

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐาน และกรอบแนวคิดในการวิจัยโดยเรียงลำดับในการนำเสนอ ดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

2. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

2.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

2.3 การพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

2.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

2.3.2 พัฒนาการทางด้านสังคม

2.3.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

2.3.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

3. ทักษะชีวิต

3.1 ความหมายของทักษะชีวิต

3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

4. การสร้างเครื่องมือ

4.1 ความหมายของเครื่องมือ

4.2 การสร้างเครื่องมือ

4.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดด้านจิตพิสัย

5. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

5.1 ค่าอำนาจจำแนก

5.2 ค่าความเที่ยงตรง

5.3 ค่าความเชื่อมั่น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551 : 1) จัดทำขึ้นเพื่อให้ท้องถิ่นและสถานศึกษาได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีคุณภาพด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

1. จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1.1 มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

1.3 มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

1.4 มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

1.5 มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551 : 2)

2.1 ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา

ตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2.2 ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้าง องค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

2.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

2.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

2.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสม และมีคุณธรรม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทั้งจุดหมายและสมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียนต่าง ได้เน้นการมีทักษะชีวิตเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วว่าสมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียนเป็นสิ่งที่สำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนาผู้เรียน ให้มีคุณภาพตามมาตรฐานกำหนด ผู้วิจัยจึงเลือกสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนสมรรถนะที่ 4 ว่าด้วยผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง

ของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

ได้มีนักการศึกษา ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น ดังนี้

1. ความหมายของวัยรุ่น

สตูนีย์ ซีรดากร (2523 : 165) ได้กล่าวถึงวัยรุ่น (Adolescence) ว่ามีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า Adolescere แปลว่าการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นวัยวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2549 : 103) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเป็นหนุ่มสาว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ในวัยนี้นอกจากร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย มีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต

2. การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น ไม่ได้มีหลักตายตัวเสมอไป เพียงแต่นักจิตวิทยาแบ่งไว้เพื่อสะดวกแก่การศึกษาเท่านั้น เพราะจริง ๆ แล้ว พัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ไม่ได้หยุดเป็นช่วง ๆ ทำให้เกณฑ์การแบ่งแตกต่างกันออกไป ซึ่งวราภรณ์ ตระกูลสฤณี (ม.ป.ป. : 104) ได้สรุปการแบ่งช่วงของวัยรุ่นตามแนวคิดของเฮอร์ล็อก (Hurlock) ดังนี้

2.1 วัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) อายุ 10 – 12 ปี

2.2 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13- 16 ปี

2.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 17- 21 ปี

3. การพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2549 : 105 -108) ได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กวัยรุ่นว่าขึ้นอยู่กับกระบวนการประสานงานกันของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะต่อมไร้ท่อสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระและการเปลี่ยนแปลงของต่อมเพศ ซึ่งทำให้วัยรุ่นแตกต่างจากวัยเด็กอย่างมากดังนี้

3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นถือว่ามีเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่วัยรุ่นอย่างเด่นชัดซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น เสียงเปลี่ยน เด็กชายจะเสียงห้าว เด็กหญิงเสียงจะแหลมขึ้น มีขนเกิดขึ้นในที่ลับ ชายจะเด่นชัดกว่าหญิง สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ลำตัว ออก สะโพก ต่อมเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน ส่วนเด็กชาย จะมีการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก อิทธิพลของต่อมไร้ท่อจะทำให้เพศหญิงในระยะเวลาอายุ 10 – 14 ปี จะเติบโตเร็วมาก ในเพศชายจะมีระยะพุ่งพรวดเมื่ออายุ 14 ปี และจะสูงอีกเรื่อย ๆ ประมาณ 2 – 5 ปี จากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะค่อย ๆ ลดลงและหยุดลงในที่สุด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กหญิงกับเด็กชายที่อายุเท่ากัน ในวัยที่จะเข้าวัยรุ่น เด็กผู้หญิงจะสูงกว่าเด็กผู้ชาย เพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วผู้ชายจะสูงกว่าผู้หญิงโดยทั่วไป รูปร่างและสัดส่วนของร่างกาย วัยรุ่นตอนต้นสัดส่วนร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากส่วนขายาวกว่าลำตัวมาก แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย สัดส่วนร่างกายจะดีขึ้น

3.2 พัฒนาการทางด้านสังคม

ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม (Development of Socialization) ของ (Erikson Erikson) นักจิตวิทยาทางสังคม ได้สร้างทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม ขึ้นมา ในทฤษฎีมีการแบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งสุดท้าย ธีรดากร (2523 : 82-88) ได้สรุปพัฒนาการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตามแนวคิดของ อีเล็กสัน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ความเชื่อถือไว้วางใจหรือความระแวงไม่ไว้วางใจ ช่วงวัยทารก
- ขั้นที่ 2 ความรู้สึกอิสระและความระแวงไม่แน่ใจ อยู่ในช่วงวัย 2-3 ปี เป็นวัยก่อนเข้าเรียนหรือวัยอนุบาล เป็นวัยของความเป็นอิสระ เป็นช่วงของความคิดริเริ่ม
- ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด ช่วงวัย 4-5 ปี เป็นวัยอนุบาล เป็นวัยที่สนใจการริเริ่มมากที่สุด ดังนั้น พ่อ แม่ หรือครู ควรให้เด็กเพลิดเพลินกับสิ่งอื่น ๆ หลีกเลียงคำพูดหรือการกระทำที่เป็นการเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น ๆ
- ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียรและความรู้สึกมีปมด้อย ช่วงวัย 6-11 ปี เป็นวัยประถม มีความขยันหมั่นเพียร ความรู้สึกดี้อย เน้นความสำเร็จซึ่งปราศจากการแข่งขัน การเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนเริ่มมีความเข้มข้นขึ้นกว่าวัยต้น จึงควรให้โอกาสและให้กำลังใจ ให้เด็กมีประสบการณ์และความสุขที่ได้ทำงานสำเร็จ
- ขั้นที่ 5 การมีเอกลักษณ์ของตนเองและความสับสนไม่เข้าใจตนเอง ช่วงวัยรุ่น (12-18 ปี) หรือวัยมัธยม

