

สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว  
The Promotion of Life Skills of Student of Ban Mai Khao Kaew School

ณัฐพล เพ็งพันธ์<sup>1</sup>, นงลักษณ์ ใจฉลาด<sup>2</sup>  
Nattapon Pengpan<sup>1</sup>, Nongluck Jaichalad<sup>2</sup>  
Corresponding Author E-mail: Nattanattapon.game@gmail.com

Received: 2025-11-23; Revised: 2025-12-28; Accepted: 2026-01-22

**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการเก็บข้อมูลและใช้สถิติในการวิเคราะห์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนกลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว จำนวน 71 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม ลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.46, \sigma = .38$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

**คำสำคัญ:** การส่งเสริม, ทักษะชีวิต, ทักษะชีวิตของนักเรียน

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>1</sup> Master of Education student, Educational Administration, Pibulsongkram Rajabhat University

<sup>2</sup> อาจารย์ที่ปรึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>2</sup> Academic Advisor, Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University

## Abstract

This research article aims to study the condition of life skills promotion among students in the Ban Mai Khao Kaew School Cluster. The quantitative research design involved data collection and statistical analysis. The sample used for the study consisted of 71 school administrators and teachers in the Ban Mai Khao Kaew School Cluster. The data collection instrument was a questionnaire. It is in the form of a five-point rating scale. The statistics used were the mean and standard deviation. The research results indicated that:

The overall condition of life skills promotion among students in the Ban Mai Khao Kaew School Group was at a high level ( $\mu = 4.46, \sigma = .38$ ) in terms of the mean score. When considered by aspect, it was found that the aspect with the highest mean score was Promotion of Self-Awareness and Self-Esteem and Appreciation of Others, followed by Promotion of Relationship Building. The aspect with the lowest mean score was Promotion of Dealing with Emotion and Stress.

**Keywords:** Promotion, Life Skills, Life Skills of Students

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกศตวรรษที่ 21 ส่งผลกระทบต่อให้หลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยต้องปรับเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี หรือแม้แต่วิทยาศาสตร์ ที่ต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพื่อเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว อันได้แก่ การปรับเปลี่ยนระบบโครงสร้างมนุษย์ ความหลากหลายของคนต่างวัยและยุคสมัย การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี การพัฒนาระบบการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และการแปรเปลี่ยนของรูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา. 2566) จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ท้าทายกับเด็กในวัยเรียน และความมุ่งหวังของผู้ปกครองที่ต้องการให้บุตรหลานการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น การเผชิญสิ่งเร้าต่าง ๆ หรือพบเจอตัวอย่างที่ไม่เหมาะสมจนนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ หลายประการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้น สร้างความยากลำบากในดำเนินชีวิต ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกันเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปโดยปราศจากสิ่งยั่วยุทางเทคโนโลยีที่เกิดขึ้น รวมถึงการตั้งรับต่อการก้าวรุกรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2560) การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคมและสร้างชาติ เป็นกลไกหลักในการพัฒนากำลังคนให้มีคุณภาพ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุขในสถานการณ์การที่โลกศตวรรษที่ 21 เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนา และสร้างความก้าวหน้าของประเทศ เพื่อการแข่งขันและยืนอยู่บนเวทีโลกภายใต้ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ได้อย่างภาคภูมิ ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกจึงตระหนัก และมุ่งมั่นกับการพัฒนาการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาประชากรของตน ให้สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคม ควบคู่กับการรักษาเอกลักษณ์ของประเทศ ในส่วนของประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษา การพัฒนาศักยภาพ และขีดความสามารถของคนไทยให้มีทักษะความรู้ ความสามารถ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดงานและการพัฒนาประเทศ เพื่อให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีรองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งในปัจจุบันและอนาคต (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2566)

สภาพชีวิตของนักเรียนในกลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2 นักเรียนมีสภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และทักษะชีวิตที่แตกต่างกัน จึงส่งผลถึงกระบวนการคิด การตัดสินใจใช้ทักษะในด้านต่างๆของนักเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน สถานศึกษาในกลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้วจึงมีการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ คุณธรรม ค่านิยม และส่งเสริมทักษะการดำรงชีวิตสามารถพึ่งพาตนเองและใช้ชีวิตในสังคมได้ (ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2. 2568)

