

**2รูปแบบของรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์**  
**แหล่งทุน : งบบำรุงการศึกษาช่องทางที่ 2-7 และ Mentorship**

1. ปกนอก
2. รongปก
3. ปกใน
4. บทคัดย่อภาษาไทย
5. บทคัดย่อภาษาอังกฤษ
6. กิตติกรรมประกาศ
7. สารบัญ
8. สารบัญตาราง
9. สารบัญภาพ / แผนภูมิ / อื่น ๆ (ถ้ามี)
10. บทที่ 1 บทนำ
11. บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
12. บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย
13. บทที่ 4 ผลการวิจัย
14. บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
15. บรรณานุกรม
16. ภาคผนวก (ผู้ทรงคุณวุฒิ, เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย , แบบสอบถาม หรืออื่น ๆ)
17. ประวัติผู้วิจัย
18. สันเล่มรายงานการวิจัย (ระบุ ชื่องานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย ปีพ.ศ.ที่ทำเสร็จ)

**หมายเหตุ**ใช้รูปแบบอักษร TH SarabunPSK



รายงานการวิจัย  
เรื่อง

การศึกษาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557  
ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา  
ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

Study in ability of Life skill in Grade 6 Students of La-orutis  
Demonstration School in Academic Year 2014 According to Life  
skill Element in Primary School Level of the office of Basic  
Education.

นางสาวรัชณี นกเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2557)







รายงานการวิจัย  
เรื่อง

การศึกษาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557  
ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา  
ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

Study in ability of Life skill in Grade 6 Students of La-orutis  
Demonstration School in Academic Year 2014 According to Life  
skill Element in Primary School Level of the office of Basic  
Education.

นางสาวรัชณี นกเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2557)

<b>หัวข้อวิจัย</b>	การศึกษาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
<b>ผู้ดำเนินการวิจัย</b>	นางสาวรัชณี นกเทศ
<b>ที่ปรึกษา</b>	นางสาวเพ็ญพักตร์ ภูศิลป์
<b>หน่วยงาน</b>	โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
<b>ปี พ.ศ.</b>	2557

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 69 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จำนวน 40 ข้อ ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วยด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สถิติที่ใช้ในงานวิจัย เพื่อหาระดับทักษะชีวิตรายด้านและโดยภาพรวมโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย Mean (X) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Standard Deviation (S.D.)

ผลการวิจัยมีดังนี้ นักเรียนมีทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายด้านค่าเฉลี่ยของคะแนนสอบวัดทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 43.47 รองลงมาได้แก่ ด้านการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 42.4, 40.3 และ 39.5 ตามลำดับ

<b>Research Title</b>	Study in ability of Life skill in Grade 6 Students of La-orutis Demonstration School in Academic Year 2014 According to Life skill Element in Primary School Level of the office of Basic Education.
<b>Researcher</b>	Miss Ratchanee Nokthet
<b>Research Consultants</b>	Miss Penpak Phusin
<b>Organization</b>	La-orutis Demonstration School Suan Dusit Rajabhat University
<b>Year</b>	2015

The purpose of this research is to study the Life Skill in Grade 6 Students of La-orutis Demonstration School in Academic Year 2014 According to Life skill Element in Primary School Level of the office of Basic Education. The population used in this research are 69 students in grade 6, La-orutis Demonstration School in Academic Year 2014. Questionnaire, 40 items was used as Measures to find out the study life Skill categorized as Realization and self esteem; Analytic thinking, Decision making and Creative solving; Emotional and Stress Management; and Good Interrelationship. Mean and Standard Deviation was used as Statistical Data in this research. Both in all aspects and in each category show high level of student the Life Skill. Highest mean is 43.47 in Realization and Self Esteem. Good Interrelationship; Emotional and Stress Management and In Analytic thinking, Decision making and Creative Solving and is 42.4, 40.3 and 39.5 respectively.

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องการศึกษาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา

ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานสำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจาก “ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต” ตามความเหมาะสม

ขอขอบพระคุณนางสาวเพ็ญพัทธ์ ภูศิลป์ และนางสาวภัทรวลี นิ่มนวล ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และกำลังใจ ในการพัฒนางานวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในการนี้ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิเจ้าของเอกสารทุกท่านที่ผู้ศึกษาได้นำมาอ้างอิงในการทำวิจัย

นางสาวรัชณี นกเทศ

2557

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
<b>บทที่ 1    บทนำ</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
<b>บทที่ 2    แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
ความหมายของทักษะชีวิต	6
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	7
พฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิต	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย	14
<b>บทที่ 3    วิธีดำเนินการวิจัย</b>	
ประชากร	15
การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	15
การวิเคราะห์ข้อมูล	16

บทที่ 4	ผลการวิจัย	
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิจัย	23
	อภิปรายผล	23
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	27
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	27
	บรรณานุกรม	28
	ภาคผนวก	
	ภาคผนวก ก   แบบสอบถามวัดทักษะชีวิต	31
	ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	
	ภาคผนวก ข   การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	37
	ประวัติผู้วิจัย	42

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้านของนักเรียน	18
2	แสดงระดับความทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	19
3	แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	20
4	แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	21
5	แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	22





## บทที่ 1 บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

การพัฒนาประเทศต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพอันดับแรก จากวิสัยทัศน์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก ก้าวพัฒนาคนซึ่งหมายถึงการพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคนให้มีพื้นฐานในการคิด เรียนรู้ และทักษะในการจัดการ และการดำรงชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (กรมอนามัย, 2545 : 6) การพัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ จึงมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพคนไทยยุคใหม่ ที่มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ ตั้งแต่ปฐมวัย สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองและแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีความสามารถในการสื่อสาร สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา คิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจิตสาธารณะ มีระเบียบวินัย คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม สามารถทำงานเป็นกลุ่มได้อย่างเป็นกัลยาณมิตร มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม มีจิตสำนึก และความภูมิใจในความเป็นไทย ยึดมั่นการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รังเกียจการทุจริตและต่อต้านการซื้อสิทธิ์ ขายเสียง สามารถก้าวทันโลก มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังคนที่มีคุณภาพ มีทักษะความรู้พื้นฐานที่จำเป็น มีสมรรถนะ ความรู้ ความสามารถ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552 : 14)

ปัจจุบันสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รอบตัวก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมาก ทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และ จิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตค่อนข้างต่ำขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต เป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน การพัฒนาทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัว การป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพ ตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้ง ทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่

มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไป จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิดและการสื่อความหมาย ทักษะชีวิตทั่วไปถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐานของการเกิดทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่นๆ รวมทั้ง ความรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆอย่างกว้างขวาง 2) ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจงจะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการและสามารถปรับตัว ในสถานการณ์วิกฤตและผ่านพ้นเหตุ การณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างรวดเร็ว ทักษะชีวิตเฉพาะถือว่าเป็นทักษะขั้นสูงที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเองของผู้เรียนสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการเรียนรู้จากการมีประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญและสร้างความรู้ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่มได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริง ในชีวิตจากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคต กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดให้มีการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552-2561 โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถทักษะและคุณลักษณะ ซึ่งทักษะชีวิตเป็นจุดเน้นด้านความสามารถและทักษะที่เด็กและเยาวชนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทาย ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.2554 : คำนำ) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 ข้อ 2) ได้กำหนดไว้ว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการการเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 8) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นและจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าทักษะชีวิตเป็นทักษะที่จะใช้ในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นบุคคลมีคุณภาพ สามารถจัดการแก้ไขปัญหา มีทักษะชีวิตเพื่อเป็นการพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางจิตใจให้มีคุณธรรมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก ในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียน ในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.2554 : 1-2) เพื่อศึกษาว่ามีความสามารถการใช้ทักษะชีวิตโดยภาพรวมอยู่ระดับใดและมีความสามารถการใช้ทักษะชีวิตรายด้านแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด หากพบว่ามีนักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำจะทำให้สามารถพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้ทันเวลา นอกจากนี้

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ยังเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนและสถานศึกษา ทำให้สามารถค้นพบประเด็นสำคัญที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้สูงขึ้น เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความสามารถเพียงพอในการมีชีวิตอยู่ในสังคม สามารถเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว ปรับจิตใจในอนาคตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ที่มีสถานภาพต่างกัน

### ขอบเขตการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 69 คน

#### ตัวแปรที่ศึกษา

##### ตัวแปรอิสระ

สถานภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ที่แตกต่างกัน

##### ตัวแปรตาม

ทักษะชีวิตตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

### คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

#### ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตคือ ความสามารถของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

#### 4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

##### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

##### องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นมีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

##### องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัว ด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

##### องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจ และรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

##### องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

##### แบบสอบถามวัดทักษะชีวิต

หมายถึง เครื่องมือที่ใช้วัดทักษะชีวิตซึ่งสร้างตามนิยามศัพท์เฉพาะ โดยยึดกรอบแนวคิด องค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและด้านการสร้าง

สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจำนวนด้านละ 10 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้สูงขึ้น เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถเพียงพอในการมีชีวิตอยู่ในสังคม สามารถเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว ปรับจิตใจใน อนาคต ถูกต้องเหมาะสม สามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

#### ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ( life skill ) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัว เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม ผู้วิจัยศึกษาในประเด็นความหมายของทักษะชีวิตไว้ดังนี้

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540 : 8) ให้ความหมายทักษะชีวิตหมายถึง ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่ออื่นๆ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคมในด้านต่างๆ

สัมฤทธิ์ สันเต (2547 : 10) ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตหมายถึงความสามารถในการรวบรวมข้อมูลและประยุกต์ใช้ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจ จัดการกับปัญหาและแก้ไขปัญหที่ตนเผชิญในชีวิตประจำวันได้โดยแสดงพฤติกรรมที่จริงออกมาอย่างสร้างสรรค์ และตรงไปตรงมา ช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ธนพัชร แก้วปฏิมา (2547 : 13) ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถโดยรวมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการคิดวิเคราะห์และประเมินเหตุการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตนเองในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผลโดยนำข้อมูลจากการสะสมประสบการณ์มาใช้ประกอบการพิจารณา เพื่อตัดสินใจและสามารถเลือกใช้ทักษะต่างๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในการแก้ปัญหา และสามารถปรับตัวให้เผชิญสถานการณ์หรือปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิตเป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน และเป็นทักษะที่ช่วยสนับสนุนและลดประเด็นปัญหาสำคัญที่เข้ามาคุกคามชีวิตของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านส่วนตัวด้านครอบครัว ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

แม็คเวล (Maxwell, 1981 : 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็น ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมากศาลโดยจะขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะประเมินเองหรือการค้นหาข้อดีและข้อเสียของตนเองในขอบเขตของชีวิตทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเองความปรารถนาความชอบและการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นอย่างยิ่งจะอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในด้านแต่ละบุคคล เช่นการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัวและชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กัสต้า,ซิลเดอร์ และบรู๊ค (Gazda, Childers; & Brooks, 1987 : 212) ได้จัดประเภทต่างๆของทักษะ ชีวิตไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน

2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็นคือ การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์ และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหาการจัดการปัญหาการระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์ และการวางแผนอย่างเป็นระบบการบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และประการสุดท้ายคือการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

3. ทักษะการดูแลสุขภาพร่างกายและร่างกาย (Physical Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็นคือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัวการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การ

กำกับดูแลตนเองการรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองการพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิตและการทำความกระจำขัดในค่านิยมและคุณธรรม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554 : 2) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ พร้อมทั้งพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

### องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นมีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ค้นพบความชอบความถนัดและความสามารถของตนเอง	1.1 แสดงสิ่งที่ตนเองชอบและภาคภูมิใจ 1.2 แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2.2 เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	3.1 ยอมรับในความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	4.1 แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
5. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	5.1 ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่างๆ 5.2 ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
6. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	6.1 ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่นได้ 6.2 พึ่งตนเองได้
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
	6.3 ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวและสังคม
7. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	7.1 แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจอย่าง

	เหมาะสม 7.2 บอกเล่า บรรยาย ความดี / ความภาคภูมิใจ ของเพื่อนให้ผู้อื่นรับรู้
8. ความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	8.1 กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และการ กระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 8.2 ยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ ดีของผู้อื่น

### องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัว ด้วยหลักเหตุผลและ ข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้สึกสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	1.1 ตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางใน การแก้ไข ปัญหาสถานการณ์ต่างๆ 1.2 มีทักษะในการสังเกต และมีแนวทางหา คำตอบ
2. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวได้ สมเหตุสมผล	2.1 วิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสารและ สถานการณ์ต่างๆ รอบตัวด้วยเหตุผลที่เชื่อถือ ได้
3. ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	3.1 คาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญ ในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล
4. มีจินตนาการและมีความสามารถในการคิด เชื่อมโยง	4.1 สร้างผลงานและแสดงผลงานที่เกิดจากการคิด เชื่อมโยงและจินตนาการ
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
5. รู้จักวิพากษ์ วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูล สารสนเทศที่ถูกต้อง	5.1 วิพากษ์ วิจารณ์ ตามหลักการเหตุผลและใช้ ข้อมูลสารสนเทศสนับสนุน
6. รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหาที่ถูกต้อง	6.1 วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเลือกแก้ไข ปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์
7. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ระเบียบของสังคม	7.1 ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อตกลงของกลุ่ม ชั้นเรียน สังคม