ขั้นที่ 6 ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและความรู้สึกที่อ้างว้างโดดเดี่ยว
ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกมั่นคงและความสนใจในตนเอง ความเฉื่อยชาไม่
ก้าวหน้า ช่วงวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงสมบูรณ์และความหมดหวังทอดอาลัย ช่วงวัยชรา
ดังนั้นตามแนวคิดทฤษฎีของ อีเลียตสัน พัฒนาการทางสังคมของเด็กมัธยมปลาย
จะอยู่ในขั้นที่ 5 คือ วัยรุ่นที่เรียนรู้เอกลักษณ์ของตนเอง และสับสนในบทบาทของตนเอง มี
ความรู้สึกว่าตนเองเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการทางเพศ เริ่มมองหาอาชีพ ไม่แน่ใจ
ตนเอง บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งอยากเป็นเด็ก อยากตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง จะไม่
พอใจเมื่อผู้ใหญ่ห้าม จะจริงจังในการคบเพื่อน มีอุดมการณ์เป็นของตนเอง วัยรุ่นมักเลียน
แบบผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เข้ากลุ่มเด็กเกเรหรือพวกก่ออาชญากรรมได้ ถ้าหากวัยรุ่นมี
ทักษะชีวิตที่ดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

3.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นนั้นมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะเกือบก่อนวัยรุ่น
ซึ่งจะแยกเป็นอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น และอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ดังนี้
อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จะมีอารมณ์รุนแรง แสดงความรู้สึกเปิดเผย
ตรงไปตรงมาเกินไป มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ความชอบหรือไม่ชอบรุนแรงมาก ไม่ยอมใคร
ง่าย ๆ บางครั้งอาจเป็นคนโอ้อวดและบางครั้งก็เห็นแก่ตัว ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ต้องการให้
ใครมารบกวน ติดเพื่อน ชอบอยู่เป็นกลุ่ม ไม่ชอบการบังคับ อยากรู้ อยากเห็น ต้องการพึ่งพา
ตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง ดังนั้นเด็กจึงมักจะคบเพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อที่จะพึ่งผู้ใหญ่ให้น้อยลง
ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้เด็กมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น จะนึกถึงความ
เปลี่ยนแปลงของตนอยู่ตลอดเวลา และกังวลใจในรูปร่างหน้าตา

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ระยะนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุมาจาก
ความเข้มงวดในเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ หากความสัมพันธ์กับเพื่อนต่าง ๆ เป็นไปอย่าง
ราบรื่น เขาก็จะรู้สึกเป็นสุข แต่เมื่อบางสิ่งบางอย่างผิดปกติไป ก็จะเกิดความเศร้าโศกอย่าง
รุนแรง นอกจากนั้นยังมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต อารมณ์ของเด็กวัยนี้เช่นเดียวกับอารมณ์
ในวัยอื่น ๆ แตกต่างในเรื่องความรุนแรง ปฏิกริยาตอบสนอง และชนิดของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิด
อารมณ์

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีอาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

3.1.1 ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การมีสัดส่วน รูปร่างของตนเองเปลี่ยนแปลงไปเหมือนผู้ใหญ่ทำให้เด็กสนใจตนเองมากขึ้นและสนใจทำตามแบบผู้ใหญ่ทั้งพฤติกรรม การแต่งกาย แต่เด็กยังไม่เข้าใจดีพอที่จะทำให้เหมาะสมได้เสมอไปและผู้ใหญ่ก็เห็นว่าเด็กวัยรุ่นยังเป็นเด็กอยู่ ยังมีใช้วัยรุ่นที่แท้จริง ทำให้เกิดความขัดแย้งกันเสมอจึงเป็นสาเหตุทำให้อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นไม่มั่นคง

3.1.2 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน โดยเฉพาะฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน เช่น ภาวะขยายขึ้นทำให้เด็กกินจุ เมื่อมีพลังงานมากก็สามารถทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงได้มากขึ้น ทำให้เหนื่อยง่าย ต้องการพักผ่อน ผู้ใหญ่เข้าใจว่าเกียจคร้าน เมื่อถูกดุบ่อย ๆ เด็กก็จะหงุดหงิด

3.1.3 การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ เด็กวัยรุ่นจะมีประสบการณ์ใหม่ ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่พยายามหามาด้วยตนเองและมีมักจะขัดแย้งกับผู้ใหญ่

