และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทักษะชีวิต เท่ากับ .89

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ระยะที่ 1 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับความเหมาะสมขององค์ประกอบทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range)

ระยะที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ MANOVA

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยผู้วิจัยนำเสนอเป็น 2 ประการ ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษากับกลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

#### ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา การพัฒนาชุดกิจกรรมนำแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบจากการศึกษาโดยใช้เทคนิคเดลฟาย ได้องค์ประกอบ 10 ด้าน คือ ด้านทักษะชีวิตและการพัฒนาตน ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อ ทักษะสังคม ทักษะอาชีพและการเรียนรู้ ทักษะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม ทักษะการคิดและการแก้ปัญหา ทักษะการสร้างสรรค์และนวัตกรรม ทักษะความเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม ทักษะการเปลี่ยนแปลง ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง นำองค์ประกอบที่ได้ไปพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 10 ด้าน จำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. ทักษะชีวิตและการพัฒนาตน            | กิจกรรม มหาวิทยาลัยในฝัน        |
| 2. ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อ   | กิจกรรม Helicopter              |
| 3. ทักษะสังคม                         | กิจกรรม Social etiquettes       |
| 4. ทักษะอาชีพและการเรียนรู้           | กิจกรรม อาชีพในโลกอนาคต         |
| 5. ทักษะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม | กิจกรรม อัญมณีแห่งชีวิต         |
| 6. ทักษะการคิดและการแก้ปัญหา          | กิจกรรม บ้านแห่งอนาคต           |
| 7. ทักษะการสร้างสรรค์และนวัตกรรม      | กิจกรรม นวัตกรรมเพื่อโลกยุคใหม่ |
| 8. ทักษะความเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม | กิจกรรม Cross Culture           |
| 9. ทักษะการเปลี่ยนแปลง                | กิจกรรม Fashion week            |
| 10. ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง   | กิจกรรม เป้าหมายชีวิต           |

ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะมีความหลากหลายใช้รูปแบบการสอนที่หลากหลายเพื่อให้นักศึกษาเกิดทักษะในด้านต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม ผลการประเมินองค์ประกอบและชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผ่านการพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 องค์ประกอบ 10 กิจกรรม มีค่ามัธยฐานระหว่าง 4.00-5.00 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ระหว่าง 0.00-1.00

2. ผลการเปรียบเทียบผลการสอนทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต สำหรับนักศึกษา ระดับอุดมศึกษากับกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติผลดังตาราง

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ปกติ

ทักษะชีวิต	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ทักษะชีวิตและการพัฒนาตน	119	36.82	5.13	38.2	4.82
2. ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อ	119	36.48	3.45	38.50	2.89
3. ทักษะสังคม	119	37.59	4.76	41.58	3.46
4. ทักษะอาชีพและการเรียนรู้	119	35.80	3.57	37.82	4.20
5. ทักษะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม	119	37.33	2.97	40.75	3.14
6. ทักษะการคิดและการแก้ปัญหา	119	37.51	4.51	39.01	3.10
7. ทักษะการสร้างสรรค์และนวัตกรรม	119	36.14	4.85	37.84	3.67
8. ทักษะความเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม	119	36.91	3.46	42.35	3.23
9. ทักษะการเปลี่ยนแปลง	119	38.48	5.75	42.35	2.45
10. ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง	119	36.83	4.25	43.26	2.03

จากตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ปกติพบว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนจัดการเรียนรู้ ทักษะที่มีคะแนนสูงอันดับแรก ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง คือ ( $\bar{x} = 43.26$ , S.D.=2.03) รองลงมาคือ ทักษะการเปลี่ยนแปลง และทักษะความเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม ( $\bar{x} = 42.35$ , S.D.=3.23)



ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนและหลังของนักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ทักษะชีวิตและการพัฒนาดน	117	35.84	4.75	45.46	3.15
2. ทักษะการสื่อสารและรู้เท่าทันสื่อ	117	36.14	3.97	47.73	1.91
3. ทักษะทางสังคม	117	36.74	4.83	47.77	2.16
4. ทักษะอาชีพและการเรียนรู้	117	35.39	5.38	46.69	2.52
5. ทักษะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม	117	37.58	3.27	47.81	2.11
6. ทักษะการคิดและการแก้ปัญหา	117	36.92	4.19	47.91	2.11
7. ทักษะการสร้างสรรคและนวัตกรรม	117	35.95	4.36	47.57	2.58
8. ทักษะความเข้าใจความต่างทางวัฒนธรรม	117	36.81	3.91	47.56	2.14
9. ทักษะการเปลี่ยนแปลง	117	38.11	5.10	47.56	2.53
10. ทักษะการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง	117	36.50	4.46	47.76	2.22

จากตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนและหลังของนักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า คะแนนเฉลี่ยทุกด้าน ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้เพื่อทักษะชีวิต หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้ ทักษะที่มีคะแนนสูงอันดับแรก ทักษะการคิดและการแก้ปัญหาคือ ( $\bar{x} = 47.91$ , S.D.=2.11) รองลงมาคือ ทักษะความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม ( $\bar{x} = 47.81$ , S.D.=2.11) และทักษะการเปลี่ยนแปลง และทักษะทางสังคม ( $\bar{x} = 47.77$ , S.D.=2.16)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะชีวิต	n	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	117	36.60	2.95	47.38	1.66
กลุ่มควบคุม	119	36.98	3.19	40.19	2.06

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนักศึกษาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีการกระจายของคะแนนน้อยกว่าก่อนการทดลอง

ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนักศึกษาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีการกระจายของคะแนนน้อยกว่าก่อนการทดลอง

#### ตารางที่ 4 การทดสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมตามวิธีการของบ็อกซ์

Box's M	337.181
F	5.856
df1	55
df2	176719.477
Sig.	.000

จากตารางที่ 4 พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญ .05 นั้นเป็นไปได้ที่เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามทั้ง สิบด้านมีความเท่าเทียมกัน ซึ่งเป็นไปตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA)

#### ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.999	18125.495 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
	Wilks' Lambda	.001	18125.495 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
	Hotelling's Trace	805.578	18125.495 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
	Roy's Largest Root	805.578	18125.495 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
Group	Pillai's Trace	.856	134.183 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
	Wilks' Lambda	.144	134.183 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
	Hotelling's Trace	5.964	134.183 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000
	Roy's Largest Root	5.964	134.183 <sup>a</sup>	10.000	225.000	.000

จากตารางที่ 5 พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปได้ที่คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจะสูงกว่ากลุ่มควบคุม พิจารณาจากค่าสถิติ โฮเทลลิง (Hotelling's Trace) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 5.964 และค่า Sig. เท่ากับ .000

#### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยมีประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาอย่างเป็นขั้นตอนภายใต้กรอบแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้

ออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 10 ด้าน จำนวน 10 กิจกรรม และนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ใน กระบวนการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนในรายวิชาทักษะชีวิตผ่านการพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 องค์ประกอบ 10 กิจกรรม มีค่ามัธยฐานระหว่าง 4.00-5.00 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ระหว่าง 0.00-1.00 ดังนั้นชุดกิจกรรมนี้จึงเป็นชุดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้

2. นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนทักษะชีวิต ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่าคะแนนเฉลี่ยทุกด้าน หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการที่นักศึกษา ได้เรียนรู้ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเกิดความรู้ภายในตัวบุคคล อันเป็นผลมาจากการถ่ายทอดประสบการณ์การแสวงหาความรู้การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล หรือกระบวนการสร้างความคิดรวบยอด โดยเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ที่สร้างขึ้นมาจากด้วยตนเองที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลนั้น ๆ สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการสร้างความรู้จะต้องอาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียนทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกทางภาษา ได้แก่ การพูด การเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ (WHO, 1944 cited in Satchachareerat, 1997) กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนในชั้นเรียนของตนเองจึงเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สถาบันการศึกษาต้องพัฒนากระบวนการสอนพร้อม ๆ กับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน และเพื่อให้นักศึกษาได้แนวทางในการศึกษากระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับการสร้างองค์ความรู้และพัฒนาองค์ความรู้ของตนเองเพื่อประโยชน์ต่อวิชาชีพและคุณภาพการศึกษาต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (Ministry of Education, 1999) ที่ว่า การสร้างองค์ความรู้จากสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้บุคคลได้เรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสถาบันการศึกษาจำเป็นต้องการจัดประสบการณ์และการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาและสร้างข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาภายในของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองผสมผสานกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ เชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่เกิดทักษะสามารถสร้างและสรุปความรู้ขึ้นด้วยตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง (Saduakkan, 2008) และสอดคล้องกับบุพผา แก้วงาม (Kaew-ngam, 2001) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการสอนทักษะชีวิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนทักษะชีวิต ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนทักษะชีวิตในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 4) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของกับรมณภัทร กตตน์วงศ์กร (Kitwongsakorn, 2014) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญโดยรวมมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดีในทุกด้าน

3. นักศึกษาที่ได้รับจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ปกติในทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักศึกษาได้คิดวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ของตนเอง สอดคล้องกับแนวการจัดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Department of Mental health, 1997 cited in Micharoen, 2000) ที่ดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ 1) ประสบการณ์ เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนเองมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้ 2) การสะท้อนความคิดและถกเถียง เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด เป็นขั้นตอนการสร้างความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มและผู้สอนเป็นฝ่ายช่วยเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ผู้สอนอาจเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด 4) การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนนำเอาความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอัลเบอร์ทีน เคปปี้ และจอร์จ เนวัล (Albertyn, Kapp & Groenewald, 2001) ได้ศึกษารูปแบบของการเพิ่มพลังในบุคคล โดยผ่านโปรแกรมทักษะชีวิตในอเมริกาใต้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นพนักงานบริษัท จำนวน 37 คน ผลจากการศึกษาพบว่า พนักงานที่ได้รับการอบรมมีพลังในการทำงานเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง มุมมองที่ดีต่อการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น มีการเคารพตนเอง และมีความรู้สึกที่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตได้ สอดคล้องกับ อัญชลี สว่างจิตร์ (Sawangchit, 2003) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสา ชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกทักษะชีวิตในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ จิราวรรณ พักน้อย (PukNoi, 2017) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้

โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาไปใช้ ผู้ใช้ควรศึกษาทำความเข้าใจรายละเอียดและขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจตรงกัน

2. นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ควรมีการปรับกิจกรรมและอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จะมีทักษะชีวิตที่สูงขึ้นในองค์ประกอบทุกด้าน ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษาวิจัยใน “เชิงลึก” เพื่อติดตามและประเมินผลการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นระยะว่ามีคุณลักษณะสอดคล้องกับความต้องการและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพียงใด เพื่อจะได้นำข้อค้นพบนี้นมาปรับปรุงกระบวนการผลิตบัณฑิต และปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอน

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อจะได้หาแนวทางในการส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับนักศึกษาในระหว่างการศึกษาก่อนที่จะสำเร็จการศึกษา

3. องค์ประกอบของทักษะชีวิต มีหลายแนวคิดและแต่ละแนวคิดมีองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ควรมีการศึกษาทักษะชีวิตในองค์ประกอบด้านอื่น ๆ เช่น การบริหารจัดการด้านการเงินและหนี้สิน ทักษะการเป็นผู้ประกอบการ

### References

- Albertyn, M., Kapp, A. & Groenewald, J. (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life-skills programme in South Africa. *Studies in the Education of Adults*. 33(2), 180-200.
- Chartponkit, W. (2015). *Life Skill of Students in Bachelor's degree Program in Education at Srinakharinwirot University*. Master's thesis. Srinakharinwirot University: Bangkok.
- Kaew-ngam, Y. (2001). *Effects of teaching life skills for adolescence on Mathayomsuksa 2 students*. Master's thesis. Burapha University: Chonburi.

- Kitwongsakorn, R. (2014). *A Study of life skills development for student in Prathom 6 of Bangjak (Komonprasertutit) School, Phasichareon District, Bangkok*. Master's thesis. Srinakharinwirot University: Bangkok.
- Kokbangyang, S., Wongsisa, N. & Satyachai, R. (2017). 'ekkasān prakōp kānsōn wicha sot nungroḡyīsip'et kān damrong chiwit nai sangkhom yuk mai læprachākhom 'Āsian [Contemporary life skills]. Retrieved from [http://ge.kbu.ac.th/Download9\\_files/img/04.pdf](http://ge.kbu.ac.th/Download9_files/img/04.pdf).
- MaiWai, W. (2017). *Training program for teacher to develop the life skills in the primary school student's schools under the Bangkok Metropolitan Administration*. Doctoral dissertation. Dhurakij Pundit University: Bangkok.
- Micharoen, D. (2000). *Effects of life skills training of Mathayomsuksa 1 students at Bangwua school in Chachoengsao*. Master's thesis. Burapha University: Chonburi.
- Ministry of Education. (1999). phrarāṭchabanyat kānsuksā hæng chāt Phutthasakkarāt sōḡphanhārōḡsipsōḡ [National Education Act B.E. 2542]. Bangkok: Siam Sport Syndicate Company Limited.
- Ministry of Education. (2002). phrarāṭchabanyat kānsuksā hæng chāt Phutthasakkarāt sōḡphanhārōḡsipsōḡ (chabap thī sōḡ) læ thī kækhai phoemtoem Phutthasakkarāt 2545 [The National Education Act B.E. 1999 (No. 2) and as amended 2002]. Bangkok: Siam Sport Syndicate Company Limited.
- Ministry of Education. (2010). phrarāṭchabanyat kānsuksā hæng chāt Phutthasakkarāt sōḡphanhārōḡhāsipsām (chabap thī 3) [National Education Act B.E. 2010 (No.3)] Bangkok: Siam Sport Syndicate Company Limited.
- Office of the Education Council. (2009). khoṣānoē kanpatirū kānsuksā nai thotsawat thī sōḡ (Phō,So, 2552-2561) [Education reform proposals in the second decade (B.E.2009-2018)]. 2<sup>rd</sup>ed. Bangkok: Pigwangraphic.
- Office of the Higher Education Commission. (2009). prakāt khana kammakān kān 'udomsuksā rūāng næothāng kān patibat tām krōp māttrathān khunnawuthi radap 'udomsuksā hæng chāt Phō,So, sōḡphanhārōḡhāsipsōḡ [Announcement of the Higher Education Commission on Guidelines for Compliance with The National Qualifications Standards for Higher Education 2009]. Retrieved from [www.mua.go.th/users/tqf-hed/news/FilesNews/FilesNews3/News328072552.pdf](http://www.mua.go.th/users/tqf-hed/news/FilesNews/FilesNews3/News328072552.pdf).
- Office of the National Economics and Social Development Council. (2017). phæn phatthana sētthakit læ sangkhom hæng chāt chabap thī sipsōḡ Phō,So,

sōṅphanhārōjhoksip - sōṅphanhārōjhoksipsī [The 12th National Economic and Social Development Plan 2017-2021]. Retrieved from <http://www.nesdb.go.th/download9/plan/12.pdf>.

- Puknoi, J. (2017). **Effect of life skills enhancement program on perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behaviors among female lower secondary school student.** Master's thesis. Burapha University: Chonburi.
- Saduakkan, P. (2008). **kān 'oprom choeng patibatkan kanchai ICT nai kan soemsang khwamru khwamsamat thang khanittasat** [Workshop on using ICT in knowledge enhancement Mathematical ability]. Retrieved from <https://mathbds2010.files.wordpress.com/2010/06/gsp.pdf>.
- Satchachareerat, J. (1997). **Effect of life skills training of Prathom Suksa Five students at Wat ThadThong School in Bangkok.** Master's thesis. Burapha University: Chonburi.
- Sawangchit, U. (2003). **The effects of life skills training on self-discipline of Mathayomsuksa 1 student at Chumchon Banbang sa-re school, Chonburi province.** Master's thesis. Burapha University: Chonburi.
- Utaiwat, W. & Hankla, C. (2003). **tham yangrai mua rongrian tongkan bojihān doi chai rongrian pen than** [What to do when a school wants to manage by using the school as a base]. *Journal of Institute for Educational Administrators*. 20(3), 3-6.
- World Health Organization. (1993). **life skills Education in School.** Geneva Switzerland.