

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต



นางสาวพัชราภรณ์ ทัทมาลี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

GUIDELINES FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF LEISURE TIME USE AMONG LOWER SEC
ONDARY SCHOOL STUDENTS FOR LIFE SKILLS DEVELOPMENT

Miss Patcharaporn Thabmali



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Development Education
Department of Educational Policy Management and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

พัชราภรณ์ ทัทมาลี : แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (GUIDELINES FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF LEISURE TIME USE AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR LIFE SKILLS DEVELOPMENT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. จริญญา มาติลกโกวิท, 199 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 3) นำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 397 คน ครูประจำชั้น จำนวน 45 คน ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน โดยมีวิธีการวิจัย ได้แก่ 1) การวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและแบบสอบถามการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-Test และความแปรปรวนทางเดียว(One-way ANOVA) 2) การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอข้อเสนอแนะแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และนำมาวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อสรุปร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 3) การสนทนากลุ่ม(Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา ครอบคลุม เด็กและเยาวชน ทั้งหมด 5 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปเป็นแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผลการวิจัยพบว่า

1) กิจกรรมภายในบ้าน ส่วนมากใช้เวลาว่างในการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์และพูดคุย การทำอาหารและการใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ) กิจกรรมนอกบ้าน ส่วนมากใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และพบปะสังสรรค์ โดยภาพรวมพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีระดับทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง มีทักษะด้านการแก้ไขปัญหาสูงที่สุด ส่วนทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ต่ำที่สุด เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน พบว่า มี 18 กิจกรรมที่ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแปรผันไปในทิศทางเดียวกับทักษะชีวิตและ 6 กิจกรรมที่ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแปรผกผันกับระดับทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อายุ เพศ รายได้ของครอบครัว และเกรดเฉลี่ย ตามลำดับ ส่วนครูร้อยละ 100 ได้มีการส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียน โดยสอนนักเรียนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำการบ้านที่ครูสั่ง อ่านหนังสือทบทวนที่ครูสอน หรือช่วยครอบครัวในการทำงานบ้านต่างๆ

3) งานวิจัยนี้ได้นำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้ (1) ส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสารเรื่องการเรียนรู้เท่าทันสื่อแก่บุตรหลาน (2) ส่งเสริมการทำกิจกรรมภายในบ้านรูปแบบอื่นๆ ให้แก่บุตรหลาน (3) ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน (4) จัดให้มีโครงการวันว่างสร้างสรรค์ โดยสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร (5) ส่งเสริมการทำกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะของอาสาสมัคร (6) สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ในรูปแบบของวิทยาลัยชุมชน(Community College) โดยสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร (7) ส่งเสริมให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม (8) เตรียมความพร้อมเด็กในระดับประถมศึกษา (9) แก้ไขปัญหาของครัวเรือน โดยสนับสนุนการทำบัญชีครัวเรือนและพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน (10) ผู้ปกครองควรส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน เมื่อเปิดภาคเรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน

ภาควิชา นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

สาขาวิชา พัฒนศึกษา

ปีการศึกษา 2558

ลายมือชื่อ นิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5783344627 : MAJOR DEVELOPMENT EDUCATION

KEYWORDS: LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS / LIFE SKILLS / LEISURE TIME

PATCHARAPORN THABMALI: GUIDELINES FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF LEISURE TIME USE AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR LIFE SKILLS DEVELOPMENT. ADVISOR: ASSOC. PROF. CHAROONSRI MADILOGGOVIT, Ph.D., 199 pp.

This research is quantitative and qualitative. The research aims to 1) analyze leisure time use and life skills level among Lower Secondary School students, 2) analyze factors affecting the efficiency of leisure time use among Lower Secondary School students for life skills development, 3) propose guidelines for improving the efficiency of leisure time use among Lower Secondary School students. Sampling includes 397 Lower Secondary School students in Bangkok Metropolitan Schools and 45 homeroom teachers. Informants include 3 experts and 5 scholars. The methods of this research include 1) a survey research using a questionnaire on leisure time use for life skills development and a questionnaire on supports for leisure time use for life skills development among Lower Secondary School students. The data is analyzed through SPSS for windows to find frequencies, percentage, means, standard deviation, T- test, and One-way ANOVA. 2) a qualitative research using interviews with experts for guidelines for improving the efficiency of leisure time use among Lower Secondary School students. The data is analyzed through content analysis to draft guidelines for improving the efficiency of leisure time use among Lower Secondary School students, and 3) focus group discussion among 5 scholars on education, family, children and youth. The data is analyzed through content analysis to conclude guidelines for improving the efficiency of leisure time use among Lower Secondary School students. The study finds that:

1) At-home activities: most students spend leisure time on smartphone to stay connected with the online community and chatting, followed by cooking and computer use (web browsing). Out-of-home activities: most students spend leisure time on sports, religious ceremonies, and meetings. Overall, Secondary School students have an average life skills level, high problem-solving skills, and lowest emotional control skills. Through comparison between leisure time use on each activity and each life skill, it is found that 18 activities have a positive correlation with life skills, while there are 6 activities that activity time has a negative correlation with life skills level with statistical significance at 0.05

2) There are 5 variables that correspond with the efficiency of leisure time use for life skills development with statistical significance at 0.05, including parents' level of education, age, sex, family income, and grade point average respectively. 100% of teachers provided supports to encourage leisure time use among students by teaching student to utilize their time productively through doing assigned homework, reviewing class material, and helping family do house chores.

3) This research proposes guidelines for improving the efficiency of leisure time use among Lower Secondary School students as follows: (1) encourage parents to improve the skills to communicate with their children on media literacy (2) support other at-home activities to children (3) encourage family members to spend leisure time doing activity together (4) Launch a Wan-wang Sang-san or "free day creativity" project by BMA authority (5) Support volunteer activities to benefit the society and community based on interests (6) Support the learning among parents through Community College by BMA (7) encourage children to join clubs or groups (8) Prepare children since primary education (9) solve family problems through supports on family account and creating jobs in the community. (10) Parents should support child learning during the break and institutions should support peer learning during the semester.

Department: Educational Policy Management and
Leadership

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Development Education

Academic Year: 2015

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวกเมตตากรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.จรูญศรี มาติลกโกวิท อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้เป็นบุคคลสำคัญของผู้วิจัย ท่านให้ความรู้อย่างเต็มที่ ดูแลเอาใจใส่ผู้วิจัยเสมอมา เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ท่านให้ความช่วยเหลือทุกวิถีทางด้วยความเต็มใจ ความห่วงใยและความปรารถนาดี รวมทั้งจุดประกายความคิดใหม่ๆ เพื่อพัฒนางานวิจัยนี้ให้สมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชื่นชนก โควินทร์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.อารีรัตน์ ภาคพิชเจริญ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ทางวิชาการเพิ่มขึ้น ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาให้คำแนะนำ

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพัฒนศึกษาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ศิษย์จนกระทั่งจบการศึกษาและให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์มาโดยตลอด ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตร่วมรุ่น รุ่นพี่ปริญญาโทและรุ่นพี่ปริญญาเอก สาขาวิชาพัฒนศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ และสนับสนุนผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณบิดาและมารดา พี่สาวและพี่ชายของผู้วิจัย ที่ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมาจนสามารถทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง

สุดท้ายความดีและความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่บิดา มารดา อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	15
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	15
คำถามวิจัย	18
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	18
ขอบเขตของการวิจัย.....	19
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง.....	22
1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง	22
1.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง.....	24
1.3 ประเภทของการใช้เวลาว่าง	27
1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่าง	29
1.5 นโยบายส่งเสริมการใช้เวลาว่าง.....	33
1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	35

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต	35
2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	37
2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	40
2.4 สถานการณ์การสร้างเสริมทักษะชีวิตในปัจจุบัน.....	45
2.4.1 สภาพการสร้างเสริมทักษะชีวิตในประเทศไทย	45
2.4.2 สภาพการสร้างเสริมทักษะชีวิตในต่างประเทศ.....	47
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
3. แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพ	50
3.1 ความหมายของประสิทธิภาพ.....	50
3.2 ประเภทของประสิทธิภาพ.....	51
3.3 การวิเคราะห์ประสิทธิภาพ.....	54
3.4 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ	54
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	56
4. ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร	57
4.1 ความเป็นมาของการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร	57
4.2 ยุทธศาสตร์สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร	59
4.3 การวิเคราะห์สถานการณ์การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร.....	60
5. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนต้น	61
5.1 ความหมายของวัยรุ่นตอนต้น.....	61
5.2 พัฒนาการของวัยรุ่น	63
กรอบแนวคิดในการวิจัย	65
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
วิธีการดำเนินการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2.....	69

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูล	69
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	70
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	71
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	71
วิธีดำเนินการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 3.....	73
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น และปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น	76
1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	76
2. สภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	78
3. ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	86
4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิต แต่ละด้าน	96
5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	120
6. การส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	121
ตอนที่ 2 การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	128
1. ผลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชน	128
2. ผลจากการประชุมกลุ่ม	138
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	148
ตอนที่ 1 สรุปผลการวิจัย.....	149
ตอนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัย	158
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ	160

รายการอ้างอิง	162
ภาคผนวก.....	168
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	169
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	173
ภาคผนวก ค กำหนดการสนทนากลุ่ม.....	183
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	185
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	199



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามความหมายของกรมสุขภาพจิต (2547)	43
ตารางที่ 2 สรุปลองค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	44
ตารางที่ 3 รายงานการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะชีวิตในเด็กและเยาวชน	46
ตารางที่ 4 สภาพการสร้างเสริมทักษะชีวิตในต่างประเทศ	48
ตารางที่ 5 จำนวนโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครจำแนกตามระดับที่เปิดสอน	59
ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	76
ตารางที่ 7 อันดับของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติกิจกรรมในบ้าน	79
ตารางที่ 8 การทำกิจกรรมในบ้านจำแนกตามจำนวนชั่วโมง.....	81
ตารางที่ 9 อันดับของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติกิจกรรมนอกบ้าน	83
ตารางที่ 10 การทำกิจกรรมนอกบ้านจำแนกตามจำนวนชั่วโมง	85
ตารางที่ 11 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการสื่อสาร	87
ตารางที่ 12 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการสร้างสัมพันธภาพ	88
ตารางที่ 13 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการตัดสินใจ	89
ตารางที่ 14 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการแก้ปัญหา	91
ตารางที่ 15 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการจัดการกับอารมณ์.....	92
ตารางที่ 16 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการจัดการกับความเครียด.....	94
ตารางที่ 17 ภาพรวมทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	96
ตารางที่ 18 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการ ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์	97
ตารางที่ 19 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการ ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย	98

ตารางที่ 20 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำอาหาร	99
ตารางที่ 21 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ)	100
ตารางที่ 22 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการดูโทรทัศน์รายการละคร	101
ตารางที่ 23 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำงานบ้าน.....	102
ตารางที่ 24 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้สมาร์ตโฟนเพื่อเล่นเกม.....	103
ตารางที่ 25 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม.....	104
ตารางที่ 26 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์	105
ตารางที่ 27 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์.....	106
ตารางที่ 28 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเล่นกีฬา.....	107
ตารางที่ 29 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา.....	108
ตารางที่ 30 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการพบปะสังสรรค์.....	109
ตารางที่ 31 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเข้าห้องสมุด	109
ตารางที่ 32 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า.....	110

ตารางที่ 33 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการชมภาพยนตร์.....	111
ตารางที่ 34 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์.....	112
ตารางที่ 35 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการนั่งสมาธิ.....	113
ตารางที่ 36 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการร้องเพลง/เล่นดนตรี.....	114
ตารางที่ 37 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำบุญ.....	115
ตารางที่ 38 สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน (กิจกรรมในบ้าน).....	116
ตารางที่ 39 สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน (กิจกรรมนอกบ้าน).....	118
ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	120
ตารางที่ 41 การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนของครู	122
ตารางที่ 42 การรับรู้ของครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลาน.....	123
ตารางที่ 43 การประเมินการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตหลังจากการใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียน .	124
ตารางที่ 44 สรุปผลข้อเสนอแนะเพื่อจัดทำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	141

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ลักษณะกิจกรรมการใช้เวลาว่าง	28
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย	68
ภาพที่ 3 การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	128



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในทุกๆด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการสื่อสาร ได้เข้ามามีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะต้องมีการแข่งขันกันสูงทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ ตลอดจนในการดำรงชีวิตประจำวัน มีความสับสนในการรับและเลือกใช้ค่านิยม ขาดจิตสำนึกที่ดี ขาดการควบคุมตนเอง รวมทั้งขาดจิตสำนึกในการรักษามรดกทางวัฒนธรรมของชาติ การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้ดำรงอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างราบรื่น และมีความสุข หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ และวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้เป็นเวลานานก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ เช่น ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคเครียดและปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น และผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ติดสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย เบี่ยงเบนทางเพศฆ่าตัวตาย (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2548) สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2547) ที่กล่าวว่าสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นอย่างยิ่ง ทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามกระแสเศรษฐกิจและกระแสเทคโนโลยี สิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ มาพร้อมกับสื่อ นานาชนิด รวมไปถึงพ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาพูดคุยกับลูกอย่างใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ มีพฤติกรรมทางเพศแบบเสรีและไม่รับผิดชอบ ตลอดจนความบกพร่องทางคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝังและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแล้ว ในระยะยาวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่อาจส่งผลให้เป็นคนที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือมีปัญหาความขัดแย้งในจิตใจได้

สภาวการณ์เด็กและเยาวชนของประเทศเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต่างให้ความสนใจและเล็งเห็นความสำคัญอย่างจริงจังมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสุขภาพและความปลอดภัยของเด็กและเยาวชนย่อมหมายถึงสุขภาพและความปลอดภัยของสังคมไทยในอนาคตด้วย จากภาพรวมสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2553-2554 พบว่า เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี ถูกส่งเข้าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และศูนย์ฝึกและอบรม ได้เพิ่มสูงขึ้นจาก 31,448 คน ในปี 2544 เป็น 46,371 คน ในปี 2552 และ 44,057 คน ในปี 2553 คิดเป็นจำนวนเฉลี่ยเกือบ 130 คน ต่อวัน โดยหากพิจารณาเฉพาะคดีซึ่งเป็นคดีเกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงของเด็กและเยาวชนโดยตรง ซึ่งเป็นคดีเกี่ยวกับความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย ความผิดเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด

ความผิดเกี่ยวกับเพศและความผิดเกี่ยวกับความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียงและการปกครอง จะพบว่า มีเด็กและเยาวชนถูกส่งเข้าสถานพินิจฯ เพราะการก่อเหตุรุนแรงถึง 12,475 คน นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเด็กในระดับมัธยมศึกษาถึงอุดมศึกษาเกือบร้อยละ 13 หรือคิดเป็นเด็กจำนวนกว่า 700,000-1,000,000 คน จากเด็กในระบบการศึกษาทั้งหมด 7 ล้านคน เคยพบเห็นหรือตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในโรงเรียน เช่น ถูกขู่กรรโชกทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย และการทะเลาะวิวาทกับเพื่อนในโรงเรียน (สถาบันรามจิตติ, 2555) จากข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่าการเป็นยูวอาชญากรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและสัมพันธ์ที่จะสร้างปัญหาต่างๆ ให้กับสังคม นอกจากนี้สภาพสังคมปัจจุบันสะท้อนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนในหลายด้าน ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและคนรอบข้าง โดยปรากฏตามสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ เช่น การใช้สารเสพติด การติดยาหรือดื่มเหล้า เล่นการพนัน ติดเกม ติดเชื่อเอดส์ การตั้งครุฑก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น การทะเลาะวิวาทในหมู่วัยรุ่นทั้งสถาบันเดียวกันและต่างสถาบัน รวมทั้งการที่นักเรียนอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานคร ที่นับเป็นจังหวัดที่มีปัญหาเด็กและเยาวชนรุนแรงที่สุด เนื่องจากเป็นเมืองหลวงของประเทศ สภาพความเป็นอยู่แออัด ประชากรมีจำนวนมากเพราะเป็นเขตเมือง ทำให้สภาพสังคมในกรุงเทพมหานครเป็นสภาพที่ไม่เหมาะสมกับการพัฒนาของเด็กและเยาวชนไทย ซึ่งจากรายงานการสำรวจพื้นที่ดี พื้นที่เสี่ยงรอบโรงเรียนอย่างน้อย 1 ตารางกิโลเมตร พบว่า พื้นที่เสี่ยงอันดับ 1 คือ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมีพื้นที่ดีคิดเป็น 45% พื้นที่เสี่ยง 52% และพื้นที่เฝ้าระวัง 3% ซึ่งเป็นอัตราที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วประเทศที่มีพื้นที่ดีคิดเป็น 50% พื้นที่เสี่ยง 44% และพื้นที่เฝ้าระวัง 6% (บรรลุ ศิริพานิช, 2553) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนในกรุงเทพมหานครได้พัฒนาทักษะชีวิต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชีวิตเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จึงจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่ขาดการวิเคราะห์ ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการให้เกิดปัญหาได้ง่ายอีกทั้งหน่วยงานหลายหน่วยงานระดับชาติ เช่น องค์การสหประชาชาติ (United Nations) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) และกรมสุขภาพจิต (2547) ยังได้กล่าวว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา นักวิชาการด้านสาธารณสุขและด้านการศึกษาได้พยายามที่จะหาวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและมีความยั่งยืน แนวคิดหนึ่งที่มีการพัฒนาและขยายวิธีการอย่างแพร่หลายก็คือ การเสริมสร้างและพัฒนา “ทักษะชีวิต” ให้กับนักเรียน

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความสามารถในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การสอนทักษะชีวิตมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น อีกทั้งเป็นการเตรียมเยาวชนให้สามารถดำรงชีวิตได้ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (World Health Organization, 1999) โดย World Health Organization (1999) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ว่ามี

ความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งมีแกนของทักษะชีวิต (core life skills) 10 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) การคิดสร้างสรรค์ 3) การตระหนักรู้ในตนเอง 4) การเข้าใจผู้อื่น 5) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 6) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 7) การตัดสินใจ 8) การแก้ปัญหา 9) การจัดการอารมณ์ และ 10) การจัดการความเครียด ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิต (2541) ได้ปรับองค์ประกอบของทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยโดยในด้านพุทธิพิสัยได้จัดความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์เป็นองค์ประกอบร่วม และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ด้านจิตพิสัยประกอบด้วยความตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจผู้อื่น โดยเพิ่มความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านทักษะพิสัยประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้กล่าวถึงการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่นับเป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูล คิดสร้างสรรค์ และคิดแก้ปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ซึ่งล้วนแต่เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้งสิ้น ดังนั้นนักเรียนสามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวเองได้ ด้วยการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะในระหว่างปิดภาคการศึกษา เวลาในช่วงนี้จึงถือเป็นเวลาว่างทั้งสิ้น โดยเวลาว่างนี้สามารถใช้ทำกิจกรรมต่างๆที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของดวงเดือน พิศาลบุตร (2515) เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างว่า “ถ้านักเรียนใช้เวลาว่างไม่ถูกต้อง จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสมขึ้น การใช้เวลาว่างเป็นหรือไม่เป็นนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่มีส่วนให้นักเรียนพบความสำเร็จมากหรือน้อย ช้าหรือเร็วแตกต่างกัน เป็นหน้าที่ของผู้ปกครอง และครูผู้สอนที่จะต้องช่วยกันสร้างนิสัยที่ดี ให้นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และรู้จักใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองและสังคม” ดังนั้นการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น กิจกรรมที่สร้างความผูกพันในครอบครัวและสังคม กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ แต่ในปี พ.ศ. 2557 สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ได้แถลงผลสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทย จำนวน 1,076 คน ในระหว่างวันที่ 9-15 พฤษภาคม

2557 พบว่า วัยรุ่นไทยเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่จนทำให้ดูเหมือนกลายเป็นสังคมคนก้มหน้า สมาร์ทโฟนเหล่านั้นแทบจะส่วนหนึ่งของชีวิตวัยรุ่น ทำให้เบียดเบียนเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้วัยรุ่นไทยยังยอมรับว่า ใช้ สมาร์ทโฟนในการเล่นเกมส์และแชท มากกว่าใช้เพื่อการศึกษาหาความรู้ (ศรีศักดิ์ จามรมาน, 2557)

ผลการสำรวจนี้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นไม่สามารถจัดระเบียบการใช้เวลาว่างให้มีประสิทธิภาพ เพราะประสิทธิภาพเป็นความสามารถในการใช้ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด (ศิริชัย กาญจนวาสิ, 2545) ขาดวิจาร์ณญาณ ขาดความรู้เท่าทัน ไม่สามารถใช้เวลาว่างเพื่อก่อให้เกิด ประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตได้

จากสภาพปัญหาสังคม แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตและแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อ พัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้ได้ข้อมูลนำมาสรุปเป็นแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อไป

คำถามวิจัย

1. สภาพการใช้เวลาว่างและทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร
2. ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดบ้าง
3. จะมีแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 1 สัปดาห์ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต แบ่งเป็น 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางด้านบุคคล ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านสังคม

2.2 การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมในบ้าน และกิจกรรมนอกบ้าน

2.3 ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด ซึ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยนี้ ถ้าขาดแล้วจะส่งผลที่จะเป็นยวอาชญากรและสร้างปัญหาให้กับสังคม

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง การใช้เวลาว่างใน 1 สัปดาห์ จำนวน 168 ชั่วโมง ระหว่างการปิดภาคเรียนที่ 1 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 ของ โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ใช้ปัจจัยป้อนทางด้านเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดในการใช้เวลาว่าง 1 สัปดาห์ ระหว่างการปิดภาคเรียน เพื่อสร้างผลผลิตซึ่งก็คือ ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยให้มากที่สุด

กิจกรรมในบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ใช้สมาร์โฟน (ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์/พูดคุย/เล่นเกม/ศึกษาหาความรู้) ใช้คอมพิวเตอร์ (เล่นอินเทอร์เน็ตท่องเว็บต่างๆ/เล่นเกม/ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์/ทำรายงานหรือการบ้าน) ดูโทรทัศน์ (รายการละคร/รายการเกมโชว์/รายการกีฬา/รายการสารคดี/รายการข่าว) ทำงานบ้าน พูดคุยกับพ่อแม่ ดูแลสมาชิกในบ้าน (น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) ทำอาหาร ทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน ดูวิดีโอ/วีซีดี ฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี และขายของออนไลน์

กิจกรรมนอกบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ เช่น เล่นกีฬา ร้องเพลง/เล่นดนตรี ถ่ายภาพ พบปะสังสรรค์ เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ชมภาพยนตร์ พักผ่อนนอกรสถานที่ (Picnic) เยี่ยมญาติ เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา นั่งสมาธิ ทำบุญ ทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ เข้าห้องสมุด และเรียนกิจกรรมพิเศษ

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลด้านทักษะพิสัย ในการนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ และสังคมโลก ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการ นโยบายหรือแนวปฏิบัติในการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ เพื่อปรับปรุงคุณภาพเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต เป็นประชากรที่ดีมีคุณภาพ อยู่ร่วมกับสังคมปัจจุบันได้โดยไม่มีปัญหา

2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุงหลักสูตร สร้างภาคีเครือข่ายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์มากขึ้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

- 1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง
- 1.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง
- 1.3 ประเภทของการใช้เวลาว่าง
- 1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่าง
- 1.5 นโยบายส่งเสริมการใช้เวลาว่าง
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

- 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2.4 สถานการณ์การสร้างเสริมทักษะชีวิตในปัจจุบัน
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพ

- 3.1 ความหมายของประสิทธิภาพ
- 3.2 ประเภทของประสิทธิภาพ
- 3.3 การวิเคราะห์ประสิทธิภาพ
- 3.4 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

- 4.1 ความเป็นมาของการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

4.2 ยุทธศาสตร์สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร

4.3 การวิเคราะห์สถานการณ์การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนต้น

5.1 ความหมายของวัยรุ่นตอนต้น

5.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

1.1 ความหมายของการใช้เวลาว่าง

Nash (1953) กล่าวว่า เวลาว่าง หมายถึงเวลาที่เป็นอิสระ (Free Time) จากกิจกรรมที่จำเป็นอื่นๆ เช่น ว่างจากงานประจำ เวลาหลับนอน และเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน

Stanley (1972) กล่าวถึงเวลาว่าง ว่าเป็นส่วนหนึ่งในความต้องการของร่างกาย อีกส่วนหนึ่งเป็นการสร้างสรรค์และเป็นอิสระ เพราะเวลาว่างมี 3 ส่วนด้วยกันคือ การบันเทิง การพักผ่อน และการพัฒนาตนเอง

Dumazedier (1974) ได้เสนอคำจำกัดความพื้นฐานของเวลาว่างในสังคมร่วมสมัย ดังนี้

1. เวลาว่างเป็นรูปแบบของพฤติกรรม เวลาว่างจะอยู่ในทุกๆ กิจกรรม เช่น การทำงาน การเรียน การเล่น แล้วทุกๆ กิจกรรมก็จะนำไปสู่การมีเวลาว่าง
2. เวลาว่างจะมีความสัมพันธ์กับงาน เป็นพันธะทางสังคม และ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
3. เวลาว่างเป็นสิทธิของบุคคล เป็นหน้าที่ขององค์การที่จะจัดให้กับบุคคล
4. เวลาที่อิสระที่บุคคลจะเลือกกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน

Weiskopf (1975) ได้กล่าวถึงเวลาว่างโดยทั่วไป หมายถึง เวลาอันอิสระของบุคคลหลังจากปฏิบัติกิจกรรมที่จำเป็นและว่างจากการทำงานประจำ เวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวอย่างสมบูรณ์หลังจากเสร็จสิ้นจากงานประจำและปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในช่วงเวลาอิสระที่บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

Godbey G. (1976) ได้ให้ความหมายและคำจำกัดความของการใช้เวลาว่างว่า เวลาว่างเป็นสิ่งสำคัญที่แต่ละบุคคลจะใช้เวลาว่างเพื่อตนเองอย่างเต็มที่ หลังจากการทำงานประจำและการทำกิจกรรมที่ถูกบังคับต่างๆ นอกจากนั้นการใช้เวลาว่างยังเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์และการที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ศิลปะ วิทยาศาสตร์และธรรมชาติต่างๆ ส่งผลให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด มีโอกาสที่จะแสดง

ความสามารถพิเศษและมีอิสระ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการของมนุษย์ที่อยู่ในสังคม และการใช้เวลาว่างเป็นการแสดงถึงเวลาอิสระของคนหลังจากการกระทำสิ่งที่จำเป็นและหลังจากเวลาทำงานเสร็จสิ้นลง

ในปี 1987 องค์การสหประชาชาติได้ประกาศว่า “การใช้เวลาว่างเป็นความต้องการพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์และสามารถช่วยให้เกิดความแข็งแรงทางด้านจิตใจ” (Perez de Cuellar, 1987)

Russell (1996) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง คือสิ่งที่มีอิทธิพลจากครอบครัวและเพื่อนๆ เมื่อชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวนั้นสมบูรณ์ ก็จะส่งผลกระทบต่อประเภทการใช้เวลาว่างหรืออาจจะเรียกว่าความสัมพันธ์ส่วนบุคคลภายในชุมชน (Personal Community)

Singers (1996) กล่าวถึง การใช้เวลาว่างว่าเป็นการกระทำที่ขึ้นอยู่กับตนเอง ความเข้าใจและภาวะแวดล้อม การใช้เวลาว่างไม่ใช่การกระทำและประสบการณ์เฉพาะตัว แต่หมายถึงการเข้าร่วมทางสังคม พัฒนาชุมชน มนุษย์สัมพันธ์ เพราะการใช้เวลาว่างทำได้ทั้งที่บ้านและร่วมกับผู้อื่น แม้แต่ทำคนเดียวก็มีความหมายต่อสังคมและการเปลี่ยนแปลง

Wrisberg (1996) ได้กล่าวว่าการใช้เวลาว่างเป็นทางหนึ่งในการเสริมสร้างการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง

Shivers (1981) กล่าวว่า การใช้เวลาว่าง เป็นองค์ประกอบหนึ่งทางวัฒนธรรมและจะก่อให้เกิดการเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งการใช้เวลาว่างจะทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมและสิ่งแวดล้อมและจะทำให้เกิดคุณค่าและเกิดการพัฒนาของสังคม ดังนี้

1. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม
2. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นใจและเข้าใจบุคคลอื่น
3. ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกและเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม
4. การทำกิจกรรมจะช่วยให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มดียิ่งขึ้น
5. ช่วยให้มีทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
6. สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันภายในกรอบของสังคมอย่างมีความสุขและเคารพ

ในสิทธิหน้าที่ของสังคม

Kraus (1971) กล่าวว่า เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งของเวลาที่บุคคลพึงมี ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือมีการบังคับจากสภาพการยังชีพ หรือการดูแลตัวเอง เวลาว่างเป็นความอิสระและเป็นตัวเลือกในการใช้ทางที่หลากหลาย แต่ผลสะท้อนกลับที่บุคคล การปรุงแต่งในตัวบุคคล ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกเพลิดเพลิน ความหมายของเวลาว่างสามารถแบ่งได้เป็น 6 มุมมอง ดังนี้

1. เป็นสัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม
2. เวลาที่ไม่มีการบีบบังคับ เป็นเวลาที่อิสระจากการทำงาน
3. เป็นกิจกรรม

4. เป็นระดับขั้นของเป้าหมายไปสู่อิสรภาพ
5. มีความชัดเจนทางด้านจิตใจ
6. มีความสัมพันธ์กับงาน

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวถึงเวลาว่าง (Leisure) ว่ามาจากภาษาละติน คือ Licere ซึ่งแปลว่าการได้รับอนุญาตให้มีอิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำที่ปฏิบัติ ตามใจปรารถนา โดยมีแนวคิด 7 ความหมาย คือ

1. เวลาที่ไม่ได้ทำงาน
2. หน้าที่ของสังคมชนชั้น
3. กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาอิสระ
5. วิถีชีวิตหรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จ
6. สัดส่วนเวลาของบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในเวลางาน
7. การเลือกอย่างอิสระ ไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ก็ตาม เพื่อที่จะส่งเสริมความต้องการของบุคคล เพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มความพึงพอใจ ช่วยสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

จากการศึกษาความหมายของการใช้เวลาว่าง สามารถสรุปความหมายได้ดังนี้ เวลาว่าง หมายถึง เวลาของบุคคลที่ไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา เวลาว่างจะอยู่นอกเหนือจากเวลาทำงาน และเวลานอน เป็นเวลาที่มนุษย์ทุกคนมีอิสระในการเลือกที่จะทำตามความสมัครใจ ไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ทำงาน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในรูปแบบต่างๆ และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ไม่ผิดกฎหมาย ศีลธรรม ส่งเสริมความต้องการของบุคคลเพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินใจ และความพึงพอใจ และจุดประสงค์ของการใช้เวลาว่างที่สำคัญคือ การใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการใช้ชีวิต

1.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

Aristotle (1941) ได้นำเสนอทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในหนังสือเรื่อง “Of Time, Work and Leisure” ได้ชื่อทฤษฎีว่า “Leisure as the goal of all human activity” ซึ่งได้ให้แนวคิดที่ว่าเวลาว่างเปรียบเสมือนเป้าประสงค์ในการทำกิจกรรมของมนุษย์ ในการกระทำที่ถูกต้องและได้ยกตัวอย่างถึงการทำสงครามเพื่อต้องการพื้นที่ เปรียบเหมือนคนงานทำงานก็เพื่อต้องการแสวงหาเวลาว่าง เช่น ใช้เวลาว่างไปกับการฟังเพลง การทำงานศิลปะ รวมถึงความมุ่งมั่นและพยายามทำในสิ่งที่ตนต้องการ

William (1969) เสนอทฤษฎีที่เรียกว่า “The Familiarity Theory” เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความคุ้นเคย จากคำกล่าวที่ว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กจะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างในปัจจุบัน ทฤษฎีความคุ้นเคยนี้จะช่วยค้นหาารูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างและเป็นเครื่องมือที่ดีที่จะช่วยทำนายพฤติกรรม

Kaplan (1975) ได้มุ่งเน้นแนวคิดเกี่ยวกับประเพณี หรือเรียกว่ามนุษยนิยม “Humanistic” เวลาว่างจะจบในตัวของมันเอง เป็นลำดับขั้นของชีวิตการเป็นอยู่ในปัจจุบันของมนุษย์ รูปแบบวิธีการรักษาเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของการบำบัดรักษา เวลาว่างเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาชีวิต และแนวคิดที่เหมาะสมของเวลาว่างจากคุณค่าทางสังคมและรูปแบบของพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับศาสนา การศึกษา และนโยบายทางการเมือง แนวคิดเกี่ยวกับสังคมศาสตร์ให้องค์ประกอบจำกัดความของเวลาว่างว่าเป็นสิ่งที่มีใช้งานและเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร

Murphy (1981) ได้ศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง ว่ามีลำดับขั้นของพฤติกรรม โดยประกอบไปด้วย 5 ขั้นคือ

1. การสังเกตพฤติกรรมเบื้องต้น เป็นขั้นแรกของมนุษย์ในการสังเกตคนอื่นว่าทำอะไรกันเป็นการเรียนรู้ เพื่อนำมาปฏิบัติและสั่งสมเรื่อยมา
2. การสังเกตพฤติกรรมโดยการบันทึกข้อมูลเป็นขั้นที่ 2 เช่น การจดจำสิ่งต่างๆ
3. การทดลองสมมติฐานเป็นขั้นที่ 3 เช่น การลองผิดลองถูกเพื่อเรียนรู้พฤติกรรม
4. ทฤษฎีรวม คือ แหล่งรวมพฤติกรรมต่างๆ ที่มีมาตั้งแต่เบื้องต้น
5. ทฤษฎีหลัก คือ ขั้นตอนสุดท้ายของพฤติกรรม คือ การนำไปใช้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีรวมอยู่ให้เป็นทฤษฎีหลัก สามารถนำไปถ่ายทอดได้

Kelly (1996) กล่าวว่า เวลาว่าง คือ จุดมุ่งหมายของชีวิตและการใช้เวลาว่างก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่ใช่การแสดงออกแต่เป็นการสร้างสรรค์ของบุคคล ไม่ใช่นักกีฬาจะมีเวลาว่าง เวลาว่างขึ้นอยู่กับภาระกิจและสิ่งแวดล้อมซึ่งมีการสร้างสรรค์ที่เป็นไปได้และเป็นอิสระจากแบบแผนของมนุษย์ อย่างไรก็ตามไม่มีสิ่งแวดล้อมใดที่สมบูรณ์ ค่อนข้างเป็นความพยายามในการกระทำที่ให้ได้มาซึ่งเวลาว่างของชีวิต เวลาว่างอาจจะมีเนื้อหาในการสร้างสรรค์การกระทำที่ไม่มีการแบ่งแยก แต่ที่เป็นไปได้คือ เวลาว่างไม่มีที่สิ้นสุดและเป็นกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เวลาว่างเป็นช่วงเวลาสำคัญของการกระทำที่อิสระ ส่วนการกระทำคือการใช้เวลาว่างที่มีความอิสระและสิ่งแวดล้อมคือความเป็นไปได้ที่เหมาะสมที่สุด เวลาว่างจะขึ้นอยู่กับการดำรงอยู่และสังคม เป็นการสร้างสรรค์สังคมจากวัฒนธรรมดั้งเดิมไปสู่วัฒนธรรมที่ได้รับการสร้างสรรค์แล้ว การโต้แย้งด้วยเหตุผลสรุปว่า การสร้างสรรค์ที่เหมาะสมจะขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และสภาพสังคมของวัฒนธรรมนั้นๆ ได้จำกัดความเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างว่ามี 3 ตัวแปรที่สำคัญคือ ลักษณะ (Styles) หลักการ

ดำเนินชีวิต (Life Course) และจุดเด่นของแต่ละคน (Individual Identity) ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยนี้ส่งผลถึงรูปแบบการใช้เวลาว่างที่ต่างกันในแต่ละบุคคล

Osborne D. (1992) ได้นำทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในหนังสือที่มีชื่อว่า Reinventing Government เราเรียกทฤษฎีนี้ว่า “Personal Community Theory” เป็นทฤษฎีพฤติกรรมการใช้เวลาว่างที่มีอิทธิพลมาจากกลุ่มคน หรือชุมชนที่อายุเดียวกัน ห้องเดียวกัน ทำงานในสภาพแวดล้อมเดียวกัน การใช้เวลาว่างส่วนใหญ่นั้นเป็นกิจกรรมที่ได้รับคำแนะนำ ให้เข้าร่วมเล่น เพราะมีคนชวน เช่น ครอบครัวที่มีกิจกรรมที่อบอุ่น ก็จะมีรูปแบบของกิจกรรมที่สอดคล้องแบบร่วมกัน ทฤษฎีของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มๆ นี้ก็มีความสอดคล้องกับชุมชน และแต่ละชุมชนก็จะมีลักษณะและรูปแบบของการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่ต่างกันด้วย

Bammel G. (1996) ได้วางหลักแนวคิดของการใช้เวลาว่างเป็น 3 หลักการที่สำคัญ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เวลาที่เหลือ (Residual) คือ เวลาว่างที่เป็นเวลาที่เหลือจากการทำงานหรือเสร็จจากภารกิจหรืองานที่ทำ แล้วนำมาใช้เป็นเวลาว่างทำในสิ่งที่ชอบและสมัครใจ

2. สภาวะที่ดำรงอยู่ (State of Being) คือ การใช้เวลาตามวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่ ซึ่งเวลาว่างของแต่ละคนอาจไม่ตรงกัน ขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละคนและเงื่อนไขทางจิตใจ

3. การใช้เวลาว่าง (Leisure Does) คือ รูปแบบและวิถีทางที่กระทำของแต่ละบุคคลที่จะทำการตัดสินใจในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เวลาว่างคือจุดสำคัญในชีวิต เป็นจุดมุ่งหมายของการทำงาน ที่สำคัญจะช่วยปลอบใจในขณะที่มีความลำบากเกิดขึ้นในชีวิต ในโลกของการทำงาน เวลาว่างคือ โอกาสและผลผลิตที่จะได้รับ เนื่องจากคนเราทุกคนทำงานเพื่อที่จะแสวงหาโอกาสและผลตอบแทนเพื่อใช้เวลาว่างในรูปแบบเฉพาะของบุคคล

ต่อมา Kraus (1971) ได้เสนอทฤษฎีที่ช่วยอธิบายพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของมนุษย์ เรียกว่า “The Compensatory Theory” ทฤษฎีชดเชย ซึ่งเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะการใช้เวลาว่างที่จะชดเชยหรือทดแทนลักษณะของการทำงาน เช่น คนที่ทำงานโดยใช้สมอง ใช้ความคิดก็จะสนใจและเข้าร่วมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกลางแจ้งและในส่วนพวกที่ใช้แรงงาน ใช้ร่างกายในการทำงาน ก็จะชดเชยโดยการดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ การสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน ต่อมาพวกเขาได้พัฒนาทฤษฎี “The Spillover Leisure Theory” ทฤษฎีนี้จะตรงกันข้ามกับทฤษฎี “The Compensatory Theory” อย่างสิ้นเชิง โดยกิจกรรมการใช้เวลาว่างจะมีความสอดคล้องกับการทำงาน เช่น ช่างซ่อมรถก็จะใช้เวลาว่างในการประดับตกแต่งรถ ครูสอนกีฬาก็จะใช้เวลาว่างในการฝึกซ้อมกีฬา

1.3 ประเภทของการใช้เวลาว่าง

Orthner (1974) ได้แบ่งรูปแบบกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เป็น 3 ประเภทดังนี้

1. กิจกรรมที่ขนานกัน (Parallel Activity) เป็นกิจกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลหรือกลุ่มที่ได้เตรียมและกำหนดทิศทางในการใช้เวลาว่างที่ใกล้เคียงกัน ไปในทางเดียวกัน
2. กิจกรรมที่ต้องร่วมมือกัน (Joint Activity) เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างสูง เช่น กิจกรรมการแข่งขัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีจิตสำนึกที่ดีในแต่ละกิจกรรมร่วมกัน
3. กิจกรรมปัจเจกบุคคล (Individual Activity) เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากความพอใจของแต่ละบุคคลและเป็นไปตามความสัมพันธ์ในหน้าที่การทำงาน เช่น การเล่นกอล์ฟเพื่อพูดคุยทางธุรกิจ การสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนเพื่อพูดคุยเรื่องงาน

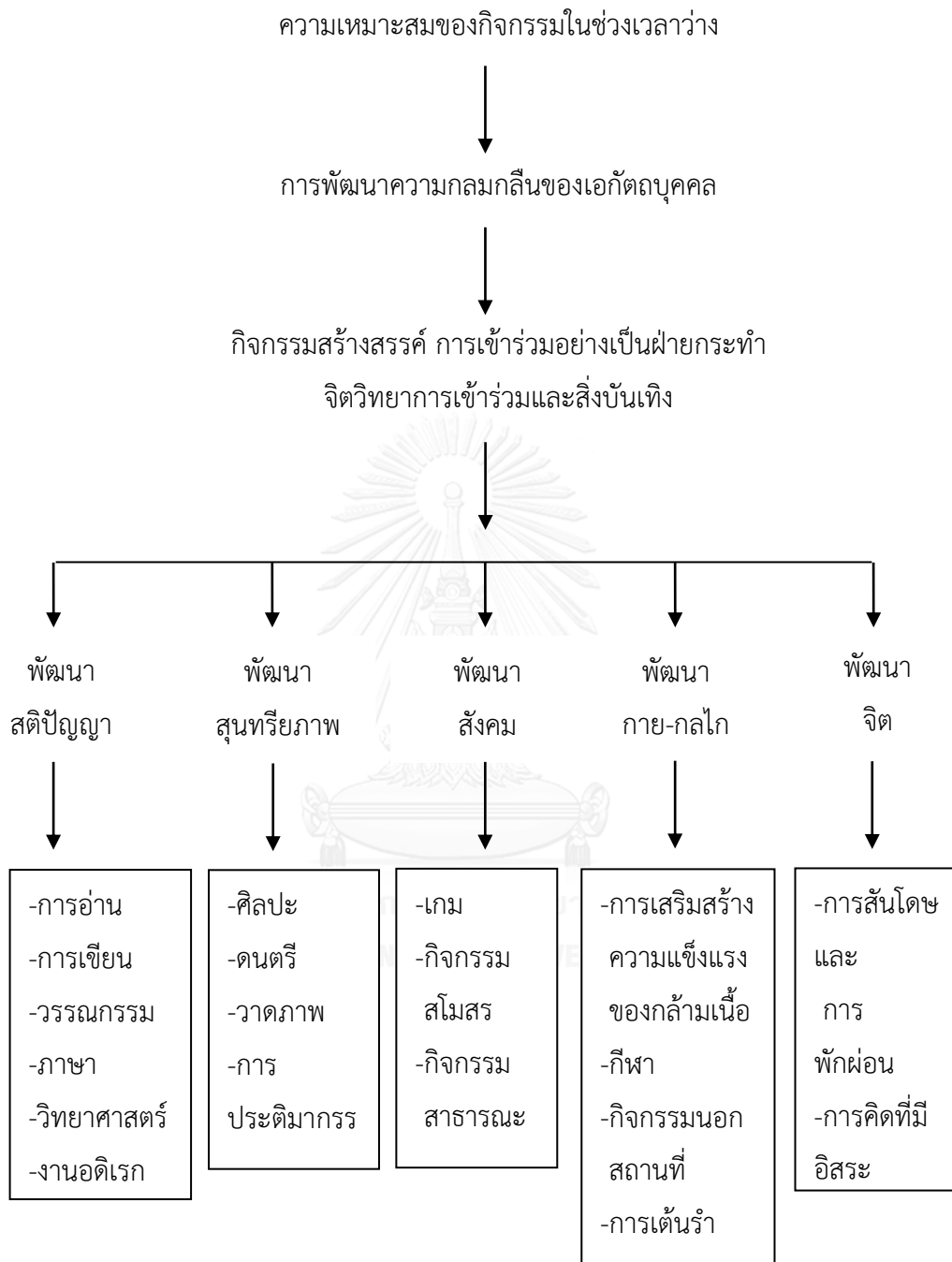
Robert (1978) ได้แบ่งรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างไว้เป็น 4 ประเภท โดยในแต่ละประเภทมีรูปแบบของการใช้เวลาว่างดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมภายในบ้าน คือ กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น อ่านหนังสือพิมพ์และนิตยสาร อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ฟังซีดี เล่นเกมภายในบ้าน ฯลฯ
2. กิจกรรมนอกสถานที่ คือ กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ เช่น ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ เข้าชมพิพิธภัณฑ์ เข้าห้องสมุด ไปสวนสาธารณะ เรียนหนังสือ ฯลฯ
3. กิจกรรมสร้างสรรค์ คือ กิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความคิดริเริ่มและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น ร้องเพลง/เล่นดนตรี วาดรูป แกะสลัก ถ่ายภาพ เย็บปัก ถักนุ่ง ฯลฯ
4. กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ คือ กิจกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วายน้ำ ฯลฯ

Parker (1981) ได้แบ่งรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างออกเป็น 3 รูปแบบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. รูปแบบขยาย (The Extension Pattern) คือ รูปแบบที่เป็นสถานการณ์ระหว่างการทำงานและกิจกรรมการใช้เวลาว่างในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน มีส่วนเกี่ยวข้องกัน ไม่มีขีดจำกัด และสามารถนำมาเชื่อมโยงกันได้
2. รูปแบบตรงกันข้าม (The Opposite Pattern) คือ รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างงานกับกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เป็นไปในทิศทางที่ตรงกันข้าม มีความขัดแย้งทางด้านเวลา
3. รูปแบบกึ่งกลาง (The Neutrality Pattern) คือ รูปแบบที่งานและการใช้เวลาว่างมีการเชื่อมต่อกันอย่างชัดเจน

Ruskin H. (1995) ได้แบ่งประเภทลักษณะกิจกรรมการใช้เวลาว่างดังนี้



ภาพที่ 1 ลักษณะกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ที่มา: Ruskin H. (1995)

1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่าง

Kaplan (1975) กล่าวว่า การใช้เวลาว่างของบุคคลที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญอยู่ 3 ประการ ดังนี้ คือ

1. ปัจจัยภายใน (Internal Factors) ได้แก่ ความพึงพอใจ การพิจารณาตัดสินใจ บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล อำนาจนึกคิดต่างๆ และรสนิยมของแต่ละบุคคล

2. ปัจจัยภายนอก (External Factors) ที่สามารถวัดและมองเห็นได้อย่างชัดเจน คือ อายุ เพศ รายได้ ที่อยู่อาศัย การทำงาน การศึกษา ระยะเวลา โดยมีอิทธิพลต่อการเลือกและการใช้เวลาว่างของบุคคลดังรายละเอียดต่อไปนี้

อายุ เป็นตัวแปรพื้นฐานที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในเรื่องของการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาทตามที่ตั้งคัมกำหนดให้ ทักษะและประสบการณ์ตามอายุ การยึดถือและปฏิบัติเป็นประจำ

เพศ เป็นความแตกต่างทางสรีระ ซึ่งเป็นตัวกำหนดและแบ่งแยกกิจกรรมให้ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน

การศึกษา เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับอาชีพ การทำงาน ระดับรายได้ และสถานภาพทางสังคม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการดำเนินชีวิต รสนิยม การเลือกสรร การตัดสินใจ บุคลิกภาพ และอำนาจนึกคิดของแต่ละบุคคลด้วย

รายได้ การเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆของแต่ละบุคคล ยังขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้นด้วย รายได้และทรัพย์สินเป็นตัวแบ่งแยกความแตกต่างของบุคคลออกเป็นคนจนและคนรวย ซึ่งมีผลไปถึงการดำเนินชีวิต (Life Style) ของแต่ละคนด้วย

การทำงาน ปัจจัยด้านการทำงานมีผลต่อการเลือกและการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของงานที่ทำว่ามีความเกี่ยวข้องกับวัสดุ อุปกรณ์ และมีความสัมพันธ์ต่อการนำไปใช้ในยามว่างด้วย การทำงานให้เกิดทักษะ ประสบการณ์และสร้างคุณค่า ความสำคัญที่ต้องการเรียนรู้ และการทำงานสร้างทัศนคติซึ่งส่งผลไปสู่การเลือกสรรกิจกรรมที่เหมาะสมด้วย

ที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับว่าสถานที่นั้นมีประเภทของกิจกรรมให้เลือกหรือไม่ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ การคมนาคม ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความสัมพันธ์ในชุมชนละแวกบ้าน โครงสร้างทางระบบนิเวศน์ อาชีพโดยรวมในชุมชนนั้นๆ

ระยะเวลา การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมใดๆ ย่อมขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่างที่มี การแบ่งเวลาเพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆ ขึ้นอยู่กับการเห็นคุณค่าและความจำเป็นในกิจกรรมนั้นๆ รวมถึงระยะเวลาในการเดินทางไปร่วมกิจกรรมนั้นด้วย

3. เงื่อนไขในระดับสังคม เป็นตัวควบคุมปัจจัยในระดับบุคคลอีกระดับหนึ่ง ได้แก่ ความสอดคล้องเหมือนกัน ประเพณีที่ถือปฏิบัติ การแนะนำและเสนอแนะ ช่วงชั้นทางสังคม ข้อห้ามและการกีดกันทางสังคม หรือข้อกำหนดบังคับต่างๆ

Chubb M. (1981) ได้เสนอปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างโดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัยดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ

1.1 ระดับการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน เน้นการผลิตสินค้าและบริการ ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชน มีการสร้างงานให้กับคนในชุมชน ก่อให้เกิดรายได้ ส่งผลให้นำรายได้มาใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ รวมไปถึงการให้บริการด้านสุขภาพ การเพิ่มรายได้ของคนในชุมชน การแผ่ขยายทางการศึกษา การพัฒนาอุตสาหกรรมและธุรกิจต่างๆ การพัฒนาระบบการสื่อสาร การปรับปรุงด้านการขนส่งและนโยบายทางการเมือง

1.2 รูปแบบการว่างงาน การลดลงของเวลาทำงานจากอดีตจนถึงปัจจุบันมีอัตราที่ลดลง ส่งผลถึงการมีเวลาว่างที่เพิ่มขึ้น ในยุคปัจจุบันลูกจ้างก็จะมีโอกาสในการได้มีวันหยุดพักผ่อนตามเทศกาลมากขึ้น รูปแบบของงานก็จะส่งผลถึงรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง เช่น คนทำงานเป็นทีมก็จะชอบเล่นกีฬาเป็นทีมและตำแหน่งหน้าที่ของการทำงานก็จะส่งผลถึงการเลือกใช้เวลาว่างรวมถึงรายได้และผลกำไรจากธุรกิจก็จะส่งผลถึงการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง

1.3 การกระตุ้นและข้อบังคับของรัฐบาลในการเก็บภาษีและค่าธรรมเนียม จากเงินรายได้ในประเทศที่พัฒนาแล้วก็จะมีการเก็บภาษีในอัตราก้าวหน้า เพื่อเอาเงินภาษีมาจัดสวัสดิการให้กับประชาชนในประเทศ ส่งผลให้คนมีโอกาสนำเงินไปใช้ในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ส่วนประเทศที่ยังไม่พัฒนาหรือกำลังพัฒนาก็จะมีโอกาสในการเข้าร่วมที่น้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราการเก็บภาษี รวมไปถึงการดูแลสุขภาพสาธารณสุข โครงการนันทนาการ การจัดทำพิพิธภัณฑ์ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬา ศูนย์วัฒนธรรม ระบบการออกอากาศ (รายการวิทยุ -โทรทัศน์) สิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว การมีองค์กรทางการศึกษา การดูแลถนนหนทาง ฯลฯ

1.4 ปัจจัยด้านประชากร การรวมกลุ่มของประชากรหลายอาชีพเพื่อไปเที่ยวตามเมืองใหญ่ จึงสมควรให้มีการกระจายคนให้ไปตามเมืองเล็กๆ เพื่อเป็นการกระจายรายได้ไปตามเมืองเล็กๆ รวมถึงลดความหนาแน่นของประชากรในเมืองใหญ่ โดยการสำรวจข้อมูลสถิติประชากร การกระจายตัวของประชากรขึ้นอยู่กับสภาพสังคม สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ อัตราการเพิ่มของประชากร การย้ายเข้าเมืองที่มีมากขึ้นของคนชนบทเพื่อต้องการประกอบอาชีพ ส่งผลให้ในตัวเมืองใหญ่ๆมีความหนาแน่นของประชากร

2. ปัจจัยทางด้านบุคคล

- 2.1 การรับรู้และทัศนคติของแต่ละบุคคลในการเลือกและตัดสินใจที่จะเข้าร่วม
- 2.2 ความรู้และทักษะพื้นฐานด้านการศึกษาเป็นการสร้างโอกาสในการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง
- 2.3 เพศ ลักษณะที่แตกต่างของโครงสร้างทางร่างกาย อุปนิสัย ส่งผลถึงรูปแบบกิจกรรมในการเข้าร่วม
- 2.4 อายุและวงจรชีวิต ระดับพัฒนาการด้านร่างกาย สมรรถนะ ความรู้สึกนึกคิด การปรับตัวทางสังคม ส่งผลต่อการเข้าร่วม
- 2.5 บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล
- 2.6 วัฒนธรรม ศาสนา
- 2.7 การเลียนแบบพฤติกรรมของค่านิยมทางตะวันตก
- 2.8 เป้าหมายและรูปแบบการดำเนินชีวิต
- 2.9 ระดับของความพิการและอาการเจ็บป่วยที่ต่างกันส่งผลถึงกิจกรรมที่จะเข้าร่วม

3. ปัจจัยทางด้านสังคม

- 3.1 ศาสนา การเมือง ส่งผลถึงพฤติกรรมการเข้าร่วมทางนันทนาการของด้านร่างกายรวมถึงครอบครัว
- 3.2 ประเพณี วิถีชีวิต รวมถึงลักษณะนิสัย จะส่งผลถึงการมีส่วนร่วมทางกิจกรรมนันทนาการ
- 3.3 ปัญหาต่างๆในสังคม อาชญากรรม ข้อขัดแย้งทางสังคม ส่งผลทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมได้
- 3.4 ทรัพยากรในแหล่งนันทนาการส่งผลถึงการเข้าร่วมของคน รวมถึงเทคโนโลยีที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกและสร้างโอกาสในการเข้าร่วมของประชาชน
- 3.5 นโยบายของรัฐบาล หน่วยงาน การจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น
- 3.6 การเดินทางเพื่อเข้าถึงแหล่งนันทนาการ ยานพาหนะ รวมถึงถนนหนทาง

Kelly (1996) สืบเนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านความเจริญทางเทคโนโลยี รูปแบบความเป็นสังคมเมืองส่งผลถึงสถาบันต่างๆก็มีการเปลี่ยนแปลงครอบครัว รัฐบาล การศึกษา ศาสนารวมถึงเวลาว่างซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลถึงการใช้เวลาว่างแบ่งได้เป็น 5 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ แนวโน้มการว่างงาน การว่างงานของผู้หญิง รายได้และความร่ำรวย การพัฒนาด้านเทคโนโลยี ข้อจำกัดของทรัพยากรและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

2. ปัจจัยด้านการเมือง ได้แก่ นโยบายของรัฐบาล ภาษี การวางแผนระยะยาวในการบริหารทรัพยากร

3. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ อัตราการเกิด การกระจายตัวของครอบครัว ระดับการศึกษาว่าจ้างงานของผู้หญิงมากขึ้น อายุของคนในครอบครัว

4. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวเดี่ยว ความแปรปรวนทางพฤติกรรม การสมรสการว่างงานของผู้หญิงมากขึ้น อายุของคนในครอบครัว

5. ปัจจัยด้านการปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมและกระแสทางเศรษฐกิจ แรงจูงใจ ในการยอมรับทางสังคม

Torkidsen (1992) ได้เสนอปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่าง ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ปัจจัยใหญ่ๆดังนี้

1. ด้านบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับขั้นของวงจรชีวิต เพศ สถานภาพการสมรสคนที่มีอายุมากที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป้าหมายของชีวิต หน้าที่ของแต่ละบุคคล การมีไหวพริบ การรับรู้การใช้เวลาว่าง ทักษะคิดและแรงจูงใจ ความสนใจและอาชีพ ทักษะและความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะทางสังคม การรู้จักคิดและวัฒนธรรมแหล่งกำเนิด

2. ด้านสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ อาชีพ รายได้ เงินที่สามารถใช้จ่ายได้ สินค้าและความมั่งคั่งของวัสดุสิ่งของ ธรรมเนียมพิธีในรถและการเคลื่อนที่ เวลาที่มี หน้าที่ความรับผิดชอบกลุ่มเพื่อน การติดต่อและกฎทางสังคม ปัจจัยการใช้เวลาว่างของมวลชน การศึกษา ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านวัฒนธรรม

3. ด้านโอกาส ได้แก่ ทรัพยากรที่หามาได้ คุณภาพและชนิดของสิ่งอำนวยความสะดวก การรับรู้จากโอกาส การบริการทางนันทนาการ สิ่งอำนวยความสะดวกที่สร้างขึ้น ทำเลและการเข้าถึง ตัวเล็อกจากกิจกรรม การคมนาคมขนส่ง ราคา การจัดการ นโยบาย พื้นที่ การสนับสนุน การตลาด แผนการดำเนินงาน ภาวะผู้นำ การเข้าสังคม นโยบายทางการเมือง

1.5 นโยบายส่งเสริมการใช้เวลาว่าง

1.5.1 องค์การสหประชาชาติได้กำหนดไว้ในกฎบัตรของสหประชาชาติในข้อที่ 24 และข้อที่ 27 ไว้ดังนี้(Cushman G., 1996; Zuzanek, 1996)

ข้อ 24 มนุษย์ทุกคนมีสิทธิได้พักผ่อนและใช้เวลาว่าง ทั้งยังต้องมีการจำกัดชั่วโมงการทำงานในแต่ละวัน รวมทั้งการได้รับค่าจ้างในช่วงระยะเวลาที่ลาหยุดพักร้อนด้วย

ข้อ 27 มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการเข้าร่วมวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตชุมชน สนุกสนานกับงานศิลปะและแลกเปลี่ยนสิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ และผลประโยชน์ที่ได้รับ

1.5.2 อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

ประเทศไทยได้ลงนามเข้าเป็นภาคีเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2535 และอนุสัญญาฯ มีผลบังคับใช้ในประเทศไทย ตั้งแต่วันที่ 26 เมษายน 2535 เป็นต้นมา) (คณะกรรมการสิทธิมนุษยชน องค์การสหประชาชาติ, 2550)

ข้อ 31

1. รัฐภาคียอมรับสิทธิของเด็กที่จะมีการพักและเวลาพักผ่อน การเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นทางสันทนาการที่เหมาะสมตามวัยของเด็กและการมีส่วนร่วมอย่างเสรีในทางวัฒนธรรมและศิลปะ

2. รัฐภาคีจะเคารพและส่งเสริมสิทธิของเด็ก ที่จะเข้ามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในทางวัฒนธรรมและศิลปะและจะสนับสนุนการใช้โอกาสที่เหมาะสมเท่าเทียมกัน สำหรับกิจกรรมทางวัฒนธรรม ศิลปะ สันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ

1.5.3 พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550

มาตรา 6

(5) เด็กและเยาวชนมีสิทธิในการเล่น มีเวลาพักผ่อน และเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นทางนันทนาการที่เหมาะสมตามวัยของเด็กและเยาวชน และการมีส่วนร่วมอย่างเสรีในทางวัฒนธรรมและศิลปะ

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ศุทธฤทัย เขียวขวัญมาและคณะ(2546) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการและการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมนันทนาการที่

นักเรียนทำเป็นประจำในวันธรรมดา ได้แก่ การดูโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาได้แก่การฟังวิทยุ/เทป และกิจกรรมที่ทำเป็นบางเวลา ได้แก่ การเดินเล่นตามศูนย์การค้า การดูวิดีโอ/VCD/DVD และการเล่นเกม ส่วนในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ พบว่ากิจกรรมที่นักเรียนทำไม่แตกต่างจากในวันธรรมดามากนัก กล่าวคือ นักเรียนจะใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ/เทป และทำกิจกรรมอื่นๆเป็นประจำ และเดินเล่นตามศูนย์การค้า เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย เล่นเกม เป็นบางเวลา และเมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศพบว่า การทำกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนหญิงจะมีสัดส่วนของผู้ทำกิจกรรมต่างๆเป็นประจำมากกว่านักเรียนชาย ยกเว้นการเล่นดนตรี การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย การเล่นเกม อินเทอร์เน็ต และการเล่นเกม ซึ่งนักเรียนชายจะมีสัดส่วนของผู้ทำกิจกรรมมากกว่านักเรียนหญิง เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยในด้านต่างๆกับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การที่นักเรียนจะเลือกทำกิจกรรมต่างๆทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์นั้น มาจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ทั้งจากครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนทั้งในด้านบวกและด้านลบ จากโรงเรียนและสิ่งแวดล้อม แต่ที่มีอิทธิพลที่สุดคือเพื่อน และสื่อต่างๆซึ่งเป็นที่แพร่หลายในสังคมยุคปัจจุบัน

สายวสันต์ รุ่งสุกรี (2548) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบกิจกรรมภายในบ้าน ส่วนมากชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ ชอบร้องเพลง/เล่นดนตรี รูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ ชอบเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า และรูปแบบกิจกรรมกีฬาและสุขภาพ ชอบเล่นกีฬาแบดมินตัน ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างมากที่สุดนั้นคือความชอบ ส่วนปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา เงินค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานภาพทางครอบครัว มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมภายในบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อายุ และเงินค่าใช้จ่ายรายเดือน มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เพศ อายุ และเงินค่าใช้จ่ายรายเดือน มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เพศ อายุ และเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนมีผลต่อรูปแบบกิจกรรมกีฬาและสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

Tangsujjapoj (1991) สืบค้นเกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลาว่างของเด็กไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง และสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วม กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นนักเรียนไทย 111 คน และเด็กต่างชาติที่มีส่วนร่วมกับสมาคมนักเรียนไทยในนิวยอร์ก ผลการวิจัยสำหรับเด็กไทยนั้นมักจะใช้

เวลาว่างที่บ้านเพื่อที่จะทำงานอดิเรกด้วยการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ส่วนเด็กอเมริกันมักจะมีกิจกรรมร่วมกันทางครอบครัวและทางสังคม

Barber et al. (1999) วิจัยเรื่องรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ การดำเนินการใช้เวลา 3 ปี กลุ่มตัวอย่าง 954 คนจากรัฐมิชิแกน ผลการวิจัยระบุว่าความมั่นคงของรูปแบบพฤติกรรมใช้เวลาว่างที่ดีและมั่นคงนั้นเป็นใบเบิกทางในการเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ ส่วนปัจจัยเรื่องเพศนั้นเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญต่อรูปแบบพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

Zeijl et al. (2000) วิจัยเกี่ยวกับบทบาทของพ่อแม่ในกิจกรรมการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น วัตถุประสงค์เพื่อการสำรวจกิจกรรมการใช้เวลาว่างของวัยรุ่นกับครอบครัวแบบสอบถามถูกออกแบบเพื่อเด็กและวัยรุ่นอายุ 10-15 ปี รวมทั้งหมด 927 คนจากสังคมที่ต่างกัน สภาพแวดล้อมต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าเด็กอายุ 10-12 ปี จะมีการใช้เวลาว่างที่ดีต่อครอบครัว

McCormick B.P. (2003) ศึกษาเรื่องมุมมองของเด็กและครอบครัวต่อการใช้เวลาว่างร่วมกัน เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว ผลการวิจัยพบว่าการใช้เวลาว่างกับครอบครัวเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเกิดความพอใจอย่างสมดุล

2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

กรมอนามัย (2539) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

กระทรวงศึกษาธิการ (2552) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถสำหรับบุคคลที่สามารถนำกระบวนการต่างๆไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเองรวมถึงการทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยวิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการแก้ไขปัญหาและขจัดความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึงความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ เป็นความสามารถที่บุคคลสร้างขึ้นได้จาก

การเรียนรู้ประสบการณ์และการฝึกฝน สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจและมีชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุข

สุชีรา เกิดจันทร์ตรง (2545) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึงความสามารถของบุคคลในการประเมิน วิเคราะห์และตัดสินใจ ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเป็นความสามารถที่บุคคลสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยการสังเกต และสามารถปรับตัวเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งร่างกาย จิตใจและการมีชีวิตในสังคม

ศศิพร โลจายะ (2545) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึงความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

ดวงกมล มงคลศิลป์ (2550) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เป็นความสามารถที่บุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ประสบการณ์และการฝึกฝน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์และส่งเสริมสุขภาพ ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ประเสริฐ ต้นสกุลและคณะ (2538) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมิน และวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2552) กล่าวว่า ทักษะชีวิต คือความสามารถของบุคคลทั้งความรู้ เจตคติและทักษะในการปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งเร้าต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดประสิทธิภาพ รวมถึงมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและสังคม ผู้มีทักษะชีวิตจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ พึ่งตนเองได้ และป้องกันตนเองในภาวะคับขันได้

จิตรา ทองเกิด (2540) กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาหยาบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิต ครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม

พิมพ์ใจ บุญยัง (2540) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสิ่งกีดขวางต่าง ๆ รอบตัวในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ เป็นความสามารถที่บุคคลสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้

ประสบการณ์และการฝึกฝน สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และมีชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุข

พิสมัย สุขอมรรัตน์ (2540) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการปรับสภาพการขาดความสมดุล ให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ทำให้บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วันดี ไช้ดำ (2544) กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวอย่างเหมาะสมและสามารถเอาตัวรอดจากสภาพที่เป็นปัญหาซึ่งแวดล้อมตนเองอยู่ได้อย่างมีเหตุมีผลและปลอดภัยจากสภาพที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม

จากการศึกษาความหมายของทักษะชีวิต สามารถสรุปความหมายได้ดังนี้ ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย ในการนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ และสังคมโลก

2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

สภาพสังคมในปัจจุบันที่เน้นศักยภาพในการแข่งขันกันทางเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างมากมาย หนึ่งในปัญหาสังคมที่สะท้อนให้เห็นถึงความล้มเหลวในการพัฒนา คือ การเกิดปัญหาสังคมกับเด็กและเยาวชน ความเป็นจริงที่โลกถูกสร้างมาเพื่อมนุษยชาติ แต่ผู้คนในยุคปัจจุบันกลับสร้างปัญหาให้กับเด็กและเยาวชนผู้ที่จะเติบโตมาเป็นพลเมืองในอนาคต จากปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้มีหลายภาคส่วนที่มองเห็นความสำคัญของการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการพัฒนาเสียใหม่ แต่การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นก็คงเป็นเพียงการแก้ที่ปลายเหตุ ไม่ได้ช่วยให้ปัญหาเด็กและเยาวชน ที่มีทั้งปัญหา ยาเสพติด ปัญหาความรุนแรง ปัญหาทางเพศและปัญหาโรคเอดส์ เป็นต้นได้รับการแก้ไขให้หมดไป

หน่วยงานหลายหน่วยงานระดับชาติ เช่น องค์การสหประชาชาติ (United Nations) และ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) จึงได้เล็งเห็นความสำคัญในการสร้างเกราะป้องกันให้เด็กและเยาวชนในการเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ เนื่องจากเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่ขาดการวิเคราะห์ ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาได้ง่าย แนวคิดเรื่องทักษะชีวิตจึงได้เริ่มเข้ามาเสริมสร้างการพัฒนาแก่เด็กและเยาวชน การมีทักษะชีวิตเปรียบเสมือนตัวเชื่อมโยง ที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการแรงผลักดันทั้งภายในและภายนอกได้ วัยรุ่นจึงจำป็นได้รับการฝึกฝนความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะสามารถปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (World Health Organization, 1999)

โดยแนวคิดเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ถูกบรรจุในโครงการการศึกษาเพื่อปวงชนหรือ Education for all เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประเทศที่ร่วมลงนามทำตามข้อตกลงขององค์การสหประชาชาติ ได้ให้การสนับสนุนและส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชน

ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดแนวการจัดการศึกษาของเด็กและเยาวชนไทยไว้ในหมวดที่ 4 เรื่องแนวการจัดการศึกษา ไว้ว่า

มาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

ข้อ 5 ความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

มาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการดังต่อไปนี้

ข้อ 2 ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

ข้อ 3 จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น และทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

จากข้อความดังกล่าวในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ แสดงให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนจำเป็นต้องได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง นอกจากนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งจัดอยู่ในส่วนของการพัฒนาตนหรือพัฒนาผู้เรียน โดยหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดให้มีสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม รวมเป็น 1 ส่วนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอีก 1 ส่วน โดยเน้นการพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ในทุกด้าน ทั้งร่างกาย/สติปัญญา อารมณ์และสังคม ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและมีคุณภาพ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมได้

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน แบ่งตามรูปแบบและวิธีการเป็น 2 ลักษณะคือ

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่สถานศึกษาเป็นผู้จัดขึ้น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในด้านพุทธิปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต และศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเริ่มปฏิบัติด้วยตนเองอย่างครบวงจร ตั้งแต่ศึกษาวิเคราะห์ วางแผนปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น (วนิดา ขาวมงคล, 2546)

ทักษะชีวิตมีความจำเป็นสำหรับเยาวชนที่จะต้องเผชิญต่อสื่อกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน อีกทั้งเยาวชนในวัยนี้ต้องเจริญเติบโตขึ้นในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เยาวชนสับสนในความคิดของตนเกี่ยวกับโอกาสในวันข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร ทำให้เยาวชนเกิดความอ่อนแอ

World Health Organization (1997) กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตว่าเป็นสิ่งควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการจำเป็น ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านเด็กและเยาวชน

โดยสภาพความเป็นจริงพบว่า วัยรุ่นจำนวนมากมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การติดเชื่อเอดส์ การตั้งครรภในวัยรุ่น การฆ่าตัวตาย และการกระทำผิด ดังนั้นการป้องกันหรือแก้ปัญหาเหล่านี้ จะต้องจัดกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหา การจัดการในกลุ่มเด็ก/วัยรุ่น และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้เด็ก/วัยรุ่นมีความสามารถจัดการกับความเครียด และความกดดันต่าง ๆ และด้วยการที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความเป็นสังคมเศรษฐกิจมากขึ้นแต่ไม่ยอมเปิดกว้างให้มีการส่งเสริมเยาวชน ให้มีคุณค่าและเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าไม่มีความกระจำงัดในความคิดของตนเองเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ ดังนั้นการนำทักษะชีวิตมาส่งเสริมให้เกิดขึ้นในเยาวชนจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็งขึ้น สามารถพัฒนา ปรับตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้และช่วยให้เยาวชนได้ปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านสังคม

ด้วยเหตุที่บุคคลทุกคนมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะเด็ก/เยาวชนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติดังนั้นเด็ก/เยาวชนต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวได้ ความสามารถทางสังคมรวมไปถึงทักษะในการเข้ากับผู้อื่น ในการสื่อสารและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็นบริบทสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากในวัยนี้ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคงย่อมส่งผลให้เด็ก/เยาวชนมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมในทางตรงกันข้ามความสัมพันธ์ในครอบครัวรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน

สังคมอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมและเบี่ยงเบนเป็นปัญหาให้กับสังคมได้ ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตก็เป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างให้เยาวชนมีการปรับตัวที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

3. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านการศึกษา

กระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบัน ควรมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากการให้ความรู้แบบเดิม ยิ่งในลักษณะของผู้เรียนที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งมีความต้องการความเป็นส่วนตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาสั่งสอน ขณะเดียวกันก็ยึดถือเพื่อนมากทำให้ต้องเน้นการสอนที่มีพื้นฐานอยู่ที่การมีส่วนร่วมของนักเรียนและการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะการมีส่วนร่วมจะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ปัญหาเอง ส่วนการเรียนรู้ซึ่งกันและกันจะช่วยให้นักเรียนได้แบบอย่างของเจตคติและทักษะต่าง ๆ และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้น เน้นการสร้างให้เด็ก/เยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้องและสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ย่ำแย่ไปได้โดยมีพฤติกรรมพึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อโปรแกรมการศึกษาที่จะต้องมีการสอนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล

2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ในแต่ละประเทศและแต่ละวัฒนธรรม โดยทักษะชีวิตพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กและเยาวชน มี 10 องค์ประกอบ จัดได้เป็น 5 คู่ และสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้ (World Health Organization, 1997)

1. ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่
 - 1.1 การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการวิเคราะห์วิจารณ์ (Creative thinking & critical thinking)
2. ด้านจิตพิสัย ได้แก่
 - 2.1 การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกเห็นใจผู้อื่น (Self awareness & empathy)
3. ด้านทักษะพิสัย ได้แก่
 - 3.1 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ (Communication & interpersonal relationship)
 - 3.2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making & problem solving)

3.3 การจัดการกับอารมณ์และสิ่งก่อความเครียด (Coping with emotion & stressors)

ประเทศไทยได้เพิ่มองค์ประกอบอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม (อนามัย, 2539) ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยที่อยู่ในช่วงกำลังเปลี่ยนแปลงและมีความสับสนในด้านเจตคติและค่านิยมเพื่อให้ครูจัดการเรียนการสอนได้ง่ายขึ้น และพัฒนาวิธีการสอนของครู

สำหรับการศึกษาขององค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้ 9 ประการ

1. ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
2. ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ
4. ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
5. ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
6. ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง
7. ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
8. ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง
9. ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิดและการกระทำที่ถูกต้อง

Mary and other (2004) กล่าวว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ควรนำมาใช้ในการสอนและประเมินทักษะชีวิตสำหรับเด็กตั้งแต่วัย 5-18 ปี ได้แก่

1. การตัดสินใจ (Decision Making) คือการเลือกทางเลือกจากคำตอบที่หลากหลาย
2. การใช้แหล่งทรัพยากรอย่างชาญฉลาด (Wise Use of Resources) คือการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ประหยัด มีความรับผิดชอบ โดยคำนึงความจำเป็นของผู้อื่นด้วย
3. การติดต่อสื่อสาร (Communication) คือการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลหรือข้อความจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งโดยการใช้คำพูด การเขียน ท่าทาง และการแสดงออกผ่านงานศิลปะ
4. การยอมรับความแตกต่าง (Accepting Differences) คือการยอมรับและต้อนรับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่แสดงถึงความแปลกแยกหรือแตกต่างของคน

5. การเป็นผู้นำ (Leadership) คือการช่วยเหลือให้กลุ่มทำงานบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยการแสดงหรือชี้แนะแนวทาง และการใช้อำนาจชักจูงของตนเป็นเครื่องมือในการชี้แนะให้กลุ่มทำงานได้ตามจุดมุ่งหมาย

6. การใช้ทักษะที่เกี่ยวกับการค้าขาย (Use/Marketable Skills) คือการมีความสามารถตามที่ผู้ว่าจ้างต้องการ และความต้องการที่จะได้ทำงาน

7. วิถีทางการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพ (Health Lifestyle Choices) คือการเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การป้องกันโรคและภัย

8. ความรับผิดชอบในตนเอง (Self-Responsibility) คือ การดูแลตนเอง การแสดงเหตุผลต่อพฤติกรรมและการกระทำของตน และการเลือกทำสิ่งที่ถูกและผิด

สำหรับแนวคิดในการสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตได้กำหนดองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย คือ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสมองหรือสติปัญญา ประกอบด้วย

1. ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) หมายถึง ความสามารถที่จะวิเคราะห์ต่อพฤติกรรมและการกระทำของตน และการเลือกทำสิ่งที่ถูกและผิด

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง หลากหลายโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบด้านจิตพิสัย คือ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรือจิตใจ ประกอบด้วย

1. ความตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) หมายถึง การรับรู้ การค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองได้ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

2. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน มีความเชื่อมั่นและนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

4. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Self-responsibility) หมายถึง การตระหนักว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและพยายามทำหน้าที่ให้สำเร็จและได้ผลดี และรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น

องค์ประกอบด้านทักษะพิสัย คือ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and communication skill) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อหรือสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี และความสามารถในการแสวงหาความร่วมมือ

2. ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision making and problem solving skill) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress skill) หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามความหมายของกรมสุขภาพจิต (2547)

ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย	ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย	ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย
1. ความคิดอย่างมี วิจาร์ณญาณ 2. ความคิดสร้างสรรค์	1. ความตระหนักรู้ 2. ความเห็นใจผู้อื่น 3. ความภูมิใจในตนเอง 4. ความรับผิดชอบต่อสังคม	1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 2. ทักษะการสื่อสาร 3. ทักษะการตัดสินใจ 4. ทักษะการแก้ไขปัญหา 5. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 6. ทักษะการจัดการกับ ความเครียด

ตารางที่ 2 สรุปลองค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบทักษะชีวิต													
หน่วยงาน	การตัดสินใจ	การแก้ไขปัญหา	การคิดริเริ่มสร้างสรรค์	การวิเคราะห์วิจารณ์	การสื่อสาร	การสร้างสัมพันธภาพ	การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง	ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น	การจัดการอารมณ์	การตั้งเป้าหมายชีวิต	ความรับผิดชอบต่อสังคม	ความรับผิดชอบต่อตนเอง	การรับผิดชอบต่อผู้อื่น
องค์การอนามัยโลก (WHO)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)	✓			✓	✓		✓		✓				✓
Mary and others	✓				✓		✓	✓					
กรมสุขภาพจิต	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ทำให้สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต คือความสามารถในการจัดการของบุคคล ในการที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี ซึ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 ทักษะ แบ่งออกเป็น 12 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ทักษะด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์
2. ทักษะด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม
3. ทักษะด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด

2.4 สถานการณ์การสร้างเสริมทักษะชีวิตในปัจจุบัน

2.4.1 สภาพการสร้างเสริมทักษะชีวิตในประเทศไทย

กระทรวงศึกษาธิการได้ตกลงร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในโครงการพัฒนาหลักสูตรและการบริหารจัดการกิจกรรมลูกเสือเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต เนื่องจากตามผลการวิจัยในปัจจุบันสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นนั้นเกิดจากการขาดทักษะการใช้ชีวิต โดยเฉพาะการตัดสินใจ การเผชิญหน้า จึงได้เกิดโครงการความร่วมมือขึ้นเพื่อหาแนวทางการสอดแทรกเรื่องทักษะชีวิตในหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาลูกเสือ เพราะว่ากิจกรรมของลูกเสือจะเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียน สามารถนำเรื่องทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้ โดยการดำเนินการในรูปแบบของโครงการพัฒนาหลักสูตรและการบริหารจัดการกิจกรรมลูกเสือ โดยได้ทำการศึกษาพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตเป็นระยะเวลากว่า 1 ปีแล้วและจะนำมาใช้นำร่องในสถานศึกษาและรอการประเมินผลโครงการในปีการศึกษา 2554 ต่อไป ซึ่งการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตจะแบ่งระดับออกเป็น 3 ช่วงวัย แบ่งเป็น ลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ ลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่ โดยใช้สื่อภาพยนตร์ประกอบการสอนสำหรับครูด้วย ในขั้นต้นจะพาโรงเรียนนำร่องทั้งหมด 26 แห่ง หากผลการทดลองออกมาดีก็จะมีการขยายผลการเรียนการสอนในโครงการนี้แก่โรงเรียนทั่วประเทศ

กระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดทำโครงการรณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นไทยอายุ 15-19 ปี จำนวน 5 ล้านคน มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ 1.25 ล้านคน มีอัตราการตั้งครรภ์ 2.5 แสนคนต่อปี ซึ่งร้อยละ 50 เลือกที่จะทำแท้ง ขณะที่วัยรุ่นเพียง 1 ใน 3 ที่มีการคุมกำเนิดเพราะส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยโครงการจะให้ความรู้ความเข้าใจถึงวิธีลดความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม มุ่งสร้างทักษะชีวิตให้แก่เยาวชนให้เกิดความเข้าใจในเรื่องเพศและพัฒนาแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์ โดยรูปแบบของกิจกรรมประกอบด้วย การฉายภาพยนตร์ สลับกับกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทีมรณรงค์สัญจรจำนวน 250 คน ประกอบด้วยเยาวชนที่เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เยาวชนจากศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน กลุ่มเยาวชนในแต่ละพื้นที่เครือข่ายผู้ใหญ่จากสถาบันการศึกษาสาธารณสุขและองค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่ง จะทำการศึกษาในพื้นที่นำร่อง 242 แห่งใน 22 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย นครปฐม นนทบุรี นครนายก กรุงเทพฯ กาญจนบุรี ปัตตานี ตรัง สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ปทุมธานี สระแก้ว จันทบุรี

นครสวรรค์ อุบลราชธานี ศรีสะเกษ เพชรบุรี ราชบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม สมุทรปราการและ ฉะเชิงเทรา

สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคใต้ ได้ร่วมมือกับ ภาคีเครือข่าย 5 จังหวัดชายแดนใต้ สร้างหลักสูตรการศึกษานอกระบบ ประเภทการศึกษาต่อเนื่อง 3 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มวิชาชีพ กลุ่มวิชาชีพชีวิต และกลุ่มวิชาชุมชน โดยเนื้อหาการเรียนการสอนครอบคลุม 3 กลุ่มสาระวิชา ได้แก่ วิชาอาชีพ วิชาทักษะชีวิต และวิชาชุมชน

ประเทศไทยโดยกระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมกับยูเนสโก จัดการประชุมระดับสูงว่า ด้วยการศึกษเพื่อปวงชน ครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นการประมวลผลการดำเนินงานที่ผ่านมาตลอด 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 จนถึงปัจจุบัน และเพื่อการวางแนวทางบรรลุเป้าหมายในปี พ.ศ. 2558 ซึ่ง เป้าหมายของการศึกษาเพื่อปวงชน โดยสรุปมี 6 ข้อ คือ 1.เน้นเด็กปฐมวัย 2.เน้นเด็กในระบบ โรงเรียนที่ด้อยโอกาส 3.เน้นเรื่องทักษะชีวิต 4.เน้นการรู้หนังสือ 5.ส่งเสริมให้เกิดความเสมอภาคของ ชายและหญิง 6.เรื่องคุณภาพการศึกษา

ตารางที่ 3 รายงานการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะชีวิตในเด็กและเยาวชน

หัวข้อ	ปัญหาในงานวิจัย			ลักษณะการศึกษา		
	ขาดแคลน	ขาด	เพิ่ม (ต่อ)	สร้างเขตการเรียนรู้	บูรณาการเรียนรู้อะไร	บูรณาการเรียนรู้
วันดี โต๊ะดำ (2544)				✓		
ระเบียบ เพราะฝึกแว่น (2551)				✓		
ดวงกมล มงคลศิลป์ (2550)	✓				✓	
นันทิยา แสงสิน (2548)					✓	
ธมลวรรณ เหล่าวิทยานุรักษ์ (2545)						✓
วิภาภรณ์ ดั่งทวี (2545)						✓
สุชีรา เกิดจันทร์ตรง (2545)		✓			✓	
แก้วใจ สิทธิศักดิ์ (2551)	✓			✓		
มณฑาวรรณ ยุชังกุล (2546)	✓				✓	

หัวข้อ	ปัญหาในงานวิจัย			ลักษณะการศึกษา		
	ตีพิมพ์แล้ว	ผู้ตอบ	(๒๐/๖) ๒๓/๖	ประเภทของงานวิจัย	ผู้ตอบแบบสอบถาม	ผู้ตอบแบบสอบถาม
ชื่อผู้วิจัย						
ณัฐธาสิริ ศักดิ์ทอง (2548)					✓	
นพวรรณ วงศ์วิชัยวัฒน์ (2547)	✓		✓		✓	
ประไพพิมพ์ สุขพลี (2550)					✓	
ดุชนิ เจริญสุข (2540)		✓			✓	
ประทานพร ศรีอนันต์ (2555)						✓
นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541)			✓	✓		
ปรญา นันทสุคนธ์ (2545)	✓			✓		
พิมพ์ใจ บุญยัง (2540)	✓				✓	
พิสมัย สุขอมรรัตน์ (2540)	✓			✓		
รัตนา ดอกแก้ว (2539)		✓			✓	

2.4.2 สภาพการสร้างเสริมทักษะชีวิตในต่างประเทศ

องค์กรระดับประเทศที่มีการส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตคือ องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดตั้งโครงการ Education For All หรือการศึกษาเพื่อปวงชน ผ่านการดำเนินการจาก UNESCO และ World Bank ซึ่งดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 และได้กำหนดเป้าหมายไว้ที่ปี พ.ศ. 2558 Education for all เป็นการจัดการศึกษาเป็นไปในรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้เรียน ไม่แบ่งแยกว่าเป็นเด็กพิการ ต่างเชื้อชาติ ศาสนา เด็กชาวเขา รวมทั้งเด็กด้อยโอกาส ทั้งนี้เพื่อให้เด็กในวัยเรียนทุกคนได้รับโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานตามความเหมาะสม การศึกษาเพื่อปวงชนนั้นมีเป้าหมายอยู่ 6 อย่าง ได้แก่

1. การให้การศึกษาแก่เด็กและเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและเด็กด้อยโอกาส
2. ภายในปี พ.ศ. 2558 เด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง จะได้สามารถเข้าถึงการได้รับการศึกษาที่ดีและมีคุณภาพ ซึ่งเป็นสวัสดิการจากรัฐ
3. เด็ก เยาวชนและผู้ใหญ่จะต้องได้รับการเรียนรู้ทักษะชีวิตอย่างเหมาะสม
4. การเพิ่มขึ้นของอัตราการรู้หนังสือ ร้อยละ 50 โดยเฉพาะผู้หญิง
5. ขจัดความเหลื่อมล้ำระหว่างเพศหญิงและชาย ให้ผู้หญิงได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพดี
6. พัฒนาคุณภาพการศึกษาสามารถประเมินวัดผลได้ การรู้หนังสือและการพัฒนาทักษะชีวิตของคนในประเทศ

ตารางที่ 4 สภาพการสร้างเสริมทักษะชีวิตในต่างประเทศ

ประเทศ	ชื่อองค์กร	ประเด็นการแก้ปัญหา			วิธีการแก้ปัญหา	
		ยาเสพติด	เอดส์	เพศ (ท้อง)	ในโรงเรียน	นอกโรงเรียน
เวเนซุเอล่า	Prevencion Altermnativas(NGO)	✓			✓	
โคลัมเบีย	Fe y Alegria (NGO)	✓			✓	
เอกวาดอร์	NGO			✓		✓
คอ ส ต า ริ ก้า และนิการากัว	Brigadistas (Community based organization)		✓			✓

(ที่มา : Pan American Health Organization, 2001)

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ดุขฎฐิ เจริญสุข (2541) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปี 5 จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีจับฉลาก นักเรียนกลุ่มทดลองมี 37 คน (ชาย 21 คน

หญิง 16 คน) และนักเรียนกลุ่มควบคุมมี 35 คน (ชาย 15 คน หญิง 20 คน) นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่ประยุกต์มาจากแนวคิด ทักษะชีวิตศึกษาขององค์การอนามัยโลกและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเพื่อพัฒนานักเรียนในด้านความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยสอนในหน่วยการเรียนรู้เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวิชาสุขศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในหลักสูตรของโรงเรียนผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ สูงกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในระหว่างก่อนและหลังทดลอง ซึ่งอาจเนื่องจากทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนาและในระยะติดตามผล ความรู้สึกต่อคุณค่าของตนเองเกิดขึ้นได้นอกเหนือจากกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตแล้วยังเกิดจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ด้วย และพบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธกับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-val} < 0.05$) ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์มากขึ้น

ประทานพร ศรีอนันต์ (2555) ได้นำเสนอแนวทางพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,160 คน จากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครและสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา ซึ่งตั้งในเขตกรุงเทพมหานครชั้นใน เขตกรุงเทพมหานครชั้นกลาง เขตกรุงเทพมหานครชั้นนอก ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 1-3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 4-6 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1-3 ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากที่สุด ส่วนทักษะชีวิตเรื่องการตัดสินใจ การจัดการกับความเครียด ความภูมิใจในตนเองน้อยที่สุด ทั้งนี้ปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิต ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย ระดับชั้น รายได้ของครอบครัวและพื้นที่ตั้งของโรงเรียน ในส่วนบทบาทของกลุ่มเยาวชนที่มีต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้น ส่วนใหญ่เป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านตระหนักรู้ในตนและความรับผิดชอบต่อสังคม และแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร ควรเน้นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย เช่น ความคิดวิเคราะห์ วิจัย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นพลเมืองศตวรรษที่ 2

งานวิจัยต่างประเทศ

Gilehrst et al. (1986) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life skills counselling) เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่นถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4 เรื่อง ด้วยกัน คือ การระมัดระวังในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครภภโดยไม่ได้ตั้งใจ การใช้ยาเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่และปัญหาความเครียด และการถูกทอดทิ้งจากสังคมในมารดาที่เป็นวัยรุ่น โดยประยุกต์โปรแกรมการให้คำปรึกษาทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดทักษะใหม่ ๆ กับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิต สามารถลด ปรับเปลี่ยนหรือป้องกันพฤติกรรมทั้ง 4 อย่างให้กับวัยรุ่นได้ และจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การประยุกต์แนวคิดในการใช้ทักษะชีวิตสามารถใช้ในการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนหรือวัยรุ่น อันเนื่องจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเรื่องปัญหาการดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและขาดการป้องกัน สถานะเรียมย์ที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

Morris (1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้นำกลุ่มที่มีอายุน้อยของชมรม IOWA 4-H โดยการรับรู้ตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มที่อายุน้อยกับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงพรรณนาและหาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เป็นสมาชิก IOWA 4-H จำนวน 343 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ทักษะชีวิตที่ต้องการคือ การติดต่อสื่อสาร การบริหารจัดการ การเข้าใจในตนเอง การตัดสินใจ การเรียน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. กิจกรรมที่จัดในโรงเรียน จะส่งเสริมการมีทักษะชีวิตมากกว่ากิจกรรมที่โบสถ์

3. แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพ

3.1 ความหมายของประสิทธิภาพ

Harold (1973) ได้ให้ความหมายของประสิทธิภาพ หมายถึง อัตราส่วนระหว่างผลผลิตต่อหนึ่งหน่วยปัจจัยป้อนที่ให้ผลผลิตในระดับสูงสุด

Samuelson (1973) Levitt M.S. (1989) Hyman (1994) ได้ให้ความหมายของคำว่า ประสิทธิภาพที่สอดคล้องกันซึ่งสรุปได้ว่า เป็นสภาพของการผลิตที่ผลผลิตในปริมาณที่กำหนดให้ด้วย ต้นทุนการผลิตที่ต่ำที่สุด

Cleland D.I. (1983) ประสิทธิภาพนั้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้อนและผลผลิต กล่าวคือ การวัดประสิทธิภาพนั้นเป็นการเปรียบเทียบผลผลิตที่สามารถผลิตขึ้นมาได้กับปัจจัยป้อนที่ป้อนเข้าไปในระบบ ซึ่งเขียนเป็นสูตรได้ดังนี้

$$Efficiency = \frac{Output}{Input}$$

Good (1973) ได้ให้ความหมายของประสิทธิภาพว่า ประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถที่จะทำให้เกิดความสำเร็จตามต้องการได้ โดยใช้เวลาและความพยายามเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำงานได้เสร็จสมบูรณ์

ศิริชัย กาญจนวาสี (2545) ได้ให้ความหมายของประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถในการใช้ทรัพยากร และกระบวนการในการปฏิบัติงาน สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ ประสิทธิภาพในการประหยัด ซึ่งหมายถึงความสามารถในการใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด หรือใช้ได้อย่างคุ้มค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกลักษณะคือ ประสิทธิภาพในการผลิตซึ่งหมายถึงความสามารถในการลดค่าใช้จ่ายต่อหนึ่งหน่วยการผลิต

สรุปได้ว่ากระบวนการที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง กระบวนการที่ให้ผลผลิตหรือผลลัพธ์ทางด้านปริมาณและคุณภาพสูงสุด จากการใช้ปัจจัยป้อนหรือทรัพยากรในการผลิตให้น้อยที่สุด หรือเป็นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้อนกับผลผลิต การผลิตที่มีประสิทธิภาพดีคือการได้ผลผลิตที่มากที่สุดจากการใช้ปัจจัยป้อนที่น้อยที่สุดโดยที่คุณภาพของผลผลิตยังเหมือนเดิม

3.2 ประเภทของประสิทธิภาพ

มีการจัดประเภทของประสิทธิภาพไว้หลากหลายวิธี ผู้วิจัยนำเสนอการแบ่งประเภทรวม 3 วิธีคือ 1) การแบ่งประเภทตามแนวเศรษฐศาสตร์ 2) การแบ่งประเภทตามแนวการตัดสินใจ และ 3) การแบ่งประเภทตามลักษณะการวิเคราะห์ โดยแต่ละประเภทมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1. การแบ่งประเภทตามแนวเศรษฐศาสตร์

Harold (1973) ได้แบ่งประสิทธิภาพเป็น 2 แบบตามแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์คือ ประสิทธิภาพทางเทคนิค (Technical efficiency) และประสิทธิภาพในการจัดสรร (Allocation efficiency) โดยมีความหมายในแต่ละชนิดดังนี้

3.2.1.1 ประสิทธิภาพทางเทคนิค หมายถึง กระบวนการผลิตที่มีประสิทธิภาพด้านเทคนิคต่อเมื่อมีผลผลิตที่สูงสุด เมื่อกำหนดปัจจัยป้อนให้เหมาะสม โดยวิธีนี้กระบวนการในการผลิตจึงถึงเป็นกลไกที่สำคัญในการผลิตที่จะทำให้ผลิตผลผลิตได้สูงที่สุด

3.2.1.2 ประสิทธิภาพในการจัดสรร หมายถึง เมื่อกำหนดราคาผลผลิตและปัจจัยป้อนสำหรับหน่วยการผลิตแล้ว กระบวนการผลิตจะมีประสิทธิภาพด้านการจัดสรร ก็ต่อเมื่อได้ผลผลิตที่มีมูลค่าสูงที่สุดหรือใช้ปัจจัยป้อนที่มีราคาต่ำที่สุดโดยอยู่ภายใต้เงื่อนไขของความมีประสิทธิภาพทางเทคนิค

3.2.2 การแบ่งประเภทตามแนวการตัดสินใจ

การแบ่งประเภทของประสิทธิภาพตามแนวการตัดสินใจมี 2 ความหมายที่คล้ายคลึงกันคือ ประสิทธิภาพภายในและประสิทธิภาพภายนอก (Bohm, 1973; Subramanian, 1973) โดยมีรายละเอียดดังนี้

Subramanian (1973) ได้ให้ความหมายของประสิทธิภาพภายในและประสิทธิภาพภายนอกโดยใช้มุมมองทางด้านการศึกษาไว้ดังนี้

3.2.2.1 ประสิทธิภาพภายใน หมายถึง ผลผลิตนั้นมีประสิทธิผลอย่างไร โดยพิจารณาจากปัจจัยป้อนและผลผลิต ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการผลิตโดยให้ได้ผลที่มากที่สุดและค่าใช้จ่ายที่ต่ำที่สุด

3.2.2.2 ประสิทธิภาพภายนอก หมายถึง ผลประโยชน์หรือความสามารถอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการผลิต เช่น ความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในการทำงานและความสามารถในการพัฒนาตนเอง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อสังคม เพราะสังคมจะได้ผลประโยชน์และได้รับการพัฒนา

ส่วน Coomb ได้แบ่งประเภทของประสิทธิภาพตามแนวของการใช้สารสนเทศในการตัดสินใจเกี่ยวกับนโยบายแบ่งเป็น 2 แบบ (Bohm, 1973; Harold, 1973) คือประสิทธิภาพภายในและประสิทธิภาพภายนอกโดยมีรายละเอียดในแต่ละประเภทดังนี้

3.2.2.3 ประสิทธิภาพภายใน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างผลผลิตต่อปัจจัยป้อนโดยกระบวนการผลิตที่สามารถสามารถผลิตได้สูงสุดเมื่อมีปัจจัยป้อนที่ต่ำที่สุด ซึ่งจะถือได้ว่ากระบวนการผลิตนั้นมีประสิทธิภาพภายในสูงสุด

3.2.2.4 ประสิทธิภาพภายนอก หมายถึง ผลประโยชน์ต่าง ๆ ที่องค์กรตลอดจนสังคมที่จะได้รับจากผลผลิตที่ผ่านกระบวนการผลิตขององค์กรนั้น

3.2.3 การแบ่งประเภทตามลักษณะการวิเคราะห์

การจัดประเภทตามลักษณะการวิเคราะห์ประสิทธิภาพนั้น สามารถจัดกลุ่มการวัดประสิทธิภาพออกเป็น 4 กลุ่มดังนี้

3.2.3.1 การวิเคราะห์ด้วยตัวบ่งชี้ในการวัดประสิทธิภาพ เป็นแนวทางในการใช้ตัวบ่งชี้ รวมทั้งสถิติอย่างง่ายเพื่อทำการศึกษถึงผลลัพธ์ของผลการดำเนินงานโดยเน้นพิจารณาถึงปัจจัยป้อน ปัจจัยกระบวนการ ผลผลิตหรือปัจจัยในด้านอื่น ๆ ทั้งนี้ในการวิเคราะห์ประสิทธิภาพในรูปแบบนี้สามารถศึกษาประสิทธิภาพเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ก็ได้ เช่น ผลผลิต ปัจจัยป้อน ปัจจัยด้านกระบวนการ ฯลฯ และการใช้ตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพนี้สามารถใช้ผลของการประเมินประสิทธิภาพในแต่ละด้านนั้นมาพิจารณาร่วมกัน เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา อัตราการตกซ้ำชั้น อัตราการมีงานทำ ฯลฯ

3.2.3.2 การวิเคราะห์อัตราส่วน (Ratio analysis) เป็นแนวทางการหาความสัมพันธ์ของตัวแปร 2 ตัว ตัวอย่างเช่น อัตราส่วนผลิตภาพ (Productivity ratios) อัตราส่วนทางการเงิน (Financial ratio) ตัวบ่งชี้ทางการตลาด (Marketing indicators) การวิเคราะห์อัตราส่วนนี้ ตัวแปรทั้งสองต้องเป็นตัวแปรที่วัดในหน่วยเดียวกันซึ่งเป็นข้อจำกัดของการวิเคราะห์และข้อจำกัดดังกล่าวเป็นปัญหาทางปฏิบัติ เนื่องจากองค์กรต่าง ๆ ที่มีการผลิตโดยทั่วไปมีปัจจัยป้อนและผลผลิต

หลายชนิดและแต่ละชนิดมีหน่วยการวัดที่แตกต่างกัน การนำวิธีนี้ไปใช้จึงมีข้อจำกัดค่อนข้างมากในการวิเคราะห์ประสิทธิภาพ

3.2.3.3 การวิเคราะห์เชิงพารามตริก (Parametric approaches) วิธีนี้เป็นการใช้รูปแบบฟังก์ชัน (Function form) เป็นวิธีการประมาณค่าประสิทธิภาพรวมจากตัวแปรปัจจัยป้อนทุกตัวและผลผลิตทุกตัว จุดอ่อนในการวิเคราะห์ประสิทธิภาพในแบบนี้คือข้อตกลงเบื้องต้นที่เข้มงวด

3.2.3.4 การวิเคราะห์เชิงนันทพารามตริก (Non-parametric approach)

วิธีนี้เป็นกรวิเคราะห์ประสิทธิภพโดยใช้แต่ละหน่วยของชุดข้อมูล ซึ่งเป็นเทคนิคการวิเคราะห์ประสิทธิภพที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหกรวิเคราะห์ประสิทธิภพเชิงพารามตริกที่มีข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ประสิทธิภพที่ไม่สามารถทำได้ในทางปฏิบัติจริง

อย่างไรก็ตามแนวคิดกรวิเคราะห์ประสิทธิภพอยู่บนพื้นฐานของมุมมองทางเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญของกรวิเคราะห์ประสิทธิภพ ทั้งนี้กรวิเคราะห์อัตราส่วน กรวิเคราะห์ประสิทธิภพแบบพารามตริก และกรวิเคราะห์แบบนันทพารามตริกต่างก็ใช้แนวคิดกรวิเคราะห์ประสิทธิภพตามแนวเศรษฐศาสตร์เป็นพื้นฐานของกรวิเคราะห์ เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงสรุปแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภพบนพื้นฐานเชิงเศรษฐศาสตร์เพื่อความเข้าใจในกระบวนการวิเคราะห์ประสิทธิภพต่อไป

3.3 กรวิเคราะห์ประสิทธิภพ

กรวิเคราะห์ประสิทธิภพตามแนวทางเศรษฐศาสตร์นั้น สามารถกรวิเคราะห์ถึงจุดเน้นในการปรับลดปัจจัยป้อนหรือปรับเพิ่มผลผลิตได้ ซึ่งในการวิเคราะห์นั้นจะแบ่งเป็น 2 จุดเน้นคือ ปัจจัยป้อน (Input-oriented) และผลผลิต (Output-oriented) ซึ่งมีแนวคิดในการวิเคราะห์ต่างกัน โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

3.3.1 กรวัดประสิทธิภพที่เน้นปัจจัยป้อน (Input-oriented measure) เป็นการวัดประสิทธิภพที่พิจารณาถึงการใช้จ่ายปัจจัยป้อนหรือต้นทุนให้น้อยที่สุดแต่ยังรักษาคุณภาพของผลผลิตไว้ให้คงที่ จากแนวคิดกรวิเคราะห์ที่เน้นปัจจัยป้อนนี้จะทำให้ได้สารสนเทศที่สำคัญต่อการกำหนดนโยบายและแนวทางในการพิจารณาถึงการลดปัจจัยป้อนของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำเนินงาน

3.3.2 กรวัดประสิทธิภพที่เน้นผลผลิต (Output-oriented measure) เป็นการวัดประสิทธิภพที่พิจารณาถึงการเสริมสร้างหรือพัฒนาผลผลิตเป็นสำคัญ โดยมีหลักการพิจารณาพื้นฐานที่ต้องการพัฒนาผลผลิตให้มีคุณภาพหรือปริมาณมากยิ่งขึ้นแต่มีการใช้จ่ายปัจจัยป้อนคงที่จากแนวคิดกรวิเคราะห์ที่เน้นปัจจัยป้อนนี้จะทำให้ได้สารสนเทศที่สำคัญต่อการกำหนดนโยบายและแนวทางในการพิจารณาการเพิ่มคุณภาพหรือปริมาณของผลผลิตของหน่วยงานต่าง ๆ

3.4 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภพ

ในขณะที่กรวิเคราะห์ประสิทธิภพทางเศรษฐศาสตร์สามารถพิจารณาการเพิ่มผลผลิต หรือการลดปัจจัยป้อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภพและแนวทางการเพิ่มประสิทธิภพให้สูงขึ้นสามารถใช้วิธีการ

ในการจัดการ 5 แนวทาง ได้แก่ การใช้ปัจจัยป้อนที่เท่าเดิมแต่เพิ่มผลผลิตที่สูงขึ้น การใช้ปัจจัยป้อนให้น้อยลงโดยทำให้ผลผลิตเท่าเดิม การใช้ปัจจัยป้อนให้น้อยลงแต่ทำให้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น การใช้ปัจจัยป้อนที่มากขึ้นโดยทำให้อัตราส่วนการผลิตเพิ่มขึ้นมากกว่า และลดจำนวนการผลิตลงโดยทำให้การใช้อัตราการใช้ปัจจัยป้อนให้น้อยกว่า ซึ่งรายละเอียดของแนวทางต่าง ๆ สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ (เพิ่มผลผลิตแห่งชาติ, 2546)

3.4.1 ใช้ปัจจัยป้อนเท่าเดิมแต่ทำให้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น โดยมากเราจะใช้แนวทางนี้เมื่อสภาวะการณ์อยู่ในภาวะปกติ ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาประสิทธิภาพนี้จะมุ่งเน้นในการปรับปรุงงานเพื่อให้เกิดผลผลิตที่สูงขึ้น โดยนำเทคนิควิธีต่าง ๆ ในการปรับปรุงผลผลิตมาช่วยในการดำเนินการ ส่วนอีกแนวทางหนึ่งคือการพัฒนาความสามารถของบุคลากรในหน่วยงานให้มีทักษะความสามารถที่สูงขึ้น เพื่อทำให้การผลิตนั้นไม่สร้างความเสี่ยงเปล่าในการดำเนินการซึ่งจะสะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรอย่างเต็มประสิทธิภาพหรือคุ้มค่านั่นเอง

3.4.2 การใช้ปัจจัยป้อนให้น้อยลงแต่ผลผลิตเท่าเดิม แนวทางนี้จะมุ่งให้ความสำคัญต่อการลดปัจจัยป้อนให้น้อยลง กล่าวคือเราต้องการใช้ปัจจัยป้อนที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ซึ่งกระบวนการนี้จะเพิ่มขึ้นตอนโดยความเสี่ยงเปล่าในการใช้ทรัพยากรหรือการใช้เวลาในดำเนินงาน ซึ่งในแนวทางนี้มีความเหมาะสมต่อสภาวะการณ์ที่อยู่ในช่วงถดถอย ซึ่งมีความต้องการผลผลิตขององค์กรลดลง และแนวความคิดนี้จะสะท้อนถึงความประหยัดในการดำเนินงาน

3.4.3 การใช้ปัจจัยป้อนลดลง และทำให้ผลผลิตเพิ่มขึ้น แนวทางนี้เป็นแนวทางที่มีความท้าทายมากที่สุดในการบรรดาแนวทางทั้งหมด ซึ่งจะเป็นแนวทางในการใช้แนวทางที่ 1 และแนวทางที่ 2 เข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งในทางปฏิบัติองค์กรและบุคลากรในองค์กรต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการลดความเสี่ยงเปล่าที่เกิดขึ้น ในกระบวนการการผลิต รวมทั้งการพยายามหาเทคนิคหรือพัฒนาทักษะที่ช่วยพัฒนาผลผลิตขององค์กร ซึ่งแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพแบบนี้ถือว่าเป็นแนวการพัฒนาประสิทธิภาพได้ดีที่สุดซึ่งหมายถึงการดำเนินงานที่มีความประหยัดและคุ้มค่าในการใช้ทรัพยากร

3.4.4 การใช้ปัจจัยป้อนที่มากขึ้นโดยทำให้อัตราส่วนการผลิตเพิ่มขึ้นมากกว่า แนวทางนี้มีความเหมาะสมในสภาวะการณ์ที่เศรษฐกิจกำลังเติบโต ซึ่งเป็นการลงทุนในด้านปัจจัยป้อนที่มากขึ้นแต่เมื่อเปรียบเทียบกับผลผลิตที่เพิ่มขึ้นแล้ว ในขณะที่เพิ่มปัจจัยป้อนที่สูงขึ้น ในการผลิตผลผลิตนั้นจะสูงกว่าปัจจัยป้อน

3.4.5 ลดจำนวนการผลิตลงโดยทำให้การใช้อัตราการใช้ปัจจัยป้อนให้น้อยกว่าแนวทางในการพัฒนาประสิทธิภาพของการผลิตนี้จะช่วยเพิ่มมูลค่าของการเพิ่มผลผลิต ซึ่งมีความเหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่ความต้องการของผลผลิตลดลง เพราะฉะนั้นการเลือกผลิตผลผลิตนั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของตลาด

จากความหมายที่ได้กล่าวมาทั้งหมด ประสิทธิภาพของการศึกษาครั้งนี้ จึงหมายถึง ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้อนและผลผลิต โดยที่ปัจจัยป้อน คือ เวลาว่างระหว่างการปิดภาคเรียนใน 1 สัปดาห์ และผลผลิตจะเท่ากับระดับทักษะชีวิตของนักเรียน การวัดประสิทธิภาพลักษณะนี้จะเปรียบเทียบผลผลิตที่สามารถผลิตขึ้นมาได้กับปัจจัยป้อนที่ป้อนเข้าไปในระบบ จากนั้นเมื่อวัดประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นแล้ว จึงหาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ ซึ่งแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพวิธีหนึ่งที่สอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นนี้ คือ การใช้ปัจจัยป้อนเท่าเดิมแต่ทำให้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาประสิทธิภาพลักษณะนี้จะมุ่งเน้นการปรับปรุงงานเพื่อให้เกิดผลผลิตที่สูงขึ้น ดังนั้นสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ การใช้ปัจจัยป้อนเท่าเดิมจึงหมายถึง การใช้เวลาว่าง 1 สัปดาห์เท่าเดิม แต่ทำให้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้นซึ่งก็คือระดับทักษะชีวิตที่สูงขึ้น โดยกระบวนการในการพัฒนาประสิทธิภาพลักษณะนี้จะมุ่งเน้นการปรับปรุงงานเพื่อให้เกิดผลผลิตที่สูงขึ้น ซึ่งงานในที่นี้ หมายถึง สภาพการใช้เวลาว่างและปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัครเดช เกตุฉ่ำ (2553) ได้ศึกษาการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยการปรับเพิ่มผลผลิตและการปรับแก้กระบวนการจัดการศึกษาของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิโดยใช้แบบบันทึกข้อมูลจากจากสถาบันทดสอบแห่งชาติและรายงานการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา โดยมีโรงเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 164 โรงเรียนผลการวิจัยพบว่าแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้วยการปรับแก้ผลผลิตต้องเพิ่มผลสัมฤทธิ์วิชาภาษาไทย ผลสัมฤทธิ์วิชาคณิตศาสตร์ ผลสัมฤทธิ์วิชาวิทยาศาสตร์ผลสัมฤทธิ์วิชาสังคม ผลสัมฤทธิ์วิชาภาษาอังกฤษ ร้อยละ 15.15-32.28 และแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพด้วยการปรับแก้กระบวนการจัดการศึกษาคือการกำหนดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวบ่งชี้หลักในการบริหารงานโรงเรียน โดยใช้การกำกับ ติดตามและประเมินผลโรงเรียน การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้สื่อการสอนที่ทันสมัย และการจัดโครงการสอนซ่อมเสริมให้แก่นักเรียน

4. ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

4.1 ความเป็นมาของการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานครมีอำนาจหน้าที่ในการจัดการศึกษาตั้งแต่เริ่มสถาปนาในปี 2515 ตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 335 โดยรับโอนการจัดการศึกษามาจาก 2 หน่วยงาน คือ เทศบาลนครหลวงและองค์การบริหารนครหลวงกรุงเทพธนบุรี ซึ่งหน่วยงานทั้งสองรับโอนมาจากกระทรวงศึกษาธิการเมื่อปี พ.ศ. 2509 (สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2548) ปัจจุบันนี้การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครเป็นอำนาจหน้าที่ตามที่กำหนดไว้ในมาตรา 89(21) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2528 โดยมีการจัดการศึกษาหลายระดับและหลายรูปแบบซึ่งมีหน่วยงานในความรับผิดชอบประกอบด้วย

1. การจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา จัดอยู่ในรูปแบบของอนุบาลศึกษาและศูนย์รับเลี้ยงเด็ก

2. การจัดการศึกษาระดับประถมศึกษา มีโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาในสังกัดจำนวน 431 โรงเรียน

3. การจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีทั้งแบบที่จัดรวมกับการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาและเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาซึ่งแยกออกมาจากโรงเรียนประถมศึกษา

4. การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร

5. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนฝึกอາชีพกรุงเทพมหานคร

อย่างไรก็ตาม ภารกิจหลักในการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร คือ การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา โดยอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษาและฝ่ายการศึกษาของสำนักงานเขตต่างๆ ในกรุงเทพมหานครทั้ง 50 เขต สำนักการศึกษาได้แบ่งกลุ่มโรงเรียนตามกลุ่มเขตออกเป็น 12 กลุ่ม(สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2548) ได้แก่

1. กลุ่มรัตนโกสินทร์ จำนวน 27 โรงเรียนใน 4 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตดุสิต เขตสัมพันธวงศ์และเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย

2. กลุ่มลุมพินี จำนวน 24โรงเรียนใน 4 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตบางรัก เขตสาทร เขตปทุมวัน และเขตวัฒนา

3. กลุ่มวิภาวดี จำนวน 24 โรงเรียนใน 6 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตจตุจักร เขตราชเทวี เขตพญาไท เขตบางซื่อ เขตดินแดงและเขตห้วยขวาง

4. กลุ่มเจ้าพระยา จำนวน 28 โรงเรียนใน 5 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตยานนาวา เขตบางคอแหลม เขตพระโขนง เขตคลองเตยและเขตบางนา

5. กลุ่มกรุงธนบุรี จำนวน 56 โรงเรียนใน 5 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตธนบุรี เขตบางกอกน้อย เขตบางพลัด เขตคลองสาน และเขตบางกอกใหญ่

6. กลุ่มตากสิน จำนวน 30 โรงเรียนใน 3 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตภาษีเจริญ เขตจอมทอง และเขตราษฎร์บูรณะ

7. กลุ่มพระนครเหนือ จำนวน 32 โรงเรียนใน 5 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตบางเขน เขตดอนเมือง เขตลาดพร้าว เขตหลักสี่และเขตสายไหม

8. กลุ่มบูรพา จำนวน 37 โรงเรียนใน 6 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตบางกะปิ เขตสวนหลวง เขตบึงกุ่ม เขตคันนายาว เขตวังทองหลางและเขตสะพานสูง

9. กลุ่มสุรินทร์ จำนวน 55 โรงเรียนใน 2 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตหนองจอกและคลองสามวา

10. กลุ่มศรีนครินทร์ จำนวน 48 โรงเรียนใน 3 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตมีนบุรี เขตประเวศ และเขตลาดกระบัง

11. กลุ่มมหาสวัสดิ์ จำนวน 40 โรงเรียนใน 4 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตตลิ่งชัน เขตหนองแขม เขตบางแคและเขตทวีวัฒนา

12. กลุ่มสนามชัย จำนวน 32 โรงเรียนใน 3 สำนักงานเขต ได้แก่ เขตบางขุนเทียน เขตทุ่งครุ และเขตบางบอน

นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกโรงเรียนตามลักษณะการจัดการศึกษาและจำแนกตามขนาดของโรงเรียนได้ดังนี้

1. จำแนกตามลักษณะการจัดการศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครทั้ง 433 โรงเรียน จัดการศึกษาในระดับที่แตกต่างกันดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครจำแนกตามระดับที่เปิดสอน

ลักษณะโรงเรียน/ จำนวนโรงเรียน	อนุบาล	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา ตอนต้น	มัธยมศึกษา ตอนปลาย
1	-	✓	-	-
1	-	✓	✓	-
1	✓	✓	✓	✓
2	-	-	✓	✓
63	✓	✓	✓	-
365	✓	✓	-	-
รวม 433 โรงเรียน				

2. จำแนกตามขนาดของโรงเรียน ประกอบด้วย

โรงเรียนขนาดเล็ก	(นักเรียน 1-400 คน)	จำนวน 109 โรงเรียน
โรงเรียนขนาดกลาง	(นักเรียน 400-800 คน)	จำนวน 151 โรงเรียน
โรงเรียนขนาดใหญ่	(นักเรียนมากกว่า 800 คน)	จำนวน 173 โรงเรียน

4.2 ยุทธศาสตร์สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร

วิสัยทัศน์

ผนึกกำลังทั้งสังคม สร้างสรรค์พัฒนาบริการการศึกษาให้ก้าวไกล ก้าวทันโลกเพื่อให้ผู้เรียนมี
คุณธรรมพร้อมเป็นพลเมืองที่ทรงคุณค่า

พันธกิจ

1. เป็นองค์กรแกนนำที่มีพันธกิจในการส่งเสริม สนับสนุนและกระตุ้นให้สถานศึกษาบริหารจัดการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ มีคุณภาพ ประสิทธิภาพ คุณธรรมและความโปร่งใสเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพและสามารถแข่งขันได้ทั้งในเวทีระดับชาติและระดับโลก
2. พัฒนาศักยภาพของครูและบุคลากรทางการศึกษาในด้านคุณวุฒิ คุณธรรม ความรู้และทักษะในการบริหารจัดการการเรียนรู้โดยเน้นความเป็นเอกภาพด้านนโยบายและมีความหลากหลายในการปฏิบัติ

3. จัดการศึกษาโดยให้สังคมมีส่วนร่วมทั้งบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนาและสถาบันสังคมอื่น

4. กำหนดมาตรฐานการศึกษาและจัดระบบประกันคุณภาพการศึกษาทุกระดับ

ด้วยความมุ่งหวังที่จะให้การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครบรรลุตามวิสัยทัศน์และพันธกิจที่ตั้งไว้ การบริหารจัดการศึกษาของสำนักงานการศึกษาจึงดำเนินการภายใต้ความเชื่อที่ว่า ระบบการศึกษาที่มีคุณภาพจะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพในการทำงานแบบหุ้นส่วนระหว่างสำนักงานการศึกษาและสถานศึกษารวมทั้งทุกส่วนของสังคมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะต้องปรับโครงสร้างและสร้างวัฒนธรรมองค์กรทั้งสำนักงานการศึกษา สำนักงานเขตและสถานศึกษาเองให้มีความสามารถที่จะรองรับการทำงานแบบหุ้นส่วนได้ สร้างความตระหนักถึงความรับผิดชอบและกระตุ้นให้เกิดการทำงานอย่างเป็นระบบแบบมีอาชีพเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ขั้นปลาย (Ultimate Outcomes) คือ นักเรียนที่มีคุณภาพ ได้รับความรู้และทักษะตามมาตรฐานที่กรุงเทพมหานครกำหนด มีผลสัมฤทธิ์ด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศได้มาตรฐาน มีทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของประเทศ มีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารรวมทั้งวิเคราะห์และใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารนั้นได้ (สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร, 2548)

4.3 การวิเคราะห์สถานการณ์การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

เพื่อให้การจัดการศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ได้วางไว้ สำนักงานศึกษา กรุงเทพมหานครได้รวบรวมข้อมูลตลอดจนสถิติต่างๆทางการศึกษาเพื่อวิเคราะห์ถึงสภาพและสถานการณ์การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครในด้านจุดอ่อน จุดแข็ง อุปสรรค ตลอดจนโอกาสทางการศึกษา ดังนี้ (สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร, 2548)

1. จุดอ่อน (Weakness) จุดอ่อนที่ทำให้การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ได้แก่ การที่โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีคุณภาพและมาตรฐานที่แตกต่างกันและขาดการประเมินภายในที่เป็นระบบ การบริหารตลอดจนหลักสูตรที่ใช้ยังไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม นอกจากนี้ผู้บริหารยังขาดทักษะการบริหารจัดการที่มุ่งผลสัมฤทธิ์และการบริหารโรงเรียนบางส่วนยังขาดประสิทธิภาพ ไม่โปร่งใสตลอดจนความไม่เพียงพอของเทคโนโลยีและสารสนเทศที่จำเป็นและเอื้อต่อการเรียนรู้

2. จุดแข็ง (Strengths) จุดแข็งที่ทำให้โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความได้เปรียบในการจัดการศึกษาที่ดี ประกอบด้วยความคล่องตัวในการบริหารจัดการ หลักสูตรมีความยืดหยุ่น สอดคล้อง

กับผู้เรียน รูปแบบการจัดการศึกษาหลากหลายเอื้อต่อการเรียนรู้ของทุกกลุ่ม แหล่งการเรียนรู้ในท้องถิ่นมีหลากหลาย โรงเรียนได้รับการกระตุ้นให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้บริหารส่วนใหญ่มีความรู้ความสามารถ ครูและบุคลากรมีการพัฒนาตนเองและมีศักยภาพในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังเริ่มมีการใช้แผนกลยุทธ์และตัวชี้วัดผลการปฏิบัติงานเป็นหลักประกันประสิทธิภาพในการบริหารจัดการและมีการกระจายอำนาจการบริหารงานมากขึ้น

3. อุปสรรค (Threats) อุปสรรคในการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย โครงสร้างการบริหารทั้งของสำนักงานการศึกษาและโรงเรียนยังไม่เอื้อต่อการปฏิรูปการศึกษา วิกฤติเศรษฐกิจส่งผลให้การเพิ่มทรัพยากรการลงทุนเพื่อการศึกษาเพิ่มได้ไม่มาก ทั้งยังขาดแนวปฏิบัติที่ชัดเจนและเอื้อต่อการจัดการศึกษาของท้องถิ่นและสถาบันอื่น นอกจากนี้สาธารณชนยังขาดความเชื่อมั่นศรัทธาต่อการบริหารจัดการศึกษาภาครัฐและการได้รับการจัดสรรงบประมาณที่จำกัดไม่เอื้อต่อการปฏิรูปการศึกษาของสถานศึกษา

4. โอกาส (Opportunities) โอกาสในการจัดการศึกษา ได้แก่ ภาวะการแข่งขันที่ทำให้เกิดความต้องการพลเมืองที่มีคุณภาพทั้งการศึกษาและทักษะการทำงาน กระแสโลกาภิวัตน์ทำให้การเรียนภาษาและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเป็นสิ่งจำเป็นมาก รวมถึงการปรับระบบงบประมาณใหม่ทำให้สถานศึกษาและหน่วยงานทางการศึกษามีการบริหารจัดการที่คล่องตัวมากขึ้น นอกจากนี้ยังเกิดการแข่งขันกันเพิ่มขึ้นในด้านการบริหารจัดการศึกษาระหว่างโรงเรียนของรัฐและเอกชน

5. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนต้น

5.1 ความหมายของวัยรุ่นตอนต้น

ระยะวัยรุ่นเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและวัยผู้ใหญ่ (สุพัตรา สุภาพ, 2545) พัฒนาการทางด้านต่างๆ ของเด็กวัยนี้มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน คำว่าวัยรุ่นในภาษาอังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมาจากภาษาลาตินว่า Adolescere แปลว่าพัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก (Steinberg, 1999) วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติของชีวิตเนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นๆ ของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ช่วงระยะเวลาของความเป็นวัยรุ่นมีความไม่แน่นอนโดยถือเอาความพร้อมทางร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาในครั้งแรกและในเพศชายจะมีการผลิตตัวอสุจิสั้ครั้งแรก มีการแบ่งช่วง