3.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2537 : 117-126) ได้นำเสนอทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ เพียเจ็ท (Piaget's Theory of Intellectual Development) ไว้ว่า เพียเจ็ท สนใจกระบวนการที่พัฒนาการทางสติปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ด้วยการกระทำ (Learning by doing) ของจอห์น ดิวอี้ (John Dewey) โดยเชื่อว่าความคิดก็เหมือนกับพัฒนาการทางด้านร่างกายด้านต่าง ๆ ค่อย ๆ เติบโตจนถึงขีดสูงสุด โดเต็มที่ในระยะวัยรุ่น เพียเจ็ท เชื่อว่าสติปัญญา หมายถึงความสามารถของคนในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในระหว่างที่มนุษย์มีการปรับตัวเพื่อรักษาดุลยภาพแห่งชีวิต จะเกิดการเรียนรู้และความคิดขึ้นมาในกระบวนการปรับตัวนั้น ความคิดของ เพียเจ็ท เกี่ยวกับสติปัญญาแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ ขบวนการปรับเข้าสู่โครงสร้าง (Assimilation) และขบวนการปรับขยายโครงสร้าง (Accomodation) ผลการทำงาน of ขบวนการต่าง ๆ จะเกิดเป็นโครงสร้างขึ้นในสมอง โครงสร้างต่าง ๆ จะพัฒนาขึ้นตามระดับอายุและมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เมื่อเด็กมีอายุประมาณ 15 ปี ซึ่ง เพียเจ็ท ถือว่าเป็นไปตามลำดับขั้น จะข้ามขั้นไม่ได้ แต่อัตราของการพัฒนาการอาจมีความแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคนซึ่งความแตกต่างนั้นเนื่องมาจากความแตกต่างของสิ่งแวดล้อม เพียเจ็ท จะเน้นเรื่องสิ่งแวดล้อมมากและถือว่าพัฒนาการทางสติปัญญาที่แตกต่างกันมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดเป็นทฤษฎีที่แพร่หลายที่สุดในปัจจุบัน เพียเจต์ ศึกษาถึงกระบวนการคิดทางด้านสติปัญญาของเด็กจากแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น เพียเจต์ มีความเชื่อว่า เป้าหมายของพัฒนาการนั้นคือ ความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรม ความสามารถที่จะคิดตั้งสมมติฐานอย่างสมเหตุสมผล และความสามารถที่จะตั้งกฎเกณฑ์และการแก้ปัญหา ไพเกต เชื่อว่าระหว่างระยะเวลาตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น คนเราจะค่อย ๆ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ซึ่งแบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาและความรู้ ออกเป็น 4 ชั้นคือ

3.4.1 ชั้นพัฒนาการด้านประสาทสัมผัส (Sensorimotor operation)

ตั้งแต่เกิดจนถึง 2 ขวบ

3.4.2 ชั้นเตรียมสำหรับความคิดที่มีเหตุผล (Preoperational period)

อายุระหว่าง 2- 7 ขวบ

3.4.3 ชั้นความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (Concrete operation)

อายุระหว่าง 7- 11 ปี

3.4.4 ชั้นการคิดอย่างมีเหตุผล (Formal operations) อายุระหว่าง 11 -

15 ปี เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางด้านความรู้ความเข้าใจถึงระดับสูงสุด มีความสามารถ

ที่จะคิดอย่างมีเหตุผลกับปัญหาทุกชนิด เริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่ สามารถคิดหาเหตุผล

นอกเหนือจากข้อมูลที่มีอยู่ มีความพอใจที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนหรือสิ่งที่เป็นนามธรรมได้

มีลักษณะการคิดแบบตั้งสมมติฐาน เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น ระบบการทำงานของร่างกายจะ

ทำงานเต็มที่ทุกระบบ ทั้งระบบประสาท ระบบสมอง เช่น ต่อมเพศเริ่มขับฮอร์โมนเพศ

เด็กวัยรุ่นเริ่มพยายามรู้จักคิดเหมือนผู้ใหญ่ เมื่อสิ้นสุดวัยรุ่น (ประมาณ 20 ปี) จะคิดได้แบบ

ทุกความคิด แม้ว่าจะด้อยกว่าผู้ใหญ่ในด้านของประสบการณ์และความชำนาญในการรู้จักคิด

ตามแนวคิดของ เพียเจต์ เชื่อว่าเด็กเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะเข้าใจกฎเกณฑ์ของสังคมได้

ดีความคิดต่าง ๆ เป็นแบบแผนขึ้น การแก้ปัญหารู้จักใช้เหตุผลในการพิจารณาจากเนื้อหาที่

เกี่ยวข้องมาอธิบาย ความคิดจะสลับซับซ้อนขึ้น วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาและ

ความคิดขั้นสุดยอดคือคิดแบบผู้ใหญ่ ต้องการนึกคิดด้วยตนเอง ไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่า

จะให้เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู ระยะเวลาที่วัยรุ่นจึงรู้สึกชิงช้ากำลังบังคับ คำสั่งให้เชื่อและต้องทำ

ตาม

สรุปได้ว่าทฤษฎีทั้งสองทฤษฎีที่กล่าวมานั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะ

ชีวิตของวัยรุ่นซึ่งต้องนำมาบูรณาการให้เกิดความเหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อ

วัยรุ่น โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ถือว่าเป็นวัยรุ่นตอนปลาย

เช่น ทฤษฎีของ อิเล็กสัน จะมุ่งเน้นพัฒนาการทางสังคม ส่วนทฤษฎีของ โปทท จะมุ่งเน้นพัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญา ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม มีการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมสามารถบรรเทาปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และยังเป็นทั้งแรงผลักดันให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี ซึ่งก็คือการมีทักษะชีวิตที่คั่นนั่นเอง

ทักษะชีวิต

1. ความหมายของทักษะชีวิต

ในการศึกษาความหมายของทักษะชีวิต พบว่ามีนักวิชาการ องค์กรต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้หลายแนวคิด เป็นต้นว่า องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization, 1997 a : 2) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันพึงประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะซึ่งสามารถจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวให้อยู่รอดในสภาพสังคมและวัฒนธรรมในยุคปัจจุบัน ได้อย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต

UNICEF (2008 : www.) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะสามารถรับผิดชอบตนเองสำหรับการดำเนินชีวิต โดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวกับการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านส่วนตัว ด้านครอบครัวและด้านสังคม

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

2.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวทางซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997 b : 2) ได้ศึกษาไว้ และกล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตใน

แต่ละประเทศ โดยธรรมชาติแล้วจะแตกต่างกันตามวัฒนธรรม และตามสถานการณ์ แต่ภาพรวมแล้วพบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตพื้นฐานหรือทักษะชีวิตแกนหลัก (Core life skills) มีอยู่ 10 ประการ ดังนี้

2.1.1 ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) หมายถึง ทักษะที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนมีการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้หลักของเหตุผล คือมีการประเมินทางเลือกและประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ

2.1.2 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและส่งผลทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจของเรา

2.1.3 การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง ทักษะที่จะสนับสนุนการตัดสินใจและแก้ปัญหาจากการค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก โดยสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าบางครั้งจะยังไม่มี การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

2.1.4 การมีความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ จากปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวเรา และปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลจากสื่อชนิดต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

2.1.5 ทักษะการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความต้องการ การขอร้อง การตักเตือน การช่วยเหลือและการปฏิเสธ อีกทั้งยังสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายได้ด้วย

2.1.6 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะรักษาเพื่อให้ดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติและรวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลในครอบครัว

2.1.7 ความสามารถที่จะตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจจุดดี-จุดด้อย ของตนเอง อะไรที่ตนเองต้องการและอะไร

ที่ตนเองไม่ต้องการและเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะในแง่ของความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา หรืออาชีพนอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อีกด้วย

2.1.8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการที่จะ เข้าถึงความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ถึงแม้จะไม่คุ้นเคยก็จะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ฯลฯ โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือและดูแลเป็นพิเศษจากสังคม

2.1.9 การจัดการเกี่ยวกับภาวะทางอารมณ์ (Coping with Emotions) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้ วิธีการจัดการกับอารมณ์ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม

2.1.10 การจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with stress) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุและรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด และแนวทาง ในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดความเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อการลดปัญหาต่าง ๆ

2.2 การจัดกลุ่มทักษะชีวิต

สำหรับประเทศไทย กรมอนามัย (2539 : 15) ได้ปรับเปลี่ยนและจัดกลุ่ม ทักษะชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับ บริบทของสังคมไทยที่สภาพการณ์มีความรุนแรงในค่านิยมที่ผิด ๆ ตลอดจนการทะเลาะหรือ ขาดความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อสังคม และสะดวกต่อการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาวิธีการสอนของครู โดยได้จัดความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบให้อยู่ในกลุ่มการสอนด้านความรู้ ตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น โดยจัดอยู่ในกลุ่มการสอนด้านเจตคติ และเพิ่มเจตคติ อีก 1 คู่ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 1 คู่ ให้จัด อยู่ในกลุ่มการสอนด้านทักษะ คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและ การแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อความชัดเจนในการนำไปใช้ใน การเรียนการสอนทักษะชีวิต สามารถจัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามพฤติกรรม การเรียนรู้ได้ 3 ด้านดังนี้

2.2.1 ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และความคิด สร้างสรรค์

2.2.2 ด้านจิตพิสัย มี 2 คู่ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) และความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) การเห็นคุณค่าตัวเอง (Self Esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

2.2.3 ด้านทักษะพิสัยมี 3 คู่ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Interpersonal relationship) และการสื่อสารที่มีคุณภาพ (Effective communication) การตัดสินใจ (Decision making) และการแก้ไขปัญหา (Problem solving) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) และความเครียด (Coping with stress)

2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

กรมวิชาการ (2543 : 6) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 9 ด้าน พร้อมคำนิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิตแต่ละด้านดังนี้

2.3.1 การรู้จักตนเอง หมายถึง การรู้จักตนเองด้วยการประเมินตนเองทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม สิ่งแวดล้อมรอบตัว รู้เป้าหมายของชีวิต รู้อุปสรรคที่ขัดขวาง ความก้าวหน้า รู้จักขีดแนวประพฤติปฏิบัติที่ดี อันจะช่วยให้รู้จักบุคลิกภาพที่แท้จริงของตน คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ตัดสินใจและวางแผนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนนำศักยภาพออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

2.3.2 การแสวงหาและใช้ข้อมูล หมายถึง การใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา รับข้อมูลต่าง ๆ อยู่เสมอ รู้จักค้นหาข้อเท็จจริงด้วยการหาเหตุผลหรือดุลยพินิจในการตัดสินใจความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนนำความรู้ ข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ไปใช้ประโยชน์แก่ตนเองและสังคมส่วนรวม

2.3.3 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธกับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยใช้ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางเพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.4 การทำงานเป็นทีม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีขั้นตอน ให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีการกำหนดข้อตกลงในการทำงาน การวางแผน การแก้ไขปัญหาในการทำงาน การเสนอผลงาน และการสรุปประเมินผลงาน

2.3.5 การกล้าเสี่ยง หมายถึง การลองเผชิญกับการกระทำที่เสี่ยงต่อการได้เสีย ซึ่งมีทั้ง การเสี่ยงต่อร่างกาย ความคิด ปัญญา และอารมณ์ จึงต้องดูจังหวะ ความพร้อมปัจจัยต่าง ๆ ของตนด้วยการประเมินสภาพต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2.3.6 การมีวิสัยทัศน์ หมายถึง การรู้จักสร้างภาพอนาคต หรือ มองอนาคต ซึ่งจะเป็นเป้าหมายหรือสิ่งที่อยากเห็นในอนาคตที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสิ่งที่ดีกว่าเดิม ด้วยวิธีการนำระบบการวางแผนมาใช้ ตื่นตัวต่อการรับรู้ข่าวสารและการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ มีจินตนาการ รู้จักคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า ศึกษาจากผู้รู้ หาประสบการณ์แปลกใหม่อยู่เสมอ และมุ่งมั่นที่จะทำความฝันเป็นจริง

2.3.7 การคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถคิดได้คล่องแคล่ว มีปฏิภาณ มีความหลากหลาย ละเอียด ลึกซึ้ง เห็นเหตุการณ์ไกล ริเริ่ม สร้างสรรค์ มีจินตนาการแปลกใหม่ มีเหตุผล วิเคราะห์ วิวิจารณ์ จำแนกแจกแจง สังเคราะห์ รวบรวม และสรุปประเด็นได้ตลอดจนสามารถตกลงใจ แก้ข้อสงสัยหรือปัญหาได้อย่างรอบคอบ มีระบบ มีขั้นตอน มีเหตุผล และข้อมูลประกอบอย่างชัดเจน

2.3.8 การวางแผนและการจัดการ หมายถึง การรู้จักวางเป้าหมายในชีวิต การเรียน และการใช้เวลาอย่างเหมาะสม จัดลำดับขั้นตอนในการทำงาน ควบคุมตนเอง ให้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด ตรวจสอบผลที่เกิดขึ้น ใช้เวลา ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า และปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

2.3.9 การปรับตัว หมายถึง ความสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข โดยการรู้จักสังเกตเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลง ปรับความคิด ความรู้สึก เพื่อลดความเครียดเผชิญสถานการณ์แปลกใหม่ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนปรับตัวและวางตัวได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะ และสิ่งแวดล้อมได้

2.4 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ขวัญยืน มูลศรี (2548 : 13-14) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างแบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ตามกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.4.1 การตัดสินใจ (Decision making) หมายถึง การตัดสินใจว่าเป็นความสามารถในการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน มีการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียแต่ละทางเลือก เพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไป

2.4.2 การแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึงความสามารถในการใช้ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2.4.3 การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดกว้าง คิดไกล คิดหลากหลาย คิดออกนอกกรอบ สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์

ระหว่างสิ่งต่าง ๆ จนทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ตอบสนอง ปรับตัวและยืดหยุ่นต่อสิ่งเร้าในชีวิตประจำวันได้

2.4.4 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความสมเหตุสมผล โดยพิจารณาทั้งคุณและโทษทำให้ได้มาซึ่งคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง เพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

2.4.5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) หมายถึง ความสามารถในการเป็นผู้ถ่ายทอด และผู้รับ ทั้งคำพูด กิริยา ท่าทาง ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้รู้ถึงความรู้สึกความคิดเห็น ความปรารถนา รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง ขอร้อง และขอความช่วยเหลือ โดยจะต้องเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์

2.4.6 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills) หมายถึง เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเป็นมิตร เอาใจใส่ร่วมมือให้เกียรติ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน

2.4.7 การตระหนักรู้ในตน (Self awaeness) หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองและยอมรับในตนเอง ทั้งด้านบุคลิกลักษณะ จุดดี จุดด้อย ความต้องการ ไม่ต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง

2.4.8 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจในอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นและยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น สิ่งที่เขารู้สึก และแสดงความเข้าใจ ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

2.4.9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกอย่างเหมาะสมทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ

2.4.10 การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) หมายถึง ความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุ รู้วิธีผ่อนคลาย ควบคุม กำจัด และหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่สบายกาย ใจ และความเครียดของบุคคล

2.5 การสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรม

สกล วรเจริญศรี (2550 : 11-12) ได้ศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จากการศึกษาเอกสารและทฤษฎีต่าง ๆ จึงได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตไว้ดังนี้

ทักษะชีวิต หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ทักษะด้านสังคม ทักษะด้านดารคิด และทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์

2.5.1 ทักษะทางด้านสังคม (Social skills) หมายถึงความสามารถต่าง ๆ ในการเรียนรู้ ที่จะอยู่กับบุคคลอื่น ประกอบด้วยทักษะย่อยต่าง ๆ ได้แก่

1) ทักษะด้านการสื่อสาร (Communication skill) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารพูดคุยที่ดีด้วยท่าทางที่สอดคล้องเหมาะสมและรู้จักปรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับบุคคลอื่นอย่างสร้างสรรค์ และการรู้จักปรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น

2) ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง (Refusal and negotiation skills) หมายถึง ความสามารถในการปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและผู้อื่น การรู้จักประนีประนอมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล การโน้มน้าวให้ผู้อื่นเห็นสอดคล้องกับความคิดของตน และเสนอทางเลือกที่ทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น

3) ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive skill) หมายถึง ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมที่ปกป้องในสิทธิของตนเอง และไม่ล่วงล้ำในสิทธิของบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการของตนเองต่อบุคคลอื่นการแสดง ความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ

4) ทักษะการให้ความร่วมมือ (Cooperative skill) หมายถึง ความสามารถในการเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินในความสามารถของตนเองที่ใช้เป็นประโยชน์ ต่อกลุ่ม การให้การสนับสนุนและการให้ความไว้วางใจสมาชิกกลุ่มตลอดจนการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลเมื่อทำงานร่วมกัน

5) ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น (Empathetic skill) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.5.2 ทักษะด้านความคิด หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับระบบความคิด ประกอบด้วยทักษะย่อย 2 ทักษะคือ

1) ทักษะการตัดสินใจ (Decision-making skill) หมายถึงความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลเพื่อพิจารณาความเสี่ยงในการตัดสินใจ และการประเมินผลของการตัดสินใจ

2) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดหรือระบุปัญหาที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์ความเป็นไปได้ของแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยความเป็นเหตุเป็นผล และการกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

2.5.3 ทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยทักษะย่อยต่าง ๆ ได้แก่

1) ทักษะการจัดการความเครียด (Stress managing skill) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมความคิดในทางลบเมื่อเผชิญกับปัญหา การรู้จักการผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดและความไม่สบายใจ ตลอดจนการหาวิธีในการช่วยลดเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกังวล

2) ทักษะการเผชิญความโกรธ (Anger coping skill) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและยับยั้งความโกรธเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ และความสามารถในการหาวิธีผ่อนคลายความโกรธได้

3) ทักษะการควบคุมดูแลตนเอง (Self-monitoring skill) หมายถึง ความสามารถในการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง ประกอบด้วย การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การกำหนดเป้าหมายด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการบริหารเวลา และการมีความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านต่าง ๆ

2.6 ทักษะชีวิตของนักเรียน

กฤษฎณา ปัญญา (2552 : 13-14) ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการวิเคราะห์หลักสูตร เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ จึงได้เสนอแนวคิดของทักษะชีวิตดังนี้