บทความวิจัยนี้จึงนำเสนอเกี่ยวกับการศึกษาสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว เพื่อทราบถึงสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้วในปัจจุบัน โดยรอบการวิจัยมุ่งศึกษาวิธีการดำเนินการกำหนดนโยบาย และการวางแผนการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนจากผู้บริหารสถานศึกษา และการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนจากการปฏิบัติการสอนของครูผู้สอนทั้งใน และนอกห้องเรียน ซึ่งผลที่ได้รับสามารถนำไปเป็นข้อมูลสำคัญที่นำไปสู่การวางแผน กำหนดนโยบาย และปรับปรุงแก้ไขในจุดที่บกพร่องให้ดียิ่งขึ้น และเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องในครั้งถัดไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว

## การทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาหลักการ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียน มีผู้ให้ความหมายของทักษะชีวิตของนักเรียน ความสำคัญของชีวิตของนักเรียน และองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียน ดังนี้

### ความหมายของทักษะชีวิต

วิชฌนุภรณ์ บุญเฮ้า (2566) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียน ประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ได้สรุปว่า ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถหรือความชำนาญในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต โดยการเฝ้าหาและพัฒนาความรู้ใหม่ให้สามารถบริหารจัดการชีวิตของตนเองได้ เพื่อการดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างเหมาะสม ประสบความสำเร็จในสภาวะปัจจุบัน และอนาคตอย่างยั่งยืน

องค์การอนามัยโลก (1997) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่เผชิญกับแรงกดดันหรือสิ่งที่กระทบกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถทางพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ปรับตัว การใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะต่าง ๆ จัดการกับปัญหารอบตัว ความชำนาญในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่เผชิญกับแรงกดดัน โดยการเฝ้าหาและพัฒนาความรู้ใหม่ให้สามารถบริหารจัดการชีวิตของตนเอง การสร้างทางเลือกที่ดี ทางเลือกที่จะทำให้ชีวิตของตนเองนั้นสมบูรณ์และมีความสุขมากที่สุด เพื่อเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ ในชีวิตประสบความสำเร็จในสภาวะปัจจุบันและอนาคตอย่างยั่งยืน

### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

โตมฤทธิ์ เอื้อกิ่งเพชร (2563: 26) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวิถีธรรมแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร สรุปได้ว่า องค์ประกอบด้านทักษะชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ และและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพผู้อื่น

อาทิตมณี แยมเกษร (2564: 27) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2 พบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตมี ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรับผิดชอบต่อสังคม
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและใช้ทักษะการสื่อสาร

#### **ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เป็นการใช้เวลาและท่าทาง เพื่อบอกความรู้สึก ความคิดของตนเอง และผู้อื่น เข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

วิชญกรณ์ บุญเฮ้า (2566) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่นโดยการใช้การพูด และท่าทาง สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อสื่อสารความต้องการของตนเองและผู้อื่น รู้จักปฏิเสธ ร้องขอความช่วยเหลือ รวมถึงการสื่อสารที่สร้างสัมพันธ์ภาพ ความร่วมมือ รู้จักการปฏิบัติตามกฎกติการะเบียบของสังคมและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุข

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพ เป็นการส่งเสริมความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ การใช้เวลาและท่าทาง เพื่อบอกความต้องการของตนเอง และความต้องการของผู้อื่น รู้จักเข้าใจผู้อื่น ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รู้จักปฏิเสธ รู้จักการต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือ ปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบของสังคม ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุข

#### **ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นการรู้ความสามารถ ความถนัด และความบกพร่องของตนเอง เข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น มีจุดหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ชนอนงค์ ชูรา (2566) กล่าวว่า ทักษะการตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นความสามารถในการรู้ความถนัด รู้ความสามารถ รู้จุดเด่นจุดด้อย การยอมรับ การเห็นคุณค่า การรู้จักตนเอง ภาควิชาจิตในตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล มีเป้าหมายในชีวิต การเคารพสิทธิการยอมรับในความแตกต่างทางกาย ความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึกระหว่างตนเองและผู้อื่น รู้จักมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก มีความเชื่อมั่นรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมความสามารถในการรู้ความถนัด รู้ความสามารถ รู้จุดเด่นจุดด้อย การยอมรับ การเห็นคุณค่า การรู้จักตนเอง ภาควิชาจิตในตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ยอมรับในความแตกต่างทางกาย ความแตกต่างทางความคิด มีเป้าหมายในชีวิต การเคารพสิทธิ รู้จักมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีความรับผิดชอบต่อสังคมในปัจจุบันและอนาคต

#### **ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นการรับรู้ปัญหา นำมาจำแนกข้อเท็จจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์และพิจารณาสถานการณ์รอบตัว ด้วยตรรกะเหตุผล สร้างทางเลือกและแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

ชนอนงค์ ชูรา (2566) กล่าวว่า ทักษะตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ จัดการข้อมูลต่าง ๆ การคาดเดาสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันล่วงหน้าพร้อมเตรียมรับมือ รวมถึงการเลือกแนวทางแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นการส่งเสริมความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล จำแนกข้อมูลข่าวสาร วิเคราะห์และพิจารณาข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัวด้วยเหตุผล และใช้ข้อมูลที่ต้องการ รู้ที่มา สาเหตุของปัญหา ทำความเข้าใจกับปัญหา มีการคิดอย่างเป็นระบบ มีจินตนาการ และมีความสามารถในการคิดเชื่อมโยงข้อมูล ตัดสินใจในการแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา สามารถจัดลำดับความสำคัญ หาทางเลือกแนวทางแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

### ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

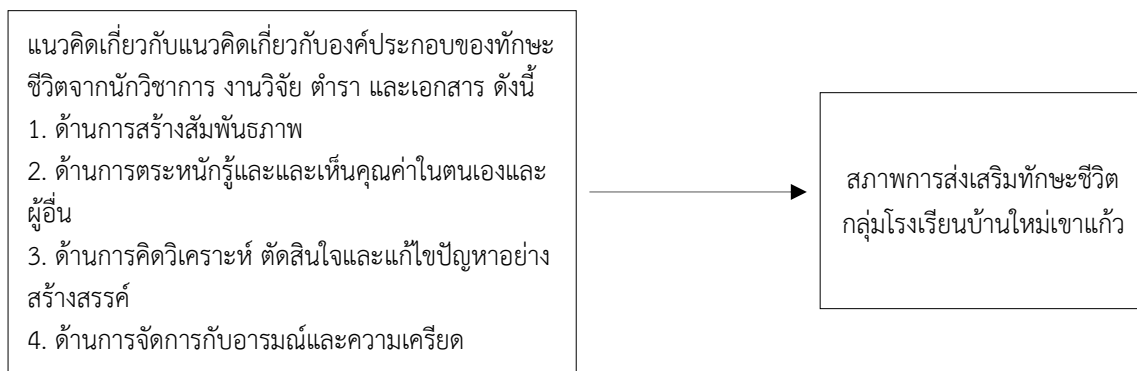
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นการเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสามารถระงับอารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นได้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีคลี่คลาย หลบหลีก และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นไปในทิศทางที่ดี

วิชญกรณ์ บุญเฮ้า (2566) กล่าวว่า การจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้ที่มาของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียดของตนเอง ตลอดจนรู้วิธีการระงับ หลีกเลี่ยง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นไปในทางที่ดีได้

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นการส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้ที่มาของความเครียด รู้วิธีการระงับอารมณ์และความเครียดของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ รู้วิธีการจัดการกับความเครียด รู้วิธีคลี่คลาย หลีกเลี่ยง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นไปในทางที่ดี แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว พบว่าขอบข่ายองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียน มี 4 องค์ประกอบ โดยได้มาจากการสังเคราะห์ ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาความถี่ที่สอดคล้องกับ นักวิชาการที่มีความถี่ตั้งแต่ 5 ขึ้นไป หรือคิดเป็นร้อยละมากกว่า 50 ตามเกณฑ์ของณัฐภรณ์ หลาวทอง (2559) ดังภาพ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research methodology) ในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research Design)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูของสถานศึกษา ในกลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว จำนวน 7 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 71 คน จากการเลือกแบบเจาะจง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว มีวิธีการดำเนินการในการกำหนดกระบวนการสำรวจเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ลักษณะเป็นแบบสอบถามประกอบไปด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ สถานภาพการดำรงตำแหน่ง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า โดยให้ผู้ตอบเลือกตามระดับความคิดเห็นของตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่ในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่ในระดับ มาก
- 3 หมายถึง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่ในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่ในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

#### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียน
2. กำหนดกรอบแนวคิดเพื่อสร้างแบบสอบถาม
3. เสนอแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
5. วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับเนื้อหา (IOC) ได้ค่า 0.8–1.0 แบบสอบถามมีความตรงเชิงเนื้อหา
6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับกลุ่มบุคคลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษาจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีการหาสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นไม่ต่ำกว่า 0.70 (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) พบค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.813
7. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลจริงเพื่อวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### วิธีรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ในการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 71 คน
2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย และแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 71 ฉบับ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามโดยใช้รูปแบบออนไลน์ (Google Forms) หรือรับและส่งแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 71 ฉบับ
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับ ก่อนนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้วิธีดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

#### สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ผลการวิเคราะห์ปรากฏดัง ตาราง 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว รายด้าน

ทักษะชีวิตของนักเรียน	(N = 71)			
	( $\mu$ )	( $\sigma$ )	แปลผล	ลำดับ
ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ	4.46	0.42	มาก	2
ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4.48	0.41	มาก	1

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ทักษะชีวิตของนักเรียน	(N = 71)			
	( $\mu$ )	( $\sigma$ )	แปลผล	ลำดับ
ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	4.45	0.42	มาก	3
ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	4.44	0.43	มาก	4
<b>รวม</b>	<b>4.46</b>	<b>0.38</b>	<b>มาก</b>	

จากตาราง 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว โดยรวมอยู่ในระดับ มาก ( $\mu = 4.46$ ,  $\sigma = 0.38$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.48$ ,  $\sigma = 0.41$ ) รองลงมา คือ ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.46$ ,  $\sigma = 0.42$ ) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับมาก ( $\mu = 4.44$ ,  $\sigma = 0.43$ )

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ

ข้อ	ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพ	ระดับความคิดเห็น			
		$\mu$	$\sigma$	แปลผล	ลำดับ
1	การใช้ภาษาพูดและภาษากายในการสื่อสารความรู้สึกและความคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสม	4.31	0.72	มาก	10
2	การทำความเข้าใจ และแสดงความเห็นใจต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้	4.41	0.72	มาก	8
3	การรับฟังความคิดเห็น เป็นผู้ฟังที่ดี ของผู้อื่นอย่างตั้งใจและเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูด	4.45	0.73	มาก	7
4	การวางตัวได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น	4.32	0.80	มาก	9
5	การรู้จักปฏิเสธคำขอหรือการชักชวนที่ไม่เหมาะสมได้อย่างสุภาพและมั่นใจ	4.48	0.71	มาก	5
6	การเจรจาต่อรองเพื่อหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกันในกรณีที่มีความขัดแย้งกับผู้อื่น	4.46	0.67	มาก	6
7	การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือยากลำบาก	4.49	0.67	มาก	4
8	การปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียน โรงเรียน กลุ่มเพื่อนและสังคมได้อย่างเหมาะสม	4.49	0.65	มาก	3
9	การให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกันได้	4.66	0.58	มากที่สุด	1
10	การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู และบุคคลรอบข้างได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง	4.54	0.77	มากที่สุด	2
	<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>4.46</b>	<b>0.42</b>	<b>มาก</b>	

จากตาราง 2 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพ ในระดับมาก ( $\mu=4.46$ ,  $\sigma=0.42$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 9) การให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.66$ ,  $\sigma=0.58$ ) รองลงมา คือ ข้อ 10) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู และบุคคลรอบข้างได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.54$ ,  $\sigma=0.77$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อ 1) การใช้ภาษาพูดและภาษากายในการสื่อสารความรู้สึกและความคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.31$ ,  $\sigma=0.72$ )

