

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM
POOR FAMILIES



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Sports Science

Common Course

FACULTY OF SPORTS SCIENCE

Chulalongkorn University

Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ ครอบครัวยากจน
โดย	น.ส.จริยา ศรีวิจารณ์
สาขาวิชา	วิทยาศาสตร์การกีฬา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนทรทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีธา พงษ์พิบูลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนทรทรัพย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดี)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

จรรยา ศรีวิจารณ์ : การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน . (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อ.ที่ปรึกษาร่วม : รศ. ดร.อรุณญา คุ้มคำภีร์

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed method research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน 2) พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน และ 3) เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน เครื่องมือวิจัยใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบวัดทักษะชีวิต โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม ผลการวิจัย พบว่า 1) แบบวัดทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองมีค่าความตรงและความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 และ 0.918 ตามลำดับ 2) โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์ และ การจัดการกับความเครียดและมี 24 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 3) ผลการวิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนทักษะชีวิตหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โปรแกรมทักษะชีวิตมีความคงทนถึงระยะติดตามผล 4 สัปดาห์และสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตได้ระบุว่ามีความรู้มากขึ้นหลังการทดลองจนถึงระยะติดตามผล

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมทักษะชีวิตให้นักเรียนที่ครอบครัวยากจนต่อโอกาสเพื่อส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการจัดการกับปัญหาและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา
ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5778602839 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORD: Life skill, Life skill promotion program, Student, Poor family

Jariya Sriwijan : THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES. Advisor: Assoc. Prof. Suchitra Sukonthasab, Ph.D. Co-advisor: Assoc. Prof. Arunya Tuicomepee, Ph.D.

This mixed method research aimed to 1) develop life skill questionnaire of students from poor families 2) develop life skill promotion program of students from poor families and 3) compare the effectiveness of life skill promotion program of students from poor families. The research tools in this study were the interview, life skill questionnaire and life skill promotion program. The samples were 30 students in Suksasongkroh Bangkrui School, Nonthaburi. An experimental group and control group consisted of 15 students in each group. The experimental group participated in the life skill program for 8 weeks. The control group had no programs. The study revealed that; 1) The Life skill questionnaire regarding coping and self-management skills consists of 5 components : 1) Self-knowledge and Self-understanding, 2) Recognizing Self-worth, 3) Sense of life purpose, 4) Coping with Emotion and 5) Stress Management. The validity and reliability of Life Skill Questionnaire through Cronbach's alpha coefficient were 0.88 and 0.918, respectively. 2) Life skill promotion program (Class-based activities) composed 5 factors activities was developed for improving Self-knowledge and Self-understanding, Recognizing Self-worth, Sense of life purpose, Coping with Emotion and Stress Management including 24 activities. The validity of Life Skill Questionnaire through Item Objective Conguence Index (IOC) was 0.96. 3) The results of the effectiveness of life skill promotion program found that the mean post-test scores of the life skills of the experimental group and four-week follow-ups were significant higher than the control group at .05 level. The mean post-test and follow-up scores of the life skills of the experimental group were significant higher than the mean pre-test scores at .05 level. The life skill promotion program retained to four-week follow-up. The interview from the experimental group revealed having higher life skills after posttest and lasting to follow-up.

In conclusion, life skill promotion program affected the students increasing life skills. Life skill activities should be supported for students from economically disadvantaged families adopting life skills to applying in daily life to deal with challenges and negative emotions appropriately.

Field of Study: Sports Science

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนคร ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยร่วมที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำในการพัฒนางานวิจัยเล่มนี้จนสำเร็จ รวมทั้งการลงพื้นที่พร้อมกับผู้วิจัย อนุเคราะห์ช่วยเหลือในการทำวิจัยแต่ละขั้นตอนและตลอดจนช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่และคอยให้กำลังใจและติดตาม ผู้วิจัยให้ดำเนินการวิจัยให้ทันเวลาตามแผนงานวิจัยที่วางไว้ ซึ่งผู้วิจัยตระหนักถึงความเอาใจใส่ ความเมตตาและความทุ่มเทของอาจารย์ที่ปรึกษาและขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย ประธานกรรมการ ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร กรรมการภายใน ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และ อาจารย์ ดร.รุจน์ เลหาภักดี และกรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ได้ให้ความกรุณาเสียสละเวลาในการสอบวิทยานิพนธ์นี้ รวมทั้งคำแนะนำต่างๆ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มอบทุนสนับสนุนการวิจัย จึงทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยได้อย่างราบรื่นและสำเร็จ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ คือ คณะครูและนักเรียน โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรีที่อนุเคราะห์สถานที่และให้การช่วยเหลือในการดำเนินวิจัยและเข้าร่วมการวิจัยจนสำเร็จ และขอขอบพระคุณครูกานต์พิชชา สว่างไพบุลย์ ที่ช่วยเหลือนำนักเรียนกลุ่มตัวอย่างและแนวทางในการทำวิจัยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง อนุเคราะห์สถานที่ อำนาจความสะดวกต่างๆและช่วยดำเนินการวิจัยจนสำเร็จและกราบขอบพระคุณคณะครูและนักเรียน โรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรีที่ช่วยเหลือในขั้นตอนพัฒนาเครื่องมือวิจัยจนได้เครื่องมือวิจัยที่มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมศึกษาระดับดุขภูมิตบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา นางเพ็ญพักตร์ หนูผุด และนายทิพยุต วงษาเนาที่ช่วยเหลือ ให้กำลังใจและช่วยเหลือทุกอย่างจนการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์ประสบความสำเร็จ และขอขอบพระคุณเพื่อนระดับดุขภูมิตบัณฑิตทุกท่านที่คอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจในการศึกษาและขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่อำนวยความสะดวกในการเรียนและการทำวิจัยจนประสบความสำเร็จ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทสรรพวิทยา คุณตาพุดม ศรีวิธรรม และคุณยายสีดา ศรีวิธรรม นาย Martin Blaha ที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนชีวิตและการเรียนและให้กำลังใจเสมอมา และ นางนิยากรณ์ ศรีวาลักษณ์ น้องสาวที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจในชีวิตและคุณพ่อเกษม ศรีวิจารณ์ และ คุณแม่ถาวร ศรีวิจารณ์ที่คอยชี้แนะ สั่งสอน ให้กำลังใจและสนับสนุนชีวิตจนสามารถดำเนินมาถึงเวลานี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญรูปภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
คำถามของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	12
1. วัยรุ่น (Adolescence).....	12
1.1 ความหมายของวัยรุ่น.....	12
1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น.....	13
1.3 ปัญหาของวัยรุ่น.....	17
2. ความยากจน (Poverty).....	21

2.1 ความหมายของความยากจน.....	21
2.2 ประเภทของความยากจน	22
2.3 สถานการณ์ความยากจน	24
2.4 ปัญหาความยากจนที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่น	29
3. เด็กด้อยโอกาส (Disadvantaged Children).....	33
3.1 ความหมายของเด็กด้อยโอกาส	33
3.2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์	41
4. ทักษะชีวิต (Life skills).....	46
4.1 ความหมายของทักษะชีวิต	46
4.2 ความเป็นมาของทักษะชีวิต.....	47
4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	48
4.4 กระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน	62
ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	67
งานวิจัยในประเทศ.....	67
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	74
กรอบแนวคิดการวิจัย	80
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	81
ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน.....	83
ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน	94
ขั้นตอนที่ 3 ทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ ครอบครัวยากจน.....	95
บทที่ 4 ผลการพัฒนาแบบวัดและโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต	101
1. ประวัติพื้นที่ศึกษา	101
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทย .	104

3. ผลการการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต	122
บทที่ 5 ผลการทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต	130
1. ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณเพื่อหาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	130
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	143
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	146
สรุปผลการวิจัย.....	146
อภิปรายผลการวิจัย.....	151
ข้อเสนอแนะ	158
1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	158
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	159
บรรณานุกรม.....	160
ภาคผนวก.....	177
ภาคผนวก ก	179
ภาคผนวก ข	214
ภาคผนวก ค	230
ภาคผนวก ง.....	257
ภาคผนวก จ	266
ภาคผนวก ฉ	273
ภาคผนวก ช	286
ประวัติผู้เขียน.....	290

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 วิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก(Core life skills)ที่ศึกษา.....	56
ตารางที่ 2 การจัดกลุ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตตามแนวคิดที่ศึกษา	60
ตารางที่ 3 แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลัก	85
ตารางที่ 4 แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับครูผู้ให้ข้อมูลประกอบ	87
ตารางที่ 5 สังเคราะห์กิจกรรมจากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและผลการวิจัยคุณภาพในการพัฒนา โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน	123
ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=30)....	130
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะ ติดตามผลโดยใช้สถิติทีแบบอิสระ (t-test independent).....	134
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของ คะแนนทักษะชีวิตรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลโดยใช้สถิติทีแบบอิสระ (t-test independent).....	135
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามของทักษะชีวิตด้านการ เห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้สถิติความแปรปรวนร่วม (One-way ANCOVA).....	136
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ (Repeated Measure Analysis of variance)	136
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนทักษะชีวิตโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี Least square difference (LSD).....	137
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ (Repeated Measure Analysis of variance)	138

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนทักษะชีวิตรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี Least square difference (LSD).....	139
ตารางที่ 14 ตารางกิจกรรมการทดลองประสิทธิภาพโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต	223
ตารางที่ 15 การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence ; IOC) ระหว่างข้อคำถาม เนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแบบวัดทักษะชีวิต	231
ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของแบบวัด (n=100).....	240
ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกโดยการเปรียบเทียบค่าทีแบบอิสระ (t-test independent).....	243
ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในแบบวัด (Corrected item-total correlation: CITC).....	246
ตารางที่ 19 สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน	254
ตารางที่ 20 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence ; IOC) ของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน	257
ตารางที่ 21 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	266
ตารางที่ 22 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลประกอบ.....	268

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 เส้นความยากจน สัดส่วนคนจน จำนวนคนจน (วัดจากรายจ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภค) ทั่วประเทศ.....	26
ภาพที่ 2 สัดส่วนความยากจนในระดับภูมิภาค.....	27
ภาพที่ 3 ผลการสำรวจสถานการณ์นักเรียนยากจนและนักเรียนยากจนพิเศษ ปี 2561.....	39
ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	80
ภาพที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	82
ภาพที่ 6 แบบแผนการทดลองจริง (True experimental research).....	97
ภาพที่ 7 ขั้นตอนดำเนินการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต	100
ภาพที่ 8 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี	102
ภาพที่ 9 แผนที่ตั้งโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี	102
ภาพที่ 10 บริเวณด้านหน้าของโรงเรียนและบริเวณข้างหลังของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี	103
ภาพที่ 11 อาคารเรียนของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี	103
ภาพที่ 12 หอพักของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี.....	103
ภาพที่ 13 แสดงกรอบมโนทัศน์ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองของนักเรียนที่ ครอบครัวยากจน.....	119
ภาพที่ 14 ตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน	121
ภาพที่ 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	140
ภาพที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการการรู้จักและเข้าใจตนเอง ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	140
ภาพที่ 17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	141

ภาพที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 141

ภาพที่ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 142

ภาพที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 142

ภาพที่ 21 รูปภาพประกอบการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต 286



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากเพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงชีวิตหลายๆด้านเพื่อเตรียมพร้อมเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตเป็นวัยที่ต้องศึกษาหาความรู้เพื่อสร้างอนาคตและเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับคนอื่น วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ควรระวังในเรื่องการเรียนรู้ทั้งทางวิชาการและพฤติกรรมเป็นช่วงที่สำคัญในการปลูกฝังการใช้ชีวิตที่เหมาะสม (Herrman & Jan-Llopis, 2012) องค์การอนามัยโลก (WHO, 2018) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่มีพัฒนาการด้านร่างกาย โดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ สามารถรับผิดชอบและพึ่งพาตนเองได้และช่วงอายุของวัยรุ่นอยู่ในช่วงระหว่าง 10-19 ปี (Adolescence) จำนวน 8.7 ล้านคน หรือ ร้อยละ 13 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (UNICEF, 2016) และช่วงอายุ 15-24 ปี เรียกว่า เยาวชน โดยได้แบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นดังนี้ วัยรุ่นตอนต้น คือ ช่วงอายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วง อายุ 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุ 17-19 ปี วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคมอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงเวลาที่ต้องการการปรับตัวและต้องการความรักและความเข้าใจ การเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ ช่วงวัยรุ่นจึงมีความสำคัญในการพัฒนาเอกลักษณ์และรับพฤติกรรมที่เหมาะสมมาเลือกปฏิบัติใช้ในการอยู่ในสังคมเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ (กมลวรรณ จินหน่อ, 2553) โดยเฉพาะวัยรุ่นช่วงอายุตั้งแต่ 11-19 ปี การได้รับการอบรมสั่งสอนที่ถูกต้องในเรื่องของการใช้ชีวิตในสังคม การปรับตัวในด้านต่างๆทั้งร่างกาย พฤติกรรม ศีลธรรมและจิตใจมีความสำคัญเป็นอย่างมาก (กรมสุขภาพจิต, 2562)

ข้อมูลจากสื่อต่างๆและข่าวสารของสังคมพบว่าวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 76.5 และนักเรียนอายุ 13 ปี สูบบุหรี่ครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 73.73 โดยอัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ในปี พ.ศ.2557 คิดเป็นร้อยละ 14.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) จากข้อมูลการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ.2562 พบว่าประเภทของยาเสพติดที่ใช้มากที่สุด คือ ยาบ้า สุราและยาไอซ์ นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหายาเสพติดแพร่ระบาดมากขึ้นในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี (Bangkokbiznews, 2562: ออนไลน์) และจากรายงานการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีอาการทางจิต กระทรวงสาธารณสุขปี พ.ศ. 2558 มีผู้ป่วยทางจิตที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิตจำนวน

3,912 ราย โดยจำนวนมากกว่า 1 ใน 3 หรือประมาณ 1,517 ราย เป็นเด็กและเยาวชนอายุ 12-24 ปี และยังพบว่าวัยรุ่นมีปัญหาพนันบอล ติดหนี้สินหรือเกิดจากปัญหาครอบครัวโดยเฉพาะปัญหาหนี้สินที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ฆ่าตัวตายและใช้สารเสพติด (มติชนออนไลน์, 2562: ออนไลน์) นอกจากนี้ยังมีเยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นอันเกิดจาก คือ การถูกประเมิน ความกดดันทางสังคมและครอบครัว เช่น ผลการสอบ ปัญหาเศรษฐกิจหรือภาวะการเงิน ความรัก ความสัมพันธ์กับเพื่อน การยอมรับจากเพื่อน ความรู้สึกผิดกับคนที่มีความสำคัญและใกล้ชิดและความสูญเสียอย่างฉับพลัน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) จากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัญหาพฤติกรรม ปัญหาสุขภาพจิตที่พบในกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นที่วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวมีปัญหาในด้านการเงินที่มีและรายได้ไม่เพียงพอหรือครอบครัวยากจน

วัยรุ่นที่ประสบความยากลำบากในการใช้ชีวิตอันมีสาเหตุมาจากการมีครอบครัวที่ฐานะยากจน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางเศรษฐกิจและมีความเสี่ยงในการเลือกรับพฤติกรรมหรือการ แสดงออกที่สร้างปัญหาให้สังคมได้ถ้าขาดการปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยทั่วไปแล้วความยากจนมักส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลในหลายๆด้านไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย จิตใจ สังคมและสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวยากจนมักขาดการเอาใจใส่จากครอบครัวเนื่องจากครอบครัวต้องทำมาหากินเพื่อยังชีพ กลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่ยากจนไม่มีแหล่งเกื้อหนุนชีวิตในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สถานะทางสังคมไม่มั่นคงบางครั้งหลีกเลี่ยงจากสังคมและสร้างพฤติกรรมต่อต้านต่อสังคมที่นำไปสู่ปัญหาสังคมที่พบตามข่าวสารหรือสื่อต่างๆ เช่น ออกกลางคันระหว่างการศึกษา ตั้งท้องก่อนวัยอันควรที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี มีเด็กจำนวนมากที่ถูกทอดทิ้งซึ่งเกิดจากความไม่พร้อมของแม่วัยรุ่น และสถานะทางเศรษฐกิจที่บีบบังคับ (ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, 2561)

จากการสำรวจของธนาคารโลก (World bank) พ.ศ.2559 พบว่ามีคนที่ยากจนหรือคนที่มีรายได้น้อยมีจำนวนมากถึง 736 ล้านคน กล่าวคือคนเหล่านั้นดำรงชีวิตด้วยการมีเงินน้อยกว่า 1.9 ดอลลาร์สหรัฐต่อวันซึ่งถือเป็นระดับความยากจนสุดขีด (Extreme poverty) และมีเด็กที่มีชีวิตยากจนขั้นสุดขีดทั่วโลกมีจำนวนถึง 385 ล้านคน (UNICEF, 2016) ธนาคารโลกได้ตั้งเป้าที่จะลดความยากจนให้เหลือเพียงร้อยละ 3 จากร้อยละ 20 ภายในปี พ.ศ. 2573 (World Bank, 2017) โดยใช้เส้นความยากจน (Poverty line) เป็นเกณฑ์ประเมินสถานะความยากจน ในภาพรวมของประเทศไทยมีจำนวนคนยากจนจำนวนลดลง โดยในปี พ.ศ.2531 ประเทศไทยมีคนยากจนมากถึง 34.1 ล้านคน หรือร้อยละ 65.17 และมีจำนวนลดลงในปี พ.ศ.2560 มีคนยากจนเหลือเพียง 5.3 ล้านคนหรือร้อยละ 7.87 ในปีพ.ศ. 2561 ที่ผ่านมามีคนจนเพิ่มจำนวนขึ้นถึง 6.68 ล้านคน หรือร้อยละ 9.85 โดยเส้นความยากจนอยู่ที่ 2,710 บาทต่อคนต่อเดือน โดยคนยากจนส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรมและได้รับผลกระทบจากราคาสินค้าเกษตรที่ปรับตัวลดลง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมได้รายงานว่ามี

จำนวนเด็กด้อยโอกาสเพิ่มมากขึ้น พบว่าในปี พ.ศ.2558 มีจำนวนเด็กด้อยโอกาสอยู่ประมาณ 4,802,767 ล้านคน แบ่งเป็นเด็กก่อนประถมศึกษาจำนวน 568,144 คน ระดับประถมศึกษาจำนวน 2,448,111 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีจำนวน 1,215,576 คน และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวน 570,936 คน และในปีการศึกษา 2562 มีนักเรียนยากจนระดับชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งหมด 1,665,989 คน นักเรียนที่อยู่ในระบบการศึกษาเป็นนักเรียนยากจนทั่วไปจำนวน 942,385 คน และนักเรียนกลุ่มที่ยากจนพิเศษ คือ เด็กที่ครอบครัวมีรายได้น้อยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี มีจำนวน 723,604 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562) โดยมีสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบในการส่งเสริมการศึกษาแก่นักเรียนด้อยโอกาส คือ กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา 11 ประเภท โดยนักเรียนด้อยโอกาส ยากจนมีจำนวนมากที่สุด การมีปัญหาดังกล่าวจะกระทบต่อระบบการศึกษาสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจไทยมากกว่าร้อยละ 1-3 ต่อปีของ GDP (Gross domestic product) ซึ่งมีเด็กไทยมากกว่า 2,000,000 คน มีความเสี่ยงต้องหลุดออกจากระบบการศึกษาเพราะความยากจน (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2562) ประเทศไทยพยายามที่จะลดความยากจนเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตประชากรให้มากขึ้น (United Nations, 2017; World Bank, 2016) โดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียนที่เผชิญความยากจนซึ่งมีจำนวนมากที่มีโอกาสหลุดจากระบบการศึกษา (OECD, 2017) ซึ่งเด็กกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นเด็กยากจนที่ต้องการการสนับสนุนด้านโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพตั้งแต่เด็กในการที่จะพัฒนาศักยภาพความสามารถทำให้เด็กและวัยรุ่นพึ่งพาตัวเองได้ตลอดจนการช่วยเหลือสงเคราะห์ครอบครัวให้มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่พอเพียงในการสนับสนุนเด็กกลุ่มนี้

การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีเครื่องมือการจัดการกับสถานการณ์ชีวิตที่เข้ามาท้าทายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนมักจะประสบกับปัญหาทางด้านสังคม ปัญหาความเครียดและปัญหาอารมณ์ต่างๆ ขาดการพัฒนาทางด้านความคิดและวิเคราะห์ มีปัญหาทางด้านสุขภาพและปัญหาในเรื่องความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย จากการศึกษาของ Halik และ Webley (2011) ที่ศึกษาความยากจนในกลุ่มวัยรุ่นมาเลเซีย อายุ 12-16 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท พบว่าบางครั้งวัยรุ่นมีความรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาความเป็นอยู่ของตนเอง ขาดแรงบันดาลใจ สิ้นหวังกับชีวิต ความยากจนส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การขาดสิ่งของที่จำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต (Schenck-Fontaine & Panico, 2019) ทำให้หมดหวัง ขาดกำลังใจ เวทนาตนเอง ซึมเศร้า (Kilford, 2015) ขาดความมั่นใจและขาดความภูมิใจในตนเอง (Odenbring, 2019) และนอกจากนั้นภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กที่ครอบครัวความยากจนจะมีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หมดหวัง ขาดความฝันของตนเองและขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว (Odenbring, 2019) ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Doi, Fujiwara,

Isumi., & Ochi, 2019) นอกจากนี้ความยากลำบากจากความยากจนมักทำให้เด็กและครอบครัวเกิดความกดดัน ความเครียด (Evans, Kim, Ting, Teshler, & Shannis, 2007) ขาดเรียนบ่อย ขาดความสนใจและความตั้งใจ (Erickson, Drevets, & Schulkin, 2003) ขาดความคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ (Wommack & Delville, 2004) ขาดแรงบันดาลใจและความพยายาม (Johnson et al, 2016) เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (Hammack, Robinson, Crawford, & Li, 2004) ดังนั้นการมีวิธีการรับมือกับความเครียดที่เหมาะสมก็จะสามารถลดความรุนแรง พฤติกรรมก้าวร้าว (Wadsworth, Raviv, Compas, & Connor-Smith, 2005) และภาวะซึมเศร้าได้ (Peden, Rayens, Hall, & Grant, 2005) การได้รับความเข้าใจและการได้รับความช่วยเหลือจะส่งผลต่อความสำเร็จของเด็กในการเรียนและใช้ชีวิตในสังคมซึ่งจะทำให้พวกเขาเหล่านั้นมีโอกาสเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (Eric, 2009) การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในการจัดการกับชีวิตและปัญหาต่างๆโดยการฝึกให้เด็กมีทักษะชีวิตเป็นการสร้างรากฐานการใช้ชีวิตให้กับเด็กโดยช่วยส่งเสริมในการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น การคิดและแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณและการควบคุมอารมณ์ในด้านต่างๆเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองจึงมีความสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมและปลูกฝัง

ทักษะชีวิต (Life skills) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมที่ดี มีพฤติกรรมทางด้านบวกที่แต่ละคนสามารถที่จะจัดการกับตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพตรงกับความ ต้องการและสิ่งที่มาท้าทายในชีวิตประจำวันโดยมีทักษะความสามารถของการสร้างสัมพันธภาพที่จะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะตัดสินใจ แก้ปัญหา มีความสามารถคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์ มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นและสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆและจัดการกับชีวิตได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ (WHO, 1997) การมีทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวางรากฐานให้กับเยาวชนเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อจัดการกับสิ่งที่มาท้าทายในชีวิต กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อช่วยพัฒนาเยาวชนไทยมีความสามารถด้านความคิดวิเคราะห์ สามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่างๆรอบตัวอย่างมีความคิดสร้างสรรค์เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มีความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น มีความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง รับรู้ถึงคุณค่าตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งด้วยท่าทีที่เหมาะสม มีความสามารถในการประเมินทางเลือกตัดสินใจเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง สามารถเลือกใช้ชีวิตจัดการกับอารมณ์หรือความเครียดและมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม (WHO, 2008) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) รับผิดชอบการจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีเป้าหมายในการพัฒนาเยาวชนแต่ให้มีคุณภาพ มีทักษะชีวิตสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นพลเมืองไทยที่มีคุณภาพ ให้

ความสำคัญในการส่งเสริมทักษะชีวิตในสถานศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน รวมถึงการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต จึงได้นำการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิตนำไปสู่การปฏิบัติการเรียนการสอนอย่างเป็นรูปธรรมในโรงเรียน มีการนำทักษะชีวิตมาศึกษาที่พยายามจะช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับเยาวชนไทยเพื่อมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่มากลุมคึกคักในชีวิตประจำวันเพื่อให้นักเรียนเกิดแนวปฏิบัติที่เหมาะสม ช่วยปลูกฝังอุปนิสัยและพฤติกรรมให้กับนักเรียนสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตได้และทำตัวเป็นประโยชน์ต่อสังคม ครอบครัวและโรงเรียน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถส่งเสริมการใช้ชีวิตและการจัดการปัญหาต่างๆให้แก่วัยรุ่นได้ เช่น ถิรนนท์ ผิวฉา (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาได้และยุพาพรรณ ศิริอ้าย, สุขอรุณ วงษ์ทิม และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2558) ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้าให้มีเพิ่มขึ้น ต่อมาปานทอง อังคนิตย์, โกวิท วัชรินทรางกูร และ กระพัน ศรีงาน (2558) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม พบว่านักเรียนควรได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4) การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น และ สุตาภัทร ประดับแก้ว (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีผลต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพัฒนาแนวคิดตามสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ดีขึ้น และปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว (2555) ได้พัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นฐานเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าทักษะชีวิตสามารถช่วยส่งเสริม 1) ความสามารถในการคิด 2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา 3) ความสามารถในการสื่อสารและทักษะสังคม 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด และ 5) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ Yadav & Iqbal (2009) ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวและการเห็นใจผู้อื่นในวัยรุ่นพบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rahmani, 2019) และการเห็นใจผู้อื่นรวมทั้งการปรับตัวของวัยรุ่นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและทักษะชีวิตสามารถช่วยส่งเสริมให้นักเรียน

ลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (UNICEF, 2015; Naseri & Babakhani, 2013) และการศึกษาของ Savoji & Ganji (2013) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนอกจากนั้นมีการนำทักษะชีวิตไปช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นนวมรเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้น้อย จากการศึกษาพบว่าการส่งเสริมทักษะชีวิตในโรงเรียนสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่นโดยเฉพาะช่วยลดปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงในกัมพูชา (Jegannathan, Dahlblom & Kullgren, 2014) และส่งเสริมการมีแนวคิดที่เหมาะสม และสามารถเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมมาใช้ชีวิตประจำวันได้ (WHO, 2008; Parvathy & Pillai, 2015; Pierce, Gould, & Camire, 2017) จึงควรส่งเสริมทักษะชีวิตในกลุ่มนักเรียนที่ยากจนให้สามารถปรับตัวและจัดการกับปัญหาได้เหมาะสม

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะชีวิตพบว่าทักษะชีวิตสามารถช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและคนอื่น ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น (Jegannathan, Dahlblom & Kullgren, 2014) มีการศึกษาทักษะชีวิตอย่างกว้างขวางในนักเรียนและบุคคลทั่วไป อย่างไรก็ตามการศึกษาในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนและด้อยโอกาสในสถานศึกษายังมีจำกัด ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตที่มีความเหมาะสมสำหรับสถานศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ที่มีเป้าหมายในการพัฒนาเยาวชนให้มีคุณภาพ มีทักษะชีวิตและให้ความสำคัญในการส่งเสริมทักษะชีวิตในสถานศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน รวมถึงการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตโดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มยากจนที่ต้องการการส่งเสริมการศึกษา คุณภาพชีวิตและทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการส่งเสริมทักษะชีวิตกับนักเรียนที่ครอบครัวยากจนด้านต่างๆให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหาต่างๆในชีวิตและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนนี้จะทำให้ส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนยากจนให้ตรงกับปัญหาที่พบเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมให้กับนักเรียนและเป็นเครื่องมือในการจัดการกับสภาพปัญหาต่างๆที่พบในชีวิตประจำวันต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่เป็นแบบวัดที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนและใช้เฉพาะกลุ่มนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในประเทศไทยซึ่งแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนยากจนในประเทศไทยยังไม่มีการวัดทักษะมาก่อนที่มีการอ้างอิงหรือนำมาใช้เป็นแบบวัดของต่างประเทศ ดังนั้นการสร้างหรือพัฒนาแบบวัดให้มีความเหมาะสมกับบริบทของคนไทยจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและ

ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนยังมีการศึกษาไม่มากในประเทศไทยและต่างประเทศ (Jegannathan et al., 2014; Tey et al., 2016; Nasheeda, Abdullas, Krauss, & Ahmed, 2019) ผู้วิจัยจึงสนใจใช้สร้างโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนยากจนเพื่อส่งเสริมนักเรียนให้มีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ได้แก่ การสร้างศักยภาพในตนเอง ตระหนักในความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆได้และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
3. เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

คำถามของการวิจัย

1. แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนมีความตรงและความเที่ยงหรือไม่อย่างไร
2. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนมีองค์ประกอบเป็นอย่างไร
3. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่สร้างขึ้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

สมมติฐานของการวิจัย

1. แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนมีความตรงและความเที่ยงตามเกณฑ์
2. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนมีองค์ประกอบตามเกณฑ์
3. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตประชากร
ประชากร คือ นักเรียนยากจนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 อายุ 13-15 ปีที่ครอบครัวยากจนได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำนวน 1,215,576 คน

2. ขอบเขตตัวแปร

2.1 การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต

2.1.1 ตัวแปรต้น คือ แบบวัดทักษะชีวิต

2.1.2 ตัวแปรตาม คือ องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด

2.2 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

2.2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

2.2.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนที่ครอบครัวยากจน หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ครอบครัวยากจนได้ไม่เกิน 40,000 บาท ต่อปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) ที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 ที่มีอายุ 13-15 ปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรีและจัดเป็นเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษาตามความหมายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2562)

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมในการจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต (องค์การอนามัยโลก, 1997) ในงานนี้เน้นทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการเพิ่มความมั่นใจในตัวเองและความสามารถในการควบคุมตนเอง รับผิดชอบและสร้างความแตกต่าง การเปลี่ยนแปลง ตระหนักในจุดเด่นและข้อบกพร่องของตนเอง ตระหนักในความคิดและค่านิยม การประเมินตนเองและควบคุมตนเอง สร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทางด้านลบและการจัดการกับเครียดที่เหมาะสม ประกอบด้วย

การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจและยอมรับในจุดดี ได้แก่ การรู้ว่าตนเองมีความเข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ลำบาก

กว่า มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนและมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ตระหนักรู้ถึงจุด
 ด้อยของตัวเองและข้อบกพร่องในด้านที่ควรปรับปรุง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าที่มาจากความสามารถหรือ
 ความสำเร็จ มีความสามารถด้านต่างๆ เช่น ความสามารถด้าน ดนตรี กีฬา ศิลปะ มีผลการเรียนที่ดี
 และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่มาจากความช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว
 และสังคม การตอบแทนบุญคุณของครอบครัวและรับรู้ถึงคุณค่าแท้ในตนเองโดยไม่นำตัวเองไป
 เปรียบเทียบกับคนรอบข้าง

การมีเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การมีเป้าหมายในชีวิตโดยมีแรงจูงใจมาจากตัวแบบ เช่น
 รุ่นพี่ ดารา คนในครอบครัวในการสร้างแรงบันดาลใจหรือเป็นแบบอย่างในการทำสิ่งต่างๆในเรื่องการ
 ดำเนินชีวิต การเรียน การประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ

การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์
 ของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะตระหนักถึงสาเหตุที่กระตุ้นอารมณ์ด้านลบจากแหล่งต่างๆ เช่น
 ครอบครัว เพื่อนและคนรู้จักและอื่นๆ และจัดการกับความรู้สึกด้านลบด้วยการรับมือทางด้านบวก
 ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ การปล่อยวางและการปรึกษาเพื่อนและคนรู้จักและตระหนักถึง ผลกระทบ
 ในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบด้วยวิธีจัดการทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ความรุนแรง
 ทำลายสิ่งของและเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว

การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุของ
 ความเครียด ความกดดันจากแหล่งต่างๆ เช่น ครอบครัว เพื่อนและคนรู้จัก รู้จักวิธีผ่อนคลาย
 ความเครียดและควบคุมระดับความเครียดเพื่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมและลดปัญหา
 ที่เกิดจากความเครียด สามารถจัดการกับความกดดัน ความเครียดด้วยการรับมือทางด้านบวกด้วย
 การการรู้เท่าทันอารมณ์และการทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การเล่นกีฬาและตระหนักถึง ผลกระทบใน
 การจัดการกับความกดดันและความเครียดด้วยการรับมือทางด้านลบที่เป็นวิธีจัดการที่ไม่เหมาะสม
 เช่น การใช้ความรุนแรง การระบายออกผ่านการชกต่อยและการแยกตัวอยู่คนเดียว

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต หมายถึง กระบวนการที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตใน
 นักเรียนที่ครอบครัวยากจนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะชีวิตในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆใน
 ชีวิต ประกอบด้วย กิจกรรมที่เกี่ยวกับทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเองซึ่งประกอบด้วย
 การการรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์
 และการจัดการกับความเครียดโดยใช้กิจกรรมการทำงานกลุ่ม การเรียนรู้จากแบบอย่าง การอภิปราย
 การเล่นเกมและการระดมสมองในการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตในนักเรียน รวมทั้งหมด 24 กิจกรรม
 จำนวน 8 สัปดาห์

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจนของประเทศไทย
2. ได้โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่มีความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย
3. ได้ส่งเสริมนักเรียนที่ครอบครัวยากจนมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้น
4. ได้แนวทางช่วยเหลือและส่งเสริมทักษะชีวิตในการส่งเสริมนโยบายของโรงเรียนและเป็นแนวทางในการนำมาพัฒนาเป็นนโยบายของชาติที่สามารถช่วยเหลือนักเรียนที่ยากจน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนโดยผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. วัยรุ่น (Adolescence)
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 1.3 ปัญหาของวัยรุ่น
2. ความยากจน (Poverty)
 - 2.1 ความหมายของความยากจน
 - 2.2 ประเภทความยากจน
 - 2.3 สถานการณ์ความยากจน
 - 2.4 ผลกระทบของความยากจน
3. เด็กด้อยโอกาส (Disadvantaged Children)
 - 3.1 ความหมายของเด็กด้อยโอกาส
 - 3.2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์
4. ทักษะชีวิต (Life skills)
 - 4.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 4.2 ความเป็นมาของทักษะชีวิต
 - 4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 4.4 กระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิต

ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ
2. งานวิจัยในต่างประเทศ

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. วัยรุ่น (Adolescence)

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น มีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมเพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้ใหญ่ การส่งเสริมให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญเพราะเด็กแต่ละคนจะมีช่วงการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการที่แตกต่างกัน มีช่วงอายุวัยรุ่นที่เริ่มต้นแตกต่างกัน โดยทั่วไปจะเริ่มที่อายุ 11-19 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2562) ในปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นไทยที่มีอายุ 15-19 ปี มีจำนวนถึง 5,846,708 คน คิดเป็นร้อยละ 8.83 ของประชากรทั้งหมด (กระทรวงมหาดไทย, 2561) ถือว่ามีจำนวนมากในการปูพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เด็กวัยรุ่นบางคนไม่สามารถที่จะปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการของวัยสามารถก่อให้เกิดปัญหาของพัฒนาการของวัยได้จึงมีหน่วยงานและนักวิจัยทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นเพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมความเข้าใจของการเปลี่ยนแปลงของแต่ละช่วงวัยและได้ให้ความหมายและแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2018) ได้ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่น (Adolescents) ว่าเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านกายภาพ สรีรวิทยา เพศ อารมณ์ โดยวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงแตกต่างจากวัยอื่นๆอย่างรวดเร็วและมีความต้องการในด้านการพัฒนาประสบการณ์ชีวิต สังคมและการดำเนินชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วงเวลาที่ต้องการการปรับตัว ต้องการความเข้าใจและรู้จักตัวตนของตนเองรวมทั้งต้องการความรัก ความเข้าใจ การเอาใจใส่จากผู้ใหญ่และคนรอบข้าง และได้กำหนดให้ประชากรช่วงอายุ 10-19 ปี เป็นวัยรุ่น (Adolescence) และช่วงอายุ 15-24 ปี เรียกว่าเยาวชน โดยได้แบ่งช่วงของวัยรุ่นไว้ดังนี้ วัยรุ่นตอนต้น คือ ช่วงอายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุ 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุ 17-19 ปี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559) ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ วัยที่เจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ซึ่งช่วงของวัยรุ่นมี 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้วัยรุ่นจะยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกด้านมักมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลางอยู่ในช่วงอายุ 14-17 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้งต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี เป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสมและเป็นช่วงเวลาที่ความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตเต็มที่และบรรลุนิติภาวะ

กระทรวงศึกษาธิการ (2562) ได้แบ่งช่วงชั้นการศึกษาขั้นพื้นฐานของเด็กและวัยรุ่น ไว้ 4 ช่วงชั้น โดยมีอายุเฉลี่ยดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ได้แก่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 อายุเฉลี่ย 6-9 ปี

ช่วงชั้นที่ 2 ได้แก่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุเฉลี่ย 10-12 ปี

ช่วงชั้นที่ 3 ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุเฉลี่ย 13-15 ปี

ช่วงชั้นที่ 4 ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อายุเฉลี่ย 16-18 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) กล่าวว่านักจิตวิทยาส่วนใหญ่แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกวัยรุ่นตอนต้นยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางมีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่และช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย

กมลวรรณ จินหน่อ (2553) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเจริญเติบโตเพื่อที่จะเป็นวัยผู้ใหญ่ และมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่จากภาวะที่ต้องพึ่งพาคนในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

วัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วงเวลาที่ต้องการการปรับตัว ต้องการความเข้าใจ และรู้จักตัวตนของตนเองรวมทั้งต้องการความรัก การเอาใจใส่จากผู้ใหญ่และคนรอบข้างเป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญเพราะมีการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆของร่างกาย ระบบเพศ จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม โดยช่วงของวัยรุ่นคือช่วงอายุตั้งแต่ 11-19 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2562) โดยเฉพาะวัยเรียนในช่วงอายุ 13-15 ปี เป็นช่วงเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ การได้รับการส่งเสริมความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของช่วงวัยจึงมีความสำคัญเพื่อช่วยในการปรับตัวและเลือกรับพฤติกรรมที่เหมาะสมมาใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการและมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาหลายด้าน ได้แก่ การทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านสติปัญญา พัฒนา

ทางด้านบุคลิกภาพ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และพัฒนาทางด้านสังคม (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงร่างกายของวัยรุ่นจะพัฒนาการเป็นไปอย่างรวดเร็วจนทำให้วัยรุ่นตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงและมีความวิตกกังวลมากขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมและความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น การทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้วัยรุ่นได้เข้าใจและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจึงมีความสำคัญโดยพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น มีดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตทางร่างกาย วัยรุ่นจะเริ่มต้นมีการเจริญเติบโตทางร่างกาย ด้านความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงนี้将有ความแตกต่างกันระหว่างเพศ โดยผู้หญิงจะเริ่มเมื่อมีอายุเฉลี่ยประมาณ 11 ปี ซึ่งจะเร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กชายจะเริ่มประมาณ 10-16 ปี หรือเฉลี่ยประมาณ 13 ปี ผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วที่สุดเมื่อมีอายุประมาณ 12 ปี ส่วนผู้ชายจะมีระยะของการเจริญเติบโตเร็วที่สุดเมื่อมีอายุประมาณ 14 ปี เด็กหญิงที่มีร่างกายเจริญเติบโตช้า ส่วนเด็กชายถ้าเจริญเติบโตช้าจะมีปัญหาในการปรับตัวและมักจะเข้ากับเพื่อนรุ่นเดียวกันไม่ได้ รู้สึกว่ามีปมด้อยและมีพฤติกรรมที่ต้องการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ส่วนเด็กชายที่เจริญเติบโตเร็วกว่าเพื่อนๆจะปรับตัวได้ดีเป็นที่ยอมรับของเพื่อน มักจะเป็นผู้นำมีพฤติกรรมเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปวัยรุ่นมักกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หมกหมุ่นในภาพลักษณ์ของตนและบางคนไม่พอใจในรูปร่างของตน

2. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์จะเริ่มขึ้นในวัยแรกรุ่น เนื่องจากฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตที่ต่อมใต้สมองสร้างขึ้น โดยในผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของรังไข่และมีการตกไข่และการเพิ่มระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจน ส่วนในผู้ชายอวัยวะสืบพันธุ์จะมีขนาดใหญ่ขึ้นและระดับฮอร์โมนแอนโดรเจนก็จะเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงทุติยภูมิทางเพศจะปรากฏเป็นระยะการแตกเนื้อหนุ่มสาว ผู้หญิงจะเพิ่มขนาดของหน้าอก สะโพกเอวและรูปร่างอวบขึ้น ผู้ชายจะมีไหล่กว้างขึ้นมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง การเปลี่ยนแปลงของเสียง คือ เสียงจะห้าวและแปร่ง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผิวหนังโดยเฉพาะที่ใบหน้าวัยรุ่นหญิงบางคนจะมีสิวเต็มหน้าและยังมีขึ้นขึ้นตามร่างกายด้วยอาจจะทำให้ตกใจและวิตกกังวลได้

1.2.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่โดยมีพัฒนาการทางด้านความคิดสติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็ว สามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆมีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนอย่างมาก เด็กวัยรุ่นพัฒนาความคิดจากความคิดแบบรูปธรรมมาจากวัยเด็กมาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผล

เป็นรูปแบบชัดเจนซึ่งมีลักษณะเด่น คือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลโดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ มีการคิดแบบมีเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผล การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวมและคาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) และวัยรุ่นมักยึดความคิดของตัวเองเป็นศูนย์กลาง คิดว่าพฤติกรรมของตนถูกเฝ้ามองจากบุคคลอื่น ให้ความใส่ใจอย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่นโดยเฉพาะในเรื่องของรูปร่างของตน วัยรุ่นมักคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกว่าสนใจ บุคคลอื่นจะต้องรู้สึกเช่นนั้นด้วย ต้องการยอมรับจากคนอื่น

1.2.3 พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ

วัยรุ่นเป็นวัยที่สนใจตนเองควรมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการยอมรับและจะต้องมีความเข้าใจบทบาทของคนในสังคมและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม วัยรุ่นจะมีความคิดเป็นของตนเอง ไม่ยอมฟังเหตุผล ผู้ใหญ่ไม่ควรคิดว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ผิดแปลกหรือไม่ยอมอยู่ในบังคับ ควรใช้เหตุผลและเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่นเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่บังคับวัยรุ่นจนเกินไปและที่สำคัญต้องพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติทางลบที่มีต่อวัยรุ่นเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งความประพฤติ ค่านิยม จริยธรรมและเนื่องจากพัฒนาการทางเขาวนปัญญาของวัยรุ่นสามารถพัฒนาได้ถึงขั้นสูงสุดสามารถคิดให้เหตุผลได้เหมือนผู้ใหญ่ ควรปลูกฝังให้เกิดการพิจารณาถึงค่านิยมที่ดีงาม อุดมคติและคุณธรรม การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปเพื่อหล่อหลอมการสร้างบุคลิกภาพที่ดีแก่วัยรุ่น

1.2.4 พัฒนาการทางอารมณ์

วัยรุ่นอยู่ในขั้นพอใจในการรักเพศตรงข้าม มีความพึงพอใจและความสุขต่างๆเป็นแรงขับมาจากวุฒิภาวะทางเพศ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแรงจูงใจที่จะรักผู้อื่น ต้องการอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น เด็กชายจะเลียนแบบพ่อ เด็กหญิงจะเลียนแบบแม่ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud) อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ มีอารมณ์รุนแรง การควบคุมอารมณ์ยังไม่มั่นคง เก็บกด ลักษณะอารมณ์เหล่านี้เรียกกันว่า พายุบุแคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) เพราะลักษณะอารมณ์แบบนี้จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นคิดว่าผู้ที่เข้าใจตนเองดีที่สุด คือ เพื่อนในวัยเดียวกันเนื่องจากมีความคิดเห็นที่เป็นไปทางเดียวกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้มีผลมาจากหลายปัจจัยประกอบกัน เช่น การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การปรับพฤติกรรมการแสดงออกจากการเป็นเด็กเข้าสู่การเรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ใหญ่และมีสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากวัยเด็ก อารมณ์ของวัยรุ่นค่อนข้างจะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย ความตึงเครียดในอารมณ์ในบางครั้งอาจจะเนื่องมาจากการปรับตัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความไม่ชอบหรือไม่พอใจในการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางร่างกาย ถ้าวัยรุ่นมีวุฒิภาวะเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายเร็วก็จะช่วยให้พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมเร็วขึ้นแต่ถ้าการพัฒนาทางอารมณ์ไปในทางที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า

(อรพรรณ ลือบุญรัชชัย, 2556) มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างจะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและคำนึงถึงว่าคนอื่นคิดโดยเฉพาะเพื่อนร่วมวัย การได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์จึงมีความสำคัญด้วยการมีแบบอย่างที่ดีและได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ก็จะทำให้มีพัฒนาการอารมณ์ที่มั่นคงได้

1.2.5 พัฒนาการทางด้านสังคม

พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เลือกริชาชีพที่เหมาะสม มีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมและมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น โดยวัยรุ่นต้องการการยอมรับในสังคม โดยเฉพาะจากคนรอบข้าง การพัฒนาความต้องการของวัยรุ่นที่ช่วยเหลือและสร้างความมั่นใจในการใช้ชีวิตในสังคมจึงมีความสำคัญที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพการใช้ชีวิตให้มีมากขึ้น ดังนั้นควรส่งเสริมความต้องการเพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางสังคม เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง การมีเอกลักษณ์ของตนเอง ได้แก่ การมีบุคลิกภาพที่ดี การมีทักษะส่วนตัวและทักษะสังคมดี มีการเรียนที่ดีและสามารถอาชีพได้ตามศักยภาพของตน มีการดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลายกีฬา งานอดิเรก มีการช่วยเหลือคนอื่น มีสิ่งแวดล้อมที่ดีและเป็นคนดีของสังคม มีการบริหารและจัดการตนเองได้ดีโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น มีความรับผิดชอบในตนเอง ต่อผู้อื่น ประเทศชาติและสิ่งแวดล้อมและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น (พนม เกตุมาน, 2558)

นอกจากนั้น พรสุข หุ่นิรันดร์ (2553) ได้สรุปความต้องการของวัยรุ่นเพื่อเข้าใจในความต้องการและช่วยเหลือให้วัยรุ่นเกิดการปรับตัว สามารถใช้ชีวิตในสังคมและส่งเสริมการสร้างศักยภาพของวัยรุ่นให้เหมาะสม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วัยรุ่นต้องการความรักและความอิสระ (มรรยาท รุจิวิชญ์, 2556) ความต้องการความรักนั้นมีหลายแบบ เช่น รักพ่อแม่ญาติพี่น้อง รักเพื่อน รักพวกพ้องในขณะเดียวกันก็อยากให้เพื่อนรักตัวเองและรักต่างเพศ ส่วนความต้องการความเป็นอิสระนั้นเป็นความต้องการที่มักจะมีมากในวัยรุ่นเนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ จึงอยากจะแสดงออกซึ่งความเป็นตัวของตัวเองไม่ชอบให้ใครมาก้าวร้าวในชีวิต ไม่ชอบให้สอนหรือคอยช่วยและบางคนจึงทำอะไรโดยไม่ให้ผู้ใหญ่รู้

2. วัยรุ่นต้องการการรวมกลุ่มและประสบการณ์ใหม่ๆ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากให้เพื่อนยอมรับจึงพยายามทำตามเพื่อนแม้บางครั้งจะรู้สึกขัดกับความรู้สึกส่วนตัวก็ตามเพราะกลัวเพื่อนไม่ยอมรับจึงไม่กล้าขัดใจ ต้องการประสบการณ์ใหม่ๆ บางครั้งก็เป็นการหาประสบการณ์ที่ดีแต่บางครั้งก็เป็นการหาประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น การทดลองสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยซึ่งผู้ใหญ่จะต้องให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

3. วัยรุ่นมีความสนใจในเรื่องเพศและเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความรู้และความเข้าใจทางเพศอย่างถูกต้อง ถ้าถูกกีดกันจะแสดงออกโดยการปิดบังและพุดคุยกันเฉพาะในกลุ่มเพศเดียวกันซึ่งทำให้หาความรู้จากการได้ยินได้ฟังผู้อื่นและเลียนแบบจากสิ่งที่เห็นหรืออ่านซึ่งอาจจะผิดได้

4. วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ คือ อยากรู้ให้ผู้ใหญ่ยอมรับบ้างว่ามีประโยชน์ต่อสังคมหรือมีความสามารถก็จะเกิดความสมหวัง ซื่นชม ซาบซึ้ง ตื่นเต้น ถ้าผิดหวังก็จะแค้นใจ น้อยใจ ความรู้สึกของวัยรุ่นจะรุนแรงผิดธรรมดาซึ่งอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ดังนั้นผู้ใหญ่จึงไม่ควรเพิกเฉยควรให้วัยรุ่นช่วยรับผิดชอบในกิจกรรมบางอย่างที่ช่วยให้วัยรุ่นรู้จักรับผิดชอบหรือช่วยตัวเองให้มากขึ้น

5. วัยรุ่นต้องการแบบอย่างที่ดี วัยรุ่นในปัจจุบันแม้จะชอบความอิสระก็ยังคงอยากได้รับคำแนะนำที่ดีจากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จึงต้องเป็นบุคคลที่ดีให้คำปรึกษาและเข้าใจวัยรุ่นเพื่อให้พวกเขามีแบบอย่างที่ดีในการเลือกปฏิบัติในการดำเนินชีวิตไม่เลือกรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาปฏิบัติ

6. วัยรุ่นต้องการความปลอดภัยและมั่นคง คือ อยากรู้ได้หลักประกันว่าถ้าหากทำในสิ่งที่ดีแล้วจะไม่ถูกลงโทษหรือไม่เป็นที่พอใจของผู้ใหญ่เพราะในบางครั้งวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ก็มีความคิดไม่ตรงกัน

7. วัยรุ่นต้องการได้รับการยกย่อง อยากรู้ให้สังคมยอมรับหรืออยากเด่น อยากรู้ดังหรืออาจจะออกมาในแง่ของการเทิดทูนนักกีฬา คนดังหรือไม่ก็ตั้งชมรมเพื่อแสดงให้เห็นสังคมรู้ว่าเขาได้พยายามทำให้ดีที่สุดแล้วส่วนมากจะออกมาในรูปของกิจกรรมและกีฬา

8. วัยรุ่นต้องการมีอนาคตและต้องการมีความสำเร็จ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากจะรับผิดชอบ อยากรู้พึ่งตนเอง ฝันถึงจุดหมายในอนาคตในการประกอบอาชีพ เช่น อยากรู้เป็นหมอ วิศวกร อาจารย์ สถาปนิกและอยากรู้เป็นคนดีที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และพัฒนาทางด้านสังคมซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นเพื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตมีความสำคัญที่ควรจะมีการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆให้เป็นไปอย่างครบถ้วนสมบูรณ์และทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงพร้อมทั้งให้คำแนะนำในการปรับตัวกับวัยรุ่นเพื่อช่วยให้เกิดการปรับตัวได้ดีและส่งเสริมศักยภาพความสามารถอย่างเหมาะสมกับช่วงวัยเพื่อวัยรุ่นจะได้เลือกรับพฤติกรรมที่เหมาะสมมาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่สร้างภาระเดือดร้อนให้แก่คนอื่นและสังคม

1.3 ปัญหาของวัยรุ่น

วัยรุ่นในการศึกษาครั้งนี้ คือ อายุระหว่าง 13-15 ปี เป็นวัยรุ่นอยู่ในวัยเรียน เป็นวัยที่อย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จึงเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศในอนาคตแต่ด้วยธรรมชาติของช่วงวัย ประกอบกับการเจริญเติบโตของร่างกายและฮอร์โมน มีความอยากรู้อยากลองจึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นเข้า

ไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆที่เป็นปัญหาต่อสังคมได้และเลือกรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตจึงทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับการปรับตัวและปัญหาต่างๆมากมายส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจและสังคม ทั้งต่อตัววัยรุ่น ครอบครัวและคนรอบข้าง โดยปัญหาสำคัญของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2559)

1.3.1 ปัญหาเสพติด

ปัญหาการใช้สารเสพติด จากการที่วัยรุ่นมักมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน มีความอยากรองสิ่งใหม่ๆ อยากให้คนสนใจหรืออยากที่จะปฏิบัติตามผู้ใหญ่ที่ชอบส่งผลให้วัยรุ่นเลียนแบบการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์จนอาจทดลองสารเสพติดที่มีอันตรายมากขึ้นและเป็นสิ่งผิดกฎหมาย จากการสำรวจนักเรียนอายุ 13-15 ปี พบว่าเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุ 14 ปี ร้อยละ 76.5 และนักเรียนอายุ 13 ปี สูบบุหรี่ครั้งแรกร้อยละ 73.73 และอัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 14.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) จากรายงานการบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีอาการทางจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2558 มีผู้ป่วยทางจิตที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิตจำนวน 3,912 ราย โดยมีจำนวนมากกว่า 1 ใน 3 ประมาณ 1,517 ราย เป็นเด็กและเยาวชนอายุ 12-24 ปี จากข้อมูลการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.2561 ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 พบว่าปัญหาเสพติดแพร่ระบาดมากขึ้นในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี (Bangkokbiznews, 2562: ออนไลน์) ดังนั้นปัญหาเสพติดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมากในสังคมและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก ควรเอาใจใส่และแนะนำแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมแก่วัยรุ่น

1.3.2 ปัญหาเรื่องเพศ

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศวัยรุ่นที่มีความสนใจซึ่งกันและกันอาจมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรที่เกิดมาเนื่องจากยังอยู่ในวัยเรียนจึงทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายเกิดขึ้นและส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของหญิงวัยรุ่นได้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่าวัยรุ่นที่อายุระหว่าง 15-19 ปี ในปี พ.ศ.2560 มีอัตราการคลอดโดยคิดเป็นร้อยละ 39.6 ต่อวัยรุ่น 1,000 คน และส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2562) และจากรายงานผลการสำรวจการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและการช่วยเหลือ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ทำการจัดเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาแนวทางการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและการช่วยเหลือแม่วัยรุ่นโดยบ้านพักเด็กและครอบครัว 76 แห่งทั่วประเทศโดยได้รับข้อมูล 58 แห่ง พบว่ามีแม่วัยรุ่นอายุ 10 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 20 ปีบริบูรณ์ จำนวน 11,012 คน ดังนั้นปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของ

วัยรุ่นเป็นอย่างมากเพราะวัยรุ่นยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ จึงควรแนะนำและสั่งสอนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่นเพื่อป้องกันในการเลือกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาปฏิบัติ นอกจากนี้ ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์เช่นเดียวกันกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์หรือการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทำให้วัยรุ่นชายและหญิงมีโอกาสเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ อัตราโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี จากรายงานสถานการณ์โรคซิฟิลิสของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 13 พฤษภาคม พ.ศ.2562 พบผู้ป่วย 3,080 ราย ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นกว่าปีที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.42 รองลงมา คือ กลุ่มผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 25-34 ปี หรือจำนวนร้อยละ 24.48 และปัญหาโสเภณีเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนหรือบางกลุ่มมีความต้องการทางด้านวัตถุหรือเงิน มีความต้องการที่จะต้องเหมือนเพื่อนถึงแม้ฐานะทางเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวย มีความต้องการสารเสพติด ขาดความรักความเอาใจใส่ การประชดชีวิตอาจทำให้ต้องค่าบริการทางเพศได้

1.3.3 ปัญหาความรุนแรง

ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว วัยรุ่นคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเอง โดยเป็นความคิดที่ไม่เข้ากับบุคลิกของตน วัยรุ่นยอมรับไม่ได้ที่ผู้ใหญ่ตำหนิสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้องและจากการที่วัยรุ่นมักมีอาการรุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าวทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวอย่างมาก วัยรุ่นจึงมักอยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งวัยรุ่นคิดว่ามีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างมาก ไม่ชอบอยู่บ้านเนื่องจากบุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจ บางครั้งผู้ปกครองใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (พนม เกตุมาน, 2558) ในปี พ.ศ.2558 พบว่าในจำนวน 30,000 รายที่ได้รับความรุนแรงภายในครอบครัว มีเด็กจำนวน 19,000 รายเป็นเด็กหญิงร้อยละ 90 ที่มีอายุ 10-15 ปี (ศูนย์การวิจัยเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก, 2558) การใช้ความรุนแรงสามารถทำให้เกิดบาดแผลทางด้านจิตใจ ซึมเศร้า วิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้ การได้รับความเข้าใจ การอบรมสั่งสอนจึงมีความสำคัญและนอกจากนั้นกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรมให้ข้อมูลว่าในปี พ.ศ.2557 มีเด็กและเยาวชนกระทำผิดและอาญาทั้งสิ้น 35,969 คดี ในจำนวนนี้เป็นคดีอาชญากรรมมากที่สุด จำนวน 16,365 คดี รองลงมาคือคดีเกี่ยวกับทรัพย์ 7,053 คดี และคดีเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย 3,762 คดี ทั้งนี้พบว่าคดีเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิดที่เด็กและเยาวชนก่อคดีมี 2,990 คดี เพิ่มจาก ปี พ.ศ.2556 มีจำนวน 377 คดี และจำนวนคดีที่เป็นการกระทำผิดซ้ำมีจำนวน 6,203 คดี พบว่าในปี พ.ศ.2556 กลุ่มอายุ 10-15 ปี กระทำผิด 10,072 คดี ส่วนในปี พ.ศ.2557 ก่อคดีจำนวน 4,460 คดี และกลุ่มอายุ 15-18 ปี ก่อคดีจำนวน 26,091 คดี และในปี พ.ศ.2557 มีคดี 31,520 คดี เพิ่มขึ้น 5,429 คดี เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดอาญานั้นสาเหตุมาจากครอบครัวแตกแยกหรือเป็นครอบครัวที่มีความพร้อมแต่เลี้ยงดูไม่ถูกต้องมีมากกว่าร้อยละ 60 และมีร้อยละ 25 ที่เป็นเด็กและ

เยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษาและจากการรวบรวมสถิติข่าวความรุนแรงทางเพศ ปี พ.ศ.2560 ในหนังสือพิมพ์ 13 ฉบับ โดยมูลนิธิหญิงชายก้าวไกลพบว่าเกิดเหตุความรุนแรงทางเพศทั้งหมด 317 ข่าวซึ่งช่วงอายุของผู้ถูกระทำส่วนมากเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน อายุ 5-20 ปีถึงร้อยละ 60.6 อายุของผู้ถูกระทำน้อยที่สุดเป็นเด็กหญิง 5 ขวบ ถูกข่มขืนและมีผู้เสียชีวิต 20 ราย ด้านกลุ่มที่ถูกกระทำมากที่สุด คือ นักเรียน นักศึกษา มีถึงร้อยละ 60.9 โดยผู้กระทำความรุนแรงส่วนมากเป็นคนที่รู้จัก คั่นเคยหรือบุคคลในครอบครัวกว่าร้อยละ 53 รองลงมาเป็นคนแปลกหน้าร้อยละ 38.2 และคนที่รู้จักกันผ่านโซเชียลร้อยละ 8.8 โดยอายุของผู้กระทำที่น้อยที่สุดคือ 12 ปี ซึ่งปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรงทางเพศมากที่สุด คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 31.1 รองลงมา คือ มีอารมณ์ทางเพศร้อยละ 28 ส่วนสถานที่เกิดเหตุเกิดมักจะเป็นในที่พักของผู้ถูกระทำผิดและในที่เปลี่ยว (ไทยรัฐ, 2562: ออนไลน์)

1.3.4 ปัญหาทางด้านอารมณ์และทักษะชีวิต

จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยเมื่อปี พ.ศ.2554 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับประเทศอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ พบด้านที่คะแนนต่ำ คือ การปรับตัว การควบคุมอารมณ์ การยอมรับถูกผิด ความพอใจในตนเอง ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น การรู้จักปรับใจตามลำดับและที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายาม ความกล้าแสดงออกและความรื่นเริงตามลำดับ และจากการวิจัยทักษะชีวิตของวัยรุ่นไทยพบว่าทักษะชีวิตที่มีคะแนนเฉลี่ยค่อนข้างต่ำที่ 5 อันดับตามลำดับ ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดแบบวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2559) ในปี พ.ศ.2562 จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์พบว่ามียุวชนโทรเข้ามาขอรับบริการปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุด โดยกลุ่มของวัยรุ่น อายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษายาวนานสุขภาพจิตประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) ความเครียด ความวิตกกังวล ร้อยละ 51.36 2) ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และ 3) ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (Bangkokbiznews, 2563: ออนไลน์) และมีเยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นที่เกิดจาก 5 ปัจจัยสำคัญ คือ การถูกประเมิน เช่น ผลการสอบ เรื่องเศรษฐกิจหรือภาวะการเงิน ความรัก ความสัมพันธ์กับเพื่อน การยอมรับจากเพื่อน ความรู้สึกผิดกับคนที่มีความสำคัญในชีวิตและความสูญเสียอย่างฉับพลัน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562)

นอกจากนั้นปัญหาที่ได้กล่าวมาเนื่องด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้เด็กและวัยรุ่นเข้าถึงสื่อได้ง่าย การเข้าถึงสื่อมีทั้งประโยชน์และโทษ มีเด็กทั่วโลกถึงร้อยละ 56 ที่มีอายุ 8 - 12 ปี มีความเสี่ยงจากภัยออนไลน์ โดยมีเด็กไทย ร้อยละ 60 ใช้เวลาอยู่กับโทรศัพท์ ร้อยละ 73 และใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 48 ได้รับภัยคุกคามจากการใช้คำรุนแรงและหยาบคาย ร้อย

ละ 49 เข้าถึงสื่อลามกและพูดคุยเรื่องเพศกับคนแปลกหน้า ร้อยละ 19 ดิตเกมร้อยละ 12 และถูกล่อลวงไปพบคนแปลกหน้าร้อยละ 7 (The Bangkok insight, 2561; ออนไลน์)

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ต้องการการปรับตัว รู้จักตัวตนของตนเองรวมทั้งต้องการความรัก ความเข้าใจ การเอาใจใส่จากผู้ใหญ่และคนรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด สติปัญญาและสังคมจากวัยเด็กเพื่อก้าวสู่วัยรุ่นและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีควรได้รับการเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชนที่อยู่อาศัย ให้พวกเขาได้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในด้านต่างๆ เรียนรู้การใช้ชีวิตและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเอง และแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (พนาธร แสนใจ, 2554) การมีแนวทางที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น มีกิจกรรมส่งเสริมจิตใจ เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีความสามารถในแก้ปัญหาที่ส่งเสริมให้มีความสอดคล้องกับวัยและการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาต่างๆ และสภาพแวดล้อมเป็นอีกแนวทางในการช่วยส่งเสริมการวางรากฐานในชีวิตให้เข้าใจตนเองและยอมรับคนอื่นและพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นให้มากขึ้น (Herrman และ Jan-Llopis, 2012) เพราะปัจจุบันสังคมไทยต้องเผชิญกับปัญหาจากวัยรุ่นที่ยังแก้ไขไม่ทั่วถึง ปัญหายาเสพติด ขาดทักษะการแก้ปัญหาและควบคุมอารมณ์ ไม่มีความสุข ขาดที่พึ่งพาทางจิตใจ (ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, 2561) โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่ด้อยโอกาสในชีวิตและต้องการดูแล เอาใจใส่และส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้พวกเขาเกิดการปรับตัวตามวัยที่เหมาะสมและมีแนวทางในการใช้ชีวิตหรือรับพฤติกรรมที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิตในขณะที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเลือกศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีอายุ 13-15 ปี ที่ครอบครัวยากจนซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นซึ่งจัดได้ว่าเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตและพัฒนาการต่างๆและต้องเผชิญกับความยากลำบาก ต้องเผชิญความยากจน การได้รับการส่งเสริม เอาใจใส่และสั่งสอนให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีแนวทางในการดำเนินชีวิตจึงมีความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนกลุ่มนี้

2. ความยากจน (Poverty)

2.1 ความหมายของความยากจน

ความยากจน คือ ภาวะที่ต้องดำรงอยู่ในชีวิตที่ลำบาก ขาดปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต มีรายได้น้อยที่ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตในแต่ละวันและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆโดยเฉพาะชนบทและพื้นที่ห่างไกล ที่ขาดโอกาสทางการศึกษาและทำงาน ส่วนของการเกษตรที่ทำให้เกิดภาวะความยากจน (World Bank, 2019) องค์กรหน่วยงานและนักวิชาการได้ศึกษาเกี่ยวกับความยากจนและให้ความหมายของคำว่ายากจนที่มีบริบทและความหมายแตกต่างกัน มีดังต่อไปนี้

ธนาคารโลก (World Bank, 2013) ให้ความหมายของความยากจนไว้ดังนี้ คือ การไร้ซึ่งความกินดีอยู่ดีประกอบด้วย การมีรายได้น้อยไม่สามารถเข้าถึงสินค้าและบริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการอยู่รอด การมีระดับการศึกษาน้อยและสุขภาพไม่ดี การเข้าถึงน้ำสะอาดและสาธารณสุขได้น้อย และไม่มีความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย

องค์การสหประชาชาติ (United Nation, 2019) ให้ความหมายของความยากจน คือ การขาดรายได้และทรัพยากรในการดำรงชีวิตและนอกจากจากนั้นรวมถึงความหิวโหย ขาดสารอาหาร ไม่สามารถเข้าถึงการศึกษาและการใช้บริการพื้นฐานของรัฐ ถูกกีดกันทางสังคม ขาดการตัดสินใจและไตร่ตรองที่เหมาะสม

Chen (2019) ให้ความหมายว่า ความยากจน คือ ภาวะหรือสถานการณ์ที่แต่ละคนหรือชุมชนขาดแหล่งของรายได้และสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานในแต่ละวัน ความยากจน คือ การที่มีรายได้น้อยจากการเป็นลูกจ้างที่ไม่เพียงพอต่อการใช้ในการได้สิ่งของจำเป็นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ผู้ที่ยากจนและครอบครัวที่ยากจนอาจดำรงชีวิตโดยขาดสิ่งของพื้นฐานในครัวเรือน น้ำสะอาด อาหารที่มีประโยชน์และการรักษาพยาบาลซึ่งแต่ละประเทศจะมีการวัดระดับความยากจนแตกต่างกัน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2560) ให้ความหมายความยากจนสำหรับเด็กด้อยโอกาส หมายถึง เด็กที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอในการดูแลและส่งเสริมชีวิต ครอบครัวอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างลำบากอยู่ในชุมชนแออัดหรือบุตรคนงานก่อสร้างหรือเด็กที่มาจากถิ่นทุรกันดาร ห่างไกลความเจริญ ขาดโอกาสทางการศึกษาและบริการต่างๆ

ความหมายของความยากจนมีความแตกต่างตามบริบทและวัตถุประสงค์ในการศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษานักเรียนกลุ่มยากจนโดย ความยากจน หมายถึง การที่ครอบครัวของนักเรียนมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) มีชีวิตอย่างลำบากโดยครอบครัวไม่สามารถที่ส่งเสริมและมีรายได้เพียงพอในการดูแลส่งเสริมชีวิตเด็ก โดยเด็กกลุ่มเหล่านี้มีโอกาสหลุดจากการศึกษาและขาดโอกาสในการส่งเสริมชีวิตคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆได้

2.2 ประเภทของความยากจน

การแบ่งประเภทความยากจนมีบริบทที่แตกต่าง ดังนี้

2.2.1 ความยากจนเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิต (Situational poverty) คือ วิกฤติที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและสูญเสียบ่อยครั้งมักเป็นการสูญเสียชั่วคราว เช่น ภัยธรรมชาติ การหย่าร้างและการมีปัญหาด้านสุขภาพ (Eric, 2009)

2.2.2 ความยากจนทั่วไป (Generational poverty) คือ ความยากจนที่เกิดขึ้นในครอบครัว ครอบครัวยากจน ครอบครัวไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตออกจากความยากจนได้เป็นเวลานาน

2.2.3 ความยากจนแบบสมบูรณ์ (Absolute poverty) คือ การขาดสิ่งของอำนวยความสะดวก ขาดที่อยู่อาศัย น้ำสำหรับใช้อุปโภคบริโภค ขาดอาหาร ครอบครัวอาศัยด้วยการใช้ชีวิตแบบวันต่อวันเพื่อความอยู่รอด ไม่สามารถเข้าถึงการศึกษาและการรักษาพยาบาล (Habitat for humanity of Broward, 2019)

2.2.4 ความยากจนแบบสัมพัทธ์ (Relative poverty) คือ ความยากจนในครอบครัวที่รายได้ไม่ถึงมาตรฐานของสังคมเป็นประเภทความยากจนที่เกี่ยวกับสถานะทางเศรษฐกิจของสังคม รายได้น้อย ไม่มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตพื้นฐานในสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิต (Habitat for humanity of Broward, 2019)

2.2.5 ความยากจนในเมือง (Urban poverty) คือ ความยากจนที่เกิดในย่านเมืองที่มีความเจริญที่มีประชากรอย่างน้อย 50,000 คน เป็นชุมชนแออัดทำให้เกิดความเครียดแบบฉับพลันและสะสม มีความรุนแรงของชุมชน มลพิษและปัญหาสิ่งแวดล้อม

2.2.6 ความยากจนในชนบท (Rural poverty) คือ ความยากจนที่เกิดในชนบทที่มีประชากรน้อยกว่า 50,000 คน ในชุมชนขาดสิ่งอำนวยความสะดวกหรือเข้าถึงการบริการที่ส่งเสริมชีวิตประชาชน ขาดการช่วยเหลือผู้พิการและขาดโอกาสในการศึกษาที่มีคุณภาพแก่เด็ก

วิทยากร เชียงกุล (2547, อ้างถึงใน ธนพล สราญจิตร, 2558) ได้กำหนดเงื่อนไขของความยากจน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ด้านการขาดแคลนปัจจัยการผลิตและปัจจัยการยังชีพที่เหมาะสม เช่น ไม่มีที่ดินหรือน้อย ที่ดินไม่ดี ขาดน้ำ ไม่มีเงินทุน ไม่มีอุปกรณ์การผลิตของตนเอง ต้องกู้ยืมหรือเช่าต้นทุนการผลิตสูงแต่ได้ประสิทธิภาพต่ำ

2. ด้านการศึกษาอบรมในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต การมีงานทำและวิถีชีวิตที่เหมาะสม ส่วนใหญ่คือหัวหน้าครอบครัวได้รับการศึกษาน้อย

3. ด้านการเสียเปรียบจากระบบระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมผูกขาดเปลี่ยนวิถีการผลิตจากปลูกข้าวแบบผสมผสานเพื่อกินเพื่อใช้มาเป็นการปลูกพืชเดี่ยวเพื่อขายให้นายทุน การผลิตเกษตรกรรมสูงขึ้นแต่ได้ผลตอบแทนน้อยเพราะระบบผูกขาดเป็นหนี้ เรือร้างและเสียดอกเบี้ยสูง เสียเปรียบในเรื่องซื้อปัจจัยการผลิตแพงแต่ขายพืชผลได้ราคาถูก

4. ด้านการเมืองเป็นผู้ถูกเอารัดเอาเปรียบง่ายแทบทุกด้าน คนจนต้องจ่ายค่าบริการแพงกว่าคนอื่น ต้องจ่ายภาษีเดือนหรือค่านายหน้าให้กับผู้มีอำนาจมากกว่าและจ่ายภาษีทางอ้อมคิดเป็นสัดส่วนในอัตราสูงกว่าคนอื่น

5. ด้านระบบโครงสร้างเศรษฐกิจสังคมแบบทุนนิยมใหม่ทั้งในด้านการผลิตและบริการ เช่น โครงการสาธารณะโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเขื่อนของรัฐ ทำให้ต้องอพยพสูญเสียที่ทำกิน ทำงานแข่งขันในระบบทุนนิยมทำให้สู้ไม่ได้เพราะเป็นผู้ประกอบการขนาดเล็กกว่า มีทุนน้อยกว่า มีความรู้ความชำนาญในเรื่องการผลิตการตลาดน้อยกว่าต้นทุนสูงกว่า ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกิดการล้มละลายตกงานและปรับตัวไม่ทันกับสถานการณ์

6. ด้านการทำงานผู้ที่อยู่ในฐานะที่ตกงาน ชราภาพ พิการเป็นเด็กเร่ร่อน เด็กกำพร้าที่ไม่มีคนดูแลที่เหมาะสม เป็นหม้าย เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ต้องดูแลลูกหลานมากโดยไม่มีงาน ทุนทรัพย์น้อยความสามารถที่จะหางานหารายได้หรือความช่วยเหลือเพียงพอต่อการยังชีพไม่เพียงพอ

ปัญหาความยากจนในสังคมไทย (ธนพล สราญจิตร, 2558) เป็นปัญหาที่เรื้อรังมาอย่างยาวนานที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาความยากจนได้อย่างยั่งยืนโดยมีสาเหตุหลักสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ภายในตัวบุคคล ได้แก่ การขาดต้นทุนการผลิต ขาดที่ทำกิน ต้นทุนการผลิตมีราคาสูง ความเจ็บป่วยหรือพิการ การขาดความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ การขาดศีลธรรมและคุณธรรม ติดอบายมุข ยาเสพติด การว่างงาน ค่าแรงงานต่ำ การถูกเอาเปรียบและการเป็นหนี้ทั้งในและนอกระบบ

2. ภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การกระจายอำนาจที่ไม่เท่าเทียมและนโยบายที่ไม่ตอบสนองต่อการแก้ไขปัญหาคความยากจน ระบบการบริหารงานภาครัฐที่ไม่มีประสิทธิภาพ ความล่าช้า โครงสร้างภาษีที่ไม่เป็นธรรม การจัดสรรงบประมาณที่เหลื่อมล้ำและการให้ความสำคัญกับระบบทุนนิยมมากกว่า

การแบ่งประเภทความยากจนมีหลายประเภท ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาความยากจนทั่วไปในเรื่องของรายได้โดยเลือกศึกษานักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ยากจนและครอบครัวมีรายได้ไม่ถึงมาตรฐานตามเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กำหนด คือ นักเรียนที่ครอบครัวไม่สามารถส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนได้

2.3 สถานการณ์ความยากจน

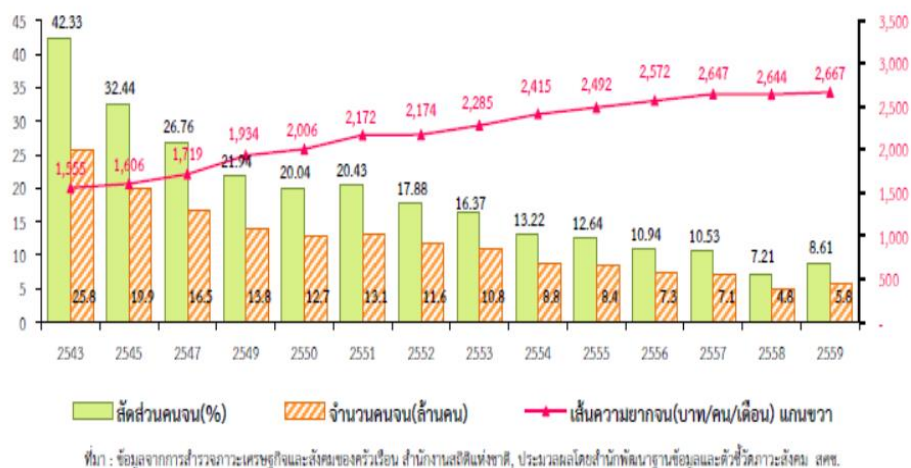
จากการสำรวจสถานการณ์ความยากจนทั่วโลกของธนาคารโลก (World Bank, 2015) พบว่ามีคนที่ยากจนที่มีรายได้น้อย จำนวนมากถึง 736 ล้านคน คือ การดำรงชีวิตด้วยการมีเงินน้อยกว่า 1.90 ดอลลาร์สหรัฐต่อวันซึ่งถือเป็นระดับความยากจนสุดขีด (Extreme poverty) โดยใช้เส้นความยากจน (Poverty line) เป็นเกณฑ์ประเมินสถานะความยากจน ธนาคารโลกตั้งเป้าที่จะลดความยากจนให้เหลือเพียงร้อยละ 3 จากร้อยละ 20 ภายในปี พ.ศ.2030 (World Bank, 2019) แนวโน้มของความจนภายในปี พ.ศ.2558 ซึ่งครอบคลุมการกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาเศรษฐกิจพบว่าทุกทวีปของโลกประสบความสำเร็จในการลดความยากจนลงโดยอัตราความยากจนในแต่ละ

ทวีปน้อยกว่าค่าเฉลี่ยกลางของทั้งโลกซึ่งเท่ากับร้อยละ 20.6 ยกเว้นทวีปเอเชียใต้และแอฟริกาใต้สะฮาราที่อัตราความยากจนยังสูงกว่าร้อยละ 20.6 โดยพบความยากจนในเขตชนบท ผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือที่ทำอาชีพเกษตรกรรมที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีมีจำนวนมากที่สุด (World Bank, 2019) และมีจำนวนเด็กที่มากกว่า 160 ล้านคนที่อาจจะเผชิญความยากจนขั้นสุดขีดก่อนปี ค.ศ.2030 (United Nations, 2019) ธนาคารโลกได้ร่วมมือกับหลายฝ่ายเพื่อขจัดความยากจนซึ่งจากการรายงานของธนาคารโลกได้ระบุว่าอัตราความยากจนลดลง โดยพบว่าความยากจนขั้นสุดขีดลดลงถึงร้อยละ 8.6 มีผู้ยากจนขั้นสุดขีดจำนวน 650 ล้านคน ในปี ค.ศ.2018 (World Bank, 2018)

ในการแบ่งเกณฑ์ความยากจนโดยใช้เส้นแบ่งความยากจน (Poverty line) หรือขีดแบ่งความยากจน (Poverty threshold) เป็นระดับรายได้ซึ่งประเมินว่ามีความเพียงพอแก่การดำรงชีพในประเทศหนึ่งแต่ในทางปฏิบัติเส้นแบ่งในประเทศพัฒนาแล้วมีค่าสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา เส้นแบ่งความยากจนนานาชาติในอดีตอยู่ที่ 1 ดอลลาร์สหรัฐต่อวัน ในปี ค.ศ. 2008 ธนาคารโลกได้ปรับตัวเลขนี้เป็น 1.90 ดอลลาร์สหรัฐต่อวันโดยให้เทียบกับความเท่าเทียมกันของอำนาจซื้อ (World Bank, 2017) การกำหนดเส้นแบ่งความยากจน ในการคำนวณหาจากค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของคนวัยผู้ใหญ่เฉลี่ยตลอดหนึ่งปี ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่มักเป็นค่าเช่าสำหรับการอยู่อาศัยในอพาร์ทเมนต์ ดังนั้นนักเศรษฐศาสตร์จึงมักให้ความสนใจกับตลาดอสังหาริมทรัพย์และราคาที่อยู่อาศัยว่าเป็นตัวกำหนดเส้นแบ่งความยากจนที่สำคัญรวมทั้งปัจจัยในชีวิตของปัจเจกบุคคลที่นำเข้ามาพิจารณาด้วย ได้แก่ สถานภาพการเป็นพ่อแม่ ความชราภาพ การแต่งงาน เป็นต้นและเส้นแบ่งความยากจนได้มีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมในแต่ละประเทศ

สถานการณ์ความยากจนของประเทศไทยใช้เส้นความยากจน (Poverty line) เป็นเกณฑ์ในการประเมินโดยเส้นความยากจน (Poverty line) คำนวณจากต้นทุนหรือค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตเฉลี่ยของปัจเจกบุคคลในระดับครัวเรือนประกอบด้วยค่าใช้จ่ายด้านอาหารและสินค้าบริการเป็นพื้นฐานขั้นต่ำที่ไม่ใช่อาหารที่ทำให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ โดยใช้แบบแผนการบริโภคของคนไทยในปี พ.ศ.2554 เป็นฐานในการคำนวณซึ่งวิธีการจัดทำเส้นความยากจนนี้อิงตามมาตรฐานสากลโดยมีแนวคิดว่าครัวเรือนต่างขนาดต่างพื้นที่จะมีแบบแผนการบริโภคและมาตรฐานการครองชีพที่แตกต่างกันแต่ได้รับอรรถประโยชน์ (Utility) เท่ากันทำให้เส้นความยากจนนี้มีคุณลักษณะสำคัญคือมีความจำเพาะ (Specificity) ตามคุณลักษณะของครัวเรือน ในขณะที่เดียวกันก็สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ (Comparability) จากอรรถประโยชน์ที่เท่ากันอีกทั้งนำการประหยัดต่อขนาด (Economy of scale) มาใช้ประกอบการคำนวณด้วย ดังนั้นเส้นความยากจนจึงสะท้อนมาตรฐานการครองชีพขั้นต่ำของสังคมซึ่งเส้นความยากจนมีหน่วยเป็น บาท/คน/เดือน ทั้งนี้บุคคลใดที่มีรายจ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคเฉลี่ยต่อคนต่อเดือนต่ำกว่าเส้นความยากจนจะถือว่าบุคคลนั้นเป็นคนยากจน

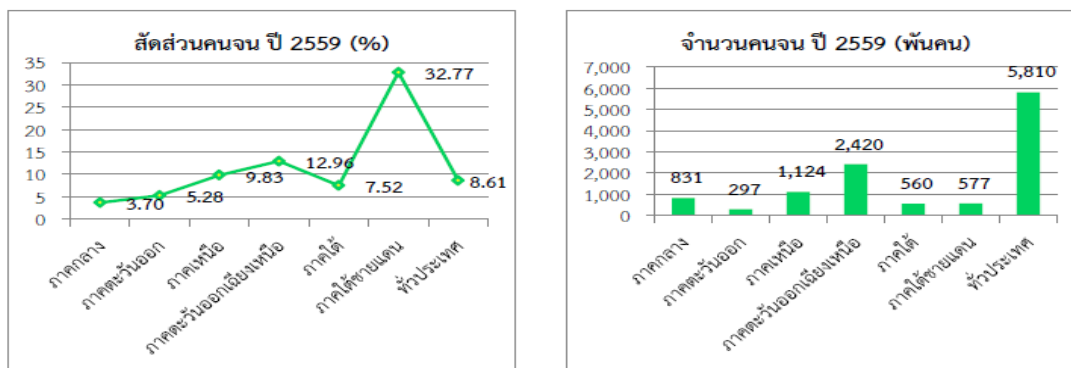
ในภาพรวมของประเทศไทยความยากจนมีแนวโน้มลดลง โดยสัดส่วนคนจนหรือสัดส่วนประชากรที่อยู่ใต้เส้นความยากจนลดลงจากร้อยละ 42.3 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ.2543 เหลือร้อยละ 8.6 ในปี พ.ศ.2559 จำนวนคนจนลดลงจากประมาณ 25.8 ล้านคน เหลือประมาณ 5.8 ล้านคน ดังแสดงในภาพที่ 1 โดยเส้นความยากจนที่เป็นรายได้ขั้นต่ำของไทยอยู่ประมาณ 2,667 บาท ต่อเดือน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)



ภาพที่ 1 เส้นความยากจน สัดส่วนคนจน จำนวนคนจน (วัดจากรายจ่ายเพื่อการอุปโภคบริโภค) ทั่วประเทศ

ที่มา: ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ประมวลผลโดยสำนักพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดภาวะสังคม สศช. (2561)

เมื่อพิจารณาสถานการณ์ความยากจนในแต่ละภูมิภาคยังพบว่ามีความยากจนจำนวนมากเมื่อเปรียบเทียบความยากจนในระดับภูมิภาคพบว่า ในปี พ.ศ.2559 ภาคใต้ชายแดนมีความยากจนสูงที่สุดโดยมีสัดส่วนคนจนสูงถึงร้อยละ 32.8 ของประชากรทั้งหมดในภาคหรือประชากรในภาคใต้ชายแดนเกือบ 1 ใน 3 เป็นคนยากจนซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ 3.8 เท่า (สัดส่วนคนจนเฉลี่ยทั่วประเทศร้อยละ 8.6) รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยมีสัดส่วนคนจนร้อยละ 13.0 ของประชากรทั้งหมดในภาค ส่วนภาคกลางมีความยากจนต่ำที่สุดโดยมีสัดส่วนคนจนเพียงร้อยละ 3.7 ของประชากรทั้งหมดในภาค ดังแสดงในภาพที่ 2



ที่มา : ข้อมูลการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ประมวลผลโดย สำนักพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดภาวะสังคม สศช.

ภาพที่ 2 สัดส่วนความยากจนในระดับภูมิภาค

ที่มา: ข้อมูลจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ประมวลผลโดยสำนักพัฒนาฐานข้อมูลและตัวชี้วัดภาวะสังคม สศช. (2560)

ปัจจุบันประเทศไทยมีการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560–2579) ที่เน้นในเรื่องการปฏิรูปโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคมเพื่อขจัดความยากจนและเสริมสร้างความมั่นคง พบว่าปัญหาความยากจนที่เป็นความยากจนมากหรือความยากจนเรื้อรัง (Chronic Poverty) มีแนวโน้มลดลงโดยสะท้อนจากสัดส่วนคนจนที่มีแนวโน้มลดลงจากร้อยละ 17.98 ของประชากรทั้งประเทศในปี พ.ศ. 2545 เหลือร้อยละ 2.88 ในปี พ.ศ.2559 โดยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 2.24 ในปี พ.ศ. 2558 ความยากจนในประเทศไทยส่วนใหญ่อยู่ในเขตชนบทและพบมากในกลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกข้าวและยางพารา

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนแห่งสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals - SDGs) ได้กำหนดให้มีการวัดความยากจนในหลายมิติเพื่อเสริมกับข้อมูลการวิเคราะห์ความยากจนทางการเงินให้นำเสนอภาพความยากจนที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ดังที่ได้ระบุไว้ในเป้าหมาย SDG 1.2 โดยลดสัดส่วน ชาย หญิงและเด็กในทุกช่วงวัยที่อยู่ภายใต้ความยากจนในทุกมิติตามคำนิยามของแต่ละประเทศให้ลดลงอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง จากการรายงานของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (2562) ระบุว่าผู้ที่ยากจนในหลายมิติ คือ มีความเหลื่อมล้ำในเรื่องของรายได้ ภาวะสุขภาพ คุณภาพงาน ภัยคุกคามจากการทำงานและสถานที่อยู่อาศัยมีการใช้ความรุนแรง (Multidimensional poor) จำนวน 1.3 พันล้านคน โดยใช้ดัชนีความยากจนหลายมิติ (Multidimensional Poverty Index-MPI) ในการประเมิน โดยทำการศึกษา 101 ประเทศแบ่งเป็นประเทศที่รายได้ต่ำ 31 ประเทศ โดย 68 ประเทศมีรายได้ปานกลางและ 2 ประเทศ มีรายได้สูงพบว่าแอฟริกาใต้ซาสาลาและเอเชียใต้มีสัดส่วนคนยากจนจำนวนมาก นอกจากนั้นประชากรที่เป็นกลุ่มคนยากจนที่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 663 ล้านคนและประมาณ 1 ใน 3 หรือประมาณ 428 ล้านคนเป็นเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี (Oxford Poverty & Human Development Initiative - OPHI) จากการรายงานของยูนิเซฟ (UNICEF) ทำการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2558-2559 ในประเทศไทย

พบว่าเด็กที่ยากจนประมาณ 1 ใน 5 หรือร้อยละ 22 ที่เผชิญความยากจนหลายมิติ ได้แก่ การศึกษา สวัสดิภาพเด็ก มาตรฐานความเป็นอยู่และสุขภาพ (Child multidimensional Poverty Index หรือ Child MPI) โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชนบทโดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีสัดส่วนสูงสุด นอกจากนี้ยังพบว่าหัวหน้าครัวเรือนมีระดับการศึกษาระดับต่ำและพบว่าร้อยละ 42 ของเด็กอายุ 0-4 ปี เผชิญความยากจนหลายมิติที่มีสัดส่วนที่สูงขณะกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-17 ปี เป็นกลุ่มที่ประสบกับความยากจนหลายมิติที่รุนแรงที่ควรได้รับการดูแล (UNICEF, 2019) และนอกจากนี้ยังมีเด็กประมาณ ร้อยละ 15 ของกลุ่มอายุ 15-24 ปี หรือประมาณ 1.3 ล้านคนที่ไม่อยู่ในระบบการศึกษา การฝึกอบรม วิชาชีพหรือทำงานต่างๆและมีเยาวชนประมาณ 750,000 คน ที่ได้รับการช่วยเหลือในการเข้าถึง ข้อมูลข่าวสาร การให้คำปรึกษา คำแนะนำเรื่องเพศสัมพันธ์และการให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพจิต (UNICEF, 2018)

ประเทศไทยพยายามที่จะลดความยากจนและความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ จึงมีนโยบายที่จะ ขจัดความยากจนและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากร ซึ่งประกอบด้วย 1) ยุทธศาสตร์การสร้าง ความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคมซึ่งเป็นนโยบายตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560–2564 2) การแปลงนโยบายไปสู่การปฏิบัติของหน่วยงานภาครัฐเพื่อ ลดความยากจนและลดความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ 3) งบประมาณดำเนินการเพื่อลดความยากจน และลดความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ และ 4) การขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศตามโครงการไทยนิยม ยั่งยืน เพื่อแก้ไขปัญหาในพื้นที่ทั่วประเทศ ด้านความมั่นคงเศรษฐกิจและสังคมและเป้าหมายการพัฒนา อย่างยั่งยืน (SDGs) มุ่งมั่นที่จะขจัดความหิวโหย ความอดอยากทุกรูปแบบให้แล้วหมดภายในปี พ.ศ. 2573 เพื่อให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและผู้ด้อยโอกาสจำนวนมากให้ได้รับ การเข้าถึงอาหารที่เพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการตลอดทั้งปี รวมทั้งการส่งเสริมการเกษตรอย่าง ยั่งยืนแก่ประชาชน การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่และกำลังการผลิตของเกษตรกรรายย่อยที่ช่วย ให้เข้าถึงแหล่งที่ดินทำกิน เทคโนโลยีและการตลาดอย่างเท่าเทียม การให้ความร่วมมือระหว่าง ประเทศและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็เป็นสิ่งสำคัญที่สร้างความเชื่อมั่นในการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน และเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรที่สร้างรายได้และโอกาสให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ขึ้นที่จะช่วยขับเคลื่อนความเจริญของประเทศชาติและส่งเสริมประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

ความยากจนยังเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศชาติและสถานการณ์ความยากจนยังมีมากที่ ดูแลยังไม่ทั่วถึงถึงแม้จะมีการรายงานผลว่าความยากจนลดลงเมื่อสำรวจทั่วโลกและในประเทศไทย (World Bank, 2019; United Nations, 2019) การช่วยเหลือและส่งเสริมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ของประชากรโดยเฉพาะวัยรุ่น วัยเรียนที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปที่จะช่วยพัฒนา ประเทศให้มีความเจริญด้วยสถานการณ์ความยากลำบากทางด้านเศรษฐกิจสามารถส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตทั้งครอบครัวและนักเรียน การช่วยเหลือส่งเสริมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรายได้

การศึกษา การปลูกฝังการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมก็จะเป็นแนวทางให้พวกเขาได้ใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ไม่สร้างปัญหาให้สังคมและพึ่งพาตนเองได้และช่วยเหลือประเทศชาติต่อไป

2.4 ปัญหาความยากจนที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่น

ความยากจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของเด็กวัยรุ่นหลายด้าน (Patel, Flisher, Nikapota, & Malhotra, 2008) หากได้รับการช่วยเหลือและส่งเสริมทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม วารากรฐานการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมก็จะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ (Barry & Friedli, 2008; Herrman & Jan-Llopis, 2012) จากการศึกษา Saudino (2005) พบว่าเด็กที่ครอบครัวรายได้น้อย พันธุกรรมมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กประมาณร้อยละ 30-50 การที่เด็กเกิดมาในครอบครัวที่ยากจน มีรายได้น้อยไม่ได้บ่งชี้ว่าเด็กกลุ่มเหล่านั้นจะล้มเหลวในการใช้ชีวิต จึงควรทำความเข้าใจถึงผลกระทบและหาแนวทางช่วยเหลือเด็กที่ครอบครัวยากจนที่มีรายได้น้อยหรือเด็กด้อยโอกาสที่ขาดโอกาสในชีวิตเพื่อส่งเสริมความสามารถและศักยภาพในเด็ก โดยผลกระทบของความยากจนที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนทำให้เด็กและวัยรุ่นมีปัญหาในด้านต่างๆ (Eric, 2009) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.4.1 ปัญหาทางด้านสัมพันธภาพ

เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่รายได้น้อยต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงทางด้านอารมณ์และสังคม โดยความยากจนกลายเป็นส่วนที่สร้างความไม่มั่นคงทางด้านจิตใจในช่วงวัยเด็ก เด็กต้องการการพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีแต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่ยากจน รายได้น้อยมีแนวโน้มที่แม่ของเด็กต้องเผชิญกับความยากลำบากเกิดภาวะซึมเศร้า ผู้ปกครองที่ยากจนมีภาวะความกดดันจากความยากจนเกิดภาวะซึมเศร้าและเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ (Senanayake, Wickramasinghe, Edirippulige, & Arambepola, 2020; Parker & Benson, 2004; Orth, 2018) ส่งผลต่อการสื่อสาร การควบคุมพฤติกรรมและไม่สามารถเติมเต็มความต้องการของเด็กได้ซึ่งทำให้เด็กเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคม (Banovcinova, Levicka., & Veres, 2014; Szkody, Steele, & McKinney, 2020) ในการเติบโตเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีทางจิตใจและร่างกายประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการที่เด็กที่ยากจนมีความต้องการ ได้แก่ 1) ความเข้มแข็ง ความมั่นคงทางด้านจิตใจ ความเชื่อใจผู้ที่ดูแล การได้รับการช่วยเหลือและรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การแนะนำและการสนับสนุน 2) ความปลอดภัยและการมีสภาพแวดล้อมที่มั่นคงและไม่อันตราย และ 3) การดูแลเอาใจใส่ตั้งแต่เด็กจะทำให้เติบโตเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมและอารมณ์ที่ดีมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ รู้จักให้อภัยและความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ช่วยในการสร้างบุคลิกภาพให้เด็กมีอารมณ์ที่ดีโดยเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนได้รับการส่งเสริมน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ร่ำรวยกว่า ดังนั้นภายใต้การพัฒนาอารมณ์และสังคมและส่งผลให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของอารมณ์และการใช้ชีวิตในสังคมได้ถ้าไม่ได้รับการ

ดูแลเอาใจใส่ตั้งแต่เด็ก (Gunar, Frenn, Wewerka, & Van Ryzin, 2009) เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่รายได้น้อยต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงทางด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งทำให้เด็กเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น นักเรียนที่ครอบครัวยากจนมีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ (Doi, Fujiwara, Isumi, & Ochi, 2019) นำไปสู่ปัญหาทางด้านลบอื่น เช่น ปัญหาสุขภาพจิต มีภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย วิตกกังวลในโรงเรียนและสังคม (Manami & Sharma, 2016; Blair & Raver, 2012) และขาดความสนใจในการเรียน ละเลยตนเอง ขาดความรับผิดชอบ (Lacour & Tissington, 2011; Poorgholami et al., 2015) และนอกจากนั้นยังรู้สึกด้อยค่าและชอบอยู่คนเดียว ไม่ค่อยใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น น้อยใจคิดว่าตัวเองไม่สำคัญ ขาดทักษะทางด้านสังคม ขาดการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Odenbring, 2019; Trzesniewski et al., 2006; Ahnert, Piquart, & Lamb, 2006) นักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจนมักจะขาดแรงบันดาลใจ ไม่มีแบบอย่างในชีวิตที่คอยผลักดัน แนะนำ สั่งสอน (Feldman & Eidelman, 2009) ไม่ได้รับการเรียนรู้แบบอย่างที่ดีในการพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมที่เหมาะสม นักเรียนต้องการความรัก ความอบอุ่น ทำให้ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ อาจส่งผลต่อความสามารถในการทำงานร่วมกับกลุ่มของนักเรียนคนอื่น ค่อนข้างที่จะทำให้เกิดการถูกแบ่งแยก (Szewczyk - Sokolowski et al., 2005; Beach & Sernhede, 2012) การถูกแบ่งแยกในสังคมทำให้ลดการร่วมมือในการทำงานในกลุ่มและเปลี่ยนเป็นการรับรู้ข้อมูลที่ผิดส่งผลต่อการรับรู้ของนักเรียนส่งผลต่อการเรียนและพฤติกรรมเพราะขาดทักษะทางด้านอารมณ์และสังคม มักแสดงออกด้วยการขาดความเคารพคนอื่น นักเรียนที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนไม่ได้ตั้งใจที่จะแสดงออกพฤติกรรมในทางด้านลบนั้นแต่เนื่องด้วยการขาดทักษะเหล่านั้น ขาดการแนะนำและสั่งสอน ควรมีการสอนและวางรากฐานการใช้ชีวิตในสังคมกับเด็กที่ยากจนเพื่อจะได้นำไปใช้ในการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ (Eric, 2009) การมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงในครอบครัวและครอบครัวรอบข้างช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่มั่นคง หนักแน่นและช่วยให้เกิดการสร้างทักษะทางด้านสังคมในระยะยาวกับเด็ก เด็กที่เกิดมาที่ได้เรียนรู้การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีการตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่เหมาะสมต่อทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวันจะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เห็นคุณค่าในตัวเอง (Blair et al., 2008; Marshall et al., 2014) และโรงเรียนก็มีส่วนในการช่วยเหลือหาลอมและสร้างทักษะทางสังคมและอารมณ์ให้กับนักเรียน (Taylor et al., 2017)

2.4.2 ปัญหาด้านความเครียดและการจัดการกับอารมณ์

นักเรียนที่ครอบครัวยากจนต้องเผชิญกับความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและแสดงออกถึงการรับรู้ถึงการขาดการควบคุมตนเองเนื่องด้วยการเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต บางครั้งความเครียดก็มีประโยชน์ในการสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยในการพัฒนาความสามารถในการต่อสู้กับความยากลำบากในชีวิตทั้งความเครียดที่เกิดขึ้นชั่วคราวและความเครียดสะสมส่งผลต่อเด็กที่เกิดในครอบครัวที่ยากจน ความเครียดแบบฉับพลันที่เกิดขึ้นชั่วคราว คือ ความเครียดที่รุนแรงที่เกิดจาก

สิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ความทรามาน ทนทุกข์ การโดนทำร้ายและใช้ความรุนแรงขณะที่ความเครียดสะสม คือ ความเครียดที่ถือว่ามึระดับที่สูงและมีระยะที่เป็นยาวนาน กลุ่มเด็กที่ยากจนต้องเผชิญความเครียดแบบเฉียบพลันที่เกิดขึ้นชั่วคราวและความเครียดสะสมมากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มเด็กที่ร่ำรวยโดยความเครียดแบบสะสมเกิดขึ้นกับเด็กได้ทุกวัน เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนจะเผชิญกับความเครียดมากกว่ากลุ่มเด็กที่ร่ำรวย การวางรากฐานทางด้านสุขภาพทางด้านจิตเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพและการใช้ชีวิตในสังคม (Jenkins, Baingana, Ahmad, McDaid, & Atun, 2011) ความยากจนส่งผลทางด้านสุขภาพและพฤติกรรม (Schenck-Fontaine & Panico, 2019) นักเรียนที่ครอบครัวยากจนต้องเผชิญกับความเครียดที่สามารถที่จะส่งผลต่อร่างกายทำให้ขาดการควบคุมตนเองเนื่องด้วยการเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก ความกดดันเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนจะเผชิญกับความเครียดมาก (Almeida, Neupert, Banks, & Serido, 2005) ไม่ใช่เฉพาะปัญหาทางด้านรายได้ยังมีปัญหาครอบครัวหย่าร้าง แยกทาง ใช้ความรุนแรง สูญเสียสมาชิกในครอบครัวที่อยู่อาศัยไม่ปลอดภัย ขาด ชุมชนแออัดและอันตราย (Evans & Kim, 2013; Senanayake, Wickramasinghe, Edirippulige & Arambepola, 2020) ครอบครัวที่รายได้น้อยจะมีอัตราการใช้ความรุนแรง พ่อแม่แยกทาง มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสูง และส่งผลให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงจากผู้ปกครอง (Masten, 2011; Contreras, León, & Carmen Cano-Lozano, 2020) และเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมและใช้ความรุนแรงลงโทษ ควบคุมเด็ก ละเลยและละเมิดทางเพศร่วมด้วยการตีมีแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด (Masten, 2011; Hussey, Chang, and Kotch, 2006) ซึ่งความเครียดส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการทำงานของพัฒนาการสมองและความคิด การประสบความสำเร็จในการเรียน โดยเด็กจะขาดทักษะในการจัดการกับความเครียดและอารมณ์และความรู้สึกต่างๆมักจะขาดเรียนบ่อย ขาดความสนใจและความตั้งใจในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ (Blair & Raver, 2016; Erickson, Drevets, & Schulkin, 2003) ออกจากการเรียนกลางคัน ขาดแรงบันดาลใจและความพยายาม (Brooks, 2006; Johnson et al, 2016) เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ มีความวิตกกังวล ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มีด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ขาดการควบคุมตนเอง ขาดการยั้งคิดและไม่สนใจหรือเข้าใจคนรอบข้าง (Fergus & Zimmerman, 2005; Evans & Fuller-Rowell, 2013) เช่น เด็กผู้หญิงที่โดนทำร้าย ใช้ความรุนแรงมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ที่ไม่มั่นคงในโรงเรียนขณะที่เด็กผู้ชายมักจะไม่มีควมอดทน ขาดการเรียนรู้และความจำและความเครียดที่รุนแรงส่งผลต่อการคิดและวิเคราะห์ (Zuena et al., 2008; Blair & Raver, 2012) นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ยากจนที่มีประสบการณ์ในชีวิตที่รุนแรงและทนทุกข์ทรามานหรือขาดความเข้าใจกับครอบครัว ขาดแหล่งที่อยู่อาศัยหรือไม่ได้รับข้อเสนอแนะคำสั่งสอนที่ดีมักจะแสดงออกด้วยการขาดความหวัง สิ้นหวังมาก มักจะยอมแพ้ง่ายและไม่สนใจการเรียนและมีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสมและบางครั้งใช้สารเสพติดและ

นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพและปัญหาต่างๆได้ (Sweeting et al., 2016; Brooks, 2006) เด็กกลุ่มนี้ขาดการส่งเสริมการทำกิจกรรม การทัศนศึกษา การท่องเที่ยวในสถานที่ต่างๆเพื่อเรียนรู้สิ่งแวดล้อมมากขึ้น (Bradley & Corwyn, 2002; McEwen et al, 2015) การได้รับความเข้าใจ ส่งเสริมจากครอบครัวและคนรอบข้างจะช่วยให้เด็กลดความเครียดและความทุกข์ทางใจได้ และการหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เหมาะสมให้กับเด็กและวัยรุ่นที่ยากจนจะส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมั่นคง (Cohen & Manarino, 2008) การจัดการกับความเครียดโดยใช้กิจกรรมนันทนาการต่างๆสามารถลดความรุนแรงของภาวะอารมณ์และภาวะซึมเศร้าได้ (Wadsworth, Raviv, Compas, & Connor-Smith, 2005; Gao, Song, Zhu, & Qui, 2019)

2.4.3. ปัญหาทางด้านการคิดและการวิเคราะห์

สถานะทางด้านเศรษฐกิจเป็นตัวทำนายที่บ่งบอกความสามารถของสติปัญญาของนักเรียน รวมทั้งความฉลาดทางด้านสติปัญญา การประสบความสำเร็จในชีวิต ผลการเรียนรู้และความสามารถในด้านต่างๆได้ (Stephanie & Fumiko, 2017; Snyder, 2013) ความยากจนส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านสมองและกระบวนการคิด (Johnson, Riis, & Noble, 2016) ความสามารถทางด้านการเรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างเด็กที่ยากจนและเด็กที่ร่ำรวยในการแสดงออกของความคิด และสติปัญญา มีความแตกต่างกันมาก (Gottfried, Bathurst, Guerin, & Parramore, 2003) การทำงานของสมองในด้านความจำ การควบคุมความคิดในนักเรียนวัยรุ่นพบว่ามีความแตกต่างในกลุ่มเด็กที่ยากจนและกลุ่มเด็กที่ร่ำรวย ผู้ปกครองที่ครอบครัวยากจนขาดการเอาใจใส่โดยเฉพาะต่อเด็กในช่วงวัยก่อนเข้าเรียนมีผลกระทบมากต่อการพัฒนาทักษะทางด้านภาษาของเด็กและความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ขาดความคิดสร้างสรรค์และการตัดสินใจ ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพด้านอื่นได้ (Hackman et al, 2015; Ursache & Noble, 2016; Wommack & Delville, 2004; Palacios-Barrios & Hanson, 2019) นอกจากนั้นพบว่าปริมาณคุณภาพและคำพูดในการสื่อสารของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อเด็ก กลุ่มเด็กที่ครอบครัวยากจนได้น้อยจะมีข้อจำกัดในการเรียนรู้สื่อสารทางด้านภาษา การสื่อสารของผู้ปกครองพบว่าผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยจะพูดประโยคสั้น โครงสร้างไวยากรณ์ง่าย เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ยากจนจะมีประสบการณ์ในการใช้ภาษาที่จำกัดและไม่หลากหลายหรือมีความสามารถเท่ากับเด็กที่ครอบครัวยากจนได้ดี ((Fernald, Marchman, & Weisleder, 2013; Lipina et al, 2013) การอ่านหนังสือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการช่วยพัฒนาสมองของเด็กเพราะการอ่านหนังสือจะทำให้ได้เรียนรู้ในการออกเสียง ความคล่องแคล่ว คำศัพท์ จำเป็นต้องสอนจากผู้ปกครอง การสอนต้องเอาใจใส่ (Noble, Wolmetz, Ochs, Farah, & McCandliss, 2006) ครอบครัวที่ยากจนขาดการเอาใจใส่ ดูแลใส่ใจในการเรียนและพาเด็กไปทำกิจกรรมหรือสถานที่ช่วยในการพัฒนาความคิดและเรียนรู้ได้น้อย ส่งเสริมกิจกรรมด้านกีฬา การแสดงออกน้อย และขาดอุปกรณ์การเรียนรู้ การละเล่น ที่อยู่อาศัยคับแคบ ไม่ได้เล่นกับเพื่อนเพื่อ

พัฒนาการตามวัย (Bradley, Corwyn, Burchinal et al., 2001; Bracey, 2006; Evans, 2004) และเด็กที่เกิดในครอบครัวที่ยากจนเข้าศึกษาในโรงเรียนช้ากว่าเด็กที่ร่ำรวยกว่า การได้รับการกระตุ้นจากผู้ปกครองในการเรียนรู้เป็นสิ่งที่สำคัญในช่วงแรกๆของการเรียนอย่างที่เราเห็นว่าเด็กที่ยากจนได้รับการเอาใจใส่ด้านเรียนรู้น้อยกว่าเด็กที่ร่ำรวยกว่า การขาดสิ่งเหล่านี้นำไปสู่การขาดการพัฒนาสติปัญญา สังคมและอารมณ์มีผลต่อการเรียนรู้คำศัพท์ ระดับสติปัญญาและทักษะทางด้านสังคมและการประสบความสำเร็จในการเรียน โดยเด็กที่ครอบครัวรายได้น้อยมีคะแนนที่ต่ำกว่าเฉลี่ยในการอ่าน วิชาคณิตศาสตร์ วิชาวิทยาศาสตร์และขาดทักษะในการเขียน ผลกระทบของความยากจนในการพัฒนาด้านความคิดและสติปัญญาไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ทันทีแต่สามารถที่จะส่งเสริมได้เพราะผลการเรียนที่ไม่ดีส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำและขาดความมั่นใจ การส่งเสริมและช่วยเหลือทางด้านความคิดกับเด็กยากจนจึงมีความสำคัญที่ควรจะต้องปลูกฝังเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านความคิดและการวิเคราะห์และทักษะอื่นๆที่สำคัญเพื่อพวกเขาจะได้นำไปใช้ในการเรียนรู้ในชีวิตและพัฒนาความสามารถต่อไป (Bradley, Corwyn, Burchinal et al., 2001)

สรุปโดยรวม เด็กที่ครอบครัวยากจนมีปัญหาหลายด้าน ในด้านสัมพันธภาพ ความเครียดและปัญหาทางด้านอารมณ์ และปัญหาทางการคิดและวิเคราะห์ แต่ผู้วิจัยสนใจด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองเพราะเด็กกลุ่มนี้ค่อนข้างมีปัญหาทางด้านอารมณ์และการจัดการกับตนเองที่เหมาะสม มีความรู้สึกสิ้นหวัง ยอมแพ้และยอมจำนนกับความยากจนและมีความรู้สึกเวทนาตัวเอง น้อยใจ อิจฉาและหวาดกลัว ขาดความฝันและความเยอทะยาน และบางครั้งมีความรู้สึกน้อยใจ เครียดและวิตกกังวลกับชีวิตความเป็นอยู่ การจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพสามารถส่งเสริมให้เด็กสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขจะช่วยส่งเสริมวางรากฐานการใช้ชีวิตที่มั่นคง ยั่งยืนและให้พึ่งพาตนเองมากขึ้นและสามารถที่จะจัดการปัญหาและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและอยู่ในสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3. เด็กด้อยโอกาส (Disadvantaged Children)

3.1 ความหมายของเด็กด้อยโอกาส

ในปัจจุบันพบว่าเด็กที่มีชีวิตยากจนขั้นสุดขีด (Extreme poverty) ทั่วโลกมีจำนวนถึง 385 ล้านคน (UNICEF, 2016) และจากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558) พบว่าประเทศไทยมีจำนวนเด็กด้อยโอกาสอยู่ประมาณ 4,802,767 ล้านคน เด็กที่อยู่ระดับก่อนประถมศึกษาจำนวน 568,144 คน ระดับประถมศึกษาจำนวน 2,448,111 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีจำนวน 1,215,576 คน และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวน 570,936 คน โดยเป็นกลุ่มเด็กยากจนมีจำนวนมากที่สุดถึง 4,599,684 คน โดยอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน

1,159,822 คนและในปีการศึกษา 2562 มีนักเรียนยากจนระดับชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนทั้งหมด 1,665,989 คน เป็นนักเรียนยากจนทั่วไปจำนวน 942,385 คน และนักเรียนกลุ่มที่ยากจนพิเศษจำนวน 723,604 คน (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2562) จะเห็นได้ว่ามีจำนวนเด็กด้อยโอกาสจำนวนมากขึ้น เป็นกลุ่มที่ควรช่วยเหลือและส่งเสริมเนื่องจากพวกเขาต้องประสบกับปัญหามากมายในชีวิต การขาดโอกาสและแหล่งสนับสนุนในชีวิตและเป็นช่วงวัยที่กำลังก้าวสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งพาตนเองและช่วยเหลือสังคมได้แต่การที่พวกเขาต้องเผชิญกับชีวิตที่ลำบาก ขาดการช่วยเหลือ สนับสนุนหรือหลักในการดำเนินชีวิตมีความเสี่ยงที่เด็กกลุ่มนี้จะถูกละเลยและเลือกรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและสร้างความเดือดร้อนให้สังคมได้

ในปัจจุบันมีกลุ่มเด็กที่ด้อยโอกาสจำนวนมากที่ยังไม่ได้รับการช่วยเหลือและส่งเสริมด้านคุณภาพชีวิตและการศึกษาที่เหมาะสมและการสนับสนุนที่เพียงพอเพื่อพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ ในการศึกษาและหาแนวทางในการช่วยเหลือเด็กและนักเรียนด้อยโอกาสจึงให้ความหมายและจำแนกประเภทแตกต่างกันตามกลุ่ม ดังต่อไปนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2562) ให้ความหมายนักเรียนด้อยโอกาส หมายถึง นักเรียนในโรงเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา จำแนกได้ดังนี้

1. นักเรียนถูกบังคับให้ขายแรงงานหรือแรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่ต้องทำงานหรือถูกบังคับให้ขายแรงงานก่อนวัยอันควร เช่น แรงงานก่อสร้าง ถูกเอาเปรียบจากนายจ้างไม่ได้รับการพัฒนาไปตามวัยที่ควรได้รับ
2. นักเรียนที่อยู่ในธุรกิจบริการทางเพศ หมายถึง เด็กที่มีความสมัครใจหรือถูกบังคับให้ขายบริการทางเพศ
3. นักเรียนที่ถูกทอดทิ้ง หมายถึง เด็กที่มารดาทิ้งไว้ที่โรงพยาบาลหรือสถานที่ต่างๆรวมถึงถูกทิ้งไว้ตามลำพังหรือกับผู้อื่นโดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรืออาจมาจากครอบครัวหย่าร้างหรือแตกแยกมีสภาพชีวิตท่ามกลางความสับสน ขาดความรักและความเอาใจใส่
4. นักเรียนที่อยู่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หมายถึง เด็กที่กระทำผิดและถูกควบคุมให้อยู่สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนตามกฎหมาย
5. นักเรียนเร่ร่อน หมายถึง เด็กที่ไม่อยู่เป็นหลักเป็นแหล่งแน่นอน ไม่มีทิศทางในการดำเนินชีวิต ขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเสี่ยงต่ออันตรายและปัญหาสังคม
6. นักเรียนที่ได้ผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมรังเกียจ หมายถึง เด็กที่ติดเชื้อเอดส์หรือมีพ่อแม่เจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ถูกสังคมรังเกียจจนไม่สามารถเข้าเรียนได้หรือเข้ารับบริการต่างๆร่วมกับเด็กทั่วไป

7. นักเรียนที่เป็นชนกลุ่มน้อย หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของบุคคลที่มีวัฒนธรรมแตกต่างจากประชาชนส่วนใหญ่ มีปัญหาเกี่ยวกับการถือสัญชาติไทยทำให้ไม่สามารถเข้ารับการศึกษาระดับหรือบริการต่างๆ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ตามชายแดน

8. นักเรียนที่ถูกทำร้ายทารุณ หมายถึง เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือทางจิตใจมีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นสุข หวาดกลัว ระวัง ถูกบีบบังคับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

9. นักเรียนยากจน (มากพิเศษ) หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ ครอบครัวมีรายได้น้อยเฉลี่ยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ครอบครัวอาศัยอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐานมีชีวิตอยู่อย่างลำบากรวมถึงเด็กที่อยู่ในชุมชนแออัดหรือบุตรกรรมกรก่อสร้างหรือเด็กที่ครอบครัวอาศัยอยู่แหล่งทุรกันดาน ขาดโอกาสทางการศึกษาและบริการต่างๆ

10. นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต หมายถึง เด็กที่ติดสารเสพติดให้โทษหรือติดสารระเหย เด็กที่ถูกชักจูงให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับมิจฉาชีพหรือผู้ที่ทำผิดกฎหมาย

11. นักเรียนอื่นๆ หมายถึง นักเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาที่นอกเหนือจากนักเรียนด้อยโอกาส 10 ประเภท

สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558) ได้ให้คำนิยามเด็กด้อยโอกาส (Disadvantaged Children) หมายถึง เด็กที่ตกอยู่ในสภาวะยากลำบากไม่สามารถเข้ารับการตามสิทธิขั้นพื้นฐานได้จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือเป็นกรณีพิเศษด้วยรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมโดยได้แบ่งเด็กด้อยโอกาสเป็น 11 ประเภท ดังนี้ 1) เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงานหรือแรงงานเด็ก 2) เด็กเร่ร่อน 3) เด็กที่อยู่ในธุรกิจทางเพศหรือโสเภณีเด็ก 4) เด็กที่ถูกทอดทิ้ง/กำพร้า 5) เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ 6) เด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) 7) เด็กในชนกลุ่มน้อย 8) เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด 9) เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อ และ 10) เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน 11. เด็กกลุ่มอื่นๆ

กระทรวงมหาดไทย (2562) ให้ความหมายเด็กด้อยโอกาส ประกอบด้วย 6 กลุ่มดังต่อไปนี้

1. เด็กด้อยโอกาสที่ถูกปล่อยปละละเลย ได้แก่ เด็กเร่ร่อน ขอดทาน เด็กถูกทอดทิ้งและเด็กกำพร้า เด็กที่อาศัยในสลัมและชุมชนแออัด

2. เด็กที่ถูกละเมิดสิทธิ ได้แก่ เด็กถูกทารุณกรรม โสเภณีเด็ก เด็กถูกข่มขืนและใช้แรงงาน

3. เด็กที่พฤติกรรมไม่เหมาะสม ได้แก่ เด็กติดยาเสพติด ตั้งครรภ์นอกสมรสหรือก่อนวัยอันควร เด็กก่ออาชญากรรม ต้องคดี เด็กอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองในสถานเรังรมย์

4. เด็กพิการทางกาย จิตใจ อารมณ์และการเรียนรู้

5. เด็กขาดโอกาส ยากจนเข้าไม่ถึงบริการ ได้แก่ เด็กที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ลูกคนงานก่อสร้าง ลูกกรรมกรว่างงาน ชนกลุ่มน้อย เด็กที่ไม่ได้รับสัญชาติและไม่มีทะเบียนบ้าน

6. เด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ ได้แก่ เด็กที่ป็นโรคเอดส์ เด็กกำพร้าพ่อแม่หรือพ่อแม่เสียชีวิตเนื่องด้วยโรคเอดส์

3.1.1 การจำแนกเด็กด้อยโอกาส

การจำแนกประเภทเด็กด้อยโอกาสได้มีการจัดแบ่งกลุ่มและจำแนกเด็กแต่ละประเภทดังต่อไปนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) (2562) จำแนกเด็กด้อยโอกาสออกเป็น 11 ประเภท ดังต่อไปนี้ 1) เด็กยากจน(มากเป็นพิเศษ) 2) เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด 3) เด็กที่ถูกทอดทิ้ง 4) เด็กที่ถูกทำร้ายอย่างทารุณ 5) เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมรังเกียจ 6) เด็กในชนกลุ่มน้อย 7) เด็กเร่ร่อน 8) เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงานหรือแรงงานเด็ก 9) เด็กที่อยู่ในธุรกิจบริการทางเพศหรือโสเภณีเด็ก 10) เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และ 11) พิกัดเรียนร่วม

สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) (2557) ได้จำแนกเด็กด้อยโอกาสนอกระบบการศึกษาและกลุ่มเด็กเสี่ยงในระบบการศึกษาออกเป็น 14 ประเภท ดังนี้ 1) เด็กไร้สัญชาติ 2) กลุ่มแม่วัยรุ่น 3) เด็กยากจนพิเศษ 4) เด็กที่อยู่พื้นที่ห่างไกล ถิ่นทุรกันดาร 5) เด็กพิการ เด็กออทิสติก เด็กมีความบกพร่องในการเรียนรู้และเด็กสมาธิสั้น 6) เด็กในพื้นที่ 3 จังหวัดภาคใต้ 7) เด็กเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีในสถานพินิจ 8) เด็กเร่ร่อน 9) เด็กติดเชื้อ HIV 10) เด็กกำพร้าถูกทอดทิ้ง 11) เด็กติดยาเสพติด 12) เด็กถูกบังคับใช้แรงงาน 13) เด็กถูกบังคับให้ค้าประเวณี และ 14) เด็กถูกแรงงาน

สำนักงานการส่งเสริมความมั่นคงแห่งชาติ (2557) ร่วมกับองค์กรภาคีและผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานเรื่องเด็กด้อยโอกาสได้พยายามที่จะช่วยเหลือและส่งเสริมคุณภาพชีวิตเด็กด้อยโอกาสได้จำแนกลักษณะเด็กด้อยตามประเภทของความด้อยโอกาสออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ๆได้ดังนี้

1. กลุ่มเปราะบางทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เด็กยากจนพิเศษเป็นเด็กที่อยู่ในครอบครัวใช้แรงงานหรือรับจ้าง ตลอดจนเด็กที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดาร ประกอบด้วย 1) เด็กยากจน หมายถึง เด็กที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี มีจำนวน 4,585,207 คน ซึ่งเด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่แม้จะยังอยู่ในระบบการศึกษาแต่ก็มีโอกาสสูงที่จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการออกกลางคันเนื่องจากความจำเป็นของครอบครัว เด็กกลุ่มนี้ต้องการทั้งการสนับสนุนด้านโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพตั้งแต่ชั้นปฐมวัยจนถึงขั้นสูงสุดตามศักยภาพ ตลอดจนการช่วยเหลือสงเคราะห์ครอบครัวให้มีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่พอเพียงที่จะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพหรือผลทางการเรียนของเด็ก (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2556) 2) เด็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ถิ่นทุรกันดาร มีจำนวน 160,000 คน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) (2562) มีเกณฑ์ในการพิจารณา นักเรียนยากจน คือ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อครัวเรือนไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ปัจจุบันได้มีการปรับเปลี่ยนและเริ่มใช้ในปี พ.ศ. 2560 โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนที่พิจารณาจากเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนยากจนมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนไม่เกิน 3,000 บาทต่อเดือน

2. เกณฑ์สถานะครัวเรือน ประกอบด้วย

2.1 ครอบครัวมีภาระพึ่งพิง ได้แก่ ในครอบครัวมีคนพิการหรือผู้สูงอายุอายุเกิน 60 ปี หรือมีคนอายุ 15 - 65 ปี ที่ว่างงาน (ที่ไม่ใช่ นักเรียนหรือนักศึกษา) หรือเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว

2.2 สภาพที่อยู่อาศัย สภาพบ้านชำรุดทรุดโทรมหรือบ้านทาจากวัสดุพื้นบ้าน เช่น ไม้ไผ่ ใบจากหรือวัสดุเหลือใช้หรืออยู่บ้านเช่าหรือไม่มีห้องส้วมในที่อยู่อาศัยและบริเวณใกล้เคียง

2.3 ไม่มีรถยนต์ส่วนบุคคลหรือรถจักรยานยนต์หรือรถบรรทุกเล็กหรือรถตู้ รถไถ รถเกี่ยวข้าว รถอีแต่นหรือรถประเภทอื่น ๆ ที่เป็นประเภทเดียวกัน

2.4 เป็นเกษตรกรไม่มีที่ดินทำกินหรือมีที่ดิน (รวมเช่า) ไม่เกิน 1 ไร่ หรือไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง

จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2562 พบว่าสถานศึกษาในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานบันทึกข้อมูลนักเรียนยากจน จำนวน 27,512 โรงเรียน มีนักเรียนที่ยากจนจำนวน 1,665,989 คน เป็นนักเรียนยากจนทั่วไป จำนวน 942,385 คน และยากจนพิเศษจำนวน 723,604 คน นักเรียนกลุ่มยากจนพิเศษมีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน

2. กลุ่มพิการและกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษด้านการเรียนรู้ ได้แก่ เด็กพิการขาดโอกาสและเด็กที่มีความต้องการพิเศษด้านการเรียนรู้มีจำนวนราว 2 ล้านคน

3. กลุ่มเปราะบางทางสังคม ได้แก่ กลุ่มที่มีลักษณะปัญหากลุ่มใหญ่ที่สุด คือ กลุ่มพ่อแม่วัยรุ่นหรือเด็กที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยจนนำไปสู่การตั้งครรภ์ไม่พร้อม เด็กกำพร้าถูกทอดทิ้ง เด็กออกกลางคันอยู่นอกระบบการศึกษาและเด็กที่ใช้สารเสพติด นอกจากนี้กลุ่มเปราะบางทางสังคมยังรวมถึงเด็กที่กระทำความผิดต้องคดีอยู่ในสถานพินิจ

4. กลุ่มปัญหาเฉพาะ ได้แก่ กลุ่มที่ต้องอาศัยกระบวนการทางกฎหมายเข้าช่วย เช่น เด็กที่ได้รับเชื้อเอชไอวี เด็กที่ค้าประเวณีหรือถูกบังคับใช้แรงงาน เด็กไร้สัญชาติและเด็กด้อยโอกาสในจังหวัดชายแดนภาคใต้

สถานการณ์เด็กด้อยโอกาสในประเทศไทย จากข้อมูลสถิติของกรมการปกครอง ปี พ.ศ. 2560 พบว่าประเทศไทยมีประชากรเด็ก (ที่อายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์) อยู่จำนวน 13,825,194 คน ประกอบด้วย

1. เด็กด้อยโอกาสอายุไม่ต่ำกว่า 5 ล้านคนส่วนใหญ่พบเป็นเด็กยากจนร้อยละ 80 และร้อยละ 6 ที่เป็นกลุ่มเด็กหลายชาติพันธุ์ที่ยังไม่มีการขึ้นทะเบียนสิทธิด้านสาธารณสุขทั้งหลักประกันสุขภาพและการรักษาที่ชัดเจน

2. กลุ่มเด็กที่มีความพิการทางสติปัญญาและออทิสติกเป็นจำนวน 220,842 คน โดยมีความด้อยโอกาสในหลายด้าน พบว่าเด็กกลุ่มนี้เข้าถึงระบบบริการทางสุขภาพ เพียงร้อยละ 5.59 และเข้าถึงระบบการศึกษาเพียงร้อยละ 25.33 ซึ่งเด็ก 2 กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงระบบบริการด้านสาธารณสุขและด้านการศึกษาามากที่สุด

3. เด็กเร่ร่อนที่มีจำนวนกว่า 30,000 คน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร ชุมชนคลองเตย ชุมชนรังสิตและชุมชนธัญญบุรีรวมทั้งตามเมืองขนาดใหญ่ซึ่งส่วนใหญ่ประสบปัญหาครอบครัวแตกแยก ถูกทารุณกรรม บางส่วนออกมาเร่ร่อนเพื่อหารายได้ช่วยเหลือครอบครัวและหนีตามเพื่อนมาเร่ร่อน

4. ลูกของแรงงานต่างด้าวมีจำนวน 250,000 คน ปัญหาสำคัญของเด็กในกลุ่มนี้คือขาดโอกาสทางการศึกษา เนื่องจากต้องอพยพตามผู้ปกครองเข้ามาทำงานและเป็นกลุ่มที่ต้องเป็นแรงงานเด็กจึงไม่มีเวลาเรียนในระบบโรงเรียนปกติ

5. เด็กติดเชื้อเอชไอวีมีจำนวน 50,000 คน ซึ่งติดเชื้อเอชไอวีจากพ่อแม่จึงมีจำนวนไม่น้อยที่เป็นทั้งเด็กกำพร้าและติดเชื้อเอชไอวีต้องเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพ ขาดการยอมรับจากสังคมทำให้ผู้ป่วยเข้าไม่ถึงบริการด้านสุขภาพและเด็กที่ป่วยไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้

6. เด็กกำพร้าถูกทอดทิ้งมีจำนวน 88,730 คน ซึ่งถูกทอดทิ้งตามโรงพยาบาล สถานรับเลี้ยงเด็กและที่สาธารณะโดยมีสาเหตุจากแม่ที่อยู่ในวัยเรียนและแม่ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้

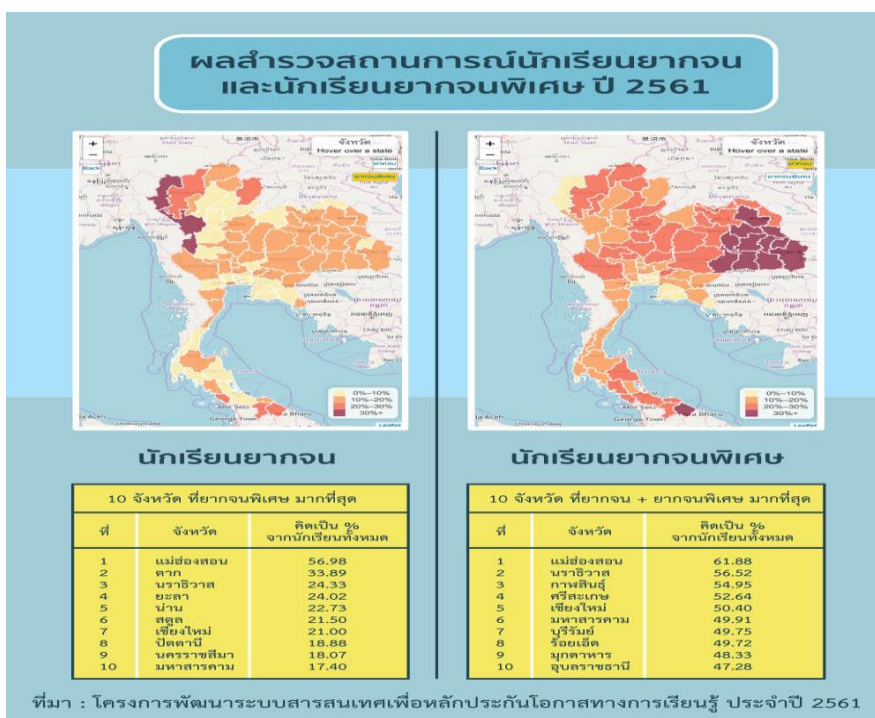
7. เด็กถูกบังคับใช้แรงงาน โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีที่ถูกบังคับเป็นแรงงานอย่างผิดกฎหมาย มีจำนวน 10,000 คน ซึ่งมีจำนวนมากที่ยังไม่เข้าถึงระบบการคุ้มครองของกฎหมายและบริการทางสังคม

8. เด็กถูกบังคับให้ค้าประเวณีรวมถึงเด็กที่ทำงานในสถานบริการ เช่น คลับ ผับ คาเฟ่ และที่อื่นๆโดยพบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่เข้าสู่การค้าประเวณีประมาณ 25,000 คน

9. เด็กติดยามีจำนวน 10,000 คน โดยกระจายอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและเมืองใหญ่รวมถึงพื้นที่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) (2561) จัดทำผลสำรวจสถานะนักเรียนยากจนและยากจนพิเศษโดยใช้เกณฑ์การคัดกรองนักเรียนที่ยากจนด้วยวิธีวัดรายได้ทางอ้อม (Proxy Mean Test) พบว่ามีนักเรียนที่มีรายได้ครัวเรือนน้อยกว่า 3,000 บาท/คน/เดือน ที่มีภาระพึ่งพิงที่อยู่อาศัยทรุดโทรม ไม่มียานพาหนะเป็นเกษตรกรที่ไม่มีที่ทำกินรวมทั้งหมด 1,696,433 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนยากจนจำนวน 1,075,476 คน และนักเรียนที่ยากจนพิเศษจำนวน 620,937 คน

เป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนเพราะครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อคน 1,281 บาทต่อเดือน หรือเฉลี่ยวันละ 42.7 บาท ดังรูปภาพที่ 3 แสดงผลการสำรวจนักเรียนที่ยากและนักเรียนยากจนพิเศษในประเทศไทย



ภาพที่ 3 ผลการสำรวจสถานการณ์นักเรียนยากจนและนักเรียนยากจนพิเศษ ปี 2561

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อหลักประกันโอกาสทางการเรียนรู้ ประจำปี 2561

จากการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาเด็กด้อยโอกาส ประเภทกลุ่มเปราะบางทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เด็กยากจนพิเศษเป็นเด็กที่อยู่ในครอบครัวใช้แรงงานหรือรับจ้าง ตลอดจนเด็กที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดาร คือ เด็กยากจนที่ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2562) ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กด้อยโอกาสที่มีจำนวนมากที่สุดซึ่งที่ผู้ปกครองไม่สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการศึกษาที่ดีแก่เด็กได้ทั่วถึง การช่วยเหลือและส่งเสริมคุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมากเพื่อลดผลกระทบต่อการพัฒนาความเจริญของประเทศชาติ ทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและด้านต่างๆและช่วยส่งเสริมให้เด็กและครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้และช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป

3.1.2 ผลกระทบของการมีเด็กด้อยโอกาส

การมีเด็กด้อยโอกาสในสังคมไทยโดยเฉพาะเด็กที่ครอบครัวยากจนมีรายได้น้อยที่ไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ครอบครัวไม่สามารถที่จะดูแลได้ในการส่งเสริมชีวิตและการศึกษาที่เพียงพอจำนวนมากสามารถส่งผลกระทบต่อและบั่นทอนโอกาสในการพัฒนาความเจริญของ

ประเทศไทย ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคมและด้านต่างๆได้เพราะประเทศไทยต้องนำรายได้ของชาติมาใช้ในการพัฒนา ทั้งนี้โดยมีการประมาณการผลกระทบและความเสี่ยงต่อประเทศในด้านต่างๆดังต่อไปนี้ (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2557)

1. การมีเด็กด้อยโอกาสขาดการพัฒนาจะนำมาซึ่งความสูญเสียทางเศรษฐกิจสะสมถึง 37.5 ล้านล้านบาทหรือ 5 เท่าของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (Gross domestic product: GDP) ทั้งนี้จากจำนวนเด็กที่เรียนไม่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นจำนวนไม่ต่ำกว่า 5 ล้านคน สูญเสียทางเศรษฐกิจสะสมสูงถึง 37.5 ล้านล้านบาท หรือเท่ากับ 5 เท่าของมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ ในปี พ.ศ. 2553 หรือราว 9 แสนล้านบาทต่อปี (ร้อยละ 20 ของ GDP ปี พ.ศ. 2553)

2. การมีเด็กด้อยโอกาสมีส่วนทำให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจโดยเฉพาะปัญหาเด็กเยาวชนนอกระบบการศึกษาสร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจไทยมากกว่าร้อยละ 1-3 ต่อปี ของ GDP ซึ่งมีเด็กไทยมากกว่า 2,000,000 คน มีความเสี่ยงต้องหลุดออกจากระบบการศึกษาเพราะความยากจน เด็กเกือบ 2 แสนคนเป็นเด็กกำพร้าที่ยากจนพิเศษที่อาศัยอยู่กับตายายซึ่งมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและเด็กต้องเดินเท้าไปโรงเรียน บ้านทรุดโทรมและมีภาวะขาดสารอาหารประมาณ 1.9 หมื่นคน (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2562)

3. การมีเด็กด้อยโอกาสทำให้ทำให้ต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการดูแลคุณภาพชีวิตในด้านความเป็นอยู่และเข้าถึงการศึกษา กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการลดความเหลื่อมล้ำสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา เมื่อปี พ.ศ. 2561 ได้ช่วยเหลือบรรเทาอุปสรรคในการเข้าถึงการศึกษาให้กับเด็กกลุ่มนี้มากกว่า 7 แสนคนผ่านโครงการเงินอุดหนุนแบบมีเงื่อนไขหรือทุนเสมอภาคแต่ยังไม่เพียงพอ จากการประเมินของคณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา (กอปศ.) พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีมากกว่า 4 ล้านคนมีความจำเป็นต้องใช้งบประมาณมากกว่าปีละ 25,000 ล้านบาทต่อปี ในปีงบประมาณ 2562 ได้รับความจัดสรรทรัพยากรเพียง 2,537 ล้านบาท หรือเพียงร้อยละ 10 ของงบประมาณและยังไม่เพียงพอในการดูแลเด็กด้อยโอกาสให้เข้าถึงการศึกษาเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการส่งเสริม มีเด็กและเยาวชนไทยที่มีศักยภาพมากกว่า 670,000 คน หลุดออกจากระบบการศึกษาเนื่องจากครอบครัวที่ยากจน เด็กเยาวชนที่ยากจนที่สุดของประเทศมีโอกาสเรียนต่อระดับอุดมศึกษาเพียงร้อยละ 5 เพราะต้องแบกรับรายจ่ายที่สูงมาก นักเรียนอายุ 15 ปีที่อาศัยอยู่ในชนบทมีความรู้ความสามารถซ้ากว่านักเรียนในเมืองใหญ่เกือบ 2 ปี การศึกษาส่งผลให้ประเทศไทยเสียโอกาสทางเศรษฐกิจสูงถึง 2 แสนล้านบาทต่อปีและเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงชีวิต พัฒนาการต่างๆ และต้องการความรักและความเอาใจใส่ในการแนะนำ สั่งสอนในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่

เหมาะสมโดยเฉพาะนักเรียนที่ครอบครัวยากจน การมีนักเรียนที่ครอบครัวยากจนส่งผลต่อความเจริญ และเศรษฐกิจของประเทศชาติอย่างมากเพื่อพัฒนาและช่วยเหลือกลุ่มคนเหล่านี้ การช่วยเหลือในการ นำรายได้ของชาติมาพัฒนาและวางรากฐานในการใช้ชีวิตยังไม่สามารถที่จะวางรากฐานการใช้ชีวิต ให้กับเด็กด้อยโอกาสได้มั่นคงและยั่งยืน ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาเด็กยากจนและเด็กยากจน พิเศษเป็นกลุ่มเปราะบางทางเศรษฐกิจ คือ เด็กที่อยู่ในครอบครัวยุติธรรมหรือรับจ้าง ตลอดจนเด็กที่ อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดารเป็นกลุ่มเด็กยากจนที่ครอบครัวยากจนมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 40,000 บาท ต่อปี ครอบครัวยากจนไม่สามารถส่งเสริมการศึกษาแก่เด็กได้ การที่พวกเขาได้รับการส่งเสริม การ วางรากฐานในการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับคนอื่นด้วยการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตที่เป็นแนวทาง ส่งเสริมที่มีความเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการจัดการและแก้ปัญหาต่างๆได้ ส่งเสริม ศักยภาพ การตระหนักในตัวเองและสังคม จะช่วยให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีและเติบโตเป็นพลเมือง ที่มีคุณภาพ มีแนวทางในการดำเนินชีวิตเหมาะสมและสามารถพึ่งพาตนเองได้และช่วยพัฒนา ประเทศชาติต่อไป

3.2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

3.2.1 ความเป็นมาของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

ความสำคัญของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ในประเทศไทยนั้น รัฐบาลมีนโยบายจัดการ การศึกษาสงเคราะห์มาตั้งแต่ปีการศึกษา 2469 ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาสำหรับเด็กด้อยโอกาสหลาย ประเภท ได้แก่ เด็กถูกปล่อยปละละเลย เด็กถูกละเมิดสิทธิ เด็กประพฤติดนไม่เหมาะสม เด็กขาด โอกาส ยากจนเข้าไม่ถึงบริการทางการศึกษา เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ตกอยู่ภาวะ ยากลำบากหรือตกอยู่ในสภาพที่ด้อยโอกาสกว่าเด็กทั่วไป จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษ เพื่อให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่สมวัยและสามารถที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของ ตนเองได้ โดยปัจจุบันได้มีสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) กระทรวงศึกษาธิการเป็น หน่วยงานหลักที่รับผิดชอบในการขับเคลื่อนนโยบาย

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ (2555) ได้ระบุแนวความคิดการพัฒนาสังคมในปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทางการศึกษาโดยเฉพาะการพัฒนาเด็กและเยาวชนว่าด้วยสิทธิเด็ก ค.ศ.1989 ให้รัฐภาคียอมรับสิทธิของเด็กที่จะได้รับการศึกษาบนพื้นฐานของโอกาสที่เท่าเทียมกัน เพื่อให้การบริการการศึกษาเป็นไปอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตราที่ 49 ได้ให้ความสำคัญกับกลุ่มเด็กด้อยโอกาสสอดคล้องพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 10 ระบุว่าการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสารและการเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพหรือ

บุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาสต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิและโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษอย่างเท่าเทียมคนอื่น

การศึกษาสงเคราะห์ คือ การช่วยเหลือเด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาซึ่งตกอยู่ในสภาวะยากลำบากอันเนื่องมาจากปัญหาทางสภาพภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคมและการเมืองที่เด็กไม่สามารถเข้าศึกษาในสถานศึกษาทั่วไปให้ได้รับการคุ้มครองช่วยเหลือและได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม ตามหลักการที่กำหนดไว้ในปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติว่าด้วยการช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสที่ประสบกับปัญหาต่างๆ ได้แก่

1. เด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาจากปัญหาสภาพภูมิศาสตร์ ได้แก่ เด็กชาวเขา ชาวเรือ ชาวเกาะ เด็กต่างเชื้อชาติศาสนาและวัฒนธรรม
2. เด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เด็กยากจน เด็กยากไร้ เด็กในแหล่งเสื่อมโทรม เด็กในชุมชนแออัดและบุตรกรรมกรก่อสร้าง
3. เด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาจากปัญหาสังคม ได้แก่ เด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง เด็กที่ถูกทำทารุณ เด็กถูกใช้แรงงาน เด็กเร่ร่อน เด็กกำพร้าขาดผู้อุปการะ เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ เด็กที่มีความเสี่ยงสูงต่อการประกอบอาชีพที่ไม่เหมาะสม เด็กที่ครอบครัวมีปัญหายาเสพติด เด็กที่ครอบครัวมีปัญหาโรคเรื้อนและโรคเอดส์
4. เด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาจากปัญหาการเมือง ได้แก่ เด็กที่เป็นบุตรหลานของผู้ได้รับภัยคุกคามหรือผู้อพยพลี้ภัยชายแดน บุตรหลานของผู้ที่มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความมั่นคงของชาติ
5. เด็กที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะทางและปัญญาเลิศแต่ขาดโอกาสในการศึกษา

3.2.2. ประเภทของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ประกอบด้วยโรงเรียนประเภทต่างๆ ดังนี้

1. โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ โรงเรียนที่จัดสำหรับเด็กขาดโอกาสทางการศึกษาไม่สามารถเข้าเรียนในโรงเรียนปกติได้ ได้แก่ เด็กชาวป่า ชาวเขา ชาวเรือ ชาวเกาะ เด็กที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดารหรือมีปัญหาทางสภาพภูมิศาสตร์ เด็กที่ยากจนมาก กำพร้าบิดาหรือมารดา ขาดผู้อุปการะ เด็กเร่ร่อน เด็กในแหล่งเสื่อมโทรม เด็กที่เป็นบุตรหลานของผู้ได้รับภัยคุกคาม บุตรหลานของผู้ที่มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความมั่นคงของชาติ บุตรหลานของผู้ประสบอุทกภัย วาตภัย บุตรผู้ป่วยโรคเรื้อนหรือเด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาในลักษณะอื่นๆ ลักษณะของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จะมีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

- 1.1 โรงเรียนสำหรับเด็กชาวเขา
- 1.2 โรงเรียนสำหรับบุตรผู้ป่วยโรคเรื้อน
- 1.3 โรงเรียนสำหรับเด็กชุมชนแออัด

1.4 โรงเรียนสำหรับเด็กชาวเรือ

1.5 โรงเรียนสำหรับเด็กในย่านคุกคามของผู้ก่อการร้าย

1.6 โรงเรียนสำหรับเด็กในถิ่นทุรกันดาร

2. โรงเรียนราชานุเคราะห์เป็นโรงเรียนที่สร้างขึ้นตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงมีเมตตาต่อประชาชนที่ได้รับภัยพิบัติจากธรรมชาติ เช่น อุทกภัย วัตภัย และชาวไทยภูเขาที่อาศัยในพื้นที่ประเทศไทยและตามแนวชายแดนให้เด็กที่บิดามารดาได้รับภัยพิบัติ เด็กยากจนขาดผู้อุปการะและเด็กชาวเขาได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง

3. โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมนียเขต คือ โรงเรียนที่จัดขึ้นสำหรับเด็กปัญญาเลิศและเด็กที่มีความสามารถพิเศษแต่ยากจนทุกพื้นที่ในประเทศไทยโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นโรงเรียนประเภทประจำอยู่ที่อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

4. โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ คือ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สำหรับเด็กในชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานครเป็นโรงเรียนประเภทไปกลับที่รับโอนมาจากกรมประชาสงเคราะห์

5. โรงเรียนฟ้าใสวิทยาเป็นโรงเรียนที่ท่านดวงมัลย์ ศิลปะอาชา ประธานมูลนิธิฟ้าใสให้ชีวิตใหม่ อธิบดีผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวปี พ.ศ.2542 และคณะผู้พิพากษาสมทบเยาวชนและครอบครัวกลางมีแนวคิดที่จะนำการศึกษามาบำบัดปรับปรุงพฤติกรรมและเพิ่มพูนปัญญา มุ่งพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีพึ่งพาตนเองไม่กลับไปกระทำผิด ปัจจุบันเป็นโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สังกัดสำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เปิดรับเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดจากศาลเยาวชนและครอบครัวทั่วประเทศให้เข้ารับการศึกษานักเรียนอยู่ประจำ กินนอนในโรงเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาจนถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรืออายุไม่เกิน 18 ปี

3.2.3 จุดมุ่งหมายของการจัดโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

ในปัจจุบันมีโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ทั้งหมด 51 แห่งทั่วประเทศที่มุ่งเสริมการศึกษาและคุณภาพชีวิตเด็กด้อยโอกาส การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรีซึ่งเป็นโรงเรียนที่มุ่งส่งเสริมการศึกษาและคุณภาพชีวิตนักเรียนที่ด้อยโอกาสกลุ่มต่างๆ โดยกลุ่มนักเรียนที่ยากจนเป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากในโรงเรียนที่ต้องการการส่งเสริมชีวิตในด้านต่างๆ และแนวทางในการอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่น นักเรียนกลุ่มดังกล่าวยังไม่ได้รับการส่งเสริมแนวทางในการดำเนินชีวิตที่พอเพียง การวางรากฐานการใช้ชีวิตให้นักเรียนที่ยากจนจะเป็นเครื่องมือที่นักเรียนจะใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

การจัดการการศึกษาสงเคราะห์เป็นการจัดการการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อเติมเต็มให้การศึกษาลักษณะพิเศษของกระทรวงศึกษาธิการซึ่งจะช่วยให้บริการทางการศึกษาแก่ปวงชนของ

กระทรวงศึกษาธิการมีความครอบคลุมและสามารถสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างทั่วถึง และเป็นธรรม ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยเหลือเด็กยากจนมากให้ได้รับการศึกษาเช่นเดียวกับเด็กปกติ เด็กยากจนใช้เกณฑ์ครอบครัวมีรายได้ต่อครัวเรือนต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน คือ มีรายได้ต่อครัวเรือนไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562) ซึ่งเป็นเกณฑ์เดียวกับที่กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
2. เพื่อช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสเพราะสภาพภูมิศาสตร์ เช่น เด็กที่อยู่ชายแดนตามป่าตามเขาและเกาะต่างๆซึ่งรัฐไม่สามารถจัดการสร้างโรงเรียนในชุมชนดังกล่าวได้อย่างทั่วถึง
3. เพื่อช่วยเหลือชนต่างวัฒนธรรมหรือชนกลุ่มน้อยให้ได้รับการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของชาติ
4. เพื่อช่วยเหลือเด็กเร่ร่อน ลูกชาวเรือ ลูกกรรมกรก่อสร้างให้ได้รับการศึกษา
5. เพื่อช่วยเหลือเด็กที่ครอบครัวประสบภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
6. เพื่อช่วยแก้ปัญหาเด็กที่มีปัญหาสังคม เช่น บุตรผู้ป่วยด้วยโรคที่สังคมรังเกียจ เด็กกำพร้าที่ขาดที่พึ่ง เด็กที่อยู่ภาวะเสี่ยงต่อการไปประกอบธุรกิจทางเพศและเด็กที่บิดามารดาไปขายแรงงานในกรุงเทพมหานครหรือต่างจังหวัดที่ทิ้งลูกให้อยู่บ้านกันตามลำพังกับตายาย

3.3.4 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวยจัดตั้งขึ้นด้วยดำริของหม่อมหลวงปิ่น มาลากุลที่ได้มาทอดกฐินที่วัดเขมาภิรตารามแล้วได้เห็นลูกชาวเรือต้องเร่ร่อนตามผู้ปกครอง ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งทำให้ขาดโอกาสทางการศึกษาจึงได้ปรึกษากับ พลโทเผชฌิม นิมิตรบุตรและพระครูนนทกิจ สุนทรเจ้าอาวาสวัดลุ่มคงคารามและหลังจากนั้นท่านพระครูนนทกิจ สุนทร เจ้าอาวาสวัดลุ่มคงคารามจึงได้มอบที่ดินของวัดจำนวน 7 ไร่ จัดตั้งโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวยขึ้นมาและได้เปิดทำการศึกษาในปีการศึกษา 2504 เป็นต้นมา ปัจจุบันโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษเปิดทำการสอนนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยนักเรียนอยู่ประจำมีหอพักแยกชายหญิง จำนวน 8 หอพักสำหรับนักเรียนชาย 4 หอพักและนักเรียนหญิง 4 หอพัก โดยจุดมุ่งหมายของโรงเรียนต้องการที่จะส่งเสริมและพัฒนานักเรียน ดังนี้

1. มุ่งมั่นเพื่อโอกาสทางการศึกษาทางการศึกษาแก่ผู้ด้อยโอกาสให้ความรู้ตามมาตรฐานการศึกษา
2. มีทักษะอาชีพ เป็นคนดี มีวินัย เคารพสิทธิของผู้อื่น มีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง ดำรงความเป็นไทย
3. มีชุมชนร่วมประสาน บริหารจัดการตามหลักธรรมาภิบาล

แนวทางในการรับนักเรียนเข้าศึกษา

1. เป็นเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา 10 ประเภทตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดได้แก่
 - 1.1 เด็กที่ถูกบังคับให้ขายแรงงานหรือแรงงานเด็ก
 - 1.2 เด็กเร่ร่อน
 - 1.3 เด็กที่อยู่ในธุรกิจทางเพศหรือโสเภณีเด็ก
 - 1.4 เด็กที่ถูกทอดทิ้ง/กำพร้า
 - 1.5 เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ
 - 1.6 เด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ)
 - 1.7 เด็กในชนกลุ่มน้อย
 - 1.8 เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด
 - 1.9 เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรง
 - 1.10 เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
2. เป็นเด็กที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่บริการของโรงเรียนได้แก่ นนทบุรี กรุงเทพมหานคร ปทุมธานี นครปฐม สมุทรปราการและสมุทรสาคร
3. เด็กด้อยโอกาสเข้าเรียนในทุกระดับชั้น

ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษานักเรียน กลุ่มวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนและเป็นเด็กด้อยโอกาสซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่ต้องการการช่วยเหลือในการส่งเสริมชีวิตในด้านต่างๆเพื่อให้พวกเขาสามารถพึ่งพาตนเองและประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องพบเจอกับการปรับตัวเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่และกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ยากจนต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตอันเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจที่กดดันชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของสังคมในการวิจัยครั้งนี้ศึกษานักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพราะเป็นโรงเรียนที่ส่งเสริมให้โอกาสทางการศึกษาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตนักเรียนที่ครอบครัวยากจนและด้อยโอกาสโดยเลือกศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวยที่มีนักเรียนที่ครอบครัวยากจน นักเรียนค่อนข้างมีปัญหาในพฤติกรรมและอารมณ์และการส่งเสริมแนวทางในการใช้ชีวิตในโรงเรียนยังไม่ทั่วถึง โดยเฉพาะการมีทักษะชีวิตที่จะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในการใช้ชีวิตในวันข้างหน้า การได้รับการช่วยเหลือและส่งเสริมคุณภาพชีวิตและแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในการอยู่ในสังคมจึงมีความสำคัญอย่างมากเพื่อเป็นเครื่องมือดำเนินชีวิตให้นักเรียนกลุ่มนี้ในการพัฒนาตัวเอง จัดการกับปัญหาและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพึ่งพาตัวเองได้

4. ทักษะชีวิต (Life skills)

4.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life skills) คือ ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมที่ดีทางด้านบวกที่แต่ละคนสามารถที่จะจัดการกับตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับความต้องการและสิ่งที่มาท้าทายในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มของทักษะชีวิตเป็นกลุ่มของทักษะความสามารถทางสังคมและทักษะความสามารถของการสร้างสัมพันธภาพที่จะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะตัดสินใจ แก้ปัญหา มีความสามารถคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์ มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นและสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และจัดการกับชีวิตได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ (WHO, 1997, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) การให้ความหมายของทักษะชีวิตมีดังต่อไปนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ให้ความหมายของทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต

องค์การยูนิเซฟ (UNICEF, 2008) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิต คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการพัฒนาพฤติกรรม ความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่างๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามชีวิต

กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2544, อ้างถึงใน ถิรนนท์ ผิวผา, 2560) กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการปรับตัวด้วยการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถจัดการกับสถานการณ์ ความต้องการ ความขัดแย้งและปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้องมีความคิดสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

กรมสุขภาพจิต (2543, อ้างถึงใน สุตาภัทร ประดับแก้ว, 2557) ให้ความหมายของทักษะชีวิต คือ ความสามารถเชิงมนุษย์ ประกอบด้วย ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว ความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกว่าคุณค่า ความรับผิดชอบต่อสังคม สามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ความสามารถในการประเมินทางเลือกตัดสินใจเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง สามารถเลือกใช้วิธีการกับอารมณ์หรือความเครียดและมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม

สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ให้ความหมาย ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน ทั้งยังหมายรวมถึงการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ความหมายของทักษะชีวิตในการศึกษาครั้งนี้ใช้ขององค์การอนามัยโลก (1997) และกรมสุขภาพจิต กล่าวคือ คือ ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมในการจัดการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต การมีทักษะชีวิตจึงเป็นแนวทางที่จะช่วยในการจัดการชีวิตและดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่สามารถวางรากฐานชีวิตที่มีความมั่นคงแม้ต้องเจอกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆและสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

4.2 ความเป็นมาของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life skills) เริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) มีการนำทักษะชีวิตมาใช้เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพโดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในเวลาต่อมาได้มีการเผยแพร่การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตไปยังหน่วยงานต่างๆทั่วโลก โดยเฉพาะองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไม่ให้ติดเชื้อเอชไอวี (อรัญญา ชูติมา, 2553) ทักษะชีวิตนำมาใช้เพิ่มขีดความสามารถเชิงจิตวิทยาสังคม (Psychosocial competence) ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีสภาวะสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมอย่างไรในด้านสุขภาพอาจกล่าวได้ว่า ทักษะชีวิตมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม (WHO, 1997) การพัฒนาทักษะชีวิต (Life skills) เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวโดยการต่อสู้สิ่งแวดล้อมต่างๆที่มามีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิต (Life skills development) โดยการนำมิติใหม่ของการสอนเจตคติและทักษะชีวิตเข้าสู่ระบบการศึกษาจะเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมหรือปัญหาค่านิยมการบริโภค เป็นต้น โดยที่ทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยเน้นการเสริมสร้างศักยภาพของเยาวชนและบุคคลทั่วไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป (จุฬารัตน์ โสตะ, 2554) นอกจากนี้ได้มีการนำแนวคิดของทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยต่างๆทั้งในประเทศและต่างประเทศซึ่งต่างก็ได้ผลการศึกษาในทำนองเดียวกันว่าทักษะชีวิตเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อให้

บุคคลเกิดอาวุธทางปัญญาสามารถที่จะต่อสู้แก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง (อรอานันท์ ไสแสง, 2552)

4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้ระบุทักษะชีวิตที่สำคัญในการส่งเสริมชีวิตและการมีความสุข ภาวะที่ดีของเด็กและวัยรุ่นมี 10 ทักษะชีวิตหลักที่สำคัญ ได้แก่

1. การตัดสินใจ (Decision making) เป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆในชีวิต ถ้าตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและประสิทธิภาพ ในการกระทำสิ่งต่างๆโดยการประเมินทางเลือกจะช่วยให้บุคคลจัดการกับชีวิตได้ โดยการตัดสินใจที่แตกต่างนำมาถึงผลที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน

2. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นปัญหาที่ไม่ได้แก้ไขและส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

3. การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดหาทางเลือกหลายๆด้านที่เหมาะสมที่จะเกิดขึ้นที่มีขั้นตอนและไม่มีขั้นตอนโดยนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมในการคิดอย่างสร้างสรรค์ที่สามารถช่วยในการปรับตัวในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

4. การคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดและวิเคราะห์ ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆจากปัญหาและสถานการณ์ต่างๆที่มีอยู่และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลจากสื่อต่างๆและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและกริยาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆโดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอคำแนะนำ การขอร้อง หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็นรวมทั้งการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

6. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจบุคคลอื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้อย่างเหมาะสม สามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีนำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขรวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากสัมพันธภาพจากครอบครัว

7. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจและยอมรับในจุดดี จุดด้อยของตัวเอง รู้ในความต้องการของตัวเอง เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น สร้างความมั่นใจและคุณค่าในตนเอง ควบคุมดูแลตนเองได้และสร้างเป้าหมายในชีวิตได้

8. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นอย่างลึกซึ้ง ยอมรับคนอื่นอย่างไม่มีเงื่อนไขในความแตกต่าง

9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ รู้วิธีในการจัดการกับอารมณ์ ในการตอบสนองและแสดงออกของพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดและควบคุมระดับความเครียดเพื่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมและลดปัญหาที่เกิดจากความเครียด

โดยจัดเป็นกลุ่มทักษะหลัก 3 กลุ่ม คือ 1) การติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ คือ ทักษะที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม ที่รักษาความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลอื่น ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจบุคคลอื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้อย่างเหมาะสม สามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดี นำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข ให้ความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน และการร่วมมือ รวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากสัมพันธภาพจากครอบครัวและคนรอบข้าง ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและความเห็นใจผู้อื่น 2) ทักษะการตัดสินใจและคิดวิเคราะห์ คือ การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆในชีวิต สามารถตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและประสิทธิภาพ ในการกระทำการต่างๆโดยการประเมินทางเลือกจะช่วยให้บุคคลจัดการกับชีวิตได้ การคิดหาทางเลือกหลายๆ ด้านที่เหมาะสมที่จะเกิดขึ้นที่มีขั้นตอนและไม่มีขั้นตอน ขอบคิดค้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ คิดพิจารณาอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์ ประกอบด้วย การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างสร้างสรรค์ 3) ทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง คือ ทักษะที่ใช้ในการเพิ่มความมั่นใจในตัวเองและความสามารถในการควบคุมตนเอง รับผิดชอบและสร้างความแตกต่าง การเปลี่ยนแปลง ตระหนักในจุดเด่นและข้อบกพร่องของตนเอง ตระหนักในความคิดและค่านิยม การประเมินตนเองและควบคุมตนเอง สร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทางด้านลบและการจัดการกับเครียดที่เหมาะสม ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Aydogdu, 2018)

กรมสุขภาพจิต (2544) กล่าวว่าทักษะชีวิตที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะชีวิตที่ใช้จัดการกับปัญหารอบๆตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม เป็นองค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อมาได้เพิ่มองค์ประกอบชีวิตจากองค์การอนามัยโลก 2 องค์ประกอบ คือ ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) กรม

สุขภาพจิต (2554) ในปัจจุบันได้มีรูปแบบของการจัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็น 12 องค์ประกอบ (กรมสุขภาพจิต, 2544, อ้างถึงใน ถิรนนท์ ผิวฉา, 2560) ได้แก่

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) คือ ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว
2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) คือ ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ
3. ความตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) คือ ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น
4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจในบุคคลที่แตกต่างจากเรา
5. ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) คือ ความรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่า คั่นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆของตน
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) คือ ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบในของสังคม
7. การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยืนยาว
8. การสื่อสาร (Interpersonal communication) คือ ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึก
9. การตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิตโดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
10. การแก้ไขปัญหา (Decision making and problem solving) คือ ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม
11. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม
12. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียดและแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

สรุปได้ว่าองค์ประกอบทักษะชีวิตที่กรมสุขภาพจิตได้จำแนกเป็นกลุ่ม จัดไว้ 3 กลุ่ม(กรมสุขภาพจิต, 2544) คือ

1. องค์ประกอบทักษะชีวิต กลุ่มด้านพุทธิพิสัย คือ กลุ่มที่มีองค์ประกอบของการใช้ความคิด วิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์

2. องค์ประกอบทักษะชีวิตกลุ่มด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ คือ กลุ่มที่ประกอบด้วยทักษะที่กล่าวถึงความคิดความเชื่อที่มีความรู้สึก (อารมณ์และจิตใจ) และความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งทักษะทางด้านสังคม ซึ่งได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นรวมทั้งทักษะทางด้านสังคม ซึ่งได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

3. องค์ประกอบทักษะชีวิตกลุ่มทักษะพิสัย คือ กลุ่มที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่เป็นความสามารถของมนุษย์ที่ไม่มีมาก่อนแต่ได้เรียนรู้จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนแล้วฝึกฝนกระทำจนเกิดความชำนาญและมีความสามารถในทักษะนั้นได้ กลุ่มนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ระบุว่าทักษะชีวิตมีความสำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการคิด การปรับตัวและการตัดสินใจที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับจิตใจในด้านการฝึกฝนสติปัญญา อารมณ์และคุณธรรม การฝึกทักษะชีวิตจะช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพทำให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จ ทำให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในการส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาศักยภาพในนักเรียนให้รู้จักตระหนักใจตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และจัดการกับปัญหาในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้นักเรียน ฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อผลทางการพัฒนาบุคลิกภาพและการตัดสินใจในการเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีความฉลาดทางอารมณ์และความเข้มแข็งทางใจ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคลรู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบ ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การตระหนักและรู้ทันในอาการทางกาย อารมณ์ และความนึกคิดของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ

1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การได้รับความรัก การยอมรับคำชื่นชมจากบุคคลรอบข้าง การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงในจิตใจและรู้สึกว่าตนมีคุณค่า การเกิดประสบการณ์ความสำเร็จจากการได้ทดลองทำสิ่งต่างๆ การรู้จักแข็งและความถนัดของตน การรู้และยอมรับข้อจำกัดหรือจุดอ่อนของตน การพยายามฝึกฝนเพื่อชดเชยจุดอ่อนและแก้ไขข้อผิดพลาดรวมทั้งจากการได้รับกำลังใจในเวลาที่ย่ำแย่

1.3 การเห็นคุณค่าผู้อื่น หมายถึง การมองเห็นความเหมือนกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ ยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นชื่นชมและมองเห็นด้านดีของผู้อื่น ไม่ตัดสินคุณค่าของคนจากสิ่งภายนอก

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ต้องการ ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆอย่างสร้างสรรค์

2.1 การคิดวิเคราะห์ หมายถึง การคิดแยกแยะอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอนด้วยเหตุและผล รู้จักมองหาข้อดีข้อเสีย ทางเลือกที่มีและสามารถพิจารณาถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดจากแง่มุมต่างๆและเปรียบเทียบเพื่อช่วยให้เข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวนั้นๆได้อย่างชัดเจนและรอบคอบ

2.2 การตัดสินใจ หมายถึง การคิดวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนทำให้เห็นแง่มุมต่างๆ มองเห็นทางเลือกที่มีชัดเจนขึ้นและประเมินเบื้องต้นได้ว่าทางเลือกใดนำไปสู่ผลลัพธ์แบบใด สามารถตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมได้

2.3 การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้อย่างถี่ถ้วน สามารถมองเห็นความเป็นไปได้และทางเลือกต่างๆ สามารถตัดสินใจได้นำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์จากทางเลือกที่มี การคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการแก้ปัญหาหากสามารถเข้าใจสถานการณ์และหาทางเลือกได้จากหลากหลายมุมมองจะทำให้สามารถเลือกทางออกที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ได้

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

3.1 การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ยอมรับและเปิดใจรับอารมณ์นั้นๆส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ เป็นสุข มักจะตระหนักรู้ได้ง่าย แต่สำหรับอารมณ์ด้านลบที่สังคมมักไม่ยอมรับ มักจะไม่ค่อยตระหนักถึงทำให้ไม่ได้เรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์นั้นอย่างถูกต้อง

3.2 การจัดการกับความเครียด หมายถึง การแสดงออกผ่านอาการทางกายโดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบที่รุนแรง คนที่จัดการอารมณ์ได้ดีจะตระหนักรู้ในอาการทางกายเนื่องด้วยอารมณ์ทำงานสัมพันธ์กับความคิด

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่นวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ยูเนสโก (UNESCO, 2002 อ้างถึงใน สุวิมล เกิดอินทร์, 2558) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

1.1 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision making and problem solving Skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่นการกำหนดทางเลือกต่างๆในการแก้ปัญหา

1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking skills) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยมและความเชื่อและปัจจัยต่างๆที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

2.1 ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skills for increasing internal locus of control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเองและทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for managing feeling) ประกอบด้วย การจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า ผิดหวัง ทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับการจัดการกับการสูญเสียและความทุกข์

2.3 ทักษะการจัดการความเครียด (Skills for managing stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวกและการรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 4 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ประกอบด้วย การสื่อสารท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and refusal skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสมและทักษะการปฏิเสธ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and teamwork skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

นอกจากนี้จากการศึกษาของ แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001, อ้างถึงใน สุวิมล เกิดอินทร์, 2558) ที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็ก และวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social skills) ประกอบด้วย ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือและทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่เกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional coping skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความวิตกกังวลถึงความโกรธและทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (การควบคุม ดูแลตนเอง)

สกล วรเจริญศรี (2550, อ้างถึงใน ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว, 2555) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 3 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1. ทักษะด้านสังคม (Social skills) หมายถึง ความสามารถในด้านต่างๆในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่

1.1 ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication skill) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารพูดคุยที่ดีด้วยท่าทางที่สอดคล้องเหมาะสมและรู้จักรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์และการรู้จักรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น

1.2 ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง (Refusal and negotiation skills) หมายถึง ความสามารถในการปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและผู้อื่น การรู้จักประนีประนอมใน

สถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล การโน้มน้าวให้ผู้อื่นเห็นสอดคล้องกับความคิดของตน และเสนอทางเลือกที่ทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

1.3 ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive skill) หมายถึง ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมที่ปกป้องในสิทธิของตนเอง และไม่ล่วงล้ำในสิทธิของบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการของตนเองต่อบุคคลอื่น การแสดงไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ

1.4 ทักษะการให้ความร่วมมือ (Cooperative skill) หมายถึง ความสามารถในการเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินในความสามารถของตนเองที่ใช้เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม การให้การสนับสนุนและการให้ความไว้วางใจสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลเมื่อทำงานร่วมกัน

1.5 ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น (Empathetic skills) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ

2. ทักษะด้านการคิด (Cognitive skills) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับระบบความคิด ได้แก่

2.1 ทักษะการตัดสินใจ (Decision-making skill) หมายถึง ความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลเพื่อพิจารณาความเสี่ยงในการตัดสินใจและการประเมินผลของการตัดสินใจ

2.2 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดหรือระบุปัญหาที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยความเป็นเหตุเป็นผลและการกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ

3. ทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional coping skills) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ตนเอง ได้แก่

3.1 ทักษะการจัดการด้านความเครียด (Stress managing skill) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความคิดในทางลบเมื่อเผชิญกับปัญหา การรู้จักการผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดและความไม่สบายใจตลอดจนการหาวิธีในการช่วยลดเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกังวล

3.2 ทักษะการเผชิญความโกรธ (Anger coping skill) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและยับยั้งความโกรธเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจและความสามารถในการหาวิธีผ่อนคลายความโกรธได้

3.3 ทักษะการควบคุม ดูแลตนเอง (Self-monitoring skill) หมายถึง ความสามารถในการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง ประกอบด้วย การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การกำหนดเป้าหมาย

ด้านต่างๆในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการบริหารเวลาและการมีความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านต่างๆ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาแนวคิดในการพัฒนาทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) รายละเอียดองค์ประกอบของแต่ละแนวคิด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 วิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก(Core life skills)ที่ศึกษา

ทักษะชีวิต	ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552)
1. การตัดสินใจ	ความสามารถที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆในชีวิต ถ้าตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและประสิทธิภาพในการกระทำสิ่งต่างๆโดยการประเมินทางเลือกจะช่วยให้บุคคลจัดการกับชีวิตได้ โดยการตัดสินใจที่แตกต่างนำมาถึงผลที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน	ความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ	ความสามารถทางการคิดวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนทำให้เห็นแง่มุมต่างๆ มองเห็นทางเลือกที่มีชัดเจนขึ้นและประเมินเบื้องต้นได้ว่าทางเลือกใดนำไปสู่ผลลัพธ์แบบใด สามารถตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมได้
2. การแก้ไขปัญหา	ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นปัญหาที่ไม่ได้แก้ไขและส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ	ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม	ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้อย่างถี่ถ้วนสามารถมองเห็นความเป็นไปได้และทางเลือกต่างๆ สามารถตัดสินใจได้ นำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์จากทางเลือกที่มี

ทักษะชีวิต	ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552)
3. การคิดอย่างสร้างสรรค์	<p>ส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดหาทางเลือกหลายๆด้านที่เหมาะสมที่จะเกิดขึ้นที่มีขั้นตอนและไม่มีขั้นตอนโดยนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมในการคิดอย่างสร้างสรรค์ที่สามารถช่วยในการปรับตัวในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน</p>	<p>ความสามารถในการคิดออกปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ</p>	-
4. การคิดวิเคราะห์	<p>ความสามารถของบุคคลในการคิดและวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆจากปัญหาและสถานการณ์ต่างๆที่มีอยู่และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลจากสื่อต่างๆและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต</p>	<p>ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆรอบตัว</p>	<p>ความสามารถทางการคิดแยกแยะอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอนด้วยเหตุและผล รู้จักมองหาข้อดีข้อเสีย ทางเลือกที่มีและสามารถพิจารณาถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดจากแง่มุมต่างๆและเปรียบเทียบเพื่อช่วยให้เข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆได้อย่างชัดเจนและรอบคอบ</p>
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	<p>ความสามารถในการใช้คำพูดและกริยาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆโดย</p>	<p>ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึก</p>	-

ทักษะชีวิต	ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (2552)
	สามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอคำแนะนำ การขอร้องหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็นรวมทั้งการปฏิเสธอย่างเหมาะสม		
6. การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจบุคคลอื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้ อย่างเหมาะสม สามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีนำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขรวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากสัมพันธ์ภาพจากครอบครัว	ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว	ความสามารถในการเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่นวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
7. การตระหนักรู้ในตนเอง	ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจและยอมรับในจุดดี จุดด้อยของตัวเอง รู้ในความต้องการของตัวเอง เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น สร้างความมั่นใจและคุณค่าในตนเอง สร้างเป้าหมายในชีวิตได้	ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น	ความสามารถในการตระหนักและรู้ทันในอาการทางกาย อารมณ์และความนึกคิดของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ
8. ความเห็นใจผู้อื่น	ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นอย่างลึกซึ้ง ยอมรับคนอื่นอย่าง	ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจ ในบุคคลที่แตกต่างจาก	การมองเห็นความเหมือนกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ ยอมรับความ

ทักษะชีวิต	ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษา ขั้นพื้นฐาน (2552)
	ไม่มีเงื่อนไขในความแตกต่าง	เรา	แตกต่างกัน เคารพในสิทธิของตนเอง และผู้อื่นชื่นชมและ มองเห็นด้านดีของผู้อื่น ไม่ตัดสินคุณค่าของคน จากสิ่งภายนอก
9. การจัดการกับ อารมณ์	ความสามารถของบุคคลใน การรู้จักและเข้าใจภาวะ อารมณ์ของตนเองและ ผู้อื่น สามารถที่จะจัดการ อารมณ์ รู้วิธีในการจัดการ กับอารมณ์ในการ ตอบสนองและแสดงออก ของพฤติกรรมได้อย่าง เหมาะสม	ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตนเองและ ผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อ การแสดงพฤติกรรม อย่างไร รู้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธและความ เศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบ ต่อร่างกายและจิตใจได้ อย่างเหมาะสม	ความสามารถในการ ตระหนักรู้ในอารมณ์ ตนเอง ยอมรับและเปิดใจ รับอารมณ์นั้นๆส่วนใหญ่ เป็นอารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ เป็นสุข มักจะ ตระหนักรู้ได้ง่าย แต่ สำหรับอารมณ์ด้านลบที่ สังคมมักไม่ยอมรับ มักจะ ไม่ค่อยตระหนักถึงทำให้ ไม่ได้เรียนรู้ที่จะจัดการ อารมณ์นั้นอย่างถูกต้อง
10. การจัดการกับ ความเครียด	ความสามารถของบุคคลใน การรับรู้ถึงสาเหตุของ ความเครียด รู้จักวิธีผ่อนคลาย ความเครียดและ ควบคุมระดับความเครียด เพื่อการแสดงออกของ พฤติกรรมที่เหมาะสมและ ลดปัญหาที่เกิดจาก ความเครียด	ความสามารถในการรับรู้ ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุม ระดับความเครียด เพื่อให้ เกิดการเบี่ยงเบน พฤติกรรมไปในทางที่ ถูกต้องเหมาะสมและไม่ เกิดปัญหาด้านสุขภาพ	ความสามารถในการ แสดงออกผ่านอาการทาง กายโดยเฉพาะอารมณ์ ด้านลบที่รุนแรง คนที่ จัดการอารมณ์ได้ดีจะ ตระหนักรู้ในอาการทาง กายเนื่องด้วยอารมณ์ ทำงานสัมพันธ์กับ ความคิด
11. ความภูมิใจใน ตนเอง	-	ความรู้สึกตนเองว่ามีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจใน ความสามารถด้านต่างๆ ของตน	การได้รับความรัก การยอมรับคำชื่นชมจาก บุคคลรอบข้าง การเห็น คุณค่าในตนเองทำให้เกิด ความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ และรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

ทักษะชีวิต	ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552)
			การเกิดประสบการณ์ ความสำเร็จจากการได้ ทดลองทำสิ่งต่างๆ
12. ความรับผิดชอบ ต่อสังคม	-	ความรู้สึกว่าตนเองเป็น ส่วนหนึ่งของสังคมและมี ส่วนรับผิดชอบในของ สังคม	-

จากตารางที่ 1 วิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก(Core life skills) ในการศึกษาครั้งนี้
ประยุกต์แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ร่วมกับแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต (2544)
และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ซึ่งมีแนวคิดที่สอดคล้องและใกล้เคียงกันที่มี
การปรับนำมาใช้ในบริบทสังคมไทยในการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนและเยาวชนไทย

องค์ประกอบของทักษะชีวิตในการศึกษาครั้งนี้จำแนกเป็นกลุ่มองค์ประกอบของทักษะชีวิต
ดังรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การจัดกลุ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตตามแนวคิดที่ศึกษา

ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษาขั้น พื้นฐาน (2552)
ทักษะการติดต่อสื่อสารและ การสร้างสัมพันธภาพ 1. การสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล 2. การสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ 3. ความเห็นใจผู้อื่น	ทักษะชีวิตกลุ่มทักษะพิสัย 1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. การสื่อสาร 3. การตัดสินใจ 4. การแก้ไขปัญหา 5. การจัดการกับอารมณ์ 6. การจัดการกับความเครียด	ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น 1. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น
ทักษะการตัดสินใจและคิด วิเคราะห์ 1. การตัดสินใจ 2. การแก้ไขปัญหา	ทักษะชีวิตกลุ่มด้านพุทธิพิสัย 1. ทักษะชีวิตด้านความคิด วิเคราะห์วิจารณ์ 2. ความคิดสร้างสรรค์	ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ 1. การคิดวิเคราะห์

ทักษะชีวิต (WHO, 1997)	กรมสุขภาพจิต (2544)	สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552)
3. การคิดวิเคราะห์ 4. การคิดอย่างสร้างสรรค์		2. การตัดสินใจ 3. การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
ทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง 1. การตระหนักรู้ในตนเอง 2. การจัดการกับอารมณ์ 3. การจัดการกับความเครียด	ทักษะชีวิตกลุ่มด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ 1. ความตระหนักรู้ในตนเอง 2. ความเห็นใจผู้อื่น 3. ความภูมิใจในตนเอง 4. ความรับผิดชอบต่อสังคม	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 1. การจัดการกับอารมณ์ 2. การจัดการกับความเครียด
		การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 1. การตระหนักรู้ในตนเอง 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง 3. การเห็นคุณค่าผู้อื่น

จากตารางที่ 2 การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาและพัฒนาทักษะชีวิตโดยนำแนวความคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองประยุกต์ร่วมกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2544) ในทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ และทักษะชีวิตกลุ่มทักษะพิสัย ในด้านการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียดและแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ในทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นที่มีความใกล้เคียงและสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกในการส่งเสริมทักษะในนักเรียนยากจนที่ด้อยโอกาส

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาและพัฒนาทักษะชีวิตโดยนำแนวความคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ประยุกต์ร่วมกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2544) และแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เป็นกรอบแนวคิดใช้ในการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนยากจนในบริบทประเทศไทย เพื่อให้มีความเหมาะสมกับบริบทเยาวชนไทย

4.4 กระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน

การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนเป็นการพัฒนาความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคล และชุมชนด้วยการสอนทักษะชีวิตซึ่งมีความครอบคลุมทุกด้านในจำนวนทักษะชีวิตทั้งหมด สิ่งที่จะต้องพิจารณา คือ ทักษะชีวิตที่เป็นแกน (Core life skill) หรือทักษะชีวิตพื้นฐานซึ่งจะต้องจัดให้มีการสอนให้สัมพันธ์กับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (กรมสุขภาพจิต, 2559; นพ.สชวินทร์ มุลทาทอง, 2555) การเรียนรู้ทักษะชีวิตตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือ การตั้งคำถามให้ให้ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกรวมหรือมุมมองของตน สามารถคิดเชื่อมโยงและนำทักษะไปปรับใช้ได้ ที่จะทำให้อันพบทักษะที่ต้องการสร้างและปรับปรุงแก้ไข การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นการพัฒนาความสามารถจากภายในของผู้เรียน เพื่อให้มีความเข้มแข็งในการจัดการกับปัญหาและเป็นความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆเพื่อให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเป็นสุข การพัฒนาทักษะชีวิตไม่อาจเกิดได้ภายในวันเดียวต้องอาศัยระยะเวลา ความถี่ และความต่อเนื่องในการพัฒนาซึ่งต้องสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ในตัวบุคคลเป็นลักษณะความคิดอย่างหลากหลาย มีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เป็นความคิดที่ก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเองและส่วนรวม การสร้างทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี
2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอนเป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

กิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตควรกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ ลักษณะของกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเองซึ่งจะทำให้เกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์การคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อ

ต่างๆและแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่างๆได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม กิจกรรมโครงงาน กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรอง ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูดและการทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชมเกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิดและการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยงปรับใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมและรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ที่ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยวิธีการสะท้อนความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาหรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้วเป็นองค์ความรู้ใหม่ สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้

นอกจากนี้ ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2545, อ้างถึงใน ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว (2555) ได้แนะนำกระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิตที่มีความสำคัญในเด็กและเยาวชนเพื่อวางแนวทางการปฏิบัติให้ได้เรียนรู้ทักษะชีวิตมากขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม การแก้ปัญหาต่างๆ การจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก โดยกระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิตที่สำคัญมีกิจกรรมและวิธีการดังต่อไปนี้

1. การระดมสมองเป็นเทคนิคที่สร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากบุคคลโดยมีการใช้คำถามเป็นตัวเร้าให้บุคคลในกลุ่มแนะนำคำตอบ ทั้งนี้การระดมสมองเป็นการให้โอกาสสมาชิกทุกคนในกลุ่มคิดโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์

2. การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดขึ้น บทบาทสมมติจะมีรูปแบบสถานการณ์ที่หลากหลายหลายซึ่งทำให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทด้วยการใช้ทักษะการดำเนินชีวิตตามที่ผู้ฝึกหรือผู้สอนดำเนินการจัดกิจกรรมโดยไม่มีการซ่อมล่วงหน้าเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องที่เรียนเป็นจะต้องให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่เป็นธรรมชาติและถือเอาการแสดงออกทั้งความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้

3. การเรียนรู้จากแม่แบบเป็นวิธีการที่ให้คุณครูเรียนรู้จากแม่แบบไปใช้ในการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่จะต้องสังเกตอย่างชัดเจนไม่ซับซ้อนแม่แบบต้องมีลักษณะน่าสนใจเหมาะสมมีการให้แรงเสริมและสิ่งเร้าที่มีความแตกต่างควบคู่กันไปตลอดจนมีการฝึกฝนและให้ข้อมูลย้อนกลับ

4. การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นเทคนิคที่คุณครูหาวิธีการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตให้เข้ากับสังคมได้ด้วยการจัดประสบการณ์ในแต่ละขั้นตอนของการแก้ปัญหาซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ตามกระบวนการดังต่อไปนี้ ขั้นตอนที่ 1 การระบุปัญหาและวางเป้าหมายที่จะแก้ไข ขั้นตอนที่ 2 การหาแนวทางสำรองหลายๆวิธีเพื่อดำเนินสู่เป้าหมาย ขั้นตอนที่ 3 การประเมินและตัดสินทางเลือกทางที่ดีและเหมาะสมที่สุด ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินวิธีแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และขั้นตอนที่ 5 การติดตามผลตามวิธีการที่ปฏิบัติ

5. การใช้เหตุผล เป็นการให้คุณครูใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรม เหตุผลที่กล่าวถึงนี้จะแสดงให้เห็นเหตุจูงใจหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ ของบุคคลโดยเฉพาะถ้าเป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมโดยสามารถแบ่งเหตุผลได้เป็น 2 ประเภท คือ

5.1 เหตุผลแบบอุปนัยหรือปรนัย (Inductive reasoning) หมายถึง ความสามารถสรุปความคิดหรือหลักการจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นๆแล้วนำมาประพจน์ปฏิบัติได้เพื่อส่งเสริมให้เกิดรูปความคิดในเชิงนามธรรม

5.2 เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive reasoning) หมายถึง ความสามารถที่จะดึงหลักการทั่วไปหรือกฎข้อบังคับที่มีหลักไว้สำหรับเป็นแนวในการประพจน์ปฏิบัติ เช่น หลักปรัชญาและคำสั่งสอนสุภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997, อ้างถึงใน บุญล้อม ต้วงวิเศษ, 2560) การเรียนรู้ทักษะชีวิตจะเรียนรู้ได้ที่ดีที่สุดคือการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการโดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยเรียนรู้จากกระบวนการทางสังคม โดยใช้กระบวนการกลุ่มจากการสังเกต การฝึกปฏิบัติ การฝึกในชั้นเรียน การทำงานกลุ่มย่อยและการทำงานเป็นคู่ การระดมสมอง บทบาทสมมติ การโต้เถียง การเรียนรู้จากประสบการณ์ลงมือทำการทบทวน ไตร่ตรองและการสะท้อนความคิดจนเกิดความเข้าใจ นำความรู้ไปปรับใช้ในสถานการณ์ใหม่เพื่อให้เกิดความรู้ใหม่และผู้เรียนแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

กระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิตเพียงอย่างเดียวโดยที่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มจะไม่ช่วยทำให้เกิดทักษะชีวิตขึ้น การส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะประกอบด้วยวิธีการและเทคนิคต่างๆเพื่อให้ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ (WHO, 2003; UNICEF, 2001; Nasheeda, Abdullas, Krauss และ Ahmed (2019) ได้แก่ การใช้บทบาทสมมติ (Role Playing) การอภิปราย (Discussion) การใช้การทำงานกลุ่ม (Group Work) การวิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis) การฝึกปฏิบัติ (Practice) การใช้การเล่าเรื่อง (Story Telling)

การใช้เกม (Game) การใช้ตัวแบบ (Role model) (WHO, 2008) และ การใช้เทคนิคอื่นๆทางด้านจิตวิทยา มาบูรณาการในการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต (Reynolds, 1994) กระบวนการในการฝึกอบรมและทำงานกลุ่มควรให้สมาชิกที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้เกม การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และการทำแบบฝึกหัด (Aparna & Raakhee, 2011; Prajapati et al., 2017) เป็นต้น ทั้งนี้การที่ผู้ฝึกอบรมได้ร่วมกิจกรรมหรือทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่ดีได้ โครงสร้างของกลุ่มเพื่อนที่เป็นมาตรฐานเป็นการนำไปสู่การสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีด้วยการพัฒนาทักษะชีวิตจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ร่วมกัน การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การมีโอกาสดำเนินการฝึกฝนทักษะ การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้องและการวิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการมีตัวแบบที่ดีของทักษะชีวิตโดยกลุ่มเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เป็นต้น (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001)

นอกจากนั้นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างและสนับสนุนทักษะชีวิตที่สำคัญ มีดังนี้ (Nelson-Jones, 1997 อ้างถึงใน ศิริอร นพกิจ, 2561)

1. สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน (Supportive relationships) ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตามจะเกิดความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพหากบุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคนไว้วางใจ โรเจอร์ (Nelson-Jones, 1997) ได้ให้ความสำคัญและเน้นเป็นอย่างยิ่งกับสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนไม่ว่าจะเป็น การให้ความเคารพ ความจริงใจ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่างๆ ดังนั้นปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตกับบุคคลได้ทั้งนี้สัมพันธภาพที่สนับสนุนจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ผิดพลาดต่างๆ ของตนเองที่ยังช่วยให้บุคคลรับฟังตัวเองมากขึ้นมีความรู้สึกภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งสามารถรู้ในความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการต่างๆของชีวิตตนเองได้

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง (Learning from example) การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต การเรียนรู้จากตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตที่ดีและไม่ดีได้ เด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากตัวอย่างรอบๆตัว เช่น เด็กที่มีพ่อแม่ที่ขาดการแสดงออกทางอารมณ์จะทำให้เด็กขาดโอกาสสำหรับการสังเกตวิธีการของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีของพ่อแม่หรือบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก (กลุ่มเพื่อน ครู พี่น้อง ญาติและสื่อ) ก็จะทำให้เด็กมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งในด้านความคิดและความรู้สึกและพฤติกรรม

3. การเรียนรู้จากผลที่ตามมา (Learning from consequences) การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากการสังเกตตัวแบบเป็นการผสมผสานของการเรียนรู้ผลที่ตามมาทั้งที่ดีและไม่ดี บุคคลจะรับรู้ผลที่

เกิดขึ้นตามมาด้วยวิธี 2 วิธี คือ การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical conditioning) และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Operant conditioning) ผลที่เกิดขึ้นที่ดีจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

4. การสั่งสอนและการสอนตนเอง (Instruction and self-instruction) การสั่งสอนเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดทักษะชีวิต การสอนทักษะชีวิตเกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในครอบครัว เช่น คำสั่งของทักษะชีวิตพื้นฐานที่เกิดขึ้นในครอบครัว ได้แก่ การขอร้องให้ลูกหรือเด็กทำบางอย่าง โดยมีการสื่อสารว่า “ได้โปรด” หรือ “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านการสั่งสอนที่เริ่มต้นจากครอบครัว ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆภายนอกครอบครัวได้ การสั่งสอนสามารถเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่มีคุณค่าได้ เช่น เมื่อบุคคลเกิดการต่อต้านผู้สั่งสอนหรือผู้สั่งสอนบางคนเน้นด้านการพูดคุยมากกว่าการที่จะบอกบุคคลว่าจะต้องทำอะไร เป็นต้น

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส (Information and opportunity) บุคคลต้องการข้อมูลข่าวสารที่พอเพียงต่อการที่จะพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นอกจากนี้เด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่มีความต้องการเช่นเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

6. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่น (Anxiety and confidence) เด็กๆจะเจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีสำหรับการพัฒนาความภูมิใจในตนเองระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับการป้องกันการต่อต้านจากอันตรายและแรงจูงใจของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จที่เป็นจริง ผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลซึ่งความวิตกกังวลนี้รวมถึงความไม่เต็มใจความตึงเครียด ความตื่นเต้น การเรียนรู้โดยไม่ผ่อนคลายความตึงเครียดหรือแม้กระทั่งการขาดความมุ่งมั่น พยายามอย่างไรก็ตามบุคคลที่จะเรียนรู้ทักษะชีวิตหรือทักษะในการช่วยตนเองได้ดีจะต้องมีทักษะของการจัดการความวิตกกังวล

การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิตมีหลากหลายที่จะเอื้อให้เด็กและเยาวชนได้เกิดการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตจริง โดยผู้วิจัยเลือกกิจกรรมที่หลากหลายในการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนประกอบด้วย การใช้ตัวแบบ การอภิปราย การทำงานกลุ่ม การวิเคราะห์สถานการณ์ การฝึกปฏิบัติ การใช้การเล่าเรื่อง การใช้เกม การละเล่นและการใช้เทคนิคอื่นๆ (WHO, 2001; Botvin & Kantor, 2000; Maryam, Davoud, Zahra, & Somayeh, 2011; Kazemi, Momeni, & Abolghasemi, 2014) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะชีวิตหลายๆด้านไปด้วยกันและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เพราะการส่งเสริมทักษะชีวิตควรจะส่งเสริมด้วยเทคนิควิธีที่หลากหลายในการพัฒนาทักษะต่างๆไปด้วยกัน (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001) ที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น พัฒนาทักษะการตัดสินใจและคิดวิเคราะห์และพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองที่เกิดจากการเรียนรู้และส่งเสริมผ่านกระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมในการฝึกทักษะชีวิตที่จะ

ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัว ลดพฤติกรรมเสี่ยง สามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข (WHO, 1993; UNICEF, 2015)

ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ปริญญา เรื่องทิพย์, ภัทราวดี มากมี, กนก พานทอง, ปิยะทิพย์ ประดุงพรม และ ประวิทย์ ทองไชย (2561) ทำการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อพัฒนาเกณฑ์การประเมินประเมินทักษะชีวิตและพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้ ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและนักเรียน วิเคราะห์เนื้อหาและใช้แบบสอบถามศึกษาความต้องการและแนวทางการมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะสังคมและอารมณ์ของนักเรียน เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนอาชีวศึกษาจำนวน 900 คน นำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ระยะที่ 2 การพัฒนาเกณฑ์การประเมินประเมินทักษะชีวิตด้านทักษะสังคมและอารมณ์โดยประกอบด้วยทักษะชีวิต 5 องค์ประกอบ คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ทักษะการจัดการกับความเครียด ระยะที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญโดยรวมอยู่ในระดับดีโดยนำไปใช้กับนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาจำนวน 18 กลุ่มทั่วประเทศพบว่านักเรียนมีทักษะชีวิตทางด้านสังคมและอารมณ์ดีขึ้น

ถิรนนท์ ผิวผา (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอหนึ่งในจังหวัดศรีสะเกษที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลางที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมการฝึกได้ จำนวน 74 ราย สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 37 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจำนวน 8 ครั้งๆละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นฉบับภาษาไทย (CES-D, Thai Version) และ 3) แบบประเมินทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือควบคุมการทดลอง ซึ่งผ่านการตรวจสอบจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิและมีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและแบบประเมินทักษะชีวิตเท่ากับ 0.81, 0.85 ตามลำดับ ทำเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวัดก่อนและหลังการทดลองสิ้นสุดทันที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลอง ($M = 9.16, SD = 3.71$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 22.46, SD = 1.88$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 19.65, p < .001$) 2) ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 19.50, p < .001$) โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาได้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ยุพาพรรณ ศิริอ้าย, สุขอรุณ วงษ์ทิม และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2558) ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว 2) เพื่อเปรียบเทียบด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของเด็กกำพร้าต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กกำพร้าที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการแนะแนวปกติ ดำเนินการทดลองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.67 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด การแนะแนวปกติและแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบวิลคอกชันและการทดสอบแมนวิทนีย์ ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้น ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองใช้กิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ และ 3) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการ

จัดการอารมณ์และความเครียด การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห้วยไผ่เด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ได้

ปานทอง อังคนิตย์, โกวิท วชิรินทรางกูร และ กระพัน ศรีงาน (2558) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมการศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงานการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2) เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานแบบมีส่วนร่วม และ 3) เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานใน 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ระดมความคิดเห็นของผู้มีส่วนได้เสียในการจัดการศึกษาของโรงเรียนบ้านห้วยพลวง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกประชากรแบบเจาะจงจากกลุ่มเป้าหมาย 6 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหาร ครู นักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครอง และผู้นำชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสำรวจ แบบบันทึกการประชุม แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบบันทึกการสนทนากลุ่มและแบบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนแบบมีส่วนร่วมระยะเวลาในการศึกษาระหว่างเดือน ตุลาคม พ.ศ.2556 ถึง เดือนกันยายน พ.ศ.2557 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการดำเนินการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน โรงเรียนเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานด้านทักษะชีวิตเนื้อหาของทักษะชีวิตยังสอดแทรกหรือบูรณาการรวมอยู่ในสาระการเรียนรู้ 8 สาระและอยู่ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนซึ่ง ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียนและกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หน่วยงานต่างๆจึงต้องร่วมมือกันในการเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิตให้พึ่งพาตนเอง และเผชิญกับปัญหาเพื่อให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข 2) ผลของการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า 1) ด้านสร้างความร่วมมือและดำเนินงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ผลสำเร็จของการดำเนินงานคิดเป็นร้อยละ 65 นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับ 3 การเห็นคุณค่า 2) ด้านเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจใน ตนเองและผู้อื่น ผลสำเร็จของการดำเนินงาน คิดเป็นร้อยละ 92 นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ใน ระดับ 5 การมีคุณลักษณะ 3) ด้านจุดเด่นจุดด้อยของตนเองผลสำเร็จของการดำเนินงาน คิดเป็นร้อยละ 84 มีทักษะชีวิตอยู่ใน ระดับ 5 การมีคุณลักษณะ 4) ด้านค้นพบความชอบ ความถนัดและความสามารถของตนเอง ผลสำเร็จของการดำเนินงาน คิดเป็นร้อยละ 66 นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ใน 3 การเห็นคุณค่า 5) ด้านการวิพากษ์วิจารณ์และประเมินสภาพการรอบตัวด้วยหลัก

เหตุผลและข้อมูลที่ต้องการผลสำเร็จของการดำเนินงานคิดเป็นร้อยละ 70 นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับ 4 การมีระบบและ 6) ด้านเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริงที่ต้องการและใช้วิธีการเชิงบวกผลสำเร็จของการดำเนินงาน คิดเป็นร้อยละ 62 นักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับ 3 การเห็นคุณค่า

พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2556) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก โดยเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักเรียนซึ่งเป็นเด็กกลุ่มด้อยโอกาสในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่มแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมแนะแนวปกติ และแบบวัดทักษะชีวิต ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .96 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตหลังทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนได้

สุตาภัทร ประดับแก้ว (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีผลต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยศึกษาพัฒนาแนวความคิดตามสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาและศึกษาเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์จำนวน 16 แผนกิจกรรม แบบประเมินความสามารถในการจัดการกับอารมณ์จำนวน 42 ข้อ ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่เข้า

ร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตในการจัดการกับอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว (2555) ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นฐานเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การศึกษาครั้งนี้ เพื่อพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นฐานการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรโดยกำหนดขั้นตอนการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานขั้นที่ 2 การสร้างหลักสูตร ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ ขั้นตอนที่ 4 การประเมินและปรับปรุงหลักสูตร โดยผลการดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 ต้องค์ประกอบของทักษะชีวิต 5 ด้าน เรียกว่า “Five Smart” ได้แก่ 1) ความสามารถในการคิด (Thinking smart: T-Smart) 2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา (Decision making and problem solving smart: D-Smart) 3) ความสามารถในการสื่อสารและทักษะสังคม (Communication & social smart: C-Smart) 4) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด (Emotion control & coping stress smart : E-Smart) และ 5) ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self smart : S-Smart) ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการออกแบบร่างหลักสูตรเสริมได้มาจากการจัดกลุ่มสนทนาและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ องค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วยสภาพปัญหาและความจำเป็น หลักการของหลักสูตรกำหนดโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรออกเป็น 10 หน่วยกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 32 ชั่วโมง ใช้แผนการจัดการกิจกรรมตามหลักสูตรจำนวน 31 แผน ผลการประเมินแผนการจัดการกิจกรรมพบว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดทุกแผน ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมแต่ละแผนแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างแรงจูงใจในการเรียน ขั้นตอนที่ 2 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นตอนที่ 3 ประสานพลังฝึกคิด ขั้นตอนที่ 4 ผลิตผลงานนำเสนอ และขั้นตอนที่ 5 สรุปประเมินสู่การประยุกต์ใช้ การตรวจสอบประสิทธิผลของหลักสูตรใช้แบบแผนการวิจัย แบบ Pretest-posttest control group design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนบ้านหนองหมี่หัวดง (ประชาคมวิทยา) จำนวน 2 ห้อง จำนวนนักเรียน 40 คน กำหนดเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่าคะแนนการประเมินทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการใช้หลักสูตรกับก่อนการใช้หลักสูตรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนน การประเมินทักษะชีวิตหลังใช้หลักสูตรของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพัฒนาการของพฤติกรรมทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองจากการประเมิน 4 ครั้ง ในระหว่างการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรพบว่ามีความไว้วางใจเพิ่มขึ้นทุกระยะ ผลการ

ประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรเสริมพบว่าหลักสูตรมีประสิทธิภาพในการช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียน

ดิฐภัทร บวรชัย (2555) ศึกษาพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรเสริมและการสัมภาษณ์และตอบแบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานและการวิเคราะห์ข้อมูล ในการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตที่นักเรียนต้องการพัฒนามากที่สุด คือ การควบคุมตนเอง โดยหลักสูตรเสริมมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดและได้นำหลักสูตรที่พัฒนาทดลองใช้กับนักเรียนพบว่าพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นช่วยส่งเสริมทักษะในการคิด สามารถที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนคิดในการตัดสินใจและแก้ปัญหาแล้วเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาและเจรจาต่อรองและสามารถที่จะสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มนัสนันท์ รอดเชื้อจีน และ สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา (2554) ศึกษาการพัฒนาตัวบ่งชี้ทักษะชีวิตในบริบทของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 450 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์องค์ ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.52 ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่าโมเดลตัวบ่งชี้ทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($X^2 = 727.39$ df = 680, p = .10) โดยองค์ประกอบที่มีน้ำหนักความสำคัญในการบ่งชี้ทักษะชีวิตในบริบทของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมมากที่สุด ได้แก่ องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิด สร้างสรรค์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ เท่ากัน รองลงมาได้แก่ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การตระหนักรู้ในตน ความภาคภูมิใจในตนเอง การเห็นใจผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบต่อสังคม และการจัดความเครียด ตามลำดับ

แก้วใจ สิทธิศักดิ์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียน

มัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 จำนวน 48 คน จาก 2 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน จับคู่ให้มีลักษณะคล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับความรู้ตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมระยะเวลา 6 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย แผนการสอน เอกสารความรู้ สถานการณ์จำลอง แผ่นพับ วิธีดีเกี่ยวกับสารแอมเฟตามีนและเกมกิจกรรมนำสู่แต่ละทักษะ ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้ในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีน แบบวัดทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ แบบวัดทักษะการตัดสินใจ แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา และแบบวัดทักษะการปฏิเสธ เก็บข้อมูลก่อนทดลอง หลังทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Repeated ANOVA วิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (Independent t-tests) ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต หลังการทดลอง 1 สัปดาห์และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สกล วรเจริญศรี (2550) ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตและสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 1,196 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สองเป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 2 ของวิทยาลัยพณิชยการธนบุรี จำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมใดๆ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมจำนวนและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

งานวิจัยในต่างประเทศ

Rahmani (2019) ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาจำนวน 60 คนในโรงเรียน Rashtkhar โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือวิจัย Choldberg General mental health (GHQ) และแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Cooper Smith's self-esteem) และคู่มือแนะนำการฝึกทักษะชีวิต โดยการฝึกทักษะชีวิตจำนวน 8 สัปดาห์ ใช้เวลา 90 นาทีต่อครั้ง ผลการวิจัยพบว่าการฝึกทักษะชีวิตช่วยพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี ลดความวิตกกังวล การนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเอง ส่งเสริมการมีทักษะทางสังคม เห็นคุณค่าครอบครัวและความสำคัญของการเรียน

Singla et al (2019) ศึกษาการนำไปใช้โปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้และศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตในประเทศที่รายได้น้อยและปานกลางในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ด้วยการศึกษาแบบวิเคราะห์ห่อถัก (Meta-analysis) เป็นการวิจัยเพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นเน้นโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นและผลกระทบของสุขภาพทางด้านจิตใจ พบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพในการช่วยลดความโกรธ ส่งเสริมทักษะชีวิตด้านต่างๆ เพิ่มการทำงานต่างๆ ของร่างกายและลดความเครียดหลังเหตุการณ์ที่สะเทือนจิตใจ (PTSD) ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล โปรแกรมการทดลองทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพ คือ โปรแกรมที่เน้นความสัมพันธ์ของเด็กและผู้ปกครอง (Parent-child interactions) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) และการจัดการกับความเครียด (Stress management) โปรแกรมทักษะชีวิต มีประสิทธิภาพจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและลดปัจจัยเสี่ยงในโรงเรียนและชุมชน การศึกษาทักษะชีวิตที่เน้นทักษะชีวิตหลายๆด้านที่เกี่ยวข้องของแต่ละบุคคล รวมทั้งสังคมสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีของเด็กกับผู้ปกครองจะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีและการลดปัญหาในด้านสุขภาพต่างๆได้

Nasheeda, Abdullas, Krauss & Ahmed (2019) ทำการทบทวนวรรณกรรมการศึกษาประสิทธิภาพของทักษะชีวิต ข้อจำกัดและความสำคัญของทักษะชีวิต ด้วยการศึกษาแบบวิเคราะห์ห่อถัก (Meta-analysis) ในกลุ่มอายุ 10-19 ปี พบว่าการศึกษาทักษะชีวิตมีความแตกต่างในประเทศที่กำลังพัฒนาและประเทศที่พัฒนา ประเทศที่พัฒนาจะศึกษาทักษะชีวิตที่มีระบบที่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมทางด้านบวกเพื่อทำความเข้าใจแบบรายตัวของแต่ละบุคคล ส่วนประเทศที่กำลัง

พัฒนาส่วนใหญ่ขาดการนำทักษะชีวิตไปใช้ ขาดการประเมินและควบคุมที่มีระบบ โปรแกรมที่ศึกษาค่อนข้างจะทำการทดลองในระยะสั้น ดูผลที่ได้ในระยะสั้น ไม่มีการติดตามผลและการศึกษาเชิงคุณภาพเชิงลึกถึงเรื่องราวและประสบการณ์ของวัยรุ่น สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมและพื้นหลังของวัยรุ่นมีความสำคัญที่จะทำให้เข้าใจพวกเขามากขึ้นเพื่อจะทำให้เข้าใจการนำทักษะชีวิตที่มีไปใช้ในชีวิตประจำวันในขณะที่ชีวิตต้องเผชิญกับปัญหา ศึกษาการนำความรู้และทักษะชีวิต การนำทักษะชีวิตที่ดี การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมไปใช้ได้ การศึกษาครั้งนี้จะมีประโยชน์กับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำการเรียนการสอนส่งเสริมทักษะชีวิตไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตและความรู้

Scott, Harris, Gregg & Czech (2016) ศึกษาประสิทธิภาพของการสอนทักษะชีวิตผ่านโปรแกรมการสอนกีฬา (Sport-Based Interventions) ในเยาวชนกลุ่มเสี่ยงที่ครอบครัวรายได้น้อยที่มีอายุ 12-14 ปี ที่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีและเยาวชนกลุ่มนี้มีความจำเป็นที่เรียนรู้การรับมือกับสังคมมีเยาวชนหลายคนที่มีปัญหาในการปรับตัว มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม การเรียนออกกลางคันและมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กีฬาและกิจกรรมทางกายเป็นเครื่องมือในการทดลอง (Sport-based interventions or physical activity) ที่เรียกว่า SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) เพื่อประเมินการมีสุขภาวะทางด้านจิตสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง ผู้วิจัยทดลองกับวัยรุ่นจำนวน 3 คนใช้กีฬาบาสเกตบอลในการสอนโดยประเมินทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ การตั้งเป้าหมายในชีวิต การทำกิจกรรมผ่อนคลาย การมีความมั่นใจ การเตรียมความพร้อมของจิตใจ และการขอความช่วยเหลือ ออกแบบงานวิจัยโดยใช้การวิจัยแบบกลุ่มเดียว (A single subject ABA design) โดยใช้แบบประเมิน Life Skills Transfer Survey และแบบประเมิน Ottawa Mental Skills Assessment Tool ทดลองโปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง ผลการทดลองพบว่าการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตช่วยส่งเสริมวัยรุ่นจำนวน 2 ใน 3 คน มีทักษะชีวิตดีขึ้นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การศึกษานี้ควรส่งเสริมการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตโดยใช้กีฬาช่วยและควรทดลองแบบรายบุคคลเพื่อส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้น

Shwetha (2015) ศึกษาบทบาทความสำคัญของการฝึกทักษะชีวิตในการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Maturity) และความสามารถในการฟื้นพลัง (Stress Resilience) โดยใช้แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) (2003) ทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆโดยใช้แบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Maturity) และความสามารถในการฟื้นพลัง (Stress Resilience) ทำการฝึก 12 ครั้ง ผลการทดลองพบว่าการทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันโดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกมีคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์และการฟื้นพลังของความเครียดเพิ่มขึ้น การมีทักษะชีวิตจะช่วย

ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี

Vatankhaha, Daryabari, Ghadami & Shoeibi (2014) ศึกษาการสอนทักษะชีวิต การควบคุมอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อการเพิ่มความสุขและการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนหญิงในเมือง Tonekaban จำนวน 200 คน แต่เลือกกลุ่ม 80 คน ที่มีอายุ 15-18 ปี ในการทำแบบสอบถาม โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความสุขและคะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองที่ต่ำกว่าเกณฑ์โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามความสุข (Oxford happiness questionnaire) และแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Cooper-smith test) ผลการสอนทักษะชีวิตในเรื่องการควบคุมอารมณ์โกรธพบว่าสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและความสุข

Jegannathan, Dahlblom & Kullgren (2014) ศึกษาเพื่อประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมในการลดปัจจัยเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นกัมพูชาอายุ 11-18 ปี ด้วยการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานในการศึกษาผลของทักษะชีวิตต่อวัยรุ่นกัมพูชา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มจาก 2 โรงเรียน ใน 6 โรงเรียน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (168 คน, ชาย 92 คนและหญิง 76 คน) ได้รับการทดสอบด้วยโปรแกรมทักษะชีวิตจำนวน 6 ครั้ง และกลุ่มควบคุม (131 คน, ชาย 53 คน และหญิง 78 คน) ได้รับการสอนเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไปจำนวน 3 ครั้ง ทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบทดสอบทักษะชีวิต Life-skills development scale adolescent form (LSDS-AF) และแบบสอบถาม youth self-report (YSR) ใช้เวลาเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 6 เดือน วิเคราะห์ด้วยค่า baseline ของวัยรุ่นที่รายงานว่าตัวเองมีอัตราเสี่ยงสูงในการฆ่าตัวตาย (High-risk group) ผลการทดสอบพบว่าวัยรุ่นหญิงมีการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การดูแลสุขภาพ และทุกองค์ประกอบของทักษะชีวิต ขณะที่วัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงในการฆ่าตัวตายมีการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์การมีเป้าหมายในชีวิต และทุกองค์ประกอบของทักษะชีวิตไม่พบความแตกต่างคะแนนของ YSR-syndrome ทั้งวัยรุ่นชายและหญิง และพบว่าวัยรุ่นชายที่มีอัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง แต่แต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงของอนาคตอิทธิพลน้อยและปานกลางหลังเข้าร่วมโปรแกรมในด้าน หลีกหนีสังคม/ซึมเศร้า ด้านปัญหาการจذب สมาธิ ด้านพฤติกรรมเสี่ยง ด้านพฤติกรรมก้าวร้าวและปัญหา การแสดงออก การส่งเสริมทักษะชีวิตในโรงเรียนสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่นโดยเฉพาะ ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงในกัมพูชาที่ครอบครัวมีรายได้น้อย

Naseri & Babakhani (2013) ศึกษาทักษะชีวิตต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มวัยรุ่นผู้ที่กระทำผิด โดยทำการศึกษาผลของทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มวัยรุ่นที่กระทำผิดใน Tehran การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองทดสอบก่อนและหลังและมีกลุ่มควบคุม โดยทำการสุ่มเลือกพื้นที่ในกลุ่มวัยรุ่นผู้กระทำผิดในเมือง Tehran 3 แห่ง ด้วยการทำแบบสอบถามความก้าวร้าว (AGQ) ก่อนและหลังการทดลอง โดยเลือกกลุ่มวัยรุ่นที่มีคะแนนความก้าวร้าวมากกว่า 45 คะแนนในการจัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะชีวิต (การควบคุมความโกรธ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การศึกษาความรู้ การจัดการกับความเครียดและการติดต่อทางสังคม) ทั้งหมด 14 ครั้ง ใช้เวลา 90 นาที ในระยะเวลา 3 เดือน และหลังการทดลองทดสอบความก้าวร้าวทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในทุกด้าน ทั้งการแสดงออกทางกายและการพูดจา

Savoji & Ganji (2013) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างมี 60 คน (ชาย 20 คนและหญิง 40 คน) คือนักศึกษาที่ลงทะเบียนในการเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมใช้เวลาทั้งหมด 12 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมงครึ่งในศูนย์ให้การศึกษาของมหาวิทยาลัยมีการทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแต่ไม่มีกลุ่มควบคุม เครื่องมือในการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมคือแบบทดสอบสุขภาพทั่วไป (General health questionnaire, GHQ; 28) ทดสอบด้วยค่าที (T-test independent) ผลการทดสอบพบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาทั้งชายและหญิงแต่ส่งผลต่อนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย ควรจะมีการสอนทักษะชีวิตในมหาวิทยาลัยเพราะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตในนักศึกษา

Yadav & Iqbal (2009) ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวและการเห็นใจผู้อื่นในวัยรุ่น จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวและการเข้าใจผู้อื่นในกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือกลุ่มนักเรียน 60 คน (ชาย 30 คน และหญิง 30 คน) อายุ 15-17 ปี จาก Hans raj model School ทำการทดสอบด้วยการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (แบบทดสอบจากโรงเรียน) แบบประเมินการปรับตัวสำหรับนักเรียน (AISS) และแบบทดสอบการเห็นใจผู้อื่น (Empathy quotient; EQ) โดยประเมินระหว่างทำกิจกรรมและทำการทดสอบหลังจากได้รับการฝึกทักษะชีวิต 5 เดือน ผลการทดสอบที่ได้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการเห็นคุณค่าตนเอง การปรับตัวทางด้านอารมณ์ การปรับตัวทางการศึกษาและการปรับตัวทางการเข้าใจผู้อื่นแต่ไม่พบว่าเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวทางสังคมทั้งก่อนและหลังการทดลองและพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการฝึก

ทักษะชีวิตมีการปรับตัวในทัศนคติ ความคิดและพฤติกรรมในด้านบวกและการได้รับการสนับสนุน หรือมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมมีส่วนในการช่วยเหลือร่วมด้วย

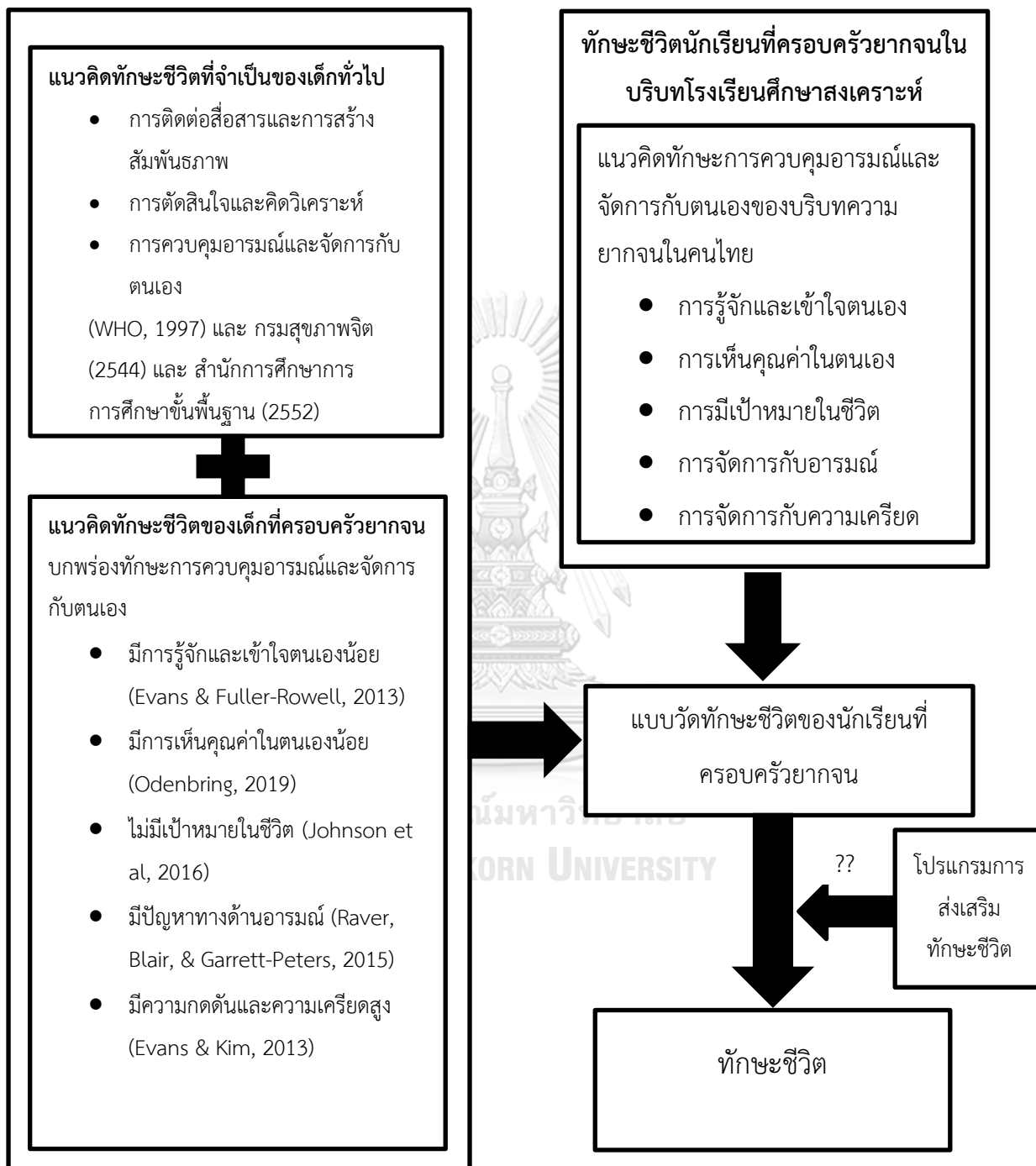
Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis (2007) ศึกษาประสิทธิภาพของการสอน โปรแกรมทักษะชีวิตผ่านการเล่นกีฬาทำการทดลองกับนักกีฬาชาวกรีก ที่มีอายุ 10-12 ปี โดยทดลองกับนักกีฬา กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจำนวน 40 คน ที่มีประสบการณ์แข่งขันวอลเลย์บอล โดยสุ่มแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 21 คน และกลุ่มที่ 2 เป็นนักกีฬาฟุตบอลจำนวน 32 คน โดยสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึก SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) ทักษะชีวิตที่ฝึกประกอบด้วยทักษะการตั้งเป้าหมายในชีวิต การแก้ปัญหา และการคิดบวก ฝึกโปรแกรมการสอนทักษะชีวิตร่วมกับการเล่นกีฬาใช้เวลาฝึกประมาณ 15 นาทีต่อครั้ง โปรแกรมการฝึกประกอบด้วยการอภิปราย การเรียนรู้แบบกลุ่ม และทำใบงานที่ได้รับมอบหมายโดยใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยครั้งที่ 1-2 อภิปรายถึงความสามารถของแต่ละคน การตั้งเป้าหมายในชีวิตและให้ตั้งเป้าหมายในชีวิตที่คิดว่าจะสามารถทำได้ภายในระยะ 2 เดือนขึ้นไป ในช่วงของการฝึก ครั้งที่ 2-3 เรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนที่ประสบความสำเร็จในการไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ครั้งที่ 4-5 เรียนรู้การตั้งเป้าหมายในชีวิตเพื่อตัวเองที่สร้างสรรค์และมีเป้าหมายที่ชัดเจน ครั้งที่ 6-7 เรียนรู้การแก้ปัญหาและครั้งที่ 8 เรียนรู้การวางแผนเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และกีฬาที่สนใจ การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้นักกีฬาคิดบวกและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และวางแผนเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ เครื่องมือในการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม คือ การทดสอบทักษะทางด้านกีฬาวอลเลย์บอลและการทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล การทดสอบความรู้และการทดสอบความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่าทุกด้านกว่ากลุ่มควบคุมรวมทั้งความสามารถในการเล่นกีฬา การส่งเสริมทักษะชีวิตร่วมการเล่นกีฬาสามารถที่จะส่งเสริมทั้งทักษะกีฬาและทักษะชีวิตในด้านต่างๆที่สามารถส่งเสริมไปด้วยกัน การมีทักษะชีวิตจะทำให้มีความสามารถในการตั้งเป้าหมายในชีวิต การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ การคิดบวกและเป็นบุคคลที่ดีแก่สังคม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการหลายด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และพัฒนาการทางด้านสังคม มีการปรับตัวและต้องการการเอาใจใส่และให้คำแนะนำสั่งสอนให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่เหมาะสมเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยง อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆและต้องการยอมรับในสังคม การที่จะเลือกประพฤติในทางที่ไม่เหมาะสมมี

ความเสี่ยงอย่างมากถ้าขาดการอบรมสั่งสอนและเอาใจใส่จากคนรอบข้าง การส่งเสริมเด็กและวัยรุ่น เพื่อเตรียมตัวในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจึงมีความสำคัญ (World Health Organization, 1999) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการส่งเสริมโปรแกรมทักษะชีวิตสามารถช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น มีสุขภาพจิตที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง ลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตได้ แม้ว่าจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่ามีการศึกษาวิจัยทั้งจากประเทศไทยและต่างประเทศ ในเรื่องทักษะชีวิตของวัยรุ่นจำนวนหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่าไม่มีการศึกษาวิจัยใดที่ศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีครอบครัวยากจน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงมากเพราะต้องพบเจอปัญหาต่างๆมากมายในสังคมและครอบครัวที่ขาดการเอาใจใส่ส่งผลให้ไม่รู้วิธีจัดการกับการเปลี่ยนแปลงของวัยและสภาพความลำบากของชีวิต มีทักษะชีวิตบกพร่องในด้านต่างๆ การได้รับการช่วยเหลือส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตในการวางฐานของชีวิตเพื่อใช้ในอนาคต ด้วยการมีโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่มีความเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมและวางรากฐานการใช้ชีวิตแก่นักเรียน กลุ่มวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนจึงมีความสำคัญที่ควรส่งเสริมด้วยการมีกิจกรรมและกระบวนการส่งเสริมทักษะชีวิต โดยการทำงานกลุ่ม ร่วมกับคนอื่นการฝึกแก้ปัญหาตามสถานการณ์ต่างๆ การมีแบบอย่างในชีวิต การเล่นเกม การระดมสมองและอภิปรายร่วมกับคนอื่นเพื่อจะได้เรียนรู้ทักษะชีวิตต่างๆในการฝึกปฏิบัติและสามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงในการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนเป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed method research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นการศึกษาประสบการณ์ทักษะชีวิตในนักเรียนเพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและงานวิจัยเชิงปริมาณในประเด็นการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อทดสอบคุณภาพแบบวัดและการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต การดำเนินการวิจัยครั้งนี้มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในประเทศไทยที่เป็นแบบวัดที่ใช้เฉพาะกลุ่มในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน การศึกษาขั้นนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ทักษะชีวิตของนักเรียน ตอนที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียน

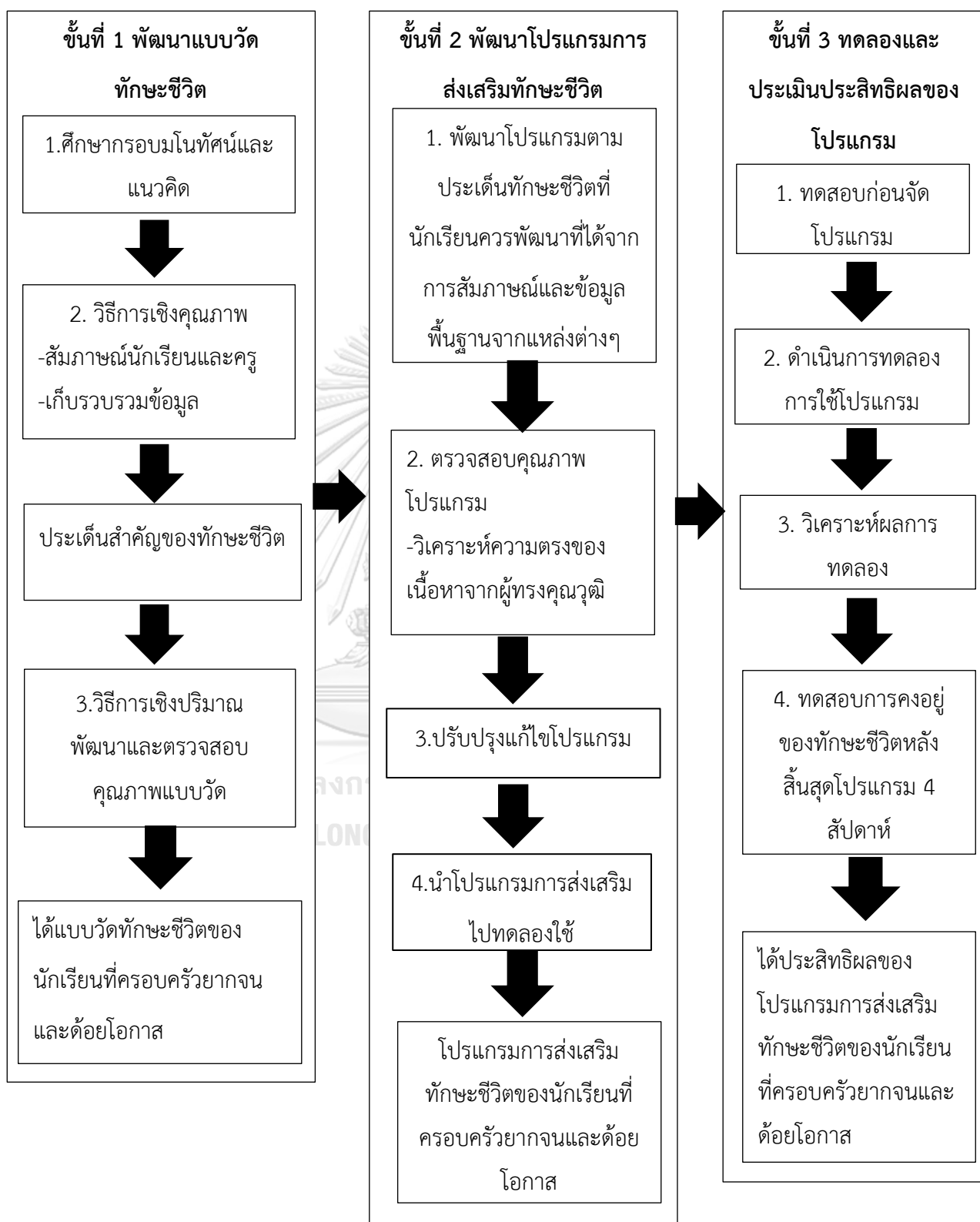
ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยสามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่เหมาะสมกับประเทศไทย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 การศึกษากรอบมโนทัศน์ของทักษะชีวิตทั้งในประเทศไทยและสากล ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเพื่อศึกษาความหมายและกรอบมโนทัศน์ของทักษะชีวิต เช่น แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1997, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2559) แนวคิดทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต (2544) และแนวความคิดทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) รวมทั้งการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำแนวคิดขององค์การอนามัยโลกพัฒนาร่วมกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิตของประเทศไทย และแนวความคิดทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นแนวคิดในการศึกษาทักษะชีวิตในนักเรียนที่มีความเหมาะสมกับบริบทของไทย จากนั้นผู้วิจัยได้พัฒนารอบมโนทัศน์ของทักษะชีวิตและองค์ประกอบย่อยเพื่อนำไปสู่การศึกษาในขั้นตอนที่ 1.2 ต่อไป

1.2 การศึกษาประสบการณ์ด้านทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนใช้วิธีการเชิงคุณภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลและรวบรวมข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์การวิจัยเพื่อขอสัมภาษณ์ในการศึกษาประสบการณ์การมีทักษะชีวิต โดยมีรายละเอียดผู้ให้ข้อมูลและพื้นที่ในการศึกษา ดังนี้

1.2.1 การเลือกพื้นที่ศึกษา

พื้นที่ศึกษา คือ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรีเป็นโรงเรียนที่ส่งเสริมการศึกษาสำหรับเด็กด้อยโอกาสหลายประเภท ได้แก่ เด็กถูกปล่อยปละละเลย เด็กถูกละเมิดสิทธิ เด็กประพฤติตนไม่เหมาะสม เด็กขาดโอกาส ยากจนเข้าไม่ถึงบริการทางการศึกษา เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ตกอยู่ภาวะยากลำบากหรือตกอยู่ในสภาพที่ด้อยโอกาสมากกว่าเด็กทั่วไป ควรได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษเพื่อให้มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งนี้เลือกศึกษานักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่ไม่สามารถส่งเสริมการเรียนและคุณภาพชีวิตแก่นักเรียนโดยนักเรียนที่ครอบครัวยากจนเป็นกลุ่มเด็กด้อยโอกาสที่มีจำนวนมากที่ต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตที่ยังไม่มีการพัฒนาแบบวัดและโครงการที่ส่งเสริมทักษะชีวิตในโรงเรียนมาก่อน

1.2.2 การเลือกผู้ให้ข้อมูล

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ที่ครอบครัวยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลัก ประมาณ 8-10 คนขึ้นไปหรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว คือ ไม่พบประเด็นใหม่จากการสัมภาษณ์ก็จะยุติการสัมภาษณ์ (Corbin & Strauss, 2008)

เกณฑ์คัดเลือก มีดังต่อไปนี้ 1) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป (เกรดเฉลี่ยมากกว่า 2.00) 2) สามารถสื่อสารและพูดภาษาไทยได้ 3) มีความยินดีที่จะให้สัมภาษณ์ประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียน 4) ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและผู้ดูแล

การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการอาศัยคนกลาง (Gate keeper) คือ ครูในโรงเรียนเป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ในนักเรียนแต่ละระดับชั้นสัดส่วนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันและคัดเลือกจำนวนเพศหญิงและเพศชายเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน (ชาย 6 คน หญิง 6 คน, ระดับชั้นละ 4 คน, ชาย 2 คน และหญิง 2 คน) เพื่อให้ข้อมูลมีความเท่าเทียมกัน มีความหลากหลายและเห็นความแตกต่างระหว่างเพศและระดับชั้นเรียน

2. ผู้ให้ข้อมูลประกอบ คือ ครูในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 8 คน ในการให้ข้อมูลประกอบเกี่ยวกับการมีทักษะชีวิตของนักเรียน

เกณฑ์คัดเลือก มีดังต่อไปนี้ 1) ครูที่สอนและทำกิจกรรมกับนักเรียนในชั้นเรียน 2) ครูที่ดูแลนักเรียน คือ ครูผู้ดูแลหอพักและความเป็นอยู่ของนักเรียน และ 3) คณะครูผู้บริหารโรงเรียน คือ ครูผู้บริหารกลุ่มบริหารกิจกรรมนักเรียน รองผู้อำนวยการและครูที่ดูแลปกครองและควบคุมพฤติกรรมนักเรียนจำนวน 1-2 คน

การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยติดต่อครูในโรงเรียน คือ ครูผู้บริหารกลุ่มบริหารกิจกรรมนักเรียน ครูที่สอนและครูที่ดูแลหอพักนักเรียน จำนวนผู้ให้ข้อมูลประกอบประมาณ 8 คนขึ้นไป หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว (Corbin & Strauss, 2008)

1.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับนักเรียนและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับครู เป็นแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกครอบคลุมทักษะชีวิตด้านต่างๆ ได้แก่ 1) ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 2) ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์ และ 3) ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเอง เป็นแนวคำถามที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิต และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2. ผู้วิจัยได้นำคำถามการสัมภาษณ์ไปทดลองสัมภาษณ์กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างและครูผู้ให้ข้อมูลประกอบเบื้องต้นเพื่อทดสอบแนวคำถามและค้นหาทักษะชีวิตด้านที่นักเรียนมีปัญหาหรือบกพร่องโดยเลือกศึกษาทักษะใดทักษะหนึ่ง

3. ผู้วิจัยเลือกศึกษาทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองเป็นทักษะชีวิตที่นักเรียนค่อนข้างมีปัญหาและบกพร่องจากการทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์

เบื้องต้น ในการศึกษาจะใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบโดยตัวอย่างประเด็นการสัมภาษณ์ทักษะชีวิตในด้านต่างๆมีดังต่อไปนี้

แนวคำถามการสัมภาษณ์สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ ประกอบด้วย ประสพการณ์ทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์และทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเองเป็นแนวคำถามที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลัก

ประเด็นการสัมภาษณ์	ตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับนักเรียน
1. คำถามนำ	ขอให้นักเรียน แนะนำตัวเองว่ามาจากไหน ครอบครัวมีสมาชิกกี่คนและพ่อแม่และผู้ปกครองทำอาชีพอะไรและเพราะเหตุผลใดถึงเลือกมาเรียนที่นี่
2. คำถามหลักในเรื่อง ประสพการณ์ทักษะชีวิต ด้านต่างๆ เช่น (การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การเห็นใจคนอื่น การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์และความคิดอย่างสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด)	<p>2.1 ขอให้นักเรียนเล่าถึง ความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิท เพื่อนในชั้นเรียน คนในครอบครัว ครูและคนในชุมชน (ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ นักเรียนมีบทบาทอะไรบ้างที่โรงเรียน ที่บ้านและในชุมชน นักเรียนได้ทำอะไรบ้าง กิจกรรมที่กระทำร่วมกับคนอื่น ■ นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนและคุณครูในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่ ลองยกสถานการณ์ที่ครอบครัว เพื่อนและคุณครูที่ช่วยเหลือและส่งเสริมนักเรียน ■ นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่หรือคนอื่นอย่างไร นักเรียนแสดงออกและสื่อสารอย่างไร ■ นักเรียนเคยมีประสบการณ์ทำงานกลุ่มหรือใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นแล้ว มีปัญหาขัดแย้งกัน และไม่เห็นด้วยกับความคิด นักเรียนมีแนวทางหรือลดปัญหาความขัดแย้งนั้นอย่างไรโดยพูดคุยหรือเจรจา แสดงออกอย่างไร <p>2.2 ขอให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนในชั้นเรียน การเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ การคิดแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ การตัดสินใจเลือกในชีวิตประจำวัน (ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์ โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น</p>

ประเด็นการ สัมภาษณ์	ตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับนักเรียน
	<ul style="list-style-type: none"> ■ นักเรียนมีแนวทางหรือขั้นตอนการตัดสินใจอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหาหรือต้องเลือกที่จะทำอะไรบางอย่าง ลองเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ■ นักเรียนมีขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหา ลองเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องแก้ปัญหาในชีวิตที่ประสบและมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร <p>2.3 ขอให้นักเรียนเล่าถึง การมองว่าตัวเองเป็นอย่างไร ข้อดีที่เรามีและเป้าหมายในชีวิตที่อยากจะทำและนักเรียนมีส่วนช่วยเหลือครอบครัว โรงเรียน และสังคมอย่างไรในขณะที่กำลังเรียน กิจกรรมอาสาที่นักเรียนทำ (ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเอง) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ เมื่อเห็นคนที่ลำบากและต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนแสดงออกอย่างไรหรือทำอะไร ลองเล่าประสบการณ์ที่นักเรียนได้ช่วยเหลือคนอื่น ■ นักเรียนมีแบบอย่างในชีวิตใหม่ ใครที่เป็นแบบอย่างที่ดี บุคคลนั้นเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างไร และแบบอย่างที่คุณพบเห็นที่รู้สึกว่าเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี บุคคลนั้นเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีอย่างไร ■ นักเรียนมักมีประสบการณ์ที่กดดัน ตึงเครียด มีเรื่องรบกวนใจ มีความรู้สึกด้านลบ ในเรื่องใดบ้างแล้วนักเรียนจัดการกับความเครียดและความรู้สึกทางลบเหล่านั้นอย่างไร
3.คำถามปิดท้าย	นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้างในโรงเรียนที่ส่งเสริมการใช้ชีวิต การมีทักษะชีวิตและกิจกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

จากตารางที่ 3 ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง จากการทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์เบื้องต้นกับผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่า เป็นทักษะที่นักเรียนบกพร่องและมีปัญหามากที่สุดในการจัดการตนเองและจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆ และความเครียด

ตารางที่ 4 แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับครูผู้ให้ข้อมูลประกอบ

ประเด็นการสัมภาษณ์	ตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับครู
1. คำถามนำ	ขอให้เล่าเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของนักเรียนโดยทั่วไปที่เกี่ยวกับครอบครัวและการใช้ชีวิตในโรงเรียน
2. คำถามหลักในเรื่องประสบการณ์ทักษะชีวิตด้านต่างๆ เช่น (การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การเห็นใจคนอื่น การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์และความคิดอย่างสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด)	<p>2.1 ขอให้เล่าถึงความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนสนิท เพื่อนในชั้นเรียน คนในครอบครัว ครูและคนในชุมชน (ทักษะชีวิตด้านการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ นักเรียนมีบทบาทอะไรบ้างที่โรงเรียน ที่บ้านและในชุมชน นักเรียนได้ทำอะไรบ้าง กิจกรรมที่กระทำร่วมกับคนอื่น ■ นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนและคุณครูในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่ ช่วยเล่าถึงสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ครอบครัว เพื่อนและคุณครูที่ช่วยเหลือและส่งเสริมนักเรียน ■ เมื่อนักเรียนเห็นคนที่ลำบากและต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนแสดงออกอย่างไรหรือทำอะไร อยากให้เล่าประสบการณ์ที่หรือเหตุการณ์ที่เคยเห็นนักเรียนได้ช่วยเหลือคนอื่น ■ นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่หรือคนอื่นๆอย่างไร นักเรียนแสดงออกและสื่อสารอย่างไร ■ นักเรียนเคยมีประสบการณ์ทำงานกลุ่มหรือใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นแล้ว มีปัญหาขัดแย้งกัน และไม่เห็นด้วยกับความคิด นักเรียนมีแนวทางหรือลดปัญหาความขัดแย้งนั้นอย่างไรโดยพูดคุยหรือเจรจาแสดงออกอย่างไร <p>2.2 ขอให้เล่าถึงนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์เรียนการเรียนในชั้นเรียน การเรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ การคิดแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ การตัดสินใจเลือกในชีวิตประจำวัน (ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์ โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ นักเรียนมีแนวทางหรือขั้นตอนการตัดสินใจอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหาหรือต้องเลือกที่จะทำอะไรบางอย่าง ช่วยเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักเรียนต้องตัดสินใจ ■ นักเรียนมีขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหา ช่วยเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักเรียนต้องแก้ปัญหาในชีวิตที่ประสบและนักเรียนมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร <p>2.3 ขอให้เล่าถึง การมองตัวเองของนักเรียนเป็นอย่างไร ข้อดีที่มีและเป้าหมายในชีวิตที่นักเรียนอยากจะทำและนักเรียนมีส่วนช่วยเหลือครอบครัว</p>

ประเด็นการ สัมภาษณ์	ตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับครู
	<p>โรงเรียนและสังคมอย่างไรในขณะที่กำลังเรียน กิจกรรมอาสาที่นักเรียนทำ (ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเอง) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ นักเรียนได้ตระหนักถึงข้อดี และข้อบกพร่องอะไรบ้างในตนเอง สิ่งไหนที่นักเรียนอยากจะปรับปรุงและพัฒนา ▪ นักเรียนมีเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่รู้สึกภูมิใจอะไรบ้างในชีวิต ▪ นักเรียนมีแบบอย่างในชีวิตหรือไม่ ใครที่เป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดีแก่นักเรียน บุคคลนั้นเป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดีอย่างไร ▪ เมื่อนักเรียนมีประสบการณ์ที่กดดัน ตึงเครียด มีเรื่องรบกวนใจ นักเรียนมีความรู้สึกด้านลบ ในเรื่องใดบ้างแล้วนักเรียนจัดการกับความเครียด และความรู้สึกทางลบเหล่านั้นอย่างไร
3.คำถามปิดท้าย	นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้างในโรงเรียนที่ส่งเสริมการใช้ชีวิต การมีทักษะชีวิตและกิจกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

จากตารางที่ 4 ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง จากการทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์เบื้องต้นกับผู้ให้ข้อมูลประกอบได้ระบุว่า เป็นทักษะที่นักเรียนบกพร่องและมีปัญหา มากที่สุดในด้านการจัดการตนเองและจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่างๆและความเครียด

1.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี
2. คัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลักโดยผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2560) ในการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ครอบคลุมยากจนที่กำหนดให้นักเรียนที่ครอบครัวยากจน มีรายได้ของครอบครัวไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ร่วมกับศึกษาข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวรายได้ของครอบครัวของนักเรียน โดยผู้วิจัยติดต่อครูประจำชั้นช่วยคัดกรองและตรวจสอบข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนแล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การวิจัยเพื่อสัมภาษณ์นักเรียนต่อไปและติดต่อครูผู้ให้ข้อมูลประกอบ คือ ครูกลุ่มผู้บริหาร ครูที่สอนและทำกิจกรรมกับนักเรียนและครูที่ดูแลหอพักนักเรียนในการสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลประกอบเกี่ยวกับนักเรียน
3. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย

4. ผู้วิจัยขออนุญาตสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก พร้อมทั้งขอ อนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งและ ในกรณีที่ข้อมูลไม่เพียงพอและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยได้จะทำการขออนุญาตสัมภาษณ์ เพิ่มอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 40-60 นาที

5. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปถอดข้อความแล้วจึงทำการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้วย การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ตามแนวของ Braun และ Clarke (2013) โดยมี รายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์นักเรียนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักและครูที่เป็นผู้ให้ข้อมูล ประกอบพร้อมกัน ดังนี้

1. ถอดเทปอย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบโดยรักษาลักษณะที่เป็นธรรมชาติ อารมณ์ ความรู้สึกและ บรรยากาศของการสนทนา

2. การให้รหัสข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาที่ได้จากการ สัมภาษณ์อย่างละเอียดและมองหาประเด็นสำคัญ (Themes) จากข้อมูลเพื่อให้รหัสข้อมูล (Coding) ที่สัมพันธ์กับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบสื่อความหมายถึงด้วยการใช้รหัสชื่อ เดียวกันกับข้อมูลที่มีความหมายเดียวกัน เมื่อดำเนินการให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลคนแรกแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ช่วยตรวจสอบการให้รหัสข้อมูลและให้ ข้อเสนอแนะในการปรับแก้ไขการให้รหัสข้อมูลและเป็นแนวทางในการให้รหัสข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล หลักคนอื่นๆและผู้ให้ข้อมูลประกอบต่อไป

3. จัดกลุ่มข้อมูล (Categorization) ที่มีความเหมือนหรือคล้ายกันของประเด็น สำคัญ (Themes) มาสร้างเป็นหมวดหมู่ย่อย (Subcategories) เพื่อพัฒนาการวิเคราะห์ข้อมูลไปสู่ ความคิดรวบยอด (Concept) โดยนำหมวดหมู่ย่อยที่คล้ายกันมาอยู่ในหมวดเดียวกัน

4. สังเคราะห์กรอบโมโนทัศน์และองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยนำข้อมูลที่ ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและนำผล จากการสังเคราะห์ที่ได้ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อช่วยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของกรอบ โมโนทัศน์ที่ได้

5. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) ของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพหลังจากเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยนำผลการให้รหัสข้อมูลไปให้ผู้ให้ ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบตรวจสอบและแสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสรุปที่ได้จากการ

วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้นั้นเป็นข้อมูลที่ได้มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์อย่างแท้จริงและเข้าใจตรงกันกับผู้ให้ข้อมูล (สุภางค์ จันทวานิช, 2554; ชาย โปธิสิตา, 2554) ในการลดอคติในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการช่วยตรวจสอบและผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากแหล่งต่างๆประกอบ

6. หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลจะได้ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่นักเรียนควรพัฒนาและประเด็นที่ได้จะนำไปพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตต่อไปและนำไปพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

1.3 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนโดยใช้วิธีการเชิงปริมาณ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.3.1 การพัฒนาข้อกระทงรายข้อของแบบวัด

ผู้วิจัยพัฒนาข้อกระทงโดยมีกรอบมโนทัศน์ องค์ประกอบย่อยและนิยามเชิงปฏิบัติการของทักษะชีวิตนักเรียนครอบครัวยากจน (ผลการศึกษจากการสัมภาษณ์ข้อที่ 1.2) ร่วมกับการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการนำมาพัฒนาข้อคำถามในแบบวัดทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเอง (รายละเอียดในตารางที่ 1) หลังจากที่ได้ข้อกระทงที่พัฒนาจากขั้นตอนข้างต้น ผู้วิจัยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ช่วยตรวจสอบความเหมาะสมของข้อกระทงเพื่อปรับแก้ไขเพื่อนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดในขั้นตอนต่อไป

1.3.2 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจน โดยดำเนินการ ดังต่อไปนี้

การตรวจสอบความค่าความตรงของแบบวัดทักษะชีวิต

ผู้วิจัยนำแบบวัดไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดที่พัฒนาขึ้นทั้งฉบับและคุณภาพของข้อคำถามโดยนำแบบวัดทั้งฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวัดและประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนวและครูที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กด้อยโอกาส รวมจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย 1) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนว 2) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและเด็กพิเศษ 3) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวัดและประเมินผล 4) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนวในโรงเรียน และ 5) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสอนเด็กพิเศษและเด็กด้อยโอกาส เพื่อพิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหาและความเป็นตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัด ร่วมกับการพิจารณาความตรงของเนื้อหารายข้อ (Item content validity) ตามเนื้อหาที่ระบุไว้ในนิยามเชิงปฏิบัติการ ระบุไว้ในคำจำกัดความ จากนั้นนำผลการพิจารณาของ

ผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence: IOC) โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\Sigma R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์

ΣR หมายถึง ผลรวมของคะแนนผลการตัดสินข้อคำถามของผู้เชี่ยวชาญ โดยคะแนนผลการตัดสินของผู้เชี่ยวชาญ ให้คะแนน ดังนี้

- + 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 0 หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การตัดสินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ ถ้าค่า IOC มากกว่า .60 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ หากค่า IOC น้อยกว่าหรือเท่ากับ .60 แสดงว่า ข้อคำถามนั้นวัดได้ไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้วมารวมเป็นแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 มีค่า IOC ทั้งฉบับเท่ากับ 0.88

การตรวจสอบค่าความเที่ยงของแบบวัดทักษะชีวิต

ในการศึกษาเพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงของเครื่องมือผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิและได้นำข้อแนะนำมาปรับปรุงแก้ไขโดยนำไปศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคนละกลุ่มที่จะนำเครื่องมือไปใช้จริงโดยกลุ่มตัวอย่างที่นำมาพัฒนาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยมีคุณลักษณะเหมือนหรือคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างจริง รายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุ 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีฐานะยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำนวน 1,215,576 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนที่มีครอบครัวยากจน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยเป็นนักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจน อายุ 13-15 ปี ที่มีรายได้ของครอบครัวไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 120 คน

คัดเลือกนักเรียนโดยให้ครูแต่ละระดับชั้นช่วยคัดกรองนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ของรายได้ตามเกณฑ์การวิจัยทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 120 คน โดยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

โดยมีจำนวนนักเรียนในสัดส่วนนักเรียนชายและหญิง ระดับชั้นเรียนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์อำนาจการทำนาย (Power analysis) โดยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดผลกระทบต่อประชากรเป็นผลกระทบขนาดกลาง คือ .50 มีค่าขนาดอิทธิพล (Power) ขนาดใหญ่ระดับอำนาจการทำนายที่ .80 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 100 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังต่อไปนี้

เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุ 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีฐานะยากจน ที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี
2. สามารถอ่านออกและเขียนได้
3. มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในขั้นตอนนี้ได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิต ในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทักษะด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองจำนวน 49 ข้อ ที่ประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย ประกอบด้วย 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 10 ข้อ 2) การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 10 ข้อ 3) การมีเป้าหมายในชีวิตจำนวน 10 ข้อ 4) การจัดการกับอารมณ์จำนวน 10 ข้อ และ 5) การจัดการกับความเครียดจำนวน 9 ข้อ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (self-report) เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) 4 ระดับ คือ

- | | | |
|---|---------|--------------------------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่ตรงกับตัวฉันเลย |
| 2 | หมายถึง | ตรงกับฉันบ้างหรือเกิดขึ้นบางครั้ง |
| 3 | หมายถึง | ตรงกับตัวฉันหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง |
| 4 | หมายถึง | ตรงกับตัวฉันมากหรือเกิดขึ้นเป็นประจำ |

เกณฑ์ในการให้คะแนน (กรมสุขภาพจิต, 2550)

- | | | | |
|--------------------------------------|-----|---|-------|
| ไม่ตรงกับตัวฉันเลย | ให้ | 1 | คะแนน |
| ตรงกับฉันบ้างหรือเกิดขึ้นบางครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตรงกับตัวฉันหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตรงกับตัวฉันมากหรือเกิดขึ้นเป็นประจำ | ให้ | 4 | คะแนน |

ข้อทางบวก ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 38, 39, 40, 41, 42, 46

ข้อทางลบ ได้แก่ 31, 32, 34, 35, 36, 37, 43, 44, 45, 47, 48, 49

เกณฑ์ให้คะแนนข้อความทางบวก 1 2 3 4 และข้อความทางลบ 4 3 2 1

เกณฑ์แปลความหมายคะแนน

แบบสอบถามมีคะแนนระหว่าง 49 -196 คะแนน เกณฑ์ในการประเมินแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดทักษะชีวิต	ระดับคะแนน	
ทักษะชีวิตระดับต่ำ	49 - 97.99	คะแนน
ทักษะชีวิตระดับปานกลาง	98 - 146.99	คะแนน
ทักษะชีวิตระดับมาก	147 - 196	คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดและเก็บข้อมูล ตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างโดยติดต่อครูที่โรงเรียนในการช่วยติดต่อนักเรียนเพื่อชี้แจงรายละเอียดการวิจัยและแจกแบบสอบถามให้นักเรียน
2. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการเก็บข้อมูล มาทำการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
3. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกมาจัดทำเป็นแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนสำหรับใช้ในการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่าที (t-test independent group) ด้วยโปรแกรม SPSS for windows ระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด ด้วยโปรแกรม SPSS for windows คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแต่ละข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เกินกว่า .20 ขึ้นไป
3. ค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยการหาค่าความสอดคล้องภายในด้วยวิธี โดยการหาค่าความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ด้วยโปรแกรม SPSS for windows โดยมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .918

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้ โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 187.1/2560) ได้รับอนุมัติวันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบในการสัมภาษณ์และกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาแบบวัดโดยคำนึงถึง

ความยินยอมของตัวอย่างเป็นหลักและขอความยินยอมจากผู้ปกครองและผู้ดูแลนักเรียนในการสัมภาษณ์นักเรียน ลงนามยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งจะมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและลักษณะการสนทนาแบบเจาะลึก มีการขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและชี้แจงให้ทราบสิทธิของตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากต้องการ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่งการถอนตัวนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น ในส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจะนำไปถอดข้อความเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลรายงานในภาพรวม โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง รวมทั้งไม่นำเสนอข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจน โดยมีวิธีการดังนี้

1. ศึกษากิจกรรมที่เหมาะสมกับทักษะชีวิตที่พัฒนา โดยประยุกต์จากแนวคิดและพื้นฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2559) และแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2544) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากแหล่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนและข้อมูลประกอบจากครูที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน จากนั้นพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองเป็นรูปแบบกิจกรรมในชั้นเรียน (Class-based activities) จำนวน 24 กิจกรรม ที่ประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย ประกอบด้วย 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด ตามประเด็นสำคัญที่นักเรียนควรจะได้พัฒนาที่ได้จากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต ในขั้นตอนที่ 1 ที่เป็นข้อมูลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ

2. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้น โดยนำไปหาค่าความตรงของเนื้อหา (Content validity) กับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ในด้านจิตวิทยาและการแนะแนวที่มีประสบการณ์การทำวิจัยเกี่ยวกับเด็กและนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นที่ด้อยโอกาส โดยมีสามท่านที่ได้ช่วยตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตก่อนหน้านั้น คือ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนวจำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและเด็กพิเศษจำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่ช่วยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพิ่มอีก 2 ท่าน คือ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนว ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ ในการตรวจสอบประเด็นต่างๆ โดยพิจารณาความเหมาะสมของชื่อกิจกรรมของโปรแกรม วัตถุประสงค์ พื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี วิธีดำเนิน

กิจกรรม อุปกรณ์และวิธีประเมินผลของกิจกรรมในโปรแกรมด้วยการตรวจสอบความสอดคล้องของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกันหรือไม่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนต่อการมีทักษะชีวิตของนักเรียน โดยการหาค่าความสอดคล้อง (index of congruence; IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.5 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) พบว่ามีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 – 1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์การพิจารณา ค่า IOC เฉลี่ยทั้งโปรแกรม คือ 0.96 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้และมีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้กับนักเรียน (รายละเอียดในภาคผนวก ง ตารางที่ 20)

3. นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

4. นำโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตไปทดลองใช้ในกลุ่มนักเรียนที่มีความคล้ายคลึงและมีบริบทที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างที่จะทดลองจริง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหากิจกรรม ลำดับขั้นตอน ระยะเวลาในโปรแกรมเพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้จริง

ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่นำไปทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นรูปแบบกิจกรรมในชั้นเรียน (Class-based activities) ทดลองจำนวน 24 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีการประเมินผลก่อน หลัง และติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยจัดโปรแกรมหลังเลิกเรียน เวลา 15.30 – 16.15 น (รายละเอียดในภาคผนวก ข ตารางที่ 14)

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้โปรแกรมและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในวิจัย

ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนยากจนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 อายุ 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จำนวน 1,215,576 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุ 13-15 ปี ที่อาศัยประจำอยู่ในโรงเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน ในสัดส่วนเพศชายและเพศหญิงเท่ากัน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุ 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีฐานะยากจนที่มีรายได้น้อยไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์
2. สามารถอ่านออกและเขียนได้
3. มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแล
4. มีระดับทักษะชีวิตอยู่ระดับมาก ปานกลางจนถึงระดับต่ำตามเกณฑ์แบบวัดทักษะชีวิต

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเอง เป็นรูปแบบกิจกรรมในชั้นเรียน (Class-based activities) จำนวน 24 กิจกรรม ประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 8 กิจกรรม 2) การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 4 กิจกรรม 3) การการมีเป้าหมายในชีวิตจำนวน 5 กิจกรรม 4) การจัดการกับอารมณ์จำนวน 3 กิจกรรม และ 5) การจัดการกับความเครียดจำนวน 4 กิจกรรม

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2.2.2 แบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้สำหรับประเมินระดับทักษะชีวิตในนักเรียน (ภาคผนวก ค)  จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังต่อไปนี้

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองจริง (True experimental research) แบบแผนการทดลองครั้งนี้มีกลุ่มควบคุม โดยจัดกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการทดลองโปรแกรม 8 สัปดาห์ จำนวน 24 ครั้ง จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มควบคุมจะทำกิจกรรมตามปกติโดยไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ โดยมีการวัดตัวแปรออกเป็น 3 ครั้ง คือ วัดก่อนทดลอง หลังทดลอง ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมและติดตามผลหลังสิ้นสุด 4 สัปดาห์ ในการศึกษาครั้งนี้ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2. ตัวแปรตาม ประกอบด้วย ทักษะด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองที่ประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด

ภาพที่ 6 แบบแผนการทดลองจริง (True experimental research)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง	โปรแกรมที่ได้รับ	หลังทดลอง	ติดตามผล 4 สัปดาห์
RE	O1	X	O3	O5
RC	O2		O4	O6

R = โดยการจับสลากเลือกจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ครอบครัวยากจน แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) ที่มีเกณฑ์ทักษะชีวิตอยู่ระดับมาก ปานกลางจนถึงระดับต่ำ

E = กลุ่มทดลองที่เป็นนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

C = กลุ่มควบคุมที่เป็นนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่ไม่ได้รับโปรแกรมโดยดำรงชีวิตปกติ

X = โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

O₁ O₂ = คะแนนแบบวัดทักษะชีวิตที่วัดในระยะเวลาก่อนการทดลอง

O₃ O₄ = คะแนนแบบวัดทักษะชีวิตที่วัดในระยะเวลาหลังการทดลอง

O₅ O₆ = คะแนนแบบวัดทักษะชีวิตที่วัดในระยะเวลาหลังติดตามผล 4 สัปดาห์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) จำนวน 30 คนที่มีความประสงค์เข้าร่วมการวิจัย การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำในการวิจัยเชิงทดลองจริง (True experimental Research) มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน มีขั้นตอนเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 ดำเนินการวัดตัวแปรตามก่อนการทดลอง ผู้วิจัยแนะนำตัวและชี้แจงกิจกรรมวัตถุประสงค์และแนะนำถึงประโยชน์ที่จะได้รับและสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน แล้วโดยการวัด

ทักษะชีวิตในนักเรียนจากแบบวัดที่พัฒนาขึ้น คือ ด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเอง มีข้อคำถามจำนวน 49 ข้อ ประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 10 ข้อ 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ 3) การมีเป้าหมายในชีวิต จำนวน 10 ข้อ 4) การจัดการกับอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ และ 5) การจัดการกับความเครียด จำนวน 9 ข้อ

3.2 ดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบโปรแกรมที่เตรียมไว้ ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้เวลาทำกิจกรรมจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง กิจกรรมละ 45 นาที และติดตามผล 4 สัปดาห์หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม โดยจัดโปรแกรมหลังเลิกเรียน เวลา 15.30 – 16.15 น. ในห้องแนะแนวของโรงเรียน

3.3 หลังสิ้นสุดโปรแกรมผู้วิจัยวัดผลผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม

3.4 ดำเนินการติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรมเป็น 4 สัปดาห์ทั้งสองกลุ่มและสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมและครูที่เข้าร่วมกิจกรรมแล้ววิเคราะห์ผลการทดลอง

3.5 สรุปผลการทดลองและนำไปเขียนรายงาน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

4.2 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลของคะแนนทักษะชีวิต โดยข้อมูลมีการกระจายตัวของข้อมูลแบบปกติ (Normality) พิจารณาจากค่าความเบ้และความโด่งอยู่ระหว่าง -2 ถึง 2 (Tabachnick & Fidell, 2007) แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของทักษะชีวิตรวมและทักษะชีวิตรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลด้วยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ (t-test independent) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

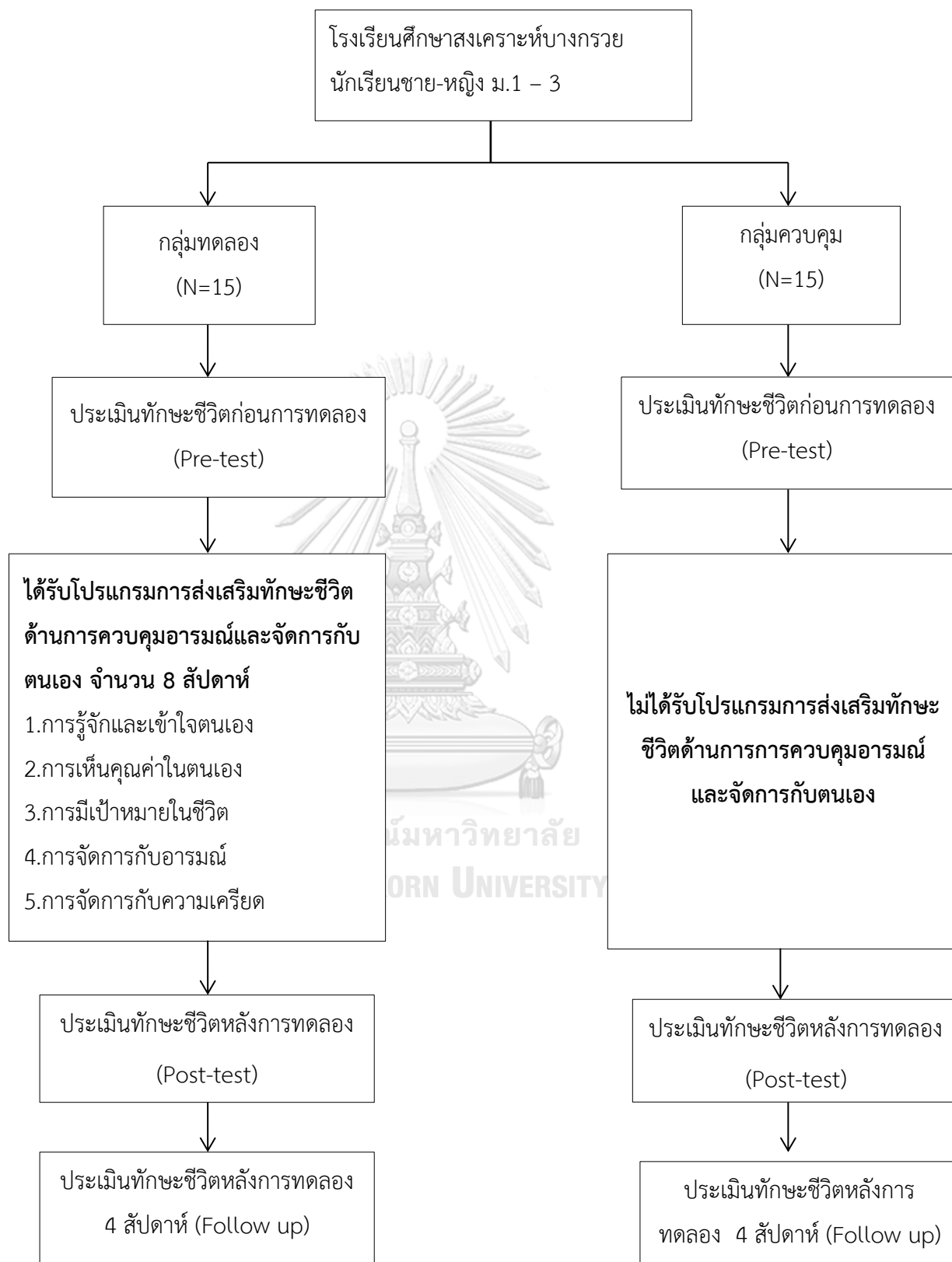
วิเคราะห์ข้อมูลทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้สถิติความแปรปรวนร่วม (One-way ANCOVA) เนื่องด้วยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนก่อนการทดลองแตกต่างกัน อาจมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนทักษะชีวิตในช่วงเวลาอื่นๆจึงกำหนดให้คะแนนทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเริ่มทดลองเป็นปัจจัยร่วม (covariance)

4.3 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการทดสอบ ข้อมูลมีการแจกแจงปกติและคะแนนทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของคะแนนทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน (Levene Statistic =.487, p =.491) และมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน (F=2.392, p =.133) และตรวจสอบคะแนนทักษะชีวิตก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของ

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 36.672, p = 0.000$) แสดงว่าคะแนนที่ได้จากผลการวัดทักษะชีวิตของนักเรียนโดยรวมแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน แล้วจึงวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรภายในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำภายในกลุ่ม (One-way repeated measures ANOVA) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และตรวจสอบ จากนั้นจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparisons) ด้วยวิธีแอลเอสดี (Least square difference; LSD) โดยพิจารณาคู่ที่มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4.4 วิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพถึงการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตและความคิดเห็นต่อกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเขียนเอกสารเพื่อเสนอขอรับพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมและการศึกษาครั้งนี้ โครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 187.1/2560) ได้รับอนุมัติวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 เป็นการเสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมในคนที่ 2 ในขั้นตอนที่ 3 การทดลองและประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดการวิจัยต่างๆและขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยลงนามยินยอมในการทำวิจัยในการเก็บแบบสอบถามผู้วิจัยให้อิสระแก่นักเรียนในการทำวิจัยและเอกสารสิทธิ์ต่างๆจะเก็บเป็นความลับส่วนบุคคลและเก็บไว้อย่างดี ในการเผยแพร่งานผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อและทำให้เสื่อมเสียแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย จะนำแค่ผลงานวิจัยนำเสนอเพื่อผลประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ในการบันทึกเสียงการบันทึกภาพและการบันทึกต่างๆจะทำลายข้อมูลหลังจากดำเนินการวิจัยจบสิ้น ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องสะดวกใจและไม่กระทบต่อการดำรงชีวิตในการเข้าร่วมวิจัย ถ้ามีปัญหาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพในส่วนที่ผู้วิจัยสามารถช่วยเหลือได้จะช่วยเหลือเต็มความสามารถและถ้าไม่สะดวกใจก็จะติดต่อไปยังโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขที่ใกล้เคียงที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวกใจ



ภาพที่ 7 ขั้นตอนดำเนินการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

บทที่ 4

ผลการพัฒนาแบบวัดและโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

การศึกษาครั้งนี้เริ่มจากการศึกษาและหาโรงเรียนที่สอนและรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ด้อยโอกาสในการเข้าเรียน โดยเลือกศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ซึ่งเป็นโรงเรียนที่รับนักเรียนด้อยโอกาสในการเข้าศึกษาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตนักเรียนในด้านต่างๆซึ่งนักเรียนด้อยโอกาสส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่ไม่สามารถสนับสนุนการศึกษาและคุณภาพชีวิตแก่นักเรียน จากการศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี นักเรียนที่เข้ามาเรียนส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กนักเรียนด้อยโอกาส โดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มที่ครอบครัวยากจนและพักอยู่ในหอพักในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ นักเรียนค่อนข้างมีปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและยังไม่ได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตและมีเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตที่มีความเหมาะสมและเพียงพอ รายละเอียดพื้นที่ศึกษา มีดังนี้

1. ประวัติพื้นที่ศึกษา

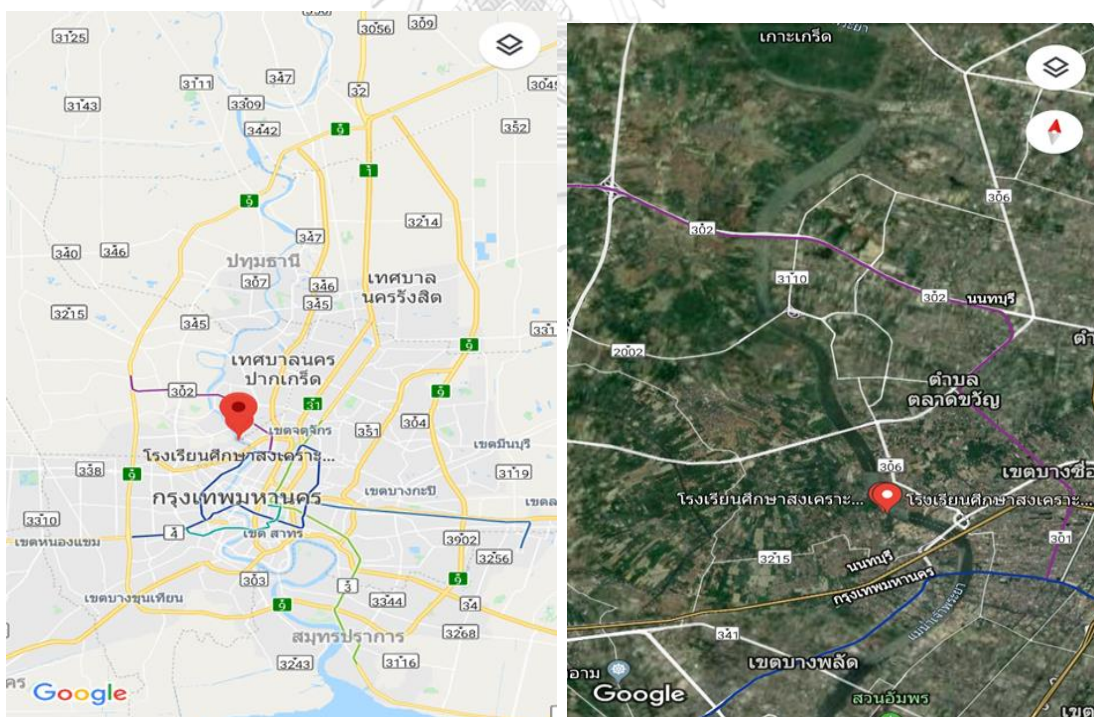
โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จัดตั้งขึ้นด้วยดำริของหม่อมหลวงปิ่น มาลากุลมาทอดกฐินที่วัดเขมาภิรตารามแล้วเห็นลูกสาวเรือต้องเร่ร่อนตามผู้ปกครองล่องเรือไปตามที่ต่างๆ ไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งทำให้ขาดโอกาสทางการศึกษาจึงได้ปรึกษากับ พลโทเพชฌัญญู นิรมิตบุตร และพระครูนนทกิจ สุนทร เจ้าอาวาสวัดลุ่มคงคารามและหลังจากนั้นท่านพระครูนนทกิจ สุนทร เจ้าอาวาสวัดลุ่มคงคาราม จึงได้มอบที่ดินของวัดจำนวน 7 ไร่ให้จัดตั้งโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย ขึ้นมาและได้เปิดทำการศึกษาใน ปีการศึกษา 2504 เป็นต้นมา ปัจจุบันโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษเปิดทำการสอนนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยนักเรียนอยู่ประจำ มีหอพักประจำในโรงเรียนแยกชายหญิง ทั้งหมดจำนวน 8 หอพัก สำหรับนักเรียนชาย 4 หอพัก และนักเรียนหญิง 4 หอพัก

จุดมุ่งหมายของโรงเรียนต้องการที่จะส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้มีโอกาสทางการศึกษารับนักเรียนที่เข้าศึกษาเป็นเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา 10 ประเภทตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ได้แก่ 1) เด็กที่ถูกบังคับให้ขายแรงงาน หรือแรงงานเด็ก 2) เด็กเร่ร่อน 3) เด็กที่อยู่ในธุรกิจทางเพศ หรือโสเภณีเด็ก 4) เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือกำพร้า 5) เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ 6) เด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) 7) เด็กในชนกลุ่มน้อย 8) เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด 9) เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรง 10) เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และเด็กที่มีภูมิลำเนา อยู่ในเขตพื้นที่บริการของโรงเรียนได้แก่ นนทบุรี กรุงเทพฯ ปทุมธานี นครปฐม สมุทรปราการและสมุทรสาคร

ปัจจุบันโรงเรียนมีนักเรียนประมาณ 355 คน เพศชายจำนวน 206 คน เพศหญิงจำนวน 149 คน ครูจำนวน 36 คน ชาย จำนวน 12 คน หญิงจำนวน 24 คน มี 16 ห้องเรียน กิจกรรมส่งเสริมต่างๆของโรงเรียน ได้แก่ ด้านกีฬา การทำแปลงเกษตร การสอนอาชีพต่างๆ ดนตรี นาฏศิลป์และอื่นๆ



ภาพที่ 8 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี



ภาพที่ 9 แผนที่ตั้งโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี



ภาพที่ 10 บริเวณด้านหน้าของโรงเรียนและบริเวณข้างหลังของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี



ภาพที่ 11 อาคารเรียนของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี



ภาพที่ 12 หอพักของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลเบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ

2.2 ผลการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

2.3 ผลการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
รายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลเบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 13 คน มีเพศชายจำนวน 7 คน และเพศหญิงจำนวน 6 คน ที่ครอบครัวมีฐานะยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี นักเรียนมีอายุ 13 ปี จำนวน 4 คน นักเรียนมีอายุ 14 ปี จำนวน 5 คน และ นักเรียนมีอายุ 15 ปี จำนวน 4 คน นักเรียนมีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป (GPAs ตั้งแต่ 2.10-3.79) พ่อแม่อาศัยอยู่ด้วยกันจำนวน 6 คน หย่าร้างจำนวน 4 คน และแยกกันอยู่จำนวน 2 คน ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างจำนวน 7 คน ทำไร่ทำนาจำนวน 4 คน และค้าขายจำนวน 2 คน (รายละเอียดในภาคผนวก จ ตารางที่ 22)

ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลประกอบจำนวน 8 คน (ชาย 3 คน, หญิง 5 คน) เป็นครูที่ดูแลและสอนนักเรียนในโรงเรียน มีอายุตั้งแต่ 29-69 ปี เป็นครูสอนแนะแนวจำนวน 1 คน ครูสอนในชั้นเรียนและดูแลหอพักจำนวน 4 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารกิจกรรมนักเรียน จำนวน 1 คน และ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป จำนวน 1 คน มีประสบการณ์ทำงานในโรงเรียนตั้งแต่ 1 ปีกับ 3 เดือน ถึง 36 ปี (รายละเอียดในภาคผนวก จ ตารางที่ 23)

2.2 การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบ 5 ประเด็นหลักสำคัญ คือ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด รายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย 1) ข้อดีหรือตัวตนด้านบวก เช่น มีความอดทน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่และครอบครัวและมีความมั่นใจในตัวเอง และ 2) ข้อบกพร่องหรือสิ่งที่ควรปรับปรุง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ข้อดีหรือตัวตนด้านบวก นักเรียนผู้ให้ข้อมูลสามารถที่จะตระหนักในข้อดี ด้านบวกในตนเอง เช่น การเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง มีความพยายาม มีความมั่นใจนักเรียนผู้ให้ข้อมูลบางส่วนบอกว่าพวกเขามีความอดทน ความพยายามที่จะทำสิ่งที่ได้เริ่มต้น มีความมั่นใจในตัวเองและกล้าแสดงออก ดังข้อความต่อไปนี้

“ก็พยายามจะทำให้ดีที่สุด ก็แต่สมมติถ้าทำไม่ทันก็ไปถามครูไปแก้ไขเสร็จถ้าเรายังแก้ไขไม่เสร็จก็จะไม่เลิกแก้ไขจะทำให้เสร็จก่อนค่ะ”(ID1: ดาว)

“เราก็ต้องช่วยกันให้มันดีที่สุด ถึงจะไม่มีพ่อเราก็ต้องทำดีขึ้น ช่วยๆกันเพราะถ้ารู้สึกอย่างนั้นครอบครัวเราก็จะไม่เดิน ครอบครัวเราก็จะอยู่อย่างนี้”(ID2: ดิน)

“หนูกล้าพูด หนูกล้าแสดงออก เวลาเขียนอะไรอย่างนี้ หนูชอบจินตนาการ”
(ID11: สายบัว)

“ตอนมาอยู่กับแม่ใหม่ๆหนูเป็นคนติดยาแล้วปรึกษาแม่ว่าจะเลิกอย่างไร..แม่ก็พาไปบำบัดครับ...อยากเลิกจริงๆก็ตั้งใจ”(ID12: เก้ง)

นอกจากนี้นักเรียนผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงข้อดีของตนเองในด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือผู้อื่นในลักษณะของการเห็นใจเห็นใจคนอื่นและการมีน้ำใจ ดังข้อความต่อไปนี้

“ช่วยเหลือน้อง ไม่มีเสื้อผ้าให้ใส่ก็หามาให้น้อง..คือมันใส่ตัวเดิมซ้ำๆกัน หนูก็มีน้องชายก็บอกแม่ว่าถ้าเกิดอันไหนที่น้องใส่ไม่ได้ หนูก็จะเก็บไว้แล้วเอามาให้น้องที่โรงเรียน..เขาไม่มีเราก็ต้องแบ่งปันก็สงสารน้อง”(ID7: ดวงใจ)

“ก็มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน..ก็เวลาเขาไม่มีอะไร เราก็จะให้ เวลาเขาขาดแคลนจริงเราก็ช่วย..ก็เพื่อนเขาลำบาก เขาก็จะมาบอก มีตั้งค์เปล่า มีอะไรหรือเปล่า ทำตั้งค์หาย หนูก็เอากี่บาทละกำลังเรามีเราก็ให้”(ID8: ไก่)

“ชอบทำกิจกรรมแล้วก็ถ้าครูให้ช่วยเหลืออะไร หนูก็จะช่วยเหลือ”(ID11: สายบัว)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบได้ระบุถึง **ข้อดีหรือตัวตนด้านบวก**ที่เอื้อต่อการเป็นคนเข้มแข็งของนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนว่ามีความอดทน มีความรับผิดชอบในตนเองสามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ เอาตัวรอดเก่งและกล้าแสดงออกในการทำกิจกรรม ดังข้อความต่อไปนี้

“ด้านดี คือไม่ทำร้ายตัวเองอะ จะว่าอย่างไรดี ถึงแม้จะเศร้าแค่ไหนถึงแม้จะแยขนาดไหน เขาก็จะไม่คิดทำร้ายตัวเอง เขาจะรักตัวเองและสามารถใช้ชีวิตเอาตัวรอดได้อยู่ในสังคมได้ เอาไปปล่อยปากก็ไม่ตาย เขาก่อนหินปาปลาก็ได้กิน” (T1: ครูเพียว)

“เด็กที่นี้เก่ง สามารถเอาตัวรอดได้ เอาตัวรอดได้เนื่องจากสังคมทุกอย่างหล้อหลอมทำให้ตัวเองอยู่รอด บางครั้งอาจจะทำอะไรหลายๆอย่างอะไรประมาณนี้เพื่อความอยู่รอดของเขาชีวิตต้องสู้ ต้องดิ้นรนเพราะถ้าจบไปเขาต้องเอาตัวรอดได้” (T3: ครูสาว)

“ข้อดีคือเขาอยู่กับเรา พี่พบมาตลอดเลย บางคนก็เป็นเด็กดีมาก พี่ชื่นชมเขาเวลาที่พ่อแม่เลี้ยงเขาให้อดทน โอ้โหงานอะไรนี่ปึกป็นหมด” (T4: ครูกล้วย)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลประกอบได้ระบุว่านักเรียนว่าบางคนมีข้อดีในด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือผู้อื่น เช่น ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือคนอื่น พุดจาสุภาพเรียบร้อย ดังข้อความต่อไปนี้

“เด็กมันจะช่วย จะช่วยอะไรเขามันก็จะมีเด็กที่ดูแลแต่เด็กที่แบบว่าน้ำใจมันมี มันเกิดมาเพื่อสิ่งนี้คือมันเป็นคนดีจริงๆมีนะ ไม่ใช่อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ต้องใช้ด้วย” (T1: ครูเพียว)

“ก็จะมีวันสำคัญ มีการพัฒนาวัด พัฒนาโรงเรียน...ก็ถือว่าเขาช่วยสังคม ช่วยได้เยอะนะ มีจิตอาสาคือมีจิตช่วยคนอื่น มีจิตช่วยสังคมอาจจะซึมซับได้บ้าง บางคนถือของมาครูคะหนูช่วยไหมคะ ช่วยถือไหมคะ หนักไหมคะ” (T5: ครูหนุ่ม)

“เขามีคือเขาพร้อมที่จะให้ความร่วมมือถ้าคนจัดกิจกรรมรู้เขาต้องการอะไรแล้วจะให้เขาช่วยอะไรเด็กที่นี้ไปได้หมดเลย” (T6: ครูไมค์)

“คนมีน้ำใจ ช่วยเหลือเห็นได้ชัดมีหลายคนโดยเฉพาะบางคนที่เรานึกไม่ถึงว่าเขาจะเป็นห่วงเพื่อนจะเป็นห่วงน้องเพราะเขา แม่ไว้วาย ด่าทอ เวลามาโรงเรียน แม่ก็ต้องด่าเพราะลูกสูบบุหรี่ ฝ่ายปกครองก็ต้องดูและบ่นแต่ว่าเวลาเห็นพฤติกรรมแล้วครูครับเดี๋ยวผมช่วย” (T7: ครูทอง)

1.2 ข้อบกพร่อง หรือ สิ่งที่ควรปรับปรุง การรู้จักตนเองเป็นข้อมูลด้านข้อบกพร่องที่นักเรียนอยากปรับปรุง แม่ว่านักเรียนผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งได้กล่าวถึงข้อดีของตนเองอย่างไรก็ตามนักเรียนผู้ให้ข้อมูลจำนวนมากไม่สามารถบอกถึงข้อดีของตนเองได้ ดังข้อความต่อไปนี้

“อยากเพิ่มความใจเย็นนิดนึง...ใจเย็นอยู่ครับ อยากให้มันเย็นอีก...ก็บางทีพุดกับน้องพุดกับเพื่อน เขาไม่ค่อยฟังพอไปทำมันพลาดมันก็ขึ้นอะไรอย่างนี้” (ID9: นาย)

“บางทีชี้แจงเรียนก็ไม่เข้าใจ ไปนอนส่วนมากก็ยกเว้นอังกฤษ..เรื่องเรียน เข้าไปนอนใต้โต๊ะลง ไปนอนกับพื้นตอนที่อาจารย์สอนอยู่หลังห้อง” (ID13: ขาว)

หรือบางรายเป็นเรื่องการกระทำผิดของตนเอง เช่น “เรื่องการลักทรัพย์...คือเมื่อก่อนเพื่อนจะโทษเพื่อนก็ได้เพราะเราไปทำเองเป็นร้านค้าใช้ไหม เพื่อนเข้าไปหยิบแล้วมายัดให้เรา เราก็เคยนิสัยมาปัจจุบันนี้ไม่ต้องมีเพื่อนให้ยัด เรายัดของเราเอง” (ID5: กล้อง)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุว่านักเรียนบางคนมีข้อบกพร่อง มีปัญหาในการอยู่ร่วมกัน ทะเลาะวิวาทและไม่มีความสนใจช่วยเหลือครู ขาดจริยธรรมและคุณธรรมและอื่นๆ ดังข้อความต่อไปนี้

“มันก็จะทะเลาะกัน นัดตบกันก็มี ตอนใหม่หอมแรกทะเลาะนัดตบ มันยังไม่ถึงตีกันก็มีมาอีกก็ทะเลาะกันประมาณนี้ มีปัญหาในการอยู่ร่วมกัน อยู่ด้วยกันก็ปัญหารุ่นพี่ใช้รุ่นน้อง” และ “พูดอย่างนี้มันน้อยไป มีน้อย ขนของมาจากนี้นะ ขนมาอย่างนี้ ขนมาพะรุงพะรังไม่เคยที่จะครุคะหนูช่วยคะ ครูครับผมช่วยครับ นอกจากวันไหนเราหัวขนมมา ครูครับผมช่วยเนี่ยจะกินขนม อยากกินขนม ไม่มีน้ำใจเดินสวนกันแทบจะชนกันน้อยที่จะมีน้อยคนบางทีก็มีนะครุขาหนูช่วย” (T1: ครูเพียว)

“เช่นเด็กจะขาดคุณธรรม จริยธรรมอย่างเช่นการโกหกเพื่อเอาตัวรอดอะไรอย่างนี้” และ “ความซื่อสัตย์ การพูดการจา การทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นทาง รักโรงเรียนเขาก็ไม่น่าจะทิ้งขยะเรี่ยราดอันนั้นระเบียบวินัยคะ รักโรงเรียนไม่ทำลาย เด็กที่นี้เหมือนกับหลายคนเขาอาจจะกดดันเนาะ ทำลาย คิดว่าทำลายเลยแหละ ฝา โต๊ะเรียนอะไรอย่างนี้คะ”

(T3: ครูสาว)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเด็นที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์กล่าวถึงประสบการณ์ที่พวกเขาทราบว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญทำให้เกิดความภูมิใจผ่านปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบข้าง ประกอบด้วย 1) คุณค่าในตนเองที่มาจากความสามารถหรือความสำเร็จ และ 2) คุณค่าในตนเองที่มาจากการช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำตนให้เป็นประโยชน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 คุณค่าในตนเองที่มาจากความสามารถหรือความสำเร็จ นักเรียนตระหนักในคุณค่าของตนเองมาจากไม่ว่าจะเป็นความสามารถด้านกีฬา การได้รับทุนการศึกษาหรือความสำเร็จจากการแข่งขันต่างๆ ดังข้อความต่อไปนี้

“รู้สึกภูมิใจตัวเอง จะไม่ย่อท้อต่อกีฬา จะเล่นกีฬาก็จะไม่หยุดเล่นครับ จะเล่นไปเรื่อยๆครับ”

(ID6: บอย)

“ดีใจ ไม่เคยรู้สึกว่าจะตัวเองจะมีบ้าง เรามีความดี ก็มีาหนูได้ทุนได้ตั้งคณะหนึ่งพันบาทแม่ก็ดีใจ พ่อก็ยิ้มก็ไม่ได้อะไรมาก..แม่ก็เดี๋ยวแม่ไปรับ ไปกินข้าวกัน ก็แล้วแต่ มีมาก็พาไปกินโน่นกิน นี่แล้วแม่ก็ชมหนูก็เฉยๆไม่ค่อยอะไร มีาก็ดีใจก็ชมไปนั่นแหละ..มันดีใจข้างในแต่ไม่กล้าแสดง ออกมา” (ID8: โภา)

“เคยตอนอยู่ ป.6 ตอนนั้นวัดลุ่มเขาจัดว่าใครจะเอาขนมอะไรมาทำ แล้วมาประกวดแข่งกัน ผมเอาขนมรังผึ้ง เอาไปประกวดทำเอง แม่เอาสูตรให้ ตอกไข่ทำอะไร ทำแบ่งเองหมดเลย ก็เอาไปอบเตาทำเหมือนเค้กแล้วโปะไอติมไปหน่อยได้อันดับหนึ่ง ภูมิใจมาก” (ID5: กล้อง)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเองและคนรอบข้างของนักเรียนผู้ให้ ข้อมูลหลักคือเมื่อได้ทำกิจกรรม ได้แสดงออกของความสามารถและได้รับทุนการศึกษาและได้รับ โอกาสทางการศึกษาทำให้นักเรียนให้รู้สึกภูมิใจ มีความสุขและเห็นความสามารถและคุณค่าในตนเอง ดัง ข้อความต่อไปนี้

“เมื่อเขามีคุณค่าเมื่อเขาทำกิจกรรมอย่างเนี้ยแล้วเขาได้รางวัลประมาณเนี้ยแล้วเขาก็มี ความสุขกับสิ่งนั้นเท่าที่เพียวเห็นนะ ไปเดินแอโรบิกหรือทำกิจกรรมแสดงออกอะไรอย่างนี้ ก็พออะไรอย่างนี้เขาจะคิดเก่งมากกว่าต้องทำอะไรเขาศึกษา” (T1: ครูเพียว)

“อย่างเช่นเด็กตอบคำถามได้นะคะแล้วก็ได้รับคำชมเชย ยอมรับเสียงปรบมืออย่างเนี้ยเด็ก เก่งไม่เก่งไม่เป็นไรขอให้ตอบผิดไม่ว่าเพราะฉะนั้นเขาภาคภูมิใจที่เขาที่ตอบได้ประมาณนี้ เรายังทำได้ เราก็มัธรรมาดา” (T2: ครูสาว)

“ก็อย่างเวลาเราจะมี การคัดเลือกให้ได้รับทุนเพราะคนส่วนใหญ่ที่ได้รับทุนก็จะมุ่ง ประเด็นเลย เรียนดี คนที่ได้รับทุนก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ” (T4: ครูกล้วย)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุว่านักเรียนบางคนขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึก ต้อยค่า ดังข้อความต่อไปนี้

“แล้วบางคนที่เราเจอการสร้างคุณค่าในตัวเองยากมากจริงๆพอเขาเป็นเด็กเหมือนเด็กรับมา เลี้ยง พ่อแม่มยังไม่เอาหนูแล้วหนูทำเพื่อ มันพินิจใจมายากเนาะเขาพูดอย่างนี้เหมือนเขาเป็น เด็กที่บ้านรับมาเลี้ยงไงเขามาส่งโรงเรียน เขาไม่เรียนเขาไม่อะไรอย่างนี้ คือเด็กเขาพ่อแม่ เขายังไม่เอาเลย คือ มันพินยาก” (T2: ครูสวย)

“มีความตระหนักว่าตัวเองมีคุณค่า อยากจะให้เขาเห็นคุณค่าตนเองแล้วก็เขาก็น่าจะ ประสบผลสำเร็จนะ แต่ถ้าตราบใดที่ยังไม่ตระหนักคุณค่าตัวเองแล้วก็ ซึ่งมันก็ยากเด็กอาจจะ ไม่เข้าใจตรงนี้เนาะ” และ “เด็กตรงนี้ เท่าที่พี่สอนนะ น่าจะมีบางกลุ่มที่ยังไม่เห็น ความสามารถของตัวเองออกมา ในขณะที่บางกลุ่มก็เห็นเด็กที่เห็นความสามารถของ

ตนเองมักจะเป็นเด็กที่ เรียนดี ตั้งใจเรียนอะไรอย่างนี้ เด็กที่ไม่เห็นก็จะเป็นเด็กที่ระเรึงไป กับเกม” (T3: ครูสาว)

“ตัวหนึ่งที่ผมเห็นก็คือคุณต้องมีอีคิวหน่อยเพราะเด็กไม่มี ไม่เห็นคุณค่าในตัวเองนะ ความสุขทางใจก็ยังไม่อีกันนะ การจัดการกับอารมณ์ตัวเองยังไม่เป็นอย่างนี้ ยิ่งเป็นปัญหา กลายมาเป็นปัญหาทับถมในใจของเขามาก” (T7: ครูทอง)

“ถ้าเราหาเด็กที่บกพร่องทางครอบครัวมาลิบแต่แปดรายจะไม่มีเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มี โฟกัสในชีวิตของเขา ไม่มีจุดหมายปลายทางในชีวิตของเขาจะเรียนอะไร จุดมุ่งหมายไม่มี จะเรียนอะไร เรียนไปวันๆ” (T7: ครูทอง)

2.2 คุณค่าในตนเองที่มาจากการช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำตนให้เป็นประโยชน์ อันก่อให้เกิด ความรู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำสิ่งต่างๆที่เป็นการตอบแทนบุญคุณของครอบครัวและได้ ช่วยเหลือผู้อื่น ดังข้อความต่อไปนี้

“ตื่นตีสี่ช่วยงานครอบครัว หกโมงก็ออกจากบ้าน..ไม่เหนื่อยภูมิใจ”(ID11: สายบัว)

“ช่วยเขาเกือบทุกอย่าง ชุดมัน แยกปูน แยกปุ๋ย..ดีใจได้ช่วยงานแม่คุณทำทุกอย่าง” (ID12: เก้ง)

“ก็เหมือนหนูต้องทำทุกอย่างทำกับข้าวเลี้ยงน้องแล้วก็ล้างจานทุกอย่างแต่ก็ภูมิใจที่ได้ดูแลน้อง ก็คอยช่วยเหลือ” (ID8: ไก่)

“ช่วยโรงเรียนทำกิจกรรมต่างๆไปช่วยทำความสะอาดวัด กวาดพื้น ทิ้งขยะ...ภูมิใจและมี น้ำใจช่วยเหลือคนอื่น” (ID5: กล้อง)

“ก็รู้สึกดีใจเวลาเห็นน้องๆได้อะไรอย่างนี้ผมก็จะแบ่งปันให้เขาตลอดครับ อย่างเช่นเขาพก เข็มขัด ถุงเท้า รองเท้านักเรียน เสื้อนักเรียนผมก็ทำให้เขาของที่ครูเอาให้ครับ...เวลา แต่งตัวไม่เรียบร้อยก็อยากให้เขาแต่งตัวเรียบร้อย” (ID6: บอย)

“ช่วยงานครูที่โรงเรียนครับ เขาเกษียณอายุผมก็ไปช่วยขนของกลับ ขนกลับบ้านครับภูมิใจ ประทับใจครับ...มันทำให้เรามีจิตสำนึกโดยที่ครูไม่ต้องขอครับเพราะเราอยากช่วย ” (ID6: บอย)

สิ่งที่น่าสนใจ คือ มีนักเรียนผู้ให้ข้อมูล 1 คน ที่กล่าวถึง **คุณค่าแท้ในตนเอง**ที่แสดงออกด้วยการยอมรับความยากจนที่ตนเองประสบโดยไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง ไม่นึกน้อยใจ ในโชคชะตาเช่นที่นักเรียนบอกว่า ดังข้อความต่อไปนี้

“เราก็ภูมิใจในตนเองแล้วก็ช่วยเหลือคนอื่น ไม่ได้รู้สึกต่ำต้อย น้อยใจหรือเอาตัวเองไป เปรียบเทียบกับคนอื่นว่าเราเป็นคนอย่างนั้น ไม่คะ ไม่ได้รู้สึกเลย หนูคิดว่าคิดแบบตรงๆก็คือถ้าเขารับไม่ได้ก็แล้วแต่ซิ เราก็เป็นสิ่งที่ตัวเองเป็นจะไม่พยายามปรับตัวเพื่อเขาให้เขามา

ยอมรับแต่หนูจะจะทำตัวเองให้ดีที่สุดแต่ถ้าเขารับไม่ได้ก็ไม่ใช่ไรแล้วก็อยู่เองได้”
(ID1: ดาว)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุว่านักเรียนส่วนใหญ่จะมีความเป็นจิตอาสาน้อย ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นความสำคัญในการช่วยเหลือ มีจิตอาสา ดังข้อความต่อไปนี้
“เนื่องจากเขามีผลมาเนาะเพราะฉะนั้นในเรื่องจิตอาสาที่นี้ต้องบอกเลยว่ามันน้อยนะคะ เนื่องจากเขามีปัญหาเพราะฉะนั้นเขาถูก โทมาแบบครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์เพราะฉะนั้นจะหวังให้เขาเห็นค่าในตนเอง จะหวังให้เขามีจิตใจที่ดึงามนี้ยากในเรื่องของจิตอาสาทุกอย่างการพูดการจาจะรักคนอื่นก็ยาก” (T3: ครูสาว)

ประเด็นที่ 3 การมีเป้าหมายในชีวิต มีเพียงผู้ให้ข้อมูลจำนวนน้อยเท่านั้นที่บอกว่าตนเองมีประสบการณ์ด้านการมีเป้าหมายในชีวิตโดยมักจะมีแรงจูงใจมาจาก “ตัวแบบ” เช่น รุ่นพี่ ดารา คนในครอบครัว ดังเช่นข้อความต่อไปนี้

“(อยาก) เป็นนักฟุตบอล เป็นนักดนตรีครับเพราะรักในกีฬา..ชอบพี่เจ ชนาธิปครับเน มาร์ครับ ผมแฟนคลับบาร์โชนาครับ”(ID6: บอย)

“หนูชอบนักฟุตบอล ตั้ง สารัชแล้วก็เจ ชนาธิป...เขาก็เล่นกีฬาเก่ง เขาก็มีความสามารถ ในด้านกีฬา..หนูก็ชอบกีฬาหนูก็ตีแบดวอลเลย์ได้”(ID7: ดวงใจ)

“อยากเป็นหมอคะ เพราะอยากจะช่วยคน..เพราะหนูเห็นหมอเขาช่วยคนหนูก็เลยอยากจะช่วยเหลือ..แล้วก็รุ่นพี่คะที่เชียร์รายเป็นหมอด้วย”(ID3: ฟ้า)

“เรามีแบบอย่างคือรุ่นพี่ที่หอ พูดตรง ชอบเด่น ชอบแต่งหน้าแต่งตัว เต้นทุกเย็นกับพี่เขา”(ID4: กอหญ้า)

“ก็ครอบครัวของเราที่แหละ..ขยัน เป็นคนขยัน มีน้ำใจแล้วก็แม่ก็ชอบเล่าให้ฟัง ลมัยเด็ก ๆ ก็เป็นเหมือนเaignี้แหละแล้วก็ผ่านมาได้ แล้วก็แบบอย่างของตา เขาบอกว่าข้าเนี่ยเป็นตัวอย่างที่ดีให้เองได้ดีที่สุดแล้ว ไม่มีใครเป็นแบบอย่างที่ดีให้หรอกดูอย่างข้าให้ตั้งใจเรียนทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด ทุกอย่างก็ออกมาดีแล้ว”(ID8: ไก่)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุถึงแรงผลักดันจากตัวแบบ เช่น ครอบครัว รุ่นพี่และคนรู้จักและบุคคลที่มีชื่อเสียงช่วยผลักดันให้นักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักสร้างแรงบันดาลใจมีความใฝ่ฝันและมีเป้าหมายในการทำงาน การศึกษาต่อและนอกจากนั้นกลุ่มบุคคลดังกล่าวยังเป็นแรงผลักดันให้นักเรียนมีความชอบ สนใจในการเลือกทำกิจกรรมต่างๆและเลือกแนวการใช้ชีวิตทางมาเป็นแบบอย่างทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ดังข้อความต่อไปนี้

“ก็แล้วแต่คนที่พอมีกำลังที่พ่อแม่เขาพอได้ก็มีเหมือนกัน ที่พอมีกำลังส่งเพราะว่าเหมือนพวกเชียงรายที่มาเขามาประกอบอาชีพขายไก่ ขายน้ำเต้าหู้เขาก็มี เหมือนบางที่พวก ม.6 แต่พวกชาวเขาที่ทำอาชีพเหล่านั้น เขาก็สนับสนุนให้ลูก ลูกก็ไปสานกิจการต่อก็มี”

(T2: ครูสวย)

“ก็บางครั้งก็เหมือนว่าพ่อครูแม่ครูเขาเห็นรุ่นพี่อะไรอย่างนี้ รุ่นพี่เขามีรายได้ทำอะไรอย่างนี้ เขาต้องจะไปทำงานอะไรอย่างนี้หรือพ่อครูแม่ครูที่เขาสนับสนุนเรียนไปอย่างนี้ๆ อะไรอย่างนี้ เหมือนชี้แนะเหมือนว่าใครเขามาแนะแนวหรือเจอรุ่นพี่เวลาเขามาเขาก็อาจจะมีความสนใจจากตรงนั้น” (T2: ครูสาว)

“ในเรื่องของรุ่นพี่ก็อย่างเช่นรุ่นพี่เล่นกีฬาแล้วออกไปทำงานแล้วรุ่นพี่ก็มาจัดกิจกรรมให้ น้องอะไรอย่างนี้ รุ่นพี่มีจิตอาสาจะเป็นแบบอย่างในด้านนี้ค่ะ” (T3: ครูสาว)

“เด็กกลุ่มนี้จะเห็นแบบอย่างที่เป็นฮีโร่ก็คือต้องเป็นคนกลุ่มอื่น คนในสังคม ดารา ตามที่วัยรุ่นเรียกร้อง เกาหลีก็ว่ากันไปคือต้องเป็นแบบนั้นที่เขาเห็นที่อยู่ในสื่อเพราะที่อยู่ในสังคมรอบด้านจะยกตัวอย่างยาก” (T7: ครูทอง)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุว่านักเรียนบางคนขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดแรงบันดาลใจและไม่มีแบบอย่างที่ดีจากครอบครัวและคนรอบข้าง ดังข้อความต่อไปนี้

“เขาไม่มีเป้าหมายในชีวิตอยู่ไปวันๆ” (T1: ครูเพียว)

“ถ้าพฤติกรรมเหมือนอยากได้ในเรื่องการเรียนมากกว่า คือ อยากให้เขามีวางเป้าหมายบ้าง รู้สึก บางที่เหมือนเขาเรียนก็มานะ บางที่เขาไม่เรียน มันจะเรื่องการเข้าเรียนของเขามากกว่า บางที่เขาไม่สนใจเรียนมีน้อย” (T2: ครูสวย)

“ไม่ค่อยได้นะจากครอบครัวเพราะดูจากพฤติกรรมที่เขาปฏิบัติตัวที่โรงเรียน การทำลายข้าวของ มารยาทจากการพูดจา มารยาทจากการเคารพครูบาอาจารย์หรือแขก แปลกหน้า มารยาทจากการทิ้งขยะ การดูแลรักษาของต่างๆรู้มาได้จาก เราฝึกแล้วฝึกอีกแต่ก็ยิ่งเหมือนเดิมไม่ค่อยได้แต่เราจะต้องฝึก” (T4: ครูกล้วย)

“ผมแกล้งถามเขานักเรียน ม.3 เธอจบไปเธอจะไปเรียนอะไรหนู คำตอบคือไม่รู้เลย ยังไม่รู้เลยคำตอบก็คือเขายังไม่วางแผน” (T6: ครูไม้ค)

นอกจากนั้นผู้ปกครองเป็นแบบอย่างในเรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำให้นักเรียนเลียนแบบความรุนแรงและพฤติกรรมมาจากครอบครัว ดังข้อความต่อไปนี้

“เขาเห็นพ่อเขาตีแม่หล้า เขาเห็นพ่อเขาทุบทุบทุบ แม่ตีกับพ่อ เนี่ยความรุนแรงถึงเกิดมาเนี่ย เขาก็เอาความรุนแรงมาใช้ในเมื่อเพื่อนไม่โอเคกับเรา เราก็คงต้องตีต้องทุบเขาเนี่ย มันผลมาจากนั้นเลยความรุนแรงก็เกิดขึ้นเรื่อยๆเมื่อก่อนตีกันแยกเผ่าเลยนะ อยากให้ดูอาวุธ”

(T6: ครูไม้ค)

นอกจากนั้นประสบการณ์การมีเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนยังมีแรงผลักดันมาจากความต้องการเติมเต็มสิ่งที่ขาด หรือ ความไม่สมบูรณ์ในชีวิต เช่น การมีบ้านของตัวเอง การสร้างบ้านใหม่ให้ครอบครัว ดังเช่นข้อความต่อไปนี้

“เพราะว่าตอนนี้ที่บ้านหนูยังไม่สร้างใช้ใหม่แล้วยังเป็นหล้าคาอยู่ หนูก็เลยแม่ถ้าหนูเรียนจบเมื่อไหร่หนูจะมาสร้างบ้านให้”(ID1: ดาวิ)

“เป้าหมาย ผมอยากจะทำงานเป็นอะไรก็ได้ เอรายได้นิดๆหน่อยๆพอเอาแค่สร้างบ้านให้ปู่กับพ่อกับแม่ก็พอ เอาแค่พอได้ก็พอ ผมไม่หวังสูง”(ID9: นาย)

“อยากไปสร้างบ้าน เป็นข้างบนนี้สักกะสี่เลย ข้างๆนี่จะเป็นไม้ไฟ..อยากเรียนจบแล้วไปทำงานทำแล้วไปสร้างบ้านให้แม่มาอยู่”(ID10: กล้า)

“หนูอยากดูแลแม่ สร้างบ้านให้แม่ หนูอยากมีบ้านแค่นี้หนูก็ตั้งใจแล้ว ตอนนี้เป็นบ้านเช่า...อยากมีบ้านเป็นของตนเอง”(ID11: สายบัว)

หรือความใฝ่ฝันที่จะเป็นหลักที่มั่นคงให้กับครอบครัวของตน เช่น

“ก็ทำให้เราเข้มแข็งนะคะเพราะว่าเวลาแม่บอกตั้งใจเรียนนะลูก หนูก็ตั้งใจ ส่วนมากหนูจะตั้งใจเรียนเดียวโตมาหนูจะดูแลพ่อแม่เอง” (ID1: ดาวิ)

“พี่ชายก็บอกว่าให้ตั้งใจเรียนแล้วก็ไปทำงานทำแล้วก็ส่งเงินไปให้พ่อ” (ID3: ฟ้า)

“แบบว่าอย่าหยุดขยัน ต้องหมั่นศึกษาเล่าเรียนไปเรื่อยๆ ถ้าจบแล้วจะได้ไปดูแลพ่อ กับแม่กับน้องๆที่อยู่ที่บ้าน”(ID6: บอย)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุว่านักเรียนขาดแรงบันดาลใจ ไม่มีเป้าหมายชีวิตเพื่อตนเองและครอบครัว ดังข้อความต่อไปนี้

“ไม่มีแรงจูงใจ เรียนไปทำไมอะไรอย่างนี้ประมาณนี้ พ่อแม่ไม่มี เรียนไปทำไม อยู่กับตากับยายเรียนไปทำไม เรียนไปก็ไม่มีผลอะไรอย่างเนี่ยเท่าที่ผมนรู้ คุณครูด้วย เด็กด้วยฟังเขาเล่าๆ” (T5: ครูหนุ่ม)

“ไม่มีแรงบันดาลใจที่จะฮักเฮิมเป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นครู ดูมันเฉื่อยๆ เด็กมันก็เลยเรียนให้มันจบไปวันๆไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนก็ต้องอย่างโน่นอย่างนี้ ต้องมีอาชีพเลี้ยงครอบครัวอะไรต่างๆ ทุกวันมันอย่างงี้ไม่รู้เด็กเราสมัยนี้นะ มันพูดถึงว่าเด็กด้อยโอกาสนะมันมาจากพื้นฐานอย่างนั้นอยู่แล้วเพราะฉะนั้นความทะเยอทะยาน ความอะไรไม่มี แต่มันก็มีแต่ว่ามีน้อย” (T8: ครูพลอย)

ประเด็นที่ 4 การจัดการกับอารมณ์

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงตัวกระตุ้นให้พวกเขาเกิดอารมณ์ทางลบของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกน้อยใจ หงุดหงิด โกรธ ว่ามักจะมีมาจากคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย หรือ เพื่อนๆ แหล่งกระตุ้นอารมณ์ทางลบของนักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจน คือ ความไม่เข้าใจ ความคาดหวังของคนในครอบครัว เช่นข้อความต่อไปนี้

“รู้สึกน้อยใจ...บ้านแม่ไม่มีตังค์ใช้...ทำอะไรไม่ได้ปลูกข้าวโพด ข้าวโพดเขาปลูก เขาเอาไป

ขาย ปลูกแต่ข้าว ข้าวกินไม่ได้ขาย กินอย่างเดียว”(ID10: กล้า)

“ท้อ ท้อมากๆ บางวันก็ไม่ได้ตั้งค้มาโรงเรียนต้องอดข้าวบ้าง...น้อยใจว่าทำไมต้องมาเป็นแบบนี้..มีแต่ปัญหาบ้านก็มาเป็นอย่างนี้น้อยใจแม่ โทษแม่”(ID11: สายบัว)

“หงุดหงิดง่ายเป็นบางที แล้วแต่บางเรื่อง..โดนพ่อแม่ว่าเรื่องไปเล่นเกมแล้วกลับมาโดนตีแล้วแม่ก็ตำราู้สึกแยะ”(ID8: โก่อ)

“ถ้าเพื่อนไม่สนใจก็จะรู้สึกว่าตัวเองไม่สำคัญก็น้อยใจ บางครั้งก็แอบร้องไห้ ชอบอยู่คนเดียว”(ID7: ดวงใจ)

“ก็บางทีพูดกับน้อง พูดกับเพื่อน เขาไม่ค่อยฟัง พอไปทำมันพลาด เราก็หงุดหงิดมันก็ขึ้นอะไรอย่างนี้”(ID9: นาย)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุถึงแหล่งที่กระตุ้นอารมณ์ด้านลบของนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักมาจากครอบครัว เช่น เศร้าคิดถึงครอบครัว ขาดแรงจูงใจ ซึมเศร้า หวาดกลัว ดังข้อความต่อไปนี้

“ดูเหมือนแววตา แววตาเขาไม่ค่อยคือความดูแล้วมันไม่สุดเพราะว่าทุกคนเขาก็อยากอยู่บ้านหมดละเนาะ บางทีครั้งเด็กโกลๆ บางครั้งเขาอยู่ บางทีเขาอาจจะไม่ได้มีคนคุ้มครองปกป้องเขาอะไรอย่างนี้เหมือนอยู่บ้านที่ก็ว่าอย่างนั้นแหละ ดูบางทีเหมือนเขาเศร้าๆ บางคนดูแววตาเค้าไม่รื่นเริงเท่าที่ควร” (T2: ครูสวย)

“เจอเยอะเลย เขาซึมเศร้าแต่เขาหาทางออกไม่ได้ ซึมเศร้า...หนึ่งความเจ็บป่วยในตัว เขามีสองความยากจนเขาจะคิดอยู่ตลอดเวลา ยากจนเป็นเด็กที่ยากจนส่วนใหญ่ที่พบเจอในนี้คือยากจนสามครอบครัวแตกแยก” (T6: ครูไม่ค์)

“คือพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงทั้งหลายจะถูกข่มเหงเยอะจากพวกพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงทารุณด้วยการทุบตีเอาไฟจี้แล้วก็จะไรสารพัด...กระทบใจเขา หวาดกลัว พอหวาดกลัวอยากเรียนใหม่ มันก็มีผลกระทบไปหมดนะแล้วเขาไม่อยากคบเพื่อนกลัวเพื่อนจะรู้” (T6: ครูไม่ค์)

“บางทีก็เจอปัญหาเรื่องเพื่อนฝูงไม่เข้ากลุ่มก็บอกเธอก็อย่างนี้เพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มมาซึมเศร้า น้อยใจมานั่งอย่างโน่นอย่างนี้” (T8: ครูพลอย)

“เขามาเรียนที่นี้คือหน้าตาเขาเศร้า เขาไม่มีความสุขเลยทำไมเอาเขามาเรียนที่นี้ทำไมไม่เอาเขา

ไปเรียนที่อื่น เขาไม่ยอมเรียน ไม่อยากมาโรงเรียนเหมือนเขามาเรียนโรงเรียน เขาเกิดปมด้อย ถ้าเขามาเรียน” (T2: ครูสวย)

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงวิธีการรับมือกับอารมณ์ด้านลบทั้งด้านบวกและด้านลบ ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ ทำใจ ทำกิจกรรมผ่อนคลาย พูดคุยกับเพื่อนและคนในบ้าน ดังเช่น

“อยู่คนเดียวให้อารมณ์ดีก่อนค่อยไป...ก็คิดว่าตัวเราทำอะไรลงไปมันสมควรไหม รู้สึกว่ามันไม่ค่อยสมควร”(ID7: ดวงใจ)

“พักผ่อน เล่นนอน... มันทำให้สบายใจมากขึ้น”(ID5: กล้อง)

“หนูจะไปปรึกษาพี่ แต่ถ้าพี่ไม่ให้คำตอบหนูก็ไปปรึกษาเพื่อนๆ แล้วก็ไปปรึกษาคุณครูค่ะ” (ID3: ฟ้า)

“แต่ถ้าหนักๆเกินบางทีก็ทำร้ายตัวเองบ้าง..ก็ไม่ทำร้าย ก็ทุบกำแพงบ้าง..บางทีอารมณ์มันก็เริ่มลดลงบ้าง บางทีก็คิดตัวเองโง่จืด”(ID4: กอหญ้า)

“ก็เวลาหัวเสียกับน้อง ไม่อยากทำอะไร ก็ไปนั่งอยู่คนเดียวครับ”(ID9: นาย)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบได้ระบุว่านักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักมีวิธีการรับมือกับอารมณ์ด้านลบทั้งด้านบวกและด้านลบ ได้แก่ ทำกิจกรรมผ่อนคลาย เล่นกีฬา ดึงข้อความต่อไปนี้

“เล่นกีฬาเขาเล่นออกกำลังกายก็มีบ้าง เล่นกีฬา เล่นเกม ลี้อมันเยอะทุกวันนี้” (T6: ครูไม้ค)

“เขาจะปรึกษาเรื่องการเรียนกับเรา เรื่องอื่นเขาก็ไม่ค่อยได้มาปรึกษาแต่ส่วนมากเด็กวัยรุ่นเขาจะไปอยู่กับเพื่อนมากกว่า เขาจะไม่ค่อยมาพูดคุยอะไรกับครูหรอก เขาจะไปอยู่กับเพื่อนมากกว่า” (T2: ครูสวย)

“เขาระบายด้วยการทำลายทรัพย์สินโรงเรียน เตะ ทุบ ถีบตรงประตูมุ้งลวด ประตูห้องน้ำพียงหมด เตะเลย...ระบายก็คือทำร้ายทรัพย์สินของที่อยู่ใกล้ตัวเขา” (T5: ครูทอง)

ประเด็นที่ 5 การจัดการกับความเครียด

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงแหล่งที่มาของความเครียด ความกดดันของนักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจน คือ ความไม่เข้าใจ ความคาดหวังของคนในครอบครัว เพื่อนและการเรียน ดังเช่น

“ก็ส่วนมากถ้ามีปัญหาอะไรกัน พ่อแม่ก็จะตีกันอะไรอย่างนี้ เราก็จะมากอดต้นอยู่คนเดียว เก็บกดแล้วก็มีมาต่ออยู่ที่โรงเรียนอะไรอย่างนี้ อาละวาดคนอื่น..ก็ไม่อยากให้มันเกิดแต่มันเกิด

ไปแล้วเราก็คัดค้นแล้วมาลงที่โรงเรียนอยากได้ครอบครัวที่อบอุ่นกว่านี้ค่ะ เพราะพ่อกับแม่ชอบตีกัน ชอบทะเลาะกันแล้วชอบมาลงกับหนู”(ID8: ไก่)

“เครียดง่ายครับครูอย่างมาเข้าแถวครับครู เครียดครับพี่ๆไม่ฟังผม ผมก็เครียดครับ”

(ID6: บอย)

“เรื่องการเรียน กลัวเรียนไม่ทันเพื่อน...ไม่ถึงกับทำอะไรไม่ได้”(ID5: กล้อง)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบระบุแหล่งที่มาของความกดดัน ความเครียด ของนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักมาจากครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว โดนทำโทษ ปัญหาในครอบครัวและสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว ครอบครัวยากจนและปัญหาจากรุ่นพี่และการเรียน ดังข้อความต่อไปนี้

“ปัญหาความเครียดครอบครัวเหมือนเขาเจอความรุนแรง ทำโทษ ทำร้ายร่างกายอะไรอย่างนี้ เจอกับความยากจนมากๆเพราะจากที่เราไปส่งเด็กที่บ้าน จนจริงๆ บ้านไม่มีแบบอยากให้ไปดู เราดูภาพถ่ายจากที่ไปเยี่ยมบ้าน มันเหมือนอยู่ในน้ำคำหรืออะไรประมาณนั้นเลยแต่บ้านเขาที่ไม่ได้จนมากก็มีจนมากก็จนมากจริงๆ” (T4: ครูกล้วย)

”เหมือนบางคนเขามีปัญหาทางบ้านมาเนาะ มันมีปัญหาทางบ้านที่พ่อแม่เขาแยก หย่าร้างกันอย่างนี้แล้วมันไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้วก็เหมือนถูกพ่อตีเนื่องจากเด็กมันไม่ค่อยเรียน เรียนไม่เก่งอะไรอย่างนี้มันก็เลยไปคิดคนเดียว ไม่ปรึกษาหารือใครคือเราไม่รู้ว่าจะเด็กคนนี้จะเขาจะอยู่ที่เขาอยู่บ้านเนอะ เราก็ไม่รู้ทุกคนส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาในตัวครอบครัว เขาเองที่มีผลเรื่องเครียด” (T4: ครูกล้วย)

“ต้องยอมรับมันจะมีเด็กกลุ่มหนึ่งที่เช่นเด็กที่เป็นแบร์บใช้คือถูกรุ่นพี่ข่มเหง ใช้เด็กกลุ่มนี้จะเครียดถึงกับร้องไห้เพราะว่าอย่างมีกรณีอย่างเช่นแองจูลีนให้ชานะ ถ้าหายแองจูลีนอะไรประมาณนี้ เด็กที่เป็นกลุ่มประมาณนี้กลุ่มที่เป็นเด็กแบร์” (T3: ครูสาว)

“เครียดแล้วก็มีปัญหาเกี่ยวกับตัวครูด้วยในเรื่องการเรียนก็มี บางทีอาจจะไม่ชอบพื้นฐานการเรียนเขาไม่ดีพอไล่ขึ้นๆที่มันก็ไม่ได้อยู่ พอมาเรียนมาเหมือนขั้นโตๆทำให้ไม่ไหวทำให้ไม่ชอบเรียนทำให้ไม่ชอบครูทำให้เครียดทำให้ไม่อยากเรียนก็หลายๆปัญหา” (T4: ครูกล้วย)

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ในการศึกษาครั้งนี้กล่าวถึงวิธีการรับมือกับความเครียด ได้แก่ การรู้เท่าทันอารมณ์ ทำใจ ทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น เล่นกีฬา พูดคุยกับเพื่อนและคนในบ้าน ดังเช่น

“แต่ถ้าปัญหาที่เราแก้ไม่ได้เราก็ต้องปล่อยมันไปบ้าง เก็บไว้อดีต เก็บไว้แก้อย่างเดียว บางทีแก้มันได้มันก็อดีต ปวดสมองมากกว่า แต่ถ้าปล่อยมันไปทำให้เราโล่ง มันไม่ต้องเครียดอะไรมากมาย สามารถปล่อยมันไปได้ก็ปล่อยมันไป”(ID2: ดิน)

“ถ้าเครียดตอนไหนก็ปล่อยมันไปแล้วก็ทำอะไรทำต่อ..ส่วนมากก็อยู่นิ่งๆ เดี่ยวมันก็หายไป

เอง...ก็คิดว่าให้มันระบายออกไป เดี่ยวมันก็หายเอง”(ID10: กล้า)
 “ผมจะเลือกปรึกษาพ่อกับแม่มากกว่า แล้วก็ปรึกษาเพื่อนและปรึกษาครู” (ID5: กล้อง)
 “ส่วนใหญ่เวลาเครียดหนักๆก็จะนอนแล้วฟังเพลง ไม่ค่อยทำอะไร”(ID4: กอหญ้า)
 “เล่นกีฬา พวกวอลเลย์ พวกฟุตบอลแล้วก็บาส...เล่นแล้วเหมือนเราได้ระบาย
 อารมณ์”(ID11: สายบัว)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบได้ระบุว่านักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักรับมือทางด้านบวกด้วยการทำ
 กิจกรรมผ่อนคลาย การปรึกษาครู เพื่อนและคนรู้จัก ดังข้อความต่อไปนี้

“อย่างเช่นเขา relax บางทีคือจะเปิดห้องคอมพิวเตอร์ให้เด็กหลังเลิกเรียน เด็กก็มาผ่อนคลาย มาทำกิจกรรมไม่让他ไปคิดถึงบ้านเป็นเวลาช่วงหนึ่งก็ช่วยได้บ้าง ให้มีกิจกรรมที่
 นอกเหนือจากการที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เล่นกีฬาคือเด็กเล่นกีฬาช่วงเย็นๆก็ช่วยได้ ก็
 มีกีฬาแล้วก็พวกเทคโนโลยี” (T5: ครูหนุ่ม)

“เขาจะบอกครูแล้วให้ครูจัดการเพราะตัวเขาไม่สามารถจัดการได้เพราะอิทธิพลที่สูงมากบาง
 ทีอะไรประมาณนี้ กลัว” (T5: ครูทอง)

“ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องถูกพ่อแม่มา พ่อแม่ผมอย่างนี้แล้วทำไงดี ครูก็ไม่สามารถ
 ชี้แนะเธอได้นะแต่ถามว่าเธอควรจะไปอย่างไรก็ดีกว่าในภายหลัง เธอก็อย่าไปยึดติดเขาเพื่อ
 พ่อแม่ตายไปแล้วมันเป็นผู้วิจักรอยู่แล้วแต่อนาคตข้างหน้าเธอ เธอจะอย่างไร เธอทำ
 อย่างนี้ดีไหม อย่าไปยึดกับอดีตพ่อแม่เราเสียใจใคร่ครวญเราอย่าจนไม่ใช่ เราต่างหาก
 มองเธอมันมีแต่ทองกับเพชร เธอใช้สมองไปหาทองไปหาเพชรดีกว่าไหมก็อยากให้เขาคิด”
 (T6: ครูไม้ค)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเด็นที่น่าสังเกต คือ นักเรียนที่ครอบครัวยากจนกล่าวถึงกรณีที่พวกเขามีความเครียดและ
 ความกดดันที่มากเกินไป การรับมือมักจะเป็นการใช้ความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นการระบายออกผ่านการ
 ชกต่อย อีกส่วนหนึ่งใช้วิธีการแยกตัว อยู่คนเดียว ดังเช่น

“แล้วก็จะไปต่อยกำแพง ต่อยตู้ข้าง...มันก็เจ็บแต่ว่ามันทำให้หายโกรธได้ก็ต้องทำ
 ดีกว่าเราไปต่อยคนอื่นไปไกลๆจากคนอื่น...แล้วมาเลือกต่อยมวยบ้าง ต่อยต้นไม้
 บ้าง”(ID8: ไก่)

“เวลาอารมณ์ไม่ดี..ก็ส่วนมากอยู่คนเดียว” (ID8: ไก่)

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบได้ระบุว่านักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักเลือกรับมือกับความกดดัน
 ความเครียดและอารมณ์ด้านลบด้วยการแยกตัวไปอยู่คนเดียวแต่จะไม่พบบ่อย ดังข้อความต่อไปนี้

“มีแต่น้อยนะถ้าแยกตัว แรกๆมาอย่างเปิดเทอมมา ไม่รู้จักใครมาจากที่อื่นก็จะประมาณว่า อยู่คนเดียวแยกตัวแต่ก็จะประมาณแป๊บเดียว แต่ถ้าได้เข้ากลุ่มแล้วก็มีเพื่อนมีอะไรแล้ว แสบปีมีความสุข” (T1: ครูเพียว)

จากการศึกษาประสบการณ์ทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนพบว่านักเรียนบางคน รู้จักและเข้าใจตนเองและบางคนไม่สามารถระบุข้อดีแต่สามารถระบุข้อบกพร่องได้มากกว่า นักเรียนค่อนข้างขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่สามารถระบุเป้าหมายในชีวิตหรือหาแบบอย่างที่มีความเหมาะสมในการสร้างแรงบันดาลใจ นักเรียนบางคนสามารถที่จะจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและบางคนจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยการใช้ความรุนแรงและแยกตัวอยู่คนเดียว

จากการศึกษาเชิงคุณภาพในนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักและครูผู้ให้ข้อมูลประกอบ พบ 5 ประเด็นหลักสำคัญในการนำข้อค้นพบไปพัฒนาทักษะชีวิต ได้แก่

1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจและยอมรับในจุดดี จุดด้อย ของตัวเอง การรู้ว่าตนเองมีความเข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ลำบากกว่า มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนและมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น และตระหนักถึงข้อบกพร่องด้านที่ควรปรับปรุง

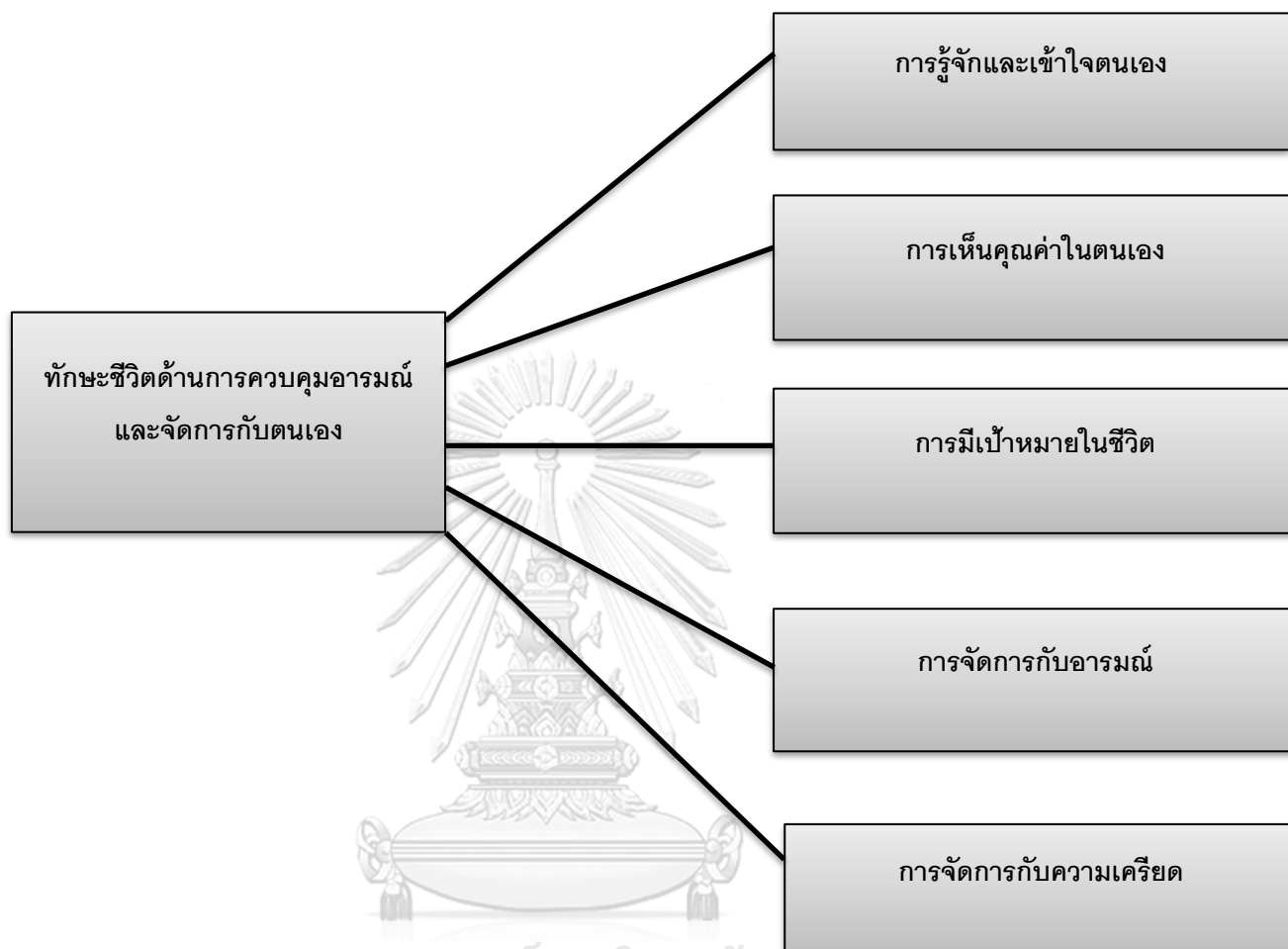
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองที่มาจากความสามารถหรือความสำเร็จ มีความสามารถด้านต่างๆ เช่น ความสามารถด้าน ดนตรี กีฬา ศิลปะ และอื่นๆ มีผลการเรียนที่ดี พึงพอใจในผลการเรียน การได้รับทุนการศึกษาหรือความสำเร็จจากการแข่งขันต่างๆและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่มาจากความช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำตนให้เป็นประโยชน์ อันก่อให้เกิดความรู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจไม่ว่าจะเป็นการทำสิ่งต่างๆที่เป็นการตอบแทนบุญคุณของครอบครัวและได้ช่วยเหลือผู้อื่นและรับรู้ถึงคุณค่าแท้ในตนเองที่แสดงออกด้วยการยอมรับความยากจน โดยไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง

3. การมีเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การมีเป้าหมายในชีวิต โดยมักจะมีแรงจูงใจมาจาก ตัวแบบ เช่น รุ่นพี่ ดารา คนในครอบครัวในการสร้างแรงบันดาลใจ เป็นแบบอย่างในการทำสิ่งต่างๆ ในเรื่องการค้าขาย การเรียน การประสบความสำเร็จในด้านต่างๆและการมีชีวิตความเป็นอยู่ไม่ลำบาก ดีกว่าที่เป็นอยู่และนอกจากนั้นบุคคลดังกล่าวยังเป็นแรงผลักดันให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในเรื่องต่างๆเพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตและยังมีแรงผลักดันมาจากความต้องการเติมเต็มสิ่งที่ขาด หรือความไม่สมบูรณ์ในชีวิต เช่น การมีบ้านของตัวเอง การสร้างบ้านใหม่ให้ครอบครัว อยากรให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดี ไม่ลำบากที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้

4. การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์และแสดงพฤติกรรมออกได้อย่างเหมาะสม ด้วยการตระหนักสาเหตุที่กระตุ้นอารมณ์ด้านลบที่มาจากครอบครัว เพื่อนและคนรู้จักและอื่นๆ เกิดอารมณ์ด้านลบต่างๆ และจัดการกับความรู้สึกด้านลบด้วยการรับมือทางด้านบวก ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ การปล่อยวางและการปรึกษาเพื่อนและคนรู้จักและบางครั้งจัดการกับอารมณ์ด้านลบด้วยการรับมือทางด้านลบเป็นวิธีจัดการทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ความรุนแรง ทำลายสิ่งของ และบางครั้งชอบเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว

5. การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดและควบคุมระดับความเครียดเพื่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมและลดปัญหาที่เกิดจากความเครียด สามารถตระหนักถึงสาเหตุความกดดัน ความเครียดจากครอบครัว เพื่อนและคนรู้จักและสามารถจัดการกับความกดดัน ความเครียดด้วยการรับมือทางด้านบวก ด้วยการการรู้เท่าทันอารมณ์และการทำกิจกรรมที่ชอบที่ผ่อนคลาย เช่น เล่นกีฬา และบางครั้งจัดการกับความกดดันและความเครียดด้วยการรับมือทางด้านลบที่เป็นวิธีจัดการที่ไม่เหมาะสมด้วยการใช้ความรุนแรง การระบายออกผ่านการชกต่อย การเล่นกีฬาและการแยกตัวอยู่คนเดียว

ผลการสังเคราะห์ทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองพบ 5 ประเด็นหลักดังภาพที่ 13



ภาพที่ 13 แสดงกรอบโมโนทัศน์ทัศนทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

2.3 ผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่ได้จากสังคมและบริบทของประเทศไทย แบ่งเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.3.1 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

การตรวจสอบความค่าความตรงของแบบวัดทักษะชีวิต

องค์ประกอบของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ประกอบด้วยทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 20 ข้อ การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 19 ข้อ การมีเป้าหมายในชีวิตจำนวน 17 ข้อ การจัดการกับอารมณ์จำนวน 20 ข้อ และการจัดการกับความเครียดจำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและ

วัตถุประสงค์ของแบบวัดทักษะชีวิต (Item Objective Congruence: IOC) พบว่าข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป มีจำนวน 92 ข้อ จากทั้งหมด 96 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .60 – 1.00 ในการพัฒนาแบบวัดนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้แบบวัดที่มีข้อคำถามจำนวนไม่มากเกินไปเนื่องจากอาจทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดความล้าและไม่ตั้งใจตอบ จึงตัดข้อกระทงที่มีเนื้อหาคล้ายกันหรือซ้ำซ้อนกันกับข้ออื่นที่มีการประเมินประเด็นเดียวกันหรือใกล้เคียงออกและคงข้อคำถามบางข้อไว้ (ชูติมา, 2554) ดังนั้นแบบสอบวัดทักษะชีวิตเหลือข้อกระทงทั้งหมด 68 ข้อ มีค่า IOC ทั้งฉบับ 0.88 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ (รายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 15)

การตรวจสอบความค่าความเที่ยงของแบบวัดทักษะชีวิต

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นแบบวัดทักษะชีวิต โดยนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรีให้นักเรียนช่วยตอบแบบวัดทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นจำนวน 120 คน ในสัดส่วนเพศ ระดับชั้นจำนวนใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยได้แบบวัดตอบกลับจากนักเรียนทั้งหมดจำนวน 102 ชุดและกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดไม่สมบูรณ์จำนวน 2 ชุด ทั้งนี้ผู้วิจัยเลือกแบบสอบถามที่นักเรียนตอบครบทุกข้อ ซึ่งได้แบบวัดที่ใช้ได้ทั้งหมดจำนวน 100 ชุด ดังนั้นในการทดสอบคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตครั้งนี้ ทดสอบกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน โดยผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิต ตามรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้แบบวัดทักษะชีวิตกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 100 คน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชายจำนวนร้อยละ 53 มีอายุ 15 ปี ร้อยละ 40 บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 42 ระดับการศึกษาของบิดาอยู่ระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 57 อาชีพของมารดาจ้างทั่วไป ร้อยละ 38 ระดับการศึกษา มารดาอยู่ระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 51 (รายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 16)

2. ผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำโดยการเปรียบเทียบค่าที (t-test independent groups) ระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและคะแนนต่ำ พบว่ามีข้อคำถามที่ใช้ได้จำนวน 62 จากข้อคำถามทั้งหมด 68 ข้อ ที่มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (รายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 17)

3. ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในแบบวัด (Corrected item-total correlation: CITC) พบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งฉบับ (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป) จำนวน 60 จากข้อคำถามทั้งหมด 68 ข้อ ซึ่งข้อคำถามทั้งหมดที่ผ่านเกณฑ์มีค่า CICT ระหว่าง .223 -.616 ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดข้อคำถามเพิ่มจากข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในขั้นต้นแล้วโดยตัดข้อคำถามที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกับข้ออื่นและมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในแต่ละด้านและด้าน

ย่อยไม่ผ่านเกณฑ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยยังคงข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ ในแบบวัดที่มีค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในแบบวัดแต่ละ ด้านที่มีค่าต่ำกว่า .20 ในบางข้อไว้เนื่องจากหากตัดข้อคำถามออกจะทำให้เนื้อหาในรายด้านขาด ความครอบคลุมเนื้อตามนิยามไป (ชุตินา, 2554) ทั้งนี้มีข้อคำถามที่ใช้ได้ทั้งหมด 49 ข้อ เพื่อนำไปใช้ ทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างต่อไป (รายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 18)

4. ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการ หาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ของแบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 49 ข้อ พบว่าค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .918 ค่าความเที่ยงรายด้าน การรู้จัก และเข้าใจตนเองมีเท่ากับ .757 การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเท่ากับ .775 การมีเป้าหมายในชีวิตมีค่า เท่ากับ .796 การจัดการกับอารมณ์มีค่าเท่ากับ .762 และ 5) การจัดการกับความเครียดมีเท่ากับ .753 (รายละเอียดในภาคผนวก ค ตารางที่ 19)

ภาพที่ 14 ตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ตรง กับตัว ฉันเลย 1	ตรงกับ ฉันบ้าง หรือ เกิดขึ้น บางครั้ง 2	ตรงกับ ตัวฉัน หรือ เกิดขึ้น บ่อยครั้ง 3	ตรงกับตัว ฉันมาก หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ 4
1	ฉันพยายามปรับปรุงตนเองเสมอ	1	2	3	4
2	ฉันมีความมั่นใจในความคิดของตนเองในการเลือกทำสิ่งต่างๆ	1	2	3	4
3	ฉันมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค	1	2	3	4
4	1	2	3	4
	1	2	3	4
49	1	2	3	4

แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทประเทศไทย สร้างจากกรอบโมโนทัศน์ที่ได้จากการศึกษาเชิงคุณภาพในเรื่อง ทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่เน้นด้านการ ควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองข้างต้น ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 49 ข้อ

3. ผลการการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

3.1 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิต จัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยเลือกศึกษาทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเองโดยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนำข้อค้นพบจากการศึกษาเชิงคุณภาพมาพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด โดยใช้กิจกรรมการทำงานกลุ่ม การเรียนรู้จากแบบอย่าง การอภิปราย การเล่นเกม และการระดมสมองในการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตในนักเรียน

จากการสังเคราะห์กิจกรรมจากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องประกอบกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์นักเรียนและครูผู้ที่เกี่ยวข้องในระยะที่ 1 ในการสังเคราะห์กิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ได้กิจกรรมในชั้นเรียน (Class-based activities) จำนวนทั้งหมด 24 กิจกรรม ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเองจำนวน 24 ครั้ง มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 8 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1-3 2) การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 4 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 3-4 3) การมีเป้าหมายในชีวิตจำนวน 5 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 4-6 และจำนวนหนึ่งครั้งในสัปดาห์ที่ 8 4) การจัดการกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 6-7 และ 5) การจัดการกับความเครียดจำนวน 4 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 7-8

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ได้กิจกรรมทั้งหมด 24 กิจกรรม ดังตารางที่ 5 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 สังเคราะห์กิจกรรมจากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและผลการวิจัยคุณภาพในการพัฒนา
โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ลำดับที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
ลำดับที่ 1-3 การรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 8 ครั้ง			
1 การรู้จัก และ เข้าใจ ตนเอง	1 เรื่อง รู้เขา รู้เรา	1. เพื่อให้ทำความรู้จักกับ สมาชิกคนอื่นๆเกิดการ สร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 2. เพื่อให้เกิดตระหนักถึง ข้อดีของตนเองเกิดความ เข้าใจและยอมรับตนเอง	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อยด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
1 การรู้จัก และ เข้าใจ ตนเอง	2 เรื่อง รู้จัก ตนเอง	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก รู้ในตัวเองเข้าใจและ ยอมรับตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้เกิดการตระหนัก รู้ในตัวเองถึงข้อบกพร่อง 3. เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ ดีต่อผู้อื่น	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
1 การรู้จัก และ เข้าใจ ตนเอง	3 เรื่อง การ เปลี่ยนแปลง	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก รู้ในตัวเอง เข้าใจและ ยอมรับตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้เกิดการสำรวจ ตัวเองถึงสิ่งที่ยากจะ เปลี่ยนแปลง 3. เพื่อส่งเสริมการกล้า แสดงออก	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
2 การรู้จัก และ	4 เรื่อง ความ อดทน	1. เพื่อให้เห็นความสำคัญ ของความอดทน 2. เพื่อให้เห็นความสำคัญ	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
เข้าใจ ตนเอง		ของการทำงานเป็นทีม 3. เพื่อให้ตระหนักถึงความ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย	คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
2 การรู้จัก และ เข้าใจ ตนเอง	5 เรื่อง เห็นอก เห็นใจคนอื่น	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก รู้ถึงความเข้าใจผู้อื่นโดย การเข้าใจความแตกต่าง 2. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ในการเห็นอกเห็นใจคนอื่น	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
2 การรู้จัก และ เข้าใจ ตนเอง	6 เรื่อง ทุกคน ก็มีหัวใจ	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก รู้ถึงการเห็นอกเห็นใจคนอื่น 2. เพื่อให้เกิดความอดทน	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
3 การรู้จัก และ เข้าใจ ตนเอง	7 เรื่อง เสียสละ สร้างสามัคคี	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ในการให้และเสียสละ 2. เพื่อส่งเสริมการ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 3. เพื่อส่งเสริมการทำงาน เป็นทีม	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
3 การรู้จัก และ	8 เรื่อง หอคอยที่สูง	1. เพื่อส่งเสริมภาวะผู้นำ 2. เพื่อส่งเสริมความ รับผิดชอบ	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
เข้าใจ ตนเอง	ที่สุด	3. เพื่อส่งเสริมการทำงาน เป็นทีม 4. เพื่อส่งเสริมความมั่นใจ	คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการรู้จักและ เข้าใจตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
สัปดาห์ที่ 3-4 การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน จำนวน 4 ครั้ง			
3 การเห็น คุณค่าใน ตนเอง	9 เรื่อง พอใจ ในสิ่งที่มี	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ในคุณค่าของตัวเอง 2. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ในคุณค่าในสิ่งที่มี	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
4 การเห็น คุณค่าใน ตนเอง	10 เรื่อง ความสามารถ ของฉัน	1. เพื่อให้เกิดความ ตระหนักในรู้ในคุณค่าของ ตนเอง 2. เพื่อสร้างความ ภาคภูมิใจให้ตนเองชื่นชม ความสำเร็จ 3. เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ถึงการสำรวจ ความสามารถของตนเอง	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
4 การเห็น คุณค่าใน ตนเอง	11 เรื่อง คุณค่า ของตอนที่ มี ต่อ ครอบครัว	1. เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ใน คุณค่าของตนเอง 2. เพื่อสร้างความ ภาคภูมิใจและตระหนักใน คุณค่าของตนเองที่มีต่อ ครอบครัว	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
4 การเห็น คุณค่าใน ตนเอง	12 เรื่อง การ ช่วยเหลือ สังคม	1. เพื่อให้เกิดตระหนักใน คุณค่าให้ตนเองที่มีต่อ สังคม 2. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ในการช่วยเหลือสังคมโดย ไม่หวังผลตอบแทน	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการเห็น คุณค่าในตนเอง -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
สัปดาห์ที่ 5-6 และสัปดาห์ที่ 8 การมีเป้าหมายในชีวิต จำนวน 5 ครั้ง			
5 การมี เป้าหมาย ในชีวิต	13 เรื่อง เป้าหมายใน ชีวิต	1. เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ในเป้าหมายชีวิต เห็นถึง ความสำคัญของการมี เป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ในเป้าหมายในชีวิต สามารถวางแผนชีวิตได้ อย่างชัดเจน	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการมี เป้าหมายในชีวิต -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
5 การมี เป้าหมาย ในชีวิต	14 เรื่อง เป้าหมาย ชีวิตเพื่อ ครอบครัว	1. เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ในเป้าหมายชีวิต 2. เพื่อเกิดการตระหนักรู้ ถึงปัญหาและอุปสรรคใน ชีวิต	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการมี เป้าหมายในชีวิต -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
5 การมี เป้าหมาย ในชีวิต	15 เรื่อง แรง บันดาลใจ สร้าง เป้าหมายใน ชีวิต	1. เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ในเป้าหมายชีวิต 2. เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ถึงแบบอย่างในชีวิตในการ สร้างแรงบันดาลใจ	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการมี เป้าหมายในชีวิต -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
6 การมี เป้าหมาย ในชีวิต	16 เรื่อง ครู ต้นแบบ	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ถึงเป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ถึงแบบอย่างในชีวิต 3. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนัก ถึงบุคคลที่ช่วยเหลือและ สนับสนุน	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการมี เป้าหมายในชีวิต -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
สัปดาห์ที่ 6-7 การจัดการกับอารมณ์ จำนวน 3 ครั้ง			
6 การ จัดการกับ อารมณ์	17 เรื่อง สำรวจ อารมณ์	1. เพื่อตระหนักรู้ถึงสภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อตระหนักรู้ถึงการ แสดงอารมณ์ด้านลบและ ด้านบวก 3. เพื่อตระหนักรู้ถึงสาเหตุ ของอารมณ์ที่เหมาะสมและ ไม่เหมาะสมของตน	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการกับ อารมณ์ -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
6 การ จัดการกับ อารมณ์	18 เรื่อง ผลกระทบ ของอารมณ์	1. เพื่อเกิดการตระหนักรู้ถึง สาเหตุของอารมณ์ต่างๆ 2. เพื่อเกิดการตระหนักรู้ ถึงผลกระทบของอารมณ์ ต่างๆ	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการ

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
		3. เพื่อเรียนรู้ที่จะควบคุม อารมณ์ให้เหมาะสม	กับอารมณ์ -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
7 การ จัดการกับ อารมณ์	19 เรื่อง การ จัดการกับ อารมณ์	1. เพื่อตระหนักถึงสภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อเรียนรู้ที่จะควบคุม อารมณ์ตนเอง	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการ กับอารมณ์ -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
สัปดาห์ที่ 7-8 การจัดการกับความเครียดจำนวน 4 ครั้ง			
7 การ จัดการกับ ความ เครียด	20 เรื่อง ความเครียด	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ถึงสภาวะความเครียด 2. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ถึงระดับความเครียด 3. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ถึงสาเหตุความเครียด	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการ กับความเครียด -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
7 การ จัดการกับ ความ เครียด	21 เรื่อง ความเครียด เจ้าปัญหา	1. เพื่อสำรวจถึงสาเหตุ ของความเครียด 2. เพื่อให้ตระหนักถึง ผลกระทบของความเครียด 3. เพื่อเพิ่มแนวทางในการ จัดการกับความเครียด	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรม สุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการ กับความเครียด -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
8 การ จัดการกับ ความ	22 เรื่อง จัดการ ความเครียด	1. เพื่อให้เกิดการตระหนัก ถึงแนวทางในการจัดการ กับความเครียด 2. เพื่อให้เรียนรู้ถึง	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตของ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและ ผลการวิจัยคุณภาพ
เครียด		แนวทางในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม	(2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการกับความเครียด -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
8 การ จัดการกับ ความ เครียด	23 เรื่อง ภาย บริหารคลาย เครียด	1. เพื่อส่งเสริมแนวทางในการจัดการกับความเครียด 2. เพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมผ่อนคลาย	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการจัดการกับความเครียด -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1
8 การมี เป้าหมาย ในชีวิต	24 เรื่อง เพื่อนที่ ดี	1. เพื่อให้เกิดการตระหนักถึงบุคคลที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน 2. เพื่อให้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน 3. เพื่อให้เกิดการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน	-แนวคิดการส่งเสริมทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กรมสุขภาพจิต (2544) และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) เน้นทักษะย่อย ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต -ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

บทที่ 5

ผลการทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

ผลการทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต ผู้วิจัยนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณเพื่อหาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณเพื่อหาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=30)

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	7	46.7	7	46.7
หญิง	8	53.3	8	53.3
อายุ				
13 ปี	4	26.7	5	33.3
14 ปี	4	26.7	6	40.0
15 ปี	7	46.6	4	26.7
ระดับชั้นเรียน				
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1	4	26.7	5	33.3
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2	4	26.7	6	40.0
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3	7	46.6	4	26.7

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ผลการเรียน(GPA)				
3.00 – 4.00	6	40.0	8	53.3
2.00 – 2.99	6	40.0	6	40.0
0.01 – 1.99	3	20.0	1	6.7
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)				
1	1	6.7	1	6.7
3	6	40.0	3	20.0
4	5	33.3	3	20.0
5	3	20.0	1	6.7
6	-	-	5	33.3
9	-	-	1	6.7
14	-	-	1	6.7
นักเรียนเป็นบุตรลำดับที่				
1	6	40.0	5	33.3
2	4	26.7	3	20.0
3	2	13.3	3	20.0
4	3	20.0	2	13.3
6	-	-	1	6.7
7	-	-	1	6.7
อาชีพของบิดา				
พนักงาน/ลูกจ้าง	2	13.3	3	20.0
บริษัทเอกชน				
ประกอบอาชีพส่วนตัว	3	20.0	-	-
รับจ้างทั่วไป	6	40.0	7	46.7
พนักงานทำความสะอาด	1	6.7	1	6.7
อื่นๆ	3	20.0	4	26.7

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของบิดา				
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3	20.0	8	53.3
มัธยมศึกษาหรืออาชีวะ	7	46.7	3	20.0
ปริญญาตรี	2	13.3	1	6.7
อื่นๆ	3	20.0	3	20.0
อาชีพของมารดา				
ข้าราชการ/พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	-	-	1	6.7
พนักงาน/ลูกจ้าง บริษัทเอกชน	3	20.0	1	6.7
ประกอบอาชีพส่วนตัว	2	13.3	1	6.7
รับจ้างทั่วไป	7	46.7	9	60.0
พนักงานทำความสะอาด	-	-	1	6.7
อื่นๆ	3	20.0	2	13.3
ระดับการศึกษามารดา				
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3	20.0	7	46.7
มัธยมศึกษาหรืออาชีวะ	8	53.3	6	40.0
ปริญญาตรี	2	13.3	1	6.7
อื่นๆ	2	13.3	1	6.7
สถานะบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	4	26.7	7	46.7
แยกกันอยู่	2	13.3	2	13.3
หย่าร้างกัน	8	53.3	5	33.3
บิดาถึงแก่กรรม	-	-	1	6.7
อื่นๆ	1	6.7	-	-

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
นักเรียนอาศัยอยู่กับ				
บิดาและมารดา	3	20.0	5	33.3
บิดา	1	6.7	-	-
มารดา	3	20.0	3	20.0
บิดาและมารดาเลี้ยง	4	26.7	-	-
มารดาและบิดาเลี้ยง	3	20.0	2	13.3
ญาติ	1	6.7	5	33.3

จากตารางที่ 6 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง ร้อยละ 53.3 มีอายุ 15 ปี ร้อยละ 46.6 มีผลการเรียน อยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00 และ 2.00 – 2.99 ร้อยละ 40 เท่ากัน อาชีพของบิดา รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 40 มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาหรืออาชีวะ ร้อยละ 46.7 ส่วนมารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 46.7 มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาหรืออาชีวะ ร้อยละ 53.3 สถานะบิดามารดาหย่าร้างกัน ร้อยละ 53.3 และนักเรียนอาศัยกับบิดาและมารดาเลี้ยง ร้อยละ 26.7

กลุ่มควบคุมควบคุมส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง ร้อยละ 53.3 มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 40 มีผลการเรียนอยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00 ร้อยละ 53.3 อาชีพของบิดารับจ้างทั่วไป ร้อยละ 46.7 มีระดับการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 53.3 ส่วนมารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 60 มีระดับการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 46.7 สถานะบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 46.7 และนักเรียนอาศัยกับบิดาและมารดา ร้อยละ 33.3

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยใช้สถิติทีแบบอิสระ (t-test independent)

กลุ่ม	จำนวน (คน)	คะแนนทักษะชีวิต		t	p
		Mean	SD		
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	15	125.800	21.044	-1.546	.133
กลุ่มควบคุม	15	137.267	19.539		
หลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	15	153.733	16.935	2.151	.040*
กลุ่มควบคุม	15	138.800	20.888		
ระยะติดตามผล					
กลุ่มทดลอง	15	155.600	13.458	3.422	.002*
กลุ่มควบคุม	15	136.200	17.350		

* $P < .05$

จากตารางที่ 7 ก่อนการทดลองพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนทักษะชีวิตรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลโดยใช้สถิติทีแบบอิสระ (t-test independent)

ตัวแปรทักษะชีวิต	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ก่อนการทดลอง						
การรู้จักและเข้าใจตนเอง	24.867	3.852	26.333	4.047	-1.017	.318
การเห็นคุณค่าในตนเอง	24.267	5.035	29.33	3.735	-3.130	.004*
การมีเป้าหมายในชีวิต	28.200	5.294	30.667	4.450	-1.381	.178
การจัดการกับอารมณ์	26.133	6.220	28	5.781	-.851	.402
การจัดการกับความเครียด	22.332	5.232	22.923	6.670	-.274	.786
หลังการทดลอง						
การรู้จักและเข้าใจตนเอง	33.400	5.488	26.867	4.580	3.540	.001*
การมีเป้าหมายในชีวิต	33.267	4.877	30.933	4.250	1.397	.174
การจัดการกับอารมณ์	28.667	4.386	26.800	5.158	1.068	.295
การจัดการกับความเครียด	24.200	3.320	24	6.414	.107	.916
ระยะติดตามผล						
การรู้จักและเข้าใจตนเอง	33.200	4.693	26.867	3.398	4.233	.000*
การมีเป้าหมายในชีวิต	35.200	2.704	30.933	4.620	3.086	.005*
การจัดการกับอารมณ์	29	4.410	26.467	5.914	1.359	.185
การจัดการกับความเครียด	23.933	3.515	22.400	6.045	.849	.403

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่าก่อนการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดพบว่าไม่มีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หลังทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการการมีเป้าหมายในชีวิต ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดพบว่าไม่มีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระยะติดตามผลพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองและทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิตแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดพบว่าไม่มีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามของทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้สถิติความแปรปรวนร่วม (One-way ANCOVA)

ช่วงเวลาทดสอบ	ทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง				F	p
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	Mean	SD	Mean	SD		
ก่อนทดลอง	24.267	5.035	29.333	3.735	9.797	.004*
หลังทดลอง	34.400	5.448	30.200	5.254	17.717	.000*
ระยะติดตามผล	34.267	4.667	29.533	4.627	15.770	.001*

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 คะแนนทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ (Repeated Measure Analysis of variance)

กลุ่ม	ทักษะชีวิต						F	P
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล			
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	125.800	21.044	153.733	16.935	155.600	13.458	82.586	.000*
กลุ่มควบคุม	137.267	19.539	138.800	20.888	136.200	17.350	.405	.671

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมเมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตไม่มีความแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตไม่พบความแตกต่าง ผู้วิจัยจึงต้องการตรวจสอบว่ากลุ่มทดลองคู่ไหนที่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนทักษะชีวิตโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี Least square difference (LSD)

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	Mean	Mean Difference	
			หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	125.800	27.933*	29.800*
	หลังการทดลอง	153.733		1.867
	ระยะติดตามผล	155.600		

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนโดยรวมหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า การทดลองโดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้ดีขึ้น และมีความคงทนของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่จนถึงระยะติดตามผล

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบซ้ำ (Repeated Measure Analysis of variance)

กลุ่ม	ทักษะชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		F	p
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง	24.867	3.852	33.400	5.488	33.200	4.693	36.467	.000*
	2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	24.267	5.035	34.400	5.448	34.267	4.667	55.465	.000*
	3. การมีเป้าหมายในชีวิต	28.200	5.294	33.267	4.877	35.200	2.704	24.219	.000*
	4. การจัดการกับอารมณ์	26.133	6.220	28.667	4.386	29	4.410	4.617	.019*
	5. การจัดการกับความเครียด	22.332	5.232	24.200	3.320	23.933	3.515	1.321	.283
กลุ่มควบคุม	1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง	26.333	4.047	26.867	4.580	26.867	3.398	.240	.788
	2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	29.33	3.735	30.200	5.254	29.533	4.627	.472	.628
	3. การมีเป้าหมายในชีวิต	30.667	4.450	30.933	4.250	30.933	4.620	.047	.954
	4. การจัดการกับอารมณ์	28	5.781	26.800	5.158	26.467	5.914	1.199	.317
	5. การจัดการกับความเครียด	22.923	6.670	24	6.414	22.400	6.045	1.027	.371

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทักษะชีวิตด้านการตระหนักในคุณค่าตนเอง ทักษะชีวิตด้านการการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างของทักษะชีวิตในแต่ละรายด้าน แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตรายด้านที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่

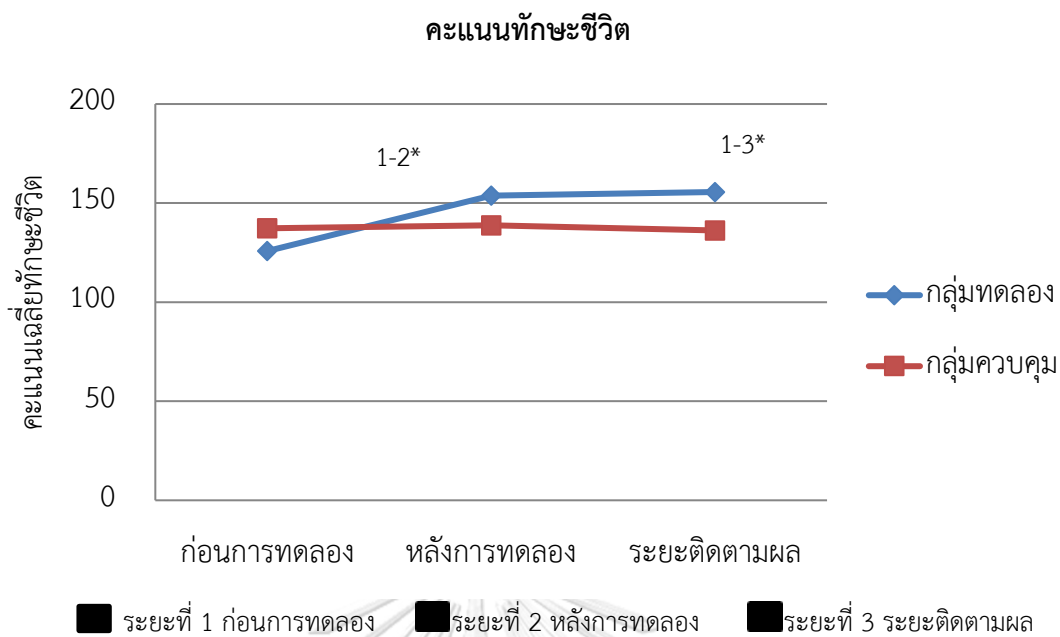
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนทักษะชีวิตรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองด้วยวิธี Least square difference (LSD)

กลุ่ม	ตัวแปร	ระยะเวลาทดลอง	Mean	Mean Difference	
				หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง	1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง	ก่อนการทดลอง	24.867	8.533*	8.333*
		หลังการทดลอง	33.400		
		ระยะติดตามผล	33.200		
	2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนการทดลอง	24.267	10.133*	10.000*
		หลังการทดลอง	34.400		
		ระยะติดตามผล	34.267		
	3. การมีเป้าหมายในชีวิต	ก่อนการทดลอง	28.200	5.067*	7.000*
		หลังการทดลอง	33.267		
		ระยะติดตามผล	35.200		
	4. การจัดการกับอารมณ์	ก่อนการทดลอง	26.133	2.533*	2.867*
		หลังการทดลอง	28.677		
		ระยะติดตามผล	29.000		
	5. การจัดการกับความเครียด	ก่อนการทดลอง	22.333	1.867	1.600
		หลังการทดลอง	24.200		
		ระยะติดตามผล	23.933		

* $p < .05$

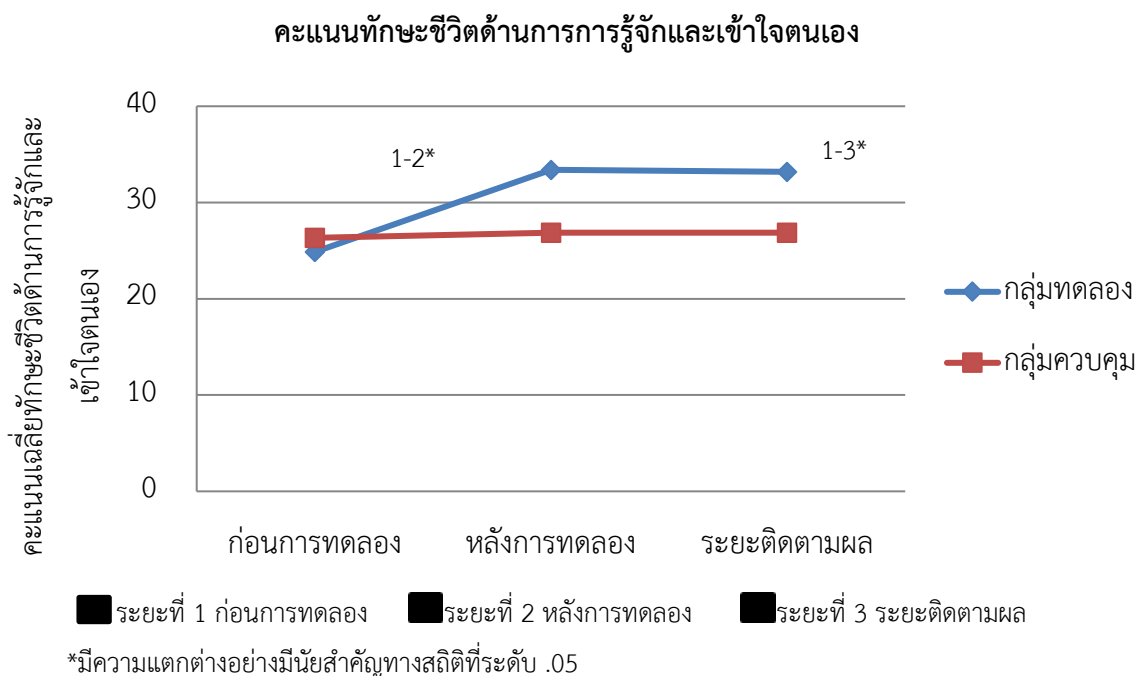
จากตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง การการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต และด้านการจัดการกับอารมณ์ หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แผนภาพแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังต่อไปนี้



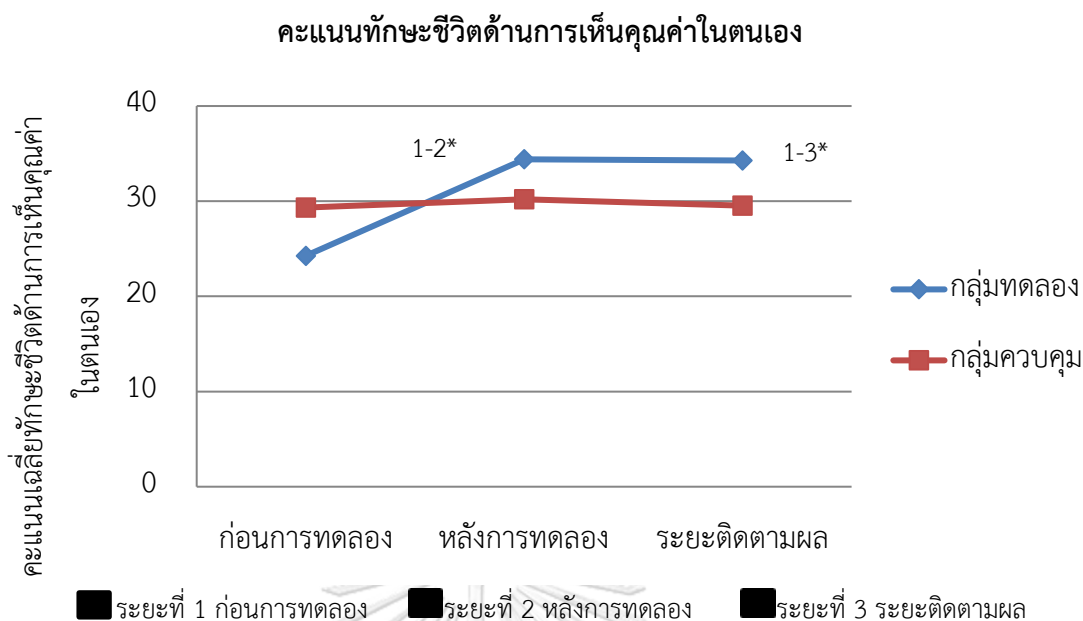
*มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 15 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



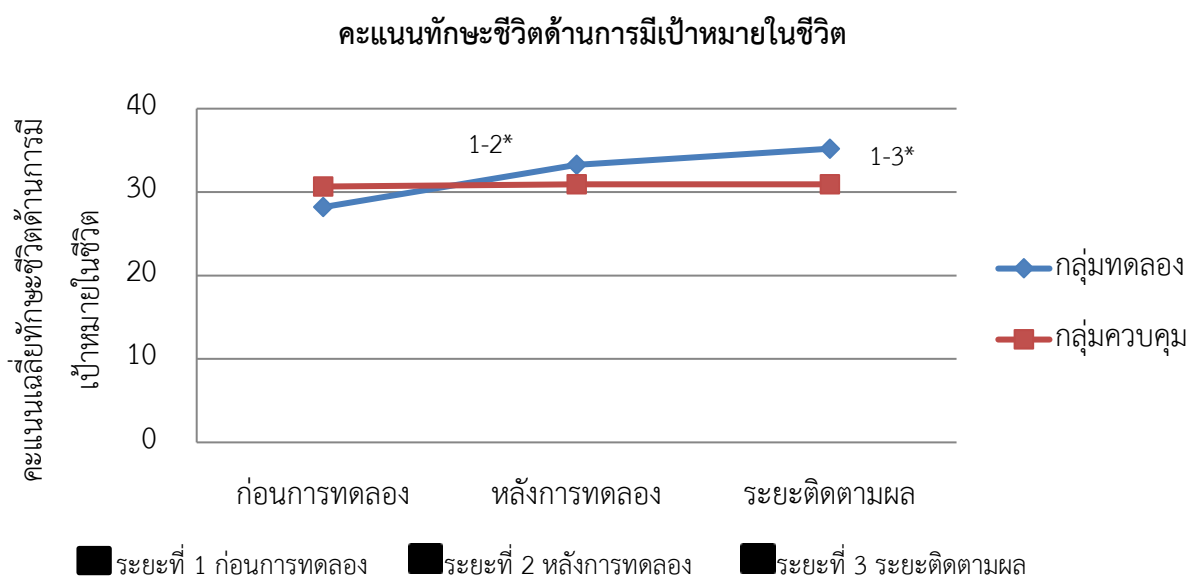
*มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการการรู้จักและเข้าใจตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



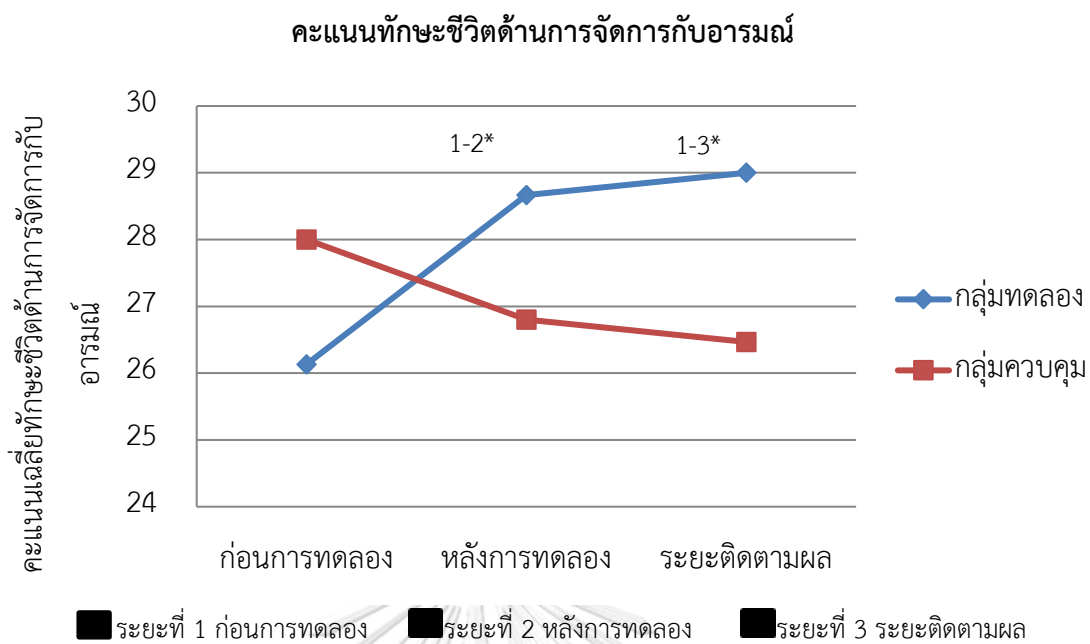
*มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 17 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



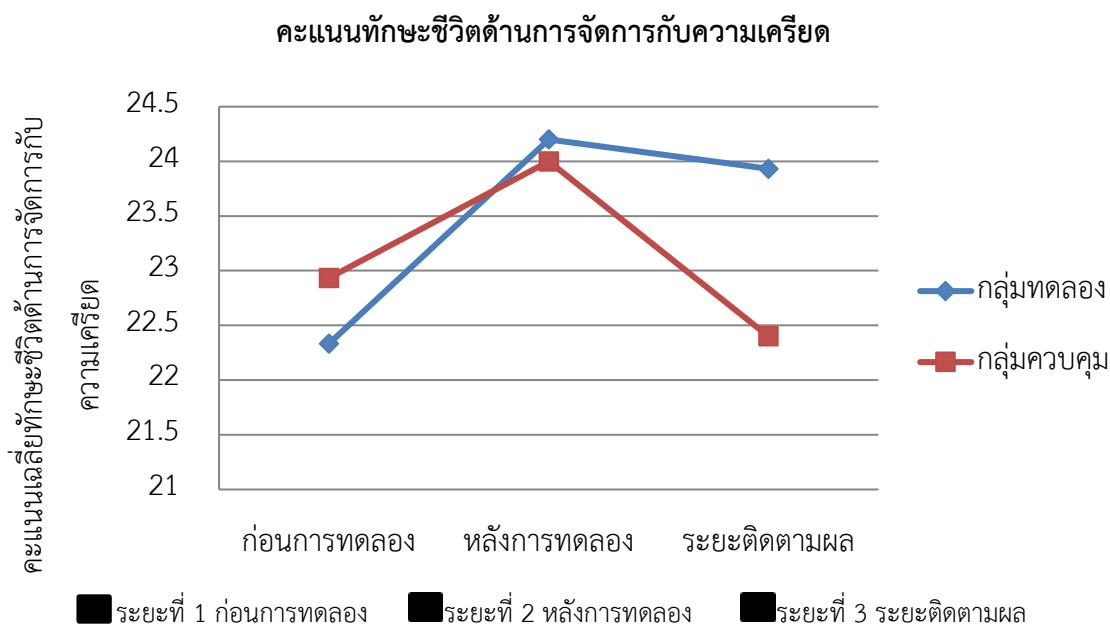
*มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



*มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



*มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยสัมภาษณ์นักเรียนที่เป็นตัวแทนแต่ละระดับชั้นที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตจำนวน 3 คน โดยสัมภาษณ์หลังสิ้นสุดการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต 8 สัปดาห์ ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย จำนวน 1 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) เพื่อศึกษาประสิทธิผลหลังสิ้นสุดโปรแกรมและสัมภาษณ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต 4 สัปดาห์ในระยะติดตามผลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง จำนวน 1 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง จำนวน 1 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

ทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าตนเองได้เรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ตระหนักในตนเองมากขึ้น มีการพัฒนาตนเอง สามารถที่จะระบุข้อดีและข้อบกพร่องที่นำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ดังข้อความต่อไปนี้ “ได้เรียนรู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) และ “ได้เรียนรู้ว่าข้อดีของตัวเองนั้นมีข้อเสียอย่างไร ทำให้เราได้ปรับปรุงตัวเองว่าข้อดีของเราคืออะไรข้อเสียของเราคืออะไรเพราะคนอื่นจะมองเราในแง่ดีหรือแง่ร้ายก็ตามทำให้เราได้ปรับปรุงตนเองทำให้คนอื่นมองเราในแง่ดีบ้าง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงลักษณะทางด้านบวกของตนเองที่ได้พัฒนา ได้แก่ ความอดทน ความพยายาม “ความอดทนมันช่วยให้เราผ่านอุปสรรคไปได้ค่ะเพราะมันจะช่วยให้เรามีความสุขเราอย่าท้อ เราอย่ามีความทุกข์อยู่ในตัวช่วยให้เราผ่านอุปสรรคไปได้ค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ การเห็นอกเห็นใจคนอื่นและการเสียสละ “แล้วมันก็ทำให้เห็นอกเห็นใจคนอื่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) และ “เพราะมันจะช่วยในเรื่องการเห็นอกเห็นใจกันเป็นอะไรที่ดีที่ช่วยให้เราเคารพคนอื่นในชีวิตประจำวันค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “ทำให้เราได้เสียสละของที่เราไม่กินถึงตอนที่เราไม่มีค่ะแล้วเค้าไม่ให้ยืม” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และการเป็นผู้นำสามารถที่จะทำงานเป็นทีมร่วมกับคนอื่นได้ “การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลได้ระบุว่าตนเองได้เรียนรู้ในการเห็นคุณค่าตนเอง “เรามีอวัยวะครบทุกส่วน...ถ้าเค้าไม่สู้เค้าก็ตาย เรามีครบทุกอย่าง ถ้าเราไม่สู้เราก็ไม่ตายแต่เราท้อกว่าเค้า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และ “ก็พอใจในตัวเอง พอใจในสิ่งที่เรามี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) และ “รู้สึกที่เราอย่าไปอยากมียากได้เหมือนคนอื่นเค้า เราควรพอใจในสิ่งที่เรามี ถึงจะเราอ่อนด้อยแค่ไหน เราก็ต้องต่อสู้เพื่ออนาคตข้างหน้าค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และนักเรียนได้พัฒนาการยอมรับและเข้าใจตนเองมากขึ้นได้ทบทวน

และค้นหาความสามารถที่มี ดังข้อความต่อไปนี้ “ความสามารถของผม วิ่งเร็ว วิ่งประจำอยู่ที่โรงเรียน มันมีอะไรให้ได้อิงอยู่ตลอด...ได้มาคิดว่าเรามีความสามารถอะไร” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และ “ทำให้เรา ได้รู้ตัวเอง ทำให้รู้ว่าเราเก่งในด้านไหนเพื่อไปต่อยอดว่าไปประกอบอาชีพไปประกอบอาชีพเสริมได้ค่ะ ทำให้เรารู้ว่าเราเก่งในด้านไหนค่ะ เก่งอะไรค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และรับรู้คุณค่าของตนเองมาจากการช่วยเหลือครอบครัวและการช่วยเหลือสังคม “ก็ถึงเราจะเป็นเด็กเราก็ช่วยพ่อแม่ทำงานได้ โดยที่เราช่วยเค้าหรือช่วยประหยัดให้ หารายได้ค่าใช้จ่ายในครอบครัวได้ ช่วยเหลือเค้าบ้าง ช่วยแบ่งเบาภาระให้พ่อแม่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “เราสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ค่ะโดยการเล็กๆน้อยๆหรือให้อะไรที่เค้าไม่มีหรือช่วยเหลืออะไรที่เค้าไม่มีทำให้รู้ว่าการช่วยเหลือทำให้ต่อยอดให้คนอื่นไปประสบความสำเร็จได้จากการช่วยเหลือของเรา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลได้ระบุว่าตนได้เรียนรู้การค้นหาเป้าหมายในชีวิตทำให้เกิดการพัฒนาการมีเป้าหมายในชีวิต “ตั้งไว้แล้ว ตอน ม.3 ผมจะไปทำงานเป็นพนักงานเซเวนอีลีสองปี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และการตั้งหมายในชีวิตเพื่อตนเองและครอบครัว “ทำให้เรารู้ว่าเราจะตอบแทนพระคุณพ่อแม่ยังไงหรือว่าเราอยากได้อะไรตอนโตขึ้นหรือว่าเราอยากเรียนหรือสร้างบ้านว่าเราอยากทำอะไรให้ครอบครัวเพื่อครอบครัวบ้างค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “ความกตัญญู...จะต่อยอดครอบครัว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และ “ตัวนี้นะคะเป้าหมายชีวิตเพื่อครอบครัวอะค่ะช่วยทำให้เราได้เรียนรู้ว่าการที่พ่อแม่ส่งเรามาเรียนเพื่อไม่ให้เราล้าบากเหมือนท่าน ไม่ต้องมาทำอะไรอย่างเช่นขายของคะอยากให้เราเรียนจบสูงเพื่อให้รายได้ดีคะเพื่อให้เลี้ยงตัวเองได้เพื่อมุ่งไปสู่อนาคตข้างหน้า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “หนูน้ำตาไหล ไม่กล้าบอกใครเลยคะ...คิดถึงพ่อแม่ อยากให้พ่อแม่สบายคะไม่ต้องลำบาก...ก็ช่วยให้หนูได้นึกถึงพ่อแม่ อยากทำเพื่อครอบครัวคะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และตระหนักถึงการมีแบบอย่างในชีวิตในการสร้างแรงบันดาลใจ ดังข้อความต่อไปนี้ “น่าสนใจได้หาแบบอย่างในชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) และ “ได้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตัวเองด้วยคะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) และ “มีแรงบันดาลใจนะคะช่วยให้เรามีแบบอย่าง พ่อแม่เป็นแบบอย่างให้เราที่ดีคะแล้วเราจะก้าวไป เรานึกถึงพ่อแม่ตอนที่ลำบากมากคะเป็นแรงบันดาลใจให้เราถึงเป้าหมายในชีวิตได้คะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลได้ระบุว่าได้เรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ รู้จักอารมณ์ตนเอง “ทำให้เราได้รู้ว่าเรามีอารมณ์แบบไหน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และ “เพราะมันช่วยสื่ออารมณ์ว่าตัวเองจะโกรธตอนไหน ว่าควรจะโกรธหรือเปล่าหรือว่า มีอารมณ์ตอนไหน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “ก็ช่วยให้เรารู้ว่าอารมณ์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้เราได้รู้ว่ามันมีหลายรูปแบบช่วยทำให้เราได้รู้ว่าการที่จะ

อารมณ์ดี อารมณ์ร้ายจะเป็นการทำร้ายตัวเองบ้างทำให้คนอื่นเค้าจินตนาการว่าทำให้เราแบบเสียใจตอนที่เราหายโกรธแล้ว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และทำให้เกิดการพัฒนาการรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง ตระหนักถึงอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นและเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม ดังข้อความต่อไปนี้ “มันส่งผลต่อด้านลบค่ะเพราะมันทำให้เราถ้าสมมติว่าเราแก้ปัญหา เราใช้อารมณ์มันทำให้สูญเสียครอบครัวแล้วสูญเสียความรู้สึกไปได้ค่ะ ทำร้ายตัวเองบ้างอะไรประมาณนี้ค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “ได้เรียนรู้วิธีการกับอารมณ์...ไม่ตะ ไม่ต่อเย็บมือเปล่าๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) และ “อันที่จริงเวลาทำเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยเหลือสังคมหรือว่าไประบายด้วยการเล่นกีฬาดูหนังฟังเพลงอะไรก็ได้ค่ะเพื่อระบายเพื่อระบายอารมณ์ตัวเองให้น้อยที่สุดเพื่อที่จะมีอารมณ์คงที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด

นักเรียนผู้ให้ข้อมูลได้ระบุว่าได้เรียนรู้การจัดการกับความเครียดทำให้เกิดการพัฒนาในการการรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง สืบจากแหล่งของความเครียด “ได้มาสำรวจความเครียดของตนเอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) และตระหนักถึงความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น “เพราะทำให้รู้ว่าความเครียดนั้นมันไม่ดีต่อสังคม...เพราะมันส่งผลจริงๆค่ะเพราะทำให้เราเครียดหนักเพราะระบายอารมณ์โดยใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจ บางคนอาจฆ่าตัวตายเลยก็ได้เลยค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และเรียนรู้การจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ดังข้อความต่อไปนี้ “จะช่วยให้เราหายเครียด มองในแง่มุมในครอบครัวบ้างว่าเค้าเป็นอย่างไร ไม่ใช่มองแค่ภายนอกเค้าไม่สนใจ นี่ก็ถึงการที่เค้าทำงานหนักหรือเปล่า เวลาที่เค้าได้ช่วยเรา อันที่จริงเค้าทำเพื่อเรานะแต่เค้าไม่ได้ทำเพื่อตัวเองเห็นแก่ตัว ช่วยให้หนูเข้าใจครอบครัวมากขึ้นด้วยค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “ก็ช่วยนะค่ะช่วยให้หนูใจเย็นขึ้นค่ะ หายใจลึกๆอย่างนี้ถึงสิ่งที่เรา ให้คิดถึงสิ่งดีๆเข้าไว้ค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และ “ช่วยให้เราใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้เราได้ออกกำลังกาย ช่วยลดและเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

สรุปได้ว่าโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนช่วยส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้พัฒนาด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถที่จะ ค้นหาข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองในด้านต่างๆและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น สามารถที่จะตระหนักในคุณค่าตนเองสามารถค้นหาและระบุเป้าหมายในชีวิตในตนเองและหาแบบอย่างในชีวิตที่มีความเหมาะสมและนักเรียนสามารถที่จะตระหนักถึงผลกระทบของอารมณ์ทางด้านลบและความเครียดนำไปสู่การพัฒนาตนเองในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนเป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed method research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็น การศึกษาประสบการณ์ทักษะชีวิตในนักเรียนเพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและงานวิจัยเชิงปริมาณในประเด็นการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตเพื่อทดสอบคุณภาพแบบวัดและการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต โดยมีการศึกษาแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในประเทศไทย
2. พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
3. ทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

สรุปผลการวิจัย

1. พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในประเทศไทย

แบบวัดทักษะชีวิตนี้พัฒนาใช้เฉพาะกลุ่มนักเรียนที่ครอบครัวยากจน เริ่มจากการเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อหาขอบเขตของทักษะชีวิตในนักเรียนกลุ่มนี้ โดยมีผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1.1 ข้อมูลทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทย

1.1.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 จำนวน 13 คน (ชาย 7 คน, หญิง 6 คน) มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ทุกคนมาจากครอบครัวมีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี บางรายครอบครัวเป็นชาวเขา เช่น พม่า ม้ง มีอาชีพรับจ้าง ทำไร่ ทำสวน และค้าขาย บิดามารดาบางรายอาศัยอยู่ด้วยกัน แยกทางกัน บางรายบิดาจำคุก นักเรียนวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อจากครูประจำชั้นว่าเป็นผู้ที่ผลการเรียนปานกลางขึ้นไป (GPAs ตั้งแต่ 2.10-3.79)

ผู้ให้ข้อมูลประกอบ เป็นครูสอนในชั้นเรียนและดูแลหอพักจำนวน 4 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารกิจกรรมนักเรียนจำนวน 1 คน และ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไปจำนวน 1 คน จำนวนทั้งหมด 8 คน (ชาย 3 คน, หญิง 5 คน) มีอายุตั้งแต่ 29-69 ปี มีประสบการณ์ทำงานในโรงเรียนตั้งแต่ 1 ปีกับ 3 เดือน ถึง 36 ปี

1.1.2 ประสบการณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ผลจากการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และจัดการกับตัวเองของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนพบ 5 ประเด็นหลักสำคัญ คือ

ประเด็นที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ ความสามารถที่จะเข้าใจและยอมรับในจุดดี จุดด้อยของตัวเอง การรู้ว่าตนเองมีความเข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ลำบากกว่า มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนและมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นและตระหนักรู้ถึงข้อบกพร่องด้านที่ควรปรับปรุง

ประเด็นที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองที่มาจากความสามารถหรือความสำเร็จ มีความสามารถด้านต่างๆ เช่น ความสามารถด้าน ดนตรี กีฬา ศิลปะและอื่นๆ มีผลการเรียนที่ดี พึงพอใจในผลการเรียน การได้รับทุนการศึกษาหรือความสำเร็จจากการแข่งขันต่างๆ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเองที่มาจากความช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำตนให้เป็นประโยชน์อันก่อให้เกิดความรู้สึกดีใจ ภาคภูมิใจไม่ว่าจะเป็นการทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นการตอบแทนบุญคุณของครอบครัวและได้ช่วยเหลือผู้อื่นและรับรู้ถึงคุณค่าแท้ในตนเองที่แสดงออกด้วยการยอมรับความยากจน โดยไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง

ประเด็นที่ 3 การมีเป้าหมายในชีวิต คือ การมีเป้าหมายในชีวิต โดยมักจะมีแรงจูงใจมาจาก ตัวแบบ เช่น รุ่นพี่ ดารา คนในครอบครัวในการสร้างแรงบันดาลใจ เป็นแบบอย่างในการทำอะไรต่างๆ ในเรื่องการค้าเนินชีวิต การเรียน การประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ และการมีชีวิตความเป็นอยู่ไม่ลำบาก ดีกว่าที่เป็นอยู่และนอกจากนั้นบุคคลดังกล่าวยังเป็นแรงผลักดันให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตและยังมีแรงผลักดันมาจากความต้องการเติมเต็มสิ่งที่ขาด หรือความไม่สมบูรณ์ในชีวิต เช่น ต้องการมีบ้านของตัวเอง ต้องการสร้างบ้านใหม่ให้ครอบครัว อยากให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดี ไม่ลำบากที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้

ประเด็นที่ 4 การจัดการกับอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์และแสดงพฤติกรรมออกได้อย่างเหมาะสมด้วยการตระหนักสาเหตุที่กระตุ้นอารมณ์ด้านลบที่มาจากครอบครัว เพื่อนและคนรู้จักและอื่นๆ เกิดอารมณ์ด้านลบต่างๆ และจัดการกับความรู้สึกด้านลบด้วยการรับมือทางด้านบวก ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ การปล่อยวางและการปรึกษาเพื่อนและคนรู้จักและบางครั้งจัดการกับอารมณ์ด้านลบด้วยการรับมือทางด้านลบเป็นวิธีจัดการทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ความรุนแรง ทำลายสิ่งของและบางครั้งชอบเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว

ประเด็นที่ 5 การจัดการกับความเครียด คือ ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดและควบคุมระดับความเครียดเพื่อการ

แสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมและลดปัญหาที่เกิดจากความเครียด สามารถตระหนักถึงสาเหตุ ความกดดัน ความเครียดจากครอบครัว เพื่อนและคนรู้จัก และสามารถจัดการกับความกดดัน ความเครียดด้วยการรับมือทางด้านบวก ด้วยการการรู้เท่าทันอารมณ์และการทำกิจกรรมที่ชอบที่ผ่อนคลาย เช่น การเล่นกีฬา และบางครั้งจัดการกับความกดดันและความเครียดด้วยการรับมือทางด้านลบที่เป็นวิธีจัดการที่ไม่เหมาะสมด้วยการใช้ความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการระบายออกผ่านการชกต่อย และการแยกตัวอยู่คนเดียว

1.1.3 แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

แบบวัดทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและผลจากการทบทวนวรรณกรรม มีจำนวน 49 ข้อ ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .918 ประกอบด้วยด้านย่อย 5 ด้าน ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .757 2) การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .775 3) การมีเป้าหมายในชีวิตค่าความเที่ยงเท่ากับ .796 4) การจัดการกับอารมณ์มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .762 และ 5) การจัดการกับความเครียดมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .753

2. พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยเชิงคุณภาพและผลจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 24 กิจกรรม ผ่านการตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ได้ค่า IOC 0.96 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้และมีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้กับนักเรียน

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการตนเอง ประกอบด้วย การการรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด เป็นรูปแบบกิจกรรมในชั้นเรียน (Class-based activities) ระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 24 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีการประเมินผลก่อน หลัง และติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยใช้กิจกรรมการทำงานกลุ่ม การเรียนรู้จากแบบอย่าง การอภิปราย การเล่นเกมและการระดมสมองในการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตในนักเรียน

3. ผลการทดลองและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

3.1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิผลโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

นักเรียนที่ครอบครัวยากจนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุตั้งแต่ 13-15 ปี เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ผลการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00

และ 2.00 – 2.99 ส่วนนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในกลุ่มควบคุมมีผลการเรียนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00 อาชีพของบิดาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป อาชีพมารดาใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป สถานะบิดามารดาของนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ คือ หย่าร้าง ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมสถานะบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน

3.1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิต ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหลังจากการทดลองและระยะติดตามผลพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาทักษะชีวิตรายด้าน ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะก่อนการทดลอง พบว่านักเรียนที่ครอบครัวยากจนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดพบว่าไม่มีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งแสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านหลังทดลอง พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองและทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดพบว่าไม่มีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยรายด้านพบว่ามีความสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านในระยะติดตามผล พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตด้านการการมีเป้าหมายในชีวิตแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดพบว่าไม่มีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยรายด้านพบว่ามีความสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากการทดสอบประสิทธิผลโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นหลังการทดลองและระยะติดตามผล

แสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกัน

3.1.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนทักษะชีวิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมเมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายในกลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตไม่พบความแตกต่าง

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำรายด้าน พบว่าคะแนนทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าในคุณค่าตนเอง ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต และด้านการจัดการกับอารมณ์ ภายในกลุ่มทดลองพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตในแต่ละด้านภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตช่วยส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตรายด้านแตกต่างกันภายในกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตไม่พบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตรายด้านภายในกลุ่ม

3.1.3 ผลการวิเคราะห์ความคงทนของโปรแกรมทักษะชีวิต พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตหลังการทดลองและระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการทดลองโดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้ดีขึ้นและมีความคงทนของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่จนถึงระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมพบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียน ก่อนทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์คะแนนทักษะชีวิตรายด้านพบว่าคะแนนทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต และการจัดการกับอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองกับระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าการทดลองโดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละด้านและมี

ความคงทนของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตอยู่จนถึงระยะติดตามผล ส่วนคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่าไม่มีความแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนรายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในช่วงหลังการทดลอง และระยะติดตามผลส่วนกลุ่มควบคุมผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่างในแต่ละด้าน

3.1.4 จากการสัมภาษณ์นักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่าโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตช่วยส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรู้จักการแก้ปัญหา ค้นหาข้อดีและข้อบกพร่องในตนเอง ตระหนักในคุณค่าตนเองสามารถค้นหาและระบุเป้าหมายในชีวิตและช่วยในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแนวความคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ประยุกต์ร่วมกับอีก 2 แนวคิดที่มีใช้ในประเทศไทย คือ แนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2544) และแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง มาใช้ในการศึกษานักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทย แม้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในระดับสากลและในประเทศไทย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณากรอบแนวคิดของสากลและประเทศไทยที่มีอยู่พบว่ายังไม่ได้อธิบายประสบการณ์ของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของสังคมไทยได้ เนื่องจากยังไม่เคยมีการศึกษารอบมโนทัศน์ของทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนกลุ่มนี้มาก่อน (Holt et al., 2008; Jegannathan et al., 2014; Tey et al., 2016) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นด้วยการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทย ดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาเป็นแบบวัดทักษะชีวิตและโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจนตามด้วยการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมด้วยการวิจัยเชิงทดลองต่อไป ซึ่งในตอนต่อไปนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอการอภิปรายผลข้อค้นพบในการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง มีความตรงและความเที่ยงเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ศึกษาต่อไป จึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ดังจะได้อภิปรายต่อไป

1.1 แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนนี้ ประกอบไปด้วยด้านย่อย 5 ด้าน จากการศึกษาเชิงคุณภาพในเรื่องทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทย นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนมีประสบการณ์ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และจัดการกับตนเอง 5 ด้าน ได้แก่ (1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง (2) การเห็นคุณค่าในตนเอง (3) การมีเป้าหมายในชีวิต (4) การจัดการกับอารมณ์ และ (5) การจัดการกับความเครียด ซึ่งเมื่อพิจารณาข้อค้นพบ 5 ด้าน จะเห็นได้ว่า 3 ด้านแรก คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และ การมีเป้าหมายในชีวิต สอดคล้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น (WHO, 1997) ประเด็นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ที่ครอบครัวยากจนบอกข้อดีและข้อบกพร่องของพวกเขาได้ เช่น ข้อดี ได้แก่ การมีความเข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในครอบครัวและโรงเรียน มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออกอย่างไรก็ตามแม้ว่าวัยรุ่นผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์จะเป็นผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อจากครูว่าเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนดี มักเป็นหัวหน้าหรือมีจิตอาสา นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้กลับบอกถึงข้อบกพร่องของตัวเองได้มากกว่าและเนื้อหาข้อบกพร่องที่วัยรุ่นอยากปรับปรุงเป็นเรื่องของการมีอารมณ์อ่อนง่าย มีพฤติกรรมรุนแรง พุดจาไม่สุภาพเมื่อโกรธหรือโมโห

ประเด็นที่น่าสนใจในประสบการณ์การตระหนักรู้ในตนเอง คือ นักเรียนวัยรุ่นกล่าวถึงความภาคภูมิใจ ความรู้สึกว่ามีคุณค่าที่เป็นผลจากความสามารถด้านกีฬา หรือ การแข่งขันต่างๆ รวมถึงการทำสิ่งต่างๆที่เป็นการตอบแทนบุญคุณของคนในครอบครัวและได้ช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้รู้สึกดีใจและภาคภูมิใจ และมีนักเรียนที่ให้ข้อมูลสัมภาษณ์รายงานถึงประสบการณ์การตระหนักในคุณค่าแท้ของตนเองที่แสดงออกด้วยการยอมรับความยากจนและไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง และมีนักเรียนวัยรุ่นจำนวนน้อยมากที่บอกว่าตนเองมีประสบการณ์ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต โดยเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการมีตัวแบบด้านการศึกษา นักเรียนที่ยากจนค่อนข้างขาดแบบอย่างในชีวิตโดยบุคคลที่จะมีอิทธิพลจะเป็นกลุ่มที่มีพื้นหลังที่ค่อนข้างเหมือนกันกับนักเรียน นอกจากครอบครัวแล้วกลุ่มนักกีฬามีผลต่อพฤติกรรมและเป้าหมายในชีวิต (Rahmani, 2019)

ข้อค้นพบต่อมาเป็นประสบการณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทของประเทศไทยในด้านการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับตนเองอีก 2 ด้าน คือ การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) และ การจัดการกับความเครียด (Stress management) ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงออกพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม (WHO, 1997) ซึ่งผลการวิจัย พบว่านักเรียนวัยรุ่น บอกถึงตัวกระตุ้นอารมณ์ด้านลบที่มาจากครอบครัว เพื่อนและคนรู้จัก การเรียนและอื่นๆ เมื่อเกิดอารมณ์ด้านลบต่างๆ นักเรียนจัดการกับความรู้สึกด้านลบด้วยการรับมือทางด้านบวก

ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ การปล่อยวาง การทำกิจกรรมผ่อนคลายที่ตนเองชอบและการปรึกษาครอบครัวเพื่อน ครูและคนรู้จักและบางครั้งจัดการกับอารมณ์ด้านลบด้วยการรับมือทางด้านลบด้วยการใช้ความรุนแรงและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Raver, Blair, & Garrett-Peters, 2015) และไม่ค่อยใช้เวลาร่วมกับคนอื่นและชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว (Odenbring, 2019)

ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ตอบช่องว่างการศึกษาวิจัยในเรื่อง ทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวที่ยากจน ซึ่งที่ผ่านมาไม่พบว่ามีผลการรายงานผลการศึกษาเชิงประจักษ์ในเรื่องนี้ในประเทศไทยเลย ข้อความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพสะท้อนข้อมูลการรับรู้ประสบการณ์ในด้านทักษะชีวิตตามความหมายขององค์การอนามัยโลกในนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวยากจน ผลจากการวิจัยข้างต้นนำไปสู่การพัฒนากรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาเครื่องมือคัดกรองหรือประเมินทักษะชีวิตที่เป็นแบบวัดทักษะชีวิตต้นแบบสำหรับเด็กที่ยากจน ดังต่อไปนี้

1.2 ด้านคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนในบริบทประเทศไทย แบบวัดนี้มี 49 ข้อ ประกอบด้วยด้านย่อย 5 ด้าน ได้แก่

- | | | |
|----------------------------|--------------|------------------|
| 1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง | จำนวน 10 ข้อ | คือ ข้อที่ 1-10 |
| 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง | จำนวน 10 ข้อ | คือ ข้อที่ 11-20 |
| 3. การมีเป้าหมายในชีวิต | จำนวน 10 ข้อ | คือ ข้อที่ 21-30 |
| 4. การจัดการกับอารมณ์ | จำนวน 10 ข้อ | คือ ข้อที่ 31-40 |
| 5. การจัดการกับความเครียด | จำนวน 9 ข้อ | คือ ข้อที่ 41-49 |

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดนี้พบว่า ข้อคำถามของแบบวัดทั้งหมด มีค่า IOC ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.83 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ ค่าคุณภาพของข้อคำถามรายข้ออยู่ในเกณฑ์ดี กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยรายข้อของแต่ละข้อคำถามมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่เป็นกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงถึงความสามารถในการจำแนกของข้อคำถามแต่ละข้อ นอกจากนี้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในแบบวัด (Corrected item-total correlation: CITC) ทุกข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป สำหรับค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .918 โดยมีรายด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองเท่ากับ .757 ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ .775 ด้านการมีเป้าหมายในชีวิตเท่ากับ .796 ด้านการจัดการกับอารมณ์มีเท่ากับ .762 และด้านการจัดการกับความเครียดเท่ากับ .753

ผลการวิจัยนี้เติมเต็มช่องว่างการวิจัยในประเด็นที่ว่า ข้อความรู้ในเรื่องของทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มเฉพาะ เช่น เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมีการศึกษาน้อยมากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001) โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาแบบวัด

ทักษะชีวิตนี้เป็นการศึกษาเชิงลึกในบริบทและสภาพปัญหาของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนที่มีความเฉพาะและเหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนในประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต, 2543) ที่สอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) และนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในการเตรียมตัวนักเรียนให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ได้นำการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิตนำไปสู่การปฏิบัติการเรียนการสอนในโรงเรียน จะเห็นได้ว่าแบบวัดนี้มีความเหมาะสมกับนักเรียนด้อยโอกาสที่ครอบครัวยากจนที่จะสะท้อนทักษะชีวิตที่นักเรียนมีและทักษะชีวิตที่ควรส่งเสริมที่จะทำให้สามารถส่งเสริมทักษะชีวิตตามศักยภาพที่นักเรียนมีและส่งเสริมทักษะด้านอื่นๆให้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจนนี้ มีค่า IOC เฉลี่ยทั้งโปรแกรม คือ 0.96 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้และมีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้กับนักเรียน จึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 มีประเด็นนำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีการพัฒนาทักษะชีวิตโดยประยุกต์แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (1997) ในการส่งเสริมทักษะชีวิตทางด้านสังคมและอารมณ์ของนักศึกษา (ปริชญ์ญา เรื่องทิพย์, ภัทรารัตติ มากมี, กนก พานทอง,ปิยะทิพย์ ประดุงพรม และ ประวิทย์ ทองไชย, 2561) การศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (แก้วใจ สิทธิศักดิ์, 2551) และการนำแนวคิดของกรมสุขภาพจิตมาพัฒนาในการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนของ สันต์ สุวทันพรกุล (2553) ที่ศึกษาการวิจัยและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ที่จะบูรณาการสาระท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา และการนำแนวคิดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2552) มาประยุกต์ของ สุตาภัทร ประดับแก้ว (2556) ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีผลต่อความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปัจจุบันการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตยังมีการศึกษาจำกัดในการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีความเหมาะสมกับบริบทและสภาพแวดล้อมของนักเรียนและกลุ่มที่ศึกษาในการศึกษาเชิงลึกทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ (Jegannathan et al., 2014; Tey et al., 2016; Nasheeda, Abdullas, Krauss, & Ahmed, 2019) และยังขาดการติดตามผลของการฝึกทักษะชีวิตหลังมีการนำไปใช้ (Nasheeda, Abdullas, Krauss, & Ahmed, 2019) โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ด้อยโอกาสครอบครัวยากจนในประเทศไทยที่ยังมีการศึกษาน้อย ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมนี้จึงมีความเฉพาะเจาะจงกับนักเรียน

วัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนในประเทศไทยเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 เนื้อหาในโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน เป็นไปในแนวทางเดียวกันกับองค์การอนามัยโลก (1997) กรมสุขภาพจิต (2543) และกล่าวคือให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อช่วยพัฒนาเยาวชนไทยให้มีความตระหนักรู้ในตนเอง มีความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น มีความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อสังคมและสามารถเลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสมและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ส่งเสริมทักษะชีวิตในสถานศึกษาในการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตสำหรับนักเรียนไทย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตควรมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับนักเรียนและกิจกรรมมีความยาวนานที่เพียงพอสำหรับนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตแต่ละด้าน เช่น ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อาจส่งเสริมความยาวนานในการฝึกทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตและเกิดการนำไปใช้และทักษะชีวิตด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองอาจมีการลดจำนวนครั้งที่มีเนื้อหากระชับ นอกจากนี้รูปแบบของกิจกรรมในชั้นเรียนมีความสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน มีความหลากหลายเพื่อให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ทักษะชีวิตและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2545; ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว, 2555)

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ผลการวิจัยพบว่าทักษะชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเท่านั้นที่มีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง จึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ดังจะได้อภิปรายดังต่อไปนี้

โปรแกรมมีประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะชีวิตโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สกลวรเจริญศรี (2550) ศึกษาการฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าทักษะชีวิตโดยรวมของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันโดยมีทักษะชีวิตโดยรวมสูงขึ้นระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงว่าการฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาทักษะชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ พบว่าด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะเวลาก่อนการทดลอง โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าอาจเป็นได้ว่านักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ครอบครัวอยู่ด้วยกัน (Marshall

et al., 2014; Doi, Fujiwara, Isumi, & Ochi, 2019) และมีผลการเรียนดีเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองซึ่งน่าจะเป็นอีกปัจจัยที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง (Lacour & Tissington, 2011; Bradley, Corwyn, Burchinal et al., 2001) เมื่อพิจารณาคะแนนทักษะชีวิตภายในกลุ่มทดลองทุกด้าน (ยกเว้น การจัดการความเครียด) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดไม่พบความแตกต่างอาจเนื่องด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทักษะชีวิตด้านนี้อาจจะไม่เพียงพอในการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) การพัฒนาทักษะชีวิตไม่อาจเกิดได้ภายในวันเดียวต้องอาศัยระยะเวลา ความถี่และความต่อเนื่องในการพัฒนาซึ่งต้องสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของผู้เรียน (Jegannathan, Dahlblom & Kullgren, 2014; Parvathy & Pillai, 2015) และในกลุ่มควบคุม ไม่พบด้านใดเลยที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 5 ด้าน คือ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การมีเป้าหมายในชีวิต 4) การจัดการกับอารมณ์ และ 5) การจัดการกับความเครียด ที่ส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้การมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กิจกรรมในโปรแกรมที่ส่งเสริม การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองมากที่สุดสามารถค้นหาข้อดีในตนเองและคนอื่น คือ “กิจกรรมความอดทน” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองชื่นชอบและได้ประเมินตนเอง ทำงานร่วมกันกับสมาชิกคนอื่นๆ ลงมือปฏิบัติที่ส่งเสริมให้นักเรียนค้นหาศักยภาพในตนเองและเรียนรู้ถึงการเห็นใจคนอื่น การทำงานเป็นทีม เป็นกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองชื่นชอบและช่วยในการค้นหาข้อดีในตนเองได้ การสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตโดยกระบวนการเรียนการสอนเป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ทำให้เข้าใจผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด คือ กิจกรรม “ความสามารถของฉัน” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองชื่นชอบ ได้แสดงความสามารถและค้นหาความถนัดและความสามารถของตนเอง ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และตระหนักในความสามารถของตนเองมากขึ้น ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การพูดและการทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชมเกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการมีเป้าหมายในชีวิตมากที่สุด คือ กิจกรรม “เป้าหมายชีวิตเพื่อครอบครัว” นักเรียนได้ชมวิดีโอเกี่ยวกับการมีเป้าหมายในชีวิตเพื่อครอบครัวเป็นกิจกรรมที่นักเรียน

กลุ่มทดลองชื่นชอบและเกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิต ที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมระบุว่า “เป้าหมายชีวิตเพื่อครอบครัวจะช่วยให้เราได้อยู่กับพ่อแม่ส่งเราเรียนเพื่อไม่ให้เราลำบากเหมือนท่าน ไม่ต้องมาทำอะไรอย่างเช่นชายของคะอยากให้เราเรียนจบสูงเพื่อให้รายได้ดีเพื่อให้เลี้ยงตัวเองได้เพื่อมุ่งไปสู่อนาคตข้างหน้า” ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนได้ตระหนักในการสร้างเป้าหมายชีวิตของตนเองและครอบครัว และเรียนรู้การมีแบบอย่างที่ดีจากวิดิทัศน์ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการจัดการกับอารมณ์มากที่สุด คือ กิจกรรม “การจัดการกับอารมณ์” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนชื่นชอบ ได้สำรวจอารมณ์และผลกระทบของอารมณ์ นำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่รู้จักการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมและรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการจัดการกับอารมณ์โดยวิธีการสะท้อนความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติ กิจกรรมเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตที่ได้เรียนรู้มาแล้วเป็นองค์ความรู้ใหม่ สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552; กรมสุขภาพจิต, 2544)

ถึงแม้จะไม่พบการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับความเครียดแต่นักเรียนได้ระบุว่า ได้เรียนรู้การจัดการกับความเครียดทำให้เกิดการพัฒนาในการการรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง ได้สำรวจแหล่งของความเครียด “ได้มาสำรวจความเครียดของตนเอง” และตระหนักถึงความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น “เพราะทำให้รู้ว่าความเครียดนั้นมันไม่ดีต่อสังคม... เพราะมันส่งผลกระทบจริงๆคะเพราะทำให้เราเครียดหนักเพราะระบายอารมณ์โดยใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจ บางคนอาจฆ่าตัวตายเลยก็ได้เลยคะ” โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการจัดการกับความเครียดมากที่สุด คือ กิจกรรม “กายบริหารคลายเครียด” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนชื่นชอบ ได้แสดงออก ทำงานเป็นกลุ่มเป็นการเรียนรู้วิธีในการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมที่เป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียด (WHO, 1997)

นอกจากนั้นโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตยังมีความคงทนอยู่ถึงระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สอดคล้องกับการศึกษาของ สกล วรเจริญศรี (2550) ศึกษาการฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่านักเรียนวัยรุ่นสามารถที่จะพัฒนาทักษะชีวิตจนถึงระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ซึ่งไปในทิศทางเดียวกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ระบุว่าในช่วงหลังติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นข้อดีของตนเอง เช่น ความอดทน “ความอดทนมันช่วยให้เราผ่านอุปสรรคไปได้คะเพราะมันจะช่วยให้เรามีความสุขเราอย่าท้อ เราอย่ามีความทุกข์อยู่ในตัวช่วยให้เราผ่านอุปสรรคไปได้คะ” การเห็นคุณค่าในตนเอง “รู้สึกที่เราอย่าไปอยากมีอยากได้เหมือนคนอื่นเค้า เราควรพอใจในสิ่งที่เรามี ถึงจะเราอ่อน

ด้อยแค่ไหน เราก็ต้องต่อสู้เพื่ออนาคตข้างหน้าค่ะ” และ การจัดการกับอารมณ์ ทำให้เกิดการ พัฒนาการรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง ตระหนักถึงอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม “มันส่งผลต่อด้านลบค่ะเพราะมันทำให้เราถ้าสมมติ ว่าเราแก้ปัญหา เราใช้อารมณ์มันทำให้สูญเสียครอบครัวแล้วสูญเสียความรู้สึกไปได้ค่ะ ทำร้ายตัวเอง บ้างอะไรประมาณนี้ค่ะ” ยกเว้นด้านการจัดการกับความเครียดที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงแต่นักเรียน กลุ่มทดลองได้ระบุว่าตนได้เรียนรู้การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมมากขึ้น

สรุปได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตมีประสิทธิผลในการส่งเสริมให้นักเรียนที่ ครอบครัวยากจนมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านแบบวัดทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียน สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นักวิจัยที่สนใจในการนำแบบวัดทักษะชีวิตไปใช้ แบบวัดทักษะชีวิต ที่พัฒนาขึ้นพัฒนามาจากข้อค้นพบจากการศึกษาเชิงลึกถึงประสบการณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนที่ ครอบครัวยากจนด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือและมีความเหมาะสมกับนักเรียนที่ครอบครัวยากจนและด้อยโอกาสในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำไปคัดกรองเบื้องต้นในการประเมินทักษะชีวิตประกอบวิชาเรียนเพื่อศึกษาและพัฒนาทักษะชีวิตใน นักเรียนจะทำให้รู้ถึงข้อบกพร่องและทักษะที่ควรส่งเสริม และสามารถจัดการเรียนและพัฒนาทักษะ ให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนได้ สามารถส่งเสริมศักยภาพความสามารถของนักเรียน

1.2 ด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ข้อเสนอแนะ สำหรับโรงเรียน สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นักวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดโปรแกรมการ ส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ข้อค้นพบจากการวิจัยพบว่า การรู้จักและเข้าใจ ตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองในด้านบวกและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมาจากการ ส่งเสริมกิจกรรมแข่งขัน การแข่งขันกีฬา การทำกิจกรรมต่างๆช่วยส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจ ตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นควรส่งเสริมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่ส่งเสริม ประสบการณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ การเห็นข้อดีในตนเองด้วยการ จัดให้นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยากจนนี้ได้มีโอกาสแสดงความสามารถทางการกีฬาหรือความสามารถ ด้านอื่น ตลอดจนมีโอกาสสะท้อนประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับความชื่นชมอันเป็นประสบการณ์ที่

นักเรียนจะได้เพาะบ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและข้อดีในตนเองมากขึ้น ก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจสามารถสร้างเป้าหมายในชีวิตได้

1.3 ด้านการนำโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจนไปประยุกต์ใช้ ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียน สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นักวิจัยและนักนันทนาการในการส่งเสริมกิจกรรมการจัดการกับอารมณ์และความเครียดเพื่อนักเรียนจะได้มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมเนื่องจากนักเรียนด้อยโอกาสที่ครอบครัวยากจนค่อนข้างมีปัญหาทางด้านอารมณ์และอยู่ในสภาพแวดล้อมกดดัน ควรเป็นกิจกรรมหรือโปรแกรมทักษะชีวิตที่เป็นกิจกรรมนันทนาการ การแสดงออก ทักษะศึกษา การทำงานกลุ่ม การวาดรูปจะช่วยให้นักเรียนได้สนุกในการทำกิจกรรมและได้ผ่อนคลายและได้เรียนรู้วิธีที่หลากหลายและกิจกรรมที่สนใจในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้เหมาะสมซึ่งจะส่งเสริมให้นักเรียนนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการพิจารณาสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนที่จะทำให้รับรู้และสะท้อนประสบการณ์ที่แตกต่างและสามารถส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนได้มากขึ้นและทำให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมทักษะในนักเรียน

2.2 ควรมีการทดลองประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่ระยะเวลาแตกต่างกัน อาจจะลดหรือเพิ่มจำนวนครั้งการทดลองเพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างและประสิทธิผลที่ได้อาจจะทำให้ได้แนวทางที่มีความเหมาะสมและส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ข้อสังเกตจากผลการวิจัยที่พบว่าการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดไม่พบการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลอง ในประเด็นนี้หากมีการวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการพิจารณาเพิ่มระยะเวลา ความยาวนานในการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดที่จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

2.3 ควรจะได้มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมต่อไปเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มนี้ให้มากขึ้นและต่อเนื่องในประเด็นของทักษะชีวิตด้านอื่นๆ และกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เนื่องด้วยผู้วิจัยเลือกศึกษาทักษะเพียงด้านเดียวที่มีการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาบ้างซึ่งว่าเป็นปัญหามากที่สุดในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวยากจน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการตนเอง อีกทั้งในการเลือกพื้นที่ศึกษา ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีนักเรียนด้อยโอกาสที่ยากจนโรงเรียนเดียวซึ่งอาจมีความเฉพาะของลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

2.4 ควรมีการนำแบบวัดทักษะชีวิตไปใช้กับนักเรียนยากจนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ที่มีนักเรียนด้อยโอกาสที่ยากจนอื่นๆด้วย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กมลวรรณ จินหน่อ. (2553). *การใช้กิจกรรมการแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการการเรียนรู้เวลาและความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แก้วใจ สิทธิศักดิ์. (2551). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงมหาดไทย. (2562). *แนวทางการจัดการศึกษาแก่เด็กด้อยโอกาส*. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก <http://www.dla.go.th/upload/document/type2/2019/10/22597>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *การศึกษาในประเทศไทย*. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก <https://th.wikipedia.org>.
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน กรมการปกครอง. (2560). *แผนกลยุทธ์กรมกิจการเด็กและเยาวชนฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2560-พ.ศ. 2564)*. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก https://www.dcy.go.th/webnew/uploadchild/yth/download/file_th1.pdf.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ: บริษัทยูเรนัส อิมเมจกรุ๊ป จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). *การทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น: การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *องค์ความรู้ การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen manager)*. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก <http://www.chiangmaihealth.go.th>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *กรมสุขภาพจิตแนะวัยรุ่นปรับพฤติกรรมเน้นการควบคุมอารมณ์เป็นเกราะ*

- ป้องกันความรุนแรง. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก <http://www.prdmh.com>
 กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2562). *การประชุมชี้แจงการดำเนินงาน การขอรับเงิน
 อุดหนุนนักเรียนยากจนพิเศษแบบมีเงื่อนไข ภาคเรียนที่ 2/2562 ผ่านระบบ Tele
 Conference*. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก <http://www.eef.or.th>
 คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*.
 กรุงเทพมหานคร.
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2551). *กลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขศึกษา
 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชุติมา พงศ์วรินทร์. (2554). *ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม; การศึกษาข้อมูลเชิง
 ประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต, สาขา
 จิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิฐภัทร บวรชัย. (2555). *การพัฒนาหลักสูตรการสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับ
 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
 ดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถิรนนท์ ผิวผา. (2560). *ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา
 ตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและ
 สุขภาพจิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชนพล สราญจิตร. (2558). ปัญหาความยากจนในสังคมไทย Problem of Poverty in Thailand.
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 5(2), 12-
 21, ประจำเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2545). *วิธีการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่เด็กและเยาวชน*. วารสารวิชาการ.
 นพัสชวินทร์ มูลทาทอง. (2555). *ทักษะชีวิตกับการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน*. *วารสารครุ
 ศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 1(16), 23-30. ประจำเดือนมกราคม-มิถุนายน.
- บุญล้อม ดั่งวิเศษ และ มนสิชา สิทธิสมบุรณ์ลักทอง. (2560). *การพัฒนารูปแบบการสอนแบบเน้น
 ประสบการณ์เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, *วารสารมนุษย
 ศาสตร์และสังคมศาสตร์ สทมส*, 23(1), 67-84. ประจำเดือน มกราคม – เมษายน.
- ปริญญา เรื่องทิพย์, ภัทราวดี มากมี, กนก พานทอง, ปิยะทิพย์ ประดุงพรม และประวิทย์ ทองไชย.
 (2561). *การพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะทางสังคมและอารมณ์ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา*.
วารสารมหาจุฬานาครทรรค์, 5(3), 706-729.
- ปิยภรณ์ พุ่มแก้ว. (2555). *การพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตโดยใช้การคิดเป็นฐานการเรียนรู้สำหรับ
 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต, สาขาการวิจัย

และพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปานทอง อังคนิตย์, โกวิท วัชรินทรางกูร และ กระพั่น ศรีงาน. (2558). การเสริมสร้างทักษะชีวิต

นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 9 ฉบับพิเศษ เมษายน.

พนาทร แสนใจ. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง*

และกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหานาค กรุงเทพฯ.

พนม เกตุมาน. (2558). พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk taking behavior in adolescent).

จิตเวชศิริราช DSM-5 (หน้า 327-333). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.

พรสุข พุฒินันต์. (2553). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล*

ศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

พรสวรรค์ ภัทรบรรพต. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อย*

โอกาส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก, วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มนัสนันท์ รอดเชื้อเงิน และ สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา. (2554). การพัฒนาตัวบ่งชี้ทักษะชีวิตในบริบท

ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์*, 2(2) มกราคม-มิถุนายน.

มรรยาท รุจิวิชชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2).

ปฐมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ยุพาพรรณ ศิริอ้าย, สุขอรุณ วงษ์ทิม และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห้วยไต่เด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่*, 48(2), 127-135.

รมณภัทร กตตน์วงศ์กร. (2557). *การศึกษามผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่*

6 โรงเรียนบางจาก (โกมลประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร.

วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิทยากร เชียงกุล. (2552). *สภาวะการการศึกษาไทย 2550/2551 “ปัญหาความเสมอภาคและ*

คุณภาพของการศึกษาไทย”. กรุงเทพฯ: วี.ที.ซี.คอมมิวนิเคชั่น.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

ศิริอร นพกิจ. (2561). การจัดการกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิจัยและ*

- พัฒนาหลักสูตร, 8(1), 53-66, มกราคม-มิถุนายน.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. (2561). *โครงการโรงเรียนคุ้มครองเด็ก*. สืบค้นวันที่ 20 ธันวาคม 2562 จาก <https://www.thaichildrights.org/articles/article-violence>.
- ศูนย์การวิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2563). *ศูนย์สมานใจปฐมวัยสาธิตแก้ความรุนแรงในเด็ก*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2563 จาก <http://csip.org/wordpress/2020/01/16>.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2561). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 24. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล เกิดอินทร์. (2558). *ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สันต์ สุวทันพรกุล. (2553). *การวิจัยและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ที่จะบูรณาการสาระท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา*. *วารสารวิธีวิทยาการวิจัย*, 23, 198-213.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุขุภักดิ์บัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุดาภัทร ประดับแก้ว. (2558). *ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 10(2), 308-321.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). *เอกสารประกอบการรับนักเรียนสำหรับโรงเรียนการศึกษาสงเคราะห์ ปีการศึกษา 2563*. สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2563 จาก <http://special.obec.go.th/doc/202563.pdf>.
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2561). *จำนวนประชากร*. สืบค้นวันที่ 25 ธันวาคม 2562 จาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *สถานการณ์การตั้งครรภ์แม่วัยรุ่น*. สืบค้นวันที่ 25 ธันวาคม 2562 จาก
http://rh.anamai.moph.go.th/download/all_file/index/
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). *การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2561*. สืบค้นวันที่ 25 ธันวาคม 2562 จาก
<http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N04-05-61.aspx>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2560*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2563 จาก
<http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/60/SocioPocket60.pdf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ.2557*. กรุงเทพฯ:เท็กซ์ แอนด์เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). *ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2563 จาก
https://www.policies_Obec2562.doc
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). *ความหมายเด็กด้อยโอกาส คำนิยาม*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2563 จาก <https://www.EducationPlan2.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). *โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2560 จาก <http://www.Bopp-obec.info/home/definition>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2558). *การศึกษาก่อนประถมศึกษา*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2560 จาก <http://www.Bopp-obec.info/home/definition>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนา ผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ความยากจนและการกระจายรายได้*. สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2563 จาก
http://social.nesdc.go.th/social/Portals/0/Documents/202560_2268.pdf
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *รายงานสถานการณ์ความยากจนและ*

- ความเหลื่อมล้ำของประเทศไทยปี 2561. สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2563 จาก http://social.nesdb.go.th/social_
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *สถานการณ์ ความยากจน และความเหลื่อมล้ำด้านรายได้ในระดับภาคของประเทศไทย*. สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2563 จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_dl_link.php?nid=7787
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2557). *เด็กด้อยโอกาส จุดพลิกผันอนาคตของชาติ*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ “อภิวัฒน์การเรียนรู้...สู่จุดเปลี่ยนแปลงประเทศไทย” (6-8 พฤษภาคม 2557).
- อภิชัย พันธเสน. (2540). วิถีการดำรงความยากจนและทางออก. *วารสารวิถีทรรศน์*, 9, 158-159.
- อรัญญา ชูติมา. (2553). *การจัดการทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนนันทชาติเกรดสคูล อำเภอยางตลาด จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรพรรณ ลือบุญรัชชัย. (2556). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรอนันท์ ไสแสง. (2552). *ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการติดเกมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอมะนัง จังหวัดหนองคาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสาธาณสุข มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาษาอังกฤษ

- Ahnert, L., Pinquart, M., & Lamb, M. (2006). Security of children's relationships with nonparental care provider. *Child Development*, 77(3), 664–679.
- Almeida, D. M., Neupert, S. D., Banks, S. R., & Serido, J. (2005). Do daily stress processes account for socioeconomic health disparities? *Journal of gerontology series B: psychological sciences and social sciences*, 60(2), 34–39.
- Aparna, N., & Raakhee, A. S. (2011). Life skills education for adolescents: Its relevance and importance. *GESJ: Education Science and Psychology*, 2(19), 3–7.
- Barry, M. M., & Friedli, L. (2008). *The influence of social, demographic and physical factors on positive mental health in children, adults and older people*. In *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project*. State-of-Science Review: SR-B3.

- London: Government Office of Science and Innovation.
- Banovcinovaa, A., Levicka, J., & Veres, M. (2014). The Impact of Poverty on the Family System Functioning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 148 – 153.
- Beach, D., & Sernhede, O. (2012). Learning processes and social mobilization in a Swedish metropolitan hiphop collective. *Urban Education*, 47(5), 939–958.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *Am Psychol*, 67(4), 309–318.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training empirical findings and future Direction. *Journal of prevention*, 25, 211-232.
- Bradley, R. H., Corwyn, R. F., Burchinal, M., McAdoo, H. P., & Coll, C. G. (2001). The home environments of children in the United States, Part II: Relations with behavioral development through age thirteen. *Child development*, 72(6), 1868–1886.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002, February). Socioeconomic status and child development. *Annual review of psychology*, 53, 371–399.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners*. London: Sage.
- Bracey, G. W. (2006). Poverty's infernal mechanism. *Principal Leadership*, 6(6), 60.
- Chen, J. (2019). *Poverty*. Retrieved December 20, 2019, from: <https://www.investopedia.com/terms/p/poverty.asp>
- Cohen, J., & Mannarino, A. P. (2008). Disseminating and Implementing Trauma-focused CBT in community settings. *Trauma Violence Abuse*, 9(4), 214-26.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Sage Publications, Inc.
- Danish, S. J. (2002). *SUPER: (Sports United to Promote Education and Recreation) Program: Leader Manual* (3rd Ed.). Richmond, VA: Virginia Commonwealth University.
- Danish, S. J., & Forneris, T. (2008). Promoting positive development and competency across the lifespan. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (4th ed., pp. 500-517). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Doi, S., Fujiwara, T., Isumi, A., & Ochi, M. (2019). Pathway of the Association Between Child Poverty and Low Self-Esteem: Results From a Population-Based Study of Adolescents in Japan. *Front Psychol*, 10, 937. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00937.
- Eric, J. (2009). *Teaching with poverty in mind: what being poor does to kids' brains and what schools can do about it*. Retrieved December 20, 2016, from: <http://www.ascd.org/publications/books/109074.aspx>.
- Erickson, K., Drevets, W., & Schulkin, J. (2003). Glucocorticoid regulation of diverse cognitive functions in normal and pathological emotional states. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 27, 233–246.
- Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. *American Psychologist*, 59(2), 77–92.
- Evans, G. W., Kim, P., Ting, A. H., Tesher, H. B., & Shannis, D. (2007). Cumulative risk, maternal responsiveness, and allostatic load among young adolescents. *Developmental Psychology*, 43(2), 341–351.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48.
- Fernald, A., Marchman, V. A., Weisleder, A. (2013). SES differences in language processing skill and vocabulary are evident at 18 months. *Dev Sci*, 16, 234–248.
- Feldman, R., & Eidelman, A. I. (2009). Biological and environmental initial conditions shape the trajectories of cognitive and social-emotional development across the first years of life. *Developmental Science*, 12(1), 194–200.
- Fiona, K., David, P., Lucy Brett-Taylor., Vishal, T. (2014). The life skills assessment scale: measuring life skills of disadvantaged children in the developing world. *Social behavior and personality*, 42, 197-210.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review Public Health*, 26, 399–419.
- Gao, T., Zhang, T., Zhu, L., Gao, Y., & Qiu, L. (2019). Exploring Psychophysiological Restoration and Individual Preference in the Different Environments Based on Virtual Reality. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 3102.

- Gottfried, A. W., Gottfried, A. E., Bathurst, K., Guerin, D. W., & Parramore, M. M. (2003). Socioeconomic status in children's development and family environment: Infancy through adolescence. In M. H. Bornstein & R. H. Bradley (Eds.), *Socioeconomic status, parenting, and child development* (pp. 260–285). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Green, M. J., Stritzel, H., Smith, C., Popham, F., & Crosnoe, R. (2018). Timing of poverty in childhood and adolescent health: Evidence from the US and UK. *Social science & medicine (1982)*, *197*, 136–143. doi:10.1016/j.socscimed.
- Gunnar, M. R., Frenn, K., Wewerka, S. S., & Van Ryzin, M. J. (2009). Moderate versus severe early life stress: Associations with stress reactivity and regulation in 10–12-year-old children. *Psychoneuroendocrinology*, *34*(1), 62–75.
- Habitat for humanity of Broward. (2019). Absolute and Relative Poverty: Understanding different types of poverty. Retrieved December 20, 2019, from: <https://www.habitatbroward.org/absolute-vs-relative-poverty/>
- Halik, M., & Webley, P. (2011). Adolescents' understanding of poverty and the poor in rural Malaysia. *J Econ Psychol* *32*, 231–239.
- Hackman, D. A., Gallop, R., Evans, G. W., & Farah, M. J. (2015). Socioeconomic status and executive function: developmental trajectories and mediation. *Developmental Science*, *18*(5), 686–702.
- Hammack, P. L., Robinson, W. L., Crawford, I., & Li, S. T. (2004). Poverty and depressed mood among urban African-American adolescents: A family stress perspective. *Journal of Child and Family Studies*, *13*(3), 309–323.
- Herrman, H., & Jan-Llopis, E. (2012). The status of mental health promotion. *Publ Health Rev.* *34*(2), 1–21.
- Holt, N. L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian Journal of Education*, *31*(2), 281–304.
- Hussey, J. M., Chang, J. J., & Kotch, J. B. (2006). Child maltreatment in the United States: Prevalence, risk factors, and adolescent health consequences. *Pediatrics*, *118*(3), 933–942.
- Jean, E. Brooks. (2006) . Strengthening Resilience in Children and Youths: Maximizing

- Opportunities through the Schools, *Children & Schools*, 28(2), 69–76.
- Jegannathan. B., Dahlblom. K., & Kullgren, G. (2014). Outcome of a school-based intervention to promote life-skills among young people in Cambodia. *Asian journal of psychiatry*, 9, 78-84.
- Jenkins, R., Baingana, F., Ahmad, R., McDaid, D., & Atun, R. (2011). Social, economic, human rights and political challenges to global mental health. *Mental Health Fam Med*, 8, 87–96.
- Johnson, S. B, Riis, J. L, & Noble, K.G. (2016). State of the art review: poverty and the developing brain. *Pediatrics*, 137(4), 2015–3075. doi: 10.1542/peds.2015-3075.
- Kazemi, R., Momeni, S., & Abolghasemi, A. (2014). The effectiveness of life skill training on self-esteem and communication skills of students with dyscalculia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 863–866.
- Kerr, J. L., Dattilo, J., & O'Sullivan, D. (2012). Use of recreation activities as positive coping with chronic stress and mental health outcomes associated with unemployment of people with disabilities. *Work*, 43(3), 279-292.
- Kilford, E. J., Foulkes, L., Potter, R., Collishaw, S., Thapar, A., & Rice, F. J. (2015). Affective bias and current, past and future adolescent depression: A familial high risk study. *Journal of Affective Disorders*, 174 (15), 265-271.
- Lacour, M., & Tissington, LD. (2011). The effects of poverty on academic achievement. *Educational Research and Reviews*, 6(7), 522-527.
- Lipina, S. J., Segretin, M. S., Hermida, M. J., Prats, L., Fracchia, C., and Colombo, J. A. (2013). Linking childhood Poverty and cognition: individual and environmental predictors of non-verbal executive control in an Argentine sample. *Dev. Sci.* 16, 697–707.
- McEwen, B. S. (2012). Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *Proc Natl Acad Sci USA*, 109(2), 17180–17185. doi: 10.1073/pnas.1121254109.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development*. Washington, DC: Pan American Health Organization.
- Manani, P., and Sharma, S. (2016). Self esteem and suicidal ideation: a correlational

- study. *MIER J. Educ. Stud. Trends Pract*, 3, 75–83.
- Margaret, M. B., Aleisha, M. C., Rachel, J., & Vikram, P. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, Retrieved December 20, 2019, from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/835>
- Maryam, E., Davoud, M. M., Zahra, G., & Somayeh, B. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1043–1047.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Journal of Personality and Individual Differences*, 74, 116–121.
- Menrath, I., Mueller-Godeffroy, E., Pruessmann, C., Ravens-Sieberer, U., Ottova, V., Pruessmann, M., ... Thyen, U. (2012). Evaluation of school-based life skills programmes in a high-risk sample: A controlled longitudinal multi-centre study. *Journal of Public Health*, 20(2), 159–170.
- Munsi, K., Guha, D., Bengal, W., & Bengal, W. (2014). Status of life skill education in teacher education curriculum of saarc countries: A comparative evaluation. *Journal of Education and Social Policy*, 1(1), 93–99.
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., and Ahmed, N. B. (2018). A narrative systemic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *Int. J. Adolesc. Youth* 9, 1–18. doi: 10.1080/02673843.2018.1479278
- Naseri, A., & Babakhani, N. (2013). The Effect of life skills training on physical and verbal aggression male delinquent adolescents marginalized in Karaj. *Procedia – Social and Behavioral Science*, 116, 4875-4879.
- Nelson-Jones, R. (1992). *Group leadership: a training approach*. California: Brook/Cole.
- Noble, K. G., Wolmetz, M. E., Ochs, L. G., Farah, M. J., & McCandliss, B. D. (2006, November). Brain-behavior relationships in reading acquisition are modulated by socioeconomic factors. *Developmental Science*, 9(6), 642–654.
- Odenbring, Y. (2019). The Daily Life and Reality Behind Child Poverty in Sweden:

- Children's and Adolescents' Voices. *Child Ind Res*, 12, 847–859.
- Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD. (2017). *Child Poverty*. Paris: OECD Publishing.
- Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: a longitudinal study from birth to age 27 years. *J. Pers. Soc. Psychol.* 114, 637–655.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S.J. & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247–254.
- Palacios-Barrios, E. E., & Hanson, J. L. (2019). Poverty and self-regulation: Connecting psychosocial processes, neurobiology, and the risk for psychopathology. *Comprehensive Psychiatry*, 90, 52-64.
- Paulussen-Hoogbeem, M. C., Stams, G. J., Hermans, J. M. A., & Peetsma, T. T. D. (2007). Child negative emotionality and parenting from infancy to preschool: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(7), 875–887.
- Parker, J. S., & Benson, M. J. (2004). The impact of parental support, behavioral control, and psychological control on the academic achievement and self-esteem of African American and European American adolescents. *Adolescence*, 39, 519.
- Patel, V., Flisher, A.J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *J Child Psychol Psychiatry*, 49, 313–334.
- Parvathy, V., & Pillai, R. R. (2015). Impact of life skills education on adolescents in rural school. *International Journal of Advanced Research*, 3(2), 788–794.
- Pierce, S., Gould, D., & Camir, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186–211.
- Polit, D.F., & Beck, T.B. (2004). *Nursing research: Principles and method* (7th ed) Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Poorgholami, F., Javadpour, S., Saadatmand, V., and Jahromi, M. K. (2015). Effectiveness of self-care education on the enhancement of the self-esteem of patients undergoing hemodialysis. *Glob. J. Health Sci*, 8, 132–136. doi:

10.5539/gjhs.v8n2p132.

- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10(1), 1–6.
- Rahmani, M. (2019). The Effect of Life skills Training on Mental Health and Student Self-esteem. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities–Psychology*.
- Reynolds, M. (1994). *Group work in education and training: Ideas in practice*. London: Kogan Page Limited.
- Saudino, K. J. (2005). Behavioral genetics and child temperament. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*, 26(3), 214–223.
- Senanayake, B., Wickramasinghe, S. I., Edirippulige, S., & Arambepola, C. (2020). Stress and its Social Determinants – A Qualitative Study Reflecting the Perceptions of a Select Small Group of the Public in Sri Lanka. *Indian J Psychol Med*, 64(1), 69-79.
- Savoji, P. A., & Ganji. K. (2013). Increasing mental health of university students through life skills training (LST). *Procedia - social and behavioral sciences*, 84, 1255 – 1259.
- Scott, M., Harris, B., Gregg, K., & Czech, D. (2016). The effectiveness of teaching life skills through sport-based interventions for at-risk youth. Georgia Southern University.
- Schenck-Fontaine, A., & Panico, L. (2019). Many Kinds of Poverty: Three Dimensions of Economic Hardship, Their Combinations, and Children’s Behavior Problems. *Demography*, 56, 2279–2305.
- Shwetha, B., C. (2015). The role of life skills training in developing emotional maturity and stress resilience among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 2(4), 193-203.
- Singla, D. R., Waqas, A., Hamdani, S. U., Suleman, N., Zafar, S. W., Saeed, K., ..., Rahman, A. (2019). Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low-and middle-income countries: A critical review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*. Advance Online Publication.

- Stephanie, L. Haft., & Fumiko Hoefft, M. (2017). Poverty's Impact on Children's Executive Functions: Global Considerations. *New Dir Child Adolesc Dev*, 158, 69–79.
- Sweeting, H., Green, M.J., Benzeval, M., & West, P. (2016). The emergence of health inequalities in early adulthood: evidence on timing and mechanisms from a West of Scotland cohort. *BMC Public Health*, 41.
- Szewczyk-Sokolowski, M., Bost, K. K., & Wainwright, A. B. (2005). Attachment, temperament, and preschool children's peer acceptance. *Social Development*, 14, 379–397.
- Snyder, H. R. (2013). *Major depressive disorder is associated with broad impairments on neuropsychological measures of executive function: A meta-analysis and review*. American Psychological Association.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tani, Y., Fujiwara, T., Kondo, N., Noma, H., Sasaki, Y., and Kondo, K. (2016). Childhood socioeconomic status and onset of depression among Japanese older adults: the JAGES prospective cohort study. *Am. J. Geriatr. Psychiatry*, 24, 717–726.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., and Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Dev*, 88, 1156–1171.
- Teyhan, A., Cornish, R., Macleod, J., Boyd, A., Doerner, R., & Sissons Joshi, M. (2016). An evaluation of the impact of “lifeskills” training on road safety, substance use and hospital attendance in adolescence. *Accident Analysis and Prevention*, 86, 108–113.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., and Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Dev. Psychol*, 42, 381–390.
- Tuason, M. T. (2010). The poor in the Philippines: some insights from psychological research. *Journal for Psychology and Developing Societies*, 22, 299 – 330.
- Vatankhaha, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & KhanjanShoeibi, E. (2014). Teaching how

- life skills (anger control) affect the happiness and self-esteem of Tonekabon female students. *Procedia - social and behavioral sciences*, 116, 123 – 126.
- Wadsworth, M. E., Raviv, T., Compas, B. E., & Connor-Smith, J. K. (2005). Parent and adolescent responses to poverty-related stress: Tests of mediated and moderated coping models. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 283–298.
- Weichold, K., & Blumenthal, A. (2016). Long-term effects of the life skills program IPSY on substance use: Results of a 4.5-year longitudinal study. *Prevention Science*, 17(1),13–23.
- Wommack, J. C., & Delville, Y. (2004). Behavioral and neuroendocrine adaptations to repeated stress during puberty in male golden hamsters. *Journal of Neuroendocrinology*, 16(9), 767–775.
- World Bank. (2017). *Development goals in an era of demographic change: Global monitoring report 2015/2016*. Washington D.C.
- World Bank. (2019). Global poverty update from the World Bank. Retrieved December 20, 2019, from: <https://www.blogs.worldbank.org/opendata/september-2019->
- World Bank. (2013). *World development Indicators*. Washington D.C.: World Bank.
- World Health Organization. (2011). *Adolescent development*. Retrieved December 20, 2019, from: http://www.who.int/maternal_child_adolescent.
- World Health Organization. (1993). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Programme on Mental Health. Geneva
- World Health Organization. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Programme on Mental Health. Geneva:
- World Health Organization. (1997). *Life skills education in schools*. Division of mental health and prevention of substance abuse. World health organization Geneva Switzerland.
- World Health Organisation. (1999). WHO Information Series on School Health. Preventing HIV/AIDS/STI and related discrimination: *An important responsibility of Health-Promoting Schools*. WHO/HPR/HEP/98.6. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2003). *Skills for health. Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly health-promoting school*. Geneva: World Health Organisation.

- World Health Organization. (2008). Life skill Education in schools. Geneva: World Health Organisation.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent*. Retrieved December 20, 2019, from: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/
- UNESCO . (2001). Universal Declaration on Cultural Diversity. Adopted by the 31st session of the UNESCO General Conference, Paris, 2.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2008). “*What is the life skills approach ?*,” “*Explore idea articles, opinions, and research about teaching and learning*.” Retrieved December 20, 2019, from: <http://www.Unicef.org/teachers/teacher/lifeskill/html>.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2015). Review of the life programme: Maldives skills education.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2016). Thailand’s child support grant helps vulnerable families. Retrieved December 20, 2019, from: <https://blogs.unicef.org/east-asia-pacific/thailands-child-support-grant-helps-vulnerable-families>.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2018). Adolescent health. Retrieved December 20, 2019, from: <https://data.unicef.org/topic/child-health/adolescent-health/>.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2019). Child Multidimensional Poverty in Thailand *Oxford Poverty and Human Development Initiative, University of Oxford*. Retrieved December 20, 2019, from: <https://www.unicef.org/thailand/media/3036/file/A2.pdf>.
- United Nations. (2019). Ending Poverty. Retrieved December 20, 2019, from: <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/poverty/>
- Ursache, A., & Noble, K. G. (2016). Neurocognitive development in socioeconomic context: multiple mechanisms and implications for measuring socioeconomic status. *Psychophysiology*, 53(1), 71-82.
- Yadav, P., & Iqbal, N. (2009). Impact of life skills training on self-esteem, adjustment and empathy among adolescents. *Journal of the Indian academy of applied*

psychology, 35, 61-70.

Zuena, A. R., Mairesse, J., Casolini, P., Cinque, C., Alemà, G. S., Morley-Fletcher, S., et al. (2008). Prenatal restraint stress generates two distinct behavioral and neurochemical profiles in male and female rats. *PLoS ONE*, 3(5), e2170.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก

ก. เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนและเอกสารขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. หนังสือรับรองรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามทักษะชีวิตและโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
3. หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามทักษะชีวิตโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
4. หนังสือขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

ข. เครื่องมือในการวิจัย

1. คำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ
2. แบบวัดทักษะชีวิต
3. ตารางกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ค. ผลการตรวจสอบวิเคราะห์ค่าความตรง ค่าความเที่ยงเครื่องมือวิจัย

1. ตัวอย่างการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและผลการตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ง. ผลการตรวจสอบวิเคราะห์ค่าความตรงของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

1. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

จ. รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลประกอบ


ฉ. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

ช. รูปภาพประกอบการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนและเอกสารขอความอนุเคราะห์
ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. หนังสือรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218 3202
ที่ จว 055/2561 วันที่ 17 มกราคม 2561
เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 187.1/60 เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ของ นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

Dr. Nitin
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์,ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 016/2561

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 187.1/60 : การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัว
ยากจน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์

หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้ในขั้นตอนที่ 1 ของโครงการวิจัย

ลงนาม... *[Signature]*
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทศนประดิษฐ์)

ลงนาม... *[Signature]*
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

ประธาน

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 12 มกราคม 2561

วันหมดอายุ : 11 มกราคม 2562

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและ ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย เลขที่โครงการวิจัย... 187-1/60
- 4) แบบสอบถาม วันที่รับรอง... 12 ม.ค. 2561
- วันหมดอายุ... 11 ม.ค. 2562

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อน ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 7 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์
(Patient/Participant Information Sheet)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย
(THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM LOW INCOME FAMILIES)

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีwijาน ตำแหน่ง นิสิต แขนงวิชา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์มือถือ 092-389-3598 E-mail : sriwijan.s@gmail.com

วันที่โครงการวิจัย 187-1/60
วันที่รับรอง 12 มี.ค. 2561
วันหมดอายุ 11 มี.ค. 2562

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใดและเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ขัดแย้งได้ตลอดเวลา

1. โครงการนี้ เป็นการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มรายได้น้อยเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตประจำวัน ในการอยู่ร่วมกับคนอื่นและแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีรายได้น้อย ที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักประมาณ 8-10 คนขึ้นไป

นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องมีการเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป (เกรดเฉลี่ยมากกว่า 2.00) สามารถสื่อสารและพูดภาษาไทยได้ มีความยินดีที่จะให้สัมภาษณ์ประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะชีวิต และนักเรียนได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแล

4. กระบวนการวิจัยที่กระทำต่อกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์และติดต่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลและความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในโรงเรียนและทำหนังสือขออนุญาต

2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดโครงการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมการวิจัยและขอคำยินยอมตามวันและเวลาที่สะดวก พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งและในกรณีต้องการข้อมูลเพิ่มเติมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ว่าเป็นข้อมูลที่ได้จากประสบการณ์ของนักเรียนแท้จริงและครอบคลุมเรื่องราว จะทำการขอคำยินยอมเพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยจะเป็นผู้อธิบายให้ผู้มีส่วนร่วมการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งเหตุผลที่ได้เชิญเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้ภายหลังการอธิบายรายละเอียด

6. การคัดกรอง

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มใดๆ ก็ตาม หากพบว่าผู้ไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตเพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปและหากอยู่ในภาวะทุกขใจสมควรได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้วิจัยจะแนะนำให้กับนักจิตวิทยาและครูแนะแนวเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม

7. อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว อาจต้องย้อนทบทวนถึงเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจกระทบกระเทือนจิตใจ ทำให้เกิดความสะเทือนใจหรือเศร้าโศก ทั้งนี้ผู้วิจัยจะคอยสังเกตถึงอารมณ์ของผู้เข้าให้ข้อมูลและคอยสอบถามว่ามีความพร้อมที่จะให้ข้อมูลหรือไม่ หากไม่พร้อมหรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยยินดีที่จะพักการสัมภาษณ์ไว้ชั่วคราวจนกว่าจะพร้อมให้ข้อมูลอีกครั้ง หรืออาจนัดหมายให้มาสัมภาษณ์ใหม่ในครั้งถัดไปเมื่อพร้อมเท่านั้น และหากเกิดความรู้สึกเศร้าโศก กระทบกระเทือนใจ อันเนื่องมาจากการสัมภาษณ์ มีปัญหาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพในส่วนที่ผู้วิจัยสามารถช่วยเหลือได้ จะช่วยเหลือเต็มความสามารถและไม่สะดวกใจก็จะติดต่อไปยังโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขที่ใกล้เคียงที่สะดวกใจในการรับการรักษาและรับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการดูแลตนเองต่อไป

8. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมวิจัย ดังนี้

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ศึกษาและทบทวนตนเองเกี่ยวกับการมีทักษะชีวิตและทักษะที่มีและควรจะพัฒนา ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

9. การเข้าร่วมในการวิจัยของผู้มีส่วนร่วมในวิจัยเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

10. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

11. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

12. การเข้าร่วมวิจัย หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับของที่ระลึก คือ อุปกรณ์ทางการเรียน เช่น ปากกา ดินสอ สมุด และอื่นๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียน

13. "หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพหลโยธิน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th"

วันที่กรอกการวิจัย 187-1/60
วันที่รับรอง 12 มี.ค. 2561
วันหมดอายุ 11 มี.ค. 2562



ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาแบบวัด
(Patient/Participant Information Sheet)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย
(THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM LOW INCOME FAMILIES)

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ ตำแหน่ง นิสิตแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนน พระราม ๑ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330 เลขที่โครงการวิจัย 187-1/66
โทรศัพท์มือถือ 092-389-3598 E-mail : sriwijan.s@gmail.com วันที่รับรอง 12 มี.ค. 2561

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใดและเกี่ยวข้องกับอะไรกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่มีชัดเจนได้ตลอดเวลา

1. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการวิจัยเป็นการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นที่เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกับคนอื่นและแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวรายได้น้อย มีอายุ 13-15 ปี มีรายได้ของครอบครัวไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 120 คน โดยการสุ่มเลือกนักเรียนที่สามารถอ่านออก เขียนได้ และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและผู้ดูแล และนักเรียนมียินดีเข้าร่วมการวิจัย

4. กระบวนการวิจัยที่กระทำต่อกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยให้นักเรียนทำแบบวัดทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นและเป็นการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว เพื่อนำคะแนนที่ได้จากการเก็บข้อมูล มาทำการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือต่อไป

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยจะเป็นผู้อธิบายให้ผู้มีส่วนร่วมการวิจัยถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งเหตุผลที่ได้เชิญเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้ภายหลังการอธิบายรายละเอียด

6. การคัดกรอง

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มใดๆก็ตาม หากพบว่าผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเลือกเข้าผู้วิจัยจะให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตเพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปและหากอยู่ในภาวะทุกขใจสมควรได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้วิจัยจะแนะนำท่านให้กับนักจิตวิทยาและครูแนะแนวเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม

7. อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อใดๆ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

8. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมวิจัย ดังนี้

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตโดยการให้ความรู้ด้วยการอธิบายถึงทักษะชีวิตและความสำคัญจากผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการมีทักษะชีวิตและทักษะที่ควรจะพัฒนาจากการทำแบบสอบถาม

9. การเข้าร่วมในการวิจัยของผู้มีส่วนร่วมในวิจัยเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

10. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

11. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงานเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

12. การเข้าร่วมวิจัย หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ของที่ระลึกคือ อุปกรณ์ทางด้านการศึกษา เช่น ปากกา ดินสอ สมุดและอื่นๆ

13. "หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202E-mail: eccu@chula.ac.th"



187.1/60
12 ม.ค. 2561
วันที่รับรอง
11 ม.ค. 2562
วันที่หมดอายุ

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบ
 (Patient/Participant Information Sheet)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
 (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES)

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ตำแหน่ง นิสิตแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
 สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนน พระราม 1 เขตปทุมวัน
 กรุงเทพฯ 10330 โทรศัทพ์มือถือ 092-389-3598 E-mail : sriwijan.s@gmail.com

วันที่โครงการวิจัย... 189.1/6
 ที่รับรอง... 12 ม.ค. 2561
 11 ม.ค. 2562

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใดและเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

1. โครงการนี้เป็นการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นที่เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกับคนอื่นและแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

3. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ คือครูแนะแนว ครูผู้ดูแลนักเรียนและผู้บริหารโรงเรียนเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการสัมภาษณ์ร่วมกับกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์หลัก จำนวนผู้ให้ข้อมูลประกอบประมาณ 8 คน ขึ้นไป

4. กระบวนการวิจัยที่กระทำต่อกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์และติดต่อสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลและสอบถามถึงความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและทำหนังสือขออนุญาต

2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดโครงการวิจัยและขอนัดสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งและในกรณีที่ข้อมูลไม่เพียงพอและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจะทำการขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยจะเป็นผู้อธิบายให้ผู้มีส่วนร่วมการวิจัยถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัยรวมทั้งเหตุผลที่ได้เชิญเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้ภายหลังการอธิบายรายละเอียด

6. อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อาจรบกวนเวลาของผู้ให้ข้อมูลประกอบในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนตัวและการมีทักษะชีวิตในนักเรียน

7. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมวิจัย ดังนี้

ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ท่านอาจไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมงานวิจัยนี้แต่ข้อมูลที่ท่านให้สัมภาษณ์จะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการนำไปพัฒนาทักษะชีวิตและผู้วิจัยจะแจกเอกสารความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตหลังการสัมภาษณ์เพื่อนำไปเป็นความรู้และแนวทางส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

8. การเข้าร่วมในการวิจัยของผู้มีส่วนร่วมในวิจัยเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

10. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงานเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

11. การเข้าร่วมวิจัย หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ของที่ระลึกคือ ปากกา

12. "หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th"

สาขาที่โครงการวิจัย..... 187-1/60

วันที่รับรอง..... 12 มี.ค. 2561

วันหมดอายุ..... 11 มี.ค. 2562



AF05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยที่ให้สัมภาษณ์)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งโคลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: sriwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอดและได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม

ให้สัมภาษณ์โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที จำนวน 1 ครั้ง เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและการมีทักษะชีวิต ตามแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างสำหรับนักเรียนที่มาจากครอบครัวรายได้น้อย ในกรณีต้องการข้อมูลเพิ่มเติมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้อ่านจากการสัมภาษณ์ว่าเป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์ของนักเรียนแท้จริงและครอบคลุมเรื่องราว จะทำการขอคืนสัมภาษณ์เพิ่มอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที และสามารถบันทึกเสียงในระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลไปถอดความและวิเคราะห์ต่อไป

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าจะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัย จนกระทั่งได้มีการเผยแพร่งานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัยทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์)

ผู้วิจัยหลัก



ลงชื่อ.....

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

.....

งชกโครงการวิจัย

12 ม.ค. 2561

วันที่รับรอง

พยาน

วันหมดอายุ

11 ม.ค. 2562

AF05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้ให้ข้อมูลประกอบ)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรียา ศรีวิจารณ์

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนน พระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: sriwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม

ให้สัมภาษณ์ โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที จำนวน 1 ครั้ง เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและการมีทักษะชีวิตของนักเรียนและสามารถสัมภาษณ์เพิ่มเติมในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและกรณีข้อมูลไม่เพียงพอเพิ่มอีก 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที และสามารถบันทึกเสียงในระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลไปถอดความและวิเคราะห์ต่อไป

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าในการวิจัยจะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัยจนกระทั่งได้มีการเผยแพร่งานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัยทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวจรียา ศรีวิจารณ์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

ชื่อโครงการวิจัย 187-1/60

12 ม.ค. 2561

วันที่รับรอง.....

11 ม.ค. 2562

โรงพยาบาล.....

1/2

พยาน

V.2.4/2558

AF05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยในการพัฒนาแบบวัด)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: sriwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยข้าพเจ้ายินยอม

ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และทำแบบวัดทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นในการหาคุณภาพของแบบวัด จำนวน 1 ครั้ง

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าจะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัย จนกระทั่งได้มีการเผยแพร่งานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัยทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

เลขที่โครงการวิจัย

189-160
12 ม.ค. 2561

วันที่รับรอง

11 ม.ค. 2562

วันหมดอายุ

V.2.4/2558

AF 06-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้เกี่ยวข้องเป็น (โปรดระบุเป็น พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลของ
(ชื่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย)) ขอแสดงความยินยอมให้ผู้
อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: sriwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและ
วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/
อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับ
กลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็น
อย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้
เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความ
ดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร
ตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ให้สัมภาษณ์โดยใช้เวลาประมาณ 60 นาที จำนวน 1 ครั้ง เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและการมีทักษะ
ชีวิต ตามแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างสำหรับนักเรียนที่มาจากครอบครัวรายได้น้อย ในกรณีต้องการ
ข้อมูลเพิ่มเติมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์ว่าเป็นข้อมูลที่ได้จาก
ประสบการณ์ของนักเรียนแท้จริงและครอบคลุมเรื่องราว จะทำการขออนุญาตสัมภาษณ์เพิ่มอีก 1 ครั้ง โดยใช้
เวลาประมาณ 60 นาที และสามารถบันทึกเสียงในระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลไปถอดความและ
วิเคราะห์ต่อไป

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า
จะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัยจนกระทั่งได้มีการเผยแพร่งานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัย
ทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ใน
ปกครอง/ในความดูแล ถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจาก
การวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า
ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตาม
ข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความ
ดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะไม่เปิดเผยข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น



ชื่อโครงการวิจัย 187-1/60

วันที่รับรอง 12 มี.ค. 2561

วันหมดอายุ 11 มี.ค. 2562

AF 06-07

ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองเข้าใจข้อความในข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



ลงชื่อ.....

(.....)

เลขที่โครงการวิจัย..... 187-1/6

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

วันที่รับรอง..... 12 ม.ค. 2561

วันหมดอายุ..... 11 ม.ค. 2562

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับ (โปรดระบุเป็น พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลของ
(ชื่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย).....) ขอแสดงความยินยอมให้ผู้

อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวกรรณิศา ศรีวิจารณ์

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนน พระราม 1 เขตปทุมวัน

กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: sriwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและ
วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/
อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับ
กลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็น
อย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้
เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความ
ดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากร
ตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และทำแบบวัดทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นในการหาคุณภาพของแบบ
วัด จำนวน 1 ครั้ง

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า
จะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัยจนกระทั่งได้มีการเผยแพร่รายงานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัย
ทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ใน
ปกครอง/ในความดูแล ถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจาก
การวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า
ทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตาม
ข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความ
ดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น
ไม่มีข้อมูลใดที่สามารถรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัว

ข้าพเจ้า



เลขที่โครงการวิจัย 187-1/6

12 ม.ค. 2561

วันที่รับรอง

11 ม.ค. 2562

วันลงลาย

AF 06-07

หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้รับไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมชนที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองเข้าใจข้อความในข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



ลงชื่อ.....
(.....)

พยาน

เลขที่โครงการวิจัย..... 187-176..... ลงชื่อ.....

วันที่รับรอง..... 12 ม.ค. 2561..... พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

วันหมดอายุ..... 11 ม.ค. 2562.....



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3049
 ที่ จว 174 /2562 วันที่ 23 กรกฎาคม 2562
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 187.1/60 เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILL PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) (ขั้นตอนที่ 3) ของ นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

นันทิ์ วัฒนพงศ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ์ ชัยชนะวงศาโรจน์)
 กรรมการและเลขานุการ
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน *คณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา (ดร.ศ. นันทิ์ วัฒนพงศ์)*

เพื่อโปรด

- ทราบ และดำเนินการต่อไป
 พิจารณา
 ถอนงาน
 ข้ามมติ

ณ วันที่ 30 ก.ค. 2562

บ่อแก้ว

บ่อแก้วของแจ้งนิสิต อ.ที่ปรึกษา

บ่อแก้วของแจ้งนิสิต 30 ก.ค. 2562

N. Noh
 31/7/62

แจ้งผลการรับ

[Signature]

31/7/62

AF 02-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 187/2562

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 187.1/60 : การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์
หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจค.) 2556, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่องดังกล่าวได้ในขั้นตอนที่ 3 ของโครงการวิจัย

ลงนาม ดร.ศรุต วัฒนาภรณ์
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทัดคนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 18 กรกฎาคม 2562

วันหมดอายุ : 17 กรกฎาคม 2563

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย เลขที่โครงการวิจัย..... 187.1/60
- 4) แบบสอบถาม วันที่ได้รับรอง..... 18 ก.ค. 2562
วันหมดอายุ..... 17 ก.ค. 2563

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการมีจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 02-14) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

(การศึกษาখনตอนท 3)

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(สำหรับกลุ่มทดลอง)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรม การส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย
(THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR
STUDENTS FROM LOW INCOME FAMILIES)

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจริยา ศรีwijานย์ ตำแหน่ง นิสิต แขนงวิชา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์มือถือ 092-389-3598 E-mail : sriwijan.s@gmail.com



เลขที่โครงการวิจัย 197.1/60

วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562

วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัยก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไรและทำไมเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้รอบคอบ หากมีข้อสงสัยที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลาผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

1. โครงการนี้ เป็นการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกับคนอื่นและแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

2. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีรายได้น้อย ที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องสามารถอ่านออกและเขียนได้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแลและมีระดับทักษะชีวิตอยู่ระดับมาก ปานกลางจนถึงระดับต่ำตามเกณฑ์การประเมินแบบวัดทักษะชีวิต

3. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะต้องผ่านการคัดกรองก่อนจึงจะเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้ คือ ต้องเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่ครอบครัวมีรายได้น้อย ที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องสามารถอ่านออกและเขียนได้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแลและผ่านการประเมินการมีทักษะชีวิต โดยมีระดับทักษะชีวิตอยู่ระดับมาก ปานกลางจนถึงระดับต่ำตามเกณฑ์การประเมินแบบวัดทักษะชีวิต ผู้วิจัยจะคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยประมาณ 20-30 นาทีที่โรงเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัยโดยใช้แบบวัดทักษะชีวิตในการประเมินในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มใดๆก็ตาม หากพบว่าผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการมีทักษะชีวิตเพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปและหากอยู่ในภาวะทุกใจสมควรได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้วิจัยจะแนะนำให้กับนักจิตวิทยาและครูแนะแนวเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม

4. การเข้าร่วมงานวิจัยมีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอย่างไร

ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการวิจัยและอธิบายให้ผู้มีส่วนร่วมการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งเหตุผลที่ได้เชิญเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้ ภายหลังจากอธิบายรายละเอียด โดยผู้ดำเนินการวิจัยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 15 คน ในนักเรียนประเภทอาศัยประจำอยู่ในโรงเรียน ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยจะสุ่มเลือกนักเรียนจากเกณฑ์การประเมินระดับทักษะชีวิต เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีคะแนนทักษะชีวิตที่อยู่ระดับต่ำ ปานกลางและมาก แล้วคัดนักเรียนแต่ละกลุ่มเข้ากลุ่มที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่ม ในกลุ่มจะประกอบด้วยนักเรียนที่มีคะแนนทักษะชีวิตต่ำ ปานกลางและสูง โดยนักเรียนต้องได้รับความยินยอมจากบิดา มารดาและผู้ปกครองในการเข้าร่วมวิจัยและลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และในขณะดำเนินการกิจกรรม ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกภาพเพื่อนำไปประกอบการศึกษาและวิเคราะห์ผลการวิจัยต่อไป

2. ผู้วิจัยจะแนะนำตัวและชี้แจงกิจกรรม วัตถุประสงค์และแนะนำถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกับนักเรียนผู้เข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการวัดทักษะชีวิตนักเรียนด้วยแบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 49 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที เป็นแบบวัดแบบประเมินค่า 4 ระดับ

4. ผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรมตามรูปแบบโปรแกรมที่เตรียมไว้ คือ โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต ด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักถึงลักษณะตัวตน การตระหนักในคุณค่าตน การตระหนักในเป้าหมายของชีวิต การจัดการกับอารมณ์ และ การจัดการกับความเครียด ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 วัน กิจกรรมละ 45 นาที และติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยจัดโปรแกรมหลังเลิกเรียน เวลา 15.00 - 15.45 น. ในห้องแนะแนวของโรงเรียน

5. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักเรียนทำแบบวัดทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์

6. ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรมเป็น 4 สัปดาห์แล้ววิเคราะห์ผลการทดลอง

5. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ ข้อมูลที่ได้การตอบแบบสอบถาม และการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต จะดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน ในการเผยแพร่งาน ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อและทำให้เสื่อมเสียแก่ผู้ให้ข้อมูลจะนำแค่ผลงานวิจัยนำเสนอเพื่อผลประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ในการบันทึกภาพและการบันทึกต่างๆ จะทำลายข้อมูลหลังจากดำเนินการวิจัยจบสิ้น

6. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

7. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัยเนื่องจากการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวบางอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรม บางกิจกรรมในโปรแกรมอาจต้อง



1971/60
วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562
17/ค.ค. 2563
นพ.นต.ญ.

ต่างๆ ซึ่งอาจกระทบกระเทือนจิตใจ ทำให้เกิดความสะเทือนใจหรือเศร้าโศก ทั้งนี้ผู้วิจัยจะคอยสังเกตถึงอารมณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยและคอยสอบถามว่ามีความพร้อมที่จะในการเข้าร่วมการวิจัย หากไม่พร้อมหรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยยินดีที่จะพักการเข้าร่วมการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจนกว่าจะพร้อมเข้าร่วมการวิจัยอีกครั้ง และหากเกิดความรู้สึกเศร้าโศก กระแทกกระเทือนใจ อันเนื่องมาจากการเข้าร่วมวิจัย มีปัญหาทางด้านจิตใจหรือสุขภาพในสวนที่ผู้วิจัยสามารถช่วยเหลือได้ จะช่วยเหลือเต็มความสามารถและถ้าไม่สะดวกใจก็จะติดต่อไปยังโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขที่ใกล้เคียงที่สะดวกใจในการรับการรักษา และรับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการดูแลตนเองต่อไป

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยและของงานวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ศึกษาและทบทวนตนเองเกี่ยวกับการมีทักษะชีวิตและพัฒนาทักษะชีวิตจากการเข้าร่วมการวิจัย ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นและสามารถมีทักษะชีวิตด้านต่างๆเพิ่มมากขึ้น สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการแก้ปัญหาต่างๆ การจัดการกับอารมณ์และการเข้าสังคม

9. การแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับของที่ระลึก คือ อุปกรณ์ทางด้านการศึกษา เช่น ปากกา ดินสอ สมุดและอื่นๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียน

10. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

11. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202, 0-2218-3409

E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว

จึงลงนามยินยอม/ยินยอมด้วยวาจา เข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจและได้รับเอกสารไว้

1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

วันที่...../...../.....



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60 วันที่...../...../.....

วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562

วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

V3.0/2562

(การศึกษาชั้นตอนที่ 3)

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/ผู้อยู่ในปกครองและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
(สำหรับกลุ่มควบคุม)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน
(THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM LOW INCOME FAMILIES)

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ ตำแหน่ง นิสิต แขนงวิชา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์มือถือ 092-389-3598 E-mail : sriwijan.s@gmail.com



เลขที่โครงการวิจัย 187-1/60

วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562

วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัยก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไรและทำเพราะเหตุใด ารณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้รอบคอบ หากมีข้อความใดที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลาผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

1. โครงการนี้ เป็นการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกับคนอื่นและแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน เพื่อพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

2. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่ครอบครัวยากจนยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องสามารถอ่านออกและเขียนได้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแลและมีระดับทักษะชีวิตอยู่ระดับมาก ปานกลาง จนถึงระดับต่ำตามเกณฑ์แบบวัดทักษะชีวิต

3. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะต้องผ่านการคัดกรองก่อนจึงจะเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้ คือต้องเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่ครอบครัวยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยจะต้องสามารถอ่านออกและเขียนได้ มีความยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครองและผู้ดูแลและผ่านการประเมินการมีทักษะชีวิต โดยมีระดับทักษะชีวิตอยู่ระดับมาก ปานกลาง จนถึงระดับต่ำตามเกณฑ์การประเมินแบบวัดทักษะชีวิต ผู้วิจัยจะคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยประมาณ 20-30 คนที่โรงเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัยโดยใช้แบบวัดทักษะชีวิตในการประเมินในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มใดๆก็ตาม หากพบว่าผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริม

การมีทักษะชีวิตเพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปและหากอยู่ในภาวะทุกขใจสมควรได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจ ผู้วิจัยจะแนะนำให้กับนักจิตวิทยาและครูแนะแนวเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม

4. การเข้าร่วมงานวิจัยมีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอย่างไร

ผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการวิจัยและอธิบายให้ผู้มีส่วนร่วมการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งเหตุผลที่ได้เชิญเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยได้ภายหลังการอธิบายรายละเอียด โดยวิธีดำเนินการวิจัยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม จำนวน 30 คน โดย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 15 คน ในนักเรียนประเภทอาศัยประจำอยู่ในโรงเรียน ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยจะสุ่มเลือกนักเรียนจากเกณฑ์การประเมินระดับทักษะชีวิตเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีคะแนนทักษะชีวิตที่อยู่ระดับต่ำ ปานกลางและมาก แล้วคัดนักเรียนแต่ละกลุ่มเข้ากลุ่มที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในกลุ่มจะประกอบด้วยนักเรียนที่มีคะแนนทักษะชีวิตต่ำ ปานกลางและสูง โดยนักเรียนต้องได้รับความยินยอมจากบิดา มารดาและผู้ปกครองในการเข้าร่วมวิจัยและลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ผู้วิจัยจะแนะนำตัวและชี้แจงกิจกรรม วัตถุประสงค์และแนะนำถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตและสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกับนักเรียนผู้เข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการวัดทักษะชีวิตนักเรียนด้วยแบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 49 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที เป็นแบบวัดแบบประเมินค่า 4 ระดับ

4. ผู้วิจัยจะไม่ทดลองโปรแกรมกับนักเรียนผู้เข้าร่วมการวิจัย เพียงจะสอบถามและติดตามความเป็นอยู่ทั่วไป

5. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักเรียนทำแบบวัดทักษะชีวิตในกลุ่มควบคุม 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์

6. ผู้วิจัยดำเนินการติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรมเป็น 4 สัปดาห์แล้ววิเคราะห์ผลการทดลอง

5. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ ข้อมูลที่ได้การตอบแบบสอบถาม และการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต จะดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน ในการเผยแพร่ งาน ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อและทำให้เสื่อมเสียแก่ผู้ให้ข้อมูลจะนำแค่ผลงานวิจัยนำเสนอเพื่อผลประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ในการบันทึกภาพและการบันทึกต่างๆจะทำลายข้อมูลหลังจากดำเนินการวิจัยจบสิ้น

6. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

7. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ต้องย้อนทบทวนถึงเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจจะกระทบกระเทือนจิตใจ ทำให้เกิดความสะเทือนใจหรือเศร้าโศก ทั้งนี้ผู้วิจัยจะคอยสังเกตถึงอารมณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยและคอยสอบถามว่ามีความพร้อมที่จะในการเข้าร่วมการวิจัย หากไม่พร้อมหรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ผู้วิจัยยินดีที่จะพักการวิจัยจนกว่าจะพร้อมเข้าร่วมการวิจัย/อีก



คุรุสภา
18.1.1/80

วันที่รับรอง 18.1.1.2567

17 พ.ค. 2563

ทางด้านจิตใจหรือสุขภาพในกรณีที่ผู้วิจัยสามารถช่วยเหลือได้ จะช่วยเหลือเต็มความสามารถและถ้าไม่สะดวกใจก็จะติดต่อไปยังโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขที่ใกล้เคียงที่สะดวกใจในการรับการรักษา และรับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการดูแลตนเองต่อไป

8 ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยและของงานวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ศึกษาและทบทวนตนเองเกี่ยวกับการมีทักษะชีวิต ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นเกี่ยวกับทักษะที่มีและทักษะที่ควรพัฒนานำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตด้านต่างๆที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

9. การแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับของที่ระลึก คือ อุปกรณ์ทางด้านการศึกษา เช่น ปากกา ดินสอ สมุดและอื่นๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาของนักเรียน

10. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

11. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202, 0-2218-3409
E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว

จึงลงนามยินยอม/ยินยอมด้วยวาจา เข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจและได้รับเอกสารไว้

1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้วิจัยหลัก
วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้เข้าร่วมการวิจัย
วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)
พยาน
วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)
พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล
วันที่...../...../.....



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60
วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562
วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563
ฉบับหมดอายุ V3.0/2562

(การศึกษาชั้นตอนที่ 3)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลอง)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย
ชื่อผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์
ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: sriwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ
ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอดและได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้า
ยินยอม

ตอบแบบสอบถามทักษะชีวิต จำนวน 49 ข้อ สำหรับประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต จำนวน 3 ครั้ง ก่อน หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และติดตามผล 4 สัปดาห์ เพื่อนำผลไปวิเคราะห์ประกอบการศึกษาต่อไป

เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 24 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที และสามารถถ่ายภาพระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อประกอบการศึกษาต่อไป

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าจะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัย จนกระทั่งได้มีการเผยแพร่งานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัยทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chulalongkorn.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60

วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562

วันที่หมดอายุ 17 ก.ค. 2563

V-2-๑/2558

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



สาขาโครงการวิจัย 187.1/60

วันที่รับรอง 18. ก.ค. 2562

วันหมดอายุ 17. ก.ค. 2563

(การศึกษาชั้นตอนที่ 3)

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มควบคุม)

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้น้อย

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 092-389-3598 E-mail: s.iwijan.s@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอดและได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม

ตอบแบบสอบถามทักษะชีวิต จำนวน 49 ข้อ สำหรับประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต จำนวน 3 ครั้ง ก่อน หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และติดตามผล 4 สัปดาห์ เพื่อนำผลไปวิเคราะห์ประกอบการศึกษาต่อไป

โดยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าจะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐานการวิจัย จนกระทั่งได้มีการเผยแพร่งานวิจัย หลังจากนั้นหลักฐานงานวิจัยทั้งหมดที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ในรายงานที่ถูกต้องเผยแพร่ตีพิมพ์จะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60
วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562
วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

V.2.4/2558

ลงชื่อ.....

(นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60

วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562

วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนและเอกสารขอความอนุเคราะห์

ผู้ทรงคุณวุฒิ

2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามทักษะชีวิตและโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ลำดับ ที่	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ	แบบวัด ทักษะชีวิต	โปรแกรม การส่งเสริม ทักษะชีวิต
1	รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ประจำหลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช	✓	✓
2	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมร แสงอรุณ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	-	✓
3	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม อาจารย์ประจำภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา	-	✓
4	ดร. สมพร หวานเสรีจ ผู้อำนวยการเชี่ยวชาญ ระดับ 9 ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง กรุงเทพมหานคร	✓	✓
5	อาจารย์ภุทธิ วาจาบัณฑิต นักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา	✓	-
6	ครูมิเรียม ชื่นสุวรรณ ครูแนะแนว โรงเรียนบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี	✓	✓
7	ครูณศศิอุษา บุชบกแก้ว ครูสอนคณิตศาสตร์ โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร	✓	-

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนและเอกสารขอความอนุเคราะห์

ผู้ทรงคุณวุฒิ

3. หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม
ทักษะชีวิตและโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๑๑๕๔

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา


สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถาม

ด้วย นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต ชั้นปีที่ ๕ แผนกวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในกรณีนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลิธา พงษ์พิบูลย์)
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ
โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๗
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๑๓๕๔

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตบุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถาม

ด้วย นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต ชั้นปีที่ ๕ แผนกวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเป็นอย่างยิ่ง ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอเรียนเชิญ คุรุมีเรียน ชัยสุวรรณ คุรุ ชำนาญการ ซึ่งเป็นบุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบสถิติในงานวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์ทิพย์)

คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ

โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๗

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๐๔๖๔



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กทม.
๑๐๓๓๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอลเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
 ๒. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต
 ๓. แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย
 ๔. แบบสอบถามทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน (Pretest/Posttest)

ด้วย นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับดุขภูบัณฑิต ชั้นปีที่ ๕ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุขภูบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีธา พงษ์พิบูลย์)

คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ

โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๗

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๐๕๖๔

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน กทม.
๑๐๓๓๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร.สมพร ทวานเสร็จ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
 ๒. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต
 ๓. แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย
 ๔. แบบสอบถามทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน (Pretest/Posttest)

ด้วย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับดุขภูมบัณฑิต ชั้นปีที่ ๕ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุขภูมบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ




(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์)
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ
โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๗
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนและเอกสารขอความอนุเคราะห์
ผู้ทรงคุณวุฒิ

4. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๐๐๘๖

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๒๖ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย


สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
๓. แบบสัมภาษณ์

ด้วย นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๔ แผนกวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ สุจิตตรา สุนทรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและแบบสัมภาษณ์ที่กษะชีวิตกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย และโดยแบบสัมภาษณ์กับครูผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๖๑ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลงานวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุณรอด)
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษาศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ
โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/๐๓๐๑,

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๒๔ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถามทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน

ด้วย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๕ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรม การส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนแก่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดในการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ทศพร ยิ้มรัมย์

(อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มรัมย์)

รองคณบดี

รักษาการแทนคณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ

โทร.๐-๒๒๑๘-๑๐๔๗

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

ที่ อว ๖๔.๒๔/๐๑๕๑

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ กทม. ๑๐๓๓๐

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถามทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน
๓. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน

ด้วย นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ ๖ แขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน (THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS PROMOTION PROGRAM FOR STUDENTS FROM POOR FAMILIES) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ดุ้ยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ในกรณีนี้ จึงใคร่ขออนุญาตให้ นางสาวจริยา ศรีวิจารณ์ เข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จำนวนทั้งสิ้น ๔๐ คน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๒ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๒ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์)
คณบดี

หน่วยจัดการศึกษา กลุ่มภารกิจวิชาการ
โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๗
โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๔๐

ภาคผนวก ข เครื่องมือในการวิจัย

1. คำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลประกอบ

ก. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ (นักเรียน)

1. คำถามนำ ขอให้นักเรียน แนะนำตัวเองว่ามาจากไหน ครอบครัวมีสมาชิกกี่คนและพ่อแม่และผู้ปกครองทำอาชีพอะไรและเพราะเหตุผลใดถึงเลือกมาเรียนที่นี่

2. คำถามหลักในเรื่อง ประสบการณ์ทักษะชีวิตด้านต่างๆ (*การสร้างสัมพันธภาพ การติดต่อสื่อสาร การเห็นใจคนอื่น การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด*)

2.1 ขอให้นักเรียนเล่าถึง เพื่อนสนิท เพื่อนในชั้นเรียน ครู คนในครอบครัว และคนในชุมชนกับนักเรียนเป็นอย่างไร (ทักษะชีวิตด้านการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น

- นักเรียนทำกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมอะไรบ้างที่โรงเรียนที่บ้านและในชุมชน
- นักเรียนได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อนและคุณครูในเรื่องต่างๆหรือไม่ เรื่องอะไรบ้างที่ได้รับการสนับสนุน ลองเล่าประสบการณ์ที่ครอบครัว เพื่อนและคุณครูที่ช่วยเหลือและส่งเสริมนักเรียน
- นักเรียนเห็นคนที่ลำบากและต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนแสดงออกอย่างไรหรือทำอย่างไร ลองเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักเรียนได้ช่วยเหลือคนอื่น
- นักเรียนแสดงออกอย่างไรกับเพื่อนใหม่หรือคนอื่นๆพูดคุยอย่างไร
- นักเรียนเคยมีประสบการณ์ทำงานกลุ่มหรือใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นแล้วมีปัญหาขัดแย้งกันและไม่เห็นด้วย นักเรียนมีแนวทางหรือลดปัญหาความขัดแย้งนั้นๆอย่างไร พูดคุยหรือเจรจาแสดงออกอย่างไร

2.2 ขอให้นักเรียนเล่าถึง การเรียนในชั้นเรียน การเรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ การคิดแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ การตัดสินใจเลือกในเรื่องต่างๆในชีวิตประจำวัน (ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น

- นักเรียนมีแนวทางหรือขั้นตอนการตัดสินใจอย่างไรเมื่อต้องเลือกที่จะทำอะไรบางอย่าง ลองเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจ
- นักเรียนมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหา ลองเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่ต้องแก้ปัญหาในชีวิต

2.3 ขอให้นักเรียนเล่าถึง ข้อดี ข้อบกพร่อง สิ่งที่อยู่อยากจะปรับปรุงในตนเองและเป้าหมายในชีวิตที่อยู่อยากจะทำและนักเรียนมีส่วนช่วยเหลือครอบครัว โรงเรียนและสังคมอย่างไรในขณะที่กำลังเรียนกิจกรรมอาสาที่นักเรียนทำและวิธีจัดการกับอารมณ์ต่างๆรวมทั้งความเครียด (ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเอง) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น

- นักเรียนคิดว่าตนเองมีข้อดี และข้อบกพร่องอะไรบ้าง สิ่งไหนที่อยู่อยากจะปรับปรุงและพัฒนา
- นักเรียนมีเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่รู้สึกภูมิใจอะไรบ้างในชีวิต
- นักเรียนมีแบบอย่างในชีวิตใหม่ ใครที่เป็นแบบอย่างและสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียน บุคคลนั้นเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างไร และแบบอย่างที่คุณพบเห็นที่รู้สึกว่าเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี บุคคลนั้นเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีอย่างไร
- นักเรียนมีประสบการณ์ที่กดดัน ตึงเครียด ไม่สบายใจในเรื่องใดบ้างแล้วนักเรียนจัดการกับความเครียดและความรู้สึกไม่สบายใจเหล่านั้นอย่างไร

3.คำถามปิดท้าย นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้างในโรงเรียนที่ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น การคิดและแก้ปัญหาต่างๆในชีวิต และการจัดกิจกรรมหรือสอนในเรื่องการจัดการกับความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความเครียด และกิจกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

ข.กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบ (ครู)

1. คำถามนำ

ขอให้เล่าเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของนักเรียนโดยทั่วไป ที่เกี่ยวกับครอบครัว และการใช้ชีวิตในโรงเรียน

2. คำถามหลักในเรื่อง ประสบการณ์ทักษะชีวิตด้านต่างๆ (การสร้างสัมพันธภาพ การติดต่อสื่อสาร การเห็นใจคนอื่น การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์ ความคิดอย่างสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด)

2.1 ขอให้เล่าถึง ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนสนิท เพื่อนในชั้นเรียน คนในครอบครัว ครู และคนในชุมชน (ทักษะชีวิตด้านการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น

- นักเรียนมีบทบาทอะไรบ้างที่โรงเรียน ที่บ้านและในชุมชน นักเรียนได้ทำอะไรบ้าง กิจกรรมที่กระทำร่วมกับคนอื่น
- นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนและคุณครูในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่ ช่วยเล่าถึงสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ครอบครัว เพื่อนและคุณครูที่ช่วยเหลือและส่งเสริมนักเรียน
- เมื่อนักเรียนเห็นคนที่ลำบากและต้องการความช่วยเหลือ นักเรียนแสดงออกอย่างไรหรือทำอย่างไร อยากให้เล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เคยเห็นนักเรียนได้ช่วยเหลือคนอื่น
- นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่หรือคนอื่น ๆ ใดๆ อย่างไร นักเรียนแสดงออกและสื่อสารอย่างไร
- นักเรียนเคยมีประสบการณ์ทำงานกลุ่มหรือใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นแล้วมีปัญหาขัดแย้งกัน และไม่เห็นด้วยกับความคิด นักเรียนมีแนวทางหรือลดปัญหาความขัดแย้งนั้นๆ ใดๆ โดยพูดคุยหรือเจรจา แสดงออกอย่างไร

2.2 ขอให้เล่าถึง นักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์เรียนการเรียนในชั้นเรียน การเรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ การคิดแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ การตัดสินใจเลือกในชีวิตประจำวัน (ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น

- นักเรียนมีแนวทางหรือขั้นตอนการตัดสินใจอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหาหรือต้องเลือกที่จะทำอะไรบางอย่าง ช่วยเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักเรียนต้องตัดสินใจ
- นักเรียนมีขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างไรเมื่อต้องพบกับปัญหา ช่วยเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักเรียนต้องแก้ปัญหาในชีวิตที่ประสบและนักเรียนมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร

2.3 ขอให้เล่าถึง การมองตัวเองของนักเรียนเป็นอย่างไร ข้อดีที่มีและเป้าหมายในชีวิตที่นักเรียนอยากจะทำและนักเรียนมีส่วนช่วยเหลือครอบครัว โรงเรียนและสังคมอย่างไรในขณะที่กำลังเรียน กิจกรรมอาสาที่นักเรียนทำ (ทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตัวเอง) โดยมีคำถามเพิ่มเติม เช่น

- นักเรียนได้ตระหนักถึงข้อดี และข้อบกพร่องอะไรบ้างในตนเอง สิ่งไหนที่นักเรียนอยากจะปรับปรุงและพัฒนา
- นักเรียนมีเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่รู้สึกภูมิใจอะไรบ้างในชีวิต
- นักเรียนมีแบบอย่างในชีวิตหรือไม่ ใครที่เป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดีแก่นักเรียน บุคคลนั้นเป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดีอย่างไร
- เมื่อนักเรียนมีประสบการณ์ที่กดดัน ตึงเครียด มีเรื่องรบกวนใจ นักเรียนมีความรู้สึกด้านลบในเรื่องใดบ้างแล้วนักเรียนจัดการกับความเครียด และความรู้สึกทางลบเหล่านั้นอย่างไร

3. คำถามปิดท้าย นักเรียนเคยเข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้างในโรงเรียนที่ส่งเสริมการใช้ชีวิต การมีทักษะชีวิตและกิจกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

ภาคผนวก ข
เครื่องมือในการวิจัย

2. แบบวัดทักษะชีวิต

แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้ต่ำ โดยผู้วิจัย นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์ นิสิตระดับคุษฎ์บัณฑิต แขนงวิชา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบและข้อความเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเอง (การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด) ซึ่งจะใช้เวลาตอบประมาณ 15-20 นาที ในขณะที่ตอบแบบสอบถาม หากนักเรียน รู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจกับบางคำถาม นักเรียนมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้น ทั้งนี้ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนจะถูกเก็บรักษาไว้ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะ

หากนักเรียนมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับแบบสอบถามนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัยได้โดยตรงตามที่อยู่ข้างล่างนี้

ผู้วิจัย	นางสาวจรรยา ศรีวิจารณ์
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุนทรทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. อรุณญา ตัญคำกวี
ชื่อโครงการวิจัย	การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวรายได้ต่ำ
สถานที่ติดต่อ	แขนงวิชา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พญาไท กรุงเทพมหานคร 10330 E-Mail : srivijan.s@gmail.com

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจงให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูกในช่องว่าง หรือเขียนในช่องว่างในแต่ละข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการทำแบบสอบถามขอให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....
3. ระดับชั้นเรียน ม.1 ม.2 ม.3
4. ผลการเรียนสะสม (GPA) 3.00 - 4.00 2.00 - 2.99 0.01-1.99
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน นักเรียนเป็นบุตรลำดับที่.....
6. อาชีพของบิดา ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน
 ประกอบอาชีพส่วนตัว รับจ้างทั่วไป
 พนักงานทำความสะอาด อื่นๆ.....
7. ระดับการศึกษาของบิดา ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มัธยมศึกษาหรืออาชีวะ
 ปริญญาตรี อื่นๆ.....
8. อาชีพของมารดา ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงาน / ลูกจ้างบริษัทเอกชน
 ประกอบอาชีพส่วนตัว รับจ้างทั่วไป
 พนักงานทำความสะอาด อื่นๆ.....
9. ระดับการศึกษาของมารดา ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มัธยมศึกษาหรืออาชีวะ
 ปริญญาตรี อื่นๆ.....
10. สถานะบิดามารดา อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ หย่าร้างกัน บิดาสมรสใหม่
 มารดาสมรสใหม่ บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม อื่นๆ(ระบุ).....
11. นักเรียนอาศัยอยู่กับ บิดาและมารดา บิดา มารดา บิดาและมารดาเลี้ยง
 มารดาและบิดาเลี้ยง ญาติ(ระบุ).....



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60
 วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562
 วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วประเมินว่านักเรียนมีลักษณะตรงกับข้อความต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลขที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด โดยที่

- 1 หมายถึง ไม่ตรงกับตัวฉันเลย 2 หมายถึง ตรงกับฉันบ้างหรือเกิดขึ้นบางครั้ง
3 หมายถึง ตรงกับตัวฉันหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง 4 หมายถึง ตรงกับตัวฉันมากหรือเกิดขึ้นเป็นประจำ

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงกับตัวฉันเลย	ตรงกับฉันบ้างหรือเกิดขึ้นบางครั้ง	ตรงกับตัวฉันหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้ง	ตรงกับตัวฉันมากหรือเกิดขึ้นเป็นประจำ
		1	2	3	4
1	ฉันพยายามปรับปรุงตนเองเสมอ	1	2	3	4
2	ฉันมีความมั่นใจในความคิดของตนเองในการเลือกทำสิ่งต่างๆ	1	2	3	4
3	ฉันมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค	1	2	3	4
4	ฉันมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ได้รับมอบหมาย	1	2	3	4
5	ฉันกล้าแสดงออกทั้งต่อหน้าครูและเพื่อนในชั้นเรียน	1	2	3	4
6	ฉันเห็นอกเห็นใจผู้ที่ลำบากกว่า	1	2	3	4
7	ฉันช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน	1	2	3	4
8	ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนานเมื่ออยู่กับผู้อื่น	1	2	3	4
9	ฉันเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมของโรงเรียน	1	2	3	4
10	ฉันรู้ว่าตนเองโง่งง่าย	1	2	3	4
11	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของตนเอง	1	2	3	4
12	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมี	1	2	3	4
13	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าไม่น้อยกว่าคนอื่น	1	2	3	4
14	ฉันเป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน	1	2	3	4
15	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่ดีมีคุณธรรม	1	2	3	4
16	ฉันรู้ว่าตนเองมีความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ดนตรี การเรียน และอื่นๆ	1	2	3	4
17	ฉันพอใจผลการเรียนของตนเอง	1	2	3	4
18	ฉันเป็นลูกที่ดีของครอบครัว	1	2	3	4
19	ฉันภูมิใจที่ครอบครัวรักกันและช่วยเหลือกัน	1	2	3	4



ฉบับที่โครงการวัด 187.1/60
วันที่รับของ 18 ก.ค. 2562
วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรง	ตรงกับฉัน	ตรงกับตัว	ตรงกับตัว
		กับตัว ฉันเลย	บ้างหรือ เกิดขึ้น บางครั้ง	ฉันหรือ เกิดขึ้น บ่อยครั้ง	ฉันมากหรือ เกิดขึ้นเป็น ประจำ
		1	2	3	4
20	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำงานช่วยเหลือสังคม	1	2	3	4
21	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน	1	2	3	4
22	ครอบครัวเป็นแรงผลักดันให้ฉันอยากมีงานทำที่ดี	1	2	3	4
23	รุ่นพี่เป็นแบบอย่างให้ฉันขยันและตั้งใจเรียน	1	2	3	4
24	ฉันอยากมีชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่	1	2	3	4
25	ฉันอยากมีงานทำที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้	1	2	3	4
26	ฉันอยากประสบความสำเร็จในชีวิต	1	2	3	4
27	ฉันมีครอบครัวเป็นแบบอย่างของฉันในเรื่องการขยันทำงาน	1	2	3	4
28	ครูเป็นแรงผลักดันให้ฉันมีเป้าหมายในชีวิต	1	2	3	4
29	ครูสนับสนุนและช่วยเหลือฉันในเรื่องที่ดี	1	2	3	4
30	เพื่อนสนับสนุนและช่วยเหลือฉันในเรื่องที่ดี	1	2	3	4
31	เมื่อทะเลาะกับเพื่อนฉันมักนอนไม่หลับและกังวลใจมาก	1	2	3	4
32	ฉันโกรธทุกครั้งเมื่อไม่พอใจ	1	2	3	4
33	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ	1	2	3	4
34	ฉันร้องไห้เสมอเมื่อมีเรื่องผิดหวังหรือเสียใจ	1	2	3	4
35	ฉันน้อยใจ เมื่อคิดว่าครอบครัวไม่รัก	1	2	3	4
36	ฉันมักจะเหงา คิดถึงบ้าน	1	2	3	4
37	ฉันกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ	1	2	3	4
38	ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเมื่อโกรธหรือโมโห	1	2	3	4
39	ฉันปล่อยวางกับความรู้สึกที่กังวลใจ ไม่สบายใจ	1	2	3	4
40	ฉันพูดคุยปรึกษาเพื่อนเมื่อมีเรื่องกังวลใจ	1	2	3	4
41	ฉันเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	2	3	4
42	เมื่อมีความเครียด ฉันจะหาอะไรทำให้ตนเองผ่อนคลาย	1	2	3	4
43	เมื่อมีปัญหาในครอบครัวฉันมักจะโทษตนเอง	1	2	3	4
44	เพื่อนมักทำให้ฉันเครียด	1	2	3	4
45	รุ่นพี่และรุ่นน้องมักทำให้ฉันเครียด	1	2	3	4
46	ฉันรู้ตัวได้เร็วเมื่อมีความเครียด	1	2	3	4



เลขที่โครงการวิจัย 187.1/60
 วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562
 วันหมดอายุ 17 ก.ค. 2563

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงกับตัว อันเลข 1	ตรงกับอัน บ้างหรือ เกิดขึ้น บางครั้ง 2	ตรงกับตัว อันหรือ เกิดขึ้น บ่อยครั้ง 3	ตรงกับตัว อันมากหรือ เกิดขึ้นเป็น ประจำ 4
47	เมื่อรู้สึกกดดันฉันมักทำลายสิ่งของ	1	2	3	4
48	เมื่อรู้สึกกดดันฉันมักจะใช้ความรุนแรง	1	2	3	4
49	เมื่อเครียด ฉันชอบเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว	1	2	3	4

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ตอบแบบสอบถาม มา ณ โอกาสนี้ด้วย



สาขาโครงการวิจัย 187.1/60
วันที่รับรอง 18 ก.ค. 2562
พิมพ์ตาม 17 ก.ค. 2563

ภาคผนวก ข
เครื่องมือในการวิจัย

3. ตารางกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นเป็นการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเอง มี 5 ด้าน ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด รายละเอียดตารางกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 14 ตารางกิจกรรมการทดลองประสิทธิภาพโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

สัปดาห์/ทักษะชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 29 กรกฎาคม – 2 สิงหาคม 2562			
สัปดาห์ที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 1 เรื่อง รู้เขา รู้เรา	วันอังคารที่ 3 กรกฎาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 2. ใบความรู้ เรื่อง รู้เขา รู้เรา 3. ใบงาน เรื่อง รู้เขา รู้เรา
สัปดาห์ที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 2 เรื่อง รู้จักตนเอง	วันพุธที่ 31 กรกฎาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 2. ใบความรู้ เรื่อง รู้จักตนเอง 3. ใบงาน เรื่อง รู้จักตนเอง
สัปดาห์ที่ 1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง	วันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 2. ใบความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง 3. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลง
สัปดาห์ที่ 2 วันที่ 5 - 9 สิงหาคม 2562			
สัปดาห์ที่ 2 การรู้จักและเข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 4 เรื่อง ความอดทน	วันอังคารที่ 6 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. เชือกสำหรับกำหนดเขต 2. ใบความรู้ เรื่อง ความอดทน 3. ใบงาน เรื่อง ความอดทน
สัปดาห์ที่ 2 การรู้จักและเข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 5 เรื่อง เห็นอกเห็นใจคนอื่น	วันพุธที่ 7 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่องที่ 1 ไม่เห็น “อก” แต่เห็นใจ (ความยาว 5.36 นาที) เรื่องที่ 2 อย่าตัดสินใครที่ภายนอก

สัปดาห์/ทักษะชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
			(ความยาว 6.51 นาที) 2. กระดาษ A4 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่อง เห็นอกเห็นใจคนอื่น 5. ใบงาน เรื่อง เห็นอกเห็นใจคนอื่น
สัปดาห์ที่ 2 การรู้จักและ เข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ทุกคนก็มี หัวใจ	วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่อง Crack Your Comfort Zone ของ คุณเอกชัย วรรณแก้ว (ความยาว 5.37 นาที) 2. กระดาษ A4 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่อง ทุกคนก็มีหัวใจ 5. ใบงาน เรื่อง ทุกคนก็มีหัวใจ
สัปดาห์ที่ 3 วันที่ 12 - 16 สิงหาคม 2562			
สัปดาห์ที่ 3 การรู้จักและ เข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 7 เรื่อง เสียสละสร้าง สามัคคี	วันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 2. ใบความรู้ เรื่อง เสียสละสร้างสามัคคี 3. ใบงาน เรื่อง เสียสละสร้างสามัคคี
สัปดาห์ที่ 3 การรู้จักและ เข้าใจตนเอง	กิจกรรมที่ 8 เรื่อง หอคอยที่สูง ที่สุด	วันพุธที่ 14 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. กระดาษหนังสือพิมพ์ 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา กาว กรรไกร ตลับเมตร สีและอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่อง หอคอยที่สูงที่สุด 4. ใบงาน เรื่อง หอคอยที่สูงที่สุด
สัปดาห์ที่ 3 การเห็นคุณค่าใน ตนเอง	กิจกรรมที่ 9 เรื่อง พอใจในสิ่งที่มี	วันพฤหัสบดีที่ 15 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่องที่ 1 เรื่อง ชัยชนะ (เรื่องราวชีวิตของ คุณเอกชัย วรรณแก้ว) (ความยาว 4.28 นาที) เรื่องที่ 2 ขอบคุณพ่อที่ไม่เคยซื้ออะไรให้ (ภาพยนตร์โฆษณา Huawei ไทยแลนด์) (ความยาว 3.02 นาที)

สัปดาห์/ทักษะชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
			2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่อง พอใจในสิ่งที่มี 4. ใบงาน เรื่อง พอใจในสิ่งที่มี
สัปดาห์ที่ 4 วันที่ 19 - 23 สิงหาคม 2562			
สัปดาห์ที่ 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรมที่ 10 เรื่อง ความสามารถของฉัน	วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. กระดาษชาร์จ 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่อง ความสามารถของฉัน 4. ใบงาน เรื่อง ความสามารถของฉัน
สัปดาห์ที่ 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรมที่ 11 เรื่อง คุณค่าของคนที่ฉันมีต่อครอบครัว	วันพุธที่ 21 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่อง โรติกัตถุญ รายการสารรักคนเก่งหัวใจแกร่ง (ความยาว 10 นาที) 2. กระดาษ A4 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่อง คุณค่าของคนที่ฉันมีต่อครอบครัว 5. ใบงาน เรื่อง คุณค่าของคนที่ฉันมีต่อครอบครัว
สัปดาห์ที่ 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรมที่ 12 เรื่อง การช่วยเหลือสังคม	วันพฤหัสบดีที่ 22 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่อง เรื่องที่ 1 การให้คือการสื่อสารที่ดีที่สุด (True Move H: Giving) (ความยาว 3.02 นาที) เรื่องที่ 2 ปิดทองหลังพระ (Unsung Hero) (ความยาว 3.05 นาที) 2. กระดาษชาร์จ 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยเหลือสังคม 5. ใบงาน เรื่อง การช่วยเหลือสังคม
สัปดาห์ที่ 5 วันที่ 26 - 30 สิงหาคม 2562			
สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรมที่ 13	วันอังคารที่ 27 สิงหาคม	1. กระดาษชาร์จ

สัปดาห์/ทักษะ ชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
การมีเป้าหมาย ในชีวิต	เรื่อง เป้าหมายใน ชีวิต	2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่องเป้าหมายในชีวิต 4. ใบงาน เรื่องเป้าหมายในชีวิต
สัปดาห์ที่ 5 การมีเป้าหมาย ในชีวิต	กิจกรรมที่ 14 เรื่อง เป้าหมายชีวิต เพื่อครอบครัว	วันพุธที่ 28 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอทัศน์ เรื่องที่ 1 “ทำไมผมต้องกราบยาม” (Life is beautiful) (โฆษณาหนังสือ I.C.C. The most Beautiful Day) (ความยาว 4.32 นาที) เรื่องที่ 2 “ลูกชายคนกวาดขยะ” (Garbage Man) (โฆษณาหนังสือสั้นไทย ประกันชีวิต) (ความยาว 3.30 นาที) 2. กระดาษชาร์จ 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่องเพื่อครอบครัว 5. ใบงาน เรื่องเพื่อครอบครัว
สัปดาห์ที่ 5 การมีเป้าหมาย ในชีวิต	กิจกรรมที่ 15 เรื่อง แรงแบบดาลใจ สร้างเป้าหมายใน ชีวิต	วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอทัศน์ สร้างแรงบันดาลใจ โครงการสานรัก คนเก่งหัวใจแกร่ง (โครงการของ AIS) ดังนี้ เรื่องที่ 1 ลองดู (We can try) (ความ ยาว 3 นาที) เรื่องที่ 2 สับประรด (Pineapple) (ความยาว 3 นาที) เรื่องที่ 3 นางรำ (Traditional Thai dance) (ความยาว 3 นาที) 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่อง แรงแบบดาลใจสร้าง เป้าหมายในชีวิต 4. ใบงาน เรื่อง แรงแบบดาลใจสร้าง เป้าหมายในชีวิต

สัปดาห์/ทักษะชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 6 วันที่ 2 - 6 กันยายน 2562			
สัปดาห์ที่ 6 การมีเป้าหมาย ในชีวิต	กิจกรรมที่ 16 เรื่อง ครูต้นแบบ	วันอังคารที่ 3 กันยายน 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอที่ค้น เรื่อง เชิดชูพระคุณครู (หนังเชิดชูพระคุณครู 7-Eleven Thailand) (ความยาว 9 นาที) 2. ใบความรู้ เรื่องครูต้นแบบ 3. ใบงาน เรื่องครูต้นแบบ
สัปดาห์ที่ 6 การจัดการกับ อารมณ์	กิจกรรมที่ 17 เรื่อง สำรวจอารมณ์	วันพุธที่ 4 กันยายน 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอที่ค้น เรื่อง มหัศจรรย์อารมณ์ อลเวง (Inside Out) ความยาว 11.28 นาที 2. กระดาษชาร์จ 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่องสำรวจอารมณ์ 5. ใบงาน เรื่องสำรวจอารมณ์
สัปดาห์ที่ 6 การจัดการกับ อารมณ์	กิจกรรมที่ 18 เรื่อง ผลกระทบของ อารมณ์	วันพฤหัสบดีที่ 5 กันยายน 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอที่ค้น เรื่อง มหัศจรรย์อารมณ์ อลเวง (Inside Out) ความยาว 10 นาที 2. การ์ดอารมณ์ เช่น ดีใจ เศร้า โกรธ รังเกียจ หวาดกลัว เป็นต้น 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่องผลกระทบของ อารมณ์ 5. ใบงาน เรื่องผลกระทบของอารมณ์
สัปดาห์ที่ 7 วันที่ 9 - 13 กันยายน 2562			
สัปดาห์ที่ 7 การจัดการกับ อารมณ์	กิจกรรมที่ 19 เรื่อง การจัดการกับ อารมณ์	วันอังคารที่ 10 กันยายน 2562 เวลา 15.30 - 16.15 น.	1. กระดาษชาร์จ 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่องการจัดการกับอารมณ์ 4. ใบงาน เรื่องการจัดการกับอารมณ์

สัปดาห์/ทักษะชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 7 การจัดการกับ ความเครียด	กิจกรรมที่ 20 เรื่อง ความเครียด	วันพุธที่ 11 กันยายน 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. กระดาษชาร์จ 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่องความเครียด 4. ใบงาน เรื่องความเครียด
สัปดาห์ที่ 7 การจัดการกับ ความเครียด	กิจกรรมที่ 21 เรื่อง ความเครียด เจ้าปัญหา	วันพฤหัสบดีที่ 12 กันยายน 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่อง ความเครียดและ ความวิตกกังวลส่งผลต่อร่างกายและ จิตใจอย่างไร โดย ผศ.พญ.รัศเมน กัลป์ยาศิริ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ความยาว 4 นาที) 2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 3. ใบความรู้ เรื่อง ความเครียด เจ้า ปัญหา 4. ใบงาน เรื่อง ความเครียด เจ้าปัญหา
สัปดาห์ที่ 8 วันที่ 16 - 20 กันยายน 2562			
สัปดาห์ที่ 8 การจัดการกับ ความเครียด	กิจกรรมที่ 22 เรื่อง จัดการ ความเครียด	วันอังคารที่ 17 กันยายน 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่องที่ 1 สุขภาพจิตดี เริ่มที่บ้านผลิต โดย สำนักสุขภาพจิตสังคม กรม สุขภาพจิต (ความยาว 5.42 นาที) เรื่องที่ 2 หายใจคลายเครียด (ความยาว 5.46 นาที) 2. กระดาษชาร์จ 3. อุปกรณ์เครื่องเขียน ดินสอ ปากกา สี และอื่นๆ 4. ใบความรู้ เรื่องจัดการความเครียด 5. ใบงาน เรื่องจัดการความเครียด
สัปดาห์ที่ 8 การจัดการกับ ความเครียด	กิจกรรมที่ 23 เรื่อง ภาวะบริหาร คลายเครียด	วันพุธที่ 18 กันยายน 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. เพลงประกอบกิจกรรม ภาวะบริหาร คลายเครียด 2. ใบความรู้ เรื่องภาวะบริหารคลาย

สัปดาห์/ทักษะชีวิต	ครั้งที่/กิจกรรม	วันที่ทำการทดลอง	สื่อในการจัดกิจกรรม
			เครือข่าย 3. ใบงาน เรื่องกายบริหารคลายเครียด
สัปดาห์ที่ 8 การมีเป้าหมาย ในชีวิต	กิจกรรมที่ 24 เรื่อง เพื่อนที่ดี	วันพฤหัสบดีที่ 19 กันยายน 2562 เวลา 15.30 – 16.15 น.	1. คลิปวิดีโอ เรื่องคอนเสิร์ตข้างถนน (Street Concert): ไทยประกันชีวิต (Thai Life Insurance) (ความยาว 3.52 นาที) 2. ใบความรู้ เรื่อง เพื่อนที่ดี 3. ใบงาน เรื่อง เพื่อนที่ดี

จากตารางที่ 14 แสดงตารางการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่
ครอบครัวยากจน ลักษณะของโปรแกรมเป็นรูปแบบกิจกรรมในชั้นเรียน (Class-based activities)
จำนวน 24 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ มีการประเมินผลก่อน
หลัง และติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยจัดโปรแกรมหลังเลิกเรียน เวลา 15.30 – 16.15 น. ในห้องแนะ
แนว โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรง ค่าความเที่ยงเครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดทักษะชีวิต

1.1 ตัวอย่างการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและผลการตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถาม เนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแบบวัดทักษะชีวิต

ในการพัฒนาแบบวัดนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ผลการสัมภาษณ์นักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจนและผู้ที่เกี่ยวข้องและแนวคิดองค์การอนามัยโลก ในเรื่องทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับตนเอง (Coping and self-management skills) ซึ่งประกอบด้วย 3 ทักษะย่อย ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) และการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) (WHO, 1997) รวมถึง แนวคิดจากกรมสุขภาพจิตที่ระบุว่าทักษะด้านนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความสามารถในการจัดการตนเอง มีความรับผิดชอบและมีการปรับปรุงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีในตนเอง มีความสามารถในการควบคุม ดูแลตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะพบกับอุปสรรคหรือปัญหาใดๆ ควบคุมที่จะไม่แสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเองถึงจุดแข็งและจุดอ่อนและนำไปสู่การพัฒนาตนเอง การสร้างคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและการมีเป้าหมายในชีวิตและการจัดการกับอารมณ์ เป็นต้น ดังนั้น องค์ประกอบของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 20 ข้อ 2) การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 19 ข้อ 3) การมีเป้าหมายในชีวิตจำนวน 17 ข้อ 4) การจัดการกับอารมณ์จำนวน 20 ข้อ และ 5) การจัดการกับความเครียดจำนวน 20 ข้อ รายละเอียดดังต่อไปนี้

การรู้จักและเข้าใจตนเอง องค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิตและการทบทวนวรรณกรรมให้ความหมายของ หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจและยอมรับในจุดดี จุดด้อยของตัวเอง รู้ในความต้องการของตัวเอง เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น สำหรับข้อมูลสัมภาษณ์ นักเรียนระบุประสบการณ์ในด้านนี้ว่า หมายถึง การรู้ว่าตนเองมีความเข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในครอบครัวและโรงเรียน มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ลำบากกว่า มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ด้านสิ่งที่ควรปรับปรุง ได้แก่ อารมณ์ร้อนง่ายและรุนแรง พุดจาไม่สุภาพเมื่อโกรธหรือโมโหและพยายามปรับปรุงตนเองในเรื่องการเรียน ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเองมี ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ

ตารางที่ 15 การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตและค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence ; IOC) ระหว่างข้อคำถาม เนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแบบวัดทักษะชีวิต

ข้อ	ข้อคำถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อคำถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
1	ฉันทำการบ้านที่ครูสั่งได้เป็นอย่างดี ถ้าฉันตั้งใจจะทำ (+)		0.6	ผ่าน	-
2	ฉันทำงานที่ตั้งใจทำได้สำเร็จ (+)		0.6	ผ่าน	✓
3	ฉันทำงานเสร็จและส่งตามวันเวลาที่ ครูกำหนด (+)		1	ผ่าน	-
4	ฉันหาข้อบกพร่องและพยายาม ปรับปรุงตนเองเสมอ (+)		0.8	ผ่าน	✓
5	ฉันทำงานต่างๆเสร็จทันเวลาทุกครั้ง (+)		1	ผ่าน	✓
6	ฉันรู้หน้าที่ของตนเองเสมอ(+)		1	ผ่าน	-
7	ฉันมีข้อบกพร่อง เช่น ขี้เกียจเรียน หนังสือ (+)		0.8	ผ่าน	✓
8	ฉันมีความมั่นใจในตนเองเมื่อลงมือ ทำอะไร(+)		0.8	ผ่าน	✓
9	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีอย่างไร เช่น ยิ้ม ทักทายคนอื่นก่อนเสมอ (+)		0.8	ผ่าน	✓
10	ฉันรู้ว่าตนเองต่างจากบุคคลอื่น อย่างไร(+)		0.8	ผ่าน	-
11		ฉันมีความอดทนต่อปัญหาและ อุปสรรคต่างๆ(+)	0.8	ผ่าน	✓
12		ฉันมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ใน ครอบครัวและโรงเรียน(+)	0.8	ผ่าน	✓
13		ฉันกล้าแสดงออกในการทำ กิจกรรมต่างๆ (+)	0.8	ผ่าน	✓
14		ฉันเห็นอกเห็นใจผู้ที่ลำบากกว่า (+)	1	ผ่าน	✓
15		ฉันช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวัง ผลตอบแทน(+)	1	ผ่าน	✓

ข้อ	ข้อคำถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อคำถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
16		ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนานเมื่อ อยู่กับผู้อื่น(+)	1	ผ่าน	✓
17		ฉันเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม ต่างๆ(+)	1	ผ่าน	✓
18		ฉันรู้ว่าตนเองอารมณ์ร้อนง่าย(+)	0.8	ผ่าน	✓
19		ฉันรู้ว่าตนเองพูดจาไม่สุภาพเมื่อ โกรธหรือโมโห(-)	1	ผ่าน	✓
20		ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง ในเรื่องการเรียน(+)	0.8	ผ่าน	✓

การเห็นคุณค่าในตนเอง องค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิตและการทบทวนวรรณกรรม ให้ความหมาย การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านต่างๆ เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะและอื่นๆและการได้ช่วยเหลือและเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคม ด้านนักเรียนผู้ให้สัมภาษณ์ ระบุประสบการณ์ในด้านนี้ว่าเป็นการได้แสดงความสามารถในด้านต่างๆ ประสบความสำเร็จในการเรียน พึงพอใจในผลการเรียน ได้รับการยอมรับและยกย่องจากคนรอบข้าง และนักเรียนระบุถึงการตระหนักในคุณค่าของตนเองด้วยการยอมรับในสถานการณ์ชีวิต พึงพอใจและเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี ไม่คิดทำร้ายตัวเอง ไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น สร้างความภูมิใจให้ครอบครัว ไม่สร้างความเดือดร้อนและช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระในครอบครัว นอกจากนี้ นักเรียนได้ตระหนักในคุณค่าของตนเองในการช่วยเหลือคนอื่นในการแบ่งปันสิ่งของ การช่วยเหลือในเรื่องต่างๆโดยไม่หวังผลตอบแทนและการทำงานจิตอาสาที่สร้างความภูมิใจให้นักเรียนและรู้ว่าตนมีคุณค่า ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการการเห็นคุณค่าในตนเอง มีข้อคำถามทั้งหมด 19 ข้อ

ข้อ	ข้อคำถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อคำถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
21		ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของตนเอง(+)	0.8	ผ่าน	✓
22		ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมี(+)	1	ผ่าน	✓

ข้อ	ข้อความ แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อความจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
23	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าไม่น้อยกว่าคนอื่น (+)		0.8	ผ่าน	✓
24	ฉันเป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน(+)		1	ผ่าน	✓
25	ฉันเต็มใจช่วยเหลืองานของโรงเรียน และสังคม(+)		1	ผ่าน	-
26	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่ดีมีคุณธรรม(+)		1	ผ่าน	✓
27		ฉันรู้ว่าตนเองมีความสามารถใน ด้านต่างๆ(+)	0.8	ผ่าน	✓
28		ฉันรู้ว่าตัวเองมีความสามารถไม่ น้อยกว่าคนอื่น(+)	0.6	ผ่าน	-
29		ฉันพอใจผลการเรียนของตนเอง (+)	1	ผ่าน	✓
30		ฉันไม่เคยคิดทำร้ายตัวเอง(+)	0.8	ผ่าน	✓
31		ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่า(+)	0.8	ผ่าน	-
32		ฉันไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับ คนอื่น(+)	0.6	ผ่าน	
33		ฉันพอใจความเป็นอยู่ของ ครอบครัว(+)	0.8	ผ่าน	✓
34		ฉันเป็นลูกที่ดีของครอบครัว(+)	1	ผ่าน	✓
35		ฉันภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือครอบครัว ทำงานบ้าน(+)	1	ผ่าน	-
36		ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยครอบครัว ทำงาน หารายได้(+)	1	ผ่าน	✓
37		ฉันภูมิใจในครอบครัวของฉัน(+)	0.8	ผ่าน	✓
38		ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อช่วยเหลือคน อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน(+)	0.8	ผ่าน	-
39		ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำงานจิต อาสาช่วยเหลือสังคม(+)	0.8	ผ่าน	✓

การมีเป้าหมายในชีวิต องค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิตและการทบทวนวรรณกรรมให้ความหมายของการมีเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การมีแรงบันดาลใจ มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีความสามารถในการเลือกและวางแผนชีวิตในการกระทำสิ่งต่างๆที่มีคุณค่า รวมถึงการที่มีหลักยึดหรือสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิตเพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีทิศทางและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ด้านนักเรียนผู้ให้สัมภาษณ์ ระบุประสบการณ์ในด้านนี้ ถึงการมีบุคคลตัวอย่าง คือ ครอบครัว รุ่นพี่ คนรู้จักและบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม ในการสร้างแรงบันดาลใจ เป็นแบบอย่างในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการทำงานที่ดีมีรายได้ที่เพียงพอ การดำเนินชีวิต การเรียน การประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ และการมีชีวิตความเป็นอยู่ไม่ลำบากและนอกจากนั้นบุคคลดังกล่าวยังเป็นแรงผลักดัน ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในเรื่องต่างๆเพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตและนักเรียนยังมีความใฝ่ฝันและเป้าหมายในชีวิตที่อยากให้ครอบครัวมีชีวิตที่ดี ไม่ลำบากด้วยการสร้างบ้านใหม่ มีบ้านของตัวเองให้กับครอบครัวและกลับไปตอบแทนผู้มีพระคุณด้วยการดูแลและเลี้ยงดู นอกจากนั้นนักเรียนบางคนระบุถึงการไม่มีแรงจูงใจและเป้าหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าตนเองชอบและสนใจอะไร ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีเป้าหมายในชีวิต มีข้อความถามทั้งหมด 17 ข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อความถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
40	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน(+)		1	ผ่าน	✓
41	ฉันได้วางแผนไว้แล้วว่าอนาคตฉัน อยากเป็นอะไร(+)		1	ผ่าน	-
42		ครอบครัวเป็นแรงผลักดันให้ฉัน อยากมีงานทำที่ดี(+)	1	ผ่าน	✓
43		รุ่นพี่เป็นแบบอย่างให้ฉันอยากมี ผลการเรียนที่ดี(+)	0.8	ผ่าน	✓
44		ฉันอยากมีชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ (+)	1	ผ่าน	✓
45		ฉันอยากมีงานทำที่สามารถเลี้ยง ดูครอบครัวได้(+)	0.8	ผ่าน	✓
46		ฉันอยากมีงานทำที่ดี(+)	1	ผ่าน	-
47		ฉันอยากประสบความสำเร็จใน ชีวิต(+)	1	ผ่าน	✓
48		ฉันอยากมีชีวิตที่ไม่ลำบาก(+)	0.8	ผ่าน	-

ข้อ	ข้อคำถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อคำถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
49		ครอบครัวเป็นแบบอย่างในเรื่อง การใช้ชีวิต(+)	0.4	ไม่ผ่าน	✓
50		ครอบครัวเป็นแรงผลักดันให้ฉันมี เป้าหมายในชีวิต(+)	0.6	ผ่าน	✓
51		ครอบครัวของฉันสนับสนุนและ ช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ(+)	0.4	ไม่ผ่าน	-
52		ครูสนับสนุนและช่วยเหลือฉันใน เรื่องต่างๆ(+)	0.6	ผ่าน	✓
53		เพื่อนสนับสนุนและช่วยเหลือฉัน ในเรื่องต่างๆ(+)	0.6	ผ่าน	✓
54		ฉันไม่มีแรงจูงใจทำสิ่งต่างๆ(-)	0.6	ผ่าน	✓
55		ฉันไม่รู้ตัวตนเองชอบและสนใจ อะไร(-)	0.8	ผ่าน	✓
56		ฉันอยากทำสิ่งต่างๆเพื่อตอบ แทนครอบครัวและผู้มีพระคุณ (+)	0.6	ผ่าน	-

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ องค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิตและการทบทวนวรรณกรรม ให้ความหมายของการจัดการอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะจัดการกับอารมณ์และแสดงพฤติกรรมออกได้อย่างเหมาะสม ด้านนักเรียนผู้ให้สัมภาษณ์ ระบุประสบการณ์ในด้านนี้ถึงการตระหนักสาเหตุที่กระตุ้นอารมณ์ด้านลบที่มาจากครอบครัว เพื่อนและคนรู้จัก การเรียนและและอื่นๆเกิดอารมณ์ด้านลบต่างๆ และนักเรียนจัดการกับความรู้สึกด้านลบด้วยการรับมือทางด้านบวก ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ การปล่อยวาง การทำกิจกรรมผ่อนคลายที่ตนชอบและการปรึกษาครอบครัว เพื่อน ครูและคนรู้จัก และบางครั้งจัดการกับอารมณ์ด้วยการรับมือทางด้านลบด้วยการใช้ความรุนแรง ทำลายสิ่งของ ชกกำแพง และอื่นๆและชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์ มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความ แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อความจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
57	เมื่อฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันสามารถ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี(+)		0.8	ผ่าน	✓
58	เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ฉันมักนอนไม่ หลับและกังวลใจมาก(-)		0.8	ผ่าน	✓
59	ฉันเป็นคนใจเย็นไมโกรธใครง่ายๆ (+)		0.8	ผ่าน	-
60	คนอื่นมักมองว่าฉันเป็นคนเก็บ อารมณ์ได้ดี(+)		1	ผ่าน	-
61	คนอื่นมักมองว่าฉันเป็นคนอารมณ์ดี (+)		1	ผ่าน	-
62	ฉันโกรธทุกครั้งเมื่อไม่พอใจ(-)		0.8	ผ่าน	✓
63	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้ฉันผิดหวังหรือ เสียใจ(+)		1	ผ่าน	✓
64	ฉันร้องไห้เสมอเมื่อมีเรื่องผิดหวัง หรือเสียใจ(-)		0.8	ผ่าน	✓
65		ฉันน้อยใจ คิดว่าครอบครัวไม่ รัก(-)	0.8	ผ่าน	✓
66		ฉันเหงา คิดถึงบ้าน(-)	1	ผ่าน	✓
67		ฉันโกรธ โมโหเพื่อนเมื่อไม่ได้ ตั้งใจ(-)	1	ผ่าน	✓
68		ฉันกังวลใจเรื่องการเรียน(-)	0.8	ผ่าน	-
69		ฉันท้อใจเพราะ ครอบครัวมี รายได้ไม่เพียงพอ(-)	0.6	ผ่าน	✓
70		ฉันท้อใจกับโรคประจำตัวที่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน(-)	0.6	ผ่าน	-
71		ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เมื่อโกรธหรือโมโห(+)	0.8	ผ่าน	✓
72		ฉันปล่อยวางกับความรู้สึกที่ กังวลใจ ไม่สบายใจ(+)	0.8	ผ่าน	✓

ข้อ	ข้อคำถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อคำถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
73		ฉันทำกิจกรรมที่ชอบเมื่อ อารมณ์ไม่ดี เช่น ฟังเพลง เล่น กีฬาและอื่นๆ (+)	0.6	ผ่าน	-
74		ฉันปรึกษาครอบครัวและคน รู้จักเมื่อกังวลใจ(+)	0.2	ไม่ผ่าน	✓
75		ฉันมักจะทำสิ่งของ เช่น ชกกำแพง เมื่ออารมณ์ไม่ดี(-)	0.8	ผ่าน	✓
76		ฉันชอบเก็บตัวอยู่คนเดียวเมื่อ อารมณ์ไม่ดี(-)	0.6	ผ่าน	-

ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด องค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิตและการ
ทบทวนวรรณกรรมให้ความหมายของ การจัดการความเครียด ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคล
ในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดและควบคุมระดับความเครียดเพื่อ
การแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมและลดปัญหาที่เกิดจากความเครียด ด้านนักเรียนผู้ให้ข้อมูล
สัมภาษณ์ระบุประสบการณ์ในด้านนี้ถึงการตระหนักถึงสาเหตุความกดดัน ความเครียดจากครอบครัว
เพื่อนและคนรู้จักและการเรียน และนักเรียนจัดการกับความกดดัน ความเครียดความไม่สบายใจด้วย
การรับมือทางด้านบวก ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ การปล่อยวาง การทำกิจกรรมที่ชอบที่ผ่อนคลาย
การปรึกษาครอบครัว เพื่อน ครูและคนรู้จักและบางครั้งจัดการกับความกดดันและความเครียด
ด้วยการรับมือทางด้านลบ ด้วยการใช้ความรุนแรง ทำลายสิ่งของ ชกกำแพงและอื่นๆและบางครั้ง
ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ
ดังต่อไปนี้

ข้อ	ข้อคำถาม แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อคำถามจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
77		ฉันเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต(+)	1	ผ่าน	✓

ข้อ	ข้อความ แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อความจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
78	เมื่อรู้สึกเครียด ฉันหาอะไรทำผ่อนคลาย (+)		0.8	ผ่าน	✓
79	เมื่อเกิดความเครียด ฉันไม่สามารถหาวิธีผ่อนคลายได้(-)		0.8	ผ่าน	-
80	เมื่อเกิดความเครียดในเรื่องครอบครัว ฉันมักจะหาอะไรทำเพื่อลดความไม่สบายใจ(+)		0.4	ไม่ผ่าน	-
81	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกเครียด แล้วไม่สามารถหาวิธีลดความเครียดได้(-)		0.8	ผ่าน	-
82		เมื่อมีปัญหาในครอบครัวฉันมักจะโทษตนเอง(-)	1	ผ่าน	✓
83		ฉันมีความเครียดจากปัญหาในครอบครัว(-)	0.8	ผ่าน	✓
84		เมื่อคนในครอบครัวทำไม่ดีกับฉัน ฉันมักจะหาทางออกด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ(+)	0.6	ผ่าน	-
85		ฉันเครียดเรื่องเพื่อน(-)	0.8	ผ่าน	✓
86		ฉันเครียดเรื่องรุ่นพี่และรุ่นน้อง(-)	1	ผ่าน	✓
87		ฉันเครียดเรื่องการเรียน(-)	0.8	ผ่าน	✓
88		ฉันรู้ตัวได้เร็วเมื่อมีความเครียด(+)	1	ผ่าน	✓
89		ฉันปล่อยวางได้ดีเมื่อมีความกดดันและความเครียด(+)	0.6	ผ่าน	✓
90		ฉันมักจะหาทางออกเมื่อมีความเครียดด้วยการทำสิ่งที่ฉันชอบ เช่น เล่นดนตรี กีฬา และอื่นๆ(+)	1	ผ่าน	-

ข้อ	ข้อความ แนวคิดของ WHO กรมสุขภาพจิตและการทบทวน วรรณกรรม	ข้อความจากการสัมภาษณ์	ค่าดัชนี IOC	การ พิจารณา	ข้อที่ เลือก
91		เมื่อฉันเครียด ฉันจะปรึกษา ครอบครัว(+)	1	ผ่าน	✓
92		เมื่อฉันเครียดฉันจะปรึกษา เพื่อน(+)	1	ผ่าน	-
93		เมื่อมีความเครียดฉันจะปรึกษา คุณครู(+)	1	ผ่าน	-
94		เมื่อรู้สึกกดดัน ฉันมักทำลายสิ่งของ(-)	1	ผ่าน	✓
95		เมื่อรู้สึกกดดันฉันมักจะใช้ความ รุนแรง(-)	1	ผ่าน	✓
96		เมื่อเครียด ฉันชอบเก็บตัวอยู่ คนเดียว(-)	1	ผ่าน	✓

จากตารางที่ 15 แสดงการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตโดยองค์ประกอบของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองประกอบด้วย 5 ทักษะย่อย ได้แก่ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 20 ข้อ 2) การเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 19 ข้อ 3) การมีเป้าหมายในชีวิตจำนวน 17 ข้อ 4) การจัดการกับอารมณ์จำนวน 20 ข้อ และ 5) การจัดการกับความเครียดจำนวน 20 ข้อ

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแบบวัดทักษะชีวิต (Item Objective Congruence: IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบวัดทักษะชีวิตมีค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป มีจำนวน 92 ข้อ จากทั้งหมด 96 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง .60 – 1.00 ผู้วิจัยได้ตัดข้อกระทงที่มีเนื้อหาคล้ายกันหรือซ้ำซ้อนกันกับข้ออื่นที่มีการประเมินประเด็นเดียวกันหรือใกล้เคียงออกเพื่อไม่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดการเมื่อยล้าในการทำแบบสอบถาม จำนวน 24 ข้อ และคงบางคำถามไว้ ดังนั้นแบบสอวัดทักษะชีวิตเหลือข้อกระทงทั้งหมด 68 ข้อ มีค่า IOC ทั้งฉบับ 0.88 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ จึงนำไปหาความเที่ยงต่อไป

1.2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของแบบวัด (n=100)

	ข้อมูล	จำนวน	ค่าร้อยละ
เพศ			
	ชาย	53	53.0
	หญิง	47	47.0
อายุ			
	13 ปี	31	31.0
	14 ปี	29	29.0
	15 ปี	40	40.0
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)			
	1	2	2.0
	2	6	6.0
	3	17	17.0
	4	26	26.0
	5	26	26.0
	6	9	9.0
	7	7	7.0
	8	2	2.0
	10	4	4.0
	16	1	1.0
ลำดับการเกิด			
	1	48	48.0
	2	32	32.0
	3	16	16.0
	4	1	1.0
	5	3	3.0
อาชีพของบิดา			
	ข้าราชการ/พนักงาน	2	2.0
	รัฐวิสาหกิจ		
	พนักงาน / ลูกจ้าง	12	12.0
	บริษัทเอกชน		

ข้อมูล	จำนวน	ค่าร้อยละ
ประกอบอาชีพส่วนตัว	12	12.0
รับจ้างทั่วไป	42	42.0
อื่นๆ	32	32.0
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	57	57.0
มัธยมศึกษาหรืออาชีวะ	38	38.0
ปริญญาตรี	2	2.0
อื่นๆ	2	2.0
อาชีพของมารดา		
ข้าราชการ/พนักงาน	6	6.0
รัฐวิสาหกิจ		
พนักงาน / ลูกจ้าง	8	8.0
บริษัทเอกชน		
ประกอบอาชีพส่วนตัว	16	16.0
รับจ้างทั่วไป	38	38.0
แม่บ้าน	13	13.0
อื่นๆ	9	9.0
ระดับการศึกษามารดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	51	51.0
มัธยมศึกษาหรืออาชีวะ	43	43.0
ปริญญาตรี	5	5.0
อื่นๆ	1	1.0
การศึกษาผู้ปกครอง		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3	3.0
มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา	6	6.0
ปริญญาตรี	5	5.0
ไม่ระบุ	86	86.0
อาชีพผู้ปกครอง		
ข้าราชการ/พนักงาน	5	5.0
รัฐวิสาหกิจ		
ประกอบอาชีพส่วนตัว	1	1.0
รับจ้าง	5	5.0
แม่บ้าน	2	2.0

ข้อมูล	จำนวน	ค่าร้อยละ
อื่นๆ	1	1.0
ไม่ระบุ	86	86.0
ผู้ปกครองเกี่ยวข้องเป็น		
ตา ยาย	2	2.0
ปู่ ย่า	1	1.0
ลุง ป้า	2	2.0
น้า อา	4	4.0
อื่นๆ	5	5.0
ไม่ระบุ	86	86.0
สถานะบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	45	45.0
แยกกันอยู่	21	21.0
หย่าร้างกัน	23	23.0
บิดาสมรสใหม่	2	2.0
มารดาสมรสใหม่	2	2.0
บิดาถึงแก่กรรม	3	3.0
มารดาถึงแก่กรรม	1	1.0
อื่นๆ	3	3.0
นักเรียนอาศัยอยู่กับ		
บิดาและมารดา	41	41.0
บิดา	8	8.0
มารดา	23	23.0
บิดาและมารดาเลี้ยง	6	6.0
มารดาและบิดาเลี้ยง	3	3.0
ญาติ	19	19.0
บ้านที่นักเรียนพักอาศัย		
บ้านเช่า	58	58.0
บ้านญาติ	8	8.0
บ้านบิดา มารดา	22	22.0
อื่นๆ	12	12.0
สภาพแวดล้อมในบริเวณที่พัก		
อาศัย		
เขตชุมชนแออัด	50	50.0

ข้อมูล	จำนวน	ค่าร้อยละ
เขตสถานเริงรมย์	18	18.0
เขตโรงเรียน	6	6.0
เขตบ้านพักราชการ	12	12.0
เขตวัด	1	1.0
อื่นๆ	13	13.0

ความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในบ้าน

ทุกคนรักใคร่กันดี	78	78.0
มีพี่น้องรักใคร่กันดี	6	6.0
บิดา มารดามีปากเสียงกัน	4	4.0
บิดา มารดารักลูกลำเอียง	1	1.0
พี่น้องไม่ค่อยถูกกันทะเลาะ	11	11.0

จากตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้แบบวัดทักษะชีวิตกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 100 คน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชายร้อยละ 53 และนักเรียนมีอายุ 15 ปี ร้อยละ 40 บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 42 ระดับการศึกษาของบิดาอยู่ระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 57 อาชีพของมารดารับจ้างทั่วไป ร้อยละ 38 ระดับการศึกษามารดาอยู่ระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 51 สถานะบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 45

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.3 ค่าอำนาจจำแนกโดยการเปรียบเทียบค่าที่ของแบบวัดวัดทักษะชีวิต (t-test independent groups) ระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและคะแนนต่ำ

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์อำนาจจำแนกโดยการเปรียบเทียบค่าที่แบบอิสระ (t-test independent)

ข้อ คำถาม	ทิศทาง	วิเคราะห์ข้อคำถามวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p	การพิจารณา
		กลุ่มสูง (N=25)		กลุ่มต่ำ (N=26)				
		M	SD	M	SD			
1	+	3.24	.778	2.269	.452	5.415	.000*	ผ่าน
2	+	3.40	.707	2.300	.617	5.882	.000*	ผ่าน
3	+	2.88	.666	2.230	.514	3.906	.000*	ผ่าน
4	+	3.28	.737	2.462	.760	3.900	.000*	ผ่าน

ข้อ คำถาม	ทิศทาง	วิเคราะห์ข้อคำถามวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p	การพิจารณา
		กลุ่มสูง (N=25)		กลุ่มต่ำ(N=26)				
		M	SD	M	SD			
5	+	2.40	.913	2.153	.731	1.065	.292	ไม่ผ่าน
6	+	3.20	.645	2.461	.859	3.459	.001*	ผ่าน
7	+	3.00	1.08	2.461	.760	2.065	.044*	ผ่าน
8	+	3.48	.653	2.423	.757	5.327	.000*	ผ่าน
9	+	3.44	.711	2.346	.689	5.575	.000*	ผ่าน
10	+	2.92	.909	2.153	.675	3.407	.001*	ผ่าน
11	+	3.52	.770	2.653	.628	4.407	.000*	ผ่าน
12	+	3.64	.568	2.576	.856	5.240	.000*	ผ่าน
13	+	3.68	.476	3.000	.894	3.407	.002*	ผ่าน
14	+	2.48	.962	1.653	.892	3.181	.003*	ผ่าน
15	+	3.32	.852	2.230	.951	4.301	.000*	ผ่าน
16	+	3.08	.862	2.384	.983	2.682	.010*	ผ่าน
17	+	3.68	.557	2.769	.764	4.846	.000*	ผ่าน
18	+	3.48	.653	2.461	.706	5.342	.000*	ผ่าน
19	+	3.68	.476	2.615	1.022	4.795	.000*	ผ่าน
20	+	3.36	.637	2.500	.812	4.194	.000*	ผ่าน
21	+	2.60	.912	1.610	.697	4.339	.000*	ผ่าน
22	+	2.84	.746	2.110	.653	3.695	.001*	ผ่าน
23	+	3.24	.779	2.423	1.026	3.192	.002*	ผ่าน
24	+	3.44	.583	2.653	.977	3.504	.001*	ผ่าน
25	+	3.00	1.04	2.384	1.168	1.983	.053	ไม่ผ่าน
26	+	3.44	.711	2.800	1.059	2.492	.016*	ผ่าน
27	+	3.04	.840	2.110	.863	3.872	.000*	ผ่าน
28	+	3.52	.586	2.500	.989	4.498	.000*	ผ่าน
29	+	3.48	.714	2.880	.993	2.45	.018*	ผ่าน
30	+	3.68	.476	2.461	.811	6.570	.000*	ผ่าน
31	+	3.44	.650	2.500	1.029	3.913	.000*	ผ่าน
32	+	3.48	.714	2.538	.989	3.884	.000*	ผ่าน
33	+	2.88	.832	2.153	.880	3.023	.004*	ผ่าน
34	+	3.48	.714	2.423	.902	4.627	.000*	ผ่าน
35	+	3.68	.556	3.115	1.032	2.443	.019*	ผ่าน
36	+	3.64	.568	2.730	1.041	3.889	.000*	ผ่าน
37	+	3.56	.650	2.615	.983	4.061	.000*	ผ่าน
38	+	3.56	.583	2.269	.724	6.993	.000*	ผ่าน
39	+	3.80	.408	2.846	.784	5.477	.000*	ผ่าน
40	+	3.44	.711	2.230	.863	5.447	.000*	ผ่าน

ข้อ คำถาม	ทิศทาง	วิเคราะห์ข้อคำถามวิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p	การพิจารณา
		กลุ่มสูง (N=25)		กลุ่มต่ำ(N=26)				
		M	SD	M	SD			
41	-	2.20	1.118	1.846	1.007	1.188	.240	ไม่ผ่าน
42	-	2.00	1.154	1.807	.800	.689	.495	ไม่ผ่าน
43	+	2.88	1.053	2.269	.874	2.256	.029*	ผ่าน
44	-	2.64	1.075	1.577	.902	3.830	.000*	ผ่าน
45	-	2.96	.978	1.923	1.016	3.709	.001*	ผ่าน
46	+	3.36	.907	2.269	.827	4.489	.000*	ผ่าน
47	-	3.52	.918	2.000	.938	5.845	.000*	ผ่าน
48	-	3.36	.907	1.769	.992	5.968	.000*	ผ่าน
49	-	2.96	1.019	2.038	.823	3.542	.001*	ผ่าน
50	-	2.56	.960	1.923	1.016	2.297	.026*	ผ่าน
51	-	3.32	.900	1.961	.870	5.478	.000*	ผ่าน
52	+	3.32	.748	1.961	.870	4.301	.000**	ผ่าน
53	+	3.04	.934	2.230	.710	3.490	.001*	ผ่าน
54	+	2.92	1.077	2.269	.777	2.481	.017*	ผ่าน
55	-	2.48	1.194	1.653	.935	2.756	.008*	ผ่าน
56	+	3.08	.759	2.384	.752	3.284	.002*	ผ่าน
57	+	3.48	.653	2.461	.904	4.593	.000*	ผ่าน
58	-	3.44	.768	1.576	.703	9.043	.000*	ผ่าน
59	-	2.48	1.262	1.807	.980	2.118	.040*	ผ่าน
60	-	2.24	1.011	1.577	.758	2.657	.001*	ผ่าน
61	-	2.60	1.118	1.500	.860	3.947	.000*	ผ่าน
62	-	2.44	1.121	1.961	.823	1.731	.090	ไม่ผ่าน
63	+	3.24	.879	1.884	.816	5.708	.000*	ผ่าน
64	+	2.40	1.08	2.461	.760	-.234	.816	ไม่ผ่าน
65	+	2.44	1.227	1.769	.815	2.29	.027*	ผ่าน
66	-	2.40	1.258	1.423	.577	3.54	.001*	ผ่าน
67	-	2.48	1.262	1.653	.797	2.782	.008*	ผ่าน
68	-	3.76	.436	2.153	.924	7.981	.000*	ผ่าน

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่ามีข้อคำถามที่ใช้ได้จำนวน 62 จากข้อคำถามทั้งหมด 68 ข้อ ที่มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในแบบวัด (Corrected item-total correlation: CITC)

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในแบบวัด (Corrected item-total correlation: CITC)

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อคำ ถามที่ เลือก	CITC	CITC
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม
					68 ข้อ (N=100)			60 ข้อ (N=100)			49 ข้อ (N=100)	
	การรู้จักและเข้าใจตนเอง				17 ข้อ	.796		15 ข้อ	.823		10 ข้อ	.757
1	ฉันตั้งใจทำงาน ตามที่ได้รับ มอบหมายได้ สำเร็จ(+)	0.6	2.78	.746	.480	.486	✓	.513	.498	-	-	-
2	ฉันพยายาม ปรับปรุงตนเอง เสมอ(+)	0.8	2.97	.771	.512	.552	✓	.551	.571	✓	.562	.597
3	ฉันทำงานต่างๆ ได้เสร็จทันเวลา ทุกครั้ง (+)	1	2.56	.640	.364	.398	✓	.335	.380	-	-	-
4	ฉันรู้จักหน้าที่ของ ตนเองเสมอ(+)	1	2.93	.769	.464	.360	✓	.493	.375	-	-	-
5	ฉันรู้ตัวว่ามี ข้อบกพร่อง เช่น ขี้เกียจเรียน หนังสือ(+)	0.8	2.34	.831	-.010	.063	-	-	-	-	-	-
6	ฉันมีความมั่นใจ ในความคิดของ ตนเองในการ เลือกทำสิ่งต่างๆ (+)	0.8	2.85	.833	.361	.346	✓	.385	.340	✓	.358	.359
7	ฉันรู้ว่าตนเองมี ข้อดี เช่น ยิ้ม ทักทายคนอื่น ก่อนเสมอ(+)	0.8	2.68	.941	.317	.248	✓	.339	.251	-	-	-
8	ฉันมีความอดทน					.545						

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อคำถามที่ เลือก	CITC	CITC		
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		
					68 ข้อ (N=100)						60 ข้อ (N=100)		49 ข้อ (N=100)	
	ต่อปัญหาและ อุปสรรค(+)	0.8	2.99	.810	.581		√	.578	.541	√	.512	.524		
9	ฉันมีความ รับผิดชอบต่อ หน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย(+)	0.8	2.92	.761	.552	.509	√	.580	.539	√	.524	.530		
10	ฉันกล้าแสดงออก ทั้งต่อหน้าครูและ เพื่อนในชั้นเรียน (+)	0.8	2.51	.893	.445	.358	√	.470	.362	√	.435	.355		
11	ฉันเห็นอกเห็นใจ ผู้ที่ลำบากกว่า(+)	1	3.18	.757	.525	.501	√	.541	.518	√	.537	.525		
12	ฉันช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวัง ผลตอบแทน(+)	1	3.12	.867	.492	.470	√	.513	.495	√	.483	.478		
13	ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนานเมื่ออยู่ กับผู้อื่น(+)	1	3.38	.735	.303	.340	√	.264	.339	√	.311	.375		
14	ฉันเป็นผู้นำใน การทำกิจกรรม ของโรงเรียน(+)	1	2.00	.898	.355	.392	√	.373	.388	√	.376	.370		
15	ฉันรู้ว่าตนเอง โกรธง่าย(+)	0.8	2.71	1.047	.317	.389	√	.243	.375	√	.199	.359		
16	ฉันรู้ว่าตนเอง พูดจาไม่สุภาพ เมื่อโกรธหรือ โมโห(+)	1	2.76	.922	.132	.241	-	-	-	-	-	-		
17	ฉันพยายาม พัฒนาตนเองใน เรื่องการเรียน(+)	0.8	3.17	.779	.515	.504	√	.538	.523	-	-	-		
การเห็นคุณค่าในตนเอง					13 ข้อ	.789		12 ข้อ	.802		10 ข้อ	.775		

ข้อ ที่	ข้อความ	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ เลือก	CITC	CITC		
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		
					68 ข้อ (N=100)						60 ข้อ (N=100)		49 ข้อ (N=100)	
18	ฉันชื่นชมกับ ความสำเร็จของ ตนเอง(+)	0.8	3.05	.808	.449	.438	✓	.453	.426	✓	.460	.434		
19	ฉันพอใจในสิ่งที่ ฉันมี(+)	1	3.38	.826	.524	.496	✓	.524	.492	✓	.483	.528		
20	ฉันรู้ว่าตนเองมี คุณค่าไม่น้อยกว่า คนอื่น(+)	0.8	2.97	.915	.290	.346	✓	.280	.329	✓	.328	.326		
21	ฉันเป็นนักเรียนที่ ดีของโรงเรียน(+)	1	2.26	.883	.482	.473	✓	.483	.470	✓	.512	.472		
22	ฉันคิดว่าฉันเป็น คนที่ดีมีคุณธรรม (+)	1	2.53	.758	.401	.381	✓	.411	.375	✓	.445	.378		
23	ฉันรู้ว่าตนเองมี ความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ดนตรี การเรียน และอื่นๆ(+)	0.8	2.80	.964	.401	.274	✓	.382	.278	✓	.324	.287		
24	ฉันพอใจผลการ เรียนของตนเอง (+)	1	3.14	.804	.420	.352	✓	.445	.341	✓	.450	.347		
25	ฉันไม่เคยคิดทำ ร้ายตัวเอง(+)	0.8	2.71	1.104	.188	.224	-	-	-	-	-	-		
26	ฉันพอใจความ เป็นอยู่ของ ครอบครัว(+)	0.8	3.27	.886	.410	.240	✓	.404	.226	-	-	-		
27	ฉันเป็นลูกที่ดีของ ครอบครัว(+)	1	2.82	.914	.520	.431	✓	.499	.451	✓	.478	.464		
28	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้ ช่วยเหลือ ครอบครัวทำงาน หารายได้ (+)	1	2.89	.930	.417	.364	✓	.479	.391	-	-	-		
29	ฉันภูมิใจที่ ครอบครัวรักกัน		3.20			.329			.330					

ข้อ ที่	ข้อความ	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อความที่ เลือก	CITC	CITC
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม
					68 ข้อ (N=100)			60 ข้อ (N=100)			49 ข้อ (N=100)	
	และช่วยเหลือกัน (+)	0.8		.800	.467		√	.481		√	.406	.324
30	ฉันรู้สึกมีคุณค่า เมื่อได้ทำงาน ช่วยเหลือสังคม (+)	0.8	3.13	.790	.569	.616	√	.561	.612	√	.558	.613
การมีเป้าหมายในชีวิต					12 ข้อ	.723		10 ข้อ	.796		10 ข้อ	.796
31	ฉันมีเป้าหมายใน ชีวิตชัดเจน(+)	1	2.96	.898	.353	.363	√	.409	.364	√	.409	.350
32	ครอบครัวเป็น แรงผลักดันให้ฉัน อยากมีงานทำที่ดี (+)	1	3.19	.884	.334	.329	√	.404	.355	√	.404	.362
33	รุ่นพี่เป็น แบบอย่างให้ฉัน ขยันและตั้งใจ เรียน(+)	0.8	2.41	.898	.279	.330	√	.298	.333	√	.298	.334
34	ฉันอยากมีชีวิตที่ ดีกว่าที่เป็นอยู่(+)	1	2.77	.994	.380	.393	√	.331	.379	√	.331	.368
35	ฉันอยากมีงานทำ ที่สามารถเลี้ยงดู ครอบครัวได้(+)	0.8	3.45	.783	.465	.382	√	.501	.384	√	.501	.409
36	ฉันอยากประสบ ความสำเร็จใน ชีวิต(+)	1	3.38	.838	.510	.445	√	.546	.438	√	.546	.459
37	ฉันมีครอบครัว เป็นแบบอย่าง ของฉันในเรื่อง การขยันทำงาน (+)	0.4	3.17	.865	.545	.423	√	.604	.450	√	.604	.469
38	ครูเป็น แรงผลักดันให้ฉัน		2.99			.594			.597			

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อความที่ เลือก	CITC	CITC
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม
					68 ข้อ (N=100)			60 ข้อ (N=100)			49 ข้อ (N=100)	
	มีเป้าหมายในชีวิต(+)	0.6		.859	.561		√	.573		√	.573	.602
39	ครูสนับสนุนและช่วยเหลือฉันในเรื่องที่ดี(+)	0.6	3.28	.753	.565	.501	√	.582	.499	√	.582	.529
40	เพื่อนสนับสนุนและช่วยเหลือฉันในเรื่องที่ดี(+)	0.6	2.82	.880	.446	.547	√	.489	.558	√	.489	.548
41	ฉันขาดแรงจูงใจในการเรียน(-)	0.6	1.89	.952	.027	.100	-	-	-	-	-	-
42	ฉันไม่รู้ว่าคุณชอบและสนใจอยากจะทำอะไรหรือทำงานอะไร(-)	0.8	2.04	1.044	.009	.024	-	-	-	-	-	-
การจัดการกับอารมณ์					13 ข้อ	.765		12 ข้อ	.777		10 ข้อ	.762
43	เมื่อฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี(+)	0.8	2.65	.115	.115	.252	-	-	-	-	-	-
44	เมื่อทะเลาะกับเพื่อนฉันมักนอนไม่หลับและกังวลใจมาก(-)	0.8	2.18	1.077	.345	.319	√	.338	.331	√	.328	.328
45	ฉันโกรธทุกครั้งเมื่อไม่พอใจ(-)	0.8	2.30	1.02	.483	.309	√	.496	.318	√	.463	.312
46	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ(+)	1	2.87	.928	.439	.519	√	.413	.512	√	.412	.506
47	ฉันร้องไห้เสมอเมื่อมีเรื่องผิดหวังหรือเสียใจ(-)	0.8	2.67	1.101	.647	.563	√	.636	.572	√	.645	.575
48	ฉันน้อยใจ เมื่อ		2.43			.535			.535			

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อความที่ เลือก	CITC	CITC
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม
	คิดว่าครอบครัว ไม่รัก(-)	0.8		1.112	.603		√	.623		√	.599	.526
49	ฉันมักจะเหงา คิดถึงบ้าน(-)	1	2.41	1.055	.359	.285	√	.365	.295	√	.323	.292
50	ฉันมักจะโกรธ โมโหเพื่อนเมื่อ ไม่ได้ตั้งใจ(-)	1	2.06	.941	.458	.209	√	.487	.198	-	-	-
51	ฉันกังวลเรื่อง ค่าใช้จ่ายต่างๆ(-)	0.6	2.57	1.037	.479	.490	√	.512	.496	√	.511	.478
52	ฉันรู้เท่าทัน อารมณ์ของ ตนเองเมื่อโกรธ หรือโมโห(+)	0.8	2.81	.982	.391	.389	√	.377	.366	√	.430	.388
53	ฉันปล่อยวางกับ ความรู้สึกที่กังวล ใจ ไม่สบายใจ(+)	0.8	2.74	.872	.277	.354	√	.251	.353	√	.259	.357
54	ฉันพูดคุยปรึกษา เพื่อนเมื่อมีเรื่อง กังวลใจ(+)	0.2	2.65	.892	.231	.295	√	.228	.288	√	.258	.284
55	ฉันมักจะทำร้าย ตนเอง เช่น ชก กำแพง เมื่อ อารมณ์ไม่ดี(-)	0.8	1.86	1.110	.191	.191	√	.250	.195	-	-	-
การจัดการกับความเครียด					13 ข้อ	.742		11 ข้อ	.778		9 ข้อ	.753
56	ฉันเรียนรู้จาก ปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิต(+)	1	2.77	.802	.203	.371	√	.178	.377	√	.201	.391
57	เมื่อมีความเครียด ฉันจะหาอะไรทำ ให้ตนเองผ่อนคลาย(+)	0.8	3.11	.839	.238	.453	√	.197	.440	√	.172	.431
58	เมื่อมีปัญหาใน		2.37			.601			.618			

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	IOC	M	SD	CITC	CITC	ข้อ คำ ถาม ที่ ผ่าน	CITC	CITC	ข้อคำถามที่ เลือก	CITC	CITC		
					ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		ราย ด้าน	รวม		
					68 ข้อ (N=100)						60 ข้อ (N=100)		49 ข้อ (N=100)	
	ครอบครัวฉัน มักจะโทษตนเอง (-)	1		1.079	.506		√	.525		√	.539	.606		
59	ครอบครัวมักทำ ให้ฉันเครียด(-)	0.8	1.96	1.033	.418	.131	√	.487	.141	-	-	-		
60	เพื่อนมักทำให้ฉัน เครียด(-)	0.8	1.90	.927	.543	.223	√	.595	.217	√	.519	.186		
61	รุ่นพี่และรุ่นน้อง มักทำให้ฉัน เครียด(-)	1	1.96	1.063	.566	.338	√	.604	.350	√	.575	.325		
62	กฎระเบียบใน โรงเรียนมักทำให้ ฉันเครียด(-)	0.8	2.16	1.00	.307	.116	√	.303	.085	-	-	-		
63	ฉันรู้ตัวได้เร็วเมื่อ มีความเครียด(+)	1	2.51	1.01	.476	.475	√	.441	.472	√	.479	.464		
64	ฉันไม่เข้าใจเรื่อง กตสันและเครียด มาคิดมาก(+)	0.6	2.37	.960	-.001	-0.45	-	-	-	-	-	-		
65	เมื่อฉันเครียด ฉัน จะปรึกษา ครอบครัว(+)	1	2.16	1.051	.169	.248	-	-	-	-	-	-		
66	เมื่อรู้สึกกดดันฉัน มักทำลายสิ่งของ (-)	1	1.79	1.027	.439	.229	√	.453	.215	-	.433	.196		
67	เมื่อรู้สึกกดดันฉัน มักจะใช้ความ รุนแรง(-)	1	1.86	1.015	.439	.219	√	.466	.212	√	.435	.179		
68	เมื่อเครียด ฉัน ชอบเก็บ ความรู้สึกไว้คน เดียว(-)	1	3.00	1.054	.422	.563	√	.443	.573	√	.481	.563		
						$\alpha =$.916			$\alpha =$.922			$\alpha =$.918		

จากตารางที่ 18 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้อคำถามที่เหลือในแบบวัด พบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งฉบับ (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป) จำนวน 60 จากข้อคำถามทั้งหมด 68 ข้อ ซึ่งข้อคำถามทั้งหมดที่ผ่านเกณฑ์มีค่า CICT ระหว่าง .223 -.616 ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดข้อคำถามเพิ่มจากข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในขั้นต้นและยังคงข้อคำถามบางข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามที่มีค่าต่ำกว่า .20 (ชุตินา, 2554) ทั้งนี้มีข้อคำถามที่ใช้ได้ทั้งหมด 49 ข้อ



1.5 สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ตารางที่ 19 สรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ข้อ ที่	ข้อความ	IOC	M	SD	CITC ราย ด้าน	CITC รวม
1	ฉันพยายามปรับปรุงตนเองเสมอ (+)	0.8	2.97	.771	.562	.597
2	ฉันมีความมั่นใจในความคิดของตนเองในการเลือกทำสิ่ง ต่างๆ (+)	0.8	2.85	.833	.358	.359
3	ฉันมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค (+)	0.8	2.99	.810	.512	.524
4	ฉันมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ที่ได้รับมอบหมาย (+)	0.8	2.92	.761	.524	.530
5	ฉันกล้าแสดงออกทั้งต่อหน้าครูและเพื่อนในชั้นเรียน (+)	0.8	2.51	.893	.435	.355
6	ฉันเห็นอกเห็นใจผู้ที่ลำบากกว่า (+)	1	3.18	.757	.537	.525
7	ฉันช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน (+)	1	3.12	.867	.483	.478
8	ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนานเมื่ออยู่กับผู้อื่น (+)	1	3.38	.735	.311	.375
9	ฉันเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมของโรงเรียน (+)	1	2.00	.898	.376	.370
10	ฉันรู้ว่าตนเองโกรธง่าย (+)	0.8	2.71	1.047	.199	.359
	การรู้จักและเข้าใจตนเอง	0.88	2.863	.837	10 ข้อ	.757
11	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของตนเอง (+)	0.8	3.05	.808	.460	.434
12	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมี (+)	1	3.38	.826	.483	.528
13	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณค่าไม่น้อยกว่าคนอื่น (+)	0.8	2.97	.915	.328	.326
14	ฉันเป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน (+)	1	2.26	.883	.512	.472
15	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่ดีมีคุณธรรม (+)	1	2.53	.758	.445	.378
16	ฉันรู้ว่าตนเองมีความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ดนตรี การเรียนรู้และอื่นๆ (+)	0.8	2.80	.964	.324	.287
17	ฉันพอใจผลการเรียนของตนเอง (+)	1	3.14	.804	.450	.347
18	ฉันเป็นลูกที่ดีของครอบครัว (+)	1	2.82	.914	.478	.464
19	ฉันภูมิใจที่ครอบครัวรักกันและช่วยเหลือกัน (+)	0.8	3.20	.800	.406	.324
20	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำงานช่วยเหลือสังคม (+)	0.8	3.13	.790	.558	.613
	การเห็นคุณค่าในตนเอง	0.9	2.928	.846	10 ข้อ	.775
21	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน (+)	1	2.96	.898	.409	.350
22	ครอบครัวเป็นแรงผลักดันให้ฉันอยากมีงานทำที่ดี (+)	1	3.19	.884	.404	.362
23	รุ่นพี่เป็นแบบอย่างให้ฉันขยันและตั้งใจเรียน (+)	0.8	2.41	.898	.298	.334
24	ฉันอยากมีชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ (+)	1	2.77	.994	.331	.368
25	ฉันอยากมีงานทำที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ (+)	0.8	3.45	.783	.501	.409

ข้อ ที่	ข้อความ	IOC	M	SD	CITC ราย ด้าน	CITC รวม
26	ฉันอยากประสบความสำเร็จในชีวิต (+)	1	3.38	.838	.546	.459
27	ฉันมีครอบครัวเป็นแบบอย่างของฉันในเรื่องการขยันทำงาน (+)	0.4	3.17	.865	.604	.469
28	ครูเป็นแรงผลักดันให้ฉันมีเป้าหมายในชีวิต (+)	0.6	2.99	.859	.573	.602
29	ครูสนับสนุนและช่วยเหลือฉันในเรื่องที่ดี (+)	0.6	3.28	.753	.582	.529
30	เพื่อนสนับสนุนและช่วยเหลือฉันในเรื่องที่ดี (+)	0.6	2.82	.880	.489	.548
	การมีเป้าหมายในชีวิต	0.68	3.042	.865	10 ข้อ	.796
31	เมื่อทะเลาะกับเพื่อนฉันมักนอนไม่หลับและกังวลใจมาก (-)	0.8	2.18	1.077	.328	.328
32	ฉันโกรธทุกครั้งเมื่อไม่พอใจ (-)	0.8	2.30	1.02	.463	.312
33	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้ฉันผิดหวังหรือเสียใจ (+)	1	2.87	.928	.412	.506
34	ฉันร้องไห้เสมอเมื่อมีเรื่องผิดหวังหรือเสียใจ (-)	0.8	2.67	1.101	.645	.575
35	ฉันน้อยใจ เมื่อคิดว่าครอบครัวไม่รัก (-)	0.8	2.43	1.112	.599	.526
36	ฉันมักจะเหงา คิดถึงบ้าน (-)	1	2.41	1.055	.323	.292
37	ฉันกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ (-)	0.6	2.57	1.037	.511	.478
38	ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเมื่อโกรธหรือโมโห (+)	0.8	2.81	.982	.430	.388
39	ฉันปล่อยวางกับความรู้สึกที่กังวลใจ ไม่สบายใจ (+)	0.8	2.74	.872	.259	.357
40	ฉันพูดคุยปรึกษาเพื่อนเมื่อมีเรื่องกังวลใจ (+)	0.2	2.65	.892	.258	.284
	การจัดการกับอารมณ์	0.76	2.563	.798	10 ข้อ	.762
41	ฉันเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต (+)	1	2.77	.802	.201	.391
42	เมื่อมีความเครียด ฉันจะหาอะไรทำให้ตนเองผ่อนคลาย(+)	0.8	3.11	.839	.172	.431
43	เมื่อมีปัญหาในครอบครัวฉันมักจะโทษตนเอง (-)	1	2.37	1.079	.539	.606
44	เพื่อนมักทำให้ฉันเครียด (-)	0.8	1.90	.927	.519	.186
45	รุ่นพี่และรุ่นน้องมักทำให้ฉันเครียด (-)	1	1.96	1.063	.575	.325
46	ฉันรู้ตัวได้เร็วเมื่อมีความเครียด (+)	1	2.51	1.01	.479	.464
47	เมื่อรู้สึกกดดันฉันมักทำลายสิ่งของ (-)	1	1.79	1.027	.433	.196
48	เมื่อรู้สึกกดดันฉันมักจะใช้ความรุนแรง (-)	1	1.86	1.015	.435	.179
49	เมื่อเครียด ฉันชอบเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (-)	1	3.00	1.054	.481	.563
	การจัดการกับความเครียด	0.86	2.363	.979	9 ข้อ	.753
	รวม	0.83	2.759	.863	49 ข้อ	$\alpha =$.918

จากตารางที่ 19 แสดงผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบวัดทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้น มีทั้งหมด 49 ข้อ มีค่า IOC ทั้งฉบับ 0.83 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ และทุกข้อมีค่าเฉลี่ยรายข้อของแต่ละข้อคำถามมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่เป็นกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงถึงความสามารถในการจำแนกของข้อคำถามแต่ละข้อและผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) ของแบบวัดทักษะชีวิตจำนวน 49 ข้อ พบว่าค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .918 ค่าความเที่ยงรายด้าน การรู้จักและเข้าใจตนเองมีค่าเท่ากับ .757 การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเท่ากับ .775 การมีเป้าหมายในชีวิตมีค่าเท่ากับ .796 การจัดการกับอารมณ์มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .762 และ การจัดการกับความเครียดมีค่าเท่ากับ .753



ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

1. โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

1.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence ; IOC) ของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ตารางที่ 20 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence ; IOC) ของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1		1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ชื่อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							1	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.91	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 9								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	-1	1	3	0.6	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 12								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	0	1	4	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							1	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 14								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	-1	1	3	0.6	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 15								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	-1	1	3	0.6	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.94	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.91	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							1	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
กิจกรรม								
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 20								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 21								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							1	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 22								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 23								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ค่า IOC รวม							0.97	ผ่าน
กิจกรรมทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 24								
ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
จุดประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
พื้นฐานแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
กิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
อุปกรณ์และสื่อในการจัดกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน
การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ผ่าน

ชื่อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าดัชนี IOC	การพิจารณา
	1	2	3	4	5			
ค่า IOC รวม							1	ผ่าน
ค่า IOC รวมทั้งหมดของโปรแกรม							0.96	ผ่าน

จากตารางที่ 20 แสดงดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence; IOC) ของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับตนเองของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน พบว่ามีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6 – 1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์การพิจารณา และมีค่า IOC เฉลี่ยทั้งโปรแกรม คือ 0.96 อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้และมีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้กับนักเรียน

ภาคผนวก จ

รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 13 คน
ที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ครอบครัวยากจน รายละเอียดดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูล (นักเรียน)	เพศ	ภูมิลำเนา	ระดับ ชั้น	ผล การศึกษา	สถานะ ครอบครัว	จำนวน พี่น้อง	อาชีพ ผู้ปกครอง
ID1 (ดาว)	หญิง อายุ 15 ปี	เชียงราย ไทยใหญ่	ม.3	3.00	อยู่ด้วยกัน (พ่อพิการ)	4	ทำไร่ทำนา
ID2 (ดิน)	ชาย อายุ 14 ปี	พะเยา	ม. 2	3.50	แยกกันอยู่ (พ่อจำคุก)	3	รับจ้าง/ พนักงาน บริษัท
ID3 (ฟ้า)	หญิง อายุ 13 ปี	เชียงราย แม่ม้ง	ม.1	2.10	มารดาถึง แก่กรรม	3	ทำไร่ ข้าวโพด
ID4 (กอหญ้า)	หญิง อายุ 13 ปี	กรุงเทพมหานคร	ม.1	2.10	หย่าร้าง, บิดาถึงแก่ กรรม (อยู่กับตา)	1	รับจ้างส่ง เอกสาร
ID5 (กล้อง)	ชาย อายุ 13 ปี	กาญจนบุรี	ม.1	2.50	อยู่ด้วยกัน	2	แม่บ้าน/ รับจ้าง
ID6 (บอย)	ชาย อายุ 13 ปี	ศรีสะเกษ	ม.1	2.50	อยู่ด้วยกัน (อาศัยอยู่ กับป้า)	2	ทำไร่ ทำนา
ID7 (ดวงใจ)	หญิง อายุ 14 ปี	มหาสารคาม	ม.2	3.79	แยกกันอยู่ (อาศัยอยู่ กับป้า)	1	รับจ้าง ก่อสร้าง
ID8 (ไก่)	หญิง อายุ 14 ปี	ปทุมธานี	ม.2	3.56	อยู่ด้วยกัน	3	ค้าขาย/ นักร้อง
ID9 (นาย)	ชาย อายุ 14 ปี	สมุทรปราการ	ม.2	2.10	อยู่ด้วยกัน	2	รับจ้าง ทั่วไป/ พนักงาน โรงงาน
ID10	ชาย	น่าน	ม.2	2.10	อยู่ด้วยกัน	2	ทำไร่ ทำนา

ผู้ให้ข้อมูล (นักเรียน)	เพศ	ภูมิลำเนา	ระดับ ชั้น	ผล การศึกษา	สถานะ ครอบครัว	จำนวน พี่น้อง	อาชีพ ผู้ปกครอง
(กล้า)	อายุ 14 ปี						
ID11	หญิง	สระแก้ว	ม.3	3.60	หย่าร้าง	3	ค้าขาย
(สายบัว)	อายุ 15 ปี						
ID12	ชาย	ประจวบคีรีขันธ์	ม.3	2.10	หย่าร้าง (อาศัยกับ ญาติ)	3	รับจ้างทั่วไป
(แก้ง)	อายุ 15 ปี						
ID13	ชาย	สกลนคร	ม.3	2.10	หย่าร้าง	1	ค้าขาย/ รับจ้าง
(ขาว)	อายุ 15 ปี						

จากตารางที่ 21 ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 13 คน มีเพศชายจำนวน 7 คน และเพศหญิงจำนวน 6 คน ที่ครอบครัวมีฐานะยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี นักเรียนมีอายุ 13 ปี จำนวน 4 คน นักเรียนมีอายุ 14 ปี จำนวน 5 คน และ นักเรียนมีอายุ 15 ปี จำนวน 4 คน นักเรียนมีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป (GPAs ตั้งแต่ 2.10-3.79) พ่อแม่อาศัยอยู่ด้วยกันจำนวน 6 คน หย่าร้างจำนวน 4 คน และแยกกันอยู่จำนวน 2 คน ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างจำนวน 7 คน ทำไร่นาจำนวน 4 คน และค้าขายจำนวน 2 คน

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้สัมภาษณ์

ครูผู้ให้ข้อมูลประกอบ คือ ครูที่ดูแลและสอนนักเรียนในโรงเรียน ครูดูแลหอพักและกลุ่มผู้บริหารโรงเรียน ดังรายละเอียดตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลประกอบ

ผู้ให้ข้อมูลประกอบ	เพศ	หน้าที่	วิชาที่สอน	ประสบการณ์การทำงาน (ปี)
T1 (ครูเพียว)	หญิง อายุ 29 ปี	ครูผู้สอนและครูดูแลหอพัก	ภาษาไทย	4
T2 (ครูสวย)	หญิง อายุ 45 ปี	ครูแนะแนว	แนะแนว	10
T3 (ครูสาว)	หญิง อายุ 50 ปี	ครูผู้สอนและครูดูแลหอพัก	สังคมศึกษา ประวัติศาสตร์	15
T4 (ครูกล้วย)	หญิง อายุ 55 ปี	ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ	ภาษาอังกฤษ	23
T5 (ครูหนุ่ม)	ชาย อายุ 35 ปี	ครูผู้สอนและครูดูแลหอพัก	คอมพิวเตอร์	1 ปี กับ 3 เดือน
T6 (ครูไมค์)	ชาย อายุ 55 ปี	ครูผู้สอนและครูดูแลหอพัก	สุขศึกษาและ พลศึกษา	25
T7 (ครูทอง)	ชาย อายุ 56 ปี	ผู้ช่วยฝ่ายบริหารงานทั่วไป	สุขศึกษาและ พลศึกษา	20
T8 (ครูพลอย)	หญิง อายุ 60 ปี	ผู้ช่วยฝ่ายปกครอง	การงานอาชีพ	36

จากตารางที่ 22 ผู้ให้ข้อมูลประกอบจำนวน 8 คน (ชาย 3 คน, หญิง 5 คน) เป็นครูที่ดูแลและสอนนักเรียนในโรงเรียน มีอายุตั้งแต่ 29-69 ปี เป็นครูสอนแนะแนวจำนวน 1 คน ครูสอนในชั้นเรียนและดูแลหอพักจำนวน 4 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารกิจกรรมนักเรียน จำนวน 1 คน และ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไปจำนวน 1 คน มีประสบการณ์ทำงานในโรงเรียนตั้งแต่ 1 ปีกับ 3 เดือน ถึง 36 ปี

รายละเอียดข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ที่ครอบครัวมีฐานะยากจนที่มีรายได้ไม่เกิน 40,000 บาทต่อปี ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลัก 13 คน (ชาย 7 คน หญิง 6 คน) มีอายุระหว่าง 13 -15 ปี ที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป (เกรดเฉลี่ยมากกว่า 2.00) สามารถสื่อสารและพูดภาษาไทยได้ มีความยินดีที่จะให้สัมภาษณ์ประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียนและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและผู้ดูแล รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลที่ให้สัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 1 (ID1)

ดาว (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วันที่สัมภาษณ์ วันอังคารที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 13.00 -14.00 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 1 ชั่วโมง สถานที่ให้สัมภาษณ์ในห้องแนะแนวในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ดาวมีผลการเรียนดีและได้รับให้เลือกเป็นหัวหน้าดูแลหอพัก ดาวมีภูมิลำเนามาจากจังหวัดเชียงราย เป็นคนพม่า พ่อกับแม่ทำไร่ที่จังหวัดเชียงราย มีพี่น้องจำนวน 6 คน เป็นบุตรคนที่ 5 ส่วนพี่ชายและพี่สาวทำงานต่างจังหวัด ฐานะทางครอบครัวยากจน พ่อพูดไม่ได้มีความผิดปกติตั้งแต่เด็ก ดาวเล่าว่าสาเหตุเกิดจากทางความเชื่อเกี่ยวกับผีและวิญญาณ ครอบครัวของพ่อทำผิดพิธีกรรมทางศาสนา ผิดผีตั้งแต่พ่อเป็นเด็ก ดาวใช้ภาษามือในการสื่อสารกับพ่อ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 2 (ID2)

ดิน (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ วันอังคารที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 14.00 -14.40 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้สัมภาษณ์ในห้องแนะแนวในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ดินเลือกมาเรียนที่นี่เพราะอยากช่วยครอบครัวประหยัดและมือนาคที่ดี ดินเป็นคนที่ยืนยันมีผลการเรียนดีและมักได้รับให้เลือกเป็นหัวหน้าในการทำกิจกรรมต่างๆอยู่เป็นประจำ ดินมีภูมิลำเนามาจากจังหวัดพะเยา ครอบครัวประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท พ่อกับแม่แยกทางกัน พ่อจำคุก ดินอาศัยอยู่กับ แม่ ย่า และยาย มีพี่สาว 2 คนกำลังเรียนหนังสือ เป็นบุตรลำดับที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 3 (ID3)

ฟ้า (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ วันอังคารที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 15.00 -15.40 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้สัมภาษณ์ในห้องแนะแนวในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ฟ้ามีผลการเรียนพอใช้ ตัดสินใจมาเรียนเพราะอยากทำงานที่ดีและมีความรู้และช่วยเหลือครอบครัวได้ ฟ้ามี

ภูมิลาเนาจากจังหวัดเชียงราย เผ่าม้ง พ่อทำไร่ข้าวโพด มีพี่ชาย 2 คน เป็นบุตรคนที่ 3 ทำงานที่
อยุธยา มารดาเสียชีวิตตั้งแต่ฟ้ายังเด็ก

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 4 (ID4)

กอหญา (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ วันศุกร์ที่ 2
กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 13.00 -13.40 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้
สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว กอหญาเลือกมาเรียนที่นี่
เพราะอยากจะได้ประหยัดค่าใช้จ่ายและมีโอกาสทางการศึกษา กอหญาได้ผลการเรียนที่พอใช้ กอหญา
มีภูมิลาเนาจากกรุงเทพมหานคร อาศัยอยู่กับตา บ้านญาติ เป็นลูกคนเดียว พ่อเสียชีวิตและแม่มีสามี
ใหม่

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 5 (ID5)

ก้อง (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ วันศุกร์ที่ 2
กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 13.50 -13.30 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้
สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ก้องมีระดับผลการเรียนดี
ก้องมีภูมิลาเนาจากจังหวัดกาญจนบุรี แม่ทำอาชีพรับจ้างเป็นแม่บ้านอยู่ที่นนทบุรี พ่ออยู่
กาญจนบุรีเป็นพนักงานโรงงานเอสซีจี เป็นช่างรับเหมา มีพี่ชายหนึ่งคน เสียชีวิตเนื่องจากโดนครุฑอริย
ในวันที่พี่ชายไปทำงานมูลนิธิที่ช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ ก้องยังคิดถึงพี่ชายมาก พี่ชายชอบพาก้อง
ไปทำกิจกรรมอาสาช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุตั้งแต่ยังเล็กเลือกมาเรียนที่นี่เพราะใกล้บ้านและ
อยากมีโอกาสทางการศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 6 (ID6)

บอย (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 1 วันที่สัมภาษณ์ วันเสาร์ที่ 3
กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 10.00 -10.40 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้
สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว บอยมีผลการเรียนดี เป็น
หัวหน้าหอดูแลหอพักและรุ่นพี่ รุ่นน้อง เลือกมาเรียนที่นี่เพราะบ้านอยากให้มาเรียนและใกล้บ้าน บอย
มีภูมิลาเนาจากจังหวัดศรีสะเกษ พ่อแม่ทำไร่นา บอยอาศัยอยู่กับป้าตั้งแต่ยังเล็ก ปัจจุบันอาศัย
อยู่ที่นนทบุรี มีพี่น้อง 2 คน เป็นบุตรลำดับที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7 (ID7)

ดวงใจ (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ วัน
อาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 10.00 -10.50 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 50 นาที
สถานที่ให้สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ดวงใจมีผลการ
เรียนดี 3.79 ชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้าห้อง เลือกมาเรียนที่นี่เพราะที่
บ้านใกล้แหล่งยาเสพติดและพ่อเลี้ยงมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดวงใจมีภูมิลาเนาจากจังหวัด

มหาสารคาม ปัจจุบันอาศัยอยู่กับป้า ทำงานก่อสร้าง ลูกของป้าและพ่อเลี้ยงที่เป็นแฟนของป้า ดวงใจ นับถือป้าเหมือนแม่ของตน พ่อกับแยกกัน แม่ทำงานรับจ้างก่อสร้าง ช่วยงานป้าและเลี้ยงน้องอยู่ที่ บ้านแถวบางแค กรุงเทพมหานคร

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 8 (ID8)

ไก่อ่ (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 10.50 -11.50 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 60 นาที สถานที่ให้ สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ไก่อ่มีผลการเรียนดี เกรด เฉลี่ย 3.56 ชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เลือกมาเรียนที่นี่เพราะพ่อกับแม่อยากให้มาเรียนและปรับ พฤติกรรมความรุนแรง ไก่อ่มีภูมิลำเนามาจากจังหวัดปทุมธานี พ่อทำงานค้าขาย เปิดร้านข้าวต้ม แม่ เป็นนักร้องช่วงกลางคืน มีน้องชายและน้องสาว มีพี่น้อง 3 คน เป็นบุตรคนที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 9 (ID9)

นาย (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 12.30 -13.30 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้ สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว นายชอบทำกิจกรรมอาสา ในโรงเรียน ทาสี ปลูกผัก ทำขนมขายในโรงเรียน มีผลการเรียนปานกลางเลือกมาเรียนที่นี่เพราะ อยากมีโอกาสทางการศึกษาและที่บ้านคับแคบไม่มีที่นอน แออัด ต้องเบียดกันอยู่ นายมีภูมิลำเนา มาจากจังหวัดสมุทรปราการ พ่อกับแม่อยู่ด้วยกัน พ่อทำงานรับจ้างทั่วไปและทำงานในโรงงาน แม่ ทำงานรับจ้างเช็คของในสต็อก มีพี่สาวหนึ่งคนเปิดร้านอาหาร เป็นบุตรคนที่ 2 ครอบครัวรักกันดี

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 10 (ID10)

กล้า (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 13.20 -14.30 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้ สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว กล้ามีผลการเรียนปานกลาง เลือกมาเรียนที่นี่เพราะที่บ้านไม่มีเงิน แม่ไม่มีเงินส่งให้เรียนหนังสือจึงตัดสินใจมาเรียนที่นี่เพื่อหวังจะ เรียนจบแล้วทำงานช่วยเหลือครอบครัวซึ่งปัจจุบันมีชีวิตที่ลำบาก พ่อแม่ไม่มีรายได้และสภาพบ้านก็ ชำรุดจึงอยากจะประกอบอาชีพที่ดีและมีเงินเพียงพอที่จะสร้างบ้านให้ครอบครัว กล้ามีภูมิลำเนา มาจากจังหวัดน่าน พ่อกับแม่อาศัยอยู่ด้วยกัน ทำนา มีพี่ชายหนึ่งคนกำลังเรียนหนังสือ เป็นบุตรคนที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 11 (ID11)

สายบัว (นามสมมติ) เพศหญิง กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วันที่สัมภาษณ์ วันเสาร์ ที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 13.00 -14.00 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 60 นาที สถานที่ให้ สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว สายบัวมีผลการเรียนดี กล้าที่จะเปิดใจและเล่าเรื่องราวความยาก ลำบากในชีวิตของตน เลือกมาเรียนที่นี่เพื่อจะได้มีโอกาส

ทางการศึกษา ประหยัดค่าใช้จ่ายและอยู่ใกล้แม่ สายบัวมีภูมิลำเนามาจากจังหวัดสระแก้ว แม่ทำงานค้าขายร้อยพวงมาลัย ส่วนพ่อทำงานก่อสร้าง พ่อกับแม่หย่าร้างกัน มีพี่น้อง 3 คน เป็นบุตรคนที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 12 (ID12)

เก่ง (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 วันที่สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 14.00 -14.40 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เก่งมีผลการเรียนปานกลาง เลือกลงมาเรียนที่นี่เพราะอยากมีโอกาสทางการศึกษาที่ดีและประหยัดค่าใช้จ่ายในการเรียน เก่งมีภูมิลำเนาจากจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พ่อแม่หย่าร้างตั้งแต่เด็ก อาศัยอยู่กับญาติตั้งแต่คลอด โดยมีน้ำใจดูแล สนับสนุนการเรียนและแนวทางการใช้ชีวิต และแม่ได้ทิ้งไปอยู่กับสามีใหม่ที่กัมพูชา ตั้งแต่เด็กๆ ญาติที่ดูแลมีอาชีพรับจ้างทั่วไป มีพี่น้อง 3 คน เป็นบุตรคนที่ 1 น้องชายจบเรียน

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 13 (ID13)

ขาว (นามสมมติ) เพศชาย กำลังศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วันที่สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 เวลา 14.40 -14.20 น. ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 40 นาที สถานที่ให้สัมภาษณ์ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่มีความสงบและเงียบ มีความเป็นส่วนตัว ขาวมีผลการเรียนปานกลาง เลือกลงมาเรียนที่นี่เพราะพ่ออยากให้มาเรียนและมีโอกาสทางการศึกษาที่ดี ขาวมีภูมิลำเนาจากจังหวัดสกลนคร พ่อทำอาชีพรับจ้าง แม่ทำอาชีพค้าขายผัก พ่อกับแม่หย่าร้างกัน ขาวอาศัยอยู่กับพ่อที่กรุงเทพมหานครเป็นลูกชายคนเดียว

2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลประกอบในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลประกอบในการสัมภาษณ์ คือ ครูในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี มีจำนวน 8 คน มีเพศชายจำนวน 3 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน มีอายุตั้งแต่ 29-69 ปี เป็นครูสอนแนะแนวจำนวน 1 คน ครูสอนในชั้นเรียนและดูแลหอพักจำนวน 4 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารกิจกรรมนักเรียน จำนวน 1 คน และ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไปจำนวน 1 คน วิชาที่สอนคือสุขศึกษาและพลศึกษาจำนวน 2 คน และ วิชาการงานอาชีพ วิชาภาษาไทย วิชาแนะแนว วิชาสังคม วิชาภาษาอังกฤษ และวิชาคอมพิวเตอร์ อย่างละ 1 คน มีประสบการณ์ทำงานในโรงเรียนมากที่สุดคือ 36 ปี และน้อยสุดคือ 1 ปีกับ 3 เดือน

ภาคผนวก ฉ
การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

จากการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนที่ครอบครัวยากจน ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อกิจกรรม ความชอบและสิ่งที่ควรเพิ่มเติมในโปรแกรมเพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต โดยสัมภาษณ์นักเรียนที่เป็นตัวแทนแต่ละระดับชั้นที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศชาย จำนวน 1 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง จำนวน 1 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3) และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง จำนวน 1 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2) รวมเป็นจำนวน 3 คนและสัมภาษณ์ครูที่ช่วยดูแลนักเรียนในการทำกิจกรรมจำนวน 1 ท่านหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริม 4 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความคิดเห็นต่อกิจกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง รู้เขา รู้เรา

ความชอบ

“อันนี้ก็ได้อยู่ มันสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

“รู้สึกว่าการเนื้อหาจะน้อยไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นต่อกิจกรรม ว่ากิจกรรมมีความเหมาะสม

“อันนี้พอได้ ไม่ต้องปรับอะไร...อันนี้คืองานอดิเรก ได้ๆค่ะ แต่ถ้าพอมีรูบอะไรบู๊เป้เค้าก็จะเขียนอะไรลงไป...ถ้าเค้าเคยเรียนมาก็จะอะไรแต่ถ้าไม่เคยเรียนก็จะไม่รู้”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง รู้จักตนเอง

ความชอบ

“สนุกค่ะ ได้รู้จักข้อบกพร่องของตนเองและคนอื่น” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลมีข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมในเรื่องการใช้คำที่นักเรียนบางคนอาจจะไม่เข้าใจควรมีข้อความอธิบายเพิ่มเติมหรือใช้คำที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้

“นักเรียนบางคนอาจจะไม่เข้าใจคำว่าข้อบกพร่อง อาจจะใช้คำว่าไปว่า

ข้อบกพร่องหรือข้อเสีย” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง

ความชอบ

“ชอบภาพ มันทำให้คิดถึงบ้าน คิดถึงครอบครัวตอนที่เรามีความสุขค่ะ”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำว่า การให้นักเรียนหาความสุขอาจจะยากสำหรับนักเรียนกลุ่มนี้อาจจะใช้คำว่าประทับใจ

“ความสุขหายากมากเลยคะ ยากมากเลยโรงเรียนนี้” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“ตอนบ๊วสอน บ๊วใช้คำว่าประทับใจ เค้จะเหมือนอะไรที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ถ้าพูดถึงความสุขเค้จะคิดไกลว่าอะไรคือความสุข เค้ยังไม่เข้าใจเลยว่าความสุขในชีวิตคืออะไร บ๊วใช้คำว่าความประทับใจ” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง ความอดทน

ความชอบ

“ชอบครีบ ซีหลัง หัวเราะ...พื้นที่มันแคบไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“อันนี้สนุก ซีหลัง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

“สถานที่ถ้าไม่มีตรงเลี้ยวจะดีมาก มันน่ากลัวมาก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูล ได้แนะนำว่าบางครั้งนักเรียนจะหยอกล้อกันมากจนอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้และกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบ

“เป็นกิจกรรมที่ดี นักเรียนชอบแต่ว่าด้วยความเล่นของนักเรียนอาจจะเกิดอันตราย” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“นักเรียนชอบกิจกรรมที่ได้มีการเคลื่อนไหว ได้ดูได้ยิน” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง เห็นอกเห็นใจคนอื่น

ความชอบ

“ชอบวิดีโออันนี้ อันที่ 2 ตลก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ชอบวิดีโออันนี้ อันที่ 2 ที่เค้เป็นสาวประเภทสอง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ชอบอันที่ 2 ค่ะ เพราะตอนนั้น หนูน้ำตาจะไหลเลยคะ เห็นอกเห็นใจเค้ หนูคิดถึงตอนที่หนูไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่นเค้คะ ถ้าหนูอยู่ตรงนั้นหนูน่าจะปรับได้คะ ถ้าย้อนเวลาไปได้คะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ครูผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่าวิดีโอที่ใหม่ จะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในการดูมากขึ้น และวิดีโอที่ให้นักเรียนดูเป็นวิดีโอที่ดี

“อันนี้เป็นวิดีโอที่ตีนะคะสำหรับบัวนะ ก็เป็นวิดีโอที่ใหม่ อะไรที่ใหม่ก็จะสนใจมากกว่าที่เคยเห็นมา” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ทุกคนก็มีหัวใจ

ความชอบ

“ชอบวิดีโอค่ะ พอหนูดูตรงนี้แล้วหนูนึกถึงคำ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่นค่ะ คิดถึงตลอดเลยคะเวลาหนูดู” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ครูผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่าวิดีโอที่ให้นักเรียนดู ดีทำให้นักเรียนได้เห็นนอกเหนือใจคนอื่นและทำให้เกิดการตระหนักในคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น

“มันตีนะ ทุกคนก็มีหัวใจ คือการเห็นอกเห็นใจคนอื่น” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“แล้วมันยังทำให้เรายังรู้สึกที่เรายังมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย แค่ว่าได้เห็นที่เราดีกว่าเค้าอันนี้น่าจะได้สองเรื่องที่ควรจะได้” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง เสียสละสร้างสามัคคี

ความชอบ

“สนุกครับเราต้องเดินต่อไป...เสียสละและวันนั้นถอดเสื้อ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“สนุกดีค่ะ นั่งเกินไปมันก็น่าเบื่อ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

“พอได้ครับ แต่ถ้าเป็นห้องยาวจะดีกว่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

ครูผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นต่อกิจกรรมว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและทำให้นักเรียนมีความสนใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น

“อันนี้ก็ได้ค่ะ มีกิจกรรมแล้วมีอะไรเข้าสู่บทเรียน เค้าก็จะให้ความสนใจ” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง หอคอยที่สูงที่สุด

ความชอบ

“ชอบครับ ได้ช่วยเหลือกัน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลให้ข้อเสนอแนะในการแบ่งกลุ่มควรจะแบ่งนักเรียนเองเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกับนักเรียนคนอื่นๆ

“แต่ถ้ากิจกรรมนี้ให้แบ่งกลุ่มเองนักเรียนจะเลือกคนที่เก่งไปอยู่ด้วยกันแล้วก็อ่อนถ้าเป็นไปได้เราต้องแบ่งเอง สุ่มแต่ถ้าให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเองเค้าก็แบ่งแล้วคนที่ด้อยๆก็จะมากองรวมกัน” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 9 เรื่อง พอใจในสิ่งที่มี

ความชอบ

“ชอบวิดีโอครับ ได้รู้จักการพอใจในสิ่งที่มี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นต่อกิจกรรม วิดีทัศน์ 2 เรื่องที่ให้นักเรียนดู ประเด็นที่สื่อกว้างขวางไม่เข้ากัน

“อันนี้จะเห็นนะว่าเรามีดีกว่าเค้า ควรทำตัวให้ดีๆ ส่วนอันนี้จะแบบว่าต้องประหยัด ออกอมต้องไม่ขอพ่อแม่ พอใจในสิ่งที่มี อันนี้จะปอใจ อันนี้จะปอประเด็น กตัญญู” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 10 เรื่อง ความสามารถของฉัน

ความชอบ

“ชอบวาดรูป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ก็ชอบวาดรูป วาดเขียน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่านักเรียนมักจะมองถึงความสามารถในเรื่องใหญ่ๆจึงทำให้นักเรียนมักคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ และนอกจากนั้นการทำงานกลุ่มจะช่วยให้ช่วยให้นักเรียนช่วยกันคิดและแบ่งปันความคิดร่วมกัน

“เค้าชอบมองว่าความสามารถมันคืออะไรที่ยิ่งใหญ่แต่เรื่องเล็กๆจะไม่ค่อยคิด”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“แต่ถ้าเป็นงานเดี่ยวจะคิดไม่ออกแต่ในกลุ่มเค้าอาจจะแชร์กัน”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 11 เรื่อง คุณค่าของคนที่มาต่อครอบครัว

ความชอบ

“เด็กอายุ 13 ทำได้ขนาดนี้ ชอบวิดีโอครับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำว่าอาจจะเพิ่มวิดีโออีกสักเรื่องเพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัวและควรตั้งคำถามในแต่ละวิดีโอเพื่อให้นักเรียนได้กลับมาทบทวนตนเองในสิ่งทำเพื่อครอบครัว

“อันนี้ถ้าดูแล้วสะท้อนก็ได้นะคะ...อาจจะเพิ่มสักรีวิวที่แบบพวก super 10 ที่ไป

ขอหลังคาบ้าน ขออะไรอย่างนี้” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“พอจะดูเสร็จอาจจะมามีคำถามไปว่าตามในคลิป ตัวแสดงอะไรนะที่เด็กอะเค้ามี
เค้าทำอะไรให้ครอบครัวบ้างอะไรอย่างนี้คะแล้วนักเรียนล่ะตั้งแต่โตมาทำให้ใครบ้าง
อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆก็ได้ ล้างจานอะไรอย่างนี้ ทำกับข้าว ช่วยงานบ้านแค่นั้นก็
น่าจะมึนนะ ต้องใช้คำถามต้องแทรกคำถาม จากที่เห็นคนในคลิปทำอะไรให้
ครอบครัวแล้วนักเรียนทำอะไรให้ครอบครัว เรื่องเล็กๆเค้าน่าจะคิดได้ถ้าเป็นคำถาม
ถ้าอยู่ดีๆรายงานเค้าก็จะงง” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 12 เรื่อง การช่วยเหลือสังคม

ความชอบ

“ชอบวิดีโออันที่ 2...หัวเราะ มีหามาเกาะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลได้ให้คำแนะนำในการเข้าใจความหมายของการช่วยเหลือสังคมที่
นักเรียนบางคนอาจจะเข้าใจความหมายถึงการช่วยเหลือสังคมคือการทำสิ่งใหญ่ จึงควร
แนะนำนักเรียนถึงความหมายของการช่วยเหลือสังคมให้ชัดเจนและเป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถ
ทำได้ในเรื่องเล็กๆ

“ที่จริงมีกิจกรรมช่วยเหลือสังคมเยอะนะ ช่วยเหลืองานวัด การพัฒนาโรงเรียนก็เป็น
การช่วยเหลือสังคม เค้าอาจจะเข้าใจว่าการช่วยเหลือสังคมมันคืออะไรที่มันกว้างๆ
ใหญ่ๆ อันที่จริงการช่วยเพื่อนก็คือการช่วยเหลือสังคม” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“บางครั้งเค้าเข้าใจความหมายของคำ อันที่จริงการทำเวร การทำเวรโรงเรียนมันก็เป็น
เป็นการช่วยเหลือสังคม แต่ในที่นี้การช่วยเหลือสังคมของเค้าคือ อยากรไปนอก
สถานที่ไปเก็บขยะนอกสถานที่ ไปปลูกปะการัง อะไรอย่างนี้ของเขาคือ”
(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“มีอยู่แล้ว บางทีการไปวัดอะไรอย่างนี้ ก็ไปช่วยกวาดลานวัดแต่เขาอยากไป
ภายนอกอันนี้ คือ การช่วยเหลือสังคม เค้าเข้าใจว่านี่คือจิตสาธารณะ เค้ายังไม่เข้าใจ”
(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“ที่จะต้อง scope ว่าเนี่ยเค้าก็ไม่ได้อะไรเลย เค้าก็แค่เดินไปทำงานแล้วก็ช่วยเหลือ
อันที่จริงการช่วยเหลือสังคมไม่จำเป็นต้องออกไปไกลๆด้วย มันมาจากสิ่งเล็กๆใกล้
ตัว เก็บขยะให้ลง ถังแค่นี้ก็การช่วยเหลือสังคมแล้ว” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 13 เรื่อง เป้าหมายในชีวิต

สิ่งที่ชอบ

“ชอบกิจกรรมที่ได้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเองคะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำว่าควรจะให้ข้อมูลต่างๆในเรื่องอาชีพก่อนเพื่อนักเรียนจะได้รู้จักมากขึ้นและอธิบายความหมายของเป้าหมายในชีวิตว่ามีหลากหลายเพื่อให้นักเรียนมีข้อมูลและสามารถค้นหาตัวเองได้มากขึ้น

“เค้าจะวาดอะไรที่มันใหญ่ๆไป อยากเป็นผู้พิพากษา นักบินอวกาศอะไรอย่างนี้”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“ยากค่ะ เพราะเค้าไม่รู้ อาจจะเป็นด้วยข้อมูลหรืออะไรที่เค้ามีน้อยแล้วมันทำให้เค้ามีเป้าหมายในชีวิตที่แคบๆตามกัน เด็กมันจะมอง Rapper, Cash game อะไรอย่างนี้” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“บ๊วว่าเหมือนต้องให้ข้อมูลก่อน ในโลกนี้มีอะไรบ้าง ถ้าเป็นทางด้านอาชีพที่ไม่ใช่ที่เราเห็นแต่เป้าหมายในชีวิตเค้า เค้าชอบคิดไกลมากๆ จนบางทีแบบอัยการอะไรอย่างนี้แบบอันที่จริงเป้าหมายในชีวิตมันควรจะสอดคล้องกับความสามารถเราจริงๆ ค่ะ ความจริง” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“อันนี้ตอนบ๊วสอนบ๊วใช้คำว่าความฝัน ความใฝ่ฝัน...จริงๆเป้าหมายของทุกคนมันมีอยู่ทุกวันอยู่แล้ว เช่น ตื่นมาวันนี้เราจะทำอะไร แต่พอเป้าหมายในชีวิตมันดูใหญ่” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“เป้าหมายในขณะนี้ แต่ถ้าเป็นความใฝ่ฝันขณะนี้นั้นก็ไม่มีเนาะ อาจจะเป็นเป้าหมายหรือความคาดหวังหรืออะไรอย่างนี้ก็ได้เนาะ ความหวัง” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 14 เรื่อง เป้าหมายชีวิตเพื่อครอบครัว

ความชอบ

“ชอบค่ะ วิดีโอโอเค ซึ้งใจ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลให้ข้อเสนอแนะว่าเป็นเรื่องที่ยากในการที่จะให้นักเรียนมีเป้าหมายชีวิตเพื่อครอบครัว เพราะนักเรียนไม่ผูกพันกับครอบครัว

“อีกอย่างที่เค้าคิดเป้าหมายในชีวิตเพื่อครอบครัวไม่ได้เพราะเค้ารู้สึกว่าจะไม่ได้มีความรักความผูกพันในครอบครัว เค้ารู้สึกว่าจะเค้าไม่จำเป็นต้องทุ่มเทมากเกินไป เสียสละเพื่อครอบครัวก็ได้เพราะครอบครัวก็ไม่ได้รักเค้า อันนี้เป็นสิ่งที่ยากกิจกรรมเพราะอันนี้ลูกชายคนกวาดขยะเค้าเห็นที่แม่เหนื่อย แล้วการที่แม่เหนื่อยแล้วจนแม่รักเค้าแล้วก็ทุ่มเทกับเค้าแต่โรงเรียนเราคือครอบครัวก็ไม่รักอะ เราก็ไม่เสียสละอะไรให้ครอบครัวด้วย บางส่วนมันมี” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“มันเลยรู้สึกว่าจะเป้าหมายมันไม่จำเป็นต้องทำเพื่อครอบครัวก็ได้” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“เค้าคิดว่าเค้าได้ทำแล้วแต่ผลที่มันจะไม่ดี อาจจะแบบเธออยากให้ครอบครัว
อนาคตเธอเป็นอย่างไร อะไรอย่างนี้ค่ะ อะไรที่พูดว่าทำเพื่อตนเองเค้าจะทำ แต่อัน
นั้นที่ว่าทำเพื่อครอบครัวของเค้า เค้าจะไม่อยากทำ แล้วก็รู้สึกว่าจะทำไปทำไม”
(ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 15 เรื่อง แรงบันดาลใจสร้างเป้าหมายในชีวิต

สิ่งที่ชอบ

“น่าสนใจค่ะ ชอบที่ได้หาแบบอย่างในชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลมีข้อเสนอแนะว่านักเรียนค่อนข้างหาแบบอย่างในชีวิตจาก
ครอบครัวได้ยากเพราะนักเรียนมีทัศนคติทางด้านลบสำหรับครอบครัวสำหรับนักเรียนบาง
คน ควรจะเป็นวิถีทัศนคติแบบอย่างที่เป็นนักกีฬาหรือนักธุรกิจน่าจะเป็นแบบอย่างให้นักเรียน
ได้สร้างแรงบันดาลใจ

“เพราะเค้าไม่มีอะไร แบบอย่างที่มันดีๆ เพราะเค้ามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบ้าน”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“อันนี้ก็ยากค่ะ ยากมากเพราะในครอบครัวของเค้ามันไม่มีใครเป็นตัวอย่างที่ดี”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“จะต้องหาคลิปที่ไม่ใช่ครอบครัว อาจจะเป็นคลิปนักกีฬา อาจจะเป็นนักธุรกิจ หนู
ว่าน่าจะตรงนักเรียนที่นี้ค่ะ ถ้าที่อื่นเป็นไปได้ ที่นี้ไปไม่ได้ พ่อแม่ ญาติพี่น้องจะ
คอยข้างยาก อะไรที่เกี่ยวกับครอบครัวเค้าจะเขียนไม่ได้บ้าง” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 16 เรื่อง ครูต้นแบบ

สิ่งที่ชอบ

“คิดถึงครู มีครูต้นแบบ ครูที่โรงเรียนเก่า” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ครูเป็นบุคคลที่เสียสละมากที่สุด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“ชอบวิดีโอ คือครูเค้าเสียสละเพื่อให้เราได้เรียนสูงๆ อย่าให้ครูเค้าเสียใจ ครูเค้าให้
เราจบเพื่ออนาคตข้างเพื่อก้าวต่อไปเพื่อมีชีวิตที่ดีค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลให้ข้อเสนอแนะว่านักเรียนบางคนอาจจะไม่ค่อยได้แบบอย่างที่เป็นครู
ต้นแบบจากโรงเรียนเพราะนักเรียนต้องพบเจอครูตลอดเวลาและต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ในโรงเรียนมากจึงไม่ค่อยประทับใจและสร้างแบบอย่างชีวิตจากครูในโรงเรียน

“แต่อาจจะเป็นครูโรงเรียนเก่าถ้าลองสังเกตเค้าน่าจะประทับใจครูที่แบบไปกลับมากกว่าเพราะว่าด้วย เค้าอาจจะไม่ดู ไม่อะไรเหมือนครูโรงเรียนนี้ บางทีการที่อยู่ด้วยกันตลอดทำให้เค้ารู้สึกว่าคุณจริงจังเลย ทำไมต้องให้เราทำตามกฎระเบียบอะไรอย่างนี้คะ” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 17 เรื่อง สำรวจอารมณ์

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

“อันนี้มันเข้าใจยาก มันซับซ้อน มันยังงไม่รู้ว่ามันงเลย ใครอารมณ์ชั่ววูบอะไรอย่างงคือชอบแต่ลูกอะไรก็ไม่วู้กกลมๆ หย่อนลงรูอะไรก็ไม่วู้ ควรเป็นละครหรือภาพยนตร์หัวเราะ...” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำในเรื่องของวิดิทัศน์ควรจะแยกเป็นตอนๆ เพราะนักเรียนจะไม่ค่อยวิเคราะห์ คิดเชื่อมโยงเนื้อเรื่อง จะยากสำหรับนักเรียนในการตีความหรือเข้าใจเนื้อหาวิดิทัศน์

“บางทีเข้าใจยากเอาความสนุกอย่างเดียว คิดวิเคราะห์ที่ไม่อะไร” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“นักเรียนโรงเรียนจะไม่คิดอะไรซับซ้อน คิดการเชื่อมโยงอาจจะไม่เก่ง อันที่จริงการ์ตูนนี่เป็นการ์ตูนที่ดี” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“มันจะต้องเป็นข้อๆ (ตอน) นักเรียนจะตีความยากเพราะมันหลายอารมณ์มากเลย ดูเหมือนว่านักเรียนต้องมาแยกอารมณ์แล้วต้องมาย้อนดูในสมองอะไรอย่างนี้” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 18 เรื่อง ผลกระทบของอารมณ์

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

“ยากไป (หัวเราะ) เนื้อหากำหนดมันสลับมั่ว ควรเป็นหนัง เป็นละคร” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“อยากดูโตเรมอน...เนื้อหาในใบงานมันยากไป ควรจะสั้นๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ครูผู้ให้ข้อมูลให้คำแนะนำให้หาคลิปวิดิทัศน์ที่เป็นการให้ข้อมูลแก่นักเรียนและให้นักเรียนมาสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักเรียน จะทำให้นักเรียนรู้ถึงผลกระทบทางด้านอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

“ไม่เงั้นอาจจะหาวิดีโอหรือคลิปเรื่องที่เราจะเป็นอย่างไร ให้ดูเกริ่นๆแล้วค่อยมา มีรายงาน ถ้าโกรธแล้วร่างกายเป็นอย่างไร แก่ง่ายไหม ปวดหัวอะไรอย่างนี้แล้วเวลาที่เรารู้สึกเศร้ามากๆเราจะนอนไม่หลับนะเวลาเราคิดมาก เค้าก็จะไปย้อนดูตัวเอง (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“อันที่เป็น เห็นไหมเวลาเราเครียดและคิดมากแล้วนอนหลับไหม อาจจะต้องตื่นกลางดึกไปย้อนดูตัวเอง อะไรที่เป็นตัวเองเค้าจะตอบได้ง่าย” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 19 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์

ความชอบ

“ก็โอเคค่ะ ชอบการเขียน วาดลงในกระดาษ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำให้เอาคลิปวิดีโอที่สั้นๆ ที่ช่วยระงับอารมณ์นักเรียน เช่น การนับจำนวนเพราะนักเรียนค่อนข้างมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ไม่เหมาะสม

“ไม่แน่นักอาจจะเอาคลิปสั้นๆ นักเรียนนับหนึ่งถึงสิบใหม่...ก็ได้แต่การจัดการกับอารมณ์ของเค้า มันอาจจะไม่ใช่การจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้อง เช่น ปล่อยเลย ระเบิดเลย” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“หากคลิป นี้นะเราต้องนับหนึ่งถึงสิบนะเพราะด้านอารมณ์ เด็กเราจะมีปัญหาด้านอารมณ์เยอะ ตัวอย่างที่มาก็มีเยอะแต่ละคนแบบ นี่ไม่ใช่เด็กเรียนที่กินยา อันนี้เป็นนักเรียนที่อยู่ภาวะปกติก็ยังมีอารมณ์” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 20 เรื่อง ความเครียด

ความชอบ

“เนื้อหากำลังพอดี ไม่มากเกินไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลให้คำแนะนำในการให้ความหมายในเรื่องความเครียดและปัญหาทางด้านอารมณ์อื่นๆ เช่น โกรธ เศร้า และแนะนำนักเรียนว่าความเครียดจะมีลักษณะอาการอย่างไร

“นักเรียนจะสับสนระหว่างเครียด โกรธและเศร้า นักเรียนจะแยกไม่ได้แต่ตอนบัวสอนเรื่องความเครียดบัวจะบอกว่า บางที่เราไม่รู้หรือว่าเราเครียด เพราะเธอไม่เข้าใจความหมายแต่เธอลองสังเกตดู เมื่อไหร่ที่เธอเครียดเธอจะคิดหลายเรื่องซ้อนๆ เรื่องที่เธอเครียดมากที่สุดคือก่อนนอน เคยคิดมากกว่าสามเรื่องพร้อมกันไหมอะไรแบบนี้ นั่นแหละเริ่มเครียดแล้วนะอะไร นักเรียนไม่เข้าใจความหมายหรือก ที่ต้องบอกเค้าว่าถ้าเกิดความเครียดจะมีอาการอย่างนี้นะ เช่น ทำอะไรแบบไม่มีสมาธิ มักจะทำอะไรสั้นๆ อาจจะกินมากขึ้นหรือไม่อยากกิน หรือไม่อยากนอนทั้งวัน”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 21 เรื่อง ความเครียด เจ้าปัญหา

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

“วิดีโอมันสั้นไป” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ที่เป็นวิดีโอคุณหมอพูดอะ รู้สึกว่ามันน่าเบื่อไป...มันก็เข้าใจยาก มันเข้าใจยาก”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ครูผู้ให้ข้อมูลให้คำแนะนำว่านักเรียนชอบดูการนำเสนอที่เป็นการดูและไม่ค่อยชอบการบรรยาย ควรจะแบ่งเป็นช่วงๆในการให้นักเรียนดูวิดีโอ

“อาจจะตัดเป็นช่วงๆ ว่าเวลาที่เครียดมันจะมีอาการอย่างไร แต่ถ้าเป็นช่วงการดูวิดีโอแล้วแต่ถ้ามีคนมานั่งพูดเค้าจะรู้เลยว่าเป็นการบรรยายจะไม่ชอบ”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“อันที่เป็นการบรรยายโดยคนเด็กเค้าจะไม่ฟัง” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 22 เรื่อง จัดการความเครียด

ความชอบ

“ชอบวิดีโออันที่หนึ่ง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำให้หาคลิปวิดีโอที่สะท้อนให้นักเรียนรู้ว่าอันไหนสมควรหรือไม่ สมควรในการจัดการกับความเครียด นักเรียนค่อนข้างไม่ตระหนักถึงปัญหาทางด้านอารมณ์และความเครียดที่ตนเองมีและไม่พยายามแก้ไขปรับปรุงตนเอง

“เด็กโรงเรียนนี้จะยาก อย่างเช่นการควบคุมอารมณ์ ดูเหมือนเค้าไม่อยากจะควบคุมด้วยซ้ำจริงๆนะ เค้าไม่รู้สึกรู้ว่ามันเป็นข้อเสียของการไม่จัดการกับอารมณ์ เค้าอาจจะด้วยการที่อยู่กันทุกๆคนอารมณ์เป็นแบบนี้แล้วก็ได้ไม่มีผลกระทบอะไร ไม่งั้นก็ต้องหาคลิปฝั่งที่เค้า เตรียมกันรังแกคน คนภายนอกจะด่าจะอะไรมันมีอยู่นะ”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“การอยู่ในสังคมไทย แล้วเธอทำตัวแบบนี้เธออาจจะโดนอะไร แต่ถ้าอยู่ดีๆเราต้องจัดการอารมณ์นะ เราต้องเป็นคนจัดการนะ เค้าจะไม่ทำ เค้ารู้สึกว่ามันจำเป็น”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“บางที่เค้าอยากจะเปิดใจ แต่ผู้ปกครองบางคน หัย...ฉันก็มีเรื่องเครียดอยู่แล้วอะไรอยู่แล้ว ด้วยบริบทความครอบของเขาอยู่แล้ว มันไม่เปิดเหมือนครอบครัวที่คุยกันอยู่แล้ว” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 23 เรื่อง ภาวะบริหารคลายเครียด

ความชอบ

“ชอบเต้นสนุกดีครับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“คิดว่าเด็กโรงเรียนนี้ไม่กล้าแสดงออก ไม่ค่อยมีความเป็นผู้นำ บางคนก็กล้า แต่ชอบกิจกรรมเคลื่อนไหว สนุก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำว่ากิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบ กิจกรรมที่มีการลงมือและมีเพลง จะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบ

“เด็กเค้าชอบการเต้น...กิจกรรมที่เป็นการลงมือทำ กิจกรรมที่อะไรที่ไม่ใช่ใบงานค่ะ
เค้าจะชอบอะไรที่ต้องจับปากกาไม่ชอบเลย...ยังมีเพลงยิ่งชอบ” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

กิจกรรมที่ 24 เรื่อง เพื่อนที่ดี

ความชอบ

“ได้เรียนรู้ว่าการมีเพื่อน แล้วเพื่อนช่วยแก้ปัญหา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“มันโอเค สนุกดี ได้ทบทวนเรื่องเพื่อน” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

สิ่งที่ควรเพิ่มเติม

ครูผู้ให้ข้อมูลให้ความคิดเห็นว่าการกิจกรรมเกี่ยวกับเพื่อนเป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะสามารถทำออกมาได้ดีเพราะนักเรียนสนิทและรู้สึกดีกับเพื่อน

“อันนี้น่าจะให้คำตอบได้ที่ดีนะคะ เพราะว่าเค้าสนิทกับเพื่อน เพราะเค้าโอเคกับเพื่อน...หัวข้อนี้ไม่มีคลิป ไม่มีอะไรให้เขียนยังเขียนได้เลย” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

2. ประโยชน์ของกิจกรรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

“ได้ค่ะเพราะมันช่วยได้หลายอย่างเลยคะ ทำให้หนูได้รู้ว่าการแก้ปัญหาในชีวิตเป็นอย่างไร ได้เรียนรู้แล้วก็ได้นำเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันด้วยคะ”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลให้ความเห็นว่าด้วยเนื้อหาดี มีประโยชน์สำหรับนักเรียนแต่ด้วยนักเรียนมีความแตกต่างกัน มีปัญหาที่หลากหลายทำให้ยากที่จะแก้ไขและพัฒนานักเรียน

“อันนี้ไม่ใช่เอกสารไม่ดีนะคะ เนื่องด้วยนักเรียนมีความแตกต่างกันมากจนไม่รู้จะแก้ไขยังไง” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

3. ข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรม

“ชอบกิจกรรมแนวแบบซ้ำๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“แบบสนุกสนาน ไม่ต้องนั่งมากเกินไป เฮฮา ไม่ต้องเป็นทางการมากเกินไป”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“กิจกรรมสนุกสนานอะไรก็ได้ค่ะ ความเครียด การจัดการกับอารมณ์ เรื่องเพศ”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“เรื่องผลกระทบของนักเรียนแต่ละคนค่ะเค้าเศร้าอะไร เค้าเป็นอะไร อยู่โรงเรียนแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ อยู่ที่บ้านเป็นยังไงบ้างคะ มาจัดกิจกรรมการแก้ปัญหา

เกี่ยวกับ ครอบครัวด้วยคะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำว่าควรจัดกิจกรรมที่มีจำนวนสมาชิกไม่มากหรือเป็นคนเดียวและหัวข้อควรจะเป็นปัญหาเดียวกัน และเน้นเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การทำกิจกรรมกลุ่มในห้องด้วยนักเรียนมีความแตกต่างและความสนใจแตกต่างทำให้การรับข้อมูลและความเข้าใจเนื้อหาค่อนข้างแตกต่างกัน

“ไม่จำเป็นต้องทำเฉพาะกลุ่มจะได้ อาจจะเป็นคนเดียวหรือไม่ก็สองคน ไม่เกิน 3 คน สำหรับหนูนะ แล้วเป็นกิจกรรมเด็กที่มีปัญหาเดียวกันแล้วก็แก้ไปทิศทางเดียวกัน”

(ครูผู้ให้ข้อมูล)

“อันที่มันลงลึกแล้วแคบลง ไม่จำเป็นก็เป็นการแก้ไขพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งไปเลย ที่เป็นการปรับพฤติกรรม ในการทำกิจกรรมในห้อง ด้วยนักเรียนนักเรียนด้วยที่บางคนก็เข้าใจ 2-3 คน บางคนก็ปล่อยผ่านไปไม่สนใจอะไร” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

4. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดโปรแกรม

4.1 เวลาในการจัดกิจกรรม นักเรียนผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าเป็นเวลาที่ใช้ในการจัดแต่ละกิจกรรม คือ 45 นาที มีความเหมาะสม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

“พอดีครับ...มีความเหมาะสมครับ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“เวลาในการจัดกิจกรรมพอดีค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมเต็มว่าควรปรับเวลาในการทำกิจกรรมให้กระชับมากขึ้นเนื่องจากนักเรียนมีความสนใจไม่ยาว ดังประโยคต่อไปนี้

“บัวว่ามันมากไปค่ะ ลักประมาณ 30 นาทีอะไรอย่างนี้ค่ะ มันจะกระชับขึ้น เพราะว่านักเรียนมีความสนใจสั้นๆค่ะ ไม่ได้ยาวมาก” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

4.2 ความบ่อย ความถี่ในการจัดกิจกรรมต่อสัปดาห์ ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมสามครั้งต่อสัปดาห์มีความเหมาะสม แต่ผู้ให้ข้อมูลบางคนแนะนำว่าควรลดเวลาลง ดังต่อไปนี้

“บ่อยไป...สองครั้งไม่ก็ครั้งเดียว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“3 ครั้งก็ดีค่ะ กำลังดี” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

“หนูว่ามันเหมาะแล้วนะค่ะ หนูได้เรียนรู้ทุกอย่าง ประสบการณ์ชีวิต”

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลเสนอว่าควรลดจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ลงน่าจะทำให้นักเรียนชอบและสนใจมากขึ้น ดังประโยคต่อไปนี้

“ถ้าเป็นไปได้ก็ จันทร์ พุธ ศุกร์ก็จะดีค่ะ ถ้าเป็นไปได้จริงๆอาทิตย์ละ 2 วัน

นักเรียนจะชอบและสนใจมากขึ้น” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

“ต่อเนื่อกี้ดีค่ะ แต่ควรลดวัน อาจจะทำอาทิตย์ละ 2 วัน จันทร์ อังคาร ไม่ก็พุธ พฤหัส นักเรียนจะได้ดูไม่เบื่ออะไร” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

4.3 ความนาน ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลให้ความเห็นต่อระยะเวลาในการจัดกิจกรรม คือ 8 สัปดาห์ในการดำเนินการของโปรแกรมมีความพอดี

“ก็พอดีนะคะช่วยให้เราได้เรียนรู้ทุกอย่างเลยคะ ได้เข้าใจในสิ่งที่ตัวเองไม่รู้ มีประสบการณ์มากมายเลยคะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

นอกจากนั้นครูผู้ให้ข้อมูลแนะนำว่าถ้าสามารถลดจำนวนระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้เหลือน้อยลงก็จะมีคามพอดี

“ถ้าลดได้ก็ดีนะเพราะนักเรียนชอบอะไรที่มันสั้นๆ ถ้าลดไม่ได้ก็เหมือนข้อแรกสักอาทิตย์ละ 2 วัน” (ครูผู้ให้ข้อมูล)

สรุปได้ว่า กิจกรรมในโปรแกรมที่นักเรียนชอบ คือ กิจกรรมที่มีการแสดงออก มีความสนุกสนาน ได้ทำงานเป็นกลุ่ม เช่น คือ กิจกรรมที่ 4 ความอดทน กิจกรรมที่ 23 ภาวะบริหารคลายเครียด และกิจกรรมที่ 6 ทุกคนก็มีหัวใจ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจน้อย คือ กิจกรรมที่ไม่ได้มีการเคลื่อนไหวมาก กิจกรรมที่มีการนั่งเขียนและชมวิดิทัศน์บางเรื่องที่นักเรียนไม่เข้าใจ เนื้อหายาก เช่น กิจกรรมที่ 17 เรื่องสำรวจอารมณ์ กิจกรรมที่ 18 เรื่องผลกระทบของอารมณ์ และกิจกรรมที่ 21 เรื่องความเครียดเจ้าปัญหา ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรจัดให้น้อยลงประมาณ 4-6 สัปดาห์ และความบ่อยในการจัดกิจกรรมควรจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง ในการทำกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตให้นักเรียนควรจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน และเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวและนักเรียนได้ทำงานร่วมกันจะส่งเสริมให้นักเรียนมีความสนใจในการทำกิจกรรมและได้ค้นหาศักยภาพและทักษะชีวิตที่นักเรียนมีมากขึ้น นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมที่มีจำนวนสมาชิกในการทำกิจกรรมไม่มากหรือเป็นคนเดียวและควรคัดเลือกนักเรียนที่มีสภาพปัญหาเดียวกันและเน้นเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะทำให้ช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนได้มากขึ้นและครอบคลุมทักษะชีวิตที่พัฒนา

ภาคผนวก ข

รูปภาพประกอบการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนที่ครอบครัวยากจน

รูปภาพประกอบการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนกลุ่มทดลองในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 24 กิจกรรม ระยะเวลาทดลองจำนวน 8 สัปดาห์

ภาพที่ 21 รูปภาพประกอบการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิต

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง รู้เขา รู้เรา



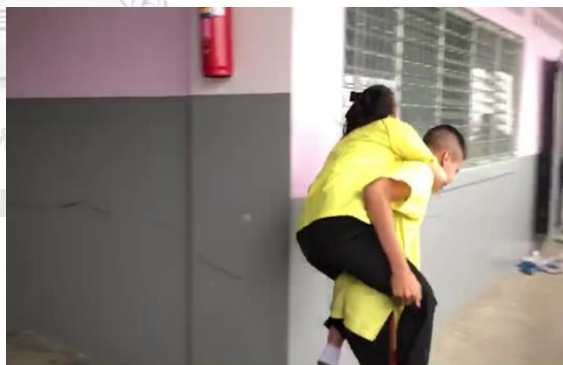
กิจกรรมที่ 2 เรื่อง รู้จักตนเอง



กิจกรรมที่ 3 เรื่อง การเปลี่ยนแปลง



กิจกรรมที่ 4 เรื่อง ความอดทน



กิจกรรมที่ 5 เรื่อง เห็นอกเห็นใจคนอื่น



กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ทุกคนก็มีหัวใจ



กิจกรรมที่ 7 เรื่อง เสี่ยงสละสร้างสามัคคี



กิจกรรมที่ 8 เรื่อง หอคอยที่สูงที่สุด



กิจกรรมที่ 9 เรื่อง พอใจในสิ่งที่มี



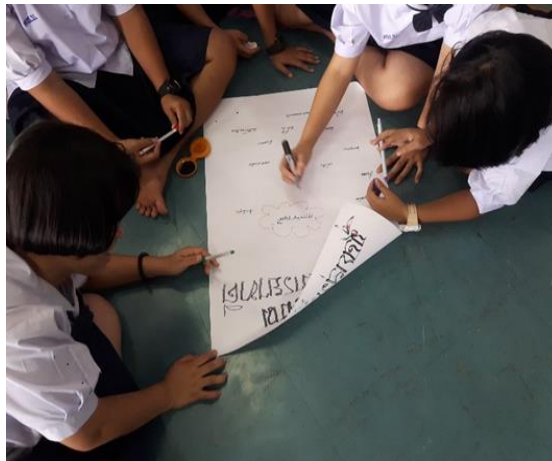
กิจกรรมที่ 10 เรื่อง ความสามารถของฉัน



กิจกรรมที่ 11 เรื่อง คุณค่าของคนที่มีต่อครอบครัว



กิจกรรมที่ 12 เรื่อง การช่วยเหลือสังคม



กิจกรรมที่ 13 เรื่อง เป้าหมายในชีวิต



กิจกรรมที่ 14 เรื่อง เป้าหมายชีวิตเพื่อครอบครัว



กิจกรรมที่ 15 เรื่อง แรงแบบตาลใจสร้างเป้าหมายในชีวิต



กิจกรรมที่ 16 เรื่อง ครูต้นแบบ



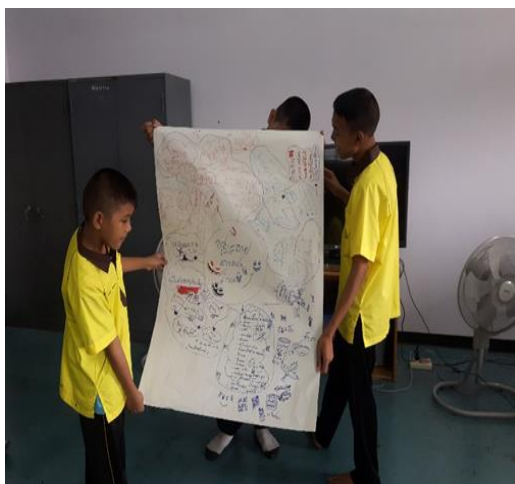
กิจกรรมที่ 17 เรื่อง สำรวจอารมณ์



กิจกรรมที่ 18 เรื่อง ผลกระทบของอารมณ์



กิจกรรมที่ 19 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์



กิจกรรมที่ 20 เรื่อง ความเครียด



กิจกรรมที่ 21 เรื่อง ความเครียด เจ้าปัญหา



กิจกรรมที่ 22 เรื่อง จัดการความเครียด



CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 23 เรื่อง กายบริหารคลายเครียด



กิจกรรมที่ 24 เรื่อง เพื่อนที่ดี



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	จรรยา ศรีวิจารณ์
วัน เดือน ปี เกิด	24 เมษายน 2530
สถานที่เกิด	จังหวัดกาฬสินธุ์
วุฒิการศึกษา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	17 ม.5 บ้านหนองมะเกลือ ตำบลเจ้าท่า อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์ 46130



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY