

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS IN STUDENTS THROUGH INTERGRATIVE GROUP COUNSELING

อภิชาติ มุกตาม่วง¹

Apichat Mookdamuang

Received Date: 23 November 2023

Revised Date: 30 April 2024

Accepted Date: 3 May 2024

บทความวิจัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักศึกษาและตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา 3) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1 เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้น ครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 495 คน ระยะที่ 2 เป็นนักศึกษาจากระยะที่ 1 ที่มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดทักษะชีวิตมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา

ผลการวิจัย พบว่า

1. โมเดลการวัดประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง การเผชิญกับปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด การสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.71-0.81 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโมเดลการวัดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบดังนี้ การจัดการอารมณ์และความเครียด (0.81) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด รองลงมาคือการตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง (0.80) การเผชิญกับปัญหา (0.80) และการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (0.71) ตามลำดับ

2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพ ครั้งที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 3 การยอมรับตนเอง ครั้งที่ 4 การเผชิญกับปัญหา ครั้งที่ 5 การแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด ครั้งที่ 6 การจัดการอารมณ์ ครั้งที่ 7 การผ่อนคลายความเครียด ครั้งที่ 8 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครั้งที่ 9 ความเห็นอกเห็นใจ ครั้งที่ 10 การสรุปการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ Faculty of Education Sisaket Rajabhat University, Email Address: apichat108@sskru.ac.th

3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา โดยเปรียบเทียบผลในระย่ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ซึ่งในระย่หลังทดลองและระย่ติดตามผล นักศึกษามีทักษะชีวิตสูงกว่าระย่ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต, การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, นักศึกษา

Abstract

The aims of this research were: 1) to study the components of student life skills and to validate the consistency between the model of student life skills components created by the researcher and the empirical data; 2) to construct a group counseling model to develop the life skills of students; and 3) to study the results of using the integrative group counseling model to develop life skills by comparing results before the experiment, after the experiment, and during the follow-up period. The sample group in Phase 1 of the research consisted of 495 first-year students studying in the Faculty of Education at Rajabhat University in the northeastern of Thailand. Phase 2 included eight students from Phase 1 whose life skills were in the twenty-fifth percentile and below and who were willing to participate in the integrative group counseling sessions. The research instruments included a life skills scale with a construct reliability of 0.91 and the integrative group counseling model.

The research results found that

1. The measurement model consists of 4 components: self-awareness and self-acceptance, coping with problems, emotion and stress management, and interpersonal relationship skills. The model showed a good fit with the empirical data, with standard component loading weights between 0.71 - 0.81, all statistically significant at the .05 level. The component weights for the measurement model were as follows: emotion and stress management (0.81) had the highest weight, followed by self-awareness and self-acceptance (0.80), coping with problems (0.80), and interpersonal relationship skills (0.71).

2. The integrative group counseling model consisted of ten sessions: session 1-Rapport, session 2-Self-awareness, session 3-Self-acceptance, session 4-Coping with problems, session 5-Solving problems, session 6-Emotion management, session 7-Relaxation, session 8-Interpersonal relationships, session 9-Empathy, session 10-Conclusion.

3. The integrative group counseling effectively developed students' life skills, as evidenced by significantly higher life skills scores after the experiment and during the follow-up period compared to before the experiment, statistical significance at the .05 level.

Keywords: Life skills, Integrative group counseling, students

บทนำ

องค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO, 2020) กล่าวถึงทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถและพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สถานการณ์ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทักษะชีวิตกลายเป็นสิ่งจำเป็นในการเอาชนะอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นไปจนถึงการประมวลผลทางอารมณ์และการโต้ตอบกับผู้อื่น ทักษะชีวิตจัดเป็นทักษะทางความคิดส่วนบุคคล ทักษะทางอารมณ์ และทักษะด้านอื่นๆ เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเชื่อมโยงความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมที่วัยรุ่นสามารถพัฒนาและนำไปใช้ได้ตลอดชีวิต ทักษะชีวิตยังช่วยเพิ่มสุขภาวะในการดำรงชีวิตซึ่งรวมไปถึงการแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการจัดระเบียบในตนเอง (UNICEF, 2017) ทักษะชีวิตถูกกำหนดให้เป็นทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จึงเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ซึ่งช่วยให้เราสามารถเผชิญกับปัญหา มีการยืดหยุ่นทางความคิด และการปรับตัวทุกสถานการณ์ในการใช้ชีวิต ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจโลก และส่งเสริมในการพัฒนามนุษย์อย่างเต็มศักยภาพ (Buchert, 2014)

การสำรวจปัญหาของเยาวชนไทยโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ ปี 2564 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับอุดมศึกษาใน 25 จังหวัด ผลการศึกษา พบว่าปัญหาอันดับ 1 ของเยาวชนไทย คือ ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อันดับ 2 คือปัญหาการทะเลาะวิวาท อันดับ 3 คือปัญหาการใช้ยาอย่างฟุ่มเฟือย และอันดับรอง ๆ ลงมา คือปัญหาการเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ปัญหาติดการพนัน ปัญหาการสูบบุหรี่ ปัญหาการคิดฆ่าตัวตาย และปัญหาการใช้สารเสพติด ตามลำดับ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ, 2565) เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าปัญหาเหล่านี้ที่เกิดกับวัยรุ่นล้วนแล้วเกิดจากการที่วัยรุ่นขาดทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิต

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 18-24 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านจากช่วงวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ ถือเป็นวัยวิกฤตของการพัฒนาบทบาทและตัวตนสู่ผู้ใหญ่ในสังคม เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการดำเนินชีวิต การค้นหาตัวตน มีอิสระในตนเอง และมีความรับผิดชอบ ช่วงวัยนี้ต้องเริ่มออกจากครอบครัวเพื่อเรียนรู้ในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง ศึกษาต่อ เริ่มต้นการทำงาน มีอิสระในการจัดการชีวิตตนเอง รวมถึงการมีอิสระในการคบหา มีคู่ครอง ดังนั้นจึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ (MacLeod and Hayden, 2016) การปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบให้นักศึกษามีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม หากปรับตัวได้ไม่ดีอาจทำให้เกิดความเครียดมีปัญหสุขภาพจิต และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า (ศัญดา ด่านไทยวัฒนา, 2565) จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่ทำร้ายตนเองและมีปัจจัยเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตายเกิดจากปัญหาทางการควบคุมอารมณ์ และขาดทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Fadum, et al., 2021) ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษามีภูมิคุ้มกันสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตเป็นแนวทางที่สำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้อธิบายองค์ประกอบทักษะชีวิตจากการศึกษาในบริบทที่แตกต่างกัน Wrahatnolo and Munoto (2018) กล่าวถึงองค์ประกอบทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย ความยืดหยุ่นทางความคิด การริเริ่มด้วยตนเอง การเป็นผู้

ประกอบ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การทำงานสำเร็จด้วยความรับผิดชอบ การมีภาวะผู้นำ และ อดิธยาณ์ ศรีเกษตริน และคณะ (2564) ได้ศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตระหว่างนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันในองค์ประกอบ ด้านสังคม ด้านความคิด และด้านการเผชิญทางอารมณ์ นอกจากนี้ Israngkul na Ayudthaya, Chavez and Seelaungsawat (2019) กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตประกอบด้วย ทักษะการคิด ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ ทักษะความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ และทักษะการจัดการตนเอง การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษารายละเอียดองค์ประกอบทักษะชีวิตโดยการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและตรวจสอบองค์ประกอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา

การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษามีรูปแบบและกระบวนการที่แตกต่างกัน Moshki, Hassanzade and Taymoori (2014) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย พฤติกรรมการป้องกันการติดสารเสพติด การตระหนักรู้ในตนเอง การปฏิสัมพันธ์ การปฏิเสธ การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การจัดการความเครียด ผลกระทบจากการใช้ยา และทัศนคติต่อสารเสพติด โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันยาเสพติดในกลุ่มทดลองและนักศึกษายังมีทักษะชีวิตคงทนจากระยะติดตามผล 4 ปี Haug, et al. (2017) พัฒนาทักษะชีวิตในนักศึกษาด้วยโปรแกรม Ready4life พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม จิตวิทยาการรู้คิดในการปรับพฤติกรรม และมีทางเลือกในพฤติกรรมเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่จากตัวอย่างที่นำเสนอด้วยโปรแกรมและตัวแบบซึ่งมีช่องทางการปฏิสัมพันธ์ในการปรับพฤติกรรม การกำกับตนเองและมีเครื่องมือในการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายด้วยตนเอง โปรแกรมสามารถเพิ่มทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วม และมีพฤติกรรมเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ลดลง นอกจากนี้ สุภัญญา สุรังษี, ลัดดา เหลืองรัตนมาศ และ สรวงทิพย์ ภูักฤษณา (2562) ศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตประกอบด้วย 6 ชุดกิจกรรมคือ ความแข็งแกร่งในชีวิต คุณค่าในตนเอง การคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหา การจัดการกับความเครียด ความโกรธ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ รวม 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังเข้าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงขึ้น

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถออกแบบให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายสามารถพัฒนาให้เจริญงอกงามทั้งอารมณ์และสังคมในบริบทของนักศึกษา (Jacobs, et al., 2015) ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซึ่งเป็นการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่หลากหลายเน้นให้สมาชิกค้นหาศักยภาพด้านบวกในตนเองตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองพร้อมที่จะเรียนรู้ทักษะชีวิตในชีวิตจริง กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สำรวจรูปแบบชีวิตและพฤติกรรมที่แสดงออกต่างๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่มมีการสะท้อนมุมมองสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนการจำลองสังคมขนาดเล็กในการเรียนรู้ความขัดแย้ง พฤติกรรมที่เป็นปัญหา

และค้นหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเองโดยมีสมาชิกในกลุ่มช่วยสนับสนุนทางความรู้สึกในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สนับสนุนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อออกสู่สังคมภายนอกในชีวิตจริง (Shulman, 2011)

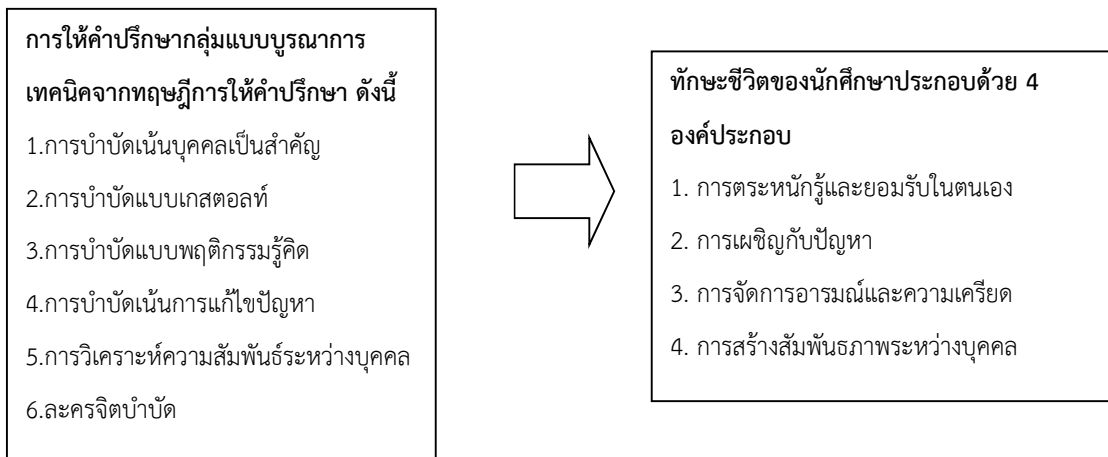
ผู้วิจัยสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา (Technical Eclecticism) โดยการเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลากหลายทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มบนพื้นฐานของปัญหา โดยบูรณาการให้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสมาชิก เพื่อให้ การให้คำปรึกษาเป็นไปตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษาสำหรับกลุ่มคนที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Norcross and Goldfried, 2019) และการเลือกเทคนิคในการให้คำปรึกษาให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การบำบัดแบบเกสตัลท์ การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด การบำบัดแบบเน้นการแก้ปัญหา การบำบัดแบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และแบบละครจิตบำบัด โดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ให้สมาชิกเรียนรู้ความคิดความรู้สึกที่ไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม (Corey, 2022) ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ ช่วยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและเกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในระดับความคิดอารมณ์ความรู้สึกและเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เกิดความตระหนักรู้ในตนเองสามารถตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้น และเมื่อสมาชิกเกิดความตระหนักในการรับรู้และพฤติกรรมของตนเองที่เกิดจากการเรียนรู้ภายในกลุ่มที่ได้ตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง การเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็จะช่วยให้เกิดการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ (Klein, 2008) สอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดการตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การเผชิญกับปัญหาวิเคราะห์ตนเองในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความตระหนักที่สมเหตุผล และปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาจะช่วยสร้างให้เกิดการสนับสนุนทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ได้เรียนรู้ตระหนักในตนเองผ่านเทคนิคต่าง ๆ และช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจำในความรู้สึก ได้สำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งเข้าใจในตนเองในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมและช่วยให้สมาชิกเกิดการสนับสนุนความองอกงามในตนเองที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ (Hough, 2014)

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักศึกษาตลอดจนนำผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักศึกษาและตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ หมายเลขโครงการเลขที่ HE642011 มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 11 มหาวิทยาลัย มีจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 6,124 คน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2565)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับฉลากเลือก 5 มหาวิทยาลัยประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจำนวน 10 เท่าต่อข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ (สมบุรณ์ สุริยวงศ์, 2550) ซึ่งงานวิจัยนี้มีข้อคำถามจำนวน 33 ข้อ ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน ผู้วิจัยทำแบบวัดกับกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเพื่อขอตอบกลับได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 495 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 2 ได้แก่ นักศึกษาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 โดยพิจารณานักศึกษาที่ตอบแบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลองเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทักษะชีวิตมีวิธีการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสังเคราะห์ เอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตและเขียนนิยามศัพท์เฉพาะของทักษะชีวิต นำนิยามศัพท์เฉพาะของทักษะชีวิตให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ขั้นตอนที่ 2 สร้างข้อคำถามแบบวัดทักษะชีวิต ซึ่งเป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามเกณฑ์ของลิเคิร์ต (Likert) จำนวน 39 ข้อ

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบวัดทักษะชีวิตให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจำนวน 5 ท่านเป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 4 นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .6

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบวัดทักษะชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวม และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) แบบวัดทักษะชีวิตมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.91

ขั้นตอนที่ 6 คัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพรายข้อ วัดค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .2 ขึ้นไปและพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .7 ได้ข้อคำถามจำนวน 33 ข้อนำไปใช้เก็บข้อมูล

2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีวิธีการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสังเคราะห์ เอกสาร ตำรา งานวิจัย แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ขั้นตอนที่ 3 นำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขรูปแบบก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 4 นำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1

ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ส่งถึงสถาบันของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยและนำแบบวัดทักษะชีวิตเก็บข้อมูลกับนักศึกษาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดใช้ข้อมูลในการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลวัดทักษะชีวิตวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 2

ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้เกณฑ์คะแนนผู้ตอบแบบวัดทักษะชีวิตตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 และเป็นผู้ที่มีความประสงค์ตอบรับเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาจำนวน 8 คน ใช้ข้อมูลนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนทดลอง

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจำนวน 8 คนเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้งเป็นจำนวน 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง

ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทำแบบวัดทักษะชีวิตซึ่งใช้เป็นคะแนนในระยะหลังทดลอง

ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยนัดหมายนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มผ่านไปเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อทำแบบวัดทักษะชีวิตใช้เป็นคะแนนในระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
2. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood) โดยเกณฑ์การตรวจสอบความตรงของโมเดล (ฟูลพงศ์ สุขสว่าง, 2556)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำทางเดียว (One-Way ANOVA Repeated MANOVA) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method)

ผลการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตของนักศึกษา

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนักศึกษา (n=495)

ทักษะชีวิต	M	S	ระดับ
การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง	4.11	0.51	มาก
การเผชิญกับปัญหา	3.71	0.56	มาก
การจัดการอารมณ์และความเครียด	3.94	0.63	มาก
การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	4.14	0.48	มาก
ทักษะชีวิตโดยรวม	3.97	0.46	มาก

จากตาราง 1 พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมเท่ากับ 3.97 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=4.14 S=0.48) รองลงมาคือ การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง (M=4.11 S=0.51) การจัดการอารมณ์และความเครียด (M=3.94 S=0.63) ส่วนการเผชิญกับปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.71 S=0.56) ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของทักษะชีวิตของนักศึกษา (n=495)

ทักษะชีวิต	การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง	การเผชิญกับปัญหา	การจัดการอารมณ์และความเครียด	การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง	1.00			
การเผชิญกับปัญหา	0.64*	1.00		
การจัดการอารมณ์และความเครียด	0.58*	0.65*	1.00	
การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	0.56*	0.57*	0.58*	1.00

Bartlett's Test: $\chi^2=847.19$ df=6 p=.00 KMO=0.82

Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.79-0.85 *p<.05

จากตาราง 2 พบว่าทักษะชีวิตของนักศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.56-0.65 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเผชิญกับปัญหากับการจัดการอารมณ์และความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากันเท่ากับ 0.65 ส่วนการตระหนักรู้และยอมรับในตนเองกับการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.56

ตาราง 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะชีวิตของนักศึกษา (n=495)

ทักษะชีวิต	SC	SE	t	CR
การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง	0.80	0.04	18.75*	0.64
การเผชิญกับปัญหา	0.80	0.04	19.47*	0.64
การจัดการอารมณ์และความเครียด	0.81	0.04	19.18*	0.66
การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	0.71	0.04	17.01*	0.50

$$\chi^2=0.13 \text{ df}=1 \text{ p}=.71 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=0.99 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.01 \text{ *p}<.05$$

จากตาราง พบว่าโมเดลการวัดทักษะชีวิตของนักศึกษา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งทุกองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.71-0.81 ทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการจัดการอารมณ์และความเครียดมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.81 รองลงมาคือ การตระหนักรู้และยอมรับในตนเองกับการเผชิญกับปัญหามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากันเท่ากับ 0.80 ส่วนการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.71 ตามลำดับ

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการทักษะชีวิต

1. ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบย่อย ซึ่งเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แบบเกสตัลท์ แบบพฤติกรรมรู้คิด แบบการมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา แบบการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และแบบละครจิตบำบัด มีขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษาจำนวน 8 คน ใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพ ครั้งที่ 2 การตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 3 การยอมรับตนเอง ครั้งที่ 4 การเผชิญกับปัญหา ครั้งที่ 5 การแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด ครั้งที่ 6 การจัดการอารมณ์ ครั้งที่ 7 การผ่อนคลายความเครียด ครั้งที่ 8 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครั้งที่ 9 ความเห็นอกเห็นใจ ครั้งที่ 10 การสรุปการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา โดยเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้งใช้เวลาครั้งละ 1 – 2 ชั่วโมง

ตาราง 4 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพ 60 นาที	1.สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน	1.การบำบัดเน้นบุคคลเป็นสำคัญ	1.การฟังอย่างตั้งใจไม่ตัดสิน
	2.ให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยมีความพร้อมในการเปิดเผยตนเอง		2.การยอมอย่างไม่มีเงื่อนไข
	2.เข้าใจในข้อตกลงและกระบวนการในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา		3.การถามคำถาม
			4.การสะท้อนความคิดและความรู้สึก

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
ครั้งที่ 2 การตระหนักรู้ใน ตนเอง 90-120 นาที	1.วิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของ ตนเอง 2.รู้แนวทางในการพัฒนาการ ตระหนักรู้ในตนเอง	1.การบำบัดเน้นบุคคลเป็นสำคัญ	1.การฟังอย่างตั้งใจไม่ตัดสิน 2.การยอมอย่างไม่มีเงื่อนไข 3.การสะท้อนความคิด ความรู้สึก
ครั้งที่ 3 การยอมรับตนเอง 90-120 นาที	1. เข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง 2.สามารถพัฒนาการยอมรับใน ตัวตนในปัจจุบัน	1. การบำบัดแบบเกสโตลท์ 2.การบำบัดเน้นบุคคลเป็นสำคัญ	1.การสะท้อนความคิด ความคิดและรู้สึก 2.การจินตนาการ
ครั้งที่ 4 การเผชิญกับปัญหา 90-120 นาที	1.มีวิธีการรับมือในการแก้ไขปัญหา 2.รู้จักเลือก คิดอย่างรอบคอบในการ ตัดสินใจแก้ไขปัญหา	1.ละครจิตบำบัด 2.การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 3.การบำบัดแบบเกสโตลท์	1.การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2.การจินตนาการ 3.การสลับบทบาท
ครั้งที่ 5 การแก้ไขปัญหาอย่าง ชาญฉลาด 90-120 นาที	1.มีทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างมี ประสิทธิภาพ 2.รู้แนวทางในการแก้ไขปัญหา ปรับปรุงในวิธีการใหม่ ๆ	1.การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 2.การบำบัดเน้นการแก้ไขปัญหา	1.การสอนแบบ A-B-C 2.การฝึกซ้อมพฤติกรรม 3.การให้คะแนน 4.การให้การบ้าน
ครั้งที่ 6 การจัดการอารมณ์ 90-120 นาที	1.สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง 2.สามารถประเมินตนเองและจัดการ อารมณ์ของตนเอง	1.การบำบัดแบบเกสโตลท์ 2.การบำบัดพฤติกรรมรู้คิด	1.เก้าอี้ว่าง 2.การฝึกซ้อมพฤติกรรม 3.การให้การบ้าน
ครั้งที่ 7 การผ่อนคลาย ความเครียด 90-120 นาที	1.มีแนวทางในการจัดการ ความเครียด 2.รู้วิธีระบายอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาได้ อย่างเหมาะสม	1.การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 2.ละครจิตบำบัด	1.การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2.ไบโอฟีดแบค 3.การให้การบ้าน
ครั้งที่ 8 การสร้างสัมพันธภาพ 90-120 นาที	1.สามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจาก ความสัมพันธ์ 2.สามารถสร้างสัมพันธ์เชิงบวกกับ ผู้อื่น	1.การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล TA 2.การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 3.ละครจิตบำบัด	1.ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ 2.การสลับบทบาท
ครั้งที่ 9 ความเห็นอกเห็นใจ 90-120 นาที	1.เข้าใจและฝึกสร้างความเห็นอก เห็นใจ	การบำบัดแบบเกสโตลท์ ละครจิตบำบัด	1.ร้านมหัศจรรย์ 2.การปั้นหุ่น 3.การระบายความรู้สึก
ครั้งที่ 10	1.สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม	การบำบัดเน้นบุคคลเป็นสำคัญ	1.การฟังอย่างตั้งใจไม่ตัดสิน

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
การสรุปการเข้าร่วม การให้คำปรึกษา 90 นาที	2.ทำแบบวัดทักษะชีวิต		2.ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3.การสะท้อนความรู้สึก

2. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนักศึกษาระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ก่อนการศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro Wilk พบว่าการศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง .26-.96 แสดงให้เห็นว่า ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล การทดลองมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ จึงสามารถวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำทางเดียว

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล
(n=8)

ทักษะชีวิต	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ติดตามผล		
	M	S	ระดับ	M	S	ระดับ	M	S	ระดับ
การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง	3.43	0.15	ปานกลาง	4.31	0.17	มาก	4.38	0.23	มาก
การเผชิญกับปัญหา	3.06	0.38	ปานกลาง	4.13	0.12	มาก	4.28	0.24	มาก
การจัดการอารมณ์และความเครียด	3.17	0.36	ปานกลาง	4.08	0.22	มาก	4.35	0.21	มาก
การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	3.31	0.27	ปานกลาง	4.46	0.25	มาก	4.54	0.17	มากที่สุด
ทักษะชีวิตโดยรวม	3.24	0.17	ปานกลาง	4.24	0.16	มาก	4.39	0.16	มาก

จากตาราง 5 พบว่า ระยะก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมเท่ากับ 3.24 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมเท่ากับ 4.24 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมเท่ากับ 4.39 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16 อยู่ในระดับมาก และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง พบว่า ระยะก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้และยอมรับในตนเองเท่ากับ 3.43 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.15 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้และยอมรับในตนเองเท่ากับ 4.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 อยู่ในระดับมาก และติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้และยอมรับในตนเองเท่ากับ 4.38 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23 อยู่ในระดับมาก

การเผชิญกับปัญหา พบว่า ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับปัญหาเท่ากับ 3.06 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับปัญหาเท่ากับ 4.13 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.12 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยการเผชิญกับปัญหาเท่ากับ 4.28 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24 อยู่ในระดับมาก

การจัดการอารมณ์และความเครียด พบว่า ระยะก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์และความเครียดเท่ากับ 3.17 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์และความเครียดเท่ากับ 4.08 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 อยู่ในระดับมาก และติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์และความเครียดเท่ากับ 4.35 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก

การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล พบว่า ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเท่ากับ 3.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเท่ากับ 4.46 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ตาราง 6 การศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=8)

ทักษะชีวิต	SS	df	MS	F	p
การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง					
ระยะเวลาทดลอง	4.43	2	2.22	112.97*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.27	14	0.02		
Mauchly's W=0.73 $\chi^2=1.90$ df=2 p=.39					
การเผชิญกับปัญหา					
ระยะเวลาทดลอง	7.04	2	3.52	61.01*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.81	14	0.06		
Mauchly's W=0.71 $\chi^2=2.04$ df=2 p=.36					
การจัดการอารมณ์และความเครียด					
ระยะเวลาทดลอง	6.20	2	3.10	143.05*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.30	14	0.02		
Mauchly's W=0.71 $\chi^2=2.03$ df=2 p=.36					
การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล					
ระยะเวลาทดลอง	7.54	2	3.77	259.69*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.20	14	0.01		

ทักษะชีวิต	SS	df	MS	F	p
Mauchly's W=0.78 $\chi^2=1.49$ df=2 p=.48					
ทักษะชีวิตโดยรวม					
ระยะเวลาทดลอง	6.22	2	3.11	333.62*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.13	14	0.01		
Mauchly's W=0.88 $\chi^2=0.74$ df=2 p=.69					

การศึกษาเปรียบเทียบผลทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลที่มีระยะเวลาแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวม ($F=333.62$ df=2 p=.00) และทุกด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง ($F=112.97$ df=2 p=.00) การเผชิญกับปัญหา ($F=61.01$ df=2 p=.00) การจัดการอารมณ์และความเครียด ($F=143.05$ df=2 p=.00) และการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ($F=259.69$ df=2 p=.00) ($F=$ df=2 p=.00) ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมและทุกด้านมีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี

ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของทักษะชีวิตของนักศึกษาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=8)

ทักษะชีวิต	การทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
การตระหนักรู้และ	ก่อนทดลอง(M=3.43)-หลังทดลอง(M=4.31)	-0.88*	.00
	ติดตามผล(M=4.38)-ก่อนทดลอง(M=3.43)	0.95*	.00
การยอมรับในตนเอง	ติดตามผล(M=4.38)-ก่อนทดลอง(M=3.43)	0.07	1.00
	ก่อนทดลอง(M=3.06)-หลังทดลอง(M=4.13)	-1.07*	.00
	ติดตามผล(M=4.28)-ก่อนทดลอง(M=3.06)	1.22*	.00
การเผชิญกับปัญหา	ติดตามผล(M=4.28)-หลังทดลอง(M=4.13)	0.15	.35
	ก่อนทดลอง(M=3.17)-หลังทดลอง(M=4.08)	-0.91*	.00
	ติดตามผล(M=4.35)-ก่อนทดลอง(M=3.17)	1.18*	.00
การจัดการอารมณ์และ	ติดตามผล(M=4.35)-หลังทดลอง(M=4.08)	0.27*	.05
	ก่อนทดลอง(M=3.31)-หลังทดลอง(M=4.46)	-1.15*	.00
	ติดตามผล(M=4.54)-ก่อนทดลอง(M=3.31)	1.23*	.00
ความเครียด	ติดตามผล(M=4.54)-หลังทดลอง(M=4.46)	0.08	.51
	ก่อนทดลอง(M=3.24)-หลังทดลอง(M=4.24)	-1.00*	.00
	ติดตามผล(M=4.39)-ก่อนทดลอง(M=3.24)	1.15*	.00
การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	ติดตามผล(M=4.39)-หลังทดลอง(M=4.24)	0.15	.06
ทักษะชีวิตโดยรวม			
	ก่อนทดลอง(M=3.24)-หลังทดลอง(M=4.24)	-1.00*	.00
	ติดตามผล(M=4.39)-ก่อนทดลอง(M=3.24)	1.15*	.00
	ติดตามผล(M=4.39)-หลังทดลอง(M=4.24)	0.15	.06

จากตาราง 7 พบว่า ระยะหลังทดลองและติดตามผลนักศึกษามีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การตระหนักรู้และยอมรับในตนเอง การเผชิญกับปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธ์ภาพ

ระหว่างบุคคล สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะติดตามผลนักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะชีวิต สามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดทักษะชีวิตของนักศึกษา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลการวัดทักษะชีวิตของนักศึกษา มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การจัดการอารมณ์และความเครียด การเผชิญปัญหา และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับองค์การยูนิเซฟ (UNICEF, 2017) อธิบายองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตประกอบด้วย การแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การบริหารจัดการตนเอง และองค์การอนามัยโลก (WHO, 2020) สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตประกอบด้วย การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การศึกษาของ Israngkul na Ayudthaya, Chavez and Seelaungsawat (2019) ได้ศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักศึกษาในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย ทักษะชีวิตในด้านทักษะการคิด ทักษะที่เกี่ยวกับการกระทำ ทักษะความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Balaman, Bolat and Bas (2018) อธิบายองค์ประกอบของทักษะชีวิต ประกอบด้วย การจัดการอารมณ์และความเครียด ความเห็นอกเห็นใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การคิดอย่างสร้างสรรค์และ วิจารณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การศึกษามอเดลการวัดทักษะชีวิตในรายองค์ประกอบ พบว่า การจัดการอารมณ์และความเครียด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.81 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตในนักศึกษา มหาวิทยาลัยของเวอร์จิราทอเลสและคณะ Vergara-Torres, et al. (2022) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย ทักษะการจัดการอารมณ์ การแก้ไขปัญหา การทำงานเป็นทีม การตั้งเป้าหมาย การบริหารจัดการเวลา การสื่อสาร ทักษะทางสังคม ซึ่งพบว่าองค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่ควรพัฒนาในวัยรุ่น เพราะเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาในวัยรุ่นที่ประสบปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์ ซึ่งปัจจุบันพบสถิติปัญหาทางสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่สูงขึ้น มีความเครียด เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต ทำร้ายตนเองและมีปัจจัยเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งเกิดจากการที่วัยรุ่นขาดทักษะการควบคุมจัดการอารมณ์ และขาดทักษะการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Fadum, et al., 2021) และผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิระญา กิจรัตน์, ภัทราวดี มากมี และ ปิยทิพย์ ประดุงพรม (2561) ได้ศึกษาการประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการวิเคราะห์โมเดลพหุระดับแบบผลสามวิธีพบว่าเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ทักษะทางสังคมและอารมณ์ ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ การจัดการความเครียด

การศึกษาเปรียบเทียบทักษะชีวิตในภาพรวมและในรายองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของนักศึกษาจากการพัฒนาด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล พบว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมการ

ให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองทั้งคะแนนโดยรวมและรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาภรณ์ นิลสม, เพ็ญภา กุลนภาดล และ ระพีพันธ์ ฉายวิมล (2554) ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Williams, et al (2022) ได้ศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกลุ่มบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิดต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การเข้าสังคมและความพึงพอใจ ในกลุ่มผู้เข้าร่วมวัยทำงานร่วมกับการใช้หลักสูตรออนไลน์ประกอบไปด้วย 8 โมดูลเกี่ยวกับทักษะชีวิต ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกมีทักษะชีวิตที่สูงขึ้นเนื่องจากการได้เปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งและเกิดการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกด้วยดี ด้วยบรรยากาศที่มีความเอื้ออาทรเกิดความงอกงามภายในกลุ่ม หลังจากที่แต่ละคนได้ทบทวนตนเองได้ฟังเสียงของตนเองที่ปลดปล่อยจากความรู้สึกที่อัดอั้น เมื่อความรู้สึกเหล่านั้นได้ผ่อนคลายลง สมาชิกเกิดการเรียนรู้มีการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในด้านที่ไม่เคยรับรู้และเป็นจุดเริ่มต้นในการยอมรับและพัฒนา ซึ่งสมาชิกได้ใช้บรรยากาศในกลุ่มเป็นสถานที่ทดลองซ้อมพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใหม่ ส่งผลให้สมาชิกที่ผ่านการให้คำปรึกษากลุ่มระยะหลังทดลองและติดตามผลมีทักษะชีวิตที่สูงกว่าระยะก่อนทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Black and Mullan (2014) ได้ศึกษาการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาด้วยการฝึกฝนทักษะการวางแผนและการกำกับตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มและมีการออกแบบการวางแผนฝึกพฤติกรรมพบว่าทักษะด้านการจัดการตนเองในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และยังเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อไปสู่เป้าหมายตามแผนที่ตั้งไว้ การฝึกพฤติกรรมการวางแผนอย่างมีเหตุผลสามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ ฝึกทักษะการยืดหยุ่นทางความคิดและปรับเปลี่ยนความคิดได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Mohammadzadeh, et al. (2019) ได้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยรุ่น โปรแกรมกลุ่มออกแบบในการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบกับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพและความเครียด การจัดการความเครียด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 – 2 ชั่วโมง จากผลการเข้าร่วมของกลุ่มทดลองพบว่ามีทักษะทางอารมณ์สูงขึ้นและมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะหลังทดลองและติดตามผลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักศึกษาได้ให้ข้อมูลสะท้อนกลับในกระบวนการให้คำปรึกษาและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในทุก ๆ ด้าน นักศึกษาได้เรียนรู้เพิ่มเติมโดยการพัฒนาแผนการที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองต่อไปในประเด็นอื่น ๆ หลังจากจบการให้คำปรึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่อยู่นอกกลุ่มหรือในชีวิตประจำวัน ช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะชีวิต พัฒนาศักยภาพในตนเองบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักศึกษา อาจารย์ และผู้ทำงานเกี่ยวข้องในด้านการพัฒนานักศึกษาสามารถนำแบบวัดทักษะชีวิตไปใช้เพื่อวัดทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและนำผลที่ได้ไปใช้พัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา
2. ผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลงานด้านให้คำปรึกษาในระดับอุดมศึกษาสามารถนำรูปแบบให้คำปรึกษาแบบบูรณาไปใช้ประโยชน์สำหรับพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาทักษะชีวิตในช่วงวัย อื่น ๆ
2. ควรมีการส่งเสริมหรือพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาเฉพาะเจาะจงในแต่ละองค์ประกอบเพราะมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันต่อการพัฒนาทักษะชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2565, 15 เมษายน). สถิตินักศึกษาปีการศึกษา 2564. <https://info.mhesi.go.th/>
- ประภาภรณ์ นิลสม, เพ็ญภา กุลนภาดล และระพีพร ฉายวิมล. (2554). การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลต์. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 19(3), 65-76.
- พลพงศ์ สุขสว่าง. (2556). *โมเดลสมการโครงสร้าง*. วัฒนาพานิช.
- วิระญา กิจรัตน์, ภัทรวดี มากมี และปิยทิพย์ ประดู่จรม. (2561). การพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา: การวิเคราะห์โมเดลพหุระดับแบบผสมผสานวิธี. *วารสารเทคโนโลยีภาคใต้*, 11(1), 41-50.
- ศญาดา ด่านไทยวัฒนา. (2565). ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกับบทบาทอาจารย์. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา*, 1(2), 54-64.
- สมบุญ สิริวงค์. (2550). *การวิเคราะห์องค์ประกอบ*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุกัญญา สุรังษี, ลัดดา เหลืองรัตนมาศ และสรวิทย์ ภูักฤษณา. (2562). การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต สำหรับนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 29(3), 194-204.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2565, 29 เมษายน). รายงานประจำปี 2564 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). <https://www.thaihealth.or.th/?p=194176>
- อติญาณ์ ศรีเกษตริน, อัจฉรวดี ศรียศศักดิ์, จุฬารัตน์ ห้าวหาญ และสุทธนันท์ กัลป์กะ. (2564). การศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าจันทบุรี. *วารสารหัวหินเวชสาร*, 1(1), 1-11.
- Balaman, F., Bolat. Y., and Bas, M. (2018). A Comparison of Life Skill Levels between Students of Education Faculty and Students of Pedagogical Formation. *European Journal of Education Studies*, 4(5), 75-91.

- Black, N., and Mullan, B. (2015). An intervention to decrease heavy episodic drinking in college students: the effect of executive function training. *Journal of American college health*, 63(4), 280–284.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.990969>
- Buchert, L. (2014). *Learning needs and life skills for youth: An introduction*. *Journal of Lifelong Learning*, 60(2), 163-176. <https://doi.org/10.1007/s11159-014-9431-3>
- Corey, G. (2022). *Theory and practice of group counseling*. (10th ed.). Cengage Learning.
- Fadum, E. A., Carlsen, E. O., Ramberg, M., Strand, L. A., Haberg, S. E., and Martinussen, M. (2021). *Social and Life Skills in adolescents who have self-harmed: analysis of survey responses from a national sample of adolescents in Norway*. *BMJ open*, 11(11), 1-8.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054707>
- Hough, M. (2014). *Counseling skills and theory*. (4th ed.). Hodder Education an Hachette UK Company.
- Haug, S., Paz Castro, R., Meyer, C., Filler, A., Kowatsch, T., and Schaub, M. P. (2017). A Mobile Phone-Based Life skills Training Program for Substance Use Prevention Among Adolescents: Pre-post Study on the Acceptance and Potential Effectiveness of the Program, Ready4life. *JMIR MHEALTH AND UHEALT*, 5(10), 1-14. <https://doi.10.2196/mhealth.8474>
- Israngkul na Ayudthaya, P., Chavez, G. S., and Seelaungsawat, L. (2019). Enhancing the 21st Century Life Skills Of University Students Using Whole Brain Literacy, Experiential Learning Theory, And Appreciative Inquiry: An Action Research For Assumption University. *The Scholar: Human Sciences*, 11(2), 196-210.
<http://www.assumptionjournal.au.edu/index.php/Scholar/article/view/3479>
- Jacobs, E. E., et al., (2015). *Group counseling strategies and Skills* (8th ed.). Cengage Learning.
- Klein, R. H. (2008). Toward the establishment of evidence – based practices in group psychotherapy. *International Journal of group psychotherapy*, 58(4), 441-454.
<https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.4.441>
- MacLeod, C., and Hayden, P. (2016). Skills for learning: a day in the life of a college student. *Learning and Teaching in Higher Education: Gulf Perspectives*, 13(2), 31-52.
<https://dx.doi.org/10.18538/lthe.v13.n2.243>
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Ismail, S., and Kadir Shahar H. (2019). Improving emotional health and self-esteem of Malaysian adolescents living in orphanages through Life Skills Education program: A multi-centre randomized control trial. *PLoS ONE*, 14(12), 1-18.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226333>

- Moshki, M., Hassanzade, T., and Taymoori, P. (2014). Effect of Life Skills Training on Drug Abuse Preventive Behaviors among University Students. *International journal of preventive medicine*, 5(5), 577–583.
- Norcross, J. C., and Goldfried, M. R. (Eds.). (2019). *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190690465.001.0001>
- Shulman, L. (2011). *Dynamics and skills of group counseling*. University at Buffalo (SUNY) Brooks/Cole, Cengage Learning
- UNICEF. (2017, June 18). *UNICEF for every child, Annual Report 2016*.
<https://www.unicef.org/reports/unicef-annual-report-2016>
- Vergara-Torres, A. P., Ortiz-Rodríguez, V., Reyes-Hernandez, O., Lopez-Walle, J. M., Morquecho- Sánchez, R., and Tristán, J. (2022). Validation and the Life Factorial Invariance of Skills Ability Scale in Mexican Higher Education Students. *Sustainability*, 14(5), 1-13.
<https://doi.org/10.3390/su14052765>
- Williams, C., Neil, R., Cropley, B., Woodman, T., and Roberts, R. (2022). A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(2), 409–435.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>
- World Health Organization. (2020). *Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases: introduction*. <https://iris.who.int/handle/10665/331948>
- Wrahatnolo, T., and Munoto. (2018). 21st centuries skill implication on educational system. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering (Online)*, 296(1), 6 p.
<https://dx.doi.org/10.1088/1757-899X/296/1/012036>