

**การส่งเสริมการใช้แผนชีวิต เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านวังบาล
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2**
**The Promoting of the Use of Student Planner a Pathway to Life
Skills Development of Junior High School Students Case Study:
Banwangban School under the Phetchabun Primary Educational
Service Area Office 2**

รวงทอง ถาพันธ์^{1*}, พิชญ์อนงค์ ผดุงศิลป์ไพโรจน์² และทินกร พูลพุฒ³
Ruangthong Thaphan^{1*}, Phichanong Phadungsilpairoj² and Tinagorn Poolputj³

^{1,2,3}อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา

*Corresponding author E-mail : rtp1960@hotmail.com

Received: April 22, 2021; Revised: June 6, 2022; Accepted: June 15, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ส่งเสริมความสามารถของครูผู้สอนในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แผนชีวิต 2) ศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แผนชีวิต และ 3) ศึกษาความพึงพอใจในการใช้แผนชีวิต กลุ่มทดลองได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 27 คน และครูผู้สอน จำนวน 8 คน รวมทั้งสิ้น 35 คน วิจัยดำเนินการวิจัยมี 5 ขั้นตอน คือ 1) วิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการ 2) กำหนดจุดประสงค์ในการปฏิบัติงาน 3) กำหนดวิธีปฏิบัติ 4) ลงมือปฏิบัติงาน 5) ประเมินผลการปฏิบัติงาน ดำเนินการวิจัยโดยใช้แผนชีวิต เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต ภาคเรียนที่ 1 และ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินทักษะความสามารถในการจัดกิจกรรมของครูผู้สอน และแบบประเมินความพึงพอใจซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และ 0.89 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการส่งเสริมความสามารถของครูผู้สอนในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แผนชีวิต พบว่า ครูผู้สอนมีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แผนชีวิต อยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองในการใช้แผนชีวิต ของนักเรียนพบว่า นักเรียนทุกคนสามารถสะท้อนประโยชน์ของการใช้แผนชีวิต ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การบันทึกกิจกรรมในแต่ละวัน การสำรวจคุณค่าของตนเอง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีวินัยในตนเอง มีความรู้และจดจำ บันทึกความทรงจำ รู้จักจัดลำดับขั้นตอนในการวางแผนชีวิต และรู้จักหน้าที่ของตนเอง

3. ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียน พบว่า ภาคเรียนที่ 1 ในภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ 53.70 และในภาคเรียนที่ 2 มีความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ 61.95

คำสำคัญ : การพัฒนาทักษะชีวิต, แผนชีวิต, โรงเรียนบ้านวังบาล

Abstract

This research aims to: 1) to develop teachers' ability to develop life skills for junior high school students using life plan STUDENT PLANNER; 2) study self-development behavior using life plan STUDENT PLANNER; 3) to study the satisfaction of using the life plan STUDENT PLANNER, a

grade 2 experimental group of 27 people at Ban Wang Ban School and 8 teachers, totaling 35 people. Research methods contained five steps: 1) Analyze current conditions problems and needs; 2) set performance objective; 3) set the method of operation; 4) take action; 5) performance assessment. The tools used in the research include Teacher's Activities Skills Assessment Form and the satisfaction assessment form with confidence values of 0.83 and 0.89.

The results were as follows:

1. The results of the development of teachers' ability to develop life skills for lower secondary school students using the life plan (STUDENT PLANNER) found that the teachers had knowledge and abilities in organizing life skills development activities for students at the Junior high school education using a life plan (STUDENT PLANNER) was at a high level.
2. The results of the study of self-development behavior in the use of the life plan (STUDENT PLANNER) showed that all students shared the benefits of using the life plan, such as recording daily activities. Explore self-worth Make good use of your free time Self-discipline Knowledgeable and remembered Memories Know the sequence of steps in planning your life. And know their duty.
3. The results of the satisfaction assessment of the students found that in the first semester of students Satisfaction was 53.70% and satisfaction in the second semester was 61.95%.

Keywords : The development of Life Skills, Student Planner, Banwangban School

บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา 5 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการสื่อสาร 2) ความสามารถในการคิด 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553, น. 6-7) ซึ่งความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตนั้น เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น โดยทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ได้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ซึ่งการเรียนรู้ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อให้อยู่ร่วมกับความเสี่ยงและความท้าทายในยุคปัจจุบันได้ รวมถึงยังทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในเชิงบวกและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การเรียนรู้ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดคุณภาพการศึกษา โดยการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการในการพัฒนาความสามารถที่จำเป็นมีเนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันและมีการใช้เทคนิคและกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตที่เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตอีกด้วย (Trudy, Linda, 2003) ซึ่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ซึ่งแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ เช่น ดื้อ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์กติกาต่าง ๆ มีแฟนและมีเพศสัมพันธ์ ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อ ทำผิดกฎหมาย ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างมักเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขทำได้ยาก การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็น และสำคัญมากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกันดังกล่าว ควรเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีทักษะชีวิต มีการวางแผนชีวิตหากนักเรียน มีพัฒนาการของบุคลิกภาพดีจะมีภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมาก พ่อแม่และครูอาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้อง จึงควรให้ความสำคัญ

กับการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นอย่างดี นอกจากนี้ สังคมและสิ่งแวดล้อมก็ควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการเช่นเดียวกัน

สำหรับปัญหาที่สำคัญที่สุดของระบบการศึกษาไทย ตามที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2559) ได้กล่าวไว้ คือ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ ส่วนใหญ่ได้รับการฝึกอบรมมาแบบล้าหลังทั้งเรื่องอุดมการณ์และแนวทางการศึกษาเรียนรู้ มีกรอบคิดแบบจารีตนิยม (Conservative) มุ่งรักษาสถานภาพเดิมที่ตนเคยชินและได้รับประโยชน์เน้นเรื่องการเชื่อฟัง การเคารพค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม และสอนความรู้สามัญและทางอาชีพที่เน้นท่องจำและวัดผลในเรื่องเนื้อหา ไม่ได้ฝึกการวิเคราะห์ วิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ขาดความเข้าใจและละเอียด การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมยอมจำนน นั่งเรียนเฉย ๆ เชื่อตาม ๆ กัน ไม่คิด ไม่ซักถามโต้แย้ง ไม่ได้แสดงออกความเป็นตัวตนของตัวเองหรือคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้การอยู่ท่ามกลางกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนที่เข้มงวด ขาดความยืดหยุ่นล้วนทำให้ผู้เรียนจำนวนไม่น้อยรู้สึกเหมือนยืนอยู่คนละฝั่งกับโรงเรียน อีกทั้งพัฒนาการตามวัยจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงนี้เด็กต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม เป็นช่วงที่ยากลำบากหรือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เด็กในวัยนี้ความอดทนกับกฎเกณฑ์ ข้อบังคับไม่มากนักหากเขารู้สึกว่ากฎเกณฑ์เหล่านั้นไม่มีเหตุผล ยิ่งถ้ารู้สึกว่าการกดดันที่ทับทรวงใจนำไปสู่การละเมิดกฎร้ายแรงอันนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมาได้แก่ เด็กหรือเยาวชนถูกให้ออกจากโรงเรียนกลางคัน ซึ่งเขาไม่ได้ออกแค่เพียงร่างกาย หรือชื่อนามสกุลเท่านั้น แต่ยังนำความพ่ายแพ้ติดตัวไปด้วย ซึ่งสิ่งนี้ที่เป็นสิ่งสำคัญจะทำให้เกิดปัญหานานัปการตามมาในสังคมที่เขาจะต้องดำรงชีวิตอยู่

องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ให้ความสำคัญของทักษะชีวิต คือ “ความสามารถสำหรับพฤติกรรม การปรับตัวและพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้แต่ละคนสามารถจัดการกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2559) โดยมีองค์ประกอบของทักษะชีวิต ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ 1) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา 2) การคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ 3) ทักษะการสื่อสารและทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) การตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นใจผู้อื่น และ 5) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2559) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้เด็กตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และสิ่งหนึ่งที่จะช่วยขจัดปัญหานี้ได้ คือ แพลนชีวิต (Student Planner) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดระเบียบชีวิตและช่วยให้เด็กไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ เพราะในแต่ละวันเด็กมีสิ่งที่จะต้องทำมากมาย ถ้าไม่ได้เขียนออกมา ก็อาจจะทำให้ลืมในบางเรื่องได้ ดังนั้นการที่ฝึกเขียนออกมา จะทำให้เห็นภาพว่าต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งดีกว่าการที่คิดลอย ๆ อยู่ในใจ และทำให้จัดสรรเวลาเพื่อไปทำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นด้วย เมื่อทำได้ทุกอย่างที่ตั้งใจ ก็จะได้รับเป้าหมายนั้น แพลนชีวิต (Student Planner) จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยได้มาก (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) ถ้าเขียนก่อนที่จะทำคือการวางแผนว่าจะทำอะไรบ้างเพื่อให้ได้เตรียมตัว แต่ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแล้วมาเขียนทีหลัง จะเป็นการบันทึกเพื่อเก็บข้อมูลว่าทำอะไรไปแล้วบ้าง หรือเพื่อ Tracking ว่าทำอะไรไปมากน้อยแค่ไหน แพลนชีวิต (Student Planner) ช่วยให้เด็กรู้ว่าต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน ช่วยวางแผนเพื่อให้ได้รับเป้าหมาย ช่วยให้จัดสรรเวลาได้ดี ช่วยให้มีการเรียนดีขึ้นตลอดจนช่วยเปลี่ยนนิสัย และจดบันทึกความทรงจำที่ดี จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นที่ต้องพัฒนานักเรียนในการฝึกทักษะชีวิต โดยมีจุดประสงค์ของการพัฒนาเส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่เยาวชนไทยเพื่อมุ่งเน้นให้เด็กมีความเข้มแข็งในการวางแผนชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาความสามารถของครูผู้สอนในการการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แพลนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

3. เพื่อประเมินความพึงพอใจในการใช้แผนชีวิต (Student Planner) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยการส่งเสริมการใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบ้านวังบาล อำเภอหล่มเก่า สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ปีการศึกษา 2661 โดยจำแนกเป็นครูผู้สอน 10 คน และนักเรียนจำนวน 74 คน รวม 84 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนบ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ปีการศึกษา 2661 โดยจำแนกเป็นครูผู้สอน 8 คน และนักเรียนจำนวน 27 คน รวม 35 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงเฉพาะครูที่ทำการสอนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งผ่านการปรับตัวจากระดับประถมศึกษา มาสู่ระดับมัธยมศึกษาเป็นเวลา 1 ปีที่ผ่านมา

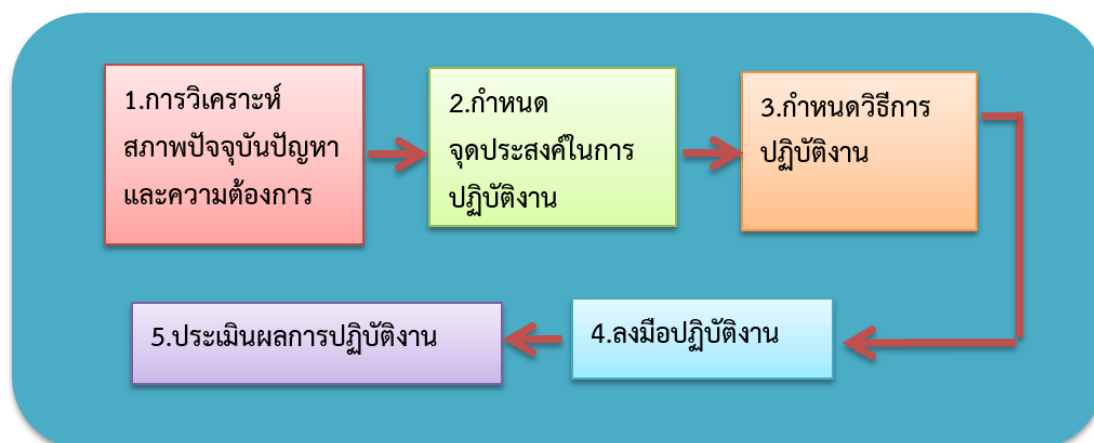
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยการส่งเสริมการใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะความสามารถในการจัดกิจกรรมของครูผู้สอนที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ 2) แบบบันทึกพฤติกรรมการพัฒนาตนเองของนักเรียนระหว่างการจัดกิจกรรม และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้แผนชีวิต มีลักษณะเป็น

แบบตรวจสอบรายการ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นจากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบาค มีค่าคุณภาพของเครื่องมือครั้งนี้ ค่า IOC ของเครื่องมือทั้ง 2 ชนิด ได้แก่ แบบที่ 1 และ 3 อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83 และ 0.89 ตามลำดับ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนการวิจัยส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
(ที่มา : อนุช รอดแสน, 2552)

จากแผนภาพขั้นตอนการดำเนินการวิจัยส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนโดยการใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ผู้วิจัยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการ 1) ศึกษาสภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร 2) ทำการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการกำหนดเป้าหมาย 3) สอบถามคุณครูที่ต้องการปรับปรุงพฤติกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในลักษณะใด และ 4) จัดลำดับความสำคัญของปัญหาและความต้องการ

ขั้นที่ 2 กำหนดจุดประสงค์ในการปฏิบัติงาน 1) หลังจากผู้วิจัยดำเนินการ นิเทศและวิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหา จึงนำผลพฤติกรรมของ นักเรียนมากำหนดเป้าหมายในการพัฒนาว่าควรเป็นเช่นใด ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ 2) กำหนดจุดประสงค์ร่วมกันระหว่างครูผู้สอน โดยต้องตั้งอยู่บนความจริงและสามารถที่จะทำได้ และ 3) ผู้วิจัยสร้างความมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบร่วมกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยการประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกันกับครูผู้สอน แนะนำ และชี้แจงการจัดกิจกรรมการใช้แผนชีวิตให้กับครูผู้สอน และร่วมกับครูผู้สอน ดำเนินการจัดกิจกรรมให้แก่ นักเรียน

ขั้นที่ 3 กำหนดวิธีการปฏิบัติ รายละเอียดการดำเนินงานคือ 1) วางแผนในการปฏิบัติงาน โดย ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับมูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต (ม.ป.ป.) เพื่อขอสนับสนุนเครื่องมือ สมุดบันทึกแผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต 2) กำหนดบทบาท หน้าที่ และงานที่ต้องทำร่วมกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย และ 3) กำหนดเวลาในการปฏิบัติงาน โดยผู้วิจัยสร้างความเข้าใจให้กับครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมฝึกฝนให้นักเรียนใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต

ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติงาน โดยมีรายละเอียดการดำเนินการคือ 1) ผู้วิจัยทำงานตามที่ได้ตกลงร่วมกันไว้ โดยปฏิบัติการภาคสนามร่วมกับครูแนะแนวและครูที่ปรึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนใช้สมุดแผนชีวิต

STUDENT PLANNER เส้นทางพัฒนาทักษะชีวิต 2) จัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การวางแผนในการทำงานแต่ละครั้งเข้าไปสังเกตการณ์ปฏิบัติงาน การให้ข้อมูลป้อนกลับ การสร้างเสริมกำลังใจ โดยมีเนื้อหาสาระ ดังนี้

ภาคเรียนที่ 1 มีเนื้อหาสาระในการฝึกทักษะชีวิตให้นักเรียน ประกอบด้วย 1) เรียนดี เรียนเก่ง เรียนสนุก 2) การวางแผนจัดชั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมาย 3) วิธีการตั้งเป้าหมายและติดตามผลคะแนนของแต่ละวิชา 4) มุมสาระ...คำกล่าวดี ๆ จากบุคคลสำคัญระดับโลก 5) มุมสาระ...พุทธสุภาษิต และ 6) มุมสาระ...รักษาสภาพกาย-ใจ

ภาคเรียนที่ 2 มีเนื้อหาสาระในการฝึกทักษะชีวิตให้นักเรียน ประกอบด้วย 1) มุมสาระ “สุ จี ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์” 2) กระบวนการค้นหาความใฝ่ฝันวิธีวางแผนสร้างฝันให้เป็นจริง 3) วิธีการตั้งเป้าหมายและติดตามผลคะแนนของแต่ละวิชา 4) มุมสาระ...ข้อคิด คำแนะนำดี ๆ 5) มุมสาระ...พุทธสุภาษิต 6) มุมสาระ...รักษาสภาพกาย-ใจ 7) 40 ลักษณะ ฉายแววจิต และ 8) โลกกว้างของอาชีพ

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการปฏิบัติงาน มีรายละเอียดการดำเนินการ โดย ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติงานเป็นไปตามจุดประสงค์หรือไม่ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ดังนี้ 1) ผู้วิจัยตรวจชิ้นงาน ภาระงานของนักเรียน 2) ให้นักเรียนสะท้อนผลการพัฒนาทักษะชีวิต และ 3) ร่วมกับนักเรียนสรุปประโยชน์ และ ประเมินความพึงพอใจในการบันทึกกิจกรรมแผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต 4) ประเมินการจัดกิจกรรมของครูผู้สอนจำนวน 8 คน โดยครูผู้สอนประเมินตนเอง

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความสามารถของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมแผนชีวิต (Student Planner) พบว่า ครูมีความสามารถในการจัดกิจกรรม ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความสามารถของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมแผนชีวิต (Student Planner) ในภาพรวม

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1.การจัดกิจกรรมฝึกวางแผนขั้นตอนการทำงาน	4.15	0.34	มาก
2.การจัดกิจกรรมฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการเรียน	4.11	0.38	มาก
3.การจัดกิจกรรมฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการใช้เวลาในแต่ละวัน	4.17	0.50	มาก
4.การจัดกิจกรรมฝึกเลือกเทคนิคใช้ความคิดสร้างสรรค์	4.23	0.39	มาก
5.การจัดกิจกรรมใช้สื่อในการฝึก	4.30	0.44	มาก
รวม	4.19	0.34	มาก

จากตารางที่ 1 ในภาพรวมครูผู้สอนมีความสามารถในการจัดกิจกรรมแผนชีวิต (Student Planner) อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านการจัดการกิจกรรมใช้สื่อในการฝึก ($\bar{x} = 4.30$) รองลงมาได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมฝึกเลือกเทคนิคใช้ความคิดสร้างสรรค์ ($\bar{x} = 4.23$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ด้านการจัดกิจกรรมฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการเรียน ($\bar{x} = 4.11$)

2. ผลการศึกษายุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองโดยใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พฤติกรรมที่แสดงออกจากการสังเกตระหว่างการจัดการกิจกรรม และการประเมินภาระงานชิ้นงาน พบว่า นักเรียนแสดงพฤติกรรมจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น 10 พฤติกรรม ได้แก่ 1) การสะท้อนประโยชน์ 2) การบันทึกกิจกรรม 3) การสำรวจคุณค่าในตนเอง 4) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 5) การใช้สื่อในการฝึก 6) มีวินัยในตนเอง 7) มีความรู้และจดจำ 8) การบันทึกความทรงจำ 9) รู้จักจัดลำดับขั้นตอนในการวางแผนชีวิต และ 10) รู้จักหน้าที่ของตนเอง

3. ผลการประเมินความพึงพอใจในการใช้สมุดแพลนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการใช้สมุดแพลนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน บ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ปรากฏดังตารางที่ 2 – 5

ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนบ้านวังบาล ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการใช้สมุดแพลนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “เนื้อหาสาระ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 1 ในภาพรวม

เนื้อหา	ความพึงพอใจ		
	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ
1. ชีวิตเป็นของเรา	66.67	29.63	3.70
2. เรียนดี เรียนเก่ง เรียนสนุก	51.85	44.45	3.70
3. การวางแผนจัดชั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมาย	51.85	44.45	3.70
4. วิเคราะห์คุณสมบัติของตนเองตามอาชีพที่อยากเป็น	40.74	44.45	14.81
5. สังคมสัมพันธ์ฉันและเธอ	59.26	37.04	3.70
6. อดีตชีวิต	51.85	44.45	7.41
รวม	53.70	40.13	6.17

