Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร

Life Skills for self-Determining Based on Sufficiency Economic Philosophy of Bachelor's Degree Student in Silpakorn University

กันย์สินี ปัญญาอภิวงศ์ (Kunsinee Punya-apiwong)*
นรินทร์ สังข์รักษา (Narin Sungrugsa)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ วัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร 2) เปรียบเทียบทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร และ 4) ศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 377 คน และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

ผลการวิจัยพบว่า ระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก การเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพบว่า เพศ ระดับชั้นปี กลุ่มการเรียน และเกรดเฉลี่ยที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง และด้านการสนับสนุนทางสังคม และแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพบว่า นักศึกษาควรมีการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวต้องหมั่นดูแลและเอาใจใส่ในตัวนักศึกษา สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ และชุมชนควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความสามัคคีภายในชุมชน

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต/การจัดการตนเอง/ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

---

* นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
Graduate students Master of Education Program Department of Development Studies Faculty of Education University

** อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
Advisor Prof. Dr., Department of Curriculum and Instruction. Faculty of Education University

Abstract

The purpose of this research were 1) study life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy of bachelor's degree student in Silpakorn university 2) compare study life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy of bachelor's degree student in Silpakorn university by personal factors, and 3) identify factors that affect life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy of bachelor's degree student in Silpakorn university, and 4) study the development of life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy of bachelor's degree student in Silpakorn university. The sample groups were 377 and qualitative analysis for 10 specific persons.

The results of this research indicated that: The overall life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy of sample groups is high level. A comparison of the life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy that gender class group of learning and GPA. did not affect the life skills. The overall factors affecting life skills were high level, considering the sorted according to descending below: the social participation, the self-esteem, locus of control and the social support. The development of life skills for self-determining based on sufficiency economic philosophy that students should had always learned, family must take care of the students, universities should strengthen life skills activities in various and community must create projects should be helpful for establish the unity of the community.

KEY WORDS: Life skills/Self-Determining/Sufficiency Economic Philosophy

บทนำ

ภาวการณ์เปลี่ยนแปลงไปสู่ความทันสมัย (Modernization) ของระบบทุนนิยม ได้สร้างการแข่งขันในระบบเศรษฐกิจทั้งภายในและภายนอกประเทศอย่างมหาศาล โดยแต่ละประเทศต่างต้องการมุ่งสู่ความเป็นผู้นำทางด้านเศรษฐกิจ รวมถึงการเชื่อมโยงโลกเข้าด้วยกันของระบบทุนนิยมนี้ ทำให้เกิดการแพร่ของกระแสวัฒนธรรมและสังคมของโลกตะวันตกหรือประเทศที่พัฒนาแล้วเข้าสู่ประเทศในภูมิภาคต่างๆ รวมถึงประเทศไทย ผลจากการแนวทางการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัย ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สังคมไทยอย่างมากในทุกด้าน โดยครั้งแรกที่เกิดกับประเทศไทย เป็นช่วงที่ประเทศกำลังมีการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2515 – 2519) ส่งผลให้ประเทศมีหนี้ที่เกิดจากการที่รัฐบาลได้กู้เงินจากต่างประเทศ เพื่อนำมาขับเคลื่อนนโยบายตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจฯ และอีกครั้งในปี 2540 เมื่อประเทศไทยได้ประสบกับภาวะวิกฤตเศรษฐกิจครั้งใหญ่ ที่เป็นผลมาจากการพัฒนาเศรษฐกิจกระแสหลัก โดยไม่คำนึงถึงระดับความเหมาะสมและศักยภาพของประเทศ เห็นได้ว่า จากกระแสการพัฒนาดังกล่าว ประเทศไทยได้มุ่งเน้น

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

เศรษฐกิจเพียงด้านเดียวเป็นหลัก โดยมิได้คำนึงถึงศักยภาพและความพร้อมของชุมชนและสังคม ดังนั้นทุกคนจึงตกอยู่ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ตามระบบทุนนิยม (นรินทร์ สังข์รักษา, 2556: 110)

กระนั้น ประเทศไทยก็สามารถรอดพ้นช่วงวิกฤตเศรษฐกิจอันเลวร้ายนั้นมาได้ทั้ง 2 ครั้ง ด้วยพระปรีชาสามารถของอริยบุคคลของประเทศไทย พระนามว่า พระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลเดชมหาราช ที่ทรงชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ตามกำลังและความสามารถของบุคคลนั้นๆอย่างมีสติและปัญญาควบคู่กับการใช้หลักคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เกิดความสามารถในการพึ่งตัวเองให้ได้มากที่สุด ดังพระบรมราโชวาท ในปี 2517 ความว่า “การพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เมื่อได้พื้นฐานเศรษฐกิจ ความมั่นคง พร้อมพอสมควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจ ความมั่นคงขึ้นสูงโดยลำดับต่อไป” ด้วยเหตุนี้ ประเทศไทยจึงได้มีการปรับเปลี่ยนวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ในการพัฒนาประเทศ โดยได้มีการอัญเชิญหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (The Sufficiency Economy Philosophy) ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทของประเทศไทย โดยใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในทางสายกลางที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่อันเรียบง่ายของคนไทย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับคนทุกระดับ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กร และระดับประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550: 14)

ผลการวิจัย “มิติทางสังคมวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรุนแรงในเด็กและเยาวชน” ของคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2551) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหาความหมาย และรูปแบบของพฤติกรรมความรุนแรงในเด็กและเยาวชน โดยทำการศึกษาในชุมชนและโรงเรียนมัธยมทั้ง 4 ภาคในประเทศไทย พบว่า ความรุนแรงในเด็กและเยาวชนมีหลายรูปแบบ ซึ่งพฤติกรรมความรุนแรงมักฝังอยู่ในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน จนกลายเป็นสิ่งปกติธรรมดาไป (เพ็ญจันทร์ ประดับมุข – เชอนร์เรอร์ และคณะ, 2551) สอดคล้องกับผลการวิจัย “ผลกระทบของอินเตอร์เน็ตต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย“ ที่แสดงให้เห็นว่า การใช้อินเตอร์เน็ตมากเกินไปนั้น จะทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจตามมา ถึงแม้จะมีพฤติกรรมการรับสื่ออินเตอร์เน็ตในด้านบันเทิงเพื่อคลายเครียด แต่ในบางกรณีกลับพบว่าวิธีการแก้ปัญหาแบบนั้นจะทำให้ติดและเกิดปัญหาอื่นๆตามมา ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนหรือปัญหาสุขภาพ ในบางครั้งถึงกับเกิดอาการกระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่น (ประพิมพ์พรรณ สุวรรณกูฏ และอัจศรา ประเสริฐสิน, 2552) จากผลการวิจัยดังกล่าว ชี้ให้เห็นถึงสภาพปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยว่า เด็กและเยาวชนไทยอันเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของชาติมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาจากปัจจัยทั้งภายนอกและภายในขาดประสิทธิภาพ ทำให้ความระมัดระวังและรอบคอบในการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาหรือผลกระทบต่างๆที่ต้องเผชิญบกพร่อง อีกทั้งภาวการณ์ปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นหลัก ทั้งจากสภาพแวดล้อม สื่อสิ่งพิมพ์ และระบบออนไลน์ต่างๆส่งผลให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นห่างไกลจากคำว่าคุณธรรมและจริยธรรมไปโดยปริยาย กล่าวได้ว่า เด็กและเยาวชนขาดซึ่งทักษะชีวิตที่จำเป็นในการเตรียมพร้อมและรองรับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันนั่นเอง ดังนั้นการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีเป้าหมายหลักกล่าวถึง ความพอดี ทั้งในแง่รูปธรรมและนามธรรม มาเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ นับได้ว่าเป็นแนวความคิดที่ดี ดังจะเห็นได้จากปราชญ์เกษตร

ของแผ่นดิน ประจำปี 2554 คือ จันทร์ที ประทุมภา ที่เป็นผู้นำความรู้เรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่ รวมถึงความรู้ในหลัก 3 ห่วง 2 เงื่อนไขของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับตนเองจนประสบความสำเร็จ และยังสามารถถ่ายทอดความรู้และขยายผลให้แก่ชาวบ้านจนประสบความสำเร็จ (กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2555)

มหาวิทยาลัยศิลปากรเป็นมหาวิทยาลัยที่มีความเก่าแก่ ก่อตั้งมาอย่างยาวนานกว่า 70 ปี มีความโดดเด่นทางด้านวิชาการหลากหลายแขนง เป็นแหล่งเรียนรู้ทางวิทยาการและประสบการณ์ ที่สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ศึกษาอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง มีการเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ และเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ ทั้งยังเป็นแหล่งค้นคว้าวิจัย ถ่ายทอดความรู้ ซึ่งเป็นการบูรณการและเชื่อมโยงศิลปวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีขั้นสูง เข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีภูมิปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ ยึดมั่นในคุณธรรม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยศิลปากรยังมีการขยายวิทยาเขตทั้งในกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล (นครปฐม) และต่างจังหวัด (เพชรบุรี) เพื่อเพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้ครอบคลุมภูมิภาคตะวันออกของประเทศ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยในฐานะนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร จึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับทักษะชีวิต เพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยศิลปากรต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
4. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน จะมีทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน
2. ปัจจัยสนับสนุนมีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. ทำให้ทราบความแตกต่างของระดับทักษะชีวิตของนักศึกษาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสนับสนุนต่างกัน มีการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน
3. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยศิลปากร
5. นำผลการวิจัยไปปรับปรุง/พัฒนาการจัดการเรียนการสอน และใช้ในการดำรงชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการศึกษาและวิเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Analysis) และได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากร (Population) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษานักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2556 รวม 22,716 คน (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2556) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง โดยการเปิดตารางเครซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 377 คน ตัวแปรที่ใช้ศึกษา ตัวแปรต้น (Independent Variables) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี กลุ่มการเรียนและเกรดเฉลี่ยของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร และปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การมีส่วนร่วมทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ประกอบด้วยทักษะ 3 ด้าน คือ ทักษะด้านการคิด ทักษะด้านเจตคติ และทักษะด้านการกระทำ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.789 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคล ใช้ค่าความถี่และร้อยละ วิเคราะห์ระดับปัจจัยสนับสนุนและระดับทักษะชีวิต ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี กลุ่มการเรียน และเกรดเฉลี่ย ใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) และวิเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนที่มีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression)

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วย นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2556 โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกและการรวบรวมข้อมูลจากการเครื่องบันทึกเสียงและ MP3 การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการจดบันทึก (File Note) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 377 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 73.74 มีการศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 55.97 ศึกษาอยู่กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 47.21 และมีเกรดเฉลี่ยทางการเรียนระหว่าง 2.01 – 3.00 จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 62.59

2. การศึกษาระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง ระดับทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทั้งสามด้าน คือ ด้านเจตคติ ด้านการคิด และด้านการกระทำ ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีเพศ ระดับชั้นปี กลุ่มการเรียน และเกรดเฉลี่ยที่ต่างกัน พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร มีระดับทักษะชีวิตในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

4. ปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตัวอย่างพบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคม ความภาคภูมิใจในตนเอง การเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ร้อยละ 18.88

5. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญ คือ การขาดความพอประมาณ ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทั้งในเรื่องความคิด จิตใจ และการแสดงออก ทำให้เป็นบ่อเกิดของปัญหาต่างๆตามมาปัญหาขาดวินัย จากการไม่รู้จักควบคุมตน มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองไม่ดีเท่าที่ควร ปัญหาการไม่รู้จักตนเอง คือ ไม่รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองว่า ตนเองเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับสิ่งไหน ปัญหาการจัดสรรเวลา เนื่องจากยังไม่สามารถบังคับตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องให้ตรงกับเวลาที่เหมาะสมได้ ปัญหาการติดอบายมุข เพราะการที่เล่นแล้วได้รับผลตอบแทน ก็จะเกิดความโลภ อยากได้ขึ้นเรื่อยๆ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากเล่นแล้วเสียผลประโยชน์ก็ทำให้อยากที่จะเล่นเพิ่มขึ้น เพราะอยากได้สิ่งที่เสียไปคืน ปัญหาด้านความเครียด ซึ่งมาจากความกดดันทางด้านการเรียน หรือปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน แล้วไม่รู้ว่าจะจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร และปัญหาด้านความขี้เกียจ เนื่องจากนิสัยชอบทำตามใจตัวเอง ไม่รู้จักว่าสิ่งในสำคัญและควรทำในทันที ณ ตอนนั้น

สำหรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอแนะไว้ คือ การรู้จักความพอดี คือ การรู้จักควบคุมตนเองให้คิดและทำสิ่งต่างๆอย่างพอประมาณ ไม่มากหรือน้อยเกินไป การจัดระเบียบให้กับชีวิตตนเอง เป็นการรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบของ

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

ตนเองว่า สิ่งไหนควรทำก่อนหรือหลัง เพื่อให้ชีวิตได้ทำตามขั้นตอนอย่างที่ควรจะเป็น การเรียนรู้ทักษะต่างๆในการใช้ชีวิต โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์และการฝึกฝน เช่น การทำกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัย การเข้าห้องสมุดเพื่อหาความรู้เพิ่มเติม เป็นต้น การวางแผน โดยการทำตารางเวลา เพราะจะช่วยให้เราจัดสรรเวลาได้อย่างถูกต้อง และทำให้ข้อผิดพลาดเกิดขึ้นน้อยที่สุด การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยสังคมแล้ว ยังทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการฝึกนิสัยที่ดี เช่น การมีน้ำใจ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น การงดเว้นอบายมุข เพราะอบายมุขเป็นสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้เสียทั้งเงินทอง ทรัพย์สิน เวลา และสุขภาพและเป็นหนทางสู่ความเสื่อมทั้งหลาย และการฝึกสมาธิ โดยการสวดมนต์และนั่งสมาธิ เป็นการกำหนดให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถทำความเข้าใจบทเรียนง่ายขึ้น เมื่อเรามีสมาธิจดจ่ออยู่กับเนื้อหาการเรียน

6. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษา ได้ผลการวิเคราะห์ คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยการมีส่วนร่วมทางสังคม เช่น การไปเยี่ยมเยียนญาติผู้ใหญ่ การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การมีจิตสำนึกที่ดีในการช่วยเหลือสังคม เป็นต้น ความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การรู้สึกภูมิใจในการช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งในเรื่องของการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ เป็นต้น การเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง เช่น การมีความเชื่อว่าความพยายามและการทุ่มเทของตน สามารถทำให้เกิดความสำเร็จได้ เป็นต้น และการสนับสนุนทางสังคม เช่น การได้รับกำลังใจและความช่วยเหลือจากครอบครัว การได้รับคำปรึกษาจากเพื่อตนพ้อง การได้รับคำตักเตือนและชี้แนะ เมื่อปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม เป็นต้น

7. แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีดังนี้ นักศึกษา ควรมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ ใฝ่หาความรู้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ก้าวทันปัจจุบัน และสามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุและผล บนความรู้ควบคู่กับคุณธรรมที่ดีงาม ครอบครัว ต้องให้ความสนใจในตัวนักศึกษาอยู่สม่ำเสมอ พร้อมทั้งหมั่นสร้างสัมพันธภาพที่ดี เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุยสื่อสาร เป็นต้น มหาวิทยาลัย ควรมีการเพิ่มรายวิชาเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน และจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตต่างๆ เช่น ชมรม นิทรรศการ การอบรมและสัมมนา และชุมชน ควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน เช่น การเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม การร่วมกันดูแลความสะอาดชุมชน เป็นต้น

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

1. ระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรมีระดับทักษะชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.74, S.D. = 0.49) ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามีการจัดการตนเองได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเทอร์เนอร์ แมคโดนัล และโซเมอร์เซ็ท (Turner Macdonald and Somerset: 2008) ได้ศึกษาทักษะชีวิต การคิดหาเหตุผลและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ : หลักสูตรเพื่อการป้องกันปัญหาการพนัน พบว่า การควบคุมตนเอง

ความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหา ความตระหนักในภัยของการพนัน รวมถึงการมีทักษะชีวิตที่ดี ทำให้เยาวชนมีพัฒนาการที่เหมาะสมในอนาคต มะไลวัลย์ แพงพุด (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้ติดสารเสพติด โดยใช้แนวคิดการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ณ ศูนย์พัฒนาวัดป่านาคำ พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีแรงจูงในแง่ของคุณภาพชีวิต การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการควบคุมตนเอง มีการพัฒนาทักษะทางสังคม การวางแผนแก้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น อแนนด์ และคนอื่นๆ (Anand and et.al, 2013) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน : การศึกษาเมืองนิวเดลี พบว่า กิจกรรมการฝึกทักษะชีวิต ทั้งด้านความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติ สามารถช่วยปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปในทางที่ถูกต้องได้

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี กลุ่มการเรียน และเกรดเฉลี่ย สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน จะมีระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไม่ต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันสภาพสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา ทำให้การศึกษาในหลักสูตรเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ซึ่งอีกส่วนที่สำคัญคือการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์และการฝึกฝนนอกหลักสูตร คีแนน และคนอื่นๆ (Keenan and et.al: 2013) ทำการศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของการสร้างประสบการณ์ ในการฝึกฝนทักษะชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชนผู้พิการ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตในการเตรียมเด็กและเยาวชนผู้พิการ สู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลอง ผลการวิจัยพบว่า การมีประสบการณ์ในด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการมีส่วนร่วมในชุมชน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีทักษะชีวิตที่ดี ดังนั้น ผู้เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนประสบการณ์ด้านนี้แก่เด็กและเยาวชนผู้พิการ เพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลงในภายหน้าได้ ดังนั้น การที่บุคคลจะพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ได้นั้น บุคคลจำเป็นต้องมีทักษะชีวิตที่ดี เพราะทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับความคิดและพฤติกรรมตามสถานการณ์นั้นๆได้อย่างเหมาะสม รวมถึงความสามารถในการพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต แนวคิดของวนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 3-4) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เนื่องจากมนุษย์ในยุคนี้ จำเป็นจะต้องมีความสามารถที่จะดำรงชีวิตให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นโลกาภิวัตน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยจากความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุที่สังคมมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น ซึ่งปัจจัยสำคัญสำหรับการที่บุคคลจะมีทักษะชีวิตที่ดีนั้น คือ ครอบครัว สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุมาลี เทวฤทธิ์ (2553) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย บุคลิกภาพแบบแสดงตัว การสนับสนุนจากสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพจิต เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีทักษะชีวิตที่ดี หากบุคคลใดมีทักษะชีวิตแล้ว ก็จะสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ศริยา ตั้งฉลก (2555) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับทักษะชีวิตและพฤติกรรทความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัด

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

สมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนต้นทุนชีวิตสูง ได้แก่ ตนเอง ครอบครัว เพื่อน และชุมชน จะมีทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ และนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตสูงจะมีความรับผิดชอบมากกว่านักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ว่า ปัจจัยสนับสนุนมีผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การมีส่วนร่วมทางสังคม การเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยสามารถร่วมทำนายระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ได้ร้อยละ 36.3 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร มีการเชื่ออำนาจควบคุมตนเองโดยสามารถพร้อมรับกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้ และสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เผชิญให้ผ่านพ้นไปด้วยดี อีกทั้งยังมีความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องการประสบความสำเร็จ แนวคิดของเอ็มเยอร์ (Myer, 1996: 400-411) ที่กล่าวว่า ผู้ที่เชื่อว่า ความสำเร็จนั้นเกิดจากความสามารถของตนเอง ดังนั้น จะมีการชื่นชมต่อความสำเร็จในงานที่ยาก โดยจะแสดงความไม่พอใจเมื่อเกิดความผิดพลาดในงานที่ง่าย แนวคิดของรอตเตอร์ (Rotter, 1966 cited Schultz, 1990: 484) ที่ว่า การเชื่ออำนาจควบคุมตนเองภายใน (Internal Locus of Control) หมายถึง ความคิดที่เชื่อว่าความสำเร็จ ความล้มเหลวหรือความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน เป็นผลมาจากความสามารถ ทักษะ หรือการกระทำของตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองภายใน จะเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น และเมื่อประสบความล้มเหลวก็จะพยายามอยู่เสมอเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ยังเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักศึกษามีระดับทักษะชีวิตที่สูง อาทิ การรู้จักคุณค่าในตนเอง ความพึงพอใจในครอบครัวและฐานะทางสังคมต่างๆ และการได้รับการยอมรับจากหมู่เพื่อน สอดคล้องกับแนวคิดขององค์กรอนามัยโลก (2539: 2) ที่ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง คือ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถของตนเอง รวมทั้งการที่นักศึกษามีส่วนร่วมร่วมในสังคม เช่น การร่วมทำกิจกรรมต่างๆของมหาวิทยาลัยและชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดนรินทร์ชัย พัฒนพงศา (2547: 27-28) ที่ว่า การมีส่วนร่วมทำให้แต่ละฝ่ายได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดซึ่งกันและกัน จนไปสู่การยอมรับความแตกต่างในรูปร่าง ความรู้ นิสัย ค่านิยม ต่างๆ อันเป็นรากฐานสำคัญของประชาธิปไตยเนื่องจากการมีส่วนร่วม คือ การที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดที่ไม่เคยได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ หรือเข้าร่วมการตัดสินใจ หรือเคยเข้าร่วมด้วยเล็กน้อย ได้เข้าร่วมด้วยมากขึ้น เป็นไปอย่างมีอิสรภาพ เสมอภาค มิใช่เพียงมีส่วนร่วมอย่างผิวเผิน แต่เข้าร่วมด้วยแท้จริงยิ่งขึ้น และการเข้าร่วมนั้น ต้องเริ่มตั้งแต่ขั้นแรกจนถึงขั้นสุดท้ายของโครงการ และการที่นักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและคนรอบข้าง คือ การได้รับความรักและการยอมรับ ความรู้สึกถึงการที่ตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการสนับสนุนทางด้านข้อมูลและเงินทอง สอดคล้องกับแนวคิดของปรียาภรณ์ ตั้งเพียร (2551: 17) ที่ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการตอบสนองจากบุคคลอื่น ในรูปแบบของการให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทั้งทางอารมณ์ สติปัญญา ด้านร่างกาย และด้านสังคม เพื่อจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา

และภาวะเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของวรนุช อดิศัยศักดา (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กและเยาวชน ผลการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับเด็กและเยาวชนที่ต้องพัฒนาคือ การเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ เพิ่มพูนประสบการณ์เดิม ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม ฐิติมา ปาลคะเชนทร์ (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลพนม อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยดังนี้ คือ อายุ การศึกษา รายได้ สภาพครอบครัว การรับรู้ข่าวสาร การเข้าร่วมโครงการเศรษฐกิจพอเพียง และการอบรมเศรษฐกิจพอเพียง

4. แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

4.1 การจัดการตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาควรที่จะพัฒนาทักษะต่างๆอยู่เสมอ เพื่อให้ก้าวทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน สอดคล้องกับแนวคิดขององค์กรอนามัยโลก (1997) ว่า การได้มาซึ่งความรู้จากแหล่งต่างๆ อาทิ การฟังบรรยาย การอ่านหนังสือ พร้อมกับได้รับการฝึกฝนซึ่งทักษะต่างๆที่ได้เรียนรู้มา จะทำให้บุคคลนั้นเกิดกระบวนการเรียนรู้ จนเกิดทักษะชีวิตที่ดี รวมทั้งนักศึกษาควรที่จะมีเจตคติ มุมมอง และค่านิยมเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของเลฟคอร์ท (Lefcourt, 1966: 206) กล่าวว่า การเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ทั้งทางบวกและทางลบเป็นผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง และตนเองสามารถที่จะควบคุมได้ ด้านครอบครัวก็จำเป็นที่จะต้องให้การสอดส่องและดูแลในตัวนักศึกษาอย่างเต็มที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2552: 8) ที่ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการแสดงตนในด้านความรู้สึกในการเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถประกอบการงานได้สำเร็จ สอดคล้องกับแนวคิดเมอเรย์ และแซนเนอร์ (Murray and Zentner, 1993: 659) ว่า การสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะจากครอบครัวเป็นกิจกรรมซึ่งจะช่วยยกระดับสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้นและมีความผาสุก ส่วนทางมหาวิทยาลัย ควรมีการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตที่ดี เช่น การจัดประกวดผลงานทางวิชาการ การมอบรางวัลเรียนดี เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดมอร์เออร์ และคนอื่นๆ (Mohr and et.al,2005: 473) ที่ว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นทางด้านอารมณ์ความรู้สึกและในด้านการแก้ไขปัญหา ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมมีผลกระทบในทางบวกต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจสอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996: 396) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เป็นการเพิ่มคุณค่าของตนเอง ทำให้มีอารมณ์มั่นคง และมีความผาสุกในชีวิต ลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ มีการป้อนกลับ ยืนยัน รับรอง หรือทำให้เกิดความมั่นใจและคาดการณ์การกระทำของบุคคลนั้นว่าเป็นที่ต้องการของสังคม

4.2 เศรษฐกิจพอเพียง จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาควรที่จะศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา รวมถึงการทำความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้วย เพราะปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ไม่มากหรือน้อยเกินไป ซึ่งเหมาะกับคนทุกระดับชั้น ไม่ใช่เพียงแต่เกษตรกรอย่างที่คนส่วน

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

ใหญ่เข้าใจกัน สอดคล้องกับแนวคิดของเกษม วัฒนชัย (2549: 254) กล่าวว่า แนวคิดหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ แนวทางการดำรงอยู่ละปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี (2550: 41-42) ว่า หลักการของเศรษฐกิจพอเพียง คือ “ความพอเพียง” ได้แก่ ให้สามารถดำเนินงานได้ ซึ่งหมายถึงความพอประมาณและมีเหตุผล เพราะการดำเนินงานตามหลักการเศรษฐกิจพอเพียงต้องอาศัยความสามัคคี ความร่วมมือ ความขยัน อดทน และปรารถนาดีต่อกัน ส่วนในด้านของครอบครัว มหาวิทยาลัย และชุมชน ควรให้การสนับสนุนและส่งเสริมเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้วย เช่น การสื่อสารกันระหว่างบุคคลในครอบครัว การจัดตั้งชมรม การอบรมหรือสัมมนา ภายในมหาวิทยาลัย การร่วมบำเพ็ญประโยชน์ภายในชุมชน เพื่อสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของชลลดา แสงมณี (2556: 175) ที่ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหวังสูงสุดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การที่นำปรัชญาดังกล่าวไปปรับประยุกต์ใช้เกิดความมั่นคงในชีวิต โดยการรู้จักประมาณตนเองอย่างมีเหตุผลหรือที่เรียกว่า พอเพียงภายใต้แนวคิดที่เน้นความมั่นคงเป็นหลัก วราภรณ์ บุรานนท์ (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ทักษะชีวิต ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการพึ่งตนเอง ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชาวบ้านในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี พบว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เกิดจากการมีทักษะชีวิต ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการประพฤติปฏิบัติ เมื่อนำตัวแปรมาเปรียบเทียบกับระดับทักษะชีวิตของนักศึกษา อังคณา ตุงคะสมิตและคณะ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า ผลที่เกิดจากการจัดการเรียนรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ครูที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น สามารถจัดทำสาระการเรียนรู้ท้องถิ่นตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ดี และผลที่เกิดกับนักเรียนพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนและมีความสนใจใสนการเรียนมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำความรู้ด้านปรัชภูญาเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการคิด เจตคติ และการกระทำอยู่ในระดับมาก ดังนั้นจึงควรดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษามีทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ดียิ่งขึ้น โดยการให้ความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ อาทิ กิจกรรม ชมรม เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในทักษะชีวิต ให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน และส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด ดังนั้น มหาวิทยาลัยศิลปากรต้องให้ความร่วมมือในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมแก่นักศึกษา เนื่องจากเป็นโครงการที่มีประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

1.2 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับมาก และทักษะชีวิตยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น แนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัย คือ การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มมากขึ้น โดยมหาวิทยาลัยหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องสนับสนุนช่วยเหลือในด้านทรัพยากรต่างๆ ทั้งการให้ความรู้ เวลา สื่อและอุปกรณ์ เพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่สถาบันและมหาวิทยาลัยอื่นๆ

1.3 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการเชื่ออำนาจควบคุมตนเองอยู่ในระดับมาก ซึ่งการเชื่ออำนาจควบคุมตนเองของนักศึกษา ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น แนวทางในการพัฒนาการเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง คือ การพัฒนาให้นักศึกษารับรู้ในความสามารถของตนเอง มีประสบการณ์ในการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งอาจดำเนินการโดยการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น ปลูกฝังความรู้และเจตคติที่ดีในชั้นเรียน มีการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นต้น

1.4 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับมาก ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเอง ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น แนวทางในการพัฒนาการความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา คือ การจัดการประกวดผลงานทางวิชาการ ตามแต่คณะและสาขาวิชา หรือ การมอบรางวัลผลงานดีเด่น เช่น รางวัลผลการเรียนดีประจำปีการศึกษา เป็นต้น

1.5 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีส่วนร่วมในสังคมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการส่วนร่วมในสังคมของนักศึกษา ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น แนวทางในการพัฒนาการมีส่วนร่วมทางสังคมของนักศึกษา คือ การจัดอบรม สัมมนาทางวิชาการ เช่น การนำประเด็นที่น่าสนใจในปัจจุบันมาจัดอบรม พร้อมทั้งสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตในเรื่องนั้นๆ เป็นต้น

1.6 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษา ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้น แนวทางในการพัฒนาการสนับสนุนทางสังคม คือ การที่มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านอุปกรณ์และสื่อต่างๆ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

2.1 การศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ควรศึกษาตัวแปรด้านอื่นๆด้วย เช่น ความตระหนักรู้ในตนเอง การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น เพื่อให้ครอบคลุมในการสร้างแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีบริบทหลากหลายมากขึ้น

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 – 3431

2.2 ควรทำการศึกษาระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาหรืออาชีวะศึกษา บุคลากรในหน่วยงานราชการหรือรัฐวิสาหกิจ เป็นต้น เพื่อให้ครอบคลุมในการสร้างแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวงกว้างมากขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาเชิงปฏิบัติการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อนำผลการวิจัยไปสร้างโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากรต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2555). “ปราชญ์เกษตรของแผ่นดิน ประจำปี 2554 สาขา ปราชญ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง”. เข้าถึงที่ www.moac.go.th/ewt_news.php?nid=6932 เข้าถึงเมื่อ 18 เมษายน 2557.

ฐิติมา ปาลคะเชนทร์.(2556). “ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลพนม อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี” **วารสารวิชาการ Veridian E-Journal** ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-เมษายน เลขหน้า 661-680.

นริทร์ สังข์รักษา.(2556). “เศรษฐกิจพอเพียง”. เอกสารประกอบการสอน วิชา 464 462 ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

นรินทร์ชัย พัฒนพงศา. (2547). **การมีส่วนร่วม หลักการพื้นฐาน เทคนิคและกรณีตัวอย่าง**. กรุงเทพมหานคร.

ปรียาภรณ์ ตั้งเพียร. (2551). “การค้นคว้าอิสระเรื่อง การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เพ็ญจันทร์ ประดับมุข – เชอนร์เรอร์ และคณะ. (2551). “มิติทางสังคมวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรุนแรงในเด็กและเยาวชน”. กรุงเทพฯ:รายงานการวิจัยคณะสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2552). **ทักษะชีวิต**. กรุงเทพ: อรุณการพิมพ์.

มะไลวัลย์ แพงพุด. (2552). “การเสริมสร้างชีวิตผู้ติดสารเสพติด โดยใช้แนวคิดการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ณ ศูนย์พัฒนาคุณธรรมวัดป่านาคำ”. ราบงานการศึกษาอิสระ ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

มาลิณี จุโฑปะมา. (2553). **จิตวิทยาการดำเนินชีวิตกับการพัฒนาตน.** พิมพ์ครั้งที่ 1. บุรีรัมย์ : เรวัตการพิมพ์.

วราภรณ์ บุรานนท์. (2553). “ทักษะชีวิต ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชาวบ้านในอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี”. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2550). **เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ.

อังคณา ตุงคะสมิตและคณะ. (2555). ”การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" **วารสารวิชาการ Veridian E-Journal** ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 เดือนกันยายน-ธันวาคม เลขหน้า 288-301.

ภาษาต่างประเทศ

Anand T., and other. (2013). “Effect of life skills training on dietary behavior of school adolescents in Delhi: A nonrandomized interventional study”. Accessed February 12,2012. Available from Pubmed www.ncbi.nim.nih.gov/pubmed/3666837.

Lefcourt, H.M. (1966). “Internal versus external control of reinforcement”**. A review psychology bulletin.**

Malaiwun Pangpud. (2552). "Enhancing the lives of drug addiction. Using the concept of motivation with the behavior took place at Wat Yai moral development. "Flat and independent study Master of Science Degree in Nursing Psychiatric and Mental Health Nursing. Faculty of Nursing Khon Kaen University.

Malinee Jutopama, ethnic art. (2553). Psychology of life and self development. Edition 1. Ram: Rawat printing.

Ministry of Agriculture and Cooperatives. (2555). "The Philosopher's agricultural land for the year 2554. Major agricultural economy wise enough". Access www.moac.go.th/ewt_news.php?nid=6932 accessed on April 18 2557.

Myer, D.G. (1996). **Social psychology**. Michigan: McGraw-Hill College.

Narin Sungrugsa. (2556). "Sufficiency Economy". Handouts of 464,462 Department of Basic Education. Faculty of Education Silpakorn University.

Narin Chaivorapongsa. (2547). Participation basic Principles Techniques and case studies. Bangkok.

Office of the National Economic and Social Development (2550). Learn sufficiency. Ed 2. Bangkok.

Pander, N.J. (1987). **Health promotion in nursing practice**. Norwalk: Appleton Century Craft..

Phenchan Praduapmook - Churler and et. al. (2551). "Social and cultural dimensions that affect children and youth violence." New York: Social Science and Humanities Research Council. Mahidol University.

Preeyaporn Tungpean. (2551). "The Independent. Social support Self-esteem and quality of life of elderly hospital Pranangklao. Nonthaburi. Master of Science Community Psychology Kasetsart University.

Rotter, J.B. (1960). “Some implications of a social learning theory for the prediction of goal directed behavior from testing procedures”. **Psychological Review**, 67.

Sukhothai Thammathirat Open University. (2552). Life Skills. Bangkok: Arun printing.

Thitima Pankazen. (2556). "Factors affecting the level of knowledge and understanding of how to live the philosophy of economic self-sufficiency of people in Tambon Nong Phanom Surat Thani," Journal of Veridian E-Journal Volume 6, Issue 1, January - April. pages 661-680.

Turner NE, Macdonald J. and Somerset M. (2008). “Life skills, mathematical resoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem gambling. Accessed February 12,2012. Available from Pubmed www.ncbi.nim.nih.gov/pubmed/18095146.

Ungkana Tungkasmit and et al. (2555). "The development of learning the philosophy of Sufficiency Economy," Journal of Veridian E-Journal Volume 4 Issue 2 September – December pagination 288-301.

Waraporn Buranon. (2553). "Life Skills, Locus of Control. Social support Behavior and self-sufficiency of the guidelines in Ko Monday. Chonburi ". Master of Science Community Psychology Department of Psychology Kasetsart University.