วัยรุ่นไว้แตกต่างกันหลายช่วงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคาบเกี่ยวกันในเรื่องของระยะ การพัฒนาการและช่วงอายุซึ่งแบ่งได้ดังนี้

สุชา จันทร์เอม (2540) ได้แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุ 13-15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อายุ 15-18 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุ 18-21 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น
2. ช่วงอายุ 16-17 ปีเป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง
3. ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย

WHO (1997) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้ คือ

- 1) มีการพัฒนาทางร่างกาย ตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ไปจนกระทั่งมี วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์
- 2) มีพัฒนาการด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
- 3) มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และเศรษฐกิจ โดยเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวมา เป็นผู้ที่สามารถประกอบอาชีพ และมีรายได้ของตัวเอง

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นว่าอยู่ในช่วงระหว่าง 10-20 ปี

Steinberg (1999) ได้กำหนดช่วงของวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 11-14 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 18-21 ปี

เมื่อดูช่วงอายุตามพัฒนาการเด็กแล้วจะเห็นได้ว่าช่วงวัยรุ่นตอนต้นนั้นเด็กจะเรียนหนังสืออยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นการศึกษาภาคบังคับที่รัฐบาลกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติฉบับ 2542 (สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ, 2542) และได้ยึดอายุเป็นเกณฑ์ ในการเลื่อนชั้น ทุกคนต้องเรียนจนถึงอายุ 15 ปี จึงออกจากโรงเรียนได้ รวมแล้วเด็กต้องใช้เวลาเรียนในโรงเรียนอย่างน้อย 12 ปี มีการจัดระดับการศึกษาออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ระดับก่อนประถมศึกษา สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี อาจจัดในรูปแบบ โรงเรียนอนุบาล ศูนย์เด็กเล็ก ศูนย์เด็กก่อนวัยเรียน
2. ระดับประถมศึกษา เป็นการจัดการศึกษาภาคบังคับ จำนวน 6 ปี สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี บางแห่งอาจมีนักเรียนอายุ 12-14 ปี รวมอยู่ด้วย
3. ระดับมัธยมศึกษา เป็นการศึกษาสำหรับนักเรียนอายุ 12-17 ปี โดยแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับนักเรียนอายุ 12-14 ปี และมัธยมศึกษาตอนปลายสำหรับนักเรียนอายุ 15-17 ปี

5.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

5.2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย (Growth Development)

พัฒนาการด้านร่างกายในระยะต้นของวัยรุ่นมีความสำคัญมากเพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อจากการเปลี่ยนแปลงจากลักษณะเด็กเป็นผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตของร่างกาย มีผลมาจากการทำงานของฮอร์โมน เด็กวัยนี้จะกินจุ ทิวแก่ง กินไม่เลือก ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันทำงานมากทำให้หน้ามัน เป็นสิ่ว มีการสะสมไขมันในร่างกาย รูปร่างโครงสร้างของร่างกายสูงขึ้นมีน้ำหนักมากขึ้น มีขนขึ้นตามร่างกาย เช่น รักแร้ อวัยวะเพศ เด็กหญิงจะมีตะโพกผาย หน้าอกโตขึ้น เอวคอด มีประจำเดือน เด็กชายมีกล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรงขึ้น มีขนตามแขน ขา หน้าแข้ง น้ำเสียงเปลี่ยนเป็นแตกพราวและห้าวขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายเสียงจะทุ้มนุ่มนวล เกิดการหลั่งอสุจิในเวลาหลับ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้นไม่สามารถบอกได้แน่นอนว่าลักษณะใดเกิดก่อนหลัง

5.2.2 พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional Development)

เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มักพะวักพะวงในเรื่องสังคมและกลุ่มเพื่อนมาก เริ่มรู้จักรักเพศตรงข้าม เริ่มคิดถึงอาชีพ อยากรับเป็นอิสระ อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง โดยที่เราเรียกว่าวัยนี้เป็นวัย “พายุบุกแคม” ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความสามารถของตน มักทำอะไรใจร้อน อยากรได้อะไรต้องได้ตั้งใจและตัดสินใจง่าย มีความคิดสร้างสรรค์ อยากรลองดี จึงมักมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว อันเกิดจากอิทธิพลของพัฒนาการทางเพศ หน้าที่สำคัญของครอบครัวในการช่วยเหลือบุตรนั้นบิดามารดาต้องสร้างความคุ้นเคย ความมั่นคง ด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่น

และความเอาใจใส่กับบุตร อย่างสม่ำเสมอเพื่อความสงบมั่นคงในจิตใจของบุตรและทำให้บุตรสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งจะส่งผลถึงการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

5.2.3 พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เมื่อสิ้นสุดระยะวัยรุ่น เด็กจะมีระดับความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ แต่ยังคงแตกต่างจากผู้ใหญ่ในด้านของความสุขุมและประสบการณ์ เด็กจะพัฒนาทางสติปัญญาไปในทางที่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลายๆ ด้าน ทั้งทางสังคมและครอบครัว เด็กวัยนี้ไม่ชอบใช้ความคิดลึกซึ้ง ชอบทำอะไรแปลกๆ ใหม่ชอบใช้ภาษาที่กลุ่มของตนคิดขึ้นโดยเห็นว่าเป็นของโก้เก๋

ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น

1. สามารถมีความคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ
2. ความสามารถในการจำ เด็กวัยรุ่นจะมีความจำที่มีประสิทธิภาพมาก สามารถคิดเทคนิคต่างๆ เพื่อใช้ในการช่วยจำ
3. ความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม วัยรุ่นสามารถคิดถึงสิ่งที่ไม่เห็นได้ ความสามารถนี้นำมาซึ่งความสามารถในการคิดหาสมมติฐาน และตั้งสมมติฐานที่เป็นไปได้ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา

5.2.4 พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development)

เด็กวัยนี้ชอบอยู่ตามลำพัง ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองเพื่อให้เป็นที่ประทับใจของผู้อื่นและพยายามหาข้อบกพร่องแก้ไข การที่เด็กไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกภายในครอบครัวอาจเป็นเพราะเด็กในวัยนี้ต้องการเป็นอิสระ และการเป็นตัวของตัวเอง เด็กวัยนี้จะเริ่มคบเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ของเด็กวัยรุ่นกับเพื่อนต่างเพศนั้น มีทั้งในสภาพที่เป็นเพื่อนฝูงชอบพอกัน และในด้านความสัมพันธ์ในฐานะจะร่วมชีวิตกันต่อไปในอนาคต สิ่งที่สำคัญคือ ไม่ควรห้ามขาดไม่ให้เด็กหญิงชายคบหาสมาคมกัน เพราะความกดดันที่ถูกกีดกันอาจผลักดันให้เกิดความประพฤติไปในทางที่ผิดได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ มุ่งศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และนำข้อค้นพบไปนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อขอข้อเสนอแนะทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาจัดทำเป็นร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบและให้ความเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงและนำเสนอเป็นแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อไป

การศึกษาในครั้งนี้อาศัยองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง 3 ส่วน คือ องค์ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและองค์ความรู้เกี่ยวกับประสิทธิภาพ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้องค์ความรู้ทั้ง 3 ส่วนมาศึกษาร่วมกันเพื่อกำหนดเป็นกรอบการกำหนดแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยมีสาระสำคัญพอสังเขป ดังนี้

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเป็นความสามารถที่บุคคลสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์และการฝึกฝน ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ประกอบด้วย 3 ทักษะ 12 องค์ประกอบ

1. ทักษะด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์
2. ทักษะด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม
3. ทักษะด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด (สาธารณสุข, 2541)

ในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเท่านั้น เพราะทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเป็นทักษะที่มีความจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างและพัฒนาให้กับประชากรที่ศึกษา เพราะหากประชากรกลุ่มนี้ขาดทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยแล้ว จะสุ่มเสี่ยงที่จะเป็นยวอาชญากรและสร้างปัญหาให้กับสังคม

2. องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง

การใช้เวลาว่าง เป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา เวลาว่างจะอยู่นอกเหนือจากเวลาอนและการทำกิจวัตรประจำวัน เป็นเวลาที่มนุษย์ทุกคนมีอิสระในการเลือกที่จะทำตามความสมัครใจ และเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของการใช้เวลาว่างเป็น 2 ประเภท ดังนี้

กิจกรรมในบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่มีบ้านเป็นสถานที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ใช้สมาร์ทโฟน(ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์/พูดคุย/เล่นเกม/ศึกษาหาความรู้) ใช้คอมพิวเตอร์(เล่นอินเทอร์เน็ตท่องเว็บต่างๆ/เล่นเกม/ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์/ทำรายงานหรือการบ้าน) ดูโทรทัศน์(รายการละคร/รายการเกมโชว์/รายการกีฬา/รายการสารคดี/รายการข่าว) ทำงานบ้าน พุดคุยกับพ่อแม่ ดูแลสมาชิกในบ้าน(น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) ทำอาหาร ทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน ดูวิดีโอ/วีซีดี ฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี และขายของออนไลน์

กิจกรรมนอกบ้าน หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ เช่น เล่นกีฬา ร้องเพลง/เล่นดนตรี ถ่ายภาพ พบปะสังสรรค์ เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ชมภาพยนตร์ พักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) เยี่ยมญาติ เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา นั่งสมาธิ ทำบุญ ทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ เข้าห้องสมุด และเรียนกิจกรรมพิเศษ

การใช้เวลาว่างของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และเงื่อนไขในระดับสังคม (Kaplan, 1975) ซึ่งเป็นผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่จะเลือกทำกิจกรรมในเวลาว่างที่แตกต่างกันออกไป แต่ในการศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาเฉพาะปัจจัยภายนอกที่สามารถวัดและมองเห็นได้ เช่น ปัจจัยทางด้านบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองเพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ประเภทของโรงเรียนที่ศึกษา ปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ประเภทของโรงเรียนที่ศึกษา ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว

3. องค์ความรู้เกี่ยวกับประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพเป็นความสามารถในการใช้ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ประสิทธิภาพ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้อนและผลผลิต โดยการวัดประสิทธิภาพนั้นเป็นการเปรียบเทียบผลผลิตที่สามารถผลิตขึ้นมาได้กับปัจจัยป้อนที่ป้อนเข้าไปในระบบ (Cleland D.I., 1983)

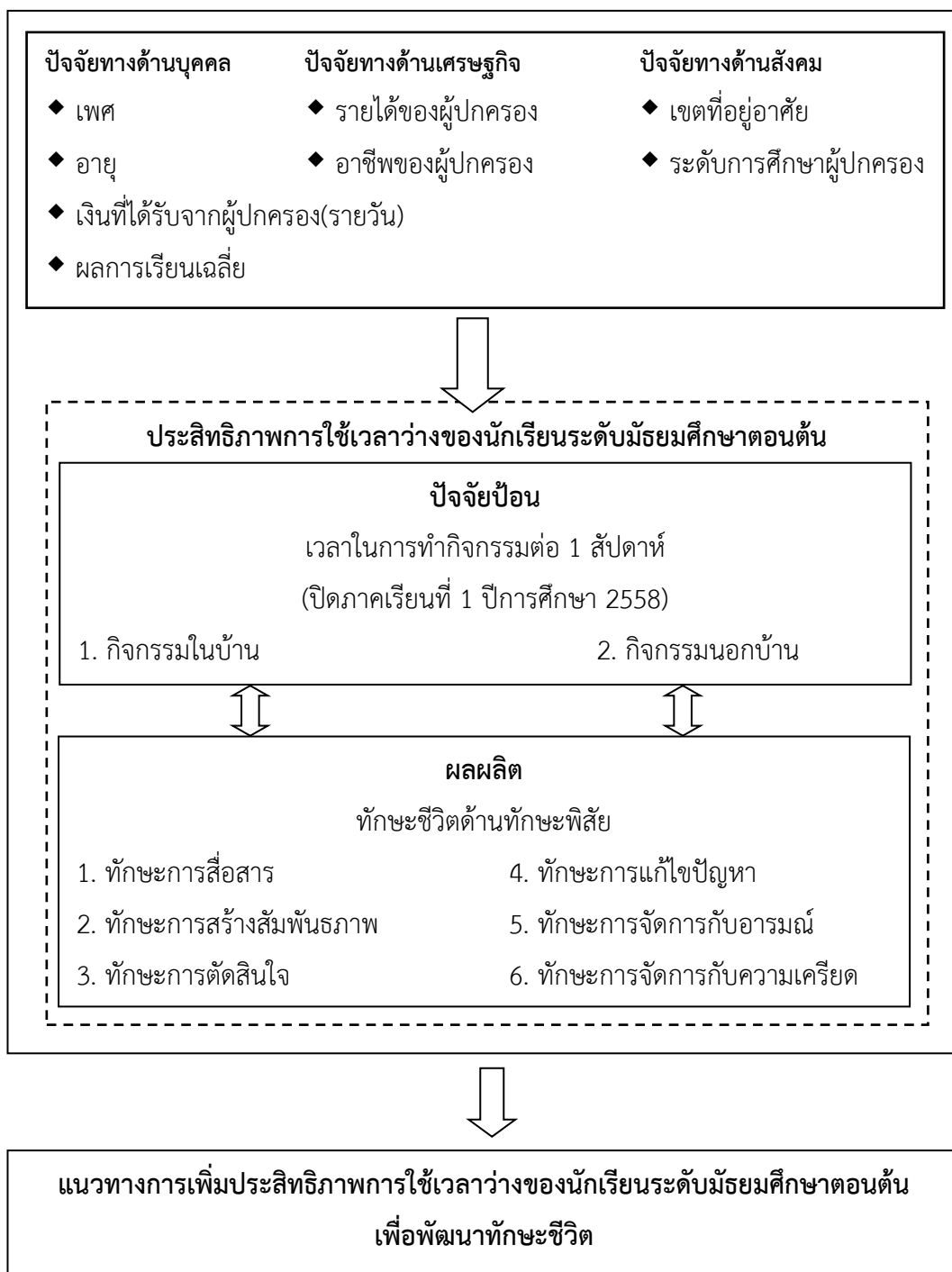
$$Efficiency = \frac{Output}{Input}$$

ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้ปัจจัยป้อนจึงเท่ากับเวลาว่างระหว่างการปิดภาคเรียนจำนวน 1 สัปดาห์ และผลผลิตจะเท่ากับระดับทักษะชีวิตของนักเรียน โดยที่ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตจะเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษา

ทั้งนี้แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพทางเศรษฐศาสตร์ให้สูงขึ้น สามารถใช้วิธีการจัดการได้หลายแนวทาง ซึ่งหนึ่งในแนวทางนั้น คือ ใช้ปัจจัยป้อนเท่าเดิมแต่ทำให้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาประสิทธิภาพนี้จะมุ่งเน้นการปรับปรุงงานเพื่อให้เกิดผลผลิตที่สูงขึ้น (เพิ่มผลผลิตแห่งชาติ, 2546) ดังนั้นสำหรับการศึกษาครั้งนี้ การใช้ปัจจัยป้อนเท่าเดิมจึงหมายถึง การใช้เวลาว่าง 1 สัปดาห์เท่าเดิม แต่ทำให้ผลผลิตเพิ่มมากขึ้นซึ่งก็คือระดับทักษะชีวิตที่สูงขึ้น โดยกระบวนการในการพัฒนาประสิทธิภาพลักษณะนี้จะมุ่งเน้นการปรับปรุงงานเพื่อให้เกิดผลผลิตที่สูงขึ้น ซึ่งงานในที่นี้ หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างและสภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การทบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้ พบว่าสภาพการใช้เวลาว่างในปัจจุบันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ยังใช้เวลาไม่คุ้มค่าเท่าที่ควร สะท้อนถึงการขาดประสิทธิภาพในการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เช่น ลงทุนเวลาไปกับโซเชียลมีเดียและสมาร์ทโฟน ช่วงการลงทุนแคบกับกิจกรรมไม่ก่อย่างและลงทุนมากไปกับกิจกรรมบางอย่าง ทำให้เกิดผลผลิตหรือทักษะชีวิตน้อยหรือแคบตาม ทั้งนี้นักเรียนสามารถที่จะลงทุนเวลาเพื่อให้เกิดทักษะชีวิตกับกิจกรรมที่หลากหลายกว่านี้ ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงต้องการที่จะหาแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเพิ่มเติมความคุ้มค่าดังกล่าว และทำให้นักเรียนสามารถใช้เวลาว่างเพื่อให้เกิดทักษะชีวิตมากขึ้น

จากกรอบแนวคิดดังกล่าวตามที่ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและแนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิภาพ จึงสามารถเขียนสรุปเป็นแผนภาพกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้ข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพเพื่อ (1) วิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (2) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (3) นำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแยก ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วิธีการดำเนินการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูล

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 33,235 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของยามานะ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักเรียน อย่างน้อย 397 คน

ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มตัวอย่างนักเรียนตามขนาดของโรงเรียน โดยจำแนกเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก (นักเรียน 1-400 คน) โรงเรียนขนาดกลาง (นักเรียน 401-800 คน) โรงเรียนขนาดใหญ่ (นักเรียนมากกว่า 800 คนขึ้นไป) โดยใช้วิธีคิดสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

โรงเรียนขนาดเล็ก	มีนักเรียนจำนวน	254 คน	ได้กลุ่มตัวอย่าง	3 คน
โรงเรียนขนาดกลาง	มีนักเรียนจำนวน	6,886 คน	ได้กลุ่มตัวอย่าง	82 คน
โรงเรียนขนาดใหญ่	มีนักเรียนจำนวน	26,095 คน	ได้กลุ่มตัวอย่าง	312 คน
			รวม	<u>397</u> คน

ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างนักเรียนจากโรงเรียนแต่ละขนาดด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

ผู้ให้ข้อมูล

ครูประจำชั้นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 45 คน จากโรงเรียนขนาดเล็ก 3 คน โรงเรียนขนาดกลาง 12 คน และโรงเรียนขนาดใหญ่ 35 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1) แบบสอบถามการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่พัฒนามาจากแบบสอบถามงานวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและทักษะชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง เกรดเฉลี่ย อาชีพและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมและรูปแบบของกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในเวลาว่างของนักเรียน

ส่วนที่ 3 แบบวัดระดับทักษะชีวิต เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ ใช้วัดนิยามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย 6 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และ การจัดการกับความเครียด

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ย

4.01-5.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตสูง
3.01-4.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูง
2.01-3.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตปานกลาง
1.01-2.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างน้อย
0.00-1.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตน้อย

เนื่องจากเครื่องมือเป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากงานวิจัยเรื่องอื่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำร่างแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ให้คำแนะนำ หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อจัดทำฉบับร่างสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามฉบับร่าง ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ (1) รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2) ดร.พัชรา เอี่ยมกิจการ นักวิจัยในโครงการ Child Watch ระดับประเทศและอาจารย์ประจำภาควิชาพัฒนาการเกษตรและการจัดการทรัพยากรสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (3) ดร.ภูริวรราช คำอ้ายกาวิน นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเป็นปรนัยของข้อคำถาม หลังจากนั้นนำผลการตรวจสอบมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยพิจารณาคัดเลือก

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการตรวจสอบได้ค่า IOC เท่ากับ 0.92 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามและให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำไปตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ตามสูตรของ Cronbach's Alpha ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 ก่อนนำมาใช้จริง

2) แบบสัมภาษณ์ครู เรื่องการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ใน 3 ประเด็น ดังนี้

2.1 การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนของครู

2.2 การรับรู้ของครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลาน

2.3 การประเมินการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตหลังจากการใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานไปยังโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นในการแจกและเก็บแบบสอบถามการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จากนั้นไปปรับแบบสอบถามคืนจากทางโรงเรียนด้วยตนเอง ส่วนแบบสัมภาษณ์ครูเรื่องการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนั้น ผู้วิจัยได้ติดต่อครูเพื่อนัดวันและเวลาที่สะดวก แล้วจึงไปสัมภาษณ์ครูด้วยตนเอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1) ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percent) และข้อมูลเกี่ยวกับระดับทักษะชีวิตของนักเรียนโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean)

2) ข้อมูลการเปรียบเทียบระยะเวลาการใช้เวลาว่างในแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-Test และความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การกำหนดช่วงระยะเวลาในการใช้เวลาว่างของแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยพิจารณาจากช่วงของข้อมูลที่เก็บได้จากแบบสอบถามทั้งหมด ตั้งแต่เวลาน้อยที่สุดไปจนถึงเวลามากที่สุดในแต่ละกิจกรรม จากนั้นนำช่วงแบ่งเป็น 3 อันตรภาคชั้น เพื่อให้เห็นความถี่ของแต่ละชั้นได้ชัดเจน

3) ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีสมการถดถอยเชิงพหุ ดังนี้

$$Y_j = \beta_0 + \beta_1 x_{1i} + \beta_2 x_{2i} + \beta_3 x_{3i} + \dots + \beta_k x_{ki}$$

โดยที่ Y คือ ตัวแปรเกณฑ์

x_i คือ ตัวแปรอิสระต่างๆ มี k ตัว ($i = 1, 2, 3, \dots, i$)

$\beta_0, \beta_1 + \beta_2 + \beta_3 + \dots + \beta_j$ คือ ค่าคงที่และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่ได้จากการวิเคราะห์

เมื่อแทนค่าตัวแปรต่างๆ เข้าสมการจะได้สมการถดถอยเชิงพหุ ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{LIFE} = & \beta_1 \text{SEX}_i + \beta_2 \text{AGE}_i + \beta_3 \text{GPAX}_i + \beta_4 \text{SPEND}_i + \beta_5 \text{AREA1}_i + \\ & \beta_6 \text{AREA2}_i + \beta_7 \text{AREA3}_i + \beta_8 \text{OCC1}_i + \beta_9 \text{OCC2}_i + \beta_{10} \text{OCC3}_i + \\ & \beta_{11} \text{EDU}_i + \beta_{12} \text{INCOME}_i \end{aligned}$$

โดยที่

(1) ตัวแปรตาม มี 1 ตัว คือ LIFE (ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น)

(2) ตัวแปรอิสระ มี 12 ตัว โดยมีรายละเอียด ดังนี้

SEX _i	คือ	เพศของนักเรียน
	= 1	ถ้าเป็นเพศหญิง
	= 0	ถ้าเป็นเพศชาย
AGE _i	คือ	อายุของนักเรียน
GPAX _i	คือ	ผลการเรียนของนักเรียน
SPEND	คือ	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง
AREA _i	คือ	เขตที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรดัมมี่ (Dummy Variable)
AREA1 _i	= 1	กรุงเทพชั้นใน
	= 0	อื่นๆ
AREA2 _i	= 1	กรุงเทพชั้นกลาง
	= 0	อื่นๆ
AREA3 _i	= 1	กรุงเทพชั้นนอก
	= 0	อื่นๆ
OCC _i	คือ	อาชีพของผู้ปกครอง เป็นตัวแปรดัมมี่ (Dummy Variable)
OCC1 _i	= 1	ถ้าอาชีพของผู้ปกครอง คือ พนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ
	= 0	อื่นๆ

OCC2 _i	= 1	ถ้าอาชีพของผู้ปกครอง คือ รับจ้าง
	= 0	อื่นๆ
OCC3 _i	= 1	ถ้าอาชีพของผู้ปกครอง คือ กิจการส่วนตัว
	= 0	อื่นๆ
EDU _i	คือ	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (จำนวนปีการศึกษา)
INCOME _i	คือ	รายได้ของผู้ปกครองต่อปี

4) ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนจากการสัมภาษณ์ครูในโรงเรียน นำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยผู้วิจัยได้สรุปเนื้อหาที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ทั้งนี้หากมีการกล่าวซ้ำในประเด็นเดียวกันจะบันทึกเป็นค่าความถี่ไว้

วิธีดำเนินการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การจัดทำร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ 1) รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี 2) อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาคกรทรพร 3) อาจารย์นศร สันธิโยธิน นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยย่อ แล้วจึงขอข้อเสนอแนะแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หลังจากได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และจัดทำร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบและให้ความเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะเพื่อนำเสนอผล

ขั้นตอนที่ 2 การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบและให้ความเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะเพื่อนำเสนอผล

การวิจัยในขั้นตอนนี้เป็นการนำข้อมูลจากการจัดทำร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มาทำการตรวจสอบร่างแนวทางดังกล่าว(ขั้นตอนที่ 1) โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5

ท่าน ได้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเด็กและเยาวชน ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา เพื่อทำการตรวจสอบ และให้ความคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะแนวทางใน 3 ประเด็น คือ

1) ความเหมาะสมของแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2) ความเป็นไปได้ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

3) ประโยชน์ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

ข้อมูลข้อเสนอแนะทำการปรับปรุงแก้ไขและจัดทำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อนำเสนอต่อไป



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทนี้แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. สภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน
5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
6. การส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ตอนที่ 2 การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. ผลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชน
2. ผลจากการประชุมกลุ่ม

ตอนที่ 3 สรุปการนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นลักษณะประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ ชั้นเรียน ศาสนา เกรดเฉลี่ยสะสม พื้นที่ ระดับการศึกษาบิดา อาชีพบิดา ระดับการศึกษามารดา อาชีพมารดา บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย รายได้ของครอบครัว โดยนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n=397 คน)

ตัวแปร	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ(นักเรียน)		
ชาย	200	50.38
หญิง	197	49.62
ชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	133	33.50
มัธยมศึกษาปีที่ 2	132	33.25
มัธยมศึกษาปีที่ 3	132	33.25
ศาสนา		
พุทธ	339	85.39
คริสต์	14	3.53
อิสลาม	44	11.08
เกรดเฉลี่ยสะสม(GPAX)		
1.00-2.00	180	45.34
2.01-3.00	119	29.97
3.01-4.00	98	24.69
พื้นที่		
กรุงเทพชั้นใน	90	22.67
กรุงเทพชั้นกลาง	195	49.12

ตัวแปร	จำนวน(คน)	ร้อยละ
กรุงเทพชั้นนอก	112	28.21
ระดับการศึกษาบิดา		
ประถมศึกษา	171	43.07
มัธยมศึกษาตอนต้น	140	35.26
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	67	16.88
ปวส. หรือ อนุปริญญา	20	5.04
ระดับการศึกษามารดา		
ประถมศึกษา	189	47.61
มัธยมศึกษาตอนต้น	141	35.52
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	67	16.88
อาชีพบิดา		
พนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ	52	13.10
รับจ้าง	286	72.04
กิจการส่วนตัว	21	5.29
อื่นๆ	38	9.57
อาชีพมารดา		
พนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ	43	10.83
รับจ้าง	329	82.87
อื่นๆ	25	6.30
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
บิดามารดา	142	35.77
บิดาหรือมารดา	153	38.54
ญาติพี่น้อง	102	25.69
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
ระดับรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาท	245	61.71
ระดับรายได้ระหว่าง 15,001-30,000 บาท	129	32.49
ระดับรายได้ตั้งแต่ 30,001 บาท ขึ้นไป	23	5.79

จากตารางที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 50.38 นักเรียนหญิง ร้อยละ 49.62 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า เป็นนักเรียน ม.1 ร้อยละ 33.50 นักเรียน ม.2

ร้อยละ 33.25 นักเรียน ม.3 ร้อยละ 33.25 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 85.39 รองลงมาคือ อิสลามและคริสต์ ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามเกรดเฉลี่ย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) 1.00-2.00 คิดเป็นร้อยละ 45.34 รองลงมา มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.01-3.00 คิดเป็นร้อยละ 29.97 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01-4.00 คิดเป็นร้อยละ 24.69

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนในพื้นที่กรุงเทพมหานครชั้นกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมา คือ กรุงเทพมหานครชั้นนอก และกรุงเทพมหานครชั้นใน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบตามระดับการศึกษาบิดา พบว่า บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.07 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 35.26 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. คิดเป็นร้อยละ 16.88 ระดับ ปวส. หรือ อนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 5.04 ส่วนอาชีพบิดานั้น พบว่า อาชีพบิดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 72.04 รองลงมา คือ อาชีพพนักงานเอกชน หรือรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 13.10 กิจการส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 5.29 และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 9.57 เมื่อเปรียบเทียบตามระดับการศึกษามารดา พบว่า มารดาของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 47.61 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 35.52 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. คิดเป็นร้อยละ 16.88 ส่วนอาชีพมารดานั้น พบว่า อาชีพมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 82.87 รองลงมา คือ อาชีพพนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.83 และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 6.30

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.54 รองลงมา พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 35.77 พักอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 25.69 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 61.71 รองลงมา มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 15,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.49 และมีรายได้ตั้งแต่ 30,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.79

2. สภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมในบ้าน และกิจกรรมนอกบ้าน ซึ่งในแต่ละประเภทของกิจกรรมนั้น จะประกอบด้วยกิจกรรมย่อยต่างๆ โดยนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างและจัดลำดับจากกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากไปน้อย ตามตารางดังต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมในบ้าน

จากการเก็บข้อมูลการใช้เวลาว่างในบ้าน พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมในบ้านทั้งสิ้น 21 กิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยแต่ละกิจกรรม (ชั่วโมง/สัปดาห์) ดังนี้

ตารางที่ 7 อันดับของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติกิจกรรมในบ้าน

(n=397 คน)

อันดับ	กิจกรรมในบ้าน	จำนวน(คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ชั่วโมง/สัปดาห์)
1	ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่าน สังคมออนไลน์	397	100.00	13.77
2	ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย	397	100.00	5.87
3	ทำอาหาร	372	93.70	1.82
4	ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต (ท่องเว็บต่างๆ)	360	90.68	2.31
5	ดูโทรทัศน์รายการละคร	357	89.92	12.34
6	ทำงานบ้าน	354	89.17	2.55
7	ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม	349	87.91	9.23
8	ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม	338	85.14	7.22
9	ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสาร ผ่านสังคมออนไลน์	334	84.13	6.66
10	ดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์	315	79.35	2.62
11	พูดคุยกับพ่อแม่	308	77.58	4.05
12	ดูแลสมาชิกในบ้าน(น้อง/หลาน/ ผู้สูงอายุ)	190	47.86	2.99
13	ทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน	180	45.34	1.68
14	ดูวิดีโอ/วีซีดี	165	46.56	3.45
15	ฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี	154	38.79	1.68
16	ดูโทรทัศน์รายการกีฬา	148	37.28	3.43

อันดับ	กิจกรรมในบ้าน	จำนวน(คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ชั่วโมง/สัปดาห์)
17	ดูโทรทัศน์รายการสารคดี	111	27.95	6.39
18	ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อศึกษาหาความรู้	107	26.95	2.46
19	ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำรายงาน/ การบ้าน	100	25.19	2.38
20	ดูโทรทัศน์รายการข่าว	98	24.66	1.55
21	ขายของออนไลน์	7	1.76	13.00

*นักเรียนสามารถตอบได้มากกว่า 1 อย่าง

**การจัดอันดับนั้นพิจารณาจากจำนวนคนในการปฏิบัติกิจกรรม แต่หากพบว่าจำนวนคนนั้นเท่ากัน จะพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของเวลาในการทำกิจกรรมต่อ 1 สัปดาห์(ชั่วโมง) เป็นลำดับถัดไป

จากตารางที่ 7 ผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ ร้อยละ 100 ใช้เวลาเฉลี่ย 13.77 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รองลงมาคือ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย ร้อยละ 100 ใช้เวลาเฉลี่ย 5.87 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การทำอาหาร ร้อยละ 93.70 ใช้เวลาเฉลี่ย 1.82 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ) ร้อยละ 90.68 ใช้เวลาเฉลี่ย 2.31 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และการดูโทรทัศน์รายการละคร ร้อยละ 89.92 ใช้เวลาเฉลี่ย 12.34 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำน้อยที่สุด คือ การขายของออนไลน์ ร้อยละ 1.76 ใช้เวลาเฉลี่ย 13 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของเวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์ พบว่า กิจกรรมที่นักเรียนใช้เวลาในการทำมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย 13.77 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รองลงมา คือ การขายของออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย 13 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การดูโทรทัศน์รายการละคร มีค่าเฉลี่ย 12.34 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม มีค่าเฉลี่ย 9.23 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม มีค่าเฉลี่ย 7.22 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนใช้เวลาในการทำน้อยที่สุด คือ การดูโทรทัศน์รายการข่าว โดยมีค่าเฉลี่ย 1.55 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาการทำกิจกรรมในบ้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากทั้ง 2 ประเด็น คือ 5 อันดับของกิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดและ 5 อันดับของกิจกรรมที่ใช้เวลาในการทำมากที่สุด จะพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนร้อยละ 85 ถึง ร้อยละ 100 เลือกทำ คือ นักเรียนส่วนใหญ่เลือกทำ จะพบว่า การทำอาหารเป็นกิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ทำ แต่ใช้เวลาไม่มาก คือ 1.82 ชั่วโมง/สัปดาห์ ในขณะที่กิจกรรมอื่นๆ ใช้เวลาดั้งแต่ 2 ชั่วโมงถึงเกือบ 14 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และล้วนแต่เป็นกิจกรรม

ที่เกี่ยวข้องกับสื่อและสารสนเทศทั้งสิ้น ทั้งการใช้สมาร์ทโฟน ใช้คอมพิวเตอร์ และดูโทรทัศน์ในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกัน

2.1.1 จำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมในบ้าน

จำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมในบ้านนี้ กำหนดช่วงระยะเวลาในการใช้เวลาของแต่ละกิจกรรม โดยพิจารณาจากช่วงของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้งหมด ตั้งแต่เวลาน้อยที่สุดไปจนถึงเวลามากที่สุดในแต่ละกิจกรรม จากนั้นนำช่วงแบ่งเป็น 3 อันตรภาคชั้น เพื่อให้เห็นความถี่ของแต่ละชั้นได้ชัดเจน การนำเสนอจำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมในบ้านจะนำเสนอกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรก ดังตารางที่ 8 (กิจกรรมลำดับที่ 11-21 นำเสนอในภาคผนวก)

ตารางที่ 8 การทำกิจกรรมในบ้านจำแนกตามจำนวนชั่วโมง

(n=397 คน)

อันดับ	กิจกรรมในบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์		
	2.00 – 11.00	174	43.83
	11.01 – 20.00	135	34.00
2	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย		
	1.50 – 4.00	176	44.33
	4.01 – 8.00	91	22.92
3	การทำอาหาร		
	0	25	6.30
	0.01 – 2.50	302	76.07
4	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ)		
	0	37	9.32
	0.01 – 2.50	208	52.39
5	การดูโทรทัศน์รายการละคร		
	2.51 – 5.00	152	38.29

อันดับ	กิจกรรมในบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	0	40	10.08
	0.01 – 9.00	46	11.59
	9.01 – 17.00	311	78.34
6	การทำงานบ้าน		
	0	43	10.83
	0.01 – 3.50	273	68.77
	3.51 – 7.00	81	20.40
7	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม		
	0	48	12.09
	0.01 – 7.50	94	23.68
	7.51 – 15.00	255	64.23
8	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม		
	0	59	14.86
	0.01 – 6.00	100	25.19
	6.01 - 12.00	238	59.95
9	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์		
	0	63	15.87
	0.01 – 5.00	56	14.10
	5.01 – 10.00	278	70.03
10	การดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์		
	0	82	20.65
	0.01 – 3.00	197	49.62
	3.01 – 6.00	118	29.72

จากตารางที่ 8 ผลการศึกษา พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ และการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุยเป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100 หรือทั้งหมดเลือกทำ โดยใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์น้อยที่สุด 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์และมากที่สุด 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นกิจกรรมที่มีจำนวนชั่วโมงมากที่สุดเมื่อเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ ส่วนการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้น้อยที่สุด 1.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์และมากที่สุด 12 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ส่วนใหญ่จะใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุยระหว่าง 1.50-4.00 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นักเรียนส่วนใหญ่ทำอาหารอยู่ระหว่าง 0.01-2.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีนักเรียนส่วนน้อยเท่านั้นที่ไม่ดูโทรทัศน์รายการละคร ส่วนใหญ่จะดูโทรทัศน์รายการละครระหว่าง 9.00-17.00 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นักเรียนใช้เวลาว่างในการเล่นเกมน้อยกว่าครึ่ง ทั้งการเล่นผ่านสมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์ มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ไม่เล่นเกม

2.2 กิจกรรมนอกบ้าน

จากการเก็บข้อมูลการใช้เวลาว่างนอกบ้าน พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนอกบ้านทั้งสิ้น 14 กิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยแต่ละกิจกรรม (ชั่วโมง/สัปดาห์) ดังนี้

ตารางที่ 9 อันดับของกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติกิจกรรมนอกบ้าน

(n=397 คน)

อันดับ	กิจกรรมนอกบ้าน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย (ชั่วโมง/สัปดาห์)
1	เล่นกีฬา	361	90.93	3.06
2	เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา	354	89.17	1.65
3	พบปะสังสรรค์	290	73.05	2.05
4	เข้าห้องสมุด	199	50.13	1.44
5	เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า	181	45.59	3.49
6	ชมภาพยนตร์	113	28.46	3.00
7	ทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญ ประโยชน์	111	27.96	4.63
8	นั่งสมาธิ	110	27.71	1.40
9	ร้องเพลง/เล่นดนตรี	109	27.46	2.50
10	ทำบุญ	103	25.94	1.80
11	เรียนกิจกรรมพิเศษ	79	19.90	2.00
12	เยี่ยมญาติ	54	13.60	2.68
13	ถ่ายภาพ	9	2.27	2.00
14	พักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic)	8	2.02	15.00

*นักเรียนสามารถตอบได้มากกว่า 1 อย่าง

**การจัดอันดับนั้นพิจารณาจากจำนวนคนในการปฏิบัติกิจกรรม แต่หากพบว่าจำนวนนั้นเท่ากัน จะพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของเวลาในการทำกิจกรรมต่อ 1 สัปดาห์(ชั่วโมง) เป็นลำดับถัดไป

จากตารางที่ 9 ผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การเล่นเกม ร้อยละ 90.93 ใช้เวลาเฉลี่ย 3.06 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รองลงมาคือ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ร้อยละ 89.17 ใช้เวลาเฉลี่ย 1.65 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การพบปะสังสรรค์ ร้อยละ 73.05 ใช้เวลาเฉลี่ย 2.05 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การเข้าห้องสมุด ร้อยละ 50.13 ใช้เวลาเฉลี่ย 1.44 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และการเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ร้อยละ 45.59 ใช้เวลาเฉลี่ย 3.49 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของเวลาในการทำกิจกรรมต่อสัปดาห์ พบว่า กิจกรรมที่นักเรียนใช้เวลาในการทำมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ การพักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) มีค่าเฉลี่ย 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รองลงมา คือ ทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 4.63 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า มีค่าเฉลี่ย 3.49 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ การเล่นเกม มีค่าเฉลี่ย 3.06 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และการชมภาพยนตร์ มีค่าเฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนใช้เวลาในการทำน้อยที่สุด คือ การนั่งสมาธิ โดยมีค่าเฉลี่ย 1.40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

เมื่อพิจารณาการทำกิจกรรมนอกบ้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากทั้ง 2 ประเด็น คือ 5 อันดับของกิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดและ 5 อันดับของกิจกรรมที่ใช้เวลาในการทำมากที่สุด ภาพรวมพบว่า กิจกรรมนอกบ้านที่นักเรียนทำเกือบทั้งหมด จะใช้เวลาในการทำแต่ละกิจกรรมไม่เกิน 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีเพียงการพักผ่อนนอกสถานที่เพียงกิจกรรมเดียวที่ใช้เวลา 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่นักเรียนเลือกทำค่อนข้างน้อย คือ ร้อยละ 2.02

2.2.1 จำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมนอกบ้าน

จำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมนอกบ้านนี้ กำหนดช่วงระยะเวลาในการใช้เวลาของแต่ละกิจกรรม โดยพิจารณาจากช่วงของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้งหมด ตั้งแต่เวลาน้อยที่สุดไปจนถึงเวลามากที่สุดในแต่ละกิจกรรม จากนั้นนำช่วงแบ่งเป็น 3 อันตรภาคชั้น เพื่อให้เห็นความถี่ของแต่ละชั้นได้ชัดเจน การนำเสนอจำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมในบ้านจะนำเสนอกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรก ดังตารางที่ 10 (กิจกรรมลำดับที่ 11-14 นำเสนอในภาคผนวก)

ตารางที่ 10 การทำกิจกรรมนอกบ้านจำแนกตามจำนวนชั่วโมง

อันดับ	กิจกรรมนอกบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	การเล่นกีฬา		
	0	36	9.07
	0.01 – 4.50	296	74.56
	4.51 – 9.00	65	16.37
2	การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา		
	0	43	10.83
	0.01 – 2.50	297	74.81
	2.51 – 5.00	57	14.36
3	การพบปะสังสรรค์		
	0	107	26.95
	0.01 – 1.50	38	9.57
	1.51 – 3.00	252	63.48
4	การเข้าห้องสมุด		
	0	198	49.87
	0.01 – 1.50	107	26.95
	1.51 – 3.00	92	23.17
5	การเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า		
	0	206	51.89
	0.01 – 2.50	19	4.79
	2.51 – 5.00	162	40.81
6	การชมภาพยนตร์		
	0	284	71.54
	3	113	28.46
7	การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์		
	0	286	72.04
	0.01 – 4.00	38	9.57
	4.01 – 8.00	73	18.39