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ข้อ	ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ระดับความคิดเห็น			
		$\mu$	$\sigma$	แปลผล	ลำดับ
1	การระบุความถนัดและความสามารถพิเศษของตนเองได้	4.31	0.70	มาก	10
2	การยอมรับ และเข้าใจจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้	4.45	0.73	มาก	9
3	การชื่นชม และเห็นคุณค่าในความสามารถของผู้อื่นได้	4.46	0.79	มาก	8
4	การทำความเข้าใจ และยอมรับถึงความแตกต่างทางด้านร่างกาย และความคิดเห็นของแต่ละบุคคลได้	4.54	0.73	มากที่สุด	4
5	การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จได้	4.55	0.65	มากที่สุด	2
6	การเคารพสิทธิ เสรีภาพของตนเองและผู้อื่นตามกฎหมายได้	4.49	0.73	มาก	5
7	การมองเห็นคุณค่า มองเห็นข้อดีต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเองและผู้อื่นได้	4.46	0.71	มาก	7
8	การเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของผู้อื่นได้	4.54	0.69	มากที่สุด	3
9	การแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายและต่อส่วนรวมได้	4.61	0.66	มากที่สุด	1
10	การแสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและชื่นชมเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จได้	4.48	0.75	มาก	6
	<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>4.48</b>	<b>0.41</b>	<b>มาก</b>	

จากตาราง 3 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.48$ ,  $\sigma=0.41$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือข้อ 9) การแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายและต่อส่วนรวมได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.61$ ,  $\sigma=0.66$ ) รองลงมา คือ ข้อ 5) การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองและมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.55$ ,  $\sigma=0.65$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อ 1) การระบุความถนัดและความสามารถพิเศษของตนเองได้ อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.31$ ,  $\sigma=0.70$ )

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ข้อ	ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ระดับความคิดเห็น			
		$\mu$	$\sigma$	แปลผล	ลำดับ
1	การวิเคราะห์และประเมินความน่าเชื่อถือของ ข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ ได้	4.38	0.70	มาก	7
2	การแยกแยะข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและไม่ น่าเชื่อถือออกจากกันได้	4.41	0.74	มาก	6
3	การระบุปัญหาและทำความเข้าใจกับปัญหาใน สถานการณ์ได้อย่างชัดเจน	4.55	0.71	มากที่สุด	3
4	การใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ในการ เชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา ใหม่ ๆ ได้	4.32	0.77	มาก	8
5	การระบุวิธีการและขั้นตอนที่เหมาะสมในการ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	4.44	0.77	มาก	5
6	การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาหรือสิ่งที่ต้อง แก้ไขได้อย่างเหมาะสม	4.31	0.76	มาก	9
7	การคาดการณ์ผลลัพธ์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น จากแนวทางการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้	4.46	0.71	มาก	4
8	การพิจารณาทางเลือกและแนวทางการแก้ปัญหาที่ หลากหลายในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	4.61	0.62	มากที่สุด	1
9	การตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่ เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้	4.55	0.62	มาก	2
ค่าเฉลี่ยรวม		4.45	0.42	มาก	

จากตาราง 4 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.45$ ,  $\sigma=0.42$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือข้อ 8) การพิจารณาทางเลือกและแนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลายในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=.61$ ,  $\sigma=0.62$ ) รองลงมา คือ ข้อ 9) การตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.55$ ,  $\sigma=0.62$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อ 6) การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาหรือสิ่งที่ต้องแก้ไขได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.31$ ,  $\sigma=0.76$ )

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ข้อ	ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	ระดับความคิดเห็น			
		$\mu$	$\sigma$	แปลผล	ลำดับ
1	การรู้จักสังเกต และเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง ได้ เช่น รู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกโกรธ เสียใจ หรือ กังวล	4.31	0.68	มาก	9