2.6.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับฟังและรับรู้เรื่องราว ความคิดหรือวัตถุประสงค์ของผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับจากการฟังได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถประเมินและเลือกวิธีการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นคำพูด การเขียน หรือการแสดงออกทางท่าทางกิริยาเพื่อใช้ในการสร้างหรือรักษาสายสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่นได้

2.6.2 การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา แล้วสามารถรวบรวมข้อมูล ความรู้จากแหล่งต่าง ๆ มาสร้างเป็นทางเลือกในการตัดสินใจหรือจัดการกับปัญหาได้อย่างหลากหลาย สามารถที่จะวิเคราะห์ทางเลือกอย่างรอบคอบ โดยการพิจารณาข้อดี ข้อเสียและผลที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาของ

ทางเลือก ประเมินทางเลือกที่ดีที่สุดมาใช้สำหรับตัดสินใจ วางแผน และแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ

2.6.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสำรวจ เข้าใจ ประเมิน และรู้เท่าทันกับสภาวะจิตใจ อารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกของตนเอง และสามารถเลือกวิธีการจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุแห่งความเครียด สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ พร้อมทั้งสามารถที่จะหาวิธีการผ่อนคลายและวิธีการป้องกันตนเองจากความเครียดได้อย่างเป็นระบบ

2.7 การสร้างแบบวัดทักษะชีวิต

พชรนันท์ มาอยู่วัง (2552 : 15-16) ได้ศึกษาและสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 ตามกรอบแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ซึ่งกล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิต 9 องค์ประกอบดังนี้

2.7.1 การคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) หมายถึงความสามารถในการแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ โดยผ่านการพิจารณาข้อเท็จจริงของข้อมูล และสร้างข้อสรุปอย่างสมเหตุสมผล

2.7.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างกว้างขวางหรือหลากหลาย เป็นความคิดที่แปลกใหม่ ไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2.7.3 การตระหนักรู้ในตน (Self awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความคิดและอารมณ์ของตนเอง เข้าใจจุดดี จุดด้อย และความแตกต่างของตนเองกับบุคคลอื่น

2.7.4 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น และแสดงพฤติกรรมต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2.7.5 ความภูมิใจในตนเอง (Self esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในทางบวก รู้สึกว่าตนเองมีค่าภูมิใจในความสามารถที่ตนเองมีอยู่และนำความสามารถเหล่านี้มาใช้ในทางที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2.7.6 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม กระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยความเต็มใจ

2.7.7 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and communication skills) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสาร

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แนวคิด	กรมอนามัย	องค์การอนามัยโลก	กรมวิชาการ	กรมสุขภาพจิต	ขวัญชัยมูลนิธิ	สกลนครเจริญศรี	พชรนันท์มาอยู่	กฤษฎาปัญญา
องค์ประกอบ	2539	1997	2543	2543	2548	2550	2552	2552
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
การตระหนักรู้ในตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
การจัดการกับอารมณ์	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
การจัดการกับความเครียด	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
ความรับผิดชอบต่อสังคม	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-
การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูล	-	-	✓	-	-	-	-	-
ความภูมิใจในตนเอง	✓	-	-	✓	-	✓	-	-
ความเห็นใจผู้อื่น	-	-	-	✓	-	-	-	-
การวางแผนและการจัดการ	-	-	✓	-	-	-	-	-
การทำงานเป็นทีม	✓	-	✓	-	-	✓	-	-
การกล้าเสี่ยง	✓	-	✓	-	-	✓	-	-
การมีวิสัยทัศน์	-	-	✓	-	-	✓	-	-
การปรับตัว	-	-	✓	-	-	✓	-	-

2.8 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

จากแนวคิดขององค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 8 แนวคิด คือ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 : 2) ; กรมอนามัย (2539) ; กรมวิชาการ (2543) ; กรมสุขภาพจิต (2543) ; ขวัญยืน มูลศรี (2548) ; สกล วรเจริญศรี (2550) ; พิชรพันธ์ มาอยู่วัง (2552) และกฤษฎา ปัญญา (2552) แสดงให้เห็นว่ามีความสอดคล้องกันและตรงกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกัน ตามบริบทและวัฒนธรรมของสังคมไทย ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2543)

องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต ที่ปรับเปลี่ยนใหม่นั้น แบ่งออกเป็น องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย 1 คู่ (การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และความคิดสร้างสรรค์) ด้านจิตพิสัย มี 2 คู่ (การตระหนักรู้ในตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น, การเห็นคุณค่าตัวเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม) และด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ประกอบด้วย ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำทักษะชีวิตไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล การตัดสินใจและการแก้ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสมการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2552 : 5) โดยผู้วิจัยได้ทำกำรศึกษานิยามของทักษะชีวิตแต่ละด้าน เพื่อนำมาใช้สังเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบของพฤติกรรมบ่งชี้มาสร้างเป็นโครงสร้างของพฤติกรรมสร้างลักษณะนิยามแต่ละองค์ประกอบให้ชัดเจนว่ามีลักษณะอย่างไรเพื่อนำไปสู่นิยามเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

2.8.1 ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือคิดวิเคราะห์ (Critical thinking)

1) ความหมายของทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณหรือคิดวิเคราะห์

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 : 2) ได้ให้ความหมายการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ จากปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวเรา และปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลจากสื่อชนิดต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

ทิตานา แจมมณี และคณะ (2544 : 4) ได้ให้ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า เป็นความสามารถในการคิด การตัดสินใจ พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เกี่ยวกับข้อมูลและการประเมินผลในข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือข้อโต้แย้งนั้น โดยอาศัยความรู้ ความคิด ประสบการณ์ของตนในการสำรวจหลักฐานอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง มีเหตุผลเพื่อแก้ปัญหาหรือตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม

ลักขณา สรีวัฒน์ (2549 : 88) ได้ให้ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนประกอบด้วยความรู้ การระลึกถึงความรู้ที่สะสมอยู่ การผสมผสานความรู้ด้วยการย่อยข้อมูล และสร้างข้อมูลขึ้นมาใหม่ เพื่อหาคำตอบว่า ความหมายของสิ่งที่คิดคืออะไร ซึ่งกระบวนการคิดผสมผสานความรู้ที่จะต้องใช้ประสบการณ์ในการเรียนรู้อันที่ผ่านมาและทักษะเฉพาะหลาย ๆ อย่างเข้าด้วยกัน

UNESCO (2008 : Online) ได้ให้ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า เป็น ความสามารถในการวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทาง สังคม และความเชื่อและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2) สรุปการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และแยกแยะข้อมูล โดยอาศัยเหตุผลไตร่ตรองอย่างรอบคอบ จากประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อนำมาพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ที่มากระทบต่อตัวเรา

2.1) กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้สรุป กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีดังนี้ (ลักขณา สรีวัฒน์. 2549 : 92-93)

2.1.1) การนิยามปัญหา และทำความเข้าใจปัญหาความหมายของคำ และข้อความ

2.1.2) การรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ข้อโต้แย้งหรือข้อมูลที่คลุมเครือ

2.1.3) การจัดระบบข้อมูลพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล ความเพียงพอของข้อมูล

2.1.4) การตั้งสมมติฐานพิจารณาข้อสรุปอ้างอิงจากปัญหา และข้อโต้แย้ง

2.1.5) การสรุปอ้างอิงโดยใช้หลักตรรกศาสตร์เลือกแนวทางที่
สมเหตุสมผลจากข้อมูลหลักฐานที่มีอยู่

2.1.6) การประเมินสรุปอ้างอิงเพื่อความสมเหตุสมผลหลังการตัดสินใจ
สรุปโดยใช้หลักตรรกศาสตร์

2.2) ลักษณะของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Dispositions) มีดังนี้

2.2.1) ตั้งคำถาม หรือค้นหาข้อมูลจากเรื่องที่ผ่านมา

2.2.2) ค้นหาเหตุผล

2.2.3) การแสดงออกอย่างมีเหตุผล

2.2.4) การอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

2.2.5) การทำความเข้าใจเรื่องราวในสถานการณ์ปัญหา

2.2.6) การบอกถึงใจความสำคัญ

2.2.7) การเก็บจำความรู้พื้นฐาน

2.2.8) การสร้างทางเลือก

2.2.9) การเปิดใจกว้าง

2.2.10) ยอมรับ หรือพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น

2.2.11) ใช้เหตุผลเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นเหตุผลที่ได้รับการยอมรับ

2.2.12) ตัดสินใจด้วยการใช้ข้อมูลและเหตุผลอย่างพอเพียง

2.2.13) มีจุดยืน และสามารถเปลี่ยนจุดยืนได้เมื่อมีหลักฐานและเหตุผล

สนับสนุนเพียงพอ

2.2.14) ค้นหาเหตุผลให้มาก เพื่อความถูกต้อง

2.2.15) จัดการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีระเบียบ

2.2.16) นำความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณมาใช้

2.2.17) มีความไวต่อความรู้สึก ระดับความรู้ และระดับการอ้างเหตุผล

ของผู้อื่น

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีประสิทธิภาพนั้นต้อง
ประกอบด้วย ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทักษะ โดยมีการประสานกันอย่างเหมาะสม
ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดำรงชีพได้อย่างมีคุณภาพ

2.8.2 ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)

ความหมายของทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 a : 2) ได้ให้ความหมายของการคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นทักษะที่จะสนับสนุนการตัดสินใจและแก้ปัญหาจากการค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก โดยสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าบางครั้งจะยังไม่มีมติตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3) ได้ให้ความหมายของการคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2549 : 137) ได้ให้ความหมายการคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นความสามารถทางสมองของบุคคลที่ประกอบด้วยความคิดคล่อง คิดยืดหยุ่น คิดละเอียดละออ และคิดริเริ่ม ผสมผสานกันจนเกิดเป็นการคิดได้หลายทาง หรือแบบอนกนัย (Divergent Thinking) เป็นการคิด ที่ทำให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ หรือเป็นการดัดแปลงปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วให้มีประสิทธิภาพดีกว่าเดิม หรือประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่ซ้ำของเดิมและเป็นการคิด ที่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น

โดยสรุปความคิดอย่างสร้างสรรค์หมายถึง กระบวนการทางความคิดที่สามารถพัฒนาหรือคิดหรือประดิษฐ์คิดค้นสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น โดยไม่คิดซ้ำกับผู้อื่น ด้วยวิธีการคิดนอกกรอบ และได้ผลดีกว่าวิธีเดิม

1) ความสำคัญของการคิดสร้างสรรค์

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2549 : 137) ได้ให้ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ว่าเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน เพราะสังคมมีการเปลี่ยนแปลงความเจริญก้าวหน้าทั้งด้านวิชาการ ด้านวิทยาศาสตร์ และด้านต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ผลของการคิดจากความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ทำให้เกิดนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ทำให้สภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้นและมีความสุขเพิ่มขึ้น ด้วยผลผลิตที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ ความคิดสร้างสรรค์มีอยู่ 3 รูปแบบ คือ

3.1.1 ความคิดสร้างสรรค์ทางศิลปะ (Artistic Creativity) เป็นผลผลิตทางการคิดเกี่ยวกับงานด้านความสุนทรีย์ทั้งหลายที่ช่วยจรโลงความรู้สึกให้เกิดความสบายใจ ความพึงพอใจและความสุข เช่น การวาดภาพ การถ่ายภาพ การแต่งเพลง การเต้นรำ การออกแบบทรงผมการออกแบบเครื่องแต่งกาย เป็นต้น