อันดับ	กิจกรรมนอกบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8	การนั่งสมาธิ		
	0	287	72.29
	0.01 – 1.50	48	12.09
	1.51 – 3.00	62	15.62
9	การร้องเพลง/เล่นดนตรี		
	0	288	72.54
	2	54	13.60
	3	55	13.85
10	การทำบุญ		
	0	294	74.06
	0.01 – 1.50	31	7.81
	1.51 – 3.00	72	18.14

จากตารางที่ 10 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เล่นกีฬา ร้อยละ 90.93 โดยใช้เวลาระหว่าง 0.01-9.00 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ระหว่าง 0.01-2.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 74.81 ส่วนใหญ่มีการพบปะสังสรรค์ระหว่าง 1.51-3.00 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 63.48 ส่วนใหญ่ไม่เข้าห้องสมุด ไม่เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ไม่ชมภาพยนตร์ ไม่ทำงานอาสาสมัคร หรือบำเพ็ญประโยชน์ ไม่นั่งสมาธิ ร้องเพลง/เล่นดนตรีและทำบุญ

3. ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็นทักษะชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด โดยนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 11 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการสื่อสาร

(n=397)

ด้านการสื่อสาร	ระดับความคิดเห็น					— \bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
1.ฉันไม่ชอบพูดคำหยาบหรือด่าว่าเพื่อน	9 (2.5)	74 (20.6)	4 (1.1)	7 (1.9)	266 (73.9)	1.76	1.32	ค่อนข้างน้อย
2.ทุกครั้งที่โกรธฉันจะไม่ชักสีหน้า	34 (9.4)	53 (14.7)	79 (21.9)	106 (29.4)	88 (24.4)	2.55	1.26	ปานกลาง
3.ฉันพูดคุยกับคนรอบข้างด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม	80 (22.2)	87 (24.2)	14 (3.9)	150 (41.7)	29 (8.1)	3.11	1.36	ค่อนข้างสูง
4.ฉันพูดเตือนเพื่อนอย่างสุภาพ เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม	8 (2.2)	76 (21.1)	3 (0.8)	205 (56.9)	68 (18.9)	2.31	1.07	ปานกลาง
5.ฉันกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพกับทุกคน	42 (11.7)	45 (12.5)	156 (43.3)	106 (29.4)	11 (3.1)	3.00	1.00	ปานกลาง
รวม						2.54	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตด้านการสื่อสารอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร ได้สูงที่สุด คือ พูดคุยกับคนรอบข้างด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.11 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ กล่าวคำทักทายอย่างสุภาพ

กับทุกคน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร ได้ต่ำที่สุด คือ ไม่ชอบพูดคำหยาบหรือด่าว่าเพื่อน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 1.76 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

ตารางที่ 12 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการสร้างสัมพันธภาพ

(n=397)

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อย ละ)	มาก (ร้อย ละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อย ละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
1.ฉันเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี	51 (14.2)	36 (10.0)	151 (41.9)	58 (16.1)	64 (17.8)	2.87	1.23	ปานกลาง
2.ฉันสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆได้	71 (19.7)	98 (27.2)	44 (12.2)	133 (36.9)	14 (3.9)	3.22	1.24	ค่อนข้างสูง
3.ฉันชอบพูดคุยกับเพื่อนใหม่ๆเสมอ	38 (10.6)	49 (13.6)	118 (32.8)	91 (25.3)	64 (17.8)	2.74	1.20	ปานกลาง
4.เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน ฉันจะใช้การพูดจาประนีประนอม	61 (16.9)	19 (5.3)	7 (1.9)	118 (32.8)	155 (43.1)	2.20	1.46	ปานกลาง
5.เมื่อมีกิจกรรมของโรงเรียน ฉันมักจะเข้าร่วม	42 (11.7)	95 (26.4)	68 (18.9)	16 (4.4)	139 (38.6)	2.68	1.49	ปานกลาง

ด้านการสร้าง สัมพันธภาพ	ระดับความคิดเห็น					— \bar{x}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปาน กลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อย ที่สุด (ร้อยละ)			
เสมอ								
รวม						2.74	1.32	ปาน กลาง

จากตารางที่ 12 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทำให้ให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ ได้สูงที่สุด คือ สามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.22 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ เข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเด็นที่ทำให้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ ได้ต่ำที่สุด คือ เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน ตนเองจะใช้อารมณ์ประนีประนอม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.20 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 13 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการตัดสินใจ

(n=397)

ด้านการ ตัดสินใจ	ระดับความคิดเห็น					— \bar{x}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อย ที่สุด (ร้อยละ)			
1.ฉันสามารถ ตัดสินใจใน การทำ การบ้าน/ รายงานต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	29 (8.1)	43 (11.9)	168 (46.7)	50 (13.9)	70 (19.4)	2.75	1.14	ปาน กลาง

ด้านการ ตัดสินใจ	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อย ที่สุด (ร้อยละ)			
2.ฉันสามารถ ตัดสินใจเลือก เรียนต่อได้	30 (8.3)	211 (58.6)	78 (21.7)	31 (8.6)	10 (2.8)	3.61	0.86	ค่อนข้างสูง
3.ทุกๆครั้งที่ มีปัญหา ฉัน สามารถ ตัดสินใจ กระทำการใดสิ่ง หนึ่งได้ไม่ยาก นัก	7 (1.9)	45 (12.5)	169 (46.9)	127 (35.3)	12 (3.3)	2.74	0.79	ปานกลาง
4.ก่อน ตัดสินใจฉัน มักจะคิดอย่าง รอบคอบ	45 (12.5)	42 (11.7)	105 (29.2)	139 (38.6)	29 (8.1)	2.82	1.13	ปานกลาง
5.เมื่อต้องทำ สิ่งใด ฉันอยาก รู้ที่มาที่ไปของ สิ่งนั้นก่อน	55 (15.3)	113 (31.4)	78 (21.7)	102 (28.3)	12 (3.3)	3.27	1.12	ค่อนข้างสูง
รวม						3.03	1.00	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 13 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ ได้สูงที่สุด คือ สามารถตัดสินใจเลือกเรียนต่อได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.61 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ เมื่อต้องทำอะไร ตนเองอยากรู้ที่มาที่ไปของสิ่งนั้นก่อน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนประเด็นที่ทำให้นักเรียน

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ ได้ต่ำที่สุด คือ ทุกๆครั้งที่มีความปัญหา ตนเองสามารถตัดสินใจกระทำการใดสิ่งหนึ่งได้ไม่มากนัก มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.74 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 14 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการแก้ปัญหา

(n=397)

ด้านการแก้ปัญหา	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
1. ทุกครั้งที่ฉันกังวลใจ ฉันมักจะแก้ไขความกังวลได้ด้วยตนเอง	61 (16.9)	19 (5.3)	251 (69.7)	21 (5.8)	8 (2.2)	3.29	0.89	ค่อนข้างสูง
2. ฉันมักจะระบายเรื่องกลุ่มใจต่างๆให้เพื่อนฟัง	18 (5.0)	233 (64.7)	50 (13.9)	29 (8.1)	30 (8.3)	3.50	1.01	ค่อนข้างสูง
3. ฉันชอบที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเองชอบเพื่อที่จะลิ้มความทุกข์	96 (26.7)	129 (35.8)	106 (29.4)	24 (6.7)	5 (1.4)	3.80	0.95	ค่อนข้างสูง
4. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ	70 (19.4)	17 (4.7)	118 (32.8)	126 (35.0)	29 (8.1)	2.91	1.22	ปานกลาง
5. ฉันสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี	9 (2.5)	78 (21.7)	20 (5.6)	155 (43.1)	98 (27.2)	2.29	1.15	ปานกลาง

ด้านการ แก้ปัญหา	ระดับความคิดเห็น					— \bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อย ที่สุด (ร้อยละ)			
รวม						3.15	1.04	ค่อนข้าง สูง

จากตารางที่ 14 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ได้สูงที่สุด คือ ชอบที่จะทำสิ่งต่างๆที่ตนเองชอบเพื่อที่จะลิ้มความทุกข์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.80 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ ตนเองมักจะระบายเรื่องกลุ่มใจต่างๆให้เพื่อนฟัง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ได้ต่ำที่สุด คือ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.29 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 15 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการจัดการกับอารมณ์

(n=397)

ด้านการ การจัดการ กับอารมณ์	ระดับความคิดเห็น					— \bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปาน กลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อย ที่สุด (ร้อยละ)			
1.ฉัน สามารถ ควบคุม ความโกรธ ของตนเอง ได้	7 (1.9)	76 (21.1)	4 (1.1)	143 (39.7)	130 (36.1)	2.13	1.17	ปาน กลาง
2.ทุกครั้ง ที่ฉันไม่ พอใจ	45 (12.5)	32 (8.9)	10 (2.8)	12 (3.3)	261 (72.5)	1.86	1.49	ค่อนข้าง

ด้านการจัดการกับอารมณ์	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อย ละ)	มาก (ร้อย ละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
ฉันจะไม่แสดงออกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา								น้อย
3.ฉันพยายามเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น	11 (3.1)	76 (21.1)	173 (48.1)	53 (14.7)	47 (13.1)	2.86	0.99	ปานกลาง
4.ฉันเป็นคนใจเย็น ไม่ค่อยโกรธใครง่ายๆ	45 (12.5)	18 (5.0)	62 (17.2)	223 (61.9)	12 (3.3)	2.61	1.07	ปานกลาง
5.คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนรำเริง อารมณ์ดี	45 (12.5)	92 (25.6)	38 (10.6)	30 (8.3)	155 (43.1)	2.56	1.54	ปานกลาง
รวม						2.40	1.25	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทำให้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ ได้สูงที่สุด คือ พยายามเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.86 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ เป็นคนใจเย็น

ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ ได้ต่ำที่สุด คือ ทุกครั้งที่ตนเองไม่พอใจ จะไม่แสดงออกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 1.86 อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

ตารางที่ 16 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้านการจัดการกับความเครียด

(n=397)

ด้านการจัดการกับ ความเครียด	ระดับความคิดเห็น					\bar{x}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
1.เมื่อพบเจอปัญหาต่าง ๆ ฉันสามารถจัดการกับปัญหาได้	42 (11.7)	56 (15.6)	3 (0.8)	253 (70.3)	6 (1.7)	2.65	1.12	ปานกลาง
2.ทุกครั้งที่ฉันเครียดฉันจะบอกตัวเองว่าตนเองต้องแก้ปัญหาได้	45 (12.5)	36 (10.0)	6 (1.7)	168 (46.7)	105 (29.2)	2.30	1.32	ปานกลาง
3.ฉันจะค่อยๆแก้ไขปัญหาที่พบเพื่อทำให้เกิดความเครียด	42 (11.7)	45 (12.5)	14 (3.9)	224 (62.2)	35 (9.7)	2.54	1.18	ปานกลาง

ด้านการจัดการ กับความเครียด	ระดับความคิดเห็น					\bar{x}	S.D.	ระดับ
	มากที่สุด (ร้อยละ)	มาก (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	น้อย (ร้อยละ)	น้อยที่สุด (ร้อยละ)			
น้อยที่สุด								
4.เมื่อรู้สึก เครียดจาก การอ่าน หนังสือเรียน ฉันจะหา กิจกรรม อื่นๆทำ ชั่วขณะ	33 (9.2)	72 (20.0)	150 (41.7)	101 (28.1)	4 (1.1)	3.08	0.94	ค่อนข้าง สูง
5.ฉันเป็นคน ไม่กลัวความ ผิดหวัง	30 (8.3)	57 (15.8)	10 (2.8)	228 (63.3)	35 (9.7)	2.50	1.12	ปาน กลาง
รวม						2.61	1.13	ปาน กลาง

จากตารางที่ 16 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด ได้สูงที่สุด คือ เมื่อรู้สึกเครียดจากการอ่านหนังสือเรียน ตนเองจะหากิจกรรมอื่นๆทำชั่วขณะ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.08 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ เมื่อพบเจอปัญหาต่างๆ ตนเองสามารถจัดการกับปัญหาได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนประเด็นที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด ได้ต่ำที่สุด คือ ทุกครั้งที่เครียด จะบอกตัวเองว่าตนเองต้องแก้ปัญหาได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.30 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 17 ภาพรวมทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย 6 ด้าน	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. ด้านการสื่อสาร	2.54	1.20	ปานกลาง
2 ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.74	1.32	ปานกลาง
3. ด้านการตัดสินใจ	3.03	1.00	ค่อนข้างสูง
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.15	1.04	ค่อนข้างสูง
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.40	1.25	ปานกลาง
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.61	1.13	ปานกลาง
ภาพรวมทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยของนักเรียน 6 ด้าน	2.74	1.15	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะด้านการแก้ไขปัญหา สูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านการตัดสินใจ ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการสื่อสาร ด้านการจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15, 3.03, 2.74, 2.61, 2.54, และ 2.40 ตามลำดับ

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน

จากการเก็บข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำระยะเวลาของการใช้เวลาว่างในแต่ละกิจกรรมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับระดับทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถแสดงผลได้ตามประเภทกิจกรรม ดังนี้

4.1 กิจกรรมในบ้าน

การนำเสนอการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในบ้านแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน ผู้วิจัยจะนำเสนอกิจกรรมในบ้านที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรก ดังตารางที่ 18-27 (กิจกรรมลำดับที่ 11-21 นำเสนอในภาคผนวก)

ตารางที่ 18 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้
 สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ทักษะชีวิต	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคม ออนไลน์						F (0.05)
	2.00 – 11.00 (ชั่วโมง)		11.01 – 20.00 (ชั่วโมง)		20.01 – 30.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	3.39	0.60	2.18	0.72	1.36	0.36	3.78*
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	3.86	0.35	2.16	0.57	1.31	0.39	3.65*
3. ด้านการตัดสินใจ	3.72	0.51	2.64	0.53	2.25	0.35	3.42*
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.83	0.56	2.80	0.80	2.32	0.50	2.43
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	3.26	0.58	1.88	0.78	1.44	0.39	2.24
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	3.40	0.19	2.16	0.40	1.67	0.38	2.12
รวม	3.58	0.47	2.30	0.63	1.73	0.40	3.64*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 18 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.00 -11.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 3.58 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 11.01 – 20.00 ชั่วโมง และ 20.01 – 30.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 2.30$, $\bar{x} = 1.73$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการตัดสินใจ ด้านการสื่อสาร ด้านการสร้างสัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.00 - 11.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลามากกว่า

ตารางที่ 19 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย

ทักษะชีวิต	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย						F (0.05)
	1.50 – 4.00 (ชั่วโมง)		4.01 – 8.00 (ชั่วโมง)		8.01 – 12.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.67	0.33	2.70	0.60	2.27	0.97	3.31
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.74	0.30	2.59	0.58	2.88	0.57	2.55
3. ด้านการตัดสินใจ	3.11	0.23	3.04	0.47	2.97	0.79	1.33
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.27	0.32	3.35	0.73	2.86	0.91	2.42
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.71	0.16	2.48	0.62	1.99	0.83	4.07*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.89	0.20	2.65	0.32	2.27	0.42	2.94
รวม	2.90	0.26	2.80	0.55	2.54	0.78	3.76*

(*p < 0.05)

จากตารางที่ 19 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุยทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.50 – 4.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 2.90 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 4.01 – 8.00 ชั่วโมง และ 8.01 – 12.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 2.80$, $\bar{x} = 2.54$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.50 – 4.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลามากกว่า

ตารางที่ 20 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำอาหาร

ทักษะชีวิต	การทำอาหาร						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	1.78	0.44	2.55	0.47	2.68	1.05	1.90
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	1.80	0.79	2.66	0.32	3.37	0.82	0.46
3. ด้านการตัดสินใจ	1.72	0.83	3.05	0.36	3.25	0.70	3.27*
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.00	1.00	3.13	0.53	3.33	0.81	1.69
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.20	0.45	2.45	0.38	2.41	1.14	1.12
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.20	0.45	2.65	0.27	2.50	0.44	1.87
รวม	1.95	0.66	2.75	0.39	2.92	0.83	2.88*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 20 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ทำอาหารทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.51 – 5.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 2.92 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 2.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการทำอาหาร(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 2.75$, $\bar{x} = 1.95$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.51 – 5.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 21 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต (ท่องเว็บต่างๆ)

ทักษะชีวิต	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต (ท่องเว็บต่างๆ)						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	3.61	0.43	1.97	0.52	4.00	0.68	1.35
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.53	0.37	3.57	0.46	3.34	0.46	1.48
3. ด้านการตัดสินใจ	3.13	0.37	2.56	0.38	3.52	0.65	0.87
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	4.38	0.43	3.61	0.59	3.69	0.72	2.12
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	3.83	0.31	4.13	0.52	2.93	0.75	1.67
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	4.41	0.52	3.91	0.35	3.09	0.24	2.14
รวม	3.98	0.41	3.29	0.47	3.43	0.58	1.84

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 21 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต (ท่องเว็บต่างๆ) ทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ) (0 ชั่วโมง) มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 3.98 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.51 – 5.00 ชั่วโมง และ 0.01 – 2.50 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.43$, $\bar{x} = 3.29$)

ตารางที่ 22 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการดูโทรทัศน์รายการละคร

ทักษะชีวิต	การดูโทรทัศน์รายการละคร						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 9.00 (ชั่วโมง)		9.01 – 17.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	4.20	0.45	4.46	0.28	2.18	0.61	2.23
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.60	0.55	4.61	0.26	2.36	0.47	1.14
3. ด้านการตัดสินใจ	4.22	0.46	4.10	0.59	2.81	0.44	5.35*
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	4.52	0.56	4.33	0.41	2.91	0.69	1.69
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	4.65	0.49	4.24	0.30	1.99	0.52	4.28*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	4.48	0.46	4.41	0.18	2.24	0.39	0.74
รวม	4.45	0.5	4.36	0.34	2.42	0.52	4.98*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 22 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ดูโทรทัศน์รายการละครทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์รายการละคร(0 ชั่วโมง) มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 9.00 ชั่วโมง และ 9.01 -17.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 4.36$, $\bar{x} = 2.42$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์รายการละคร(0 ชั่วโมง) มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 2 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลามากกว่า

ตารางที่ 23 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำงานบ้าน

ทักษะชีวิต	การทำงานบ้าน						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 3.50 (ชั่วโมง)		3.51 – 7.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.40	1.14	3.09	0.57	3.35	0.33	2.25
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.60	0.55	3.27	0.50	3.59	0.19	4.56*
3. ด้านการตัดสินใจ	2.60	0.55	2.81	0.47	4.11	0.37	2.77
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.20	1.10	2.94	0.75	3.41	0.45	1.93
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.80	0.84	2.96	0.50	4.34	0.31	3.45*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.20	0.45	3.28	0.39	3.43	0.16	1.20
รวม	2.30	0.77	3.06	0.53	3.71	0.30	4.23*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 23 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ทำงานบ้านทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 3.51 – 7.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 3.71 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 3.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการทำงานบ้าน(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.06$, $\bar{x} = 2.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสร้างสัมพันธภาพและด้านการจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 3.51 – 7.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 2 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้นเวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 24 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม

ทักษะชีวิต	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 7.50 (ชั่วโมง)		7.51 – 15.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	4.59	0.48	3.57	0.63	1.91	0.58	2.65*
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.55	0.41	3.88	0.15	2.10	0.52	2.04*
3. ด้านการตัดสินใจ	4.37	0.31	3.58	0.40	2.67	0.50	2.62
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	4.45	0.45	3.63	0.72	2.82	0.81	2.87
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	3.95	0.29	3.50	0.36	1.81	0.52	3.65*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	4.41	0.49	3.62	0.17	2.02	0.39	3.05*
รวม	4.39	0.41	3.63	0.41	2.22	0.55	3.40*

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 24 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกมทั้ง 3 ช่วงเวลามีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม(0 ชั่วโมง) มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.39 อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 7.50 ชั่วโมง และ 7.51 – 15.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.63$, $\bar{x} = 2.22$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสื่อสาร ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม (0 ชั่วโมง) มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลามากกว่า

ตารางที่ 25 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม

ทักษะชีวิต	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 6.00 (ชั่วโมง)		6.01 - 12.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	4.38	0.44	2.78	0.79	1.73	0.47	3.64*
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.61	0.26	3.31	0.40	1.60	0.56	4.35*
3. ด้านการตัดสินใจ	4.37	0.43	3.25	0.65	2.42	0.51	2.18
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	4.46	0.38	3.27	0.74	2.66	0.74	2.45
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	4.10	0.16	2.63	0.76	1.67	0.59	4.24*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	4.40	0.26	2.83	0.27	1.86	0.39	3.78*
รวม	4.39	0.32	3.01	0.60	1.99	0.54	4.72*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 25 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม(0 ชั่วโมง) มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.39 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 6.00 ชั่วโมง และ 6.01 – 12.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.01$, $\bar{x} = 1.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสื่อสาร ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม (0 ชั่วโมง) มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลามากกว่า

ตารางที่ 26 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ทักษะชีวิต	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 5.00 (ชั่วโมง)		5.01 – 10.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	4.48	0.44	4.27	0.33	1.96	0.63	1.85
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.61	0.26	4.57	0.30	2.15	0.46	1.96
3. ด้านการตัดสินใจ	4.37	0.43	4.08	0.34	2.66	0.48	2.80
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	4.46	0.38	4.44	0.59	2.75	0.74	4.97*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	4.10	0.16	4.44	0.38	1.81	0.55	4.92*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	4.40	0.26	4.45	0.29	2.04	0.39	6.72*
รวม	4.40	0.32	4.38	0.37	2.23	0.54	5.78*

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 26 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์(0 ชั่วโมง) มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.40 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 5.00 ชั่วโมง และ 5.01 – 10.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 4.38$, $\bar{x} = 2.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์(0 ชั่วโมง) มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลามากกว่า

ตารางที่ 27 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์

ทักษะชีวิต	การดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 3.00 (ชั่วโมง)		3.01 – 6.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	1.42	0.34	1.65	0.66	2.36	0.56	1.16
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	3.55	0.15	1.67	0.55	3.68	0.26	0.78
3. ด้านการตัดสินใจ	3.19	0.29	3.01	0.58	2.35	0.29	1.03
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.43	0.48	4.29	0.89	3.19	0.44	1.70
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.87	0.19	2.20	0.67	2.55	0.34	1.45
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.43	0.13	2.39	0.36	1.82	0.37	1.13
รวม	2.82	0.26	2.54	0.62	2.66	0.38	1.69

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 27 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์ทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์(0 ชั่วโมง) มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 2.82 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 3.01 – 6.00 ชั่วโมง และ 0.01 – 3.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 2.66$, $\bar{x} = 2.54$)

4.2 กิจกรรมนอกบ้าน

การนำเสนอการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างนอกบ้านแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน ผู้วิจัยจะนำเสนอกิจกรรมนอกบ้านที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรก ดังตารางที่ 28-37 (กิจกรรมลำดับที่ 11-14 นำเสนอในภาคผนวก)

ตารางที่ 28 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเล่นกีฬา

ทักษะชีวิต	การเล่นกีฬา						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 4.50 (ชั่วโมง)		4.51 – 9.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.06	0.43	4.25	0.62	4.62	0.36	2.54
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.25	0.36	4.58	0.46	4.59	0.28	1.76
3. ด้านการตัดสินใจ	2.75	0.51	4.32	0.46	4.06	0.36	1.88
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.82	0.44	4.42	0.71	4.44	0.52	0.24
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.90	0.31	3.80	0.54	4.48	0.42	4.53*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.13	0.52	4.41	0.39	4.44	0.30	5.67*
รวม	2.32	0.43	4.30	0.53	4.44	0.37	4.97*

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 28 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่เล่นกีฬาทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 4.51 – 9.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.44 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 4.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการเล่นกีฬา(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 4.30$, $\bar{x} = 2.32$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 4.51 – 9.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 2 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 29 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

ทักษะชีวิต	การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.40	1.14	3.26	0.52	4.48	0.44	1.62
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.60	0.55	3.06	0.45	4.64	0.24	4.66*
3. ด้านการตัดสินใจ	2.60	0.55	3.36	0.46	4.48	0.51	1.50
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.20	1.10	3.05	0.68	4.49	0.41	3.12
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.80	0.84	3.20	0.42	4.09	0.16	3.00*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.20	0.45	2.98	0.30	4.40	0.26	4.10*
รวม	2.30	0.77	3.15	0.47	4.43	0.34	3.43*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 29 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.51 – 5.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.43 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 2.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.15$, $\bar{x} = 2.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.51 – 5.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิต ทั้ง 3 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 30 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการพบปะสังสรรค์

ทักษะชีวิต	การพบปะสังสรรค์						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 1.50 (ชั่วโมง)		1.51 – 3.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.37	1.09	4.26	0.44	2.43	0.41	1.24
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.95	0.60	4.60	0.32	3.46	0.39	1.80
3. ด้านการตัดสินใจ	3.96	0.73	3.4	0.45	2.92	0.34	1.20
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.83	0.84	2.6	0.55	3.13	0.56	1.69
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	4.04	1.06	3.38	0.27	2.33	0.35	0.54
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	3.28	0.42	4.55	0.25	3.54	0.30	1.93
รวม	3.24	0.79	3.80	0.38	2.97	0.39	1.87

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 30 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่พบปะสังสรรค์ทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลา 0.01 – 1.50 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 3.80 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการพบปะสังสรรค์(0 ชั่วโมง) และ 1.51 – 3.00 ชั่วโมง ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.24$, $\bar{x} = 2.97$)

ตารางที่ 31 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเข้าห้องสมุด

ทักษะชีวิต	การเข้าห้องสมุด						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 1.50 (ชั่วโมง)		1.51 – 3.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	1.84	0.53	2.89	0.83	4.38	0.41	3.16*
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	1.76	0.47	3.09	0.62	4.61	0.16	1.18
3. ด้านการตัดสินใจ	2.45	0.43	3.11	0.80	4.33	0.37	2.49*

ทักษะชีวิต	การเข้าห้องสมุด						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 1.50 (ชั่วโมง)		1.51 – 3.00 (ชั่วโมง)		
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.59	0.63	3.17	0.95	4.49	0.45	2.80*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.70	0.57	3.26	1.04	4.24	0.16	1.95
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	1.92	0.39	2.97	0.36	4.43	0.06	2.24
รวม	2.04	0.5	3.08	0.77	4.41	0.27	2.50*

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 31 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่เข้าห้องสมุดทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.51 – 3.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.41 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 1.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการเข้าห้องสมุด(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.08$, $\bar{x} = 2.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการตัดสินใจ ด้านการแก้ไขปัญหาและด้านการสื่อสาร มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.51 – 3.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 32 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า

ทักษะชีวิต	การเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	3.21	0.41	4.4	0.55	2.87	0.81	1.07
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.40	0.48	3.20	0.55	3.32	0.49	1.71
3. ด้านการตัดสินใจ	2.79	0.41	3.2	0.45	3.34	0.59	1.38
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.02	0.57	3.35	0.49	3.29	0.74	1.58
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	3.26	0.42	2.49	0.73	2.49	0.77	0.85
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.37	0.24	4.4	0.55	2.83	0.40	1.80

ทักษะชีวิต	การเดินทางตามศูนย์การค้า						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
รวม	3.18	0.42	3.51	0.64	3.02	0.63	1.56

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 32 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่เดินทางตามศูนย์การค้าทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลา 0.01 – 2.50 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 3.51 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 2.51 – 5.00 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการเดินทางตามศูนย์การค้า(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.02$, $\bar{x} = 3.18$)

ตารางที่ 33 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการชมภาพยนตร์

ทักษะชีวิต	การชมภาพยนตร์				T (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		3 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.51	0.41	2.60	0.86	0.72
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.50	0.41	3.13	0.51	-1.83
3. ด้านการตัดสินใจ	3.00	0.35	3.10	0.65	0.92
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.20	0.50	3.10	0.81	0.95
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.47	0.37	2.30	0.87	1.19
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.62	0.25	2.60	0.39	1.72
รวม	2.72	0.38	2.81	0.68	1.24

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 33 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ชมภาพยนตร์ทั้ง 2 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลา 3 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงกว่า นักเรียนที่ไม่ใช้เวลาในการชมภาพยนตร์(0 ชั่วโมง) ($\bar{x} = 2.72$, $\bar{x} = 2.72$)

ตารางที่ 34 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์

ทักษะชีวิต	การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 4.00 (ชั่วโมง)		4.01 – 8.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	1.97	0.63	4.35	0.53	4.46	0.32	3.94
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.16	0.46	4.54	0.63	4.61	0.29	4.23*
3. ด้านการตัดสินใจ	2.66	0.47	4.15	0.26	4.42	0.41	3.74*
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.76	0.73	4.41	0.51	4.54	0.47	4.74*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.82	0.54	3.90	0.38	4.42	0.37	4.18*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.05	0.39	4.40	0.55	4.44	0.25	2.82
รวม	2.24	0.54	4.29	0.48	4.48	0.35	2.86*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 34 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 4.01 – 8.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.48 อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 4.00 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 4.29$, $\bar{x} = 2.24$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการตัดสินใจ ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการสร้างสัมพันธภาพและด้านการจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 4.01 – 8.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 35 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการนั่งสมาธิ

ทักษะชีวิต	การนั่งสมาธิ						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 1.50 (ชั่วโมง)		1.51 – 3.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	1.96	0.63	4.35	0.53	4.46	0.32	1.97
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.15	0.46	4.55	0.63	4.61	0.29	2.33
3. ด้านการตัดสินใจ	2.66	0.48	4.15	0.27	4.42	0.41	1.59
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.75	0.74	4.54	0.51	4.41	0.47	0.86
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.81	0.55	3.89	0.39	4.42	0.37	5.83*
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.04	0.39	4.40	0.55	4.44	0.25	6.17*
รวม	2.23	0.54	4.31	0.48	4.46	0.35	6.03*

(*p < 0.05)

จากตารางที่ 35 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่นั่งสมาธิทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.51 – 3.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.46 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 1.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการนั่งสมาธิ(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 4.31$, $\bar{x} = 2.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.51 – 3.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 2 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 36 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการร้องเพลง/เล่นดนตรี

ทักษะชีวิต	การร้องเพลง/เล่นดนตรี						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		2 (ชั่วโมง)		3 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.21	0.63	2.88	0.57	4.36	0.28	2.74
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.35	0.47	3.51	0.30	4.53	0.35	3.05
3. ด้านการตัดสินใจ	2.80	0.41	3.60	0.70	4.01	0.37	1.89
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.90	0.65	3.65	0.77	4.37	0.49	1.99
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.02	0.51	2.83	0.56	4.45	0.39	3.32*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.25	0.40	3.14	0.27	4.45	0.36	4.26*
รวม	2.42	0.51	3.27	0.53	4.36	0.37	3.94*

(*p ≤ 0.05)

จากตารางที่ 36 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ร้องเพลง/เล่นดนตรีทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลา 3 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.36 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 1.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการร้องเพลง/เล่นดนตรี(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 3.27$, $\bar{x} = 2.42$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลา 3 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 2 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

ตารางที่ 37 ทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเปรียบเทียบกับระยะเวลาในการทำบุญ

ทักษะชีวิต	การทำบุญ						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 1.50 (ชั่วโมง)		1.51 – 3.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการสื่อสาร	2.03	0.61	4.46	0.45	4.49	0.36	2.66
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.22	0.45	4.58	0.55	4.60	0.27	5.84*
3. ด้านการตัดสินใจ	2.67	0.47	4.24	0.55	4.40	0.41	3.37
4. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.79	0.71	4.42	0.55	4.60	0.42	6.72*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.89	0.53	4.09	0.47	4.67	0.17	2.45
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.10	0.37	4.40	0.55	4.60	0.22	3.32
รวม	2.28	0.52	4.37	0.52	4.56	0.31	5.92*

(* $p \leq 0.05$)

จากตารางที่ 37 โดยภาพรวมพบว่านักเรียนที่ทำบุญทั้ง 3 ช่วงเวลา มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.51 – 3.00 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงสุดเท่ากับ 4.56 อยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ นักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 0.01 – 1.50 ชั่วโมง และ ไม่ใช้เวลาในการทำบุญ(0 ชั่วโมง) ตามลำดับ ($\bar{x} = 4.37$, $\bar{x} = 2.28$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการแก้ไขปัญหาและด้านการสร้างสัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ใช้เวลาระหว่าง 1.51 – 3.00 ชั่วโมง มีลักษณะของระดับทักษะชีวิตทั้ง 2 ด้าน ที่สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้เวลาน้อยกว่า

4.3 สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน ผู้วิจัยได้สรุปภาพรวมแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมที่ระยะเวลาแปรผันตามระดับทักษะชีวิต และ กิจกรรมที่ระยะเวลาแปรผันกับระดับทักษะชีวิต ตามตารางที่ 38 (กิจกรรมในบ้าน) และตารางที่ 39 (กิจกรรมนอกบ้าน) โดยจะนำเสนอกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรก ดังนี้

ตารางที่ 38 สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน (กิจกรรมในบ้าน)

ทักษะชีวิต	กิจกรรมในบ้าน (จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์)	
	แปรผันตาม (+)	แปรผกผัน (-)
การสื่อสาร		1.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (13.77) 2.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม (9.23) 3.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม (7.22)
การสร้างสัมพันธภาพ	1.การทำงานบ้าน (2.55)	1.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (13.77) 2.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม (9.23) 3.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม (7.22)
การตัดสินใจ		1.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (13.77) 2.การดูโทรทัศน์รายการละคร (12.34)
การแก้ไขปัญหา		1.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (6.66)
การจัดการกับอารมณ์		1.การดูโทรทัศน์รายการละคร (12.34) 2.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม (9.23) 3.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม (7.22) 4.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (6.66) 5.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย (5.87)
การจัดการกับความเครียด		1.การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม (9.23) 2.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม (7.22) 3.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (6.66)

หมายเหตุ 1: กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ) การดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์

หมายเหตุ 2:

*แปรผันแบบผันตาม (+) หมายถึง ชั่วโมงการใช้เวลาวางกับแนวโน้มระดับทักษะชีวิตไปในทิศทางเดียวกัน เช่น การใช้เวลาวางในการทำกิจกรรมมากแนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะมาก หรือ เมื่อใช้เวลาวางในการทำกิจกรรมน้อย แนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะน้อย

**แปรผันแบบผกผันกัน (-) หมายถึง ชั่วโมงการใช้เวลาวางกับแนวโน้มระดับทักษะชีวิตไปในทิศทางตรงข้าม เช่น การใช้เวลาวางในการทำกิจกรรมมากแนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะน้อย หรือ เมื่อใช้เวลาวางในการทำกิจกรรมน้อย แนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะมาก

จากตารางที่ 38 พบว่า กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเฉพาะกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรกมี 7 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย การดูโทรทัศน์รายการละคร การทำงานบ้าน การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมและการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

เมื่อพิจารณารายด้านของทักษะชีวิต พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ มี 1 กิจกรรม คือ การทำงานบ้าน ส่วนกิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม

ด้านการตัดสินใจ พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ มี 2 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การดูโทรทัศน์รายการละคร

ด้านการแก้ไขปัญหา พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหา มี 1 กิจกรรม คือ การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ มี 5 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย การดูโทรทัศน์รายการละคร การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมและการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ตารางที่ 39 สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน (กิจกรรมนอกบ้าน)

ทักษะชีวิต	กิจกรรมในบ้าน (จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์)	
	แปรผันตาม (+)	แปรผกผัน (-)
การสื่อสาร	1.การเข้าห้องสมุด (1.44)	
การสร้างสัมพันธภาพ	1.การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา (1.65) 2.การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ (4.63) 3.การทำบุญ (1.80)	
การตัดสินใจ	1.การเข้าห้องสมุด (1.44) 2.การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ (4.63)	
การแก้ไขปัญหา	1.การเข้าห้องสมุด (1.44) 2.การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ (4.63) 3.การทำบุญ (1.80)	
การจัดการกับอารมณ์	1.การเล่นกีฬา (3.06) 2.การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา (1.65) 3.การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ (4.63) 4.การนั่งสมาธิ (1.40) 5.การร้องเพลง/เล่นดนตรี (2.50)	
การจัดการกับความเครียด	1.การเล่นกีฬา (3.06) 2.การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา (1.65) 3.การนั่งสมาธิ (1.40) 4.การร้องเพลง/เล่นดนตรี (2.50)	

หมายเหตุ 1: กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การพบปะสังสรรค์ การเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า การชมภาพยนตร์

หมายเหตุ 2:

*แปรผันแบบผันตาม (+) หมายถึง ชั่วโมงการใช้เวลาว่างกับแนวโน้มระดับทักษะชีวิตไปในทิศทางเดียวกัน เช่น การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมมากแนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะมาก หรือ เมื่อใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมน้อย แนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะน้อย

**แปรผันแบบผกผันกัน (-) หมายถึง ชั่วโมงการใช้เวลาว่างกับแนวโน้มระดับทักษะชีวิตไปในทิศทางตรงข้าม เช่น การใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมมากแนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะน้อย หรือ เมื่อใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมน้อย แนวโน้มระดับทักษะชีวิตจะมาก

จากตารางที่ 39 พบว่า กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 7 กิจกรรม ได้แก่ การเล่นกีฬา การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การเข้าห้องสมุด การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การนั่งสมาธิ การร้องเพลง/เล่นดนตรี การทำบุญ เมื่อพิจารณารายกิจกรรม พบว่า กิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรมนั้น เป็นกิจกรรมที่ระยะเวลาแปรผันตามระดับทักษะชีวิตทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณารายด้านของทักษะชีวิต พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร มี 1 กิจกรรม คือ การเข้าห้องสมุด

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การทำบุญ

ด้านการตัดสินใจ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ มี 2 กิจกรรม ได้แก่ การเข้าห้องสมุด การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์

ด้านการแก้ไขปัญหา พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหา มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การเข้าห้องสมุด การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์และการทำบุญ

ด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ มี 5 กิจกรรม ได้แก่ การเล่นกีฬา การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การนั่งสมาธิและการร้องเพลง/เล่นดนตรี

ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด มี 4 กิจกรรม ได้แก่ การเล่นกีฬา การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การนั่งสมาธิและการร้องเพลง/เล่นดนตรี

5. ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า เมื่อกำหนดให้ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นตัวแปรตาม (LIFE) ตัวแปรอิสระต่างๆที่เลือกมามีความสามารถในการอธิบาย ประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยมีค่า F-value เท่ากับ 6.814 ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต(R) ร้อยละ 62.4 และสามารถร่วมกันอธิบายการแปรผันของประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต(R²)ได้ร้อยละ 38.9 อย่างไรก็ตามตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 5 ตัวแปร โดยระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (EDU) เป็นตัวแปรที่มีผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.187 รองลงมา คือ อายุ (AGE) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.183 เพศ (SEX) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.160 รายได้ของครอบครัว(INCOME) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.085 และเกรดเฉลี่ย (GPAX) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.065 ดังรายละเอียดในตารางที่ 40

ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปรอิสระ	Beta	p-value	Sig
ค่าคงที่		8.96	.058
SEX	.160	2.650*	.001
AGE	.183	3.980*	.000
GPA	.065	1.153*	.008
SPEND	.053	.937	.349
AREA1	.013	.226	.790
AREA2	-.018	-.321	.748
AREA3	.007	.126	.900
OCC1	-.009	-.197	.844
OCC2	-.012	-.229	.819
OCC3	.038	.727	.467
EDU	.187	3.492*	.008

ตัวแปรอิสระ	Beta	p-value	Sig
INCOME	.085	1.401*	.005
R	0.624		
R ²	38.9%		
F-value	6.814		

หมายเหตุ: * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อใช้ตัวแปรอิสระทั้ง 12 ตัวเป็นตัวพยากรณ์ และใช้ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นตัวแปรตาม พบว่า มีตัวแปรอิสระเพียง 5 ตัวที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดูจากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย(Beta) ของทุกตัวแปรเป็นค่าบวก หมายถึง ตัวแปรอิสระทุกตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับตัวแปรตาม กล่าวคือ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง อายุสูง เป็นเพศหญิง ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยสูง และมีเกรดเฉลี่ยสูง จะมีประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม

ซึ่งสามารถแสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{LIFE} = & .160\text{SEX}^* + .183\text{AGE}^* + .065\text{GPA}^* + .053\text{SPEND} + .013\text{AREA1} - .018\text{AREA2} \\ & + .007\text{AREA3} - .009\text{OCC1} - .012\text{OCC2} + .038\text{OCC3} + .187\text{EDU}^* \\ & + .085\text{INCOME}^* \end{aligned}$$

6. การส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะ

ชีวิต

จากการสัมภาษณ์ครู จำนวน 45 คน เกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงความคิดเห็น ดังนี้

6.1 การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนของครู

การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างที่ครูมีต่อนักเรียน ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องทั้งหมดโดยเรียงลำดับตามความถี่ของประเด็นที่กล่าวถึงซ้ำกันจำแนกตามหัวข้อดังต่อไปนี้

ตารางที่ 41 การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนของครู

การส่งเสริมของครู	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีการส่งเสริม	0	0.0
มีการส่งเสริม	45	100.0
รูปแบบการส่งเสริม		
◆ สอนนักเรียนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำการบ้านที่ครูสั่ง อ่านหนังสือทบทวนที่ครูสอน หรือช่วยครอบครัวในการทำงานบ้านต่างๆ	35	77.78
◆ แนะนำโครงการจิตอาสาให้นักเรียนเข้าร่วม	22	48.89
◆ แนะนำให้นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองถนัด	21	46.67
◆ ช่วงก่อนปิดเทอม ครูได้สาธิตการทำอาหารคาวหวานให้นักเรียนดูเพื่อให้นักเรียนได้นำกลับไปลองฝึกปฏิบัติในช่วงเวลาว่าง	18	40
◆ ช่วงก่อนปิดเทอม ครูได้พานักเรียนไปดูกลุ่มแม่บ้านในชุมชนทำน้ำสมุนไพร เพื่อเป็นแนวคิดให้นักเรียนได้นำไปฝึกปฏิบัติในช่วงเวลาว่าง	9	20
◆ ครูให้นักเรียนจัดทำสมุดบันทึกประจำวันในช่วงปิดเทอม โดยบันทึกกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน โดยในแต่ละวันนั้นจะต้องมี 1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง 1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว และ 1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสถานที่พักอาศัยของตนเอง	3	6.67
◆ แนะนำให้นักเรียนค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อเพิ่มความรู้ให้ตนเอง	2	4.45

จากตารางที่ 41 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ ร้อยละ 100 โดยการส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนที่กล่าวถึงข้างต้นมากที่สุดคือ สอนนักเรียนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำการบ้านที่ครูสั่ง อ่านหนังสือทบทวนที่ครูสอน หรือช่วยครอบครัวในการทำงานบ้านต่างๆ การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนที่กล่าวถึงข้างต้นรองลงมาคือ แนะนำโครงการจิตอาสาให้นักเรียนเข้าร่วม แนะนำให้นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองถนัด ช่วงก่อนปิดเทอมครูได้สาธิตการทำอาหารคาวหวานให้นักเรียนดูและพานักเรียนไปดูกลุ่มแม่บ้านในชุมชนทำน้ำสมุนไพร เพื่อเป็นแนวคิดให้นักเรียนได้นำไปฝึกปฏิบัติในช่วงเวลาว่าง ครูให้นักเรียนจัดทำสมุดบันทึกประจำวันในช่วงปิดเทอม โดยบันทึกกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน โดยในแต่ละวันนั้นจะต้องมี 1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง 1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลใน

ครอบครัว และ 1 กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสถานที่พักอาศัยของตนเอง และแนะนำให้นักเรียนค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อเพิ่มความรู้ให้ตนเอง

6.2 การรับรู้ของครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลาน

ผู้วิจัยได้สอบถามครูเกี่ยวกับการรับรู้การส่งเสริมการใช้เวลาว่างที่ผู้ปกครองมีต่อบุตรหลาน และได้สรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องทั้งหมดโดยเรียงลำดับตามความถี่ของประเด็นที่กล่าวถึงซ้ำกันจำแนกตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 42 การรับรู้ของครูเกี่ยวกับการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลาน

การส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ทราบ	11	24.44
ทราบ	34	75.56
รูปแบบการรับรู้		
◆ ทราบจากการพูดคุยกับนักเรียน	15	33.33
◆ ทราบจากสมุดบันทึกความดี ซึ่งเป็นสมุดบันทึกที่ครูจะใช้สื่อสารระหว่างทางบ้านกับโรงเรียน	14	31.11
◆ ทราบจากการพูดคุยกับผู้ปกครองในวันที่มีการจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครอง	5	11.11
รูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างของผู้ปกครอง		
◆ เน้นย้ำให้บุตรหลานทำการบ้าน อ่านหนังสือและช่วยเหลืองานบ้าน	25	55.56
◆ ส่งเสริมบุตรหลานเรียนกิจกรรมพิเศษ เช่น กีฬา ดนตรี นาฏศิลป์ เทควันโด	7	15.56
◆ พาบุตรหลานไปเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในหมู่บ้าน เช่น กิจกรรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น	4	8.89

จากตารางที่ 42 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ไม่ทราบ ร้อยละ 24.4 ทราบ ร้อยละ 75.56 โดยทราบจากการพูดคุยกับนักเรียน ร้อยละ 33.33 ทราบจากสมุดบันทึกความดี ซึ่งเป็นสมุดบันทึกที่ครูจะใช้สื่อสารระหว่างทางบ้านกับโรงเรียน ร้อยละ 31.11 ทราบจากการพูดคุยกับผู้ปกครองในวันที่มีการจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครอง ร้อยละ 11.11 ทั้งนี้ครูทราบว่าผู้ปกครองได้ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลานที่กล่าวถึงซ้ำกันมากที่สุดคือ เน้นย้ำให้บุตรหลานทำการบ้าน อ่านหนังสือ และช่วยเหลืองานบ้าน รองลงมาคือ ส่งเสริมบุตรหลานเรียนกิจกรรมพิเศษ เช่น กีฬา ดนตรี

นาฏศิลป์ เทควันโด และพายุตรหลานไปเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในหมู่บ้าน เช่น กิจกรรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

6.3 การประเมินการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตหลังจากการใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียน

หลังจากปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 (เดือนตุลาคม) ครูมีความคิดเห็นว่านักเรียนมี/ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตแต่ละด้าน โดยสังเกตจากสิ่งต่างๆ ดังนี้

ตารางที่ 43 การประเมินการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตหลังจากการใช้เวลาว่างในช่วงปิดภาคเรียน

ทักษะชีวิต	การเปลี่ยนแปลง	
	มี	ไม่มี
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ด้านการสื่อสาร <ul style="list-style-type: none"> ◆ สังเกตจากสถานการณ์การเล่นเกมส์ง่าว ◆ สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติเพื่อการสื่อสาร ◆ สังเกตจากวิธีการพูดคุยของนักเรียนต่อเพื่อนร่วมชั้นและครูประจำชั้น ◆ สังเกตจากการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน 	35 (77.78)	10 (22.22)
2. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ <ul style="list-style-type: none"> ◆ ครูสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเพื่อนในชั้นเรียน ◆ สังเกตจากการตอบคำถามในกิจกรรมที่ให้นักเรียนสมมติว่าตัวเองเป็นนักเรียนใหม่ ยังไม่มีใครพูดด้วย นักเรียนจะมีวิธีหาเพื่อนและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไร ◆ สังเกตจากพฤติกรรมการทำงานคู่และงานกลุ่ม 	41 (91.11)	4 (8.89)
3. ด้านการตัดสินใจ <ul style="list-style-type: none"> ◆ สังเกตจากการให้โอกาสผู้เรียนได้มีการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เกี่ยวกับการตัดสินใจ โดยการให้บทในการแสดงการ 	29 (64.44)	16 (35.56)

ทักษะชีวิต	การเปลี่ยนแปลง	
	มี	ไม่มี
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<p>ตัดสินใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ให้การบ้านผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการตัดสินใจ และมี การอภิปรายงานที่มอบหมายในห้อง ◆ ให้ผู้เรียนในชั้นร่วมกันเลือกและลองกำหนดสถานการณ์ที่ต้อง ตัดสินใจ โดยการฝึกปฏิบัติ 		
<p>4. ด้านการแก้ไขปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ สังเกตจากการออกมาเล่าเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ตัวเองในช่วงปิดเทอมและวิธีแก้ปัญหาให้เพื่อนฟัง ◆ สังเกตจากการตอบคำถามถึงแนวทางหรือวิธีการแก้ปัญหาที่ นักเรียนเลือกใช้ จากการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากข่าว ◆ สังเกตจากกิจกรรมกลุ่มเกมสถานการณ์ที่ให้นักเรียนปฏิบัติ ◆ สังเกตจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปวิธีแก้ปัญหา จากสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาการตื่น สาย ปัญหาการลืมทำการบ้าน ◆ ให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาแก่นักเรียน แล้วให้นักเรียนใช้ ความสามารถในการแก้ปัญหาทำแบบทดสอบแบบเขียน แล้วจึงมา ตรวจสอบให้คะแนนเป็นส่วนๆ 	<p>41 (91.11)</p>	<p>4 (8.89)</p>
<p>5. ด้านการจัดการกับอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ สังเกตจากการสนทนาร่วมกับนักเรียนเกี่ยวกับลักษณะอาการ ของคนที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ◆ สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนเมื่ออยู่ในห้องเรียน การ ทะเลาะกับเพื่อน การพูดจาไม่สุภาพ และพฤติกรรมก้าวร้าวต่างๆ ◆ ทราบจากการสัมภาษณ์นักเรียน พูดคุยกับนักเรียนเป็น รายบุคคล 	<p>33 (73.33)</p>	<p>12 (26.67)</p>

ทักษะชีวิต	การเปลี่ยนแปลง	
	มี	ไม่มี
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
6. ด้านการจัดการกับความเครียด <ul style="list-style-type: none"> ◆ สังกัดจากการสนทนากับนักเรียน ว่าปฏิบัติตนอย่างไรให้ “สุขกายสบายใจ” และให้นักเรียนยกตัวอย่าง ◆ สังกัดจากการเล่าประสบการณ์ความเครียดและวิธีแก้ไขที่นักเรียนเลือกใช้ ◆ สังกัดจากการสนทนากับนักเรียนเมื่อชมภาพยนตร์จำลองสถานการณ์สามิภรรยาทะเลาะกันในบ้าน ◆ สังกัดจากพฤติกรรมของนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน 	39 (86.67)	6 (13.33)

จากตารางที่ 43 ผลการศึกษาพบว่า ครูคิดว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหาและการสร้างสัมพันธภาพมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 91.11 รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับความเครียด ร้อยละ 86.67 ด้านการสื่อสาร ร้อยละ 77.78 ด้านการจัดการกับอารมณ์ ร้อยละ 73.33 และด้านการตัดสินใจน้อยที่สุด ร้อยละ 64.44 โดยครูมีการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทักษะแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านการตัดสินใจ พบว่า สังกัดจากการให้ผู้เรียนในชั้นร่วมกันเลือกและลองกำหนดสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจและการฝึกปฏิบัติ การให้โอกาสผู้เรียนได้มีการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เกี่ยวกับการตัดสินใจ โดยการให้บทในการแสดงการตัดสินใจ วัตถุประสงค์จากการให้การบ้านผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการตัดสินใจ และมีการอภิปรายงานที่มอบหมายในห้อง

ด้านการแก้ไขปัญหา พบว่า ครูสังเกตจากการออกมาเล่าเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองในช่วงปิดเทอมและวิธีแก้ปัญหาก็เพื่อนฟัง สังกัดจากการตอบคำถามถึงแนวทางหรือวิธีการแก้ปัญหาที่นักเรียนเลือกใช้ จากการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากข่าว สังกัดจากการให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาแก่นักเรียน แล้วให้นักเรียนใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาทำแบบทดสอบแบบเขียน แล้วจึงมาตรวจให้คะแนนเป็นส่วนๆ สังกัดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปวิธีแก้ปัญหาจากสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาการตื่นสาย ปัญหาการลืมทำการบ้าน และสังเกตจากกิจกรรมกลุ่มเกมสถานการณ์ที่ให้นักเรียนปฏิบัติ

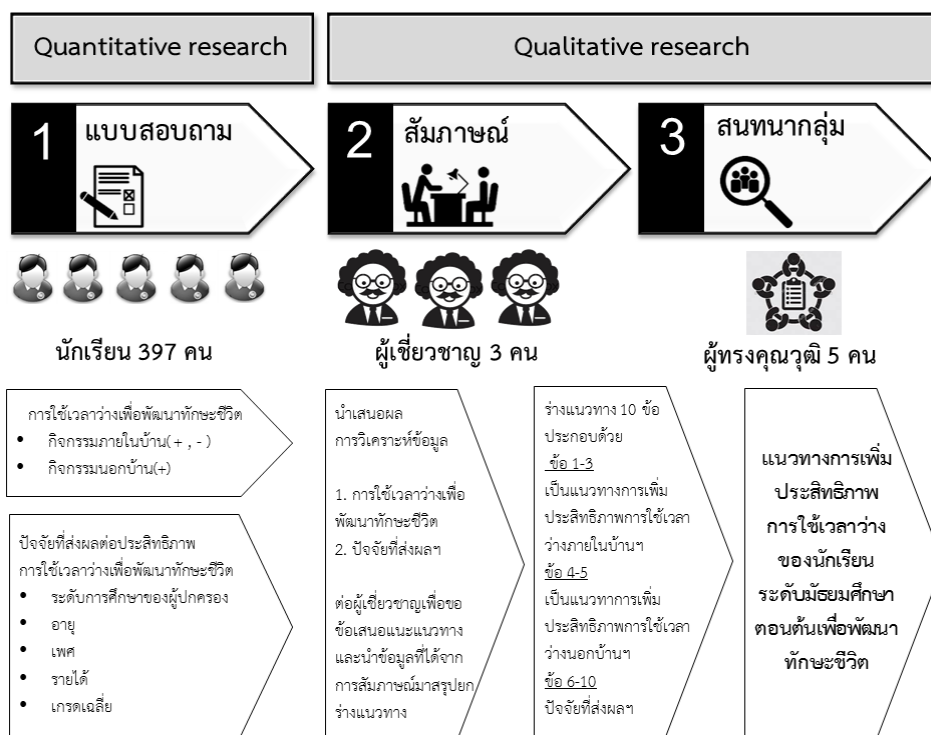
ด้านการสื่อสาร พบว่า ครูสังเกตจากวิธีการพูดคุยของนักเรียนต่อเพื่อนร่วมชั้นและครูประจำชั้น สังเกตจากการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติเพื่อการสื่อสารและสถานการณ์การเล่นเกมส์ง่าว

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ พบว่า ครูสังเกตจากพฤติกรรมการทำงานคู่และงานกลุ่ม ครูวัดจากการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเพื่อนในชั้นเรียน และสังเกตจากการตอบคำถามในกิจกรรมที่ให้นักเรียนสมมติว่าตัวเองเป็นนักเรียนใหม่ ยังไม่มีใครพูดคุย นักเรียนจะมีวิธีหาเพื่อนและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไร

ด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่า ครูสังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนเมื่ออยู่ในห้องเรียน การทะเลาะกับเพื่อน การพูดจาไม่สุภาพ และพฤติกรรมก้าวร้าวต่างๆ ทราบจากการสัมภาษณ์นักเรียน พูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคล และสังเกตจากการสนทนาร่วมกับนักเรียนเกี่ยวกับลักษณะอาการของคนที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า ครูสังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน สังเกตจากการเล่าประสบการณ์ความเครียดและวิธีแก้ไขที่นักเรียนเลือกใช้ สังเกตจากการสนทนากับนักเรียนเมื่อชมภาพยนตร์จำลองสถานการณ์สามิภรรยาทะเลาะกันในบ้าน และสังเกตจากการสนทนากับนักเรียน ว่าปฏิบัติตนอย่างไรให้ “สุขภาพสบายใจ” และให้นักเรียนยกตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต



ภาพที่ 3 การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ในการนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอข้อเสนอแนะแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ได้ดังนี้

1. ผลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชน

1.1 การใช้เวลาว่างในบ้านเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ผลที่ได้จากการศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างในบ้าน พบว่า จากกิจกรรมในบ้านทั้งสิ้น 21 กิจกรรม เป็นกิจกรรมกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อและสารสนเทศไปแล้วกว่า 14 กิจกรรม ซึ่งใน 14 กิจกรรมนี้มีทั้งกิจกรรมที่ส่งผลไปในทิศทางเดียวกันกับทักษะชีวิตและแปรผกผันกับทักษะ

ชีวิต คือมีทั้งสื่อดีและสื่อร้ายปะปนกันอยู่ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสาร เรื่องการรู้เท่าทันสื่อแก่บุตรหลาน อาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ ผู้ปกครองแล้วถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อพื้นฐาน ประกอบด้วย การรู้สารสนเทศ การรู้เท่าทันโฆษณา การรู้เท่าทันละคร/ภาพยนตร์ การรู้เท่าทันข่าว การรู้เท่าทันอินเทอร์เน็ต การรู้เท่าทันเกม การรู้เท่าทันโทรศัพท์มือถือ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้ เกิดผลลัพธ์ คือ การที่เด็กสามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งถือเป็นการใช้ เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นอกจากนี้กิจกรรมในบ้านที่นักเรียนทำนั้น เป็น กิจกรรมทั่วไป ทั้งๆที่เด็กรุ่นนี้โตพอที่จะมีความคิดริเริ่ม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ผู้เชี่ยวชาญ จึงให้ความเห็นว่า ผู้ปกครองควรส่งเสริมการทำกิจกรรมในบ้านรูปแบบอื่นๆให้แก่บุตรหลาน เช่น การ ซ่อมแซมบ้านเล็กๆน้อยๆ การปลูกต้นไม้ การประดิษฐ์ โดยเฉพาะช่วงระหว่างปิดเทอม ในวันธรรมดา ที่พ่อแม่ต้องไปทำงานพ่อแม่ควรมอบหมายงานให้เด็กทำในแต่ละวัน เพื่อให้เด็กเผชิญกับกระบวนการ แก้ปัญหา การตัดสินใจ ทำให้เด็กสามารถใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้

การพูดคุยกับพ่อแม่ เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตหลาย ด้านมากกว่ากิจกรรมอื่นๆ และจากสภาพการใช้เวลาว่างยังชี้ให้เห็นว่านักเรียนเกือบ 1 ใน 4 ของกลุ่ม ตัวอย่าง ไม่มีการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า ควรส่งเสริมให้สมาชิกใน ครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพูดคุยระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน ซึ่งมีอยู่ หลายกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว เช่น ชวนลูกช่วยกันปลูกต้นไม้ ช่วยกันทำอาหาร การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือร่วมกัน ดูโทรทัศน์ร่วมกัน ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้จะเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสารและการ จัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยสร้างความสุข ความอบอุ่น ความผูกพันให้เกิดขึ้นใน ครอบครัว ซึ่งจะเป็เหมือนภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

“จะเห็นว่าเด็กใช้เวลากับสื่อเยอะ ดังนั้นพ่อแม่ต้องมีความรู้และสอนลูกให้รู้เท่าทันสื่อต่างๆ และ ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมอื่นๆบ้าง เช่น การปลูกต้นไม้เล็กๆน้อย เพราะเด็กรุ่นนี้เขาโตพอจะมีความคิด ริเริ่มและตัดสินใจเองได้”

(อาจารย์นคร สันธิโยธิน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2559)

“พ่อแม่ควรให้เวลากับลูกนะ ไม่ใช่ว่าต้องคุยทั้งวัน อย่างน้อยครึ่งชั่วโมงก็ได้ คุย เหมือนเขาเป็นผู้ใหญ่ตัวเล็ก ถามเค้าว่าทำไมเขาคิดอย่างนั้น ทำไมเขาคิดอย่างนี้ เป็นการ ปลูกฝัง reasoning”

(อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาครทรรพ, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2559)

1.2 การใช้เวลารว่างนอกบ้านเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

สภาพการใช้เวลารว่างนอกบ้านของเด็กที่เป็นอยู่ พบว่ามีเด็กเพียงร้อยละ 28 ที่ทำกิจกรรมอาสาซึ่งเป็นพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกบ้านที่มีประโยชน์และส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่น ทั้งนี้สภาพที่เป็นอยู่แสดงให้เห็นว่ายังมีเด็กเข้าร่วมน้อยซึ่งอาจจะเป็นเพราะเด็กไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลต่างๆได้ด้วยตนเอง ไม่ทราบว่าที่ไหนมีการจัดกิจกรรมอย่างไร ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า สำนักการศึกษากรุงเทพมหานครควรจัดโครงการวันว่างสร้างสรรค์ โดยการแจกปฏิทินกิจกรรมให้กับเด็กทุกคนเพื่อนำไปให้ผู้ปกครอง ซึ่งเนื้อหาในปฏิทินจะระบุว่า ช่วงระหว่างปิดเทอม (เดือนตุลาคมและเดือนมีนาคม-เดือนพฤษภาคม) ในแต่ละวันมีค่ายใด กิจกรรมใด สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ใด ลักษณะเป็นตารางเวลาเพื่อให้เด็กได้เลือกสรรโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ก็จะทำให้เกิดพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกบ้านต่างๆที่มีประโยชน์ และเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นอกจากนี้กิจกรรมจิตอาสาเป็นกิจกรรมนอกบ้านที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่นๆและยังเป็นกิจกรรมที่นอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ดังนั้นควรส่งเสริมกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะของอาสาสมัคร เช่น อ่านหนังสือลงเทพหรือซีดีสำหรับผู้พิการทางสายตา เล่นดนตรีเปิดหมวก คัดแยกสิ่งของให้เป็นหมวดหมู่เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและขาดแคลน ทำความสะอาดบ้านพักคนชรา การทำกิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะเป็นการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้วยังเป็นการเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการสื่อสาร รู้จักจัดการกับอารมณ์ ดังนั้นจึงเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

“โรงเรียนสังกัด กทม. ควรทำตาราง time table ในช่วงเดือน ต.ค. และ มี.ค. เม.ย. พ.ค. ที่ระบุว่าวันนี้มีค่ายที่รุ่นค่ายที่นี้ สามารถเข้าได้ไม่เสียตัง ติดต่ออะไรได้ที่ไหน แจกเด็กทุกคน แล้วเอาไปให้พ่อแม่ แค่นี้ ก็จะทำให้เกิดพื้นที่ของกิจกรรมต่างๆ อะไรเข้าถึงอะไร เข้าไม่ถึงทั้งหลาย”

“อยากเห็นจิตอาสา มากกว่านี้ที่ไม่ใช่จิตบังคับ คือที่กำหนดชั่วโมงให้ไปทำจิตอาสา เท่านั้นๆ พวกนี้ไม่ work ต้องทำให้เขาสามารถที่จะขุด inner ของเขาออกมาได้ เด็กๆมีอะไรที่เป็นความสามารถ ถ้าเก่งดนตรี ไม่ต้องเลิกเล่นเป็นมืออาชีพ ผีกเก่ง ก็ไปเล่นดนตรีให้เด็กพิการฟัง เอาสิ่งที่ตัวเองมี แล้วถนัด”

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2559)

“เน้นการทำจิตอาสาเพราะจะทำให้เด็กได้ฝึก และให้เค้าทำกิจกรรมตามศักยภาพ
 ของตัวเอง แล้วเมื่อกระบวนการเกิดขึ้น ก็จะมีทักษะเกิดขึ้นมาเอง การสื่อสาร การสร้าง
 สัมพันธภาพ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่ได้ทำเองมันเกิดขึ้นได้มีัย ไม่ได้
 เพราะถึงแม้จะสอนในห้องเรียนแบบจำลองสถานการณ์จริง ก็สู้เจอกับการลงมือปฏิบัติจริง
 ไม่ได้ กิจกรรมมันจะสร้างคน”

(อาจารย์นคร สันธิโยธิน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2559)

1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียน
 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า เมื่อใช้ตัวแปรอิสระทั้ง 12 ตัวเป็นตัวพยากรณ์
 และใช้ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นตัวแปรตาม พบว่า มีตัว
 แปรอิสระเพียง 5 ตัว ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (EDU) เป็นตัวแปรที่มีผลต่อประสิทธิภาพ
 การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด รองลงมา คือ อายุ (AGE) เพศ (SEX)
 รายได้ของครอบครัว (INCOME) และเกรดเฉลี่ย (GPAX) ตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัว มีความสัมพันธ์เชิง
 บวกกับตัวแปรประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้เชี่ยวชาญได้
 ให้ข้อเสนอแนะในแต่ละข้อ ดังนี้

1.3.1 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นตรงกันว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมี
 ความสำคัญต่อการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากระดับการศึกษาจะ
 เป็นตัวแปรหนึ่งที่ยังบอกถึงทักษะ ความรู้ ความสามารถในการผลักดันบุตรหลานให้ใช้เวลาว่างเพื่อ
 ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาการ
 ยกระดับการศึกษาของผู้ปกครอง คือ ให้โรงเรียนสังกัด กทม. ใช้วันเสาร์-อาทิตย์ เปิดเป็นวิทยาลัย
 ชุมชน (Community College) โดยให้เป็นภารกิจของท้องถิ่น ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการศึกษา ไม่จำกัด
 อายุ ใช้กระบวนการเรียนรู้ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เสวนากัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน แล้วใช้ภูมิปัญญา
 ของท้องถิ่นมาผสมผสานกับเทคโนโลยีและความรู้สมัยใหม่ และควรเน้นการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิต
 และจิตวิทยาพัฒนาการซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก เนื่องจากเป็นพัฒนาการของเด็กแบบง่ายๆ ที่คนเป็นพ่อ
 แม่ควรจะต้องรู้ เพราะจะช่วยให้เข้าใจในกระบวนการต่างๆ ของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ
 เด็ก จะช่วยให้พ่อแม่สามารถส่งเสริมเด็กให้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถจัด
 กิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ให้สอดคล้องกับวุฒิภาวะและระดับพัฒนาการ ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่ดี

ที่สุดของบุตรหลาน แต่ระบบการศึกษาไทยไม่เคยสอนให้เด็กที่กำลังศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเรียนรู้เลย

“การเรียนรู้แบบ Community College โดยไม่ขึ้นกับอายุใดๆทั้งสิ้น แล้วก็ฟรี สามารถที่จะยกระดับการศึกษาได้ การยกระดับการศึกษาไม่ใช่เพียงแค่ จบปริญญาตรีหรือ จบ paperwork แต่คือการมีทักษะทางอาชีพ และมีความรู้เชิงปฏิบัติการ ไม่ใช่ความรู้เชิง ทฤษฎีและในระหว่างเดียวกันก็เติมจิตวิทยาพัฒนาการเข้าไปด้วย”
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรียเดว ทริปาตี, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2559)

“ส่งเสริมการศึกษาในรูปแบบอื่นๆ เช่น การศึกษาตามอัธยาศัย นอกระบบ ที่ทำให้ ได้ความรู้เรื่องจิตวิทยา เพื่อที่จะมีความรู้ความสามารถพอที่จะเลี้ยงลูกได้อย่างถูกวิธี”
(อาจารย์นคร สันธิโยธิน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2559)

“ให้พ่อแม่มีความรู้ว่าจะมีวิธีดูแลลูกอย่างไร เพื่อที่เขาจะมีทักษะชีวิต หรือมี พื้นฐานที่ดีเรื่องทักษะชีวิต”
(อาจารย์ ดร.อมรรวิชช์ นาครทรรพ, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2559)

1.3.2 อายุ

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า อายุของเด็กเป็นตัวแปรสำคัญ เนื่องจากเด็ก ในวัยนี้ ถ้าให้คิดเอง ตัดสินใจเองทุกอย่าง คงไม่ใช่เรื่องง่าย เป็นไปได้ว่าเด็กที่มีอายุมากกว่าอาจมี ประสบการณ์มากกว่า จึงทำให้เกิดประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากกว่า ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องอายุ คือ การสนับสนุนให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม เนื่องจากกิจกรรมนี้จะมีทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง โดยรุ่นพี่จะดูแลรุ่นน้อง สอนน้อง ทำให้น้องได้ความรู้ เกิด กระบวนการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆที่พี่ได้ถ่ายทอดให้ ดังนั้นกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม นอกจากจะทำให้ เด็กเกิดความสนุกสนานแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้เด็กรู้จักสร้างสัมพันธภาพ สื่อสาร ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตทั้งสิ้น

“ในต่างประเทศจะมีพี่สอนน้อง อันนี้ให้ ม.3 มาช่วย ม.1 ไขว้กัน ทำbuddy จับคู่ กัน หรือ grouping เหมือนชมรม พอเข้าไปในชมรมก็มีทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง รุ่นพี่ก็ดูรุ่นน้องเอง สร้างวิธีการเรียนรู้ เอาไปทำกิจกรรม ถึงเวลาเกณฑ์ๆไปทำกิจกรรม กลายเป็นชมรมพัฒนา บำเพ็ญประโยชน์ ต้อง style แบบนี้ แล้วในแต่ละชมรมก็จะต้องมีผู้ใหญ่ไปเป็น supporter”
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรียเดว ทริปาตี, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2559)

“การเข้าชุมนุมหรือชมรม ช่วยได้นะ ที่เค้าจะสอนน้องด้วยความจริงใจ แต่ว่าต้องมี
ผู้ใหญ่คอยดูแลอยู่ห่างๆ”

(อาจารย์นคร สันธิโยธิน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2559)

“การสอนเด็กในระดับประถมที่ไม่ได้สอนแต่ท่องจำแต่สอนให้คิด หรือหาคำตอบเอง
รับผิดชอบกับสิ่งที่เขาทำแล้วก็สามารถนำเสนอสิ่งที่ตัวเองไปค้นคว้าหาอย่างมีเหตุมีผลได้อั
กระบวนการการเรียนการสอนในระดับประถมก็ช่วยปลูกฝัง *reasoning*”

(อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาครทรรพ, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2559)

1.3.3 เพศ

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ความแตกต่างทางเพศ เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างแน่นอน เพราะเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเพศชาย โดยเพศหญิงเข้าสู่วัยรุ่นตั้งแต่อยู่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในขณะที่เพศชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 จึงทำให้วุฒิภาวะและระบบความคิดของเพศหญิงและชายแตกต่างกัน ส่งผลให้เพศหญิงกับเพศชายคิดต่างกัน นำไปสู่พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นจุดอ่อนอย่างหนึ่งที่ทำให้เพศชายในช่วงวัย 13-15 ปี มีประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างน้อยกว่าเพศหญิง นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนที่หลั่งในเพศหญิงคือเอสโตรเจน ส่วนฮอร์โมนที่หลั่งในเพศชายคือเทสโทสเตอโรน ซึ่งฮอร์โมนทั้ง 2 ชนิดนี้ ส่งผลแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนเป็นฮอร์โมนหยาดกระด้าง ทำอะไรแบบหยาดๆ ไม่ลงรายละเอียด ขาดความคิดสร้างสรรค์ ไม่ค่อยใส่ใจคนรอบข้าง ในขณะที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนของความละเอียดอ่อน ใส่ใจกับความรู้สึกและคนรอบข้าง เมื่อฮอร์โมนทั้ง 2 ชนิดหลังสู่ระบบลิมบิก (Limbic system) ซึ่งเป็นสมองส่วนอารมณ์ เทสโทสเตอโรนจะมีผลต่อระบบลิมบิกแรงกว่าเอสโตรเจน ทำให้เพศชายเกิดความรู้สึกอยากได้ อยากมี อารมณ์รุนแรงมากกว่าเพศหญิง ดังนั้นถ้าไม่ได้ฝึกเตรียมเด็กผู้ชายเมื่ออยู่ชั้นประถมศึกษามาเป็นอย่างดี ก็จะเกิดอาการน้อตหลุด ยกพวกตีกัน มองหน้ากันก็สามารถชกต่อยทะเลาะวิวาทกันได้ ดังนั้นเมื่อวิธิตัดและพฤติกรรมของเพศที่แตกต่างกัน กิจกรรมที่ควรเสริมจึงมีลักษณะไขว้กัน โดยกระบวนการเรียนการสอนในชั้นประถมศึกษา ต้องเน้นให้เพศชายคิดอย่างมีเหตุมีผล ส่วนเพศหญิงต้องเน้นกระบวนการเรียนการสอนที่เผชิญกับปัญหา การจัดการกับปัญหา เพื่อเพิ่มความยากลำบาก ลดความอ่อนไหว ก็จะสามารถเติมช่องว่างเรื่องความแตกต่างทางเพศที่เกิดขึ้นได้

“ถ้าวิธิตัดแบบ *gender different* ต่างกันแบบนี้ กิจกรรมที่ควรเข้าไปเสริมมันจะ

ไขว้กัน ทำอย่างไรให้เด็กผู้ชายซึ่งเค้าอาจจะลืมนึกแบบ *logic* แต่กลับมาคิด *logic* ทำอย่างไรจากที่เค้าปะทุอารมณ์ได้ง่ายมากกลับมาเป็นคุมสติได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกัน ผู้หญิงจะ

มีจุดต่างก็คือว่าสนใจรายละเอียดทุกจุด คือจะออกมาในบุคลิกทุกจุด สนใจรายละเอียดทุกอย่าง แคร่กับเรื่อง sensitive อะไรต่างๆ กิจกรรมที่จะใส่เข้าไปต้องทำให้เค้ามีความรู้สึกว่าจะต้องรู้จักการที่เหยียบเบรคความ sensitive นี้ จะเพิ่มความยากลำบากใส่เข้าไปอย่างไรให้กับตัวเด็กผู้หญิงเองที่จะต้องรู้จักกับการเผชิญกับความทุกข์ แล้วรู้จักจัดการกับมัน” (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรียเดว ทริปาตี, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2559)

1.3.4 รายได้ของครอบครัว

ครอบครัวซึ่งพ่อแม่ด้อยการศึกษา มีรายได้ต่ำ และมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ส่งผลให้พ่อแม่ของเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้มักไม่มีเวลาในการอบรมดูแลเลี้ยงลูก เนื่องจากพ่อแม่กลุ่มนี้ต้องออกไปทำงานไกลบ้านหรือทำงานหลายกะ เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวให้ใช้ได้อย่างเพียงพอในแต่ละวัน มักจะพบว่าเด็กในครอบครัวซึ่งมีความกดดันทางเศรษฐกิจเช่นนี้ มักต้องตกอยู่ภายใต้ความรุนแรงและถูกระทำละเมิดจากพ่อแม่ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เด็กเองตกอยู่ในภาวะความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ต่ำ มองพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติทั่วไป และมีแนวโน้มจะใช้ความรุนแรงต่อครอบครัวและสังคมในอนาคต ดังนั้นเพื่อให้ครอบครัวมีรายได้ที่เพียงพอในการเลี้ยงดูและส่งเสริมการศึกษาให้แก่ลูกหลาน จึงจำเป็นต้องแก้ไขปัญหาของครัวเรือน โดยพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน ให้พ่อแม่ผู้มีรายได้น้อยเหล่านี้ทำ เพื่อการมีรายได้ที่เพียงพอในการดำรงชีวิต และพอเหลือเก็บ สามารถลดรายจ่ายของครัวเรือนในการเดินทาง ซึ่งจะทำให้พ่อแม่เหล่านี้มีเวลาในการดูแลลูกที่มากขึ้นด้วย

“พยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน เพื่อให้เค้ามีรายได้เพียงพอในการใช้ชีวิต และให้รู้จักเก็บออม”

(อาจารย์นคร สันธิโยธิน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2559)

1.3.5 เกรตเฉลี่ย

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า โดยปกติแล้ว เด็กที่เรียนดีในโรงเรียนสังกัดกทม. จะถือว่าเป็นเด็กไผ่ดี เพราะผ่านความยากลำบากในชีวิต ปากกัดตีนถีบมาจนได้ดี เนื่องจากทุนเดิมของเด็กเหล่านี้เป็นกลุ่มครอบครัวยากจน เมื่อเขาไผ่ดี จึงสามารถเป็นไปได้ว่า มีแนวโน้มในการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้เกรตเฉลี่ยน้อยกว่า เด็กกลุ่มนี้จะมีพลังของความอดทนที่สวนกระแสความยากจนแต่ก็ไผ่ดีได้ การเรียนเก่งอยู่บนฐานครอบครัวยากจน ซึ่งคำว่าครอบครัวยากจน ชี้ให้เห็นว่าเด็กกลุ่มนี้เผชิญกับปัญหาอยู่แล้วในชีวิต ต้องพบกับการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่สอดคล้องกับทักษะชีวิตทั้งสิ้น ดังนั้นแนวทางการ

แก้ปัญหาเรื่องเกรดเฉลี่ย ควรเป็นในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน คือ คนที่เก่งกว่าจับ buddy กับคนที่ได้เกรดเฉลี่ยน้อยกว่า แล้วช่วยเหลือกันเรื่องการเรียน นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้วิธีคิด วิธีการทำงาน หลักการใช้เหตุผลของเพื่อน และเลือกนำสิ่งดีๆ มาปรับใช้กับตนเอง พัฒนาตนเองและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

“โดยปกติแล้ว ถ้าเด็กเกรดดีๆ ในโรงเรียนสังกัด กทม. จะถือว่าไผ่ดี เพราะเค้าผ่านความยากลำบากในชีวิตและปากกัดตีนถีบขึ้นมาจนได้เกรดดี การเรียนเก่งอยู่บนฐานครอบครัวยากจน คำว่าครอบครัวยากจนแสดงให้เห็นว่าเด็กคนนี้เฟสกับ problem อยู่แล้ว เจอกับปัญหา เจอกับสิ่งที่จะต้องเจอกับการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ โดนหมดทุกข้อของทักษะชีวิต แต่เขา survive ได้ พอ survive ได้แล้วขึ้นมาเกรดดีได้ แสดงว่า logic คนนี้ดี”

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรียเดว ทรีปาตี, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2559)

“หาพื้นที่สำหรับพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยน แสร้งว่าคนไม่รู้อะไร คนนี้ไม่รู้อะไร เพราะจริงๆ สิ่งที่เขาได้อยู่คือเด็กไม่ได้มาสรุปบทเรียนด้วยกัน”

(อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาคทรพรพ, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2559)

เมื่อนำผลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญมาทำการวิเคราะห์ จะได้ร่างแนวทางเพื่อนำเสนอผลต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบและให้ความเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะ ดังนี้

ร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ การที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียน ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตมากขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ กิจกรรมในบ้าน และกิจกรรมนอกบ้าน นอกจากนี้การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้วย ซึ่งจากการศึกษาวิจัย พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อายุ เพศ รายได้ของครอบครัว และเกรดเฉลี่ย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จึงสามารถแสดงออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

- การใช้เวลาว่างในบ้านเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1) ส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสารเรื่องการเรียนรู้เท่าทันสื่อแก่บุตรหลาน อาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองแล้วถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อพื้นฐาน ประกอบด้วย การรู้สารสนเทศ การรู้เท่าทันโฆษณา การรู้เท่าทันละคร/ภาพยนตร์ การรู้เท่าทันข่าว การรู้เท่าทันอินเทอร์เน็ต การรู้เท่าทันเกม การรู้เท่าทันโทรศัพท์มือถือ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้นเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ คือ การที่เด็กสามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งถือเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2) ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมในบ้านรูปแบบอื่นๆ เช่น การซ่อมแซมบ้านเล็กๆน้อยๆการปลูกต้นไม้ เนื่องจากเด็กวัยนี้โตพอที่จะมีความคิดริเริ่ม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดังนั้นช่วงระหว่างปิดเทอม ในวันธรรมดาที่พ่อแม่ต้องไปทำงาน พ่อแม่ควรมอบหมายงานให้เด็กทำในแต่ละวัน เพื่อให้เด็กเผชิญกับกระบวนการแก้ปัญหา การตัดสินใจ ทำให้เด็กสามารถใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้

3) ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพูดคุยระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน ซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว เช่น ชวนลูกช่วยกันปลูกต้นไม้ ช่วยกันทำอาหาร การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือร่วมกัน ดูโทรทัศน์ร่วมกัน ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้จะเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทุกด้านได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยสร้างความสุข ความอบอุ่น ความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งจะเป็เหมือนภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

- การใช้เวลาว่างนอกรบ้านเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

4) จัดให้มีโครงการวันว่างสร้างสรรค์ โดยสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ในรูปแบบของปฏิทินกิจกรรมที่ระบุรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวันระหว่างปิดภาคเรียน เช่น กิจกรรมเข้าค่ายที่จัดขึ้นโดยองค์กรต่างๆ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองสามารถเลือกสรรกิจกรรมต่างๆ และเข้าร่วมได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จะทำให้เกิดพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกรบ้านต่างๆที่มีประโยชน์ และเป็นการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

5) ส่งเสริมการทำกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะของอาสาสมัคร เช่น อ่านหนังสือลงเทปหรือซีดีสำหรับผู้พิการทางสายตา คัด

แยกสิ่งของให้เป็นหมวดหมู่เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและขาดแคลน ทำความสะอาดบ้านพักคนชรา การทำกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากจะเป็นการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว ยังเป็นการเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการสื่อสาร รู้จักจัดการกับอารมณ์ นับว่าเป็นการใช้เวลาว่างที่ทำให้เกิดทักษะชีวิตทั้งสิ้น

ด้านที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

6) สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ในรูปแบบของวิทยาลัยชุมชน(Community College) โดยสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร เน้นกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เสวนากัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน และอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิตและจิตวิทยาพัฒนาการในการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจกระบวนการต่างๆของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก สามารถส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่างๆได้สอดคล้องกับวุฒิภาวะและระดับพัฒนาการ ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของบุตรหลาน

- อายุ

7) ส่งเสริมให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม เนื่องจากกิจกรรมนี้จะมีทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง โดยรุ่นพี่จะดูแลรุ่นน้อง สอนน้อง ทำให้น้องได้ความรู้ เกิดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆที่พี่ได้ถ่ายทอดให้ ดังนั้นกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม นอกจากจะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้เด็กรู้จักสร้างสัมพันธภาพ สื่อสาร ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้งสิ้น

- เพศ

8) เตรียมความพร้อมเด็กในระดับประถมศึกษา โดยเน้นกระบวนการเรียนการสอนให้เพศชายคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนเพศหญิงเน้นกระบวนการเรียนการสอนที่เผชิญกับปัญหา การจัดการกับปัญหาเพื่อเตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทางเพศที่แตกต่างกันเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

- รายได้ของครอบครัว

9) แก้ไขปัญหาของครัวเรือน โดยพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน ให้พ่อแม่ผู้มีรายได้น้อยเหล่านี้ทำ เพื่อการมีรายได้ที่เพียงพอในการดำรงชีวิต และพอเหลือเก็บ สามารถลดรายจ่ายของครัวเรือนในการเดินทาง ซึ่งจะทำให้พ่อแม่เหล่านี้มีเวลาในการอบรมดูแลเลี้ยงลูก ลด

ความกดดันทางเศรษฐกิจ ทำให้เด็กมีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ลดความสับสนเสี่ยงในการสร้างความรุนแรงต่อครอบครัวและสังคมในอนาคต

- เกรตเฉลี่ย

10) ส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อแสวงหาผู้ช่วยที่มีความแตกต่าง มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ ขยายกรอบความคิดให้กว้าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

2. ผลจากการประชุมกลุ่ม

การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเด็กและเยาวชน ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบและให้ความคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะใน 3 ประเด็น ดังนี้

1) ประเด็นเรื่องความเหมาะสมของแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2) ประเด็นในเรื่องความเป็นไปได้ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

3) ประเด็นเรื่องประโยชน์ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

การตรวจสอบและให้ความคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมประชุมปรากฏผลดังนี้

ประเด็นเรื่องความเหมาะสมของแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ผู้เข้าร่วมประชุม พิจารณาเห็นชอบตรงกันว่า ร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความเหมาะสม โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติม ดังนี้

ท่านผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 3 และ 5 เห็นว่า ในส่วนของกิจกรรมในบ้านนั้น ควรเรียงกิจกรรมและบอกประเภทให้ชัดเจน เช่น กิจกรรมที่เป็นงาน กิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว กิจกรรมที่ทำเฉพาะช่วงโอกาสต่างๆ เป็นต้น

ท่านผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 เห็นว่า การแก้ปัญหาเรื่องเกรดเฉลี่ยโดยส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อนไม่สามารถทำได้เต็มที่เมื่ออยู่ในระหว่างปิดภาคเรียน ดังนั้น ผู้ปกครองและชุมชนควรเข้ามามีบทบาทในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ประเด็นในเรื่องความเป็นไปได้ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

ผู้เข้าร่วมประชุม พิจารณาเห็นชอบตรงกันว่า ร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความเป็นไปได้ในการนำไปประยุกต์ใช้ โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติม ดังนี้

ท่านผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 เห็นว่า ควรเชื่อมโยงแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในระดับนโยบายสู่แนวปฏิบัติ โดยลงรายละเอียดเพิ่มเติมว่า หน่วยงานใดสามารถนำไปปฏิบัติได้

ท่านผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4 เห็นว่า ในช่วงระหว่างปิดเทอมนั้น หน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ สำนักพัฒนาสังคม และชุมชน สามารถเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะผู้สนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กเหล่านี้ได้ทำกิจกรรมตามความสนใจทั้งในด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯ ทำให้เกิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ประเด็นเรื่องประโยชน์ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

ผู้เข้าร่วมประชุม พิจารณาเห็นชอบตรงกันว่า ร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติม ดังนี้

ท่านผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5 เห็นว่า ควรเพิ่มเรื่องการจัดทำบัญชีครัวเรือน เพราะจะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุในเรื่องของรายได้ เนื่องจากครอบครัวของกลุ่มที่ศึกษา บางครอบครัวมีรายได้ที่เพียงพอ แต่มักจะมีรายจ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น เช่น ซื้อเหล้า ซื้อบุหรี่ เล่นการพนัน ฯ จนมีเงินไม่พอใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็น เช่น ซื้อกับข้าว ซื้อยา ซื้อเสื้อผ้า ซ่อมแซมบ้าน การศึกษา ดังนั้นการทำบัญชีครัวเรือนจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนชีวิตและกิจกรรมต่างๆในชีวิตในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้แนวทางเกิดประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้มากขึ้น

จากการนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านต่างๆ ลงความเห็นว่าแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความเหมาะสม มีความเป็นไปได้ และมีประโยชน์ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างฯ ไปประยุกต์ใช้ โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อนำไปพิจารณาปรับปรุงดังนี้

1) ในส่วนของกิจกรรมในบ้านนั้น ควรเรียงกิจกรรมและบอกประเภทให้ชัดเจน เช่น กิจกรรมที่เป็นงาน กิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว กิจกรรมที่ทำเฉพาะช่วงโอกาสต่างๆ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ที่ชัดเจนมากขึ้น

2) แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ควรเชื่อมโยงแนวทางในระดับนโยบายสู่แนวปฏิบัติ โดยลงรายละเอียดเพิ่มเติมว่า หน่วยงานใดสามารถนำไปปฏิบัติได้ เช่น หน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ สำนักพัฒนาสังคม ชุมชน ที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะผู้สนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กเหล่านี้ได้ทำกิจกรรมตามความสนใจเพื่อให้เกิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรมร่วมกัน

3) การแก้ปัญหาเรื่องเกรดเฉลี่ยโดยส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อนไม่สามารถทำได้เต็มที่เมื่ออยู่ในระหว่างปิดภาคเรียน ดังนั้นผู้ปกครองและชุมชนควรเข้ามามีบทบาทในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

4) ควรเพิ่มเรื่องการจัดทำบัญชีครัวเรือน เพราะจะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุในเรื่องของรายได้ เนื่องจากครอบครัวของกลุ่มที่ศึกษา บางครอบครัวมีรายได้ที่เพียงพอ แต่มักจะมีรายจ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็น เช่น ซื้อเหล้า ซื้อบุหรี่ เล่นการพนัน ฯ จนมีเงินไม่พอใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็น เช่น ซื้อข้าว ซื้อยา ซื้อเสื้อผ้า ซ่อมแซมบ้าน การศึกษา ดังนั้นการทำบัญชีครัวเรือนจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนชีวิตและกิจกรรมต่างๆในชีวิต ในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้แนวทางเกิดประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้มากขึ้น

ทั้งนี้ผู้นำนเสนอจะนำความคิดเห็นเพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านต่างๆ ไปพิจารณาปรับปรุงแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ตอนที่ 3 สรุปการนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนา

ทักษะชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอข้อเสนอแนะแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และนำมาวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อสรุปร่างแนวทาง จากนั้นนำร่างแนวทางดังกล่าวเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบและให้ความเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะ โดยการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 44 สรุปผลข้อเสนอแนะเพื่อจัดทำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ด้านที่ 1 การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต		ผลจากการสัมภาษณ์	ผลจากการประชุมกลุ่ม	ผลสรุป
กิจกรรมในบ้าน	ผู้ปกครอง	ส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสารเรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ แก่บุตรหลาน	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 1
		ส่งเสริมการทำกิจกรรมในบ้าน รูปแบบอื่นๆ ให้แก่บุตรหลาน	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 2
		ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 3
กิจกรรมนอกบ้าน	สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร	จัดให้มีโครงการ วันว่างสร้างสรรค์ โดยสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 4

การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต		ผลจากการสัมภาษณ์	ผลจากการประชุมกลุ่ม	ผลสรุป
	หน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ สำนักพัฒนาสังคม หรือชุมชน	ส่งเสริมการทำกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะของอาสาสมัคร	พิจารณาเห็นชอบ โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ควรเชื่อมโยงแนวทางในระดับนโยบายสู่แนวปฏิบัติ ระบุว่าหน่วยงานใดสามารถนำไปปฏิบัติได้	แนวทางข้อที่ 5

ด้านที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ปัจจัยที่ส่งผล	ผลจากการสัมภาษณ์	ผลจากการประชุมกลุ่ม	ผลสรุป
ระดับการศึกษาผู้ปกครอง	สนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ในรูปแบบของวิทยาลัยชุมชน (Community College) โดยสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 6
อายุ	ส่งเสริมให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 7
เพศ	เตรียมความพร้อมเด็กในระดับประถมศึกษา	พิจารณาเห็นชอบ	แนวทางข้อที่ 8
รายได้	แก้ไขปัญหาของครัวเรือน โดยสนับสนุนการทำบัญชีครัวเรือนและพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน	พิจารณาเห็นชอบ โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ควรเพิ่มเรื่องการจัดทำบัญชีครัวเรือน เพราะจะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุในเรื่องของรายได้	แนวทางข้อที่ 9
เกรดเฉลี่ย	ผู้ปกครองควรส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน เมื่อเปิดภาค	พิจารณาเห็นชอบ โดยมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า	แนวทางข้อที่ 10

ปัจจัยที่ส่งผล	ผลจากการสัมภาษณ์	ผลจากการประชุมกลุ่ม	ผลสรุป
	เรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมการเรียนรู้ ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน	ในช่วงระหว่างปิดภาค เรียน ผู้ปกครองและชุมชน ควรเข้ามามีบทบาทในการ แก้ไขปัญหาด้วย	

โดยมีรายละเอียดแนวทางแต่ละข้อดังนี้

ด้านที่ 1 การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

- การใช้เวลาว่างในบ้านเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1) ผลที่ได้จากการศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างในบ้าน พบว่า จากกิจกรรมในบ้านทั้งสิ้น 21 กิจกรรม เป็นกิจกรรมกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อและสารสนเทศไปแล้วกว่า 14 กิจกรรม ซึ่งใน 14 กิจกรรมนี้มีทั้งกิจกรรมที่ส่งผลไปในทิศทางเดียวกันกับทักษะชีวิตและแปรผกผันกับทักษะชีวิต คือมีทั้งสื่อดีและสื่อร้ายปะปนกันอยู่ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสารเรื่องการรู้เท่าทันสื่อแก่บุตรหลาน อาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองแล้วถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อพื้นฐาน ประกอบด้วย การรู้สารสนเทศ การรู้เท่าทันโฆษณา การรู้เท่าทันละคร/ภาพยนตร์ การรู้เท่าทันข่าว การรู้เท่าทันอินเทอร์เน็ต การรู้เท่าทันเกม การรู้เท่าทันโทรศัพท์มือถือ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ คือ การที่เด็กสามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งถือเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2) จากกิจกรรมในบ้านทั้งหมด 21 กิจกรรม เกี่ยวกับสื่อไปแล้วกว่า 14 กิจกรรม กิจกรรมที่เหลืออีก 7 กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมทั่วไป ทั้งๆที่ได้ก๊วนี้โตพอที่จะมีความคิดริเริ่ม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ปกครองควรส่งเสริมการทำกิจกรรมในบ้านรูปแบบอื่นๆให้แก่บุตรหลาน เช่น การซ่อมแซมบ้านเล็กๆน้อยๆ การปลูกต้นไม้ การประดิษฐ์ โดยเฉพาะช่วงระหว่างปิดเทอม ในวันธรรมดาที่พ่อแม่ต้องไปทำงานพ่อแม่ควรมอบหมายงานให้เด็กทำในแต่ละวัน เพื่อให้เด็กเผชิญกับกระบวนการแก้ปัญหา การตัดสินใจ ทำให้เด็กสามารถใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้

3) จากผลการศึกษา พบว่าการพูดคุยกับพ่อแม่ เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่นๆ และจากสภาพการใช้เวลาว่างยังชี้ให้เห็นว่านักเรียนเกือบ 1 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ดังนั้นควรส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพูดคุยระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน ซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว เช่น ชวนลูกช่วยกันปลูกต้นไม้ ช่วยกันทำอาหาร การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือร่วมกัน ดูโทรทัศน์ร่วมกัน ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้จะเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทุกด้านได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยสร้างความสุข ความอบอุ่น ความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งจะเป็เหมือนภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

- การใช้เวลาว่างนอกบ้านเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

4) สภาพการใช้เวลาว่างนอกบ้านของนักเรียนที่เป็นอยู่ พบว่ามีนักเรียนเพียงร้อยละ 28 ที่ทำกิจกรรมอาสาซึ่งเป็นพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกบ้านที่มีประโยชน์และก็ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่น ทั้งนี้สภาพที่เป็นอยู่แสดงให้เห็นว่ายังมีนักเรียนเข้าร่วมน้อยซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลต่างๆได้ด้วยตนเอง ไม่ทราบว่ที่ไหนมีการจัดกิจกรรมอย่างไร และถึงแม้จะพบว่าครูร้อยละ 48 ได้แนะนำโครงการจิตอาสาให้นักเรียนเข้าร่วมก่อนปิดเทอม แต่ก็พบว่าไม่ส่งผลต่อการเข้าร่วมเท่าใด ดังนั้นสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ควรจัดให้มีโครงการวันว่างสร้างสรรค์ ในรูปแบบของปฏิทินกิจกรรมที่ระบุรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวันระหว่างปิดภาคเรียน เช่น กิจกรรมเข้าค่ายที่จัดขึ้นโดยองค์กรต่างๆ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองสามารถเลือกสรรกิจกรรมต่างๆ และเข้าร่วมได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จะทำให้เกิดพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกบ้านต่างๆที่มีประโยชน์ และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

5) กิจกรรมจิตอาสาเป็นกิจกรรมนอกบ้านที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่นๆและยังเป็นกิจกรรมที่นอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ดังนั้นควรส่งเสริมการทำกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะของอาสาสมัคร ซึ่งจัดโดยหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ สำนักพัฒนาสังคม หรือชุมชน เช่น อ่านหนังสือลงเทปหรือซีดีสำหรับผู้พิการทางสายตา คัดแยกสิ่งของให้เป็นหมวดหมู่เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและขาดแคลน ทำความสะอาดบ้านพักคนชรา การทำกิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะเป็นการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยพัฒนา

คุณภาพชีวิตแล้ว ยังเป็นการเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการสื่อสาร รู้จักจัดการกับอารมณ์ นับว่าเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดทักษะชีวิตทั้งสิ้น

ด้านที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น

- ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

6) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากระดับการศึกษาจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่บ่งบอกถึงทักษะ ความรู้ ความสามารถในการผลักดันบุตรหลานให้ใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาการยกระดับการศึกษาของผู้ปกครอง คือ การสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ในรูปแบบของวิทยาลัยชุมชน(Community College) โดยสำนักงานการศึกษารุงเทพมหานคร เน้นกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เสวนากัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน และอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิตและจิตวิทยาพัฒนาการในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจกระบวนการต่างๆของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก สามารถส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่างๆได้สอดคล้องกับบุคลิกภาพและระดับพัฒนาการ ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของบุตรหลาน

- อายุ

7) อายุของเด็กเป็นตัวแปรสำคัญ เนื่องจากเด็กในวัยนี้ ถ้าให้คิดเอง ตัดสินใจเองทุกอย่าง คงไม่ใช่เรื่องง่าย เป็นไปได้ว่าเด็กที่มีอายุมากกว่าอาจมีประสบการณ์มากกว่า จึงทำให้เกิดประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากกว่า ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องอายุ คือ การส่งเสริมให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม เนื่องจากกิจกรรมนี้จะมีทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง โดยรุ่นพี่จะดูแลรุ่นน้อง สอนน้อง ทำให้น้องได้ความรู้ เกิดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆที่พี่ได้ถ่ายทอดให้ ดังนั้นกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม นอกจากจะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้เด็กรู้จักการสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้งสิ้น

- เพศ

8) ความแตกต่างทางเพศ เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพราะ วุฒิภาวะและระบบความคิดของเพศหญิงและชายแตกต่างกัน ส่งผลให้เพศหญิงกับเพศชายคิดต่างกัน นำไปสู่พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อวิถีคิดและพฤติกรรมของเพศที่แตกต่างกัน กิจกรรมที่ควรเสริมจึงมีลักษณะไขว้กัน ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องเพศ คือ การเตรียมความพร้อมเด็กในระดับประถมศึกษา โดยเน้นกระบวนการเรียนการสอนให้เพศชายคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนเพศหญิงเน้นกระบวนการเรียนการสอนที่เผชิญกับปัญหา การจัดการกับปัญหาเพื่อเตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทางเพศที่แตกต่างกันเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

- รายได้ของครอบครัว

9) ระดับรายได้ของผู้ปกครองมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ และมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี อาจส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมต่างๆของบุตรหลาน และยังส่งผลให้พ่อแม่ของเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้มักไม่มีเวลาในการอบรมดูแลเลี้ยงลูก เนื่องจากพ่อแม่กลุ่มนี้ต้องออกไปทำงานไกลบ้านหรือทำงานหลายกะเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวให้ใช้ได้อย่างเพียงพอในแต่ละวัน มักจะพบว่าเด็กในครอบครัวซึ่งมีความกดดันทางเศรษฐกิจเช่นนี้มักต้องตกอยู่ภายใต้ความรุนแรงและถูกกระทำละเมิดจากพ่อแม่ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เด็กเองตกอยู่ในภาวะความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ต่ำ มองพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติทั่วไป และมีแนวโน้มจะใช้ความรุนแรงต่อครอบครัวและสังคมในอนาคต ดังนั้นเพื่อให้ครอบครัวมีรายได้ที่เพียงพอในการเลี้ยงดูและส่งเสริมการศึกษาให้แก่ลูกหลาน จึงควรแก้ไขปัญหของครัวเรือน โดยสนับสนุนการทำบัญชีครัวเรือนและพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน ให้พ่อแม่ผู้มีรายได้น้อยเหล่านี้ทำ เพื่อการมีรายได้ที่เพียงพอในการดำรงชีวิต และพอเหลือเก็บ สามารถลดรายจ่ายของครัวเรือนในการเดินทาง ซึ่งจะทำให้พ่อแม่เหล่านี้มีเวลาในการอบรมดูแลเลี้ยงลูก ลดความกดดันทางเศรษฐกิจ ทำให้เด็กมีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ลดความเสี่ยงในการสร้างความรุนแรงต่อครอบครัวและสังคมในอนาคต

- เกรดเฉลี่ย

10) เกรดเฉลี่ยมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากเกรดเฉลี่ยเป็นตัวแปรที่บ่งบอกความรู้ ความสามารถในการเลือกทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการเรียนเก่งอยู่บนฐานครอบครัวยากจนยิ่งชี้ให้เห็นว่าเป็นเด็กใฝ่ดีและมีแนวโน้มที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องเกรดเฉลี่ย

คือผู้ปกครองและ/หรือครอบครัว ควรส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในช่วงระหว่างปิดเทอม โดยอาจเริ่มจากการหาสถานที่ประจำซึ่งเจียบสงบให้เด็กได้ทำการบ้านที่ได้รับในช่วงปิดเทอม จัดบอร์ดหรือสถานที่ในการจัดแสดงผลงานของเด็ก จัดสื่อ เกม หนังสือ ที่เหมาะกับเด็กในวัยนี้เพื่อเสริมสร้างทักษะต่างๆเพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ของเด็กที่โรงเรียนและที่บ้าน ทำให้เด็กเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ และได้รับความสำเร็จทางการศึกษา เมื่อเปิดภาคเรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อแสวงหาผู้ช่วยที่มีความแตกต่าง มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ ขยายกรอบความคิดให้กว้าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต” ได้ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-Methods Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) กับการศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในการนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

- 1) เพื่อวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้แบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน แยกตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2

การวิจัยในขั้นตอนนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 397 คน และครูประจำชั้นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 45 คน ใช้วิธีการสำรวจโดยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ชุด (1) แบบสอบถามสำหรับนักเรียน (2) แบบสอบถามสำหรับครู

เมื่อได้ข้อมูลจากนักเรียนแล้วจึงนำมาประมวลผลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ (1) ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนโดยการแจกแจงความถี่ หาค่า

ร้อยละ (2) ข้อมูลเกี่ยวกับระดับทักษะชีวิตของนักเรียนโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3) การเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในแต่ละตัวแปรกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ตารางความถี่แบบหลายทาง (Crosstab) (4) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Multiple Regression Analysis)

ส่วนข้อมูลจากครุภัณฑ์ ผู้วิจัยได้สรุปเนื้อหาที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็นประเด็นต่างๆ ถ้ามีผู้กล่าวซ้ำในประเด็นเดียวกันจะบันทึกเป็นค่าความถี่ไว้

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

การวิจัยในขั้นตอนนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต แล้วจึงขอข้อเสนอแนะทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หลังจากได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และจัดทำร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอร่างแนวทางดังกล่าวเพื่อทำการตรวจสอบร่างแนวทางโดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเด็กและเยาวชน ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา เพื่อทำการตรวจสอบร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและจัดทำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อนำเสนอต่อไป

จากกระบวนการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อวิเคราะห์สภาพการใช้เวลาว่างและระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 2 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมในบ้าน และกิจกรรมนอกบ้าน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. สภาพการใช้เวลาว่าง

1.1 กิจกรรมในบ้าน

กิจกรรมที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปฏิบัติในบ้าน มีทั้งหมด 21 กิจกรรม ได้แก่ ใช้สมาร์ทโฟน (ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์/พูดคุย/เล่นเกม/ศึกษาหาความรู้) ใช้คอมพิวเตอร์ (เล่นอินเทอร์เน็ตท่องเว็บต่างๆ/เล่นเกม/ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์/ทำรายงานหรือการบ้าน) ดูโทรทัศน์ (รายการละคร/รายการเกมโชว์/รายการกีฬา/รายการสารคดี/รายการข่าว) ทำงานบ้าน พูดคุยกับพ่อแม่ ดูแลสมาชิกในบ้าน (น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) ทำอาหาร ทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน ดูวิดีโอ/วีซีดี ฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี และขายของออนไลน์

กิจกรรมในบ้านที่นักเรียนเลือกทำเป็นอันดับที่ 1 และ 2 ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน โดยมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวต่อ 1 สัปดาห์ เท่ากับ 13.77 และ 5.87 ชั่วโมง ตามลำดับ กิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำรองลงมา คือ การทำอาหาร การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต (ท่องเว็บต่างๆ) การดูโทรทัศน์รายการละคร การทำงานบ้าน การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม การดูโทรทัศน์รายการเกมโชว์ การพูดคุยกับพ่อแม่ การดูแลสมาชิกในบ้าน (น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) การทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน การดูวิดีโอ/วีซีดี การดูฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี การดูโทรทัศน์รายการกีฬา การดูโทรทัศน์รายการสารคดี การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อศึกษาหาความรู้การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำรายงาน การดูโทรทัศน์รายการ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำน้อยที่สุด คือ การขายของออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 1.9 โดยมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการขายของออนไลน์ ต่อ 1 สัปดาห์ เท่ากับ 13 ชั่วโมง

1.2 กิจกรรมนอกบ้าน

กิจกรรมที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นปฏิบัตินอกบ้าน มีทั้งหมด 14 กิจกรรม ได้แก่ เล่นกีฬา ร้องเพลง/เล่นดนตรี ถ่ายภาพ พบปะสังสรรค์ เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า ชมภาพยนตร์ พักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) เยี่ยมญาติ เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา นั้งสมาธิ ทำบุญทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ เข้าห้องสมุด และเรียนกิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำเป็นอันดับที่ 1 คือ การเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 90.93 โดยมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการเล่นกีฬาต่อ 1 สัปดาห์ เท่ากับ 3.06 ชั่วโมง กิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำรองลงมา คือ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การพบปะสังสรรค์ การเข้าห้องสมุด การเดินเที่ยวตามศูนย์การค้า การชมภาพยนตร์ การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การนั่งสมาธิ การร้องเพลง/เล่นดนตรี การทำบุญ การเรียนกิจกรรมพิเศษ การเยี่ยมญาติ การถ่ายภาพ ส่วนกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำน้อยที่สุด คือ การพักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) คิดเป็นร้อยละ 2.02 โดยมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการพักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic) ต่อ 1 สัปดาห์ เท่ากับ 15 ชั่วโมง

2. ทักษะชีวิต

จากการศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและด้านการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับมาก ทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ภาพรวมทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้าน พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะด้านการแก้ไขปัญหา สูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านการตัดสินใจ ด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการสื่อสาร และด้านการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน

จากการศึกษาเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างในบ้านกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน

กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเฉพาะกิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำมากที่สุด 10 อันดับแรกมี 7 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย การดูโทรทัศน์รายการละคร การทำงานบ้าน การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมและการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

เมื่อพิจารณารายด้านของทักษะชีวิต พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ มี 1 กิจกรรม คือ การทำงานบ้าน ส่วนกิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม

ด้านการตัดสินใจ พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ มี 2 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ การดูโทรทัศน์รายการละคร

ด้านการแก้ไข้ปัญหา พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการแก้ไข้ปัญหา มี 1 กิจกรรม คือ การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ มี 5 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์โฟนเพื่อพูดคุย การดูโทรทัศน์รายการละคร การใช้สมาร์โฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า กิจกรรมที่แปรผกผันกับระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การใช้สมาร์โฟนเพื่อเล่นเกม การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมและการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างนอกร้านกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน

กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 7 กิจกรรม ได้แก่ การเล่นเกม การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การเข้าห้องสมุด การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การนั่งสมาธิ การร้องเพลง/เล่นดนตรี การทำบุญ เมื่อพิจารณารายการกิจกรรม พบว่า กิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรมนั้น เป็นกิจกรรมที่ระยะเวลาแปรผันตามระดับทักษะชีวิตทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณารายด้านของทักษะชีวิต พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร มี 1 กิจกรรม คือ การเข้าห้องสมุด

ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การทำบุญ

ด้านการตัดสินใจ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ มี 2 กิจกรรม ได้แก่ การเข้าห้องสมุด การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์

ด้านการแก้ไข้ปัญหา พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามทักษะชีวิตด้านการแก้ไข้ปัญหา มี 3 กิจกรรม ได้แก่ การเข้าห้องสมุด การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์และการทำบุญ

ด้านการจัดการกับอารมณ์ พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ มี 5 กิจกรรม ได้แก่ การเล่นเกม การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การนั่งสมาธิและการร้องเพลง/เล่นดนตรี

ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า กิจกรรมที่แปรผันตามระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการกับความเครียด มี 4 กิจกรรม ได้แก่ การเล่นเกม การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา การนั่งสมาธิและการร้องเพลง/เล่นดนตรี

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Multiple Regression Analysis) สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตร้อยละ 62.4 และสามารถร่วมกันอธิบายการแปรผันของประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้ร้อยละ 38.9 อย่างไรก็ตามตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อายุ เพศ รายได้ของครอบครัว และเกรดเฉลี่ย ตามลำดับ

ตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กล่าวคือ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง อายุสูง เป็นเพศหญิง ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยสูง และมีเกรดเฉลี่ยสูง จะมีประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม

2. การส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ครูมีต่อนักเรียน

จากการศึกษาพบว่า ครู ร้อยละ 100 มีการส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียน โดยรูปแบบการส่งเสริมแนวคิดที่กล่าวถึงซ้ำกันมากที่สุด คือ สอนนักเรียนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำการบ้านที่ครูสั่ง อ่านหนังสือทบทวนที่ครูสอน หรือช่วยครอบครัวในการทำงานบ้านต่างๆ รองลงมา คือ แนะนำโครงการจิตอาสาให้นักเรียนเข้าร่วม รูปแบบการส่งเสริมแนวคิดที่กล่าวถึงซ้ำกันมากเป็นอันดับสาม คือ แนะนำให้นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองถนัด

ครูร้อยละ 75.56 ทราบว่าผู้ปกครองของนักเรียนได้ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลานของตน ผ่านการพูดคุยกับนักเรียน ร้อยละ 33.33 การสื่อสารผ่านสมุดบันทึกความดี ร้อยละ 31.11 การพูดคุยกับผู้ปกครองในวันที่มีการจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครอง ร้อยละ 11.11 นอกจากนี้ ครูทราบ

ว่ารูปแบบการส่งเสริมการใช้เวลาว่างที่ผู้ปกครองมีต่อบุตรหลานที่กล่าวถึงข้างต้นมากที่สุดคือ เน้นย้ำให้บุตรหลานทำการบ้าน อ่านหนังสือและช่วยเหลืองานบ้าน รองลงมาคือ ส่งเสริมบุตรหลานเรียนกิจกรรมพิเศษ เช่น กีฬา ดนตรี นาฏศิลป์ เทควันโด และพาบุตรหลานไปเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในหมู่บ้าน เช่น กิจกรรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ครุมีความคิดเห็นว่า ก่อนปิดเทอมภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 – เปิดเทอมภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหาและการสร้างสัมพันธภาพมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 91.11 รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการสื่อสาร ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการตัดสินใจน้อยที่สุด ร้อยละ 64.44

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ การที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตมากขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบคือ กิจกรรมในบ้าน และกิจกรรมนอกบ้าน นอกจากนี้การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้วย ซึ่งจากการศึกษาวิจัย พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อายุ เพศ รายได้ของครอบครัว และเกรดเฉลี่ย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ในการจัดทำร่างแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต แล้วจึงขอข้อเสนอแนะแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยสรุปได้แนวทางแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และ 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เมื่อพิจารณาปรับปรุงแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตตามความเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิภายหลังการนำเสนอร่างแนวทาง สามารถสรุปแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ออกเป็น 10 ข้อหลัก ดังนี้

1. ผลที่ได้จากการศึกษาสภาพการใช้เวลาว่างในบ้าน พบว่า จากกิจกรรมในบ้านทั้งสิ้น 21 กิจกรรม เป็นกิจกรรมกรรมที่เกี่ยวข้องกับสื่อและสารสนเทศไปแล้วกว่า 14 กิจกรรม ซึ่งใน 14 กิจกรรมนี้มีทั้งกิจกรรมที่ส่งผลไปในทิศทางเดียวกันกับทักษะชีวิตและแปรผกผันกับทักษะชีวิต คือมีทั้งสื่อดีและสื่อร้ายปะปนกันอยู่ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสื่อสารเรื่องการรู้เท่าทันสื่อแก่บุตรหลาน อาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองแล้วถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อพื้นฐาน ประกอบด้วย การรู้สารสนเทศ การรู้เท่าทันโฆษณา การรู้เท่าทันละคร/ภาพยนตร์ การรู้เท่าทันข่าว การรู้เท่าทันอินเทอร์เน็ต การรู้เท่าทันเกม การรู้เท่าทันโทรศัพท์มือถือ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ คือ การที่เด็กสามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งถือเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2. จากกิจกรรมในบ้านทั้งหมด 21 กิจกรรม เกี่ยวกับสื่อไปแล้วกว่า 14 กิจกรรม กิจกรรมที่เหลืออีก 7 กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมทั่วไป ทั้งๆที่เด็กรู้วิธีนี้ดีพอที่จะมีความคิดริเริ่ม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ปกครองควรส่งเสริมการทำกิจกรรมในบ้านรูปแบบอื่นๆให้แก่บุตรหลาน เช่น การซ่อมแซมบ้านเล็กๆน้อยๆ การปลูกต้นไม้ การประดิษฐ์ โดยเฉพาะช่วงระหว่างปิดเทอม ในวันธรรมดาที่พ่อแม่ต้องไปทำงานพ่อแม่ควรมอบหมายงานให้เด็กทำในแต่ละวัน เพื่อให้เด็กเผชิญกับกระบวนการแก้ปัญหา การตัดสินใจ ทำให้เด็กสามารถใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้

3. จากผลการศึกษา พบว่าการพูดคุยกับพ่อแม่ เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่นๆ และจากสภาพการใช้เวลาว่างยังชี้ให้เห็นว่านักเรียนเกือบ 1 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครอง ดังนั้นควรส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพูดคุยระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน ซึ่งมีอยู่หลายกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว เช่น ชวนลูกช่วยกันปลูกต้นไม้ ช่วยกันทำอาหาร การเลี้ยงสัตว์ การอ่านหนังสือร่วมกัน ดูโทรทัศน์ร่วมกัน ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้จะเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตทุกด้านได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังช่วยสร้างความสุข ความอบอุ่น ความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งจะเป็เหมือนภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์

4. สภาพการใช้เวลาว่างนอกร้านของนักเรียนที่เป็นอยู่ พบว่ามีนักเรียนเพียงร้อยละ 28 ที่ทำกิจกรรมอาสาซึ่งเป็นพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกร้านที่มีประโยชน์และก็ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่น ทั้งนี้สภาพที่เป็นอยู่แสดงให้เห็นว่ายังมีนักเรียนเข้าร่วม

น้อยซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลต่างๆได้ด้วยตนเอง ไม่ทราบว่าที่ไหนมีการจัดกิจกรรมอย่างไร และถึงแม้จะพบว่าครุร้อยละ 48 ได้แนะนำโครงการจิตอาสาให้นักเรียนเข้าร่วมก่อนปิดเทอม แต่ก็พบว่าไม่ส่งผลต่อการเข้าร่วมเท่าใด ดังนั้นสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ควรจัดให้มีโครงการวันว่างสร้างสรรค์ ในรูปแบบของปฏิทินกิจกรรมที่ระบุรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวันระหว่างปิดภาคเรียน เช่น กิจกรรมเข้าค่ายที่จัดขึ้นโดยองค์กรต่างๆ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองสามารถเลือกสรรกิจกรรมต่างๆ และเข้าร่วมได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จะทำให้เกิดพื้นที่ของการทำกิจกรรมนอกบ้านต่างๆที่มีประโยชน์ และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

5. กิจกรรมจิตอาสาเป็นกิจกรรมนอกบ้านที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตหลายด้านมากกว่ากิจกรรมอื่นๆและยังเป็นกิจกรรมที่นอกจากจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย ดังนั้นควรส่งเสริมการทำกิจกรรมบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะของอาสาสมัคร ซึ่งจัดโดยหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ สำนักพัฒนาสังคม หรือชุมชน เช่น อ่านหนังสือลงเทปหรือซีดีสำหรับผู้พิการทางสายตา คัดแยกสิ่งของให้เป็นหมวดหมู่เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและขาดแคลน ทำความสะอาดบ้านพักคนชรา การทำกิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะเป็นการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว ยังเป็นการเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักวิธีการสื่อสาร รู้จักจัดการกับอารมณ์ นับว่าเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดทักษะชีวิตทั้งสิ้น

6. ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากระดับการศึกษาจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่บ่งบอกถึงทักษะ ความรู้ความสามารถ ในการผลักดันบุตรหลานให้ใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาการยกระดับการศึกษาของผู้ปกครอง คือ การสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ในรูปแบบของวิทยาลัยชุมชน (Community College) โดยสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร เน้นกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เสวนากัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน และอาศัยผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิตและจิตวิทยาพัฒนาการในการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจกระบวนการต่างๆของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก สามารถส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่างๆได้สอดคล้องกับวุฒิภาวะและระดับพัฒนาการ ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของบุตรหลาน

7. อายุของเด็กเป็นตัวแปรสำคัญ เนื่องจากเด็กในวัยนี้ ถ้าให้คิดเอง ตัดสินใจเองทุกอย่าง คงไม่ใช่เรื่องง่าย เป็นไปได้ว่าเด็กที่มีอายุมากกว่าอาจมีประสบการณ์มากกว่า จึงทำให้เกิดประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากกว่า ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องอายุ คือ การส่งเสริมให้บุตรหลานทำกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม เนื่องจากกิจกรรมนี้จะมีทั้งรุ่นพี่ รุ่นน้อง โดยรุ่นพี่จะดูแลรุ่นน้อง สอนน้อง ทำให้น้องได้ความรู้ เกิดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆที่พี่ได้ถ่ายทอดให้ ดังนั้นกิจกรรมชุมนุมหรือชมรม นอกจากจะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้เด็กรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้งสิ้น

8. ความแตกต่างทางเพศ เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพราะวุฒิภาวะและระบบความคิดของเพศหญิงและชายแตกต่างกัน ส่งผลให้เพศหญิงกับเพศชายคิดต่างกัน นำไปสู่พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อวิถีคิดและพฤติกรรมของเพศที่แตกต่างกัน กิจกรรมที่ควรเสริมจึงมีลักษณะไขว้กัน ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องเพศ คือ การเตรียมความพร้อมเด็กในระดับประถมศึกษา โดยเน้นกระบวนการเรียนการสอนให้เพศชายคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนเพศหญิงเน้นกระบวนการเรียนการสอนที่เผชิญกับปัญหา การจัดการกับปัญหา เพื่อเตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมทางเพศที่แตกต่างกันเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

9. ระดับรายได้ของผู้ปกครองมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ และมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี อาจส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมต่างๆของบุตรหลาน และยังส่งผลให้พ่อแม่ของเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้มักไม่มีเวลาในการอบรมดูแลเลี้ยงลูก เนื่องจากพ่อแม่กลุ่มนี้ต้องออกไปทำงานไกลบ้านหรือทำงานหลายกะ เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวให้ใช้ได้อย่างเพียงพอในแต่ละวัน มักจะพบว่าเด็กในครอบครัวซึ่งมีความกดดันทางเศรษฐกิจเช่นนี้ มักต้องตกอยู่ภายใต้ความรุนแรงและถูกกระทำละเมิดจากพ่อแม่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เด็กเองตกอยู่ในภาวะความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ต่ำ มองพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติทั่วไป และมีแนวโน้มจะใช้ความรุนแรงต่อครอบครัวและสังคมในอนาคต ดังนั้นเพื่อให้ครอบครัวมีรายได้ที่เพียงพอในการเลี้ยงดูและส่งเสริมการศึกษาให้แก่ลูกหลาน จึงควรแก้ไขปัญหาของครัวเรือน โดยสนับสนุนการทำบัญชีครัวเรือนและพยายามให้เกิดการสร้างงานในพื้นที่หรือชุมชน ให้พ่อแม่ผู้มีรายได้น้อยเหล่านี้ทำ เพื่อการมีรายได้ที่เพียงพอในการดำรงชีวิต และพอเหลือเก็บ สามารถลดรายจ่ายของครัวเรือนในการเดินทาง ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่เหล่านี้มีเวลาในการอบรมดูแลเลี้ยงลูก ลดความกดดันทางเศรษฐกิจ ทำให้เด็กมีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ลดความสูญเสียในการสร้างความรุนแรงต่อครอบครัวและสังคมในอนาคต

10. เกรดเฉลี่ยมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน เนื่องจากเกรดเฉลี่ยเป็นตัวแปรที่บ่งบอกความรู้ ความสามารถในการเลือกทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการเรียนเก่งอยู่บนฐานครอบครัวยากจนยิ่งชี้ให้เห็นว่าเป็นเด็กใฝ่ดีและมีแนวโน้มที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นแนวทางการแก้ปัญหาเรื่องเกรดเฉลี่ยคือผู้ปกครองและ/หรือครอบครัว ควรส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กในช่วงระหว่างปิดเทอม โดยอาจเริ่มจากการหาสถานที่ประจำซึ่งเจียบสงบให้เด็กได้ทำการบ้านที่ได้รับในช่วงปิดเทอม จัดบอร์ดหรือสถานที่ในการจัดแสดงผลงานของเด็ก จัดสื่อ เกม หนังสือ ที่เหมาะกับเด็กในวัยนี้เพื่อเสริมสร้างทักษะต่างๆ เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ของเด็กที่โรงเรียนและที่บ้าน ทำให้เด็กเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ และได้รับความสำเร็จทางการศึกษา เมื่อเปิดภาคเรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อแสวงหาผู้ช่วยที่มีความแตกต่าง มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ ทักษะความสามารถ ขยายกรอบความคิดให้กว้าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจต่อไปนี้