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ระดับความคิดเห็น			
		$\mu$	$\sigma$	แปลผล	ลำดับ
2	การรับรู้ ระบุสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้ตนเองรู้สึกเครียดหรือกดดันได้	4.34	0.74	มาก	8
3	การควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึ่งประสงค์ของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม และสร้างสรรค์ได้	4.55	0.73	มากที่สุด	2
4	การค้นหาวิธีการต่างๆ เพื่อลดระดับความเครียดหรืออารมณ์ที่รุนแรงของตนเองได้	4.39	0.74	มาก	7
5	การจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4.46	0.73	มาก	4
6	การหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้	4.42	0.71	มาก	6
7	การแสดงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	4.46	0.75	มาก	5
8	การเลือกทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุขสร้างอารมณ์ขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	4.56	0.71	มากที่สุด	1
9	การแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	4.51	0.71	มากที่สุด	3
ค่าเฉลี่ยรวม		4.44	0.43	มาก	

จากตาราง 5 พบว่า ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.44$ ,  $\sigma=0.43$ ) เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 8) การเลือกทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุขสร้างอารมณ์ขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.56$ ,  $\sigma=0.71$ ) รองลงมา คือ ข้อ 3) การควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึ่งประสงค์ของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม และสร้างสรรค์ได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\mu=4.55$ ,  $\sigma=0.73$ ) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้อ 1) การรู้จักสังเกต และเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองได้ เช่น รู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกโกรธ เสียใจ หรือกังวล อยู่ในระดับมาก ( $\mu=4.31$ ,  $\sigma=0.68$ )

### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว ผู้วิจัยนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว โดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเล็งเห็นทักษะชีวิตของนักเรียนเป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งเป็นความสามารถที่ช่วยให้นักเรียนพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เรียนรู้ และปรับตัวแก้ไข และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิษณุกรณ์ บุญเฮ้า (2566) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 พบว่า การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียน เป็นทักษะที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนา ตนเองทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเป็นอย่างมาก เพื่อให้รู้เท่าทัน กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันรวมถึงรู้คุณค่าในตนเอง และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งในปัจจุบันและอนาคต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกับงานวิจัยของ โดมฤทธิ์ เอื้อกิ่งเพชร (2563) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นเพื่อศึกษาแนวทาง

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวิถีธรรมแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียน เป็นความสามารถทางพฤติกรรมของนักเรียนที่ใช้ปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพให้สามารถรับมือกับความจำเป็นหรือความต้องการ ต่อการดำรงชีวิต ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และรายด้านพบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกด้าน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีรายละเอียดที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจาก ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเล็งเห็น และให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล สามารถเข้าใจความคิด การกระทำของแต่ละบุคคล และวางตัวเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น เป็นไปอย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เป็นการเข้าใจและทำทาง เพื่อบอกความรู้สึก ความคิดของตนเอง และผู้อื่น เข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและเหมาะสม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิษณุกรณ์ บุญเฮ้า (2566) ได้ศึกษาเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 พบว่า การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การพัฒนาสังคม พัฒนาความคิดความเข้าใจของบุคคล ซึ่งทั้งนี้เกิดจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนอนงค์ ชูรา (2566) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการบริหารเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิต ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า ด้านการส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพ นักเรียนมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ การให้ความร่วมมือ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม โดยใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการ สื่อสาร เป็นผู้ฟังที่ดี การแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยงได้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจาก ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเล็งเห็นการส่งเสริมการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่นเป็นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักเรียนในการดำเนินชีวิต จึงเน้นการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการยอมรับในสิทธิ เข้าใจความแตกต่างของบุคคล และมองผู้อื่นในแง่บวก สามารถใช้ชีวิตอยู่ในกฎระเบียบของโรงเรียน และสังคมได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวไว้ว่า คือ การรู้ความสามารถ ความถนัด และความบกพร่องของตนเอง เข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น มีจุดหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบ ต่อสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ สวาสดิ์ วารินกัญ (2562) ได้ศึกษาเรื่องทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1 พบว่า ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ ต่อครอบครัว ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาทิตมณี แยมเกษร (2564) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2 พบว่า ด้านการส่งเสริมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นความสามารถบอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม บอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นและมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก มีเป้าหมายในชีวิตและรับผิดชอบสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

3. ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจาก ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเล็งเห็นความสำคัญ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเชิงบวก ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ และแยกแยะข้อมูลต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีทักษะการคิด และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล คิดหาวิธีแก้ไขปัญหาด้วยรูปแบบที่หลากหลายและสร้างสรรค์ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ คือ การรับรู้ปัญหา นำมาจำแนกข้อเท็จจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์และพิจารณาสถานการณ์รอบตัว ด้วยตรรกะเหตุผล สร้างทางเลือกและแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิษณุกรณ์ บุญเฮ้า (2566) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 พบว่า ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการที่ฝึกให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจกับปัญหา ฝึกการมองปัญหาโดยใช้เหตุผล ไม่ใช่ความรู้สึกและมุ่งแก้ปัญหา

อย่างมีประสิทธิภาพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ โดมฤทธิ์ เอื้อกิ่งเพชร (2563) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวิถีธรรมแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า ด้านการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็น ทักษะในการสังเกต วิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวด้วยเหตุผลที่เชื่อถือได้ ใช้แนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆได้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

4. ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจาก ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนเล็งเห็น และให้ความสำคัญด้านการจัดการอารมณ์ความรู้สึกและความเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้กับนักเรียน ส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น และเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง พร้อมทั้งคิดหาแนวทางการจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองให้อยู่ในเชิงบวก เลือกทำกิจกรรมที่ชอบหรือถนัดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด คือ การเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสามารถระงับอารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นได้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีคลี่คลาย หลบหลีก และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้ไปในทิศทางที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรอนงค์ แสนคำ (2560) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด นักเรียนสามารถเข้าใจรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเอง รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ รู้สาเหตุที่มาของความเครียด และมีวิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาทิตมณี แยมเกษร (2564) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2 พบว่า ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด นักเรียนเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ มีวิธีการควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลายอารมณ์ มีอารมณ์ขัน เลือกทำกิจกรรมที่ตนเองทำแล้วมีความสุข มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการวิจัยพบว่า สภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนควรตระหนัก และให้การส่งเสริมทักษะในด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมากขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ สามารถคิด วิเคราะห์ และหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น โดยครูผู้สอนสามารถนำเนื้อหาไปสอดแทรก บูรณาการกับรายวิชาที่จัดการเรียนการสอน อบรมให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ และเมื่อนักเรียนเกิดทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแล้ว นักเรียนจะสามารถคิดแนวทางแก้ไขปัญหาและพิจารณาแนวทางได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว

2.2 ควรศึกษาแนวทางสภาพการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน ด้านการส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กลุ่มโรงเรียนบ้านใหม่เขาแก้ว

## เอกสารอ้างอิง

- ณัฐภรณ์ หลาวทอง. (2559). การสร้างเครื่องมือการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โตมฤทธิ์ เอื้อกิ่งเพชร. (2563). การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนวิถีธรรมแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิชณุกรณ์ บุญเฮ้า. (2566). การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาการศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- ชนอนงค์ ชูรา. (2566). รูปแบบการบริหารเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์หลักสูตรการศึกษาดุสิตบัณฑิต (บริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สวาสดี วารินกุก. (2562). ทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต 2. (2568). ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567. สืบค้นเมื่อ 14 กันยายน 2568, จาก [https://sukhothai2.go.th/2020/?page\\_id=47374](https://sukhothai2.go.th/2020/?page_id=47374) 06/01/2568
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). การขับเคลื่อนการศึกษามัธยมศึกษาไทย 4.0 เพื่อการมีงานทำในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). ผลสำรวจทักษะที่จำเป็นแห่งอนาคต (Future Skills) ของคนไทยช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น. นนทบุรี: 21 เซ็นจูรี่.
- องค์การอนามัยโลก. (1997). WHOQOL: การวัดคุณภาพชีวิต. เจนีวา: ผู้จัดพิมพ์.
- อรอนงค์ แสนคำ. (2560). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การบริหารและพัฒนาการศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- อาทิตมณี แยมเกษร. (2564). การบริหารการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการศึกษา). มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.