2.1.2 ความคิดสร้างสรรค์ทางการค้นพบ (Creativity of Discovery) เป็นความคิดที่เกิดจากการสังเกต หรือการปฏิบัติการด้วยการทดลองจากสถานการณ์ที่ใกล้ตัวและค้นพบสิ่งใหม่ ๆ นับตั้งแต่ผลิตภัณฑ์เป็นธรรมชาติจนถึงผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้น เช่น ไอแซก นิวตัน สังเกตเห็นผลแอปเปิลตกลงมาจากต้นพบแรงโน้มถ่วงของโลก เป็นต้น

ความคิดสร้างสรรค์ก่อให้เกิดคุณค่าในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1) มีคุณค่าต่อสังคม ได้แก่ การที่บุคคลได้คิดและสร้างสรรค์สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อประโยชน์และความหน้าของสังคมหรือหาวิธีแก้ไขปัญหามานกระทั่งประสบผลสำเร็จและมีประโยชน์ต่อสังคม เช่น ความเจริญทางการแพทย์ การคมนาคม การเกษตร เป็นต้น

2) มีคุณค่าต่อตนเอง ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์นั้น นับว่ามีคุณค่าต่อบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์เองด้วย เพราะการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นใดขึ้นมาทำให้ผู้สร้างสรรค์พึงพอใจและมีความสุข เช่น การที่เด็กสร้างสรรค์งานด้วยตนเองจะสร้างความพึงพอใจแก่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ การต่อสิ่งของให้เป็นรูปร่างต่าง ๆ การคิด การเล่นเกมที่แปลกใหม่ เด็กจะเกิดความภูมิใจในความสามารถของตนเอง ซึ่งมีผลไปถึงแบบแผนบุคลิกภาพและความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมของเด็ก

สรุปความคิดสร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนที่มีคุณค่าต่อตัวเองและต่อสังคม ซึ่งต้องได้รับการกระตุ้นด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ จึงจะนำไปสู่การริเริ่มและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือคิดวิเคราะห์และทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ล้วนแต่เป็นทักษะด้านการคิดทั้งสิ้น ผู้วิจัยจึงเรียกชื่อทักษะนี้ใหม่ว่า ทักษะด้านการคิด และนิยมเชิปฏิบัติกร หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและวิเคราะห์ข้อมูลรวมถึงการคิดนอกกรอบ โดยอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อนำมาพิจารณาปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

2.8.3 ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness)

ความหมายของทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 : 2) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจ และยอมรับในจุดดี จุดด้อยของตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการและไม่ต้องการอะไร เข้าใจ ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าในแง่ของความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา หรืออาชีพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

จากที่กล่าวมาสรุปความหมายการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ ความคิดของตนเอง ทั้งด้านบุคลิกภาพ ความสามารถ การยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับในศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง

3.1 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

กองสุศึกษา (2553 : Online) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

3.1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองดังนี้

- 1) รู้ว่าตนรู้สึกอย่างไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 2) รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้นเนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ
- 3) ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
- 4) กำหนดภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

3.1.2 การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) เป็นการเข้าใจตนเองถึงข้อจำกัดของตน ทั้งจุดแข็งจุดอ่อน บุคคลควรสามารถ

- 1) รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตน
- 2) สามารถสะท้อนเห็นประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตน
- 3) เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึกอย่างเปิดเผย

ตรงไปตรงมาและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาเพื่อเพิ่มพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

- 4) สามารถแสดงอารมณ์และมุมมองที่เกี่ยวกับตนได้

3.1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) เป็นความมั่นใจและตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตน บุคคลพึงมีลักษณะดังนี้

- 1) แสดงตนถึงหลักประกันและจุดยืนแห่งตนได้
- 2) กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้
- 3) กล้าตัดสินใจแม้ในท่ามกลางความกดดันและความไม่แน่นอน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ในอารมณ์ การเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง และความเชื่อมั่นในตนเอง

4. ทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่น

ความหมายของทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 a : 2) ได้ให้ความหมายของความเห็นใจผู้อื่นว่า เป็นความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ยอมรับสิ่งที่เขาเป็นเขารู้สึกโดยปราศจากเงื่อนไข ไม่ว่าจะในด้านความแตกต่างทางเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว และสุขภาพ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายของความเห็นใจผู้อื่นว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้าน เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปทักษะความเห็นใจผู้อื่นหมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึง อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของบุคคลอื่น ยอมรับในการที่บุคคลอื่นเป็นบุคคลอื่นมีและเห็นใจในความแตกต่างบุคคล

4.1 ลักษณะของความเห็นใจผู้อื่น

(กองสุขศึกษา. 2553 : Online)) ได้กล่าวถึงลักษณะของความเห็นใจผู้อื่น

มีดังนี้

4.1.1 การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจผู้อื่นมากขึ้นรวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่นด้วย

4.1.2 มีจิตใจใฝ่บริการ (Service Mindea) รับผิดชอบต่อตนเองและตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นหรือผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

4.1.3 ส่งเสริมผู้อื่น ทราบความต้องการและช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถให้ถูกทาง

4.1.4 ให้โอกาสบุคคลอื่น สามารถมองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างของคนและไม่ถือเขาถือเรา

4.1.5 ตระหนักรู้ถึงทัศนคติของกลุ่มและสามารถคาดคะเนสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

สรุปได้ว่าลักษณะความเห็นใจผู้อื่นมี 5 ลักษณะ คือ การเข้าใจผู้อื่น มีจิตใจใฝ่บริการ ส่งเสริมผู้อื่น ให้โอกาสบุคคลอื่นและตระหนักรู้ถึงทัศนคติเห็น การที่จะพัฒนาให้บุคคลมีความเห็นใจผู้อื่น จะต้องฝึกให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น ทำความเข้าใจอารมณ์

ความรู้สึกของบุคคลอื่น และแสