



ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น โรงเรียนศึกษาราชนครินทร์ 50 จังหวัดขอนแก่น

The Effect of Group Counseling To Develop Life Skill of Adolescent In Rajapranugroh 50 Khon Kaen Province

ทิมาพร ไชยสิงห์¹⁾ และ ดร.กาญจนา ไชยพันธุ์²⁾

Timaporn Chaiyasingsh¹⁾ and Dr. Ganjana Chaiyapan²⁾

¹⁾สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น โรงเรียนศึกษาราชนครินทร์ 50 จังหวัดขอนแก่น ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ที่มีคะแนนทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มคือ 230 คะแนน จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยการเปรียบเทียบสองกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบระดับคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยใช้สถิติในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และสถิติ The Mann-Whitney U Test เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง กราฟ และบรรยายความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: คำปรึกษา พัฒนาทักษะชีวิต วัยรุ่นในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50

Abstract

The objective of this research was to study the effect of group counseling to develop life skill of adolescent in Rajaprajanugroh 50 Khon Kaen Province. During the second semester, 2013 academic years. The students were assigned into each of two groups: 10 students for experimental group, and 10 students for control group. This study was a quasi experimental research. Two groups of subjects were compared. Comparison of the life skills of students before and after the experiment. Data were calculated the mean and standard deviation. The pre-test and post test scores

were compared by using The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test. The life skill score of experimental group and control group were compared by using The Mann-Whitney U Test and presented in table, graph, and essay form.

The research findings found that:

1. The students participated in life skill development showed higher scores form the posttest than the pre-test at .01 significant level.
2. The students participated in life skill development showed higher scores form than those of the control group at .05 significant level.

Keywords : counseling develop life skill adolescent in rajaprajanugroh 50

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโต มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาความรุนแรง เป็นต้น โดยเฉพาะปัญหาในด้านของสื่อสมัยใหม่ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ปัญหายาเสพติด ปัญหาที่เกิดจากการขาดความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และปัญหาความรุนแรงซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากปัญหาคอขวด สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในสังคม โดยเฉพาะการใช้ทักษะชีวิต

การศึกษาทักษะชีวิตได้รับความสนใจจากองค์กรที่มีความเกี่ยวข้อง เช่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญและความหมายของทักษะชีวิตในลักษณะที่เป็นความสามารถของบุคคลอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และความสามารถ

ในการที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมทั่วไป ณ ปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต สำหรับเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม จริยธรรม ฯลฯ โดยพิจารณาองค์ประกอบเป็นสำคัญใน 3 ด้านข้างต้นตามพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านพุทธิพิสัย - (ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์) ด้านจิตพิสัย - (ความตระหนักในตนและความเข้าใจผู้อื่น) ด้านทักษะพิสัย - (การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด) คำว่าทักษะ (Skill) หมายถึง ความชัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน จากการกระทำ หรือจากการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าว นั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีทักษะเหล่านั้น มีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้

โดยมีโอกาสดีกกว่าผู้ไม่มีทักษะดังกล่าว ซึ่งทักษะประเภทนี้เรียกว่า Livelihood skill หรือ Skill for living ซึ่งเป็น คนละอย่างกับทักษะชีวิต ที่เรียนว่า Life skill [8] ดังนั้นทักษะชีวิต หรือ Life skill จึงหมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยา (Psychosocial competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือจะกล่าวง่าย ๆ ทักษะชีวิต ก็คือความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข[8] Gilchrist,L.D.,Schinke,S.P.& Maxwell,J.S (1986-1987) (อ้างถึงใน [6]) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาชีวิต (Life Skills Counseling) เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่น ศึกษาพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4 เรื่อง คือ การระมัดระวังในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครมโดยไม่ได้ตั้งใจ การใช้ยาเสพติดหรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และปัญหาความเครียด การถูกทอดทิ้งจากสังคมในมารดาที่เป็นวัยรุ่น โดยการประยุกต์โปรแกรมการให้คำปรึกษาทักษะชีวิต (Life Skills Counseling Programs) เพื่อให้เกิดทักษะใหม่ ๆ กับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิต สามารถที่จะลดปรับเปลี่ยนหรือป้องกันพฤติกรรม โดยสรุปทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อให้บุคคลสามารถที่จะต่อสู้ต่อสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่นั้น เปลี่ยนแปลงปรับปรุงความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือที่บุคคลสามารถนำมาใช้ให้แก้ไขต่อปัญหาในชีวิตประจำวันด้วยตัวของบุคคลเอง ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในเรื่องทักษะชีวิต โดยการนำเอาแนวความคิดองค์ประกอบของทักษะชีวิตเข้ามาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มในนักเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 เนื่องจากนักเรียนโรงเรียนศึกษาราชประชานุเคราะห์ 50 นั้นมีความหลากหลายทางทางด้านพฤติกรรม จึงทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในการเลือกศึกษากลุ่มกลุ่มตัวอย่างนี้ การศึกษาครั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่นเกิดทักษะและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องพร้อมที่จะเผชิญสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่การพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับความเครียด และการแสวงหาความรู้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนาทักษะชีวิต กับวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนาทักษะชีวิต

วิธีดำเนินงานวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ นักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 177 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดย ให้นักเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น ทำแบบสอบถามทักษะชีวิตและเลือกนักเรียนที่มีคะแนนทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่ม คือ 230 คะแนน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดทักษะชีวิต สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยโดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต มีจำนวน 70 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย โดยกำหนดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน

2. กลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต โดยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 10 ครั้งๆละ 60 นาที

3. กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการคำปรึกษาเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากแบบวัดทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดทักษะชีวิตก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังทดลองด้วยสถิติ The Mann-Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตต่ำ ($X\text{-bar} = 198.80, S.D. = 13.09$) และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตต่ำ ($X\text{-bar} = 212, S.D. = 4.86$)

2. นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ .01

3. นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การอภิปรายผล

การอภิปรายผลเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้วยรุ่น โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยอภิปรายผลตามการตั้งสมมติฐานดังนี้สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 การที่นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนสูงขึ้นอาจจะเนื่องมาจากการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการที่นำสมาชิกในกลุ่มได้เข้ามาร่วมกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนข้อมูล และสมาชิกกลุ่มยังมีความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กำลังใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกยังมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ถึงแม้ในบางความคิดเห็นอาจจะมี ความขัดแย้งกัน สมาชิกในกลุ่มก็ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้ โดยไม่มีข้อโต้แย้งกันภายในกลุ่ม รวมถึงการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกสามารถแสดงออกทางด้านความคิดเห็นได้อย่างเปิดเผย และสมาชิกที่เหลือเองสามารถให้ความร่วมมือในการหาทางออกของการให้คำปรึกษาในเรื่องนั้นๆ ร่วมกันกับสมาชิกที่เหลือ จึงทำให้สมาชิกเกิดความสามัคคี และกล้าที่จะแสดงออกทุกคน สมาชิกยังได้สำรวจตนเองในมุมมองของตนเองและมุมมองที่เพื่อนมองว่าตนเองเป็นอย่างไร สอดคล้องกับ [1] ที่กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาไป เพื่อให้เกิดความ

สัมพันธ์ภายในกลุ่มที่จะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศเช่นนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดถึงตนเอง สิ่งที่เขาพูดจะไม่ใช่วิธีปัญหาของกลุ่มแต่เป็นปัญหาของเขาเองสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ และสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกกังวลใจ และให้ความสนับสนุนแก่เขาในการจัดการปัญหาเหล่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ [6] กล่าวว่ากระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล โดยมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สอดคล้องกับ [2] กล่าวว่า การที่บุคคลรวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลายๆฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำ ผู้ตาม ความคิด ผูกพันสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์ การเรียนรู้ที่จัดขึ้นผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ [6] ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกระทำผิดซ้ำ ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคะแนนทักษะชีวิต ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่าเยาวชนกระทำผิดซ้ำ ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ [3] ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้อ อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ [9] ศึกษาการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน และค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบ ต่อสังคม ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และความตั้งใจปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากการสังเกตในระยะเวลาที่ทำการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีความสนใจต่อการให้คำปรึกษา และคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง กลุ่มยังมีกฎระเบียบและข้อตกลงเบื้องต้นที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติตาม เนื่องจากการที่นักเรียนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางความคิดเห็น เเล่กรณีศึกษาหรือประสบการณ์ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารได้อย่างอิสระ ไม่มีผู้ใดโต้แย้งแม้ว่าความคิดเห็นจะต่างกัน ไม่มีการกดดันหรือบีบบังคับให้สมาชิกคนใดแสดงความคิดเห็น ก่อนหรือหลัง ทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการแสดงความคิดเห็น และทุกอย่างที่คุยกันจะต้องเป็นความลับ นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังได้ให้ความช่วยเหลือกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ให้กำลังใจแก่สมาชิกในกลุ่ม นักเรียนมีความสุขสนุกสนานในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาถึงแม้ว่าครั้งแรกนั้นอาจจะไม่กล้าแสดงออก แต่ครั้งต่อมานักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในครั้งนี้ สามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมมี

ทักษะชีวิตสูงขึ้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทำให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ และจากการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังของการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เนื่องมาจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ให้นักเรียนที่เข้าร่วมได้แสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ทศนคติ ความคิดเห็น และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีความเหมาะสม ซึ่งมีความสอดคล้องกับ [11] กล่าวว่า ทักษะชีวิตมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคมสอดคล้องกับ [5] กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษากายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นและสามารถ นำตนเองได้ในที่สุด [3] กล่าวว่า การที่บุคคลรวมกันเป็นกลุ่ม ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน มีการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ทำให้เกิดพลังหรืออำนาจในการกระทำภารกิจใดสิ่งหนึ่ง เพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่วางไว้ ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม และสอดคล้องกับ [12] กล่าวว่า สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้พบความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่นผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ [7] ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ด้านตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ [4] ศึกษาประสิทธิผลของการสร้างเสริมทักษะชีวิตและการจูงใจในการป้องกันอุบัติเหตุจากจักรยานยนต์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดหนองบัวลำภู ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเกือบทุกด้าน ($p < .001$) ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ [3] ได้ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้อ อำเภอนนัง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05จากการสังเกตในระยะเวลาที่ทำการวิจัย พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนมีความสุขและสนุกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะนักเรียนได้แนวคิดทางด้านทักษะชีวิต รวมถึงกระบวนการ วิธีการในการแก้ไขปัญหาทำให้นักเรียนเรียนรู้การดำรงชีวิตกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น และเกิดความไว้วางใจในสมาชิกในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันดังสมาชิกในกลุ่มกล่าวว่า การที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทำให้เกิดความสนุก รู้จักตนเองมากขึ้น และทำให้เกิดความกล้าแสดงออกในการแสดงความคิดเห็น ถึงแม้ความคิดเห็นของตนเองอาจจะแตกต่างจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มยังช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจ ซึ่งทำให้ได้เพื่อนใหม่และสนิทกับเพื่อนเก่ามากขึ้น และการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ตนเองสามารถที่จะพูดในสิ่งที่ไม่กล้าพูด ทำให้รู้จักตนเองจากการบอกเล่าของเพื่อน ได้แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างเต็มที่ และสมาชิกยังอยากให้เพื่อนคนอื่นได้เข้ามามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ทำให้รู้

ในเรื่องที่ตนเองไม่รู้ เป็นต้น จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนทักษะชีวิตที่สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ด้านทักษะชีวิตที่เหมาะสม เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองมากขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมและมีความสุข นักเรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นได้ ส่งผลสู่สังคมที่มีบุคลากรที่มีคุณภาพและมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดทักษะชีวิตซึ่งเป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรมเพื่อให้สามารถมีชีวิตรอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือจะกล่าวง่าย ๆ ทักษะชีวิต ก็คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ และเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้ ครูจึงควรนำการแสดงความคิดเห็นเข้ามาสู่บทเรียน เพื่อเป็นการฝึกนักเรียนในการยอมรับความคิดเห็นที่ต่างกัน

1.2 ผู้วิจัยสังเกตจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีระดับคะแนนที่สูงขึ้น นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป รวมถึงการที่นักเรียนให้ความร่วมมือกันในการดำเนินการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องครูและสถานศึกษาควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อการเรียนการสอนในวิชานั้น ๆ

เพื่อเป็นการพัฒนาให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลหลังจากทดลอง เพื่อให้ทราบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด โดยอาจจะมีการขอการประเมินจากครูที่ปรึกษา ซึ่งจะเป็นการทำให้ผลการวิจัยมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอุดมศึกษา หรือในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบ ระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกิจกรรมแบบกลุ่มในรูปแบบอื่น ๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

2.4 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากับนักเรียนและนักศึกษาในสถาบันอื่น ๆ หรือศึกษากับบุคคลเฉพาะกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

- [1] Smithikrai C. Group counseling psychology. Chiangmai University; 2000.
- [2] Chaiyapan G. Group counseling .bangkok. New Odeon Store Printing; 2006.
- [3] Rattanasopha M. The effect of group process of life skill development on emotional quotient of matayomsuksa 3 students, Ban Kho School, Nonsang district, Nongbualampoo province. Master of Education Program, Khon Kaen University; 2007.
- [4] Thanoy P. The effectiveness of life skills enhancement and motivation on motorcycle accident prevention among junior students of secondary school, Nongbualamphu province, Thailand. Master of Public Health Program, Khon Kaen University; 2009.



- [5] Lim-aree P. Introduction to guidance. Bangkok: Odean Store Printing; 2005.
- [6] Eamla-or P. The effect of group counseling on life skills development in the juvenile recidivist. Master of Education Program, Khon Kaen University; 1999.
- [7] Potai R. The Effects of Guidance Activity to Develop Life Skill on Self Awareness of Pratomsuksa VI Students. Master of Education Program, Khon Kaen University; 2010.
- [8] Saihong S. Developing life skills. Sukhothai Thammathirat Open University; 2010.
- [9] Poltem T. The effectiveness of health education program by application life skill education and social support for smoking prevention among grade 6 students in extended opportunities education school, muang district, Khon Kaen province. Master of Public Health, Khon Kaen University; 2010.
- [10] Chaikut-yanyong T. Training methods and lifestyle skills to children and youth. Academic Journal. Bangkok; 2002.
- [11] Sanguankittiphan T. Life skill. Bangkok : Chulalongkorn University Printing House; 2002.
- [12] Submee W. Theory and process of consultation. Bangkok : Chulalongkorn University Printing House; 2006.