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจ และรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง	1.1 จำแนกอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ 1.2 แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	2.1 ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองใน สถานการณ์ต่างๆได้
3. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม	3.1 จัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่าง ฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่ เหมาะสมและสร้างสรรค์
4. มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับ ตนเอง	4.1 ผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการ ที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
5. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	5.1 กำหนดแนวทางหรือวิธีการสร้างกำลังใจให้กับ ตนเอง
6. ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี	6.1 เสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วย เหตุผลและข้อเท็จจริงที่ถูกต้องและใช้วิธีการ เชิงบวก
พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
7. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	7.1 วิเคราะห์และเลือกวิธีการ กิจกรรม ที่ทำให้ ตนเอง มีความสุขได้อย่างเหมาะสม 7.2 มีอารมณ์ขัน

### องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
------------------------------	-----------

1. เป็นผู้ฟังที่ดี	1.1 ฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและรับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้พูด 1.2 รักษาความลับของเพื่อน
2. ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	2.1 ใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงได้
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3.1 แสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น
4. รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึกความชื่นชมและการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	4.1 ชื่นชมความสำเร็จ ความสามารถ และการกระทำที่ดีของเพื่อนด้วยคำพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ได้ 4.2 กล้ายืนยันความคิด ความรู้สึก และเหตุผลที่ดีให้ผู้อื่นรับรู้ได้
5. รู้จักปฏิเสธต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	5.1 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเอง 5.2 ปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพหรือเสียใจ 5.3 ขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตได้
<b>พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง</b>	<b>ตัวชี้วัด</b>
6 ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์	6.1 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย 6.2 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่น และมีความสำเร็จ
7 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและระเบียบของสังคม	7.1 ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อตกลงของกลุ่ม/ชั้นเรียน/สังคม

จากแนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กล่าวมาผู้วิจัยได้เลือกใช้อิงค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 องค์ประกอบ เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เนื่องจากเป็นทักษะชีวิตที่มีความสำคัญ เป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพปัจจุบันและเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในอนาคต

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วันดี โตะดำ ( 2544 : บทคัดย่อ) ได้สร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งแบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต คือ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 849 คน ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบสอบเอ็มอีคิว ได้มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 ท่าน ผลจากการศึกษาพบว่าค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะชีวิต อยู่ในช่วง 0.013 - 0.729 และมีค่าความยากตั้งแต่ -2.749 - 7.969 ค่าความเที่ยงตรงของแบบวัดทั้งฉบับมีค่า 0.62 และค่าความเที่ยงตรงในการตรวจให้คะแนนของผู้ตรวจ 3 คน เท่ากับ 0.851 พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 มีค่าดัชนีระดับความกลมกลืน 0.98 ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.84 และค่าความตรงตามสภาพโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.67 - 0.825 และได้มีการสร้างเกณฑ์ปกติจำแนกตามเพศโดยเทียบจากตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

กมลรัตน์ วัชรินทร์ (2547) ได้พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปที่ 1-3 โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1. สร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 2. ศึกษาคุณภาพในเรื่องของอำนาจจำแนกความตรงและความเที่ยงของแบบวัด 3. เพื่อสร้างเกณฑ์สำหรับแปลความหมายของคะแนนที่ได้จากแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาแบบวัดในครั้งนี้เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปการศึกษา 2546 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 680 คน ผลการศึกษาและพัฒนาแบบวัดทำให้ได้แบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 84 ข้อ 9 องค์ประกอบ คือด้านความคิดวิเคราะห์ ด้านการคิดสร้างสรรค์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด วัดโดยใช้แบบปรนัย เลือกลงจำนวน 34 ข้อ และด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม วัดโดยใช้แบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 50 ข้อ ในด้านคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นพบว่ามีอำนาจจำแนก มีความตรง ตามทฤษฎีและมีความเที่ยงทั้งฉบับที่ 0.92 และส่วนเกณฑ์ปกติของทักษะชีวิตนี้ได้จัดเสนอในรูปแบบ คะแนนมาตรฐานในแต่ละองค์ประกอบและตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

อรุณวรรณ บุญเทียบพิชัมพร (2550) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภาวณา : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการอบรมของค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์ และเพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภาวณาที่เข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมวัดอุโมงค์ วิธีการศึกษาใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ซึ่งงานวิจัยเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 1 รุ่น เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 รุ่น จำนวนทั้งหมด 400 คน การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้ค่าสถิติร้อยละและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลจากการศึกษาและวิจัยพบว่า ด้านวิธีการฝึกอบรม ค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์จะเน้นการอบรมตามหลักพุทธภาวณา 4 คือ กายภาวณา ศีลภาวณา จิตภาวณา ปัญญาภาวณา โดยการแบ่งกลุ่มและธรรมบรรยาย เป็นวิธีที่มีประโยชน์ ทำให้มีความเข้าใจเนื้อหาสาระได้มาก ด้านความเหมาะสมของการปฏิบัติ พบว่า มีความ

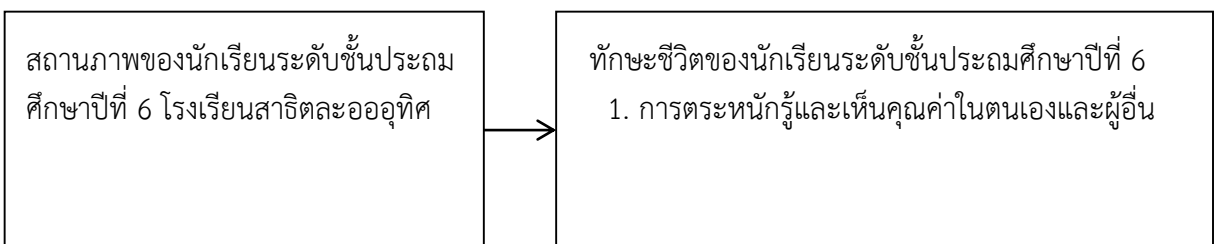
เหมาะสมของการฝึกมากที่สุด คือ มารยาทชาวพุทธ การเข้าร่วมในการฝึกอบรมภาวนาครั้งนี้ พบว่า เป็น สิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงคุณค่าของอาหาร ความกตัญญู การเคารพบิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็นสิ่งที่ควรกระทำ ด้านเวลาพบว่า ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน มีความเหมาะสม สามารถปฏิบัติได้ มากและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก ด้านกายภาวนา นักเรียนได้ฝึกฝนตนเอง การเจริญ ภาวนาในอิริยาบถต่างๆ ได้มาก ด้านจิตตภาวนา ได้ฝึกฝนตนเองในกาทำสมาธิได้มากที่สุด ด้านปัญญา ภาวนา มีความเข้าใจในการฟังธรรมบรรยายได้มาก ได้มองเห็นคุณค่าของการเป็นลูกที่ดี

**กรอบแนวคิดในการวิจัย**

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ซึ่ง เกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตแล้วซึมซับมาสู่การสร้างทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตนั้นต้อง ได้รับการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งในขั้นแรกนั้นเกิดจากการเลียนแบบบุคคลที่อยู่ในครอบครัวและบุคคล ใกล้ชิด จากทฤษฎีของฟรอยด์ (Freud) (สุวรรณ ไชยษธน. 2548: 88) ได้กล่าวเน้นถึงความสำคัญของ วัยเด็กว่า ถ้าเด็กได้รับการอบรมสั่งสอนที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก การเห็น คุณค่าใน ตนเอง ซึ่งเด็กก็จะได้รับจากการอบรมของพ่อแม่/ผู้ปกครอง เมื่อผู้เรียนย่างเข้าสู่วัยที่ต้องได้รับการ การศึกษาก็จะเข้าสู่ระบบการศึกษาในโรงเรียน ซึ่งนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียน ต่อจากครอบครัว เพื่อให้ได้รับความรู้ด้านวิชาการและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น หากสถานศึกษามีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ หล่อหลอมเป็นมรดก ประสบการณ์ ต่างๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต และในปัจจุบันยังพบว่านอกจากครอบครัวและ สถานศึกษาที่จะเป็นตัว หล่อหลอมผู้เรียนให้เกิดทักษะชีวิต แล้วยังมีปัจจัยอีกหนึ่งด้านที่มีอิทธิพลต่อการ ดำเนินชีวิต นั่นคือ คุณลักษณะส่วนตัว ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และความสามารถด้านเหตุผล ที่จะ นำไปใช้ในการปรับตัว อยู่ร่วมในสังคม มีวิจาร์ณญาณในการคิดและตัดสินใจ เผชิญกับปัญหาและ อุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้ ผู้เรียนมีทักษะชีวิตที่สูงขึ้นได้ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ ศึกษาทักษะชีวิตซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน โดยใช้กรอบแนวคิดของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ที่ สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่ เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และ เตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้าน การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จึงกำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

**ตัวแปรอิสระ**

**ตัวแปรตาม**



ปีการศึกษา 2557 ที่แตกต่างกัน

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา  
สร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

### บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่ สำหรับนักเรียนในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ตามลำดับชั้นตอนดังต่อไปนี้

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 69 คน

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประสานงานกับครูประจำชั้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อนัดหมายกำหนดช่วงระยะเวลา วันที่เก็บรวบรวมข้อมูล
2. จัดเตรียมแบบสอบถามวัดความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
4. นำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

#### เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตที่ ของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 ข้อ ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- |  |              |
|--|--------------|
| - ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น      | จำนวน 10 ข้อ |
| - ด้านการวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ | จำนวน 10 ข้อ |
| - ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด                  | จำนวน 10 ข้อ |
| - ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น                | จำนวน 10 ข้อ |

เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งใช้ข้อความแทนตัวเลขดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด การให้คะแนนเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 สำหรับข้อความทางบวก และ ข้อความทางลบให้คะแนน 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนนรายข้อ แล้วบันทึกผลตารางบันทึกข้อมูล

2. หาระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตรายด้านและโดยภาพรวมโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวิเคราะห์ค่าสถิติ เพื่อตอบคำถาม การวิจัยโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1. หาระดับทักษะชีวิตรายด้านและโดยภาพรวมโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย Mean ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Standard Deviation (S.D.)

#### บทที่ 4 ผลการวิจัย

การศึกษาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่านักเรียนมีความสามารถการใช้ทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้าง

สูง เมื่อจำแนกรายด้านซึ่งมีคะแนนเต็มด้านละ 50 คะแนน ทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 43.7 รองลงมาได้แก่ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถการใช้ทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 42.4, 40.3 และ 39.5 ตามลำดับดังปรากฏในตารางที่ 2 - 5

**ตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้าน ซึ่งจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังต่อไปนี้ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อหาระดับทักษะชีวิต ดังแสดงในตาราง 1 - 5

**ตาราง 1** แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้านของนักเรียน

N = 69

ทักษะชีวิต	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	50	43.7	7.91	ค่อนข้างสูง
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	50	39.5	7.04	ค่อนข้างสูง
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	50	40.3	8.66	ค่อนข้างสูง
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	50	42.4	8.31	ค่อนข้างสูง
รวม	200	165.9	31.92	ค่อนข้างสูง

จากตาราง 1 พบว่าการศึกษาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกด้าน โดยมีทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายด้านตั้งแต่ 39.5 ถึง 43.7 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ 7.04 ถึง 8.66

**ตาราง 2** แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

N = 69

ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	การแปล ความหมาย
1	ฉันรู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเอง	5	4.59	0.60	สูง
2	ฉันรู้ว่าตนเองมีความถนัดและสนใจเรื่องใด	5	4.57	0.65	สูง
3	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องในเรื่องใด	5	4.42	0.81	ค่อนข้างสูง
4	ฉันรู้หน้าที่และตระหนักในหน้าที่ของตนเองอยู่เสมอ	5	4.28	0.86	ค่อนข้างสูง
5	ฉันมีสติและสามารถควบคุมตนเองได้ทุกครั้งที่ฉันโกรธ	5	4.09	0.94	ค่อนข้างสูง
6	ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง	5	4.3	0.81	ค่อนข้างสูง
7	ฉันรู้ว่าเพื่อนมีความสำคัญต่อฉัน	5	4.36	0.82	ค่อนข้างสูง
8	ฉันรู้สึกหวังดีและปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	5	4.35	0.85	ค่อนข้างสูง
9	ฉันป้องกันและรักษาสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ	5	4.32	0.78	ค่อนข้างสูง
10	ฉันเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความยินดี	5	4.39	0.79	ค่อนข้างสูง
<b>รวม</b>		<b>50</b>	<b>43.7</b>	<b>7.94</b>	<b>ค่อนข้างสูง</b>

จากตาราง 2 พบว่าการศึกษาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยภาพรวมรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายข้อนักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง 2 ข้อ และข้อที่เหลืออยู่ในค่อนข้างสูง นักเรียนมีทักษะชีวิต ที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อ ตั้งแต่ 4.09 ถึง 4.59 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ 0.60 ถึง 0.94

**ตาราง 3** แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

N = 69

ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	การแปล ความหมาย
1	ฉันยังไม่ตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งหากข้อมูลยังไม่เพียงพอ	5	3.96	0.73	ค่อนข้างสูง
2	ก่อนลงมือทำอะไรฉันมักจะคิดก่อนเสมอ	5	4.07	0.62	ค่อนข้างสูง
3	ฉันไม่หลงเชื่อคำพูดของผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผลประกอบ	5	3.93	0.69	ค่อนข้างสูง
4	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนคำตอบทุกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด	5	3.86	0.68	ค่อนข้างสูง

5	ฉันชอบจะสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบใหม่ๆเสมอ	5	4.01	0.67	ค่อนข้างสูง
6	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง	5	3.99	0.74	ค่อนข้างสูง
7	เมื่อฉันอ่านหนังสือฉันมักจะคิดตามอยู่เสมอ	5	4.12	0.69	ค่อนข้างสูง
8	ทุกครั้งที่ซื้อสินค้าฉันจะเลือกที่ราคาเหมาะสมและคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับเสมอ	5	3.87	0.68	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อฉันทำโจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ฉันสามารถคิดวิเคราะห์โจทย์ได้อย่างเป็นระบบ	5	3.86	0.71	ค่อนข้างสูง
10	เมื่อฉันสงสัยปัญหาใดฉันมักจะหาคำตอบให้ตนเองอยู่เสมอ	5	3.91	0.76	ค่อนข้างสูง
<b>รวม</b>		<b>50</b>	<b>39.5</b>	<b>7.04</b>	<b>ค่อนข้างสูง</b>

จากตาราง 3 พบว่าการศึกษาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยภาพรวมรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายชื่อนักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับ ค่อนข้างสูงทุกข้อโดยมีทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อ มีค่าตั้งแต่ 3.86 ถึง 4.12 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ 0.62 ถึง 0.76

**ตาราง 4** แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

N = 69

ข้อที่	ข้อความ	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1	เมื่อฉันรู้สึกทุกข์ใจฉันจะพยายามหาวิธีทำให้ตัวเองสบายใจขึ้น	5	4	0.95	ค่อนข้างสูง
2	เมื่อโดนเพิกเฉยหรือล้อเลียนฉันจะไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย	5	4.12	0.83	ค่อนข้างสูง
3	ถ้ามีใครมาชวนฉันคุยขณะที่กำลังหงุดหงิด ฉันจะแสดงความไม่พอใจจนผู้นั้นรู้สึกหรือสังเกตเห็นได้	5	4.06	0.82	ค่อนข้างสูง
4	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกประหม่าไม่มั่นใจ	5	4.1	0.84	ค่อนข้างสูง
5	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก เพราะจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะทำข้อสอบได้	5	4.16	0.87	ค่อนข้างสูง
6	ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็เต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเป็นการเสียเปรียบ	5	4.01	0.95	ค่อนข้างสูง

7	เมื่อมีคนไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลที่ไม่เห็นด้วย	5	4	0.95	ค่อนข้างสูง
8	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ	5	4.14	0.83	ค่อนข้างสูง
9	ฉันคิดเสมอว่าคนเราทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้	5	3.84	0.92	ค่อนข้างสูง
10	ฉันได้ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองใจเย็นและมี สติ	5	3.91	0.82	ค่อนข้างสูง
<b>รวม</b>		<b>50</b>	<b>40.3</b>	<b>8.66</b>	<b>ค่อนข้างสูง</b>

จากตาราง 4 พบว่าการศึกษาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน  
สาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงาน  
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดย  
ภาพรวมรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายชื่อนักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุก  
ข้อ โดยมิตักษะชีวิต ที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อ มีค่าตั้งแต่  
3.84 ถึง 4.6 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.82 ถึง 0.95

**ตาราง 5** แสดงระดับทักษะชีวิตที่ได้จากคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
ของคะแนนทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

N = 69

ข้อ ที่	ข้อความ	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	การแปล ความหมาย
1	ฉันมักจะทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ	5	4.42	0.76	ค่อนข้างสูง
2	เวลาฉันคุยกับใคร ฉันมักจะแสดงออกให้เขาทราบว่า ฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พยักหน้าหรือสบตา	5	4.43	0.74	ค่อนข้างสูง
3	ฉันสามารถอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นเข้าใจได้ เมื่อความ คิดเห็นของเราไม่ตรงกัน	5	4.32	0.81	ค่อนข้างสูง
4	เมื่อฉันทำงานร่วมกับใครฉันจะรับฟังความคิดเห็นของ ผู้นั้นเสมอ	5	4.19	0.84	ค่อนข้างสูง
5	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียนและเป็นสมาชิกที่ดีของ โรงเรียน	5	4.48	0.72	ค่อนข้างสูง
6	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	5	4.3	0.79	ค่อนข้างสูง
7	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้ รวดเร็วและมีคุณภาพ	5	4.2	0.80	ค่อนข้างสูง
8	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปเล่าต่อ	5	3.39	0.92	ค่อนข้างสูง
9	เมื่อฉันมีปัญหากับใครฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความ	5	3.81	0.91	ค่อนข้างสูง

	เข้าใจกับเขา				
10	ฉันแสดงความชื่นชมและยินดีกับเพื่อนๆ เมื่อเพื่อนทำดีหรือได้รับรางวัลต่างๆ	5	4.26	0.82	ค่อนข้างสูง
<b>รวม</b>		<b>50</b>	<b>42.4</b>	<b>8.31</b>	<b>ค่อนข้างสูง</b>

จากตาราง 5 พบว่าการศึกษาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยภาพรวมรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง เมื่อจำแนกรายชื่อนักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกข้อ โดยมีทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อ มีค่าตั้งแต่ 3.81 – 4.48 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าตั้งแต่ 0.72 ถึง 0.92

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย

ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

#### อภิปรายผล

##### 1. ทักษะชีวิตโดยภาพรวม

ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนมีทักษะชีวิตโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

##### 2. ทักษะชีวิตเมื่อจำแนกรายด้าน

ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 เมื่อจำแนกรายด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกด้าน โดยมีทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายด้าน มีค่าตั้งแต่ 39.5 ถึง 43.7 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 7.04 ถึง 8.66

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 มีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตสูงกว่าด้านอื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาสโลว์ (อัปสรศิริ เอี่ยมประชา. 2543 : 12; อ้างอิงจาก Maslow.1987) ได้กล่าวไว้ว่า ความภูมิใจในตนเอง เป็นขั้นหนึ่งในทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ ได้แก่ 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย 2) ความต้องการความปลอดภัย 3) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ

4) ความต้องการความภูมิใจในตนเอง และ 5) ความต้องการรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งความต้องการความภูมิใจในตนเองนั้น มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาในการประเมินคุณค่าของตนเองไว้ในระดับค่อนข้างสูง ความภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ และมีความพึงพอใจในตนเอง ตลอดจนมีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมที่อยู่อาศัย ผู้ที่มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ยอมรับจุดดี จุดด้อย ความคิด การกระทำของตนเองและสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล เหมาะสม ยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ปรับตนให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขและมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถสื่อสารความรู้สึกที่รับรู้ได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต. 2547 : 26)

## 2. ทักษะชีวิตรายด้านจำแนกรายข้อ

### ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง 2 ข้อ คือข้อที่ 1) ฉันรู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเองและข้อที่ 2) ฉันรู้ว่าตนเองมีความถนัดและสนใจเรื่องใด ซึ่งนักเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อสูงสุดเท่ากับ 4.59 รองลงมา 4.57 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ระพินทร์ ฉายวิมล (2545: 64) อธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลให้คุณค่าแก่คุณลักษณะความสามารถและพฤติกรรมของตัวเอง โดยถ้าบุคคลมีภาพการมองตนเองในทางบวก ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงด้วย ภาพตัวเองในความคิดของแต่ละคนอาจมีทั้งภาพที่เป็นบวกและลบ ถ้าหากผู้ใดมีภาพการมองตนเองในทางบวก (Positive Self-Concept) มาก ก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) สูง ลักษณะการแสดงออกของบุคคลที่มีภาพการมองตนเองในทางบวกจะเป็นคนประเมินตนเองในทางบวก เป็นผู้มองเห็นศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนลักษณะของผู้ที่ภาพการมองตนเองในทางลบจะประเมินตนเองในทางลบ มองตนเองต่ำต้อยไร้ค่า ไม่ยอมรับตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ มีอารมณ์น้อยเนื้อต่ำใจ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงขึ้นอยู่กับภาพการมองตนเองและความสำเร็จในงานของนักเรียนด้วย เมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะกระตุ้นให้เกิดหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเขา สิ่งเหล่านั้นได้แก่ แรงจูงใจ ความกระตือรือร้น ความอยากรเรียนรู้ ความอดทน ความพยายาม ความกล้าหาญ ความคิดสร้างสรรค์ ความคาดหวังในตนเองที่สูงขึ้น และทั้งหมดนี้คือสะพานสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งความหวังไว้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2543 : 16-17, 32-26, 38-48) ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองสูง เขาจะเป็นเด็กที่มีความสุข มีความเชื่อมั่น เป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ มีความก้าวหน้า และมีความปรารถนาดีที่จะรักตนเองและผู้อื่นในเวลาเดียวกัน

### ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกข้อ คือข้อ 1) ฉันอ่านหนังสือฉันจะคิดตามอยู่เสมอ นักเรียนมีความสามารถการใช้ทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิตรายข้อสูงสุด เท่ากับ 4.12 รองลงมา ได้แก่ ข้อ 2) ฉันลงมือทำอะไรฉัน

มักจะคิดก่อนเสมอ และ ข้อ 5) ฉันชอบจะสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบใหม่ๆ เสมอ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 และ 4.01 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น การสร้างความตระหนักในตนเองนั้นสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ และสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ได้เสนอไว้ว่า ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะมีลักษณะที่ต้องการจะทำงานให้ดีกว่าผู้อื่นหรือดีกว่าเดิม มีความตั้งใจและความพยายามทำงานอย่างเต็มความสามารถ โดยไม่ห่อถ่อย สามารถคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีหลักเกณฑ์เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผลตลอดจนสามารถคิดออกไปได้อย่างกว้างขวางมีความคิดแปลกใหม่ เพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ โดยนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544 : 122) ที่กล่าวถึงลักษณะของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอนและมีการวางแผน ชอบยกเหตุผลมาประกอบคำพูดอยู่เสมอ มีการแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ต้องการทำงานให้ดีที่สุดโดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จอีก ทั้งเป็นผู้ที่มีความพอใจ ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ การเรียนการสอน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนและครูผู้สอน ทำให้สามารถจัดการกับเหตุการณ์รอบตัวและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องชีวิตครอบครัว สิ่งแวดล้อม ฯลฯ (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 1)

#### **ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด**

นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกข้อ ข้อ 5) เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลเพราะจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะทำข้อสอบได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อ ข้อสูงที่สุด เท่ากับ 4.16 รองลงมาได้แก่ ข้อ 8) ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ และข้อ 2) เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อฉันจะไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และ 4.12 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึก และตอบสนองความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมถึงรู้จักวิธีการจัดการที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถควบคุมความคิดทางลบเมื่อเผชิญปัญหา รู้จักวิธีผ่อนคลายสามารถหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความ ไม่สบายใจและกายได้ (กรมสุขภาพจิต.2547 : 26) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธิดา ฐิติพานิชยางกูร (2550 : 91-92) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3 พบว่าสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูส่งผลทางบวกกับความมั่นคงทางอารมณ์ อาจเนื่องมาจากการปรับตัวจะเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ เช่น บทบาทสถานภาพของตนเองของผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการและไม่ให้กระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น

#### **ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น**

นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกข้อ โดยข้อที่ 5) การเป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียน และเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียนมีทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ย ของคะแนนแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตรายข้อสูงสุด เท่ากับ 4.48 รองลงมาได้แก่ ข้อ 2) เวลาฉันคุยกับใครฉันมักแสดงออกให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่นพยักหน้าหรือสบตา ข้อ 1) ฉันทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ มีค่าคะแนน เฉลี่ยเท่ากับ 4.43 และ 4.42 ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนทุกคนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ระหว่างเพื่อน สัมพันธภาพที่ดีมีแนวโน้มให้บุคคลเกิดการตอบสนองต่อกันในทางบวก ทำให้บุคคลมีความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน ยอมรับกัน มีความจริงใจต่อกันสามารถยอมรับสิ่งต่างๆได้ตามจริง และสามารถทำให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (นิธิมา หงส์ ขำ.2549: 31; อ้างอิงจาก Koontz and O'Donnell. 1968: 4) ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีความสามารถในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตรเอาใจใส่ ร่วมมือให้เกียรติตลอดจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสามารถในการเป็นผู้ถ่ายทอดและผู้รับทั้งคำพูดกิริยา ท่าทางต่างๆแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง ขอร้อง และขอความช่วยเหลือ โดยมีความเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์จะนำไปสู่การอยู่ในสังคมร่วมกันอย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต.2547: 26; อ้างอิงจาก WHO. 1997 : 2)

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1 จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า แบบสอบถามวัดทักษะชีวิตตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในระดับค่อนข้างสูง ดังนั้นในการ ไปใช้ สามารถนำไปวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิตในระดับชั้นเดียวกัน หรือต่างระดับชั้น ได้อย่างมีคุณภาพ

2 ในการนำแบบสอบถามวัดทักษะไปใช้ ควรจะต้องมีการสังเกต พฤติกรรมของนักเรียนควบคู่ไปด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลของนักเรียนที่มีทักษะชีวิตอย่างแท้จริง นอกจากนี้แบบสอบถามวัดทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นนั้นเป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยสถานการณ์ต่างๆ ที่นักเรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน หรืออาจจะยังไม่เคยเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเลย ซึ่งนักเรียนจะต้องใช้ความสามารถของนักเรียนในการเผชิญกับสถานการณ์เหล่านั้น จึงเหมาะสำหรับครูที่จะได้ศึกษาสถานการณ์ต่างๆ จากแบบสอบถามควบคู่ไปกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบ เพื่อครูจะได้ฝึกทักษะหรือพัฒนาทักษะนักเรียนให้สามารถเผชิญจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

3 สามารถนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนในแต่ละด้าน

4 สามารถนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1 ควรมีการศึกษาทักษะชีวิตระดับชั้นอื่นๆ ต่อไปโดยคำนึงถึงสถานการณ์ที่นักเรียนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน และความเหมาะสมของวัยของนักเรียนในการใช้สถานการณ์นั้นๆ โดยตรง
- 2 ควรมีการศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่นๆ หรือต่างช่วงชั้นกันเพื่อศึกษาแนวโน้ม พัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
- 3 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทางสังคม ทักษะชีวิต และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

### บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ วัชรินทร์. (2547). การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- \_\_\_\_\_ . (2543). รายงานการประชุมวิชาการทักษะชีวิตครั้งที่ 3 เรื่องทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์: สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม. วันที่ 23 – 24 มีนาคม 2543. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ธนพัชร แก้วปฎิมา. (2547). การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธิดา รุติพานิชยางกูร. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติ ทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิธิมา หงส์ขำ. (2549). การพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงาน

- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา. ปริญญาโท กศ.ม. สาขาการ  
วัดผลการศึกษา. สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. (2544). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2540). **การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด**. (เอกสาร  
ประกอบการประชุม). เชียงใหม่: ม.ป.ป.
- ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2545). **จิตวิทยาการศึกษา**. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วันดี โตะดำ. (2547). **การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศึกษาธิการ,กระทรวง.กรมวิชาการ. (2540). **คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา :การ  
ควบคุมตนเองและการปรับตัว**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สัมฤทธิ์ สันเต. (2547). **การพัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับ  
นักเรียนวัยเด็กตอนกลาง**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์. ขอนแก่น:  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554). **การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้น  
พื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น  
พื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการ  
การเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง  
ประเทศไทยจำกัด.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). **ข้อเสนอการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง  
(พ.ศ.2552-2561)**. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟิค.
- สถาบันส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพเยาวชน : สสค. (2553). **การส่งเสริมสังคมแห่ง  
การเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพเยาวชน**. กรุงเทพฯ: สสค.
- สุวรรณ ไชยะธ. (2548). **ทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย**. ปริญญาโท กศ.ม.(การศึกษาปฐมวัย).  
นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา. (2542). **การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา. ภาควิ  
จัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณวรรณ บุญเทียมที่พิมพ์. (2550). **การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภาวนา :  
กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอโงมค์**. วิทยานิพนธ์ พศ.ม. (พระพุทธศาสนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). **Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง**. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนา  
ครอบครัว.
- Gazda, G.M., W.C. Childers.; & D.K. Brooks. (1987). **Foundations of Counseling and  
Human Services**. New York : McGraw – Hill.

Maxwell, Robert. (1981). **Life After School : A Social Curriculum**. New York : Pergamon International Library.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

แบบสอบถามวัดทักษะชีวิต  
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ  
ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

1. แบบสอบฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ
2. โปรดตอบคำถามตามสภาพความเป็นจริง และครบทุกข้อโดยใช้เกณฑ์ระดับคุณภาพ ที่กำหนดให้
3. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด
4. คำตอบของนักเรียนจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใดๆ โดยมุ่งนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์เฉพาะการวิจัยเท่านั้น
5. แบบสอบถามวัดทักษะชีวิตฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน

<p style="text-align: center;">ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ</p> <p style="text-align: center;">ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 10 ข้อ</p> <p style="text-align: center;">ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียดจำนวน 10 ข้อ</p> <p style="text-align: center;">ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นจำนวน 10 ข้อ</p>
--

6. ให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจข้อความในแต่ละข้อ และให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว และกรุณาตอบทุกข้อคำถาม ในการตัดสินใจตอบขอให้นักเรียนพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงและข้อปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงและข้อปฏิบัติของนักเรียนมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงและข้อปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงและข้อปฏิบัติของนักเรียนน้อย

<p>น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงและข้อปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด</p> <p><b>แบบสอบถามวัดทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6</b></p> <p><b>โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา</b></p> <p><b>ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน</b></p>
---

ข้อ	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริง / การปฏิบัติ				
ด้านที่ 1	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

1	ฉันรู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเอง					
2	ฉันรู้ว่าตนเองมีความถนัดและสนใจเรื่องใด					
3	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องในเรื่องใด					
4	ฉันรู้หน้าที่และตระหนักในหน้าที่ของตนเองอยู่เสมอ					
5	ฉันมีสติและสามารถควบคุมตนเองได้ทุกครั้งที่ฉันโกรธ					
6	ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง					
7	ฉันรู้ว่าเพื่อนมีความสำคัญต่อฉัน					
8	ฉันรู้สึกหวังดีและปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ					
9	ฉันป้องกันและรักษาสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ					
10	ฉันเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความยินดี					

ข้อ	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริง / การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์</b>						
1	ฉันยังไม่ตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งหากข้อมูลยังไม่เพียงพอ					
2	ก่อนลงมือทำอะไรฉันมักจะคิดก่อนเสมอ					

3	ฉันไม่หลงเชื่อคำพูดของผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผลประกอบ					
4	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนคำตอบทุกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด					
5	ฉันชอบจะสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบใหม่ๆเสมอ					
6	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง					
7	เมื่อฉันอ่านหนังสือฉันมักจะคิดตามอยู่เสมอ					
8	ทุกครั้งที่ต้องซื้อสินค้าฉันจะเลือกที่ราคาเหมาะสมและคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับเสมอ					
9	เมื่อฉันทำโจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ฉันสามารถคิดวิเคราะห์โจทย์ได้อย่างเป็นระบบ					
10	เมื่อฉันสงสัยปัญหาใดฉันมักจะหาคำตอบให้ตนเองอยู่เสมอ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริง / การปฏิบัติ				
ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อฉันรู้สึกทุกข์ใจฉันจะพยายามหาวิธีทำให้ตัวเองสบายใจขึ้น					
2	เมื่อโดนเพิกเฉยหรือล้อฉันจะไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย					
3	ถ้ามีใครมาชวนฉันคุยขณะที่กำลังหงุดหงิด ฉันจะแสดงความไม่พอใจจนผู้นั้นรู้สึกหรือสังเกตเห็นได้					

4	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกประหม่าไม่มั่นใจ					
5	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก เพราะจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะทำข้อสอบได้					
6	ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็เต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเป็นการเสียเปรียบ					
7	เมื่อมีคนไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลที่ไม่เห็นด้วย					
8	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ					
9	ฉันคิดเสมอว่าคนเราทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้					
10	ฉันได้ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองใจเย็นและมีสติ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริง / การปฏิบัติ				
<b>ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</b>		<b>มากที่สุด</b>	<b>มาก</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>น้อย</b>	<b>น้อยที่สุด</b>
1	ฉันมักจะทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ					
2	เวลาฉันคุยกับใคร ฉันมักจะแสดงออกให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พยักหน้าหรือสบตา					
3	ฉันสามารถอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นเข้าใจได้ เมื่อความคิดเห็นของเราไม่ตรงกัน					
4	เมื่อฉันทำงานร่วมกับใครฉันจะรับฟังความคิดเห็นของผู้นั้นเสมอ					

5	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียนและเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน					
6	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น					
7	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้รวดเร็วและมีคุณภาพ					
8	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปเล่าต่อ					
9	เมื่อฉันมีปัญหากับใครฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเขา					
10	ฉันแสดงความชื่นชมและยินดีกับเพื่อนๆ เมื่อเพื่อนทำดีหรือได้รับรางวัลต่างๆ					

### ภาคผนวก ข

การตรวจคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ตาราง แสดงผลการพิจารณาคัดชั้นความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบสอบถามวัดทักษะชีวิต ของนักเรียน  
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ปีการศึกษา 2557 ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต ระดับ  
ประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ข้อ	รายการประเมิน	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			$\Sigma R$	IOC
		1	2	3		
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง		1	2	3		
1	ฉันรู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเอง	+1	+1	+1	3.00	1
2	ฉันรู้ว่าตนเองมีความถนัดและสนใจเรื่องใด	+1	+1	+1	3.00	1
3	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องในเรื่องใด	+1	+1	+1	3.00	1
4	ฉันรู้หน้าที่และตระหนักในหน้าที่ของตนเองอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
5	ฉันมีสติและสามารถควบคุมตนเองได้ทุกครั้งที่ฉันโกรธ	+1	+1	+1	3.00	1
6	ฉันกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง	+1	+1	+1	3.00	1

7	ฉันรู้ว่าเพื่อนมีความสำคัญต่อฉัน	+1	0	+1	2.00	0.67
8	ฉันรู้สึกหวังดีและปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	+1	0	+1	2.00	0.67
9	ฉันป้องกันและรักษาสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
10	ฉันเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความยินดี	+1	+1	0	2.00	0.67

ข้อ	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			$\Sigma R$	IOC
		1	2	3		
<b>ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์</b>						
1	ฉันยังไม่ตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งหากข้อมูลยังไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	3.00	1
2	ก่อนลงมือทำอะไรฉันมักจะคิดก่อนเสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
3	ฉันไม่หลงเชื่อคำพูดของผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผลประกอบ	+1	+1	+1	3.00	1
4	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนคำตอบทุกครั้งเพื่อป้องกันความผิดพลาด	0	+1	+1	2.00	0.67
5	ฉันชอบจะสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบใหม่ๆเสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
6	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง	+1	0	+1	2.00	0.67
7	เมื่อฉันอ่านหนังสือฉันมักจะคิดตามอยู่เสมอ	+1	0	+1	2.00	0.67

8	ทุกครั้งที่ต้องซื้อสินค้าฉันจะเลือกที่ราคาเหมาะสมและคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับเสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
9	เมื่อฉันทำโจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ฉันสามารถคิดวิเคราะห์ที่โจทย์ได้อย่างเป็นระบบ	+1	+1	+1	3.00	1
10	เมื่อฉันสงสัยปัญหาใดฉันมักจะหาคำตอบให้ตนเองอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
<b>ข้อ</b>	<b>ข้อความ</b>	<b>คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ</b>			<b><math>\Sigma R</math></b>	<b>IOC</b>
<b>ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		
1	เมื่อฉันรู้สึกทุกข์ใจฉันจะพยายามหาวิธีทำให้ตัวเองสบายใจขึ้น	+1	+1	+1	3.00	1
2	เมื่อโดนเพิกเฉยหรือล้อฉันจะไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย	+1	0	+1	2.00	0.67
3	ถ้ามีใครมาชวนฉันคุยขณะที่กำลังหงุดหงิด ฉันจะแสดงความไม่พอใจจนผู้นั้นรู้สึกหรือสังเกตเห็นได้	+1	+1	0	2.00	0.67
4	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกประหม่าไม่มั่นใจ	+1	0	+1	2.00	0.67
5	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก เพราะจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะทำข้อสอบได้	+1	0	+1	2.00	0.67
6	ถึงแม้บางครั้งต้องทำงานมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม ฉันก็เต็มใจทำโดยไม่คิดว่าเป็นการเสียเปรียบ	+1	+1	+1	3.00	1
7	เมื่อมีคนไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลที่ไม่เห็นด้วย	+1	+1	+1	3.00	1
8	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีอารมณ์ขันอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3.00	1

9	ฉันคิดเสมอว่าคนเราทุกคนสามารถทำผิดพลาดได้	+1	+1	+1	3.00	1
10	ฉันได้ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองใจเย็นและมีสติ	+1	+1	+1	3.00	1

ข้อ	ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			$\Sigma R$	IOC
		1	2	3		
<b>ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		
1	ฉันมักจะทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
2	เวลาฉันคุยกับใคร ฉันมักจะแสดงออกให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พักหน้าหรือสบตา	+1	+1	+1	3.00	1
3	ฉันสามารถอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นเข้าใจได้ เมื่อความคิดเห็นของเราไม่ตรงกัน	+1	+1	+1	3.00	1
4	เมื่อฉันทำงานร่วมกับใครฉันจะรับฟังความคิดเห็นของผู้นั้นเสมอ	+1	+1	+1	3.00	1
5	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียนและเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน	+1	+1	0	2.00	0.67
6	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	3.00	1
7	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้รวดเร็วและมีคุณภาพ	+1	0	+1	2.00	0.67
8	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปเล่าต่อ	+1	+1	+1	3.00	1
9	เมื่อฉันมีปัญหากับใครฉันจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเขา	+1	+1	+1	3.00	1

10	ฉันแสดงความชื่นชมและยินดีกับเพื่อนๆ เมื่อเพื่อนทำดีหรือได้รับรางวัลต่างๆ	+1	+1	+1	3
----	--	----	----	----	---

### ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวรัชนี นกเทศ
วัน เดือน ปีเกิด	11 ธันวาคม 2522
สถานที่เกิด	จังหวัดเพชรบุรี
วุฒิการศึกษา	ครุศาสตรมหาบัณฑิต
ปี พ.ศ.ที่สำเร็จการศึกษา	2549
ประสบการณ์ทำงาน	ครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ หัวหน้ากลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	หัวหน้าฝ่ายวิชาการประถม
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



