

การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ผ่านพุทธบูรณาการสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา Development of life skills in relationships through Buddhist integration for vocational students

จื่อผิง ลิมทรงพรต¹

Jueping Limsongport¹

¹ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²Doctor of Education (Ed.D.), Educational Psychology and Guidance, Mahachulalongkornrajavidyalaya University ¹juepinglp@gmail.com

Received 27 November, 2025

Revised 29 December, 2025

Accepted 29 December, 2025

บทคัดย่อ

การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ผ่านพุทธบูรณาการสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตและมนุษยสัมพันธ์ ตลอดจนเสนอแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาในการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะทักษะมนุษยสัมพันธ์ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การขาดทักษะเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาในการปรับตัวและการทำงานได้ การบูรณาการพุทธศาสนาด้วยหลักธรรม เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา สติสัมปชัญญะ และการเจริญสติ สามารถเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการพัฒนาทักษะชีวิตเหล่านี้ เนื่องจากช่วยเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น การจัดการอารมณ์ และการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอแนวทางการฝึกทักษะชีวิตที่หลากหลาย เช่น การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้จากแม่แบบ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงหลักการของมนุษยสัมพันธ์ที่เน้นการเข้าใจธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และการรู้จักตนเอง การประยุกต์ใช้แนวทางเหล่านี้ในบริบทของอาชีวศึกษาจะช่วยเตรียมความพร้อมให้นักศึกษามีคุณสมบัติที่สำคัญ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การสื่อสาร และการจัดการอารมณ์ อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตและการทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต, มนุษยสัมพันธ์, พุทธบูรณาการ, นักศึกษาอาชีวศึกษา

Abstract

The development of interpersonal life skills through Buddhist integration for vocational students aims to examine the meaning and importance of life skills and interpersonal skills, as well as to propose approaches for enhancing interpersonal life skills among vocational students by applying Buddhist principles. The findings indicate that life skills are essential for students to live and work effectively, particularly interpersonal skills, which serve as a fundamental basis for coexisting with others, teamwork, and the development of positive relationships. A lack of these skills may lead to difficulties in adaptation and work performance.

The integration of Buddhist principles, including morality (Precepts), concentration, wisdom, mindfulness and clear comprehension, and mindfulness practice, can serve as a valuable tool for developing these life skills, as it enhances self-understanding, understanding of others, emotional regulation, and effective problem-solving. Furthermore, various life skills training methods are proposed, such as brainstorming, role-playing, group discussions, learning through role models, and creative problem-solving, along with principles of human relations that emphasize understanding human nature and needs, awareness of individual differences, and self-awareness. The application of these approaches in the context of vocational education will help prepare students with essential qualities such as creativity, analytical thinking, decision-making, communication, and emotional management, leading to a happy and successful life and professional practice.

Keywords: Life Skills, Interpersonal Skills, Buddhist Integration, Vocational Students

บทนำ

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในบริบทของนักศึกษาอาชีวศึกษาที่ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงานแต่สถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและการปฏิบัติงาน ซึ่งปัญหาดังกล่าว เกิดจากการขาดทักษะในการดำเนินชีวิตหรือทักษะชีวิตแทบทั้งสิ้น ดังการศึกษาของยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2552) ดังนั้นการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์กันดีว่าผู้ที่มีทักษะชีวิตนั้นจะสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาบนพื้นฐานของข้อมูลและเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ให้กับตนเองและสังคม ทั้งยังมีระบบการคิดที่มีเหตุผล สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ (คุณฉวี สุทธิปริยาสน์, 2542) เพื่อให้เด็กและเยาวชนในยุคนี้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้อย่างมีความสุข และสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาทักษะชีวิต โดยฝึกให้เด็กและเยาวชนรู้จักคิดได้อย่างมีเหตุผลตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หากเด็กและเยาวชนมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

โดยทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เด็กและเยาวชนรวมทั้งนักศึกษาอาชีวศึกษามีความพร้อมในการทำงาน แต่ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์หรือการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างดีนั้น สิ่งสำคัญจำเป็นจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น คือ ความเข้าใจในมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความสลับซับซ้อนอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก หากบุคคลมีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์เป็นพื้นฐานแล้วก็จะย่อมจะมีแนวทางปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น และสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างราบรื่นขึ้นด้วย (Post Today, 2561) เพราะการติดต่อสัมพันธ์ทั่วไปนั้น บางคนก็สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้และไม่พบปัญหาในเรื่องสัมพันธภาพ แต่บางคนมักเกิดปัญหาในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งนี้อาจจะมีสาเหตุมาจากการแสดงออกของพฤติกรรมไม่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริง ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจก่อให้เกิดปัญหาลักษณะภาพเมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือกลายเป็นผู้ขาดมนุษยสัมพันธ์ตามมาในที่สุด จึงต้องหาแนวทางในการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อให้คนในสังคมมีความเข้าอกเข้าใจกันและอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขทั้งนี้การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีย่อมจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติงานร่วมกับหมู่คณะได้และทำให้เกิดความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ถ้าหมู่คณะขาดเสียซึ่งมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทั้งในแนวดิ่งและในแนวราบของสายการบังคับบัญชา ก็จะมีแต่เรื่องทะเลาะ ยุ่งเหยิง ทำให้หมู่คณะหรือองค์กรนั้น ๆ ทำงานให้สัมฤทธิ์ผลได้ยาก และไม่มีความสุขใจที่จะร่วมสร้างศรัทธาในการทำงานให้เกิดขึ้นรวมถึงส่งผลกระทบต่อนักศึกษาอาชีวศึกษา ดังที่สตีเฟนอาร์ (2546) กล่าวว่า “คนที่กำลังเติบโตเป็นผู้ชนะหรือผู้ที่ประสบความสำเร็จในศตวรรษที่ 21 คือ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์เหนือเกณฑ์มาตรฐาน มีทักษะคิดวิเคราะห์ที่ดี มองการณ์ไกล และอีกหนึ่งคุณสมบัติที่ต้องประหลาดใจมากคือ ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์

ทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ช่วยพัฒนาและเพิ่มพูนอำนาจของบุคคล ซึ่งช่วยให้เด็กและเยาวชน สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ สร้างเกราะที่ดีในการป้องกันตนเองในภาวะวิกฤต สามารถเผชิญกับแรงกดดันและความท้าทายต่าง ๆ จากบุคคลรอบตัว จากความสำคัญข้างต้นทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์จึงมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงต้องสร้างภูมิคุ้มกัน และสร้างทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาสังคมได้อย่างเข้มแข็ง มีสติซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขทั้งกายและใจ โดยการศึกษาในระดับอาชีวศึกษาเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมสำหรับการทำงานในอนาคต และต้องเผชิญกับปัญหา ความท้าทายมากมายทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัวเข้าสู่โลกการทำงาน เพื่อให้พวกเขาสามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ จึงนำแนวคิดพุทธบูรณาการมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ถือเป็น

วิธีที่มีคุณค่าในการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถและคุณลักษณะที่สำคัญสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมประเทศชาติ ดังนั้น จึงสมควรที่จะเสริมสร้างและพัฒนาให้นักศึกษาอาชีวศึกษามีทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์เพื่อการเตรียมพร้อมสู่ตลาดแรงงานโดยการนำหลักธรรมพุทธบูรณาการ เช่น ศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้ฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ให้นักศึกษาสามารถตัดสินใจและปรับตัวได้ดี เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายในการทำงาน ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่นายจ้างต้องการในบุคลากร การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับหลักธรรมพุทธศาสนา ช่วยให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต รู้จักการแก้ปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมดุล เพราะนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะมีความสามารถในการปรับตัวและพัฒนาไปในทางที่สร้างสรรค์ ส่งผลให้มีศักยภาพที่ดีต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและองค์กร

ในบทความวิชาการนี้ ผู้เขียนนำเสนอประเด็นที่น่าสนใจดังนี้ คือ 1. ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต 2. ความหมายและความสำคัญของทักษะมนุษยสัมพันธ์ 3. หลักการฝึกทักษะชีวิต 4. หลักการของมนุษยสัมพันธ์ 5. การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ในบริบทของการศึกษาอาชีวศึกษา 6. พุทธบูรณาการ 7. สรุป 8. บทสรุป

1. ความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นแนวทางที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นำเสนอเพื่อตอบสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองในด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ การส่งเสริมทักษะชีวิตมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะชีวิตที่องค์การอนามัยโลกเรียกว่า "ทักษะชีวิตศึกษา" (Life Skills Education) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเกิดพลังในการดูแลตนเอง (Empowerment) และมีความรับผิดชอบต่องาน เพื่อเพิ่มความสามารถในการเลือกปฏิบัติและดำรงชีวิตที่มีความสุข โดยลดพฤติกรรมเสี่ยงและเพิ่มสุขภาพจิตที่มั่นคง (World Health Organization, 1999, p.12) การเผยแพร่ทักษะชีวิตได้ขยายไปยังหลายหน่วยงานทั่วโลก เช่น องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ซึ่งได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์ โดยการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการสร้างความรู้และการป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของเชื้อ HIV (UNICEF, 2012, p.3) ทักษะชีวิตยังได้รับการนำไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์ในกลุ่มเยาวชนทั้งใน

และนอกสถานศึกษา ผ่านกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นการเพิ่มความสามารถเชิงสังคมและจิตวิทยา (Life Skills for Psychosocial Competency) โดยองค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) (UNESCO, 2001, p.10) การศึกษาทักษะชีวิตมีความสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชนและผู้ใหญ่ในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถมีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น

ทักษะชีวิต (Life Skills) ถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและสุขภาพดี การนิยามทักษะชีวิตจากนักวิจัยหลายท่านมีการอธิบายที่หลากหลายแต่มีจุดร่วมที่สำคัญ โดยสัมฤทธิ์ สันเต (2547: 10) ได้อธิบายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการรวบรวมข้อมูลและประยุกต์ใช้ข้อมูลนั้นได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่มีทักษะชีวิตสามารถตัดสินใจและจัดการกับปัญหาที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้ โดยแสดงพฤติกรรมที่สร้างสรรค์และตรงไปตรงมา การมีทักษะชีวิตช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นไปตามเป้าหมายสอดคล้องกับภรณ์ พิฆา (2560) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับความต้องการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการจัดการทางด้านอารมณ์ การคิดการตัดสินใจ และการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขและมีความสุข เช่นเดียวกับวิระญา กิจรัตน์ (2560) นำเสนอความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเลือกแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ การมีทักษะชีวิตจึงช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมั่นใจ ทั้งนี้ พัฒนพงศ์ ดันเจริญ (2562) ได้อธิบายทักษะชีวิตว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตซึ่งประกอบด้วยทักษะด้านสังคม การคิด และการเผชิญทางอารมณ์ ทักษะเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

โดยสรุป การพัฒนาทักษะชีวิตมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การมีทักษะชีวิตที่ดีช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ การฝึกฝนและพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่องเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข

2. ความหมายและความสำคัญของทักษะมนุษยสัมพันธ์

คำว่า “มนุษยสัมพันธ์” ได้นำมาใช้ในการปฏิบัติของมนุษย์ให้มีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ไม่ว่าจะเป็น เป็นธุรกิจ ราชการ สมาคม โรงเรียน และบ้าน ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสังคมยุคพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุ (Materials) และด้านศีลธรรม (Moral) และสิ่งสำคัญที่สุด คือ การพัฒนาคน (Man) ซึ่งคนเป็นปัญหาที่สร้างความยุ่งยากให้กับสังคมเป็นอันมาก โดยชนัญลักษณ์ บำรุงอโยธยกุล (2560) กล่าวว่า มนุษยสัมพันธ์ เป็นเครื่องมือในการสร้างน้ำใจ และสร้างผลงานที่เป็นสื่อสัมพันธภาพในการทำงานทั้งหลาย ทั้งภายใน และภายนอกองค์กร งานจะดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่นเพียงใดย่อมแล้วแต่การใช้มนุษยสัมพันธ์ได้ดี ถูกต้อง เหมาะสม มนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญในการบริหารองค์การ เพื่อการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างผู้ร่วมงานทุกคนทุกฝ่าย เพื่อการกระตุ้นให้ผู้ร่วมงานร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ด้วยความพอใจและเต็มใจ และเพื่อให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่ง มารีสา สุกิตวนิช (2563) ให้ความหมายมนุษยสัมพันธ์หมายถึงความสัมพันธ์ของบุคลากรที่อยู่ในรูปแบบขององค์การ ซึ่งมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคล กลุ่มบุคคลต่อกับกลุ่มบุคคลด้วยกันเพื่อให้มีความผูกพันเป็นไมตรีต่อกัน มีความสุขในการทำงานร่วมกันในองค์การ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่าบุคลากรอยู่กับองค์การมีทัศนคติที่ดีต่องานและองค์การ

ทั้งนี้มนุษยสัมพันธ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อระหว่างบุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ฉะนั้นในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน จำต้องใช้มนุษยสัมพันธ์ ฉะนั้นมนุษยสัมพันธ์จึงมีความสำคัญ ต่อการทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้รับความสำเร็จในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น ขจัดปัญหาขัดแย้งด้วยสันติวิธีซึ่งบุญธิดา แก้วทอง (2564) กล่าวว่า มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญทั้งต่อบุคคลและต่อสังคมโดยรวม ใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านการดำเนินชีวิต การมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่ว่าหัวแต่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ทำให้เราได้รับความรักและการยอมรับในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ 2) ด้านการบริหารจัดการ ในสถานประกอบการหรือในองค์กรทุกแห่ง ปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือคน ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้กิจการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ ผู้ที่เข้ามาติดต่อเกี่ยวข้องกับก็คือคนอื่นเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ที่มาติดต่อจึงจำเป็น ต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการบริหารและประสานงานกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละฝ่าย 3) ด้านเศรษฐกิจ ในกิจการอุตสาหกรรมใดก็ตาม คนเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญและหลักมนุษยสัมพันธ์จำเป็นในการสร้างแรงจูงใจ ให้พนักงาน เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เศรษฐกิจการค้าระหว่างประเทศ ก็จำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อประสานงานเช่นกัน 4) ด้านการเมือง มนุษยสัมพันธ์มีความสำคัญทั้งในการเมืองระดับท้องถิ่น ระดับประเทศและระดับชาติ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนกับนักการเมืองหรือข้าราชการระหว่างนักการทูตกับประเทศต่าง ๆ

เป็นต้น ซึ่งสุจิตรา พรหมนุชาธิป (2549) ได้ให้ความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ ดังนี้ 1) เป็นการสร้างความสามัคคีธรรมให้เกิดในทุกสภาพการณ์ 2) เป็นการสร้างสรรค์และสร้างความเข้าใจอันดีซึ่งกันและกัน 3) คนเราจะอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอาศัยความร่วมมือซึ่งกันและกัน

3. หลักการฝึกทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์และการฝึกอบรม ซึ่งเกิดขึ้นในวงจรชีวิตประจำวันภายในสังคม โดยมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่ในชุมชน ซึ่งแหล่งที่มาของทักษะชีวิตของเยาวชนสามารถจำแนกได้เป็น 3 แหล่งใหญ่ๆ ได้แก่ (เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์, 2553) 1) บ้านหรือครอบครัว 2) ชุมชน 3) โรงเรียน การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นกระบวนการที่มีความหลากหลายและเกิดขึ้นจากหลายแหล่ง ซึ่งแต่ละแหล่งมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมและเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในสังคม การฝึกทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชนเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้เขาพัฒนาความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยธีระ ชัยยุทธขรรค์ (2542) ได้นำเสนอวิธีการที่สามารถใช้ในการฝึกทักษะชีวิตได้แก่ 1) การระดมสมอง (Brainstorming) เทคนิคนี้ใช้เพื่อกระตุ้นความคิดและคำแนะนำจากกลุ่มบุคคล โดยใช้คำถามเป็นตัวเร้าให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรี โดยไม่ต้องเผชิญกับการวิพากษ์วิจารณ์ การระดมสมองช่วยให้ทุกคนในกลุ่มมีโอกาสคิดและเสนอความคิดเห็น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีในการสร้างความคิดสร้างสรรค์และแนวทางใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหา 2) การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) ซึ่งเป็นการให้ผู้เรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น โดยไม่มีการซุ่มลวงหน้า การแสดงบทบาทสมมติช่วยให้ผู้เรียนได้ทดลองพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ และปรับพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ การแสดงออกที่ได้รับจะถูกนำมาอภิปรายเพื่อการเรียนรู้เพิ่มเติม ทำให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) การเรียนรู้จากแม่แบบ (Modeling) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้จากแบบอย่างที่ดีและน่าสนใจ การเรียนรู้จากแม่แบบประกอบด้วยการสังเกตพฤติกรรมที่ต้องการ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ และการฝึกฝน การเรียนรู้จากแม่แบบช่วยให้บุคคลสามารถนำพฤติกรรมที่สังเกตได้ไปใช้ในการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลหาวิธีการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การระบุปัญหา การหาแนวทางหลายวิธีการประเมินและเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด การดำเนินการตามวิธีแก้ปัญหา และการติดตามผล เทคนิคนี้ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม 5) การใช้เหตุผล (Reasoning) เป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยใช้เหตุผลที่อยู่เบื้องหลังการกระทำ การใช้เหตุผลสามารถแบ่ง

ออกเป็นสองประเภท ได้แก่ เหตุผลแบบอุปนัย (Inductive Reasoning) 6) การให้กำลังใจ (Encouragement) เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลมีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การให้กำลังใจช่วยสร้างความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง 7) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นการกำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่ชัดเจนและวิธีปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ การตั้งเป้าหมายช่วยให้บุคคลมีทิศทางที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต 8) การพิจารณาค่านิยม (Value Clarification) เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลเรียนรู้และเข้าใจค่านิยมพื้นฐาน เช่น คุณค่าตนเอง ความรัก และความเข้าใจ การพิจารณาค่านิยมช่วยให้บุคคลสามารถถ่วงถ่วงและทำความเข้าใจความเชื่อต่าง ๆ ในชีวิต 9) การสร้างภาพตนเองในทางบวก (Positive Self-Image) ซึ่งช่วยให้บุคคลมองตนเองในแง่ดีและมีความสามารถ โดยการคิดหรือจินตนาการว่าตนเองสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

การฝึกทักษะชีวิตมีความสำคัญในการพัฒนาความสามารถของบุคคลเพื่อให้สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกทักษะชีวิตจะเน้นการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมมากกว่าการรับฟังคำบรรยายเพียงอย่างเดียว (กรมอนามัย, 2539: 5) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเองและพัฒนาเครือข่ายความรู้ผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยอาศัยการแสดงออกทางภาษา เช่น การพูดและการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 ประการหลักได้แก่ 1) ประสบการณ์ (Experience) ขั้นตอนแรกคือการนำประสบการณ์เดิมของผู้ฝึกมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ การใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นฐานในการเรียนรู้จะช่วยให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ 2) การสะท้อนความคิดและการถกเถียง (Reflect & Discussion) ขั้นตอนนี้ให้โอกาสผู้ฝึกแสดงออกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน การสะท้อนความคิดและการถกเถียงช่วยพัฒนาความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ผ่านการสนทนาและอภิปราย 3) การสร้างเข้าใจและการสร้างคิดรวบยอด (Understanding & Conceptualization) การสร้างความเข้าใจและความคิดรวบยอดเกี่ยวกับแนวคิดใหม่ ๆ เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาความคิดรวบยอดจากประสบการณ์และความคิดเห็นของผู้อื่น 4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment) ขั้นตอนที่สุดท้ายคือการนำแนวคิดใหม่ที่ได้ไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง การทดลองช่วยให้ผู้ฝึกเห็นผลลัพธ์ของการใช้แนวคิดใหม่ ๆ และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการ

4. หลักการของมนุษยสัมพันธ์

หลักการของมนุษยสัมพันธ์เป็นพื้นฐานในการนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางให้คนในสังคมนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีผู้นำเสนอเกี่ยวกับหลักการมนุษยสัมพันธ์ไว้ดังนี้ชลลดา ทวีคุณ (2555) ได้กล่าวว่า หลักการมนุษยสัมพันธ์ให้ความสำคัญกับการแสดงพฤติกรรมของตนและให้ความสำคัญกับผู้อื่นที่เราติดต่อสื่อสาร การศึกษาตนเองและเข้าใจผู้อื่นโดยพิจารณาข้อดีข้อเสียของตน พร้อมรับการปรับปรุงและพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิดความรักความมีมิตรไมตรีระหว่างบุคคลที่มีการปฏิสัมพันธ์ต่อกันให้ราบรื่นมีความสุขและเกิดความรัก สามัคคี ร่วมมือร่วมใจอันนำไปสู่ความสำเร็จกิจการงานให้บรรลุเป้าหมายเช่นเดียวกับ สัมมา ธนินิธิ์ (2556) กล่าวว่า หลักการและทฤษฎีของมนุษยสัมพันธ์เป็นหลัก ที่ยึดถือปฏิบัติสำหรับผู้ใฝ่หาความสัมพันธ์อันดีในสังคมที่ต้องรู้และเข้าใจเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่เหมาะสม ดังนี้

1. หลักการเข้าใจมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีความซับซ้อนในการสร้างความสัมพันธ์ ต้องรู้และเข้าใจในสิ่งที่มนุษย์ต้องการ มนุษย์มีความต้องการ 3 ด้าน คือ

1.1 ความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต คือ อาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การพักผ่อน การขับถ่ายของเสีย ที่อยู่อาศัย ความต้องการทางเพศและ ยารักษาโรค

1.2 ความต้องการทางสังคม ซึ่งแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่ คือ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ใ้บุคคลอื่นเอาอกเอาใจ ให้ความรัก ความเอื้ออาทรทำให้รู้สึกว่ามีอยู่ในโลกอย่างมีความหมาย มีความอบอุ่นพึงพอใจที่บุคคลอื่นยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

1.3 ความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า คือ ความต้องการใ้บุคคลอื่นให้เกียรติ ยกย่องและชมเชย ความต้องการควบคุมดูแล ใช้อำนาจใ้บุคคลอื่นปฏิบัติตาม ความต้องการอิสระ และเสรีภาพ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย และความต้องการประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา

2. หลักการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นแนวทางในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ ความแตกต่างทางร่างกาย หมายถึง รูปร่าง ลักษณะ เชื้อชาติ เพศและความสมบูรณ์ ความแตกต่างทางจิตใจ และสติปัญญา ความแตกต่างทางอารมณ์ คือ นิสัยใจคอ ความแตกต่าง ทางสังคม ได้แก่ การสังคม การศึกษา เศรษฐกิจ ครอบครัว วัฒนธรรม เกียรติยศชื่อเสียง ความเชื่อถือและศาสนา

3. หลักการรู้จักและเข้าใจตนเอง บุคคลผู้มีความสามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ต้องรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ คือ ด้านนิสัยใจคอ ขยันขันแข็ง ซื่อสัตย์สุจริต โอบอ้อมอารี ด้านอารมณ์ อารมณ์เย็น ไม่โกรธง่าย และด้านความบกพร่องที่ต้องปรับปรุงพัฒนาทำได้โดยสำรวจและพิจารณาตนเองหรือโดยการรับฟังคำวิจารณ์ของบุคคลอื่นหรือการสังเกตจากปฏิกิริยาที่บุคคลอื่นแสดงออกต่อเรา

กิจา บานชื่น (2560) กล่าวถึง หลักการของมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งมนุษยสัมพันธ์ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรามาก และการจะเป็นผู้มนุษยสัมพันธ์นั้นจะต้องเข้าใจในธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ รวมทั้งควรศึกษาหลักและเทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หลักการต่าง ๆ ที่จะกล่าวถึงนี้จึงเป็นหลักการพื้นฐานในการนำไปใช้เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้ง่าย และเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ต้องการ ด้วยการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นนั้นจะประสบความสำเร็จหรืออยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข ควรคำนึงถึง 3 ข้อนี้ 1) หลักของการได้ประโยชน์ร่วมกัน 2) หลักของการมีความสุขร่วมกัน และ 3) หลักของการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า หลักการของมนุษยสัมพันธ์ คือ หลักการที่ต้องคำนึงและยึดถือปฏิบัติในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ เป็นหลักที่ยึดถือปฏิบัติ เป็นความสัมพันธ์อันดีของบุคคลในสังคมที่ต้องรู้และทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางในการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสมอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

5. การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ในบริบทของการศึกษาอาชีวศึกษา

การพัฒนาคนทุกกลุ่มทุกวัยให้มีความรู้พื้นฐานเข้มแข็งมีทักษะชีวิต พัฒนาสมรรถนะทักษะของกำลังแรงงานให้สอดคล้องกับความต้องการ พร้อมก้าวสู่โลกของการทำงานและการแข่งขันอย่างมีคุณภาพ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคนและสังคมไทย เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะกำลังคนให้สามารถประกอบอาชีพเพื่อดำรงชีวิตและสนับสนุนการแข่งขันของประเทศเป้าหมายเชิงคุณภาพ คือ การพัฒนาให้คนมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ เป้าหมายเชิงปริมาณ คือ การเพิ่มกำลังแรงงานระดับกลางที่มีคุณภาพไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ของกำลังแรงงานทั้งประเทศ โดยกำหนดแนวทางการพัฒนาไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจนในการพัฒนาหลักสูตรทั้งในและนอกระบบให้หลากหลายสอดคล้องกับพัฒนาการทางสมอง สร้างเยาวชนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพสายอาชีวศึกษามากขึ้น พัฒนาสมรรถนะและทักษะแรงงานให้รองรับการแข่งขันของประเทศโดยเพิ่มพูนความรู้ และทักษะพื้นฐานในการทำงานเพื่อเสริมสร้างคุณภาพแรงงานให้สูงขึ้น ทั้งการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ แก้ปัญหา ตัดสินใจทำงานเป็นทีม มีจริยธรรม มีวินัยในการทำงานสามารถรองรับและเรียนรู้เทคโนโลยีที่ซับซ้อนได้ ปรับตัวให้ทันกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ และพร้อมก้าวสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ (วุฒิ วัฒนธนะวุฒ, 2559) จากเป้าหมายดังกล่าวการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเป็นรูปแบบพื้นฐานของทักษะชีวิต ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า “ชิ้นส่วนที่ขาดหายไป” เพราะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่เชื่อมโยงความรู้ทางวิชาการเข้ากับทักษะเฉพาะด้านที่สำคัญเพื่อให้ประสบความสำเร็จในโรงเรียนครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน และ

การใช้ชีวิตตามปกติเนื่องจากสถานการณ์โลกในปัจจุบันได้สอนให้เรามีอันตรายอยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นในระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศถ้าเยาวชนเติบโตขึ้นโดยมีเพียงความรู้ แต่ขาดทักษะทางอารมณ์ ทักษะทางสังคม และจริยธรรมที่มั่นคง ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีพ ดังนั้น การบูรณาการการเรียนรู้ทางวิชาการและการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเข้าด้วยกัน จึงเป็นมาตรฐานที่แท้จริงของการศึกษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับโลกในยุคปัจจุบันและในอนาคตข้างหน้า (ทีมงานไรท์ทูเพลย์ประเทศไทย, 2555) ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากการขาดทักษะในการดำเนินชีวิตแทบทั้งสิ้น ดังนั้น การสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์กันดีว่า ผู้มีทักษะชีวิตจะสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาบนพื้นฐานของข้อมูลและเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ให้กับตนเองและสังคม ทั้งยังมีระบบการคิดที่มีเหตุผล สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ (คุชฌี สุทธิปริยาสรี, 2542) เพื่อให้เด็กและเยาวชนในยุคนี้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างมีความสุข และสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาทักษะชีวิต โดยฝึกให้เด็กรู้จักอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมหากเด็กและเยาวชนมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามที่ World Health Organization (1994) ได้กล่าวถึง วิธีการที่นิยมใช้ในการฝึกทักษะชีวิตมี 5 วิธีหลัก ได้แก่ 1) การระดมสมอง (Brainstorming) เป็นเทคนิคที่ช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และรวบรวมคำแนะนำจากสมาชิกในกลุ่ม โดยการใช้คำถามเป็นตัวเร้าให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นจนจบบันทึกคำตอบ การระดมสมองช่วยให้ทุกคนได้คิดอย่างเปิดเผยโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งทำให้กลุ่มสามารถเสนอความคิดหลากหลายและประเมินความคิดได้ในเวลาจำกัด วิธีนี้เหมาะสำหรับการรวบรวมความคิดเห็นและแนวทางแก้ไขที่หลากหลาย 2) บทบาทสมมุติ (Role Play) เป็นวิธีการที่ผู้เรียนได้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนด เพื่อทดลองใช้ทักษะชีวิตที่เรียนรู้ในสถานการณ์จริง บทบาทสมมุติช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์มาใช้ในสถานการณ์ที่ต่างกัน และจัดการกับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นในการเผชิญกับสถานการณ์จริง การฝึกนี้ช่วยให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้การควบคุมสิ่งแวดล้อมเตรียมความพร้อมก่อนการเผชิญกับสถานการณ์จริง 3) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) คือ การสนทนาระหว่างบุคคลหลายคนเกี่ยวกับหัวข้อที่เลือกหรือเตรียมไว้ การอภิปรายกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความคิดและพิจารณาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับเรื่องที่สนใจ โดยการมีผู้นำกลุ่มที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและช่วยให้สมาชิกนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 4) เกม (Games) เป็นกิจกรรมที่มีกฎเกณฑ์และโครงสร้างที่ชัดเจน มีการแข่งขันและสามารถมีผู้เล่นหลายคน เกมช่วยให้ผู้เล่นได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ผ่านการเล่น ซึ่งสามารถเปลี่ยนทัศนคติและสร้างความสนุกสนานในการเรียนรู้ 5) การสาธิต (Demonstration) คือ การฝึกที่

อธิบายวิธีการหรือการใช้เครื่องมือ โดยสังเกตจากการสาธิต การสาธิตช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นวิธีการทำงาน หรือการใช้เครื่องมือในลักษณะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ทั้งนี้ วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546) กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งได้ขยายความไว้ได้แก่ 1) กำหนดวัตถุประสงค์และแนวการสอนรวมทั้งการจัดกิจกรรม ที่เน้นด้านการปฏิบัติอย่างชัดเจนสามารถวัดและประเมินผลได้ 2) จัดกิจกรรมการสอนที่เหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้เรียนตามหลักจิตวิทยาการศึกษาและภูมิหลัง หรือสภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตของผู้เรียน 3) ใช้กระบวนการกลุ่ม และกระบวนการเรียนรู้ ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะที่จะนำไปใช้ในการ ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง 4) บูรณาการองค์ความรู้กับทักษะชีวิตเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของความรู้ในสาระความรู้ที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต 5) จัดโอกาสให้เกิดความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และชุมชนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การประชุมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการระหว่างบ้านและโรงเรียน การจัดงาน หรือนิทรรศการเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป 6) จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต วิสัยทัศน์ความเป็นจริงของบุคคลและเป้าหมายของสถานศึกษานั้น ๆ 7) มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง 8) นำผลที่ประเมินได้จากการจัดการข้างต้นมาวิเคราะห์ วิจัยอย่างเป็นระบบโดยกระบวนการที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตที่อยู่ในระดับสูงยิ่งขึ้น สอดคล้องกับเบญจวรรณ กิจควรดี (2552) กล่าวว่า กระบวนการเรียนการสอนทักษะชีวิต อยู่บนพื้นฐาน การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation/Learning) สามารถเชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์ที่ฝึกและเมื่อเผชิญกับสถานการณ์จริงโดยมีหลากหลายรูปแบบ/วิธีการ/กิจกรรมทั้งฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การ ระดมสมอง (Brainstorming) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การโต้เถียง (Debate) และการเรียนรู้ จากประสบการณ์ เช่น เกม (Games) การสาธิต (Demonstrate) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การ นำทักษะชีวิตมาใช้กับกิจกรรมการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์ได้แก่ 1) เพื่อให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เกี่ยวกับความชอบ/ไม่ชอบ ความสนใจความถนัดความสามารถ คุณลักษณะส่วนตัว ค่านิยมและอารมณ์ 2) เพื่อให้รู้จักผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้มีความเห็นใจผู้อื่นและ รับผิดชอบต่อสังคม 3) เพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะการสื่อสาร การ ตัดสินใจการแก้ปัญหา การจัดการเกี่ยวกับภาวะอารมณ์การจัดการกับความเครียด เป็นต้น

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า หลักการฝึกทักษะชีวิต สามารถทำได้หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับบริบท ของสถานศึกษาหรือสถานการณ์ของแต่ละแห่งแต่ที่ควรให้นักเรียนได้มีโอกาสคิด ลงมือปฏิบัติและได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นจึงจะได้เรียนรู้และพัฒนาจากประสบการณ์ที่ได้รับโดยตรง

6. พุทธบูรณาการ

พุทธบูรณาการ มาจากคำว่า “พุทธ” และ “บูรณาการ” รวมกัน คำว่า “พุทธ” แปลว่ารู้ หรือรู้แจ้ง หมายถึง พระพุทธศาสนา ซึ่งปัจจุบันพระพุทธศาสนาแยกออกหลายนิกายด้วยกัน เช่น เถรวาท มหายาน วัชรยาน เป็นต้น ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีพระพุทธเจ้า (สมณโคดม) เป็นศาสดาและได้เสด็จปรินิพพานมาแล้ว ในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นส่วนใหญ่พระพุทธศาสนาเถรวาทมีอุดมการณ์สูงสุดคือการหลุดพ้นจากทุกข์ที่เรียกว่า นิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2558) ซึ่งมีคำที่เป็นไวพจน์หรือคำที่มีความหมายเดียวกัน เช่น สันติ วิมุตติ เป็นต้นและมนุษย์สามารถพัฒนาตนให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา” ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้มี ทำให้เป็น การบรรลุนิพพานมีความสัมพันธ์กับบุคคลและเงื่อนไขการบรรลุนิพพาน นำเสนอเป็น 2 ประเด็น คือ 1) นิพพานเป็นภาวะที่ทุกคนในโลกอาจบรรลุได้ในชาตินี้ คุณลักษณะอย่างหนึ่งของนิพพานที่ว่า “สันทิฏฐิก” หมายถึง เห็นได้ชัดเจน ประจักษ์ได้ในชีวิตนี้และ “อกาลิก” หมายถึง ไม่จำกัดกาล, ไม่ขึ้นต่อเวลา เหล่านี้เป็นการแสดงถึงบรรลุนิพพาน เป็นสิ่งที่สามารถบรรลุได้ในชาตินี้ 2) นิพพานเป็นจุดหมายที่ทุกคนเข้าถึงได้ไม่จำกัดชาติ ชั้น หญิง ชาย เมื่อบุคคลใดมีฉันทะ เพียรพยายาม มีความพร้อมแล้ว ก็สามารถบรรลุได้ ไม่มีข้อจำกัดว่าจะต้องเป็นคน ชาติ ชั้น วรรณะใด มีฐานะอย่างไร ยากจน มั่งมี เป็นหญิง หรือ ชาย เป็นคฤหัสถ์ หรือ บรรพชิต ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ดังนี้ ...ทางนั้นชื่อว่า ทางสายตรง ทิศนั้นชื่อว่า ทิศไม่มีภัย รศชื่อว่า ไร้เสียง ประกอบด้วยลือ คือ ธรรม มีหิริเป็นฝา มีสติเป็นเกาะกั้น ธรรมธะนั้น เราบอกให้มิสัมาทิฏฐิ นำหน้าเป็นสารถิ บุคคลใดมียานเช่นนี้จะเป็นสตรีหรือนุรุษก็ตาม เขาย่อมใช้ยานนั้นถึงในสำนักแห่งนิพพาน (ม.ม.(ไทย) 13/10/65)

การบูรณาการเป็นกระบวนการที่รวมส่วนประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อสร้างสิ่งใหม่ที่เป็นองค์รวม ไม่สามารถแยกส่วนออกจากกันได้ คำว่า “บูรณาการ” ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีว่า “บูรณะ” หมายถึง การทำให้เต็ม ทำให้บริบูรณ์ ซึ่งในวงการวิชาการด้านการศึกษามีความหมายสองแนวทางหลักได้แก่ 1) บูรณาการแบบเข้มข้นหรือแบบองค์รวม คือ การผสมผสานส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันจนกลายเป็นเนื้อเดียวกันและเกิดองค์รวมใหม่ ตัวอย่างเช่น การรวมหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกบาลีซึ่งเรียนตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน กับหลักสูตรนักรัทธิและธรรมศึกษาเข้าด้วยกันจนเป็นหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา ซึ่งเป็นการรวมความรู้และวิธีการจากหลายแหล่งมาสร้างหลักสูตรใหม่ที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุม 2) บูรณาการแบบเติมเต็ม คือ การผสมผสานองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดภาพรวมที่สมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น การผสมผสานพุทธจริยศาสตร์กับเศรษฐศาสตร์เพื่อสร้างแนวทางใหม่ในเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ ซึ่งช่วยให้ได้แนวคิดทางเศรษฐศาสตร์ที่มีความสมบูรณ์

ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การบูรณาการประชาธิปไตยสู่ธรรมาธิปไตย และการรวมความรู้ทางวิทยาศาสตร์กับศาสนาซึ่งเป็นความคิดที่ไอสไตน์เสนอว่า วิทยาศาสตร์หากแยกจากศาสนาจะไม่สมบูรณ์และศาสนาหากแยกจากวิทยาศาสตร์จะมีขอบเขตการบูรณาการยังสามารถเห็นได้ในงานวิจัยและการศึกษา เช่น การใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่น MRI และ EEG เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งผลลัพธ์ยืนยันประโยชน์ของกรรมฐานได้ (พระพรหมบัณฑิต, 2557) และการรวบรวมความรู้ทางพุทธศาสนาเพื่อจัดระบบการคิดอย่างโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีทางสติปัญญาช่วยให้ความรู้ทางพุทธศาสนาเป็นประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนั้น การบูรณาการเป็นวิธีการที่สำคัญในการสร้างความรู้และทักษะใหม่ โดยการรวมประสบการณ์และความรู้จากหลายแหล่งมาใช้ร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและวิธีการที่สมบูรณ์และมีคุณค่าต่อการพัฒนาและการประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ

จึงเห็นได้ว่า พุทธบูรณาการจึงหมายความว่ารวมถึงพุทธบูรณาการแบบองค์รวมคือการบูรณาการองค์ประกอบภายในของศาสนาพุทธ และพุทธบูรณาการแบบเติมเต็ม คือ การบูรณาการองค์ประกอบของพุทธศาสนาเป็นหลักกับศาสตร์ต่าง ๆ นอกศาสนาพุทธอีกด้วย ซึ่งพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายสูงสุด คือจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้หมดสิ้นไปหรือดับทุกข์ที่เรียกว่า วิมุตติ หรือ นิพาน หรือ สันติโดยพุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจหรือดับทุกข์คือนำพุทธธรรมมาศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อมีสันติภายในใจ และพุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วยสันติวิธีและการกระทำประโยชน์เกื้อกูล อันนำไปสู่สันติภาพ

7. สรุป

การพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ การนำแนวคิดพุทธบูรณาการมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตจึงถือเป็นวิธีที่มีคุณค่า โดยเฉพาะในบริบทของนักศึกษาอาชีวศึกษาที่ต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวและการเตรียมความพร้อมสำหรับการทำงานในอนาคตพุทธบูรณาการเน้นการพัฒนาตนเองให้มีความสมดุลในด้านจิตใจและการปฏิบัติ โดยอิงจากหลักการของพุทธศาสนา เช่น สติสัมปชัญญะ (mindfulness) และการเจริญสติ (meditation) ซึ่งสามารถช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและการจัดการกับปัญหาด้วยความสงบ การฝึกฝนทักษะเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาอาชีวศึกษาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปรับตัวได้ดีในสังคมและสถานที่ทำงาน โดยการพัฒนาทักษะชีวิตด้านพุทธบูรณาการยังสามารถทำได้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอบรม การทำสมาธิ การสนทนาธรรม และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เช่น

ความรับผิดชอบ การมีจิตใจที่เปิดกว้าง และการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในการศึกษาและการฝึกอบรมจึงเป็นวิธีที่สามารถช่วยพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาอาชีวศึกษาให้มีความสมบูรณ์มีคุณภาพในชีวิตและการทำงานอย่างยั่งยืนแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตด้านพุทธบูรณาการที่สามารถนำไปใช้ในการศึกษาและการฝึกอบรม ประกอบด้วย

1. การพัฒนาความตระหนักรู้และการควบคุมตนเองการฝึกสติสัมปชัญญะช่วยให้นักศึกษาได้มีความตระหนักรู้ในปัจจุบันและสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดีขึ้น การนำการฝึกนี้เข้ามาในกิจกรรมการศึกษา เช่น การทำสมาธิหรือการฝึกสติในกิจกรรมประจำวันจะช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล รวมถึงการฝึกการเจริญสติ (Meditation) การทำสมาธิช่วยในการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบมีสมาธิในการทำงานและการเรียน นักศึกษาอาจเข้าร่วมกิจกรรมการทำสมาธิหรือการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ที่ท้าทาย

2. การสร้างทักษะ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะการตัดสินใจเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต การใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การจำลองสถานการณ์จริงหรือการเล่นเกมที่มีการตัดสินใจ จะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้การวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

3. การจัดการกับปัญหา (Problem-Solving Skills) การฝึกทักษะการแก้ปัญหาด้วยการใช้เทคนิคพุทธศาสนา เช่น การคิดเชิงพุทธ (Right Thinking) หรือการใช้หลักการของพระพุทธเจ้าในการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาคือช่วยให้นักศึกษาได้รับเครื่องมือในการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การพัฒนาความสามารถในการทำงานร่วมกันและการสร้างความสัมพันธ์การฝึกการทำงานร่วมกันในกลุ่มช่วยเสริมสร้างทักษะการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกัน เช่น การอภิปรายกลุ่มหรือการแสดงบทบาทสมมุติ จะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้การสื่อสารและการประสานงานกับผู้อื่นโดยใช้หลักการพุทธศาสนา เช่น การมีความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) และการให้ความสำคัญกับผู้อื่น จะช่วยเสริมสร้างความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตและการทำงาน

5. การส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวกและการพัฒนาจิตใจการใช้หลักพุทธศาสนาในการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เช่น ความอดทน ความรับผิดชอบ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จะช่วยให้นักศึกษาเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมการฝึกการเจริญสติและการพัฒนาจิตใจ โดยการศึกษาหลักการของพระพุทธเจ้า เช่น การปฏิบัติธรรมจะช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและความสามารถในการเผชิญกับความท้าทาย

6. การประเมินผลและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การประเมินผลการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างเป็นระบบโดยใช้เครื่องมือที่เหมาะสม เช่น การสอบถาม การสำรวจ หรือการสังเกตการณ์ จะช่วยในการวัดความก้าวหน้าและการปรับปรุงกระบวนการพัฒนา

8. บทสรุป

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งเน้นการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยเน้นการประยุกต์ใช้หลักการพุทธบูรณาการเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของนักศึกษาในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตการทำงานและสังคมปัจจุบัน โดยมีผลการศึกษที่สำคัญดังนี้

1. ความสำคัญของทักษะชีวิตและมนุษยสัมพันธ์ โดยเน้นย้ำถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกมิติของชีวิต การขาดทักษะเหล่านี้อาจนำไปสู่ปัญหาในการปรับตัวและการทำงาน

2. การบูรณาการพุทธศาสนา โดยนำเสนอแนวคิดการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สីล สมาธิ ปัญญา สติสัมปชัญญะ และการเจริญสติ มาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะชีวิต โดยเชื่อมั่นว่าหลักการเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น การจัดการอารมณ์ และการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. กระบวนการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งนำเสนอแนวทางการฝึกทักษะชีวิตที่หลากหลาย ทั้งจากการระดมสมอง (Brainstorming) การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การเรียนรู้จากแม่แบบ (Modeling) และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative Problem-Solving) ซึ่งล้วนส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและประสบการณ์ตรง

4. หลักการของมนุษยสัมพันธ์ โดยได้อธิบายถึงหลักการสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ โดยเน้นที่การเข้าใจธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

5. การประยุกต์ใช้ในบริบทอาชีวศึกษา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการศึกษาอาชีวศึกษามีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมนักศึกษาให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการดำรงชีวิต การบูรณาการพุทธศาสนาจะช่วยเสริมสร้างคุณสมบัติที่สำคัญ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และการจัดการอารมณ์

6. พุทธบูรณาการ โดยอธิบายถึงความหมายและแนวคิดของการบูรณาการ ทั้งในแง่การผสมผสานองค์ประกอบภายในศาสนาพุทธ และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับศาสตร์อื่นๆ เพื่อสร้างองค์รวมใหม่ที่มีคุณค่า

7. ข้อเสนอแนะ ซึ่งได้เสนอแนวทางที่ชัดเจนสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ โดยใช้พุทธบูรณาการ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่การพัฒนาความตระหนักรู้ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การทำงานร่วมกัน การส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวก และการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาอาชีวศึกษามีคุณภาพชีวิตและการทำงานที่ดีอย่างยั่งยืน

โดยสรุป การศึกษาครั้งนี้ได้นำเสนอแนวทางเชิงประจักษ์ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนหลัก ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงและมีศักยภาพในการสร้างบัณฑิตที่มีคุณภาพ เพียบพร้อมทั้งความรู้ ทักษะ และคุณธรรม สามารถดำรงชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในสังคมยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2539). การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. ในเอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิต เพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาโดยใช้กระบวนการเรียนรู้การเรียนการสอนแบบผู้เรียนมีส่วนร่วม วันที่ 24-26 กรกฎาคม 2539. หน้า 1, อัดสำเนา.
- กิจจา ชื่นบาน. (2560). มนุษยสัมพันธ์ในองค์กร. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- เกรียงไกร ทิลาพานาสวัสดิ์. (2553). การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ของสามเณร โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน อำเภอเมือง เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โควี, สตีเฟ่นอาร์. (2546). เจ็ดอุปนิสัยพัฒนาผู้ที่มีประสิทธิภาพสูง. แปลและเรียบเรียงจาก The 7 of Highly Effective People โดย สกกรานต์ จิตสุทธิภากร. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ชลลดา ทวีคุณ. (2555). เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์.
- คุณฉวี สุทธิปริยาศรี. (2542). ทักษะชีวิตการค้นพบตนเองด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถิรนนท์ ผิวผา. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารพยาบาลทหารบก. 19: 89-98.

- ทีมงานไรท์ทูเพลย์ประเทศไทย. (2555). **คู่มือทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ: องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย).
- ชนัญลักษณ์ บำรุงอโยธยกุล. (2563). **แนวทางการประกันคุณภาพการศึกษาภายในตามหลักอริยบท 4 ของโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธีระ ชัยยุทธขรรยง. (2542). **การเสริมสร้างความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง**. วิชาการ. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์.
- บุญธิดา แก้วทอง. (2565). **แนวทางการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรตามหลักสังคหวัตถุ 4 ของผู้บริหาร**. ครุศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เบญจวรรณ กิจวรดี. (2552). **ประสิทธิผลของการประยุกต์การสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดอุดรธานี**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. (2558). **สลายความขัดแย้ง เข้มแข็งด้วยปัญญา**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ พลธิมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพรหมบัณฑิต. (2557). **พุทธบูรณาการ เพื่อการพัฒนาจิตใจและสังคม**. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, (3), 1-24.
- พัฒน์พงศ์ ดันเจริญ. (2562). **การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาครูในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต**. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒนและสถิติการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มาริษาสุจิตวนิช และดวงใจ คงคาหลวง. (2563). **แนวทางการสื่อสารการตลาดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มเจนเออร์แซนเน็ต**. วารสารวิชาการร้อยแก่นสาร, 5(2), 152-166.
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2552). **ทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิระญา กิจรัตน์. (2560). **การพัฒนาเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา: การวิเคราะห์โมเดลพุทธระดับแบบผสานวิธี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วุฒิ วัฒนธนวุฒ. (2559). การบริหารการจัดการเรียนการสอนทักษะอาชีพในโรงเรียนการศึกษาค
บ่งคับ. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สัมมารณิธิย์. (2556). หลักทฤษฎีและปฏิบัติการบริหารสถานศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ข้าวฟ่าง.
- สัมฤทธิ์ สันเต. (2547). การพัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สำหรับ
นักเรียนวัยเด็กตอนกลาง. มหาวิทยาลัยขอนแก่น: ม.ป.ท.
- สุจิตรา พรหมนุชาธิป. (2549). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- PostToday. (2561). “ICDLคนไทยเตรียมคนรับ4.0”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.posttoday.com/aec/scoop/563537> [11 กรกฎาคม 2566].
- UNESCO. (2001). **UNESCO’s Strategy for HIV/AIDS Preventive Education**. Paris: IIEP Publications International Institute for Educational.
- UNICEF. (2012). **Global Evolution of Life Skills Education Programmed**. New York: United Nations Children’s Fund.
- World Health Organization. (1994). **Community based rehabilitation and the health care referral services: a guide for programme managers**. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization. (1999). **The World Health Report**. Geneva 27, Switzerland: World Health Organization (WHO).