จากตารางที่ 2 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบาล ภาคเรียนที่ 1 มีความพึงพอใจเนื้อหาและบทความต่าง ๆ ร้อยละ 53.70 เมื่อจำแนกเป็นรายเนื้อหา บทความต่าง ๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบอ่านเนื้อหา บทความเรื่อง “ชีวิตเป็นของเรา” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 66.67 รองลงมา คือเนื้อหา บทความเรื่อง “สังคมสัมพันธ์ฉันและเธอ” ร้อยละ 59.26

ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนบ้านวังบาล ในการใช้สมุดแพลนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “แบบฝึกการคิดการวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 1 ในภาพรวม

เนื้อหา	ความพึงพอใจ		
	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ
1. กำหนดเป้าหมายของแต่ละรายวิชา	70.37	25.93	3.70
2. วิเคราะห์คุณสมบัติของตนเองตามอาชีพที่อยากเป็น	66.67	22.22	11.11
3. จัดบันทึกนัดหมายปฏิทินรายเดือน	40.74	44.45	14.81
4. จัดบันทึกประสบการณ์ต่าง ๆ ในปฏิทินรายสัปดาห์	44.45	44.45	7.41
5. ทำ “แบบทดสอบบุคลิกภาพ”	55.56	44.45	0.00
6. ทำแบบวิเคราะห์ “สังคมสัมพันธ์ฉันและเพื่อน”	48.15	48.15	3.70
7. กรอก “อดีตชีวิต”	40.74	51.85	7.41
8. กรอกข้อมูล “รู้เขา รู้เรา”	44.45	51.85	3.70
รวม	51.39	41.67	6.94

จากตารางที่ 3 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบาลภาคเรียนที่ 1 มีความพึงพอใจชอบแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ร้อยละ 51.39 เมื่อจำแนกเป็นรายแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียน เรื่อง “กำหนดเป้าหมายของแต่ละรายวิชา” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 70.37 รองลงมาคือ เรื่อง วิเคราะห์คุณสมบัติของตนเองตามอาชีพที่อยากเป็น” ร้อยละ 66.67

ตารางที่ 4 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบาลในการใช้สมุดแพลนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีต่อ “เนื้อหาสาระ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 2 ในภาพรวม

เนื้อหา	ความพึงพอใจ		
	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ
1. ทำไมต้องมีสมุดแพลนชีวิต	55.56	44.44	0.00
2. มุมสาระ ส จี ปู ลิ หัวใจนักปราชญ์	33.34	62.96	3.70
3. กระบวนการค้นหาความใฝ่ฝัน	59.26	40.74	0.00
4. วิธีวางแผนสร้างฝันให้เป็นจริง	70.37	29.63	0.00
5. มุมสาระ รักสุขภาพกาย-ใจ	66.67	25.92	7.41
6. มุมสาระ พุทธสาขิต	37.04	48.15	14.81
7. ข้อคิด คำแนะนำดี ๆ	59.26	29.63	11.11
8. 40 ลักษณะ ฉายแววความฉลาด	51.85	37.04	11.11
9. โลกกว้างของอาชีพ	66.67	22.22	11.11
รวม	55.56	37.86	6.58

จากตารางที่ 4 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบาลภาคเรียนที่ 2 มีความพึงพอใจชอบเนื้อหาความรู้ และบทความต่าง ๆ ร้อยละ 55.56 เมื่อจำแนกเป็นเนื้อหาความรู้ และบทความต่าง ๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบอ่านเนื้อหาความรู้ และบทความ เรื่อง “วิธีวางแผนสร้างฝันให้เป็นจริง” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 70.37 รองลงมาคือเรื่อง “มุมสาระ รักสุขภาพกาย-ใจ และโลกกว้างของอาชีพ” ร้อยละ 66.67 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบาล ในการใช้สมุดแพลนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “แบบฝึกการคิดการวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 2 ในภาพรวม

เนื้อหาเรื่อง....	ความพึงพอใจ		
	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ
1. กำหนดเป้าหมายของแต่ละรายวิชา	51.85	44.45	3.70
2. ฝึกสำรวจคุณภาพตัวเอง/ฝึกเป็นคนมีคุณภาพ	70.37	29.63	0.00
3. การเห็นคุณค่าของงานอาชีพ	74.07	22.23	3.70
4. จัดบันทึกนัดหมายปฏิทินรายเดือน	68.96	25.93	11.11
5. จัดบันทึกประสบการณ์ต่าง ๆ ในปฏิทินรายสัปดาห์	40.74	44.45	14.81
6. ความถนัดกับอาชีพ	62.96	33.34	3.70
7. ฉันทัดอะไร จะประกอบอาชีพใด	62.96	29.63	7.41
8. อาชีพของฉัน เส้นทางอาชีพ	62.96	33.34	3.70

เนื้อหาเรื่อง....	ความพึงพอใจ		
	ชอบ	เฉย ๆ	ไม่ชอบ
9. ค้นหาตัวเอง ค้นพบว่า....	51.85	44.45	3.70
10. เก็บเกี่ยวความรู้จากการอ่าน	70.37	25.93	3.70
11. เรื่องราวที่ดีที่ได้ทำ	80.37	25.93	3.70
รวม	61.95	32.67	5.38

จากตารางที่ 5 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านวังบาลในภาคเรียนที่ 2 มีความพึงพอใจชอบ แบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ร้อยละ 61.95 เมื่อจำแนกเป็นรายแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ได้แก่ “เรื่องราวที่ดีที่ได้ทำ” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 80.37 รองลงมาคือเรื่อง “การเห็นคุณค่าของงานอาชีพ” ร้อยละ 74.07

สรุปและวิจารณ์ผล

จากการวิจัยส่งเสริมการใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านวังบาล ซึ่งมีข้อค้นพบที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผลตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการเสริมสร้างการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏว่า โรงเรียนมีสื่อ เครื่องมือในการฝึกฝนให้นักเรียนได้ฝึกจดบันทึก ฝึกวางแผนขั้นตอนการทำงาน ฝึกหัดตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ ฝึกหัดตั้งเป้าหมายการใช้เวลาในแต่ละวัน และฝึกมองหาเทคนิคใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการตกแต่งสมุดแผนชีวิต ทั้งนี้เป็นผลมาจากสื่อแผนชีวิต STUDENT PLANNER เป็นสื่อ เครื่องมือ ที่มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างแท้จริง จึงทำให้โรงเรียนสามารถนำสื่อ เครื่องมือ ดังกล่าวมาเป็นแบบแผนในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ จึงสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2559) ที่ได้กล่าวถึงสื่อทักษะชีวิต รหัสครูศตวรรษที่ 21 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 และเพื่อเตรียมพลเมืองอย่างมีคุณภาพต่อไป นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ องค์การไรท์ทูเพลย์ (2553) ที่กล่าวถึงสื่อ คู่มือทักษะชีวิต เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยเหลือและสนับสนุนครูในการพัฒนานักเรียนได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแบลค เวลจอห์น (Black Well John, 2003) ที่ค้นพบว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นจะช่วยให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ของการสร้างเป้าหมายในชีวิต

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏว่า นักเรียนทุกคนร่วมกันสะท้อนประโยชน์ของการใช้แผนชีวิต ได้แก่ บันทึกกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน สำนวนคุณค่าของตนเอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีวินัยในตนเอง มีความรู้และจดจำ บันทึกความทรงจำ รู้จักจัดลำดับขั้นตอนในการวางแผนชีวิต และรู้จักหน้าที่ของตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผล คือ ผู้วิจัยได้สร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนก่อนการใช้แผนชีวิตว่า นักเรียนจะใช้สมุดบันทึกอย่างไร โดยผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติภาคสนาม โดยสร้างข้อตกลง และอธิบายชี้แจง พร้อมสร้างแรงบันดาลใจที่เกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของแผนชีวิต พร้อมทั้งกระตุ้นให้ครูผู้สอนกำกับติดตามเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยครูผู้สอนจะกำหนดให้นักเรียนส่งผลการบันทึกทุก ๆ สัปดาห์ จึงส่งผลให้นักเรียนได้

3. ผลการประเมินความพึงพอใจในการใช้แผนชีวิต (Student Planner) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีนักเรียนชาย 12 คน นักเรียนหญิง 15 คน จำแนกการใช้

แปลนชีวิต สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง มีผลความพึงพอใจเกี่ยวกับเนื้อหา บทความต่าง ๆ และแบบฝึกคิด วิเคราะห์ เรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง ดังนี้

1) ในภาคเรียนที่ 1 นักเรียนมีความพึงพอใจชอบเนื้อหาและบทความต่าง ๆ ร้อยละ 53.70 และ มีความพึงพอใจชอบแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ร้อยละ 51.39

2) ในภาคเรียนที่ 2 นักเรียนมีความพึงพอใจชอบเนื้อหาความรู้ และบทความต่าง ๆ ร้อยละ 55.56 และ มีความพึงพอใจชอบแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ร้อยละ 61.95

จากผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชอบอ่านเนื้อหา บทความ เรื่องราวต่าง ๆ ในเล่มทั้งภาคต้นและภาคปลาย มากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นเพราะ แปลนชีวิต (Student Planner) ได้ออกแบบอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังต้องการ มีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง และค้นหาตนเองเพื่อการรู้จักตัวตนเองอย่างแท้จริงว่า มีบุคลิกภาพอย่างไร เพื่อกำหนดเป้าหมายชีวิตในอนาคตของตนเอง และฝึกการวางแผนงานตามสิ่งที่ตนเองชอบ และลงมือทำอย่างตั้งใจ มุ่งมั่น ตามที่มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต (ม.ป.ป.) ได้ออกแบบตามขั้นตอน จัดลำดับเนื้อหา สารให้เหมาะสมทั้งภาคเรียนที่ 1 และภาคเรียนที่ 2 จึงทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในการบันทึกแปลนชีวิตของตนเอง มีค่าสูงกว่าร้อยละ 50 ทุกกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ครูได้ติดตาม และศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองของนักเรียน อย่างต่อเนื่อง
2. ควรส่งเสริมและกระตุ้น เชื่อมโยงให้ครูได้พัฒนาต่อยอดในการจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณค่าของนักเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนชีวิต ตามบทบาทหน้าที่ของนักเรียนให้มีความเข้มแข็ง
3. ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้บูรณาการการแก้ปัญหา การตัดสินใจ และนำไปสู่กระบวนการทำงาน การนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติกับชีวิตจริง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม*.
 กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. (พิมพ์ครั้งที่ 3).
 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต. (ม.ป.ป.). *แปลนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตภาคต้น*.
 กรุงเทพฯ: มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.
- มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต. (ม.ป.ป.). *แปลนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตภาคปลาย*.
 กรุงเทพฯ: มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต*.
 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2559). *สภาวะการศึกษาไทยปี2557/2558จะปฏิรูปการศึกษาไทยให้ทันโลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด
- องค์กรไรท์ทูลีย์. (2553). *คู่มือทักษะชีวิต เครื่องมือช่วยเหลือและสนับสนุนครู*. เอกสารประกอบการฝึกอบรม (ม.ป.ท.).
- อนงค์ รอดแสน. (2552). *รายงานวิจัยการพัฒนาและผลการใช้คู่มือกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) เพื่อพัฒนาผู้เรียน ช่วงชั้นที่ 3 และ 4*. เพชรบูรณ์: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2.
- Black Well John. (2003). Use of Great Book in The Development of Assertiveness. [Online]. Available from: <http://web2.opnet.com/citation>. (accessed: 1 December 2003).

Trudy, Linda. (2003). *The Role of Assertiveness and Desistion Making in early Adolescents Substance Initiation Mediating Process*. [Online]. Available from: <http://search.epnet.com//direct>. (accessed: 12 September 2003).