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษา อายุ เพศ รายได้ และเกรดเฉลี่ย เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สอดคล้องกับสายวสันต์ รุ่งสุกรี (2548) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร และพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกิจกรรมการใช้เวลาว่างนั้น ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ เพศ เนื่องจากตัวแปรดังกล่าวมีอิทธิพลต่อการเลือกและการใช้เวลาว่างของบุคคล โดยอายุถือเป็นตัวแปรพื้นฐานที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในเรื่องของการใช้เวลาว่าง อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ตามอายุ ส่วนระดับการศึกษาเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับอาชีพ การทำงาน ระดับรายได้ และสถานภาพทางสังคม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการดำเนินชีวิต รสนิยม การเลือกสรร การตัดสินใจ บุคลิกภาพ และอำนาจนึกคิดของแต่ละบุคคลด้วย ส่วนรายได้ เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆของแต่ละบุคคล และยังขึ้นอยู่กับค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้นด้วย รายได้และทรัพย์สินเป็นตัวแบ่งแยกความแตกต่างของบุคคลออกเป็นคนจนและคนรวย ซึ่งมีผลไปถึงการดำเนินชีวิต (Life Style) ของแต่ละคน ส่วนเพศจะเป็นความแตกต่างทางสรีระ ซึ่งเป็นตัวกำหนดและแบ่งแยกกิจกรรมให้ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน แต่จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า เกรดเฉลี่ยเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างของบุคคลนอกเหนือจากการศึกษาของสายวสันต์ รุ่งสุกรี (2548) เนื่องจากงานวิจัยทั้งสองขึ้นศึกษาในบริบทที่ต่างกัน จึงส่งผลต่อความแตกต่างของผลดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม เกรตเฉลี่ยเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงความรู้ ความสามารถในการเลือกทำกิจกรรมต่างๆ จึงเป็นไปได้ว่านักเรียนที่มีเกรตเฉลี่ยสูงกว่า จะใช้เวลาว่างในการเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีกว่า โดยเฉพาะเมื่อศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากนักเรียนที่เรียนดีในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จะถือว่าเป็นเด็กใฝ่ดี เพราะผ่านความยากลำบากในชีวิต ทุนเดิมของเด็กเหล่านี้เป็นกลุ่มครอบครัวยากจน เมื่อเขาใฝ่ดี จึงสามารถเป็นไปได้ว่า มีแนวโน้มในการใช้เวลาว่างเพื่อเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้เกรตเฉลี่ยน้อยกว่า

2.2 จากผลการวิจัยพบว่า การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อระดับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะด้านนี้เป็นความสามารถในการติดต่อหรือสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี และความสามารถในการแสวงหาความร่วมมือ เปรียบได้กับการเป็นทักษะที่ทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคม สอดคล้องกับ Ruskin H. (1995) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะกิจกรรมการใช้เวลาว่างไว้ใน Leisure Education: towards the 21st Century ว่า ความเหมาะสมของกิจกรรมในช่วงเวลาว่างเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางสังคม คือ การทำกิจกรรมสาธารณะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ชุมชน และสังคม ด้วยความสมัครใจ กระตือรือร้นโดยไม่หวังผลตอบแทน

2.3 จากผลการวิจัยพบว่า ภาพรวมทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นทักษะชีวิตทุกด้านจึงควรเร่งพัฒนาให้ดีขึ้น โดยเฉพาะทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ที่พบว่ามีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับทักษะด้านอื่นๆ และครูยังมีความคิดเห็นว่าทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนช่วงก่อนและหลังปิดเทอมมีการเปลี่ยนไปน้อยเช่นกันเมื่อเทียบกับทักษะด้านอื่นๆ โดยครูได้สังเกตจาก พฤติกรรมของนักเรียนเมื่ออยู่ในห้องเรียน พฤติกรรมก้าวร้าวต่างๆ ที่เกิดขึ้น และด้วยความที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยอายุบูแคม ทักษะด้านนี้จึงน่าเป็นห่วงมากที่สุด ดังนั้นการศึกษาในครั้ง นี้ มีข้อค้นพบว่า ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยการรู้จักใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในบ้านและนอกบ้าน เช่น การพูดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การดูโทรทัศน์รายการข่าว การเล่นเกม การทำงานอาสาสมัครหรือบำเพ็ญประโยชน์ การนั่งสมาธิ การเล่นเกม ในขณะเดียวกันควรใช้เวลากับการเล่นเกม การแชท การดูทีวีรายการละครให้เหมาะสม โดยไม่ควรใช้สัปดาห์เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน

2.4 จากผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหาเป็นทักษะที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับทักษะด้านอื่นๆ ในขณะที่เดียวกันครูก็มีความคิดเห็นว่า ทักษะด้านการแก้ไขปัญหาเป็นทักษะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปมากที่สุดจากก่อน-หลังปิดเทอม โดยครูได้สังเกตจากการให้โอกาสผู้เรียนได้มีการแสดงบทบาทสมมติ(Role Playing) เกี่ยวกับการตัดสินใจ

โดยการให้บทในการแสดงการตัดสินใจ การให้การบ้านผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการตัดสินใจ และมีการอภิปรายงานที่มอบหมายในห้อง และการให้ผู้เรียนในชั้นร่วมกันเลือกและลองกำหนดสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจและการฝึกปฏิบัติ ดังนั้นเมื่อทุนเดิมของนักเรียนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มครอบครัวยากจน มีความยากลำบากในชีวิต อาจทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน แต่เขาสามารถอยู่รอดได้ จึงสามารถเป็นไปได้ว่า นอกจากทักษะชีวิตจะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมต่างๆแล้ว ความจำเป็นที่จะต้องเผชิญกับความยุ่งยากของปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน อาจทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีทักษะชีวิตด้านการแก้ไขปัญหามากที่สุด

2.5 จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100 เลือกปฏิบัติมี 2 กิจกรรม คือ การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์และการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อพูดคุย จึงมีแนวโน้มว่าเด็กและเยาวชนได้รับสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่มาเป็นปัจจัยที่ 5 ของชีวิต จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการทำ 2 กิจกรรมนี้โดยเฉลี่ย 19.64 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นับว่าค่อนข้างมากเมื่อเปรียบเทียบกับเวลาใช้สื่อที่เหมาะสม คือ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน และจากพฤติกรรมการติดมือถือนี้จะดึงเวลาการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้น้อยลง ทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ใช้ด้วย ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงไม่ควรละเลยที่จะส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่ดีให้กับบุตรหลาน เช่น สอนลูกให้รู้จักมีวินัยในตนเอง ไข้ให้ถูกที่ ถูกเวลา สอนลูกว่าไม่ควรรับคนที่เราไม่เคยรู้จัก หรือไม่ได้มีเพื่อนร่วมกันกับเราเลยมาเป็น “เพื่อน” ในโซเชียลเน็ตเวิร์ก เพื่อป้องกันการถูกคุกคามจากคนแปลกหน้าในสังคมออนไลน์ พาลูกไปทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัวบ้าง เพื่อให้ลูกได้ละมือจากโทรศัพท์มือถือ แนะนำให้ลูกรู้จักงานอดิเรกต่าง ๆ เพื่อไม่ให้หมกมุ่นกับโทรศัพท์มือถือเพียงอย่างเดียว เป็นต้น

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดมาตรการ นโยบายหรือแนวปฏิบัติในการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ

3.1.2 สำนักพัฒนาสังคม สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชนและเครือข่าย รวมทั้งการกำหนดแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

3.1.3 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุงหลักสูตร สร้างภาคีเครือข่ายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์มากขึ้น

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การสำรวจตัวแปรการศึกษาของผู้ปกครอง ควรสำรวจทุนมนุษย์ที่มีอยู่ในพ่อแม่ ว่าแท้จริงแล้วปัญหาเรื่องระดับการศึกษาเป็นที่ระดับการศึกษาอย่างแท้จริง หรือ พ่อแม่อาจจะมีการศึกษาแต่ไม่รู้จักวิธี หรือพ่อแม่อาจจะมีการศึกษา รู้จักวิธี แต่เกียจคร้านในการเลี้ยงดูบุตรหลาน เพราะวิธีการจัดการแต่ละกลุ่มไม่เหมือนกัน ซึ่งการจัดกลุ่มนี้จะช่วยแก้ปัญหาการยกระดับคุณภาพพลเมืองโดยระดับการศึกษาได้อย่างแท้จริง

3.2.2 การศึกษาประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในครั้งนี้ เป็นการศึกษาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเท่านั้น ดังนั้นควรมีการศึกษาทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัยและจิตพิสัย เพื่อให้ครอบคลุมตัวแปรของทักษะชีวิตทุกด้าน

3.2.3 จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผู้ปกครองด้วย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาการใช้เวลาว่างของผู้ปกครองเพื่อสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมต่างๆของผู้ปกครอง รูปแบบการเลี้ยงดูบุตรหลาน สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้

3.2.4 ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครเท่านั้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับอื่น และโรงเรียนสังกัดอื่นด้วย เนื่องจากข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและเป็นแนวทางแก่ผู้ปกครอง โรงเรียน ในการป้องกันปัญหาสังคมที่เกี่ยวกับนักเรียนตั้งแต่ต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (2548). **เอกสารการประกอบการดำเนินงานโครงการโรงเรียนเพื่อเด็ก เล่ม1**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- คณะกรรมการด้านสิทธิมนุษยชน องค์การสหประชาชาติ. (2550). **อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF).
- จิตรา ทองเกิด. (2540). **ทักษะชีวิตในระบบและนอกระบบโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ดวงกมล มงคลศิลป์. (2550). **ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). **การแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: มงคลพิมพ์.
- ดุขฎี เจริญสุข. (2541). **ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2541). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). **พบพื้นที่เสี่ยงภัยรอบตัวเด็กเคลื่อนเมือง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://dev.thaihealth.or.th/node/1791> [21 สิงหาคม 2558].
- ประทานพร ศรีอนันต์. (2555). **การนำเสนอแนวทางพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเสริฐ ตันสกุลและคณะ. (2538). **ยุทธศาสตร์ ทักษะชีวิต เพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

- พิมพ์ใจ บุญยัง. (2540). การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิสมัย สุขอมรัตน์. (2540). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพิ่มผลผลิตแห่งชาติ, สถาบัน. (2546). หลักการเพิ่มผลผลิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประชาชน.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณมา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2552). ทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร: กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- วนิดา ขาวมงคล. (2546). หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันดี โต้ะดำ. (2544). การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาวิจัยการศึกษา สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย(เล่ม2)วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีศักดิ์ จามรมาน. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ (วิทยาลัยเทคโนโลยีสยามระดับอุดมศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศศิพร โลจายะ. (2545). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2545). ทฤษฎีการประเมิน. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สถาบันรามจิตติ. (2555). รายงานเชิงวิเคราะห์สถานการณ์เด็กและเยาวชน ประจำปี 2553-2554 (Child Watch). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุข, กระทรวง, กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ (ปรับปรุงครั้งที่ 2). พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- สาธารณสุข, กระทรวง, กรมสุขภาพจิต. (2547). รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น: การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้การปรึกษา. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สายวสันต์ รุ่งสุกรี. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขานันทนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุชา จันทร์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชีรา เกิดจันทร์ตรง. (2545). ผลของการสอนโดยใช้ตัวแบบในการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรม การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีของนักเรียนจำหน่ายยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัตรา สุภาพ. (2545). ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่18. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- อนามัย, กรม. (2539). การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. ใน เอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิต เพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา โดยใช้กระบวนการเรียนการสอนแบบผู้เรียนมีส่วนร่วม, หน้า 14-16 ณ โรงแรมหัวหินแกรนด์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ประจวบคีรีขันธ์: โรงแรมหัวหินแกรนด์.
- อัครเดช เกตุฉ่ำ. (2553). การเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน: การวิเคราะห์ห่วงรอบข้อมูล 3 ขั้นตอนและการเปรียบเทียบข้ามกรณี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Aristotle. (1941). *The Nichomachean Ethics: Basic Works of Aristotle*. New York: RandomHouse.
- Bammel G., and Bammel L. (1996). *Leisure and Human Behavior*. Iowa: Brown & Benchmark.
- Barber et al. (1999). Leisure Behavior Pattern Stability during the Transition from Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(March 1999), 79-101.
- Bohm, P. (1973). *Social efficiency: A concise introduction to welfare economics*. New York: Mcmillan.
- Chubb M., and Chubb H.R. (1981). *One Third of Our Time? : An Introduction to Recreation Behavior and Resources*. New York: John Wiley & Sons.

- Cleland D.I., and King W.R. (1983). **Project management and the systems approach**. New York: McGraw Hill.
- Cushman G., and Laidler A. (1996). **World Leisure Participation: FreeTime in the Global Village**. Cambridge: CAB International.
- Dumazedier, J. (1974). **Sociology of Leisure**. New York: Elsevier.
- Godbey G., and Parker S. (1976). **Leisure Studies and Services: An Overview**. Pennsylvania: N.B. Saunders.
- Good, C. (1973). **Dictionary of Education**. Edited by Carter V. Good. New York: McGraw Hill.
- Harold, A. . (1973). **Economic thinking in education**. New South Wales: University of England.
- Hyman, D.N. (1994). **Microeconomics**. North Carolina: McGraw Hill.
- Kaplan, Max. (1975). **Leisure Theory and Policy**. London: John Wiley.
- Kelly, J.R. . (1996). **Leisure**. Boston: Allyn & Bacon.
- Kraus, R.G. (1971). **Recreation and Leisure in Modern Society**. New Jersey: Prentice-Hall.
- Levitt M.S., and Joyce M.A. (1989). **The growth and efficiency of public spending**. Cambridge: Cambridge University press.
- Mary and other. (2004). **Life skills evaluation system**. University of Vermont Extension.
- McCormick B.P., and Zabriskie R.B. (2003). Parent and Child Perspectives of Family Leisure Involvement and Satisfaction with Family Life. **Journal of Leisure Research**, 35(March), 163-172.
- Morris, J.C. (1996). **Self-Perceive Youth Leadership Life skills development among IOWA 4-H Members**. Dissertation Doctor of Philosophy, Agricultural Education and Studies Iowa State University.
- Murphy, J.F. (1981). **Recreation and Leisure Service: A Humanistic Perspectives**. Iowa: Brown.
- Nash, J.B. . (1953). **Philosophy of Recreation and Leisure**. Iowa: Brown.

- Orthner, D.L. (1974). **Toward a Theory of Leisure and Family Interaction**. Paper presented at the annual meeting of the Pacific Sociological Association. California.
- Osborne D., and Gaebler T. (1992). **Reinventing Government**. Massachusetts: Addison-Westley.
- Parker, S. (1981). Choice, Flexibility, Spontaneity and Self-Determination in **Leisure**. **Social Force**, 60, 223-231.
- Perez de Cuellar, J. (1987). **Statement**. *World Leisure and Recreation*, 29, 3.
- Robert, K. (1978). **Contemporary Society and the Growth of Leisure**. London: Longman.
- Ruskin H., and Sivan A. (1995). **Leisure Education towards the 21st Century**. Utah: Brigham Young University.
- Russell, V. (1996). **Explanation and Speculations. Pastimes: The Context of Contemporary Leisure**. Iowa: Brown & Benchmark.
- Samuelson, P.A. . (1973). **Economics**. 9th ed. New York: McGraw hill.
- Shivers, J.S. (1981). Leisure An Introduction. **Leisure and Recreation Concepts: A Critical Analysis**, 10, 3.
- Singers, R.N. . (1996). **The Motivation to Achieve**. Florida: Gainesville.
- Stanley, Edwin J., and Miller N.P., . (1972). **Leisure and The Qualities of Life**. Washington D.C.: The Ahper.
- Steinberg, L. (1999). **Adolescence**. 5th ed. New York: McGraw-Hill.
- Subramanian, S. (1973). **Economic Growth in China and India, 1952-1970: A Comparative Appraisal**. NewDelhi: Deen Dayal Research Institute.
- Tangsujapoj , S. (1991). **Recreation Participation Patterns and Acculturation of Thai Immigrant Families in New York City**. Dissertation, New York University.
- Torkidsen, G. (1992). **Leisure and Recreation Management**. 3rd ed. New York: E & F.N.
- Weiskopf, D.C. (1975). **A Guide to Recreation and Leisure**. Boston: Allyn and Bacon.
- William, B. (1969). The Social Circles of Leisure. **Journal of Leisure Research**, 1, 143.

- World Health Organization. (1997). **Life skills education for children and adolescent in schools**. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (1999). Partners in life skills education: conclusion from United Nations Inter-Agency Meeting. [Online]. Available from: www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf. [March 1, 2015].
- Wrisberg, C.A. . (1996). Quality of Life for Male and Female Athletes. **QUEST**, 48(August), 393-408.
- Zeijl et al. (2000). The Role of Parents and Peers in the Leisure Activities of Young adolescents. **Journal of Leisure Research**, 97(August), 281-302.
- Zuzanek, J. (1996). **World Leisure Participation: Free time in the Global Village**. Cambridge: CAB International.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมกล ไตรวิจิตรคุณ
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ดร.พัชรา เอี่ยมกิจการ
อาจารย์ประจำภาควิชาพัฒนาการเกษตรและการจัดการทรัพยากร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
นักวิจัยในโครงการ Child Watch ระดับประเทศ
3. ดร.ภูริวรรษ คำอ้ายกาวิิน
นักวิชาการศึกษา ชำนาญการพิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

1. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุรียเดว ทรีปาตี
ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
2. อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาคทรพรพ
อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์นคร สันธิโยธิน
อาจารย์โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ดร.พัชรินทร์ เสรี ที่ปรึกษา คลินิกเด็กวัยทีน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
2. ดร.สมใจ รักษาตรี ผู้อำนวยการสถาบันครอบครัวไทย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. นางจิรภิญญา สันนิภากร หัวหน้ากลุ่มงานนโยบายและแผนการศึกษา สำนักยุทธศาสตร์การศึกษา สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร
2. นางสาวเพชรินทร์ ตั้งกิตติวงศ์พร นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกรุงเทพมหานคร(หน่วยบริการย่อยธนบุรี) กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
3. นางสาวเสาวรัตน์ ประดาห์ ตัวแทนจากกลุ่มงานพัฒนาเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก



แบบสอบถาม

การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

แบบสอบถามต่อไปนี้แบ่งเป็น 3 ตอน ผู้วิจัยใครขอความกรุณาให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓
ในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่านอย่างตรงไปตรงมา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดคุณค่าทางวิชาการอย่างสมบูรณ์
ผู้วิจัยขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวพัชราภรณ์ ทัทมาลี

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

- ชาย หญิง เพศทางเลือก

2. ระดับชั้น

- ม.1 ม.2 ม.3

3. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง(รายวัน) _____ บาท

4. เกรดเฉลี่ย _____

5. ศาสนา

- พุทธ คริสต์
 อิสลาม อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

6. เขตที่อยู่อาศัย(ระบุชื่อเขต) _____

7. ลักษณะที่อยู่อาศัย

- ตึกแถว บ้านไม้ ทาวน์เฮ้าส์/บ้าน
 คอนโดมิเนียม/อพาร์ทเมนท์ แฟลต บ้านเดี่ยว
 โรงงาน

8. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- พ่อ แม่ ปู่ ย่า
 ตา ยาย ลุง ป้า
 น้า อา พี่ น้อง
 หลาน อื่นๆ(โปรดระบุ) _____

9. ระดับการศึกษาของบิดา

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. | <input type="checkbox"/> ปวส. หรือ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |

10. อาชีพของบิดา

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> พนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง | <input type="checkbox"/> กิจการส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> เกษตรกร | <input type="checkbox"/> อื่นๆ(โปรดระบุ)_____ |

11. ระดับการศึกษาของมารดา


- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. | <input type="checkbox"/> ปวส. หรือ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |















12. อาชีพของมารดา

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> พนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง | <input type="checkbox"/> กิจการส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> เกษตรกร | <input type="checkbox"/> อื่นๆ(โปรดระบุ)_____ |

13. รายได้ของครอบครัว (ต่อเดือน) _____ บาท

ส่วนที่ 2 สำนวณสภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียน

คำชี้แจง ในช่วงปิดภาคเรียนที่ 1 นักเรียนใช้เวลาในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของเดือน (วันที่ 12 ต.ค. 2558-18 ต.ค. 2558) จำนวน 168 ชั่วโมง ในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างไร กรุณาแจกแจงตามความเป็นจริง โดยการ ✓ ลงใน  หน้าข้อความของกิจกรรมที่นักเรียนได้ทำ พร้อมทั้งระบุระยะเวลาที่นักเรียนใช้ในการทำกิจกรรมนั้นโดยเฉลี่ย

กิจกรรม	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมโดยเฉลี่ย (ต่อสัปดาห์)
 นอน	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 รับประทานอาหาร	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 อาบน้ำ	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 ขับถ่าย	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 การเดินทาง	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 ใช้สมาร์ตโฟนเพื่อ..	
 ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 รับ/ส่งข้อความ/ภาพ/คลิป	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 ติดต่อพูดคุย	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 เล่นเกม	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 ใช้เพื่อศึกษาหาความรู้	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 ทำงานบ้าน	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 ดูแลสมาชิกในบ้าน (เลี้ยงสัตว์/ปลูกพืชฯ)	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>
 พุดคุยกับพ่อแม่	ชั่วโมง <input type="text"/> นาที <input type="text"/>

กิจกรรม	ระยะเวลาในการทำกิจกรรมโดยเฉลี่ย (ต่อสัปดาห์)
★ ดูโทรทัศน์(ระบุประเภท)	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ดูละคร	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ รายการเกมโชว์	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ สารคดี	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ข่าว	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ กีฬา	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อ..	
★ ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ เล่นอินเทอร์เน็ต(ท่องเว็บต่างๆ)	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ เล่นเกม	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ทำรายงาน/การบ้าน	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ดูวิดีโอ/วีซีดี	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ฟังวิทยุ/เทป/ซีดี	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ร้องเพลง/เล่นดนตรี	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ พบปะสังสรรค์	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ เดินเที่ยวตามศูนย์การค้า	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ชมภาพยนตร์	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ชมคอนเสิร์ต	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที
★ ทานอาหารนอกบ้าน	<input type="checkbox"/> ชั่วโมง <input type="checkbox"/> นาที

ส่วนที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิต แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

ระดับ 5 หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยมาก

ระดับ 3 หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยน้อย

ระดับ 1 หมายถึง นักเรียนเห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
1	ฉันสามารถตัดสินใจในการทำการบ้าน/รายงานต่างๆได้ด้วยตนเอง					
2	ฉันสามารถตัดสินใจเลือกเรียนต่อได้					
3	ทุกครั้งที่มีปัญหา ฉันสามารถตัดสินใจกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่ยากนัก					
4	ก่อนตัดสินใจฉันมักจะคิดอย่างรอบคอบ					
5	เมื่อต้องทำอะไร ฉันอยากรู้ที่มาที่ไปของสิ่งนั้นก่อน					
6	ทุกครั้งที่ฉันกังวลใจ ฉันมักจะแก้ไขความกังวลได้ด้วยตนเอง					
7	ฉันมักจะระบายเรื่องกลุ่มใจต่างๆให้เพื่อนฟัง					
8	ฉันชอบที่จะทำอะไรที่ตนเองชอบเพื่อที่จะลิ้มความทุกซ์					
9	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
10	ฉันสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี					
11	ฉันไม่ชอบพูดคำหยาบหรือด่าว่าเพื่อน					
12	ทุกครั้งที่โกรธ ฉันจะไม่ชักสีหน้า					
13	ฉันพูดคุยกับคนรอบข้างด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม					
14	ฉันพูดเตือนเพื่อนอย่างสุภาพ เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม					
15	ฉันกล่าวคำทักทายอย่างสุภาพกับทุกคน					
16	ฉันเข้ากับเพื่อนในชั้นเรียนได้ดี					
17	ฉันสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆได้					
18	ฉันชอบพูดคุยกับเพื่อนใหม่ๆเสมอ					
19	เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน ฉันจะใช้การพูดจาประนีประนอม					
20	เมื่อมีกิจกรรมของโรงเรียน ฉันมักจะเข้าร่วมเสมอ					
21	ฉันสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้					

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		5	4	3	2	1
22	ทุกครั้งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะไม่แสดงออกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ออกมา					
23	ฉันพยายามเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น					
24	ฉันเป็นคนใจเย็น ไม่ค่อยโกรธใครง่ายๆ					
25	คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี					
26	เมื่อพบเจอปัญหาต่างๆ ฉันสามารถจัดการกับปัญหาได้					
27	ทุกครั้งที่ฉันเครียด ฉันจะบอกตัวเองว่า ตนเองต้องแก้ปัญหาได้					
28	ฉันจะค่อยๆ แก้ไขปัญหาที่พบ เพื่อทำให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด					
29	เมื่อรู้สึกเครียดจากการอ่านหนังสือเรียน ฉันจะหากิจกรรมอื่นๆ ทำ ชั่วคราว					
30	ฉันเป็นคนไม่กลัวความผิดหวัง					

แบบสอบถาม

การส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
แบบสอบถามนี้มีจำนวน 4 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่
ตรงกับข้อมูลของท่านอย่างตรงไปตรงมาพร้อมทั้งอภิปรายในประเด็นต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดคุณค่า
ทางวิชาการอย่างสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่านมา ณ โอกาสนี้

นางสาวพัชราภรณ์ ทัพมาลี

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัย

1. ครูมีการส่งเสริมแนวคิดเพื่อปลูกฝังเรื่องการใช้เวลาว่างให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

มี

ไม่มี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ครูทราบหรือไม่ว่าผู้ปกครองของนักเรียนได้ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้กับบุตรหลานของตนหรือไม่ อย่างไร

ทราบ

ไม่ทราบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กำหนดการสนทนากลุ่ม
เรื่อง “แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต”

โดย นางสาวพัชราภรณ์ ทัทมาลี นิสิตครูศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา
ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2559 เวลา 9.00 - 11.00 น.

ณ ห้อง 713 ชั้น 7 อาคารพระมิ่งขวัญการศึกษาไทย

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดการสนทนากลุ่ม

- 09.00 น. ลงทะเบียนการเข้าสนทนากลุ่ม
- 09.15 น. เริ่มการประชุม โดยผู้วิจัยรายงานความก้าวหน้าการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต” และนำเสนอ “แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต” ต่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ
- 09.30 น. ร่วมเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโดยผู้ร่วมประชุม ใน 3 ประเด็น ดังนี้
- 1) ประเด็นเรื่องความเหมาะสมของแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
 - 2) ประเด็นในเรื่องความเป็นไปได้ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้
 - 3) ประเด็นเรื่องประโยชน์ในการนำแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้
- 11.00 น. สรุปปิดการประชุม



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กิจกรรมในบ้าน (อันดับที่ 11-21)

อันดับ	กิจกรรมในบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
11	การพูดคุยกับพ่อแม่		
	0	89	22.42
	0.01 – 6.00	254	63.98
	6.01 – 12.00	54	13.60
12	การดูแลสมาชิกในบ้าน(น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ)		
	1.50 – 4.00	207	52.14
	4.01 – 8.00	143	36.02
	8.01 – 12.00	47	11.84
13	การทำงานบ้าน/ทบทวนบทเรียน		
	0	217	54.65
	0.01 – 2.50	149	37.53
	2.51 – 5.00	31	7.81
14	การดูวิดีโอ/วีซีดี		
	0	232	58.44
	0.01 – 2.50	20	5.04
	2.51 – 5.00	145	36.52
15	การฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี		
	0	243	61.21
	1	49	12.34
	2	105	26.45
16	การดูโทรทัศน์รายการกีฬา		
	0	249	62.72
	0.01 – 2.50	19	4.79
	2.51 – 5.00	129	32.49
17	การดูโทรทัศน์รายการสารคดี		
	0	286	72.04

อันดับ	กิจกรรมในบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	0.01 – 7.50	72	18.14
	7.51 – 15.00	39	9.82
18	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อศึกษาหาความรู้		
	0	290	73.05
	0.01 – 2.50	55	13.85
	2.51 – 5.00	52	13.10
19	การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำรายงาน/การบ้าน		
	0	297	74.81
	0.01 – 2.50	55	13.85
	2.51 – 5.00	45	11.34
20	การดูโทรทัศน์รายการข่าว		
	0	299	75.31
	0.01 – 1.50	46	11.59
	1.51 – 3.00	52	13.10
21	การขายของออนไลน์		
	0	390	98.24
	13	7	1.76

กิจกรรมนอกบ้าน (อันดับที่ 11-14)

อันดับ	กิจกรรมนอกบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	การเรียนกิจกรรมพิเศษ		
	0	318	80.10
	2	79	19.90
2	การเยี่ยมญาติ		
	0	343	86.40
	0.01 – 2.50	23	5.79
	2.51 – 5.00	31	7.81

อันดับ	กิจกรรมนอกบ้าน (ชั่วโมง)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3	การถ่ายภาพ		
	0	388	97.73
	2	9	2.27
4	การพักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic)		
	0	389	97.98
	15	8	2.01

การวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน

- กิจกรรมในบ้าน(อันดับที่ 11-21)

ทักษะชีวิต	การพูดคุยกับพ่อแม่						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 6.00 (ชั่วโมง)		6.01 – 12.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.25	0.35	3.38	0.53	4.24	0.49	7.53*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.32	0.50	3.20	0.72	4.44	0.37	4.42*
3. ด้านการสื่อสาร	1.36	0.36	3.19	0.66	4.45	0.41	5.35*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	1.31	0.39	3.28	0.43	4.61	0.23	4.72*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.44	0.39	3.47	0.61	4.00	0.20	7.86*
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	1.67	0.38	3.21	0.30	4.40	0.24	6.78*
รวม	1.73	0.4	3.29	0.54	4.36	0.32	6.82*

ทักษะชีวิต	การดูแลสมาชิกในบ้าน(น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ)						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 4.00 (ชั่วโมง)		4.01 – 8.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.65	0.51	3.21	0.45	4.37	0.31	5.52*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.69	0.67	3.57	0.56	4.45	0.45	5.74*
3. ด้านการสื่อสาร	1.91	0.72	2.94	0.49	4.59	0.48	1.89
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.26	0.44	2.97	0.52	4.55	0.41	7.44*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.78	0.56	2.92	0.44	3.95	0.29	2.35
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.03	0.39	3.00	0.17	4.41	0.49	2.46
รวม	2.22	0.55	3.10	0.44	4.39	0.41	7.08*

ทักษะชีวิต	การทำกรบ้าน/ทบทวนบทเรียน						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.61	0.36	3.48	0.63	4.43	0.21	3.97*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.76	0.55	3.57	0.73	4.52	0.50	7.04*
3. ด้านการสื่อสาร	2.06	0.50	3.01	0.67	4.48	0.54	4.68*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.04	0.44	3.54	0.44	4.53	0.66	5.43*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.97	0.49	2.84	0.74	4.00	0.37	4.82*
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.14	0.32	3.07	0.25	4.40	0.55	4.85*
รวม	2.26	0.44	3.25	0.58	4.39	0.47	5.62*

ทักษะชีวิต	การดูวิดีโอ/วีซีดี						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	3.75	0.32	3.8	0.45	3.48	0.68	0.70
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.88	0.54	4.40	0.55	3.55	0.74	1.12
3. ด้านการสื่อสาร	3.85	0.50	3.65	0.55	2.93	0.69	1.23
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.21	0.40	4.43	0.85	3.51	0.47	1.51
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.06	0.46	3.73	0.44	2.89	0.77	1.44
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	3.42	0.34	3.30	0.55	3.02	0.23	1.27
รวม	3.03	0.43	3.89	0.57	3.23	0.60	1.90

ทักษะชีวิต	การฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		1 (ชั่วโมง)		2 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	3.28	0.36	3.40	0.47	3.38	0.73	1.60
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.84	0.58	3.26	0.48	3.39	0.81	1.08
3. ด้านการสื่อสาร	3.23	0.51	4.22	0.45	2.67	0.82	1.72
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.19	0.40	4.66	0.32	3.33	0.60	1.90
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	4.02	0.46	3.45	0.34	2.54	0.94	1.00
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	3.40	0.36	3.50	0.31	2.63	0.39	0.99
รวม	3.49	0.45	3.75	0.40	2.99	0.72	1.49

ทักษะชีวิต	การดูโทรทัศน์รายการกีฬา						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.99	0.42	3.2	0.45	3.14	0.51	0.95
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.98	0.60	3.00	1.00	3.48	0.63	2.08
3. ด้านการสื่อสาร	2.38	0.66	2.40	0.55	2.77	0.52	1.11
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.67	0.41	2.58	0.55	2.79	0.58	0.55
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.15	0.48	3.49	0.73	2.79	0.51	1.28
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.46	0.39	3.40	0.55	2.83	0.20	0.46
รวม	2.61	0.49	3.01	0.64	2.97	0.49	1.27

ทักษะชีวิต	การดูโทรทัศน์รายการสารคดี						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 7.50 (ชั่วโมง)		7.51 – 15.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.66	0.48	4.24	0.41	4.22	0.46	2.49
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.75	0.74	4.42	0.42	4.52	0.56	5.54*
3. ด้านการสื่อสาร	1.96	0.63	4.46	0.36	4.20	0.45	2.67
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.15	0.46	4.58	0.27	4.60	0.55	6.23*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.81	0.55	4.09	0.17	4.65	0.49	5.46*
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.04	0.39	4.40	0.22	4.48	0.46	4.35*
รวม	2.23	0.54	4.37	0.31	4.45	0.5	5.33*

ทักษะชีวิต	การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อศึกษาหาความรู้						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.66	0.48	4.29	0.45	4.37	0.31	4.49*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.75	0.74	4.52	0.51	4.58	0.43	0.67
3. ด้านการสื่อสาร	1.96	0.63	4.22	0.45	4.56	0.37	3.68*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.15	0.46	4.65	0.36	4.68	0.34	1.18
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.81	0.55	4.48	0.37	4.54	0.20	4.25*
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.04	0.39	4.45	0.31	4.49	0.37	0.97
รวม	2.23	0.54	4.44	0.41	4.54	0.34	4.37*

ทักษะชีวิต	ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำรายงาน/การบ้าน						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 – 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.67	0.47	4.26	0.45	4.66	0.28	3.58*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.79	0.71	4.37	0.41	4.62	0.51	1.41
3. ด้านการสื่อสาร	2.03	0.61	4.26	0.39	4.60	0.37	4.62*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.22	0.45	4.54	0.28	4.52	0.48	0.77
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.89	0.53	4.38	0.30	4.02	0.24	1.57
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.10	0.37	4.42	0.24	4.40	0.36	1.63
รวม	2.28	0.52	4.37	0.35	4.47	0.37	3.81*

ทักษะชีวิต	การดูโทรทัศน์รายการข่าว						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 – 1.50 (ชั่วโมง)		1.51 – 3.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.69	0.47	4.20	0.36	4.38	0.45	3.21*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.79	0.71	4.00	0.44	4.51	1.00	4.25*
3. ด้านการสื่อสาร	2.03	0.61	4.40	0.42	4.40	0.55	4.13*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.22	0.45	4.40	0.17	4.61	0.55	0.61
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	1.89	0.53	4.49	0.14	4.51	0.73	2.89*
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.10	0.37	4.40	0.09	4.46	0.55	1.63
รวม	2.29	0.52	4.32	0.27	4.48	0.64	3.99*

ทักษะชีวิต	การขายของออนไลน์				T (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		13 (ชั่วโมง)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	3.01	0.40	4.66	0.48	-2.87*
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.13	0.59	4.60	0.55	-2.29*
3. ด้านการสื่อสาร	2.51	0.55	4.60	0.55	-2.20*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.70	0.37	4.80	0.45	-2.65*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.37	0.41	4.40	0.48	0.61
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.58	0.28	4.43	0.84	0.43
รวม	2.72	0.43	4.58	0.56	-2.36*

กิจกรรมนอกบ้าน(อันดับที่ 11-14)

ทักษะชีวิต	การเรียนรู้กิจกรรมพิเศษ				T (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		2 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.78	0.44	4.29	0.44	-0.93
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	2.89	0.68	4.48	0.45	-2.31*
3. ด้านการสื่อสาร	2.18	0.60	4.35	0.39	-2.16*
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.36	0.45	4.63	0.24	-1.99*
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.01	0.51	4.32	0.26	-0.70
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.24	0.37	4.44	0.14	-1.32
รวม	2.41	0.51	4.42	0.32	-2.62*

ทักษะชีวิต	การเยี่ยมญาติ						F (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		0.01 - 2.50 (ชั่วโมง)		2.51 - 5.00 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	3.91	0.41	4.40	0.89	4.43	0.21	1.23
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	4.52	0.62	3.47	0.50	3.04	0.50	0.86
3. ด้านการสื่อสาร	2.38	0.56	4.15	0.49	4.48	0.54	0.37
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	4.53	0.37	2.80	0.45	2.57	0.66	0.40
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.24	0.44	4.60	0.55	3.99	0.37	1.06
6. ด้านการจัดการกับ ความเครียด	2.45	0.30	3.40	0.55	3.40	0.55	0.27
รวม	3.34	0.45	3.80	0.57	3.65	0.47	1.42

ทักษะชีวิต	การถ่ายภาพ				T (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		2 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	2.99	0.41	4.40	0.89	1.27
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.10	0.61	4.49	0.50	1.38
3. ด้านการสื่อสาร	2.46	0.57	4.16	0.48	0.98
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.64	0.39	4.80	0.45	-0.52
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.29	0.43	4.60	0.55	-0.98
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.52	0.32	4.40	0.55	-1.13
รวม	2.67	0.46	4.48	0.57	-1.07

ทักษะชีวิต	การพักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic)				T (0.05)
	0 (ชั่วโมง)		15 (ชั่วโมง)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. ด้านการตัดสินใจ	3.02	0.39	3.80	0.45	-0.52
2. ด้านการแก้ไขปัญหา	3.13	0.59	4.40	0.55	-0.96
3. ด้านการสื่อสาร	2.50	0.55	4.40	0.55	-0.97
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	2.70	0.36	4.43	0.85	-2.63
5. ด้านการจัดการกับอารมณ์	2.38	0.41	3.73	0.44	-1.31
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.57	0.29	4.40	0.55	-2.27
รวม	2.72	0.43	4.19	0.57	-2.26

สรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างแต่ละกิจกรรมกับทักษะชีวิตแต่ละด้าน
กิจกรรมในบ้าน (พิจารณาอันดับที่ 11-21)

ทักษะชีวิต	กิจกรรมในบ้าน (จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์)	
	แปรผันตาม (+)	แปรผกผัน (-)
กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05		
การสื่อสาร	1.การพูดคุยกับพ่อแม่ 2.การทำกรบ้าน/ทบทวนบทเรียน 3.การใช้สมาร์โฟนเพื่อศึกษาหาความรู้ 4.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำรายงาน/ การบ้าน 5.การดูโทรทัศน์รายการข่าว 6.การขายของออนไลน์	
การสร้ง สัมพันธภาพ	1.การพูดคุยกับพ่อแม่ 2.การดูแลสมาชิกในบ้าน (น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) 3.การทำกรบ้าน/ทบทวนบทเรียน 4.การดูโทรทัศน์รายการสารคดี 5.การขายของออนไลน์	
การตัดสินใจ	1.การพูดคุยกับพ่อแม่ 2.การดูแลสมาชิกในบ้าน (น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) 3.การทำกรบ้าน/ทบทวนบทเรียน 4.การใช้สมาร์โฟนเพื่อศึกษาหาความรู้ 5.การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำรายงาน/ การบ้าน 6.การดูโทรทัศน์รายการข่าว 7.การขายของออนไลน์	
การแก้ไข ปัญหา	1.การพูดคุยกับพ่อแม่ 2.การดูแลสมาชิกในบ้าน	

ทักษะชีวิต	กิจกรรมในบ้าน (จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์)	
	แปรผันตาม (+)	แปรผกผัน (-)
	(น้อง/หลาน/ผู้สูงอายุ) 3. การทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน 4. การดูโทรทัศน์รายการสารคดี 5. การดูโทรทัศน์รายการข่าว 6. การขายของออนไลน์	
การจัดการกับอารมณ์	1. การพูดคุยกับพ่อแม่ 2. การทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน 3. การดูโทรทัศน์รายการสารคดี 4. การใช้สมาร์ทโฟนเพื่อศึกษาหาความรู้ 5. การดูโทรทัศน์รายการข่าว	
การจัดการกับความเครียด	1. การพูดคุยกับพ่อแม่ 2. การทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน 3. การดูโทรทัศน์รายการสารคดี	
<p>กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดูวิดีโอ/วีซีดี 2. การฟังวิทยุ/เทป/ ซีดี 3. การดูโทรทัศน์รายการกีฬา 		

กิจกรรมนอกบ้าน (พิจารณาอันดับที่ 11-14)

ทักษะชีวิต	กิจกรรมนอกบ้าน	
	+	-
กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05		
การสื่อสาร	1.การเรียนรู้กิจกรรมพิเศษ	
การสร้างสัมพันธ์ภาพ	1.การเรียนรู้กิจกรรมพิเศษ	
การแก้ไขปัญหา	1.การเรียนรู้กิจกรรมพิเศษ	
กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยระดับทักษะชีวิตในแต่ละระยะเวลา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05		
1. การเยี่ยมญาติ 2. การถ่ายภาพ 3. การพักผ่อนนอกสถานที่ (Picnic)		

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพัชราภรณ์ ทัทมาลี เกิดวันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2533 จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 สาขาวิชา
ธุรกิจศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556

