

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่มีต่อทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร
THE EFFECTIVENESS OF INTERVENTION PROGRAM FOR ENHANCING LIFE
SKILLS OF 5TH GRADE STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT
UNDER BANGKOK METROPOLITAN

Corresponding author²,
Patcharin.ser@mahidol.edu²

ศศิตา หมัดเหล็ม¹, พัชรินทร์ เสรี²,
สุพร อภินันทเวช³ และ บัญญัติ ยงย่วน³
Sasita Mudlem¹, Patcharin Seree²,
Suporn Apinuntavech³ and Banyat Yongyuan³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต 2) เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม และ 3) เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและไม่ได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน วิธีการศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบ Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง วิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมโดยการหาค่าดัชนีประสิทธิผลของโปรแกรมและวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ Wilcoxon Matched Pairs signed ranks Test และ Mann-Whitney U Test

ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตมีค่าดัชนีประสิทธิผล คือ 0.236 ภายหลังเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตโดยรวม ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านักเรียนที่เข้าโปรแกรมมีทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ, ทักษะชีวิต, นักเรียนชั้นประถมศึกษา

ABSTRACT

This study aimed to 1) examine the effectiveness of intervention program for enhancing life skills, 2) compare life skills of students in the experimental group before and after the intervention, and 3) compare life skills of students between the experimental group and the control group. The research design was a quasi-experimental research with a non-equivalent pretest-posttest control group design. The samples were 5th grade students with low academic achievement which were separated into an experimental and control group. The experimental group received 1 hour of the intervention program for enhancing life skills for 12 times. As for

¹นักศึกษาระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรจิตวิทยาเด็กวัยรุ่นและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

²อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หลักสูตรจิตวิทยาเด็กวัยรุ่นและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

³อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม หลักสูตรจิตวิทยาเด็กวัยรุ่นและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

data analysis, the researcher used Effectiveness Index (E.I.), Wilcoxon Matched Pairs signed ranks Test and Mann-Whitney U Test. The results showed that the intervention program for enhancing life skill had Effectiveness Index of 0.236 after students received the intervention. Furthermore, students in the experimental group had a high cumulative score in the skill of awareness, self-esteem and appreciation for others. Moreover, the scores in the skill of critical thinking, decision making and problem solving, the skill of emotional and stress management, and the skill of personal interaction were significantly higher at $p = 0.05$. Additionally, it was found that students in the experimental and control group had a significantly different score at $p = 0.05$.

Keywords : students with low academic achievement, life skills, elementary students

บทนำ

วัยเด็กตอนปลาย อายุ 6 – 12 ปี เป็นวัยที่เด็กมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาพร้อมสำหรับการเรียนรู้ระดับพื้นฐาน มีการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมและสังคมภายนอกมากขึ้น ทั้งกับเพื่อน ครู โรงเรียน และชุมชน เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันของวัยเด็กตอนปลายคือการใช้ชีวิตที่โรงเรียน โรงเรียนจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด เด็กจะเรียนรู้ทักษะต่างๆ จากที่โรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางด้านวิชาการ หรือทักษะชีวิตในการปรับตัวและจัดการกับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ความสำเร็จทางการศึกษาถือเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญในการวัดว่านักเรียนมีการเรียนรู้และเข้าใจในการเรียนการสอนหรือไม่ (Rahmani Parisa, 2011) ดังนั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงมีผลต่อตัวเด็กเพราะนอกจากเด็กจะต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมแล้ว ยังต้องเผชิญกับภาวะแรงกดดันต่างๆ จากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การถูกคาดหวังจากสังคม การถูกคาดหวังจากผู้ปกครองและคุณครูในเรื่องการเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) หากเด็กขาดทักษะชีวิตในการจัดการรับมือและปรับตัวกับสถานการณ์ที่กล่าวมาก็เปรียบเสมือนขาดภูมิคุ้มกันที่ดี ทำให้เด็กมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและปัญหาการเรียน ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจและความทุกข์ใจ ประเมินตนเองในทางลบ รู้สึกตนเองไม่มีค่า ไม่เป็นที่ต้องการของใคร ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตของตน (P. Dalgas-Pelish, 2006) เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง

ผลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยแสดงว่าโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต มีประโยชน์และช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับนักเรียนได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากนักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนทางด้านเศรษฐกิจและสังคมเป็นส่วนมาก เพราะมาจากครอบครัวฐานะต่ำ และพบว่านักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครมีปัญหาการเรียน สังคมและส่วนตัวมากกว่า (ลัดดาวัลย์ หกสุวรรณ, 2518) โดยได้จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ปัญหา การจัดการความเครียด และสามารถเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ครูและโรงเรียนในการใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและการจัดการเรียนการสอนให้เด็กสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนที่เข้าโปรแกรมและไม่ได้เข้าโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำหลังเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

ใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีรูปแบบการวิจัยแบบ Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในโรงเรียนวัดท่าพระ และโรงเรียนวัดยางสุทธาราม สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 85 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนวัดท่าพระ และโรงเรียนวัดยางสุทธาราม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 มีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต หมายถึง ชุดการสอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตของกระทรวงศึกษาธิการ(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553) ประกอบด้วย 1) ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) ด้านการวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) ด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด และ 4) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งใช้แนวคิดกระบวนการกลุ่มในการออกโปรแกรม มีกิจกรรมหลัก คือ การใช้เกมในการสอน และการวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ทั้งหมด 12 ครั้ง มีดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ด้านวัตถุประสงค์และด้านเนื้อหาตั้งแต่ 0.67 – 1.00

3.2 แบบวัดทักษะชีวิต พัฒนาโดย รมณภัทร กตตน์วงศกร (2557) ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนวัดดุสิตาราม จำนวน 31 คน แล้วทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบัทได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .95 โดยเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นตามองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 4 ด้าน ทั้งหมด 42 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ติดต่อขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนและครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย

4.2 สนทนาชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมวิจัย ข้อจำกัดของการวิจัยนี้ พร้อมทั้งตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย และส่งหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองฝากนักเรียนไปให้ผู้ปกครอง เพื่อขอความร่วมมือให้นักเรียนเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้

4.3 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อเก็บรวบรวมคะแนนก่อนการทดลองสำหรับนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

4.4 แจกจ่ายละเอียด วัตถุประสงค์ วิธีการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่ผู้ช่วยวิจัยโดยละเอียด

4.5 ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองโดยกลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมจนครบไม่ต่ำกว่า 9 ครั้ง ซึ่งมีกิจกรรมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้งต่อกลุ่ม (ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้นรวม 6 สัปดาห์)

4.6 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดทักษะชีวิต เพื่อเก็บรวบรวมคะแนนแบบวัดของผู้เข้าร่วมวิจัยหลังการทดลองสำหรับนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพรรณนา เพื่อบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

5.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาทักษะชีวิตโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยควอไทล์

5.3 วิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมโดยการหาค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index : E.I.)

5.4 ทดสอบความแตกต่างของทักษะชีวิตโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test และสถิติ The Mann-Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งหมด 50 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 22 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 28 คน เป็นเพศชาย จำนวน 25 คน (ร้อยละ 50) และเพศหญิง จำนวน 25 คน (ร้อยละ 50) มีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 10 ปี มีจำนวน 11 คน (ร้อยละ 22) อายุ 11 ปี มีจำนวน 33 คน (ร้อยละ 66) และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 12 ปี มีจำนวน 6 คน (ร้อยละ 12)

2. ดัชนีประสิทธิผลของโปรแกรม

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์หาค่าดัชนีประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

คะแนนทักษะชีวิต	N	คะแนน		E.I.	ร้อยละ
		เต็ม	เฉลี่ย		
ก่อนทดลอง	22	210	144.2	0.2355	23.55
หลังทดลอง	22	210	159.7		

จากตารางที่ 1 แสดงค่าดัชนีประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน จำนวน 22 คน จากแบบวัดทักษะชีวิต มีคะแนนเต็ม 210 คะแนน ก่อนทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 144.2 คะแนน และหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 159.7 คะแนน พบว่า ค่าดัชนีประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีค่าเท่ากับ 0.2355 คิดเป็นร้อยละ 23.55 แสดงว่าดัชนีประสิทธิผลเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.55 หมายความว่า ภายหลังจากการทดลองทักษะชีวิตของนักเรียนเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.55 ซึ่งไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

3. การเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิต ของกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าโปรแกรมและหลังเข้าโปรแกรม

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าโปรแกรมและหลังเข้าโปรแกรม

ทักษะชีวิต	Median (Q.D.)		T
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	42.22 (4.5)	45.77 (4.8)	54*
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	32.81 (4.3)	36.5 (5.1)	41*
ด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด	34.54 (4.7)	38.32(5.1)	28.5*
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	34.63 (5.6)	39.13 (4.3)	41*
โดยรวม	144.22 (20.2)	159.72(16.3)	24.5*

N= 22

*p < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ภายหลังจากเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต นักเรียนมีทักษะชีวิตโดยรวม ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าโปรแกรมและหลังเข้าโปรแกรม

ทักษะชีวิต	Median (Q.D.)		T
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	43 (3.5)	34.5 (4.37)	24*
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	31 (3.75)	28 (2.87)	95.5*
ด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด	35 (3.5)	31 (4.37)	99*
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	35 (5.0)	31.5 (4.87)	55*
โดยรวม	144 (17.37)	126.5 (13.87)	79*

N= 28

*p < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเสร็จสิ้นแล้วนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในสังกัดกรุงเทพมหานครกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรม มีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวม ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าโปรแกรม

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าโปรแกรม

ทักษะชีวิต	Median (Q.D.)		U
	กลุ่มทดลอง (N=22)	กลุ่มควบคุม (N=28)	
ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	46.5 (4.87)	34.5 (4.37)	4.581*
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	38 (5.12)	28 (2.87)	4.036*
ด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด	38 (5.12)	31 (4.37)	3.787*
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	42 (4.37)	31.5 (4.87)	3.63*
โดยรวม	159.72 (16.37)	127 (17.37)	4.328*

*p < 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนทักษะชีวิตโดยภาพรวมด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นภายหลังการทดลองการเสริมสร้างทักษะชีวิต ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ดัชนีประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีค่า 0.2355 คิดเป็นร้อยละ 23.55 แสดงว่าดัชนีประสิทธิผลเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.55 หมายความว่า ภายหลังการทดลองทักษะชีวิตของนักเรียนเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.55 ซึ่งไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่ประกอบด้วยความรู้เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาอุปสรรค ตัวในสภาพสังคม (ดวงกมล พรหมชัย, 2553) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องอาศัยการฝึกฝนส่งเสริม และช่วยเหลือจากผู้ปกครอง หรือครูอย่างต่อเนื่องให้เด็กทำเป็นประจำ โดยฝึกให้เด็กเห็นข้อดี ความสามารถ สิ่งที่น่าภาคภูมิใจของตัวเอง เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมกลุ่มบ่อยๆ เป็นการเสริมสร้างทักษะการเข้าใจตนเองและผู้อื่น (ประไพ ประดิษฐ์สุทธาวาร, 2556) ทั้งยังทำให้เกิดทักษะการสื่อสาร และการแก้ปัญหาอีกด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ระยะเวลาในการจัดโปรแกรม หรือจำนวนครั้งในการจัดโปรแกรมอาจน้อยเกินไป จึงยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนาทักษะของนักเรียนให้ถึงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ประกอบกับนักเรียนอาจไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัยมากพอ ซึ่ง Nelson-Jones (2000) กล่าวถึงการมีสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน (Supportive Relationships) ว่าเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

เพราะการมีสัมพันธภาพที่ดี ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ผิดพลาดต่างๆ ของตน ดังนั้นหากนักเรียนได้เรียนรู้และสำรวจพฤติกรรมตนเองกับผู้ปกครอง หรือครูที่มีความคุ้นเคยมากกว่า ก็จะเป็น ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนได้ นอกจากนี้ในการจัดโปรแกรม ใช้กิจกรรมที่เป็นเกม และกระบวนการ แลกเปลี่ยนความเห็นคิดจากกรณีศึกษาเป็นหลักซึ่ง Nelson-Jones (2000) กล่าวว่า บุคคลจะเกิดทักษะชีวิตจากการ เรียนรู้จากการเรียนรู้จากผลที่ตามมา (Learning from Consequences) ทั้งดีและไม่ดีผลที่เกิดขึ้นในทางที่ดีจะช่วยให้บุคคล ได้มาซึ่งทักษะชีวิตดังนั้นการใช้เพียงเกม หรือการแลกเปลี่ยนความเห็นคิดจากกรณีศึกษาจึงยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนา ทักษะชีวิตของนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้นตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ถึงแม้ทักษะชีวิตของนักเรียนไม่สามารถเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้ แต่เมื่อทำการทดสอบความแตกต่าง โดยการเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมพบว่า หลังเข้าโปรแกรมนักเรียน มีคะแนนทักษะชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาตามทักษะชีวิตแต่ละด้าน พบว่า ในด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมีกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ทบทวน ย้อนมองเกี่ยวกับตนเอง มีการให้ลอง เปรียบเทียบตนเองกับสิ่งต่างๆ ว่ามีคุณลักษณะที่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ทำให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Kalman (1996, อ้างอิงจาก ปิยาพรณ์ พุ่มแก้ว, 2551) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองสามารถสร้างได้ จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถทำได้โดยการฟังตนเอง การสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ของตนเองว่าเป็นอย่างไร นอกจากนี้การทากิจกรรมเป็นกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสวางแผนแบ่งหน้าที่ในการทำงาน เพื่อให้งานที่ได้รับประสพผลสำเร็จ ทำให้นักเรียนได้รับรู้และแสดงความสามารถของตนเอง รวมถึงรู้ว่าตนเองไม่ถนัดอะไร ซึ่งสิ่งที่ไม่ถนัดนั้นอาจเป็นสิ่งที่สมาชิกคนอื่นในกลุ่มทำได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993, อ้างอิงจาก อรัญญา ชูติมา, 2553) ที่กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า ทำให้นักบุคคลสามารถเข้าใจในความเหมือน หรือความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ทั้งช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่แตกต่างจากตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ แววดาว ดวงจันทร์ (2551) ที่กล่าวว่า ในการทำงานกลุ่มร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ จะส่งเสริมให้นักเรียนเห็นว่าตนเองมี คุณค่า เพราะถ้าหากกลุ่มขาดสมาชิกตนใดคนหนึ่งงานที่ได้รับมอบหมายอาจไม่สำเร็จผลได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียน เรียนรู้ในการสื่อสารหรือทำความเข้าใจบุคคลอื่นๆ เรียนรู้วิธีการทำงานเป็นกลุ่มและตระหนักถึงความสำคัญของสมาชิก แต่ละคนภายในกลุ่ม

สำหรับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา จากการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีการฝึกใช้ ความคิด เพื่อพิจารณาปัญหา หาสาเหตุของปัญหาที่สามารถพบเจอได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยต้องประเมินทางเลือก หรือวิธีการแก้ปัญหาที่มีอยู่มากมายเพื่อมุ่งแก้ปัญหาให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ มีการใช้เกมที่ใช้การแก้ปัญหา ง่ายๆ ที่ต้องอาศัยการสังเกต และลองผิดลองถูก ทำให้เกิดบรรยากาศที่สนุกสนาน แล้วจึงฝึกวิเคราะห์และตัดสินใจ จากกรณีศึกษาที่เป็นขั้นตอนและกระบวนการมากขึ้นผ่านการทำใบงานเป็นกลุ่ม นักเรียนต้องอาศัยการคิดไปถึงอนาคต ว่าแต่ละทางเลือกจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสิณี ชันแก้วหัด้า(2552)ที่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นนั้น เป็นผลมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากการ ฟังบรรยายร่วมกับการฝึกวิเคราะห์และอภิปรายจากโจทย์กรณีศึกษา โดยหาปัญหา สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น วิเคราะห์ ข้อดีข้อเสียของทางเลือกและหาทางแก้ปัญหา ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกฝนให้เกิดทักษะซึ่งสามารถนำไปใช้ได้หากเกิด ปัญหาที่ตนเอง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kimberly Meyer (2015) ที่ศึกษาเรื่องการรับรู้การพัฒนาทักษะชีวิต

ของนักเรียนในโรงเรียนที่เรียนรู้โดยใช้โครงการเป็นฐาน (Project Based) พบผลในข้อมูลเชิงปริมาณที่แสดงให้เห็นว่าทักษะด้านการแก้ไขปัญหาของนักเรียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าการเรียนรู้โดยใช้โครงการเป็นฐานสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนหลายๆ ด้าน

ในทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด กิจกรรมที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผ่านการเล่าประสบการณ์การเกิดอารมณ์และวิธีที่นักเรียนแสดงออก รวมทั้งได้ลองใช้วิธีการระบายอารมณ์ที่เหมาะสม และได้ลองทำการกำหนดลมหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีผู้วิจัยเป็นคนสาธิต ทั้งยังให้นักเรียนวิเคราะห์กรณีศึกษาเพื่อหาแนวทางการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ซึ่งทำให้นักเรียนได้รู้จักวิธีจัดการหรือผ่อนคลายความเครียดหลายๆ วิธีจากกลุ่มเพื่อนที่ออกมาแนะนำ และสามารถนำไปใช้ได้เมื่อนักเรียนพบเจอกับสถานการณ์จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรจกานา ชมภูพาน (2555) ที่ได้กล่าวว่า หลังจากฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด ทำให้นักเรียนได้ร่วมอภิปรายถึงประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละวิธีจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนฝึกจนเกิดความเคยชินและสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุตาภัทร ประดับแก้ว (2558) ที่ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า หลังทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเองมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ใช้กระบวนการกลุ่มที่ทำให้นักเรียนมีการพูดคุยอภิปราย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งอยู่ภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกัน นักเรียนและผู้วิจัยได้แสดงความคิดเห็นของตัวเองโดยไม่ถูกตำหนิ หรือตัดสิน ทุกคนจึงกล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเต็มที่ สามารถบอกความรู้สึก ความคิด และความต้องการของตนเองได้ เป็นการพูดคุยเพื่อติดต่อสื่อสารซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993, อ้างอิงจาก อรรถญา ชูติมา, 2553) ที่กล่าวว่าทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ และวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น ชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การปฏิเสธ ทั้งนี้การทำกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งทำให้นักเรียนเรียนรู้การใช้ทักษะการเข้าสังคมอย่างเต็มที่ นักเรียนได้วางแผนกันทำงาน สามารถแบ่งหน้าที่กัน แสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามได้ผ่านการสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ (แวดดาว ดวงจันทร์, 2551)

เมื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อาจเนื่องมาจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ โดยในกิจกรรมแต่ละครั้งมีการกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกระบวนการที่เป็นขั้นตอนชัดเจน เริ่มจากขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุปผล ในการเข้าโปรแกรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีโอกาสได้ใช้ทักษะต่างๆ มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน เนื่องจากผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกฝน และลองทำสิ่งต่างๆ เช่น สำรวจนิสัยตนเอง สำรวจอารมณ์ตนเอง การเล่าประสบการณ์ เป็นต้น ทั้งยังออกแบบกิจกรรมโดยใช้แนวคิดกระบวนการกลุ่มที่ทำให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นของตน รวมไปถึงได้รับฟังของผู้อื่น

สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO, 1993, อ้างอิงจาก อรัญญา ชูติมา, 2553) ที่กล่าวว่า ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล รวมไปถึงความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้อย่างยืนยาว นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มทำให้ได้วางแผนแบ่งหน้าที่ในการทำงานร่วมกัน ร่วมกันแก้ไขปัญหา เพื่อให้งานที่ได้รับประสบผลสำเร็จ ประกอบกับการได้วิเคราะห์ปัญหาต่างๆ จากใบงานกรณีศึกษา ทำให้ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหา และช่วยให้เกิดการยอมรับความแตกต่างในความสามารถของตนเอง และผู้อื่นได้ จากผลการวิจัย พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ วโรชา คล้ายแจ้ง (2552) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับสอนโดยใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอนและสอดคล้องกับ รุ่งทิภา โพธิ์ ใต้ (2552) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรมแนะแนว มีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้ใช้กิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ครู หรือผู้สนใจสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตไปใช้ได้ ควรศึกษารายละเอียด หลักการ และกระบวนการในการจัดกิจกรรมให้ชัดเจนก่อนนำไปใช้ หรือนำไปบูรณาการในห้องเรียน

1.2 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่สามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมกับนักเรียนทั่วไปได้เช่นกัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาในนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จึงควรศึกษาต่อไปถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนว่าผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

2.2 สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตไปศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ ได้ เช่น การรับรู้ความสามารถตนเอง การกำกับตนเอง การควบคุมตนเอง เป็นต้น เนื่องจากโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นได้สอดคล้องกับการฝึกฝนทักษะเหล่านี้ไว้ด้วยเช่นกัน

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). คู่มือการสอนทักษะชีวิตในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.

กรุงเทพฯ: บริษัทยูเร็นสอิมเมจกรุ๊ปจำกัด.

ดวงกมล พรหมชัย. (2553). ปัจจัยบางประการด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลและด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหิดล. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

ประไพ ประดิษฐ์สุทธาวร. (2556). *สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life Skills)*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2017, จาก

[http://taamkru.com/th/สอนลูกให้มีทักษะชีวิต \(Life Skills\)](http://taamkru.com/th/สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life Skills))

ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว. (2551). *การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.*

(ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาการประถมศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

- รมณภัทร กตตน์วงกร. (2557). การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลบประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- รุ่งทิศา โพธิ์ ใต้ (2552). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- ลดาวัลย์ หกสุวรรณ. (2518). การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาการเรียน สังคม และส่วนตัว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กับโรงเรียนสาธิตในกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- วรางคณา ชมพูปาน. (2555). ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจจุณเงินวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น. (ปริญญานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- วาสนี ชันแก้วหล้า. (2552). ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาหรือของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. (ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- แววดาว ดวงจันทร์. (2551). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- วโรชา คล้ายแจ้ง. (2552). ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สุตาภัทร ประดับแก้ว. (2558). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *Online Journal of Education วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 10(2), 308-321.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2550. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- อรัญญา ชุตินา. (2553). การจัดการทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนนันทชาติเกรดสคูล อำเภอหางดงจังหวัดเชียงใหม่. (ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- Dalgas-Pelish, P. (2006). Effects of a self-esteem intervention program on school-age children. *Pediatric nursing*, 32(4), 341.

- Meyer, K. A. (2015). *Students' Perceptions of Life Skill Development in Project-Based Learning Schools*. (Doctoral dissertation, Minnesota State University, Mankato).
- Nelson-Jones, R. (2000). Lifeskillscounselling. *Counselling and Psychotherapy*, 126.
- Rahmani, P. (2011). The relationship between self-esteem, achievement goals and academic achievement among the primary school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 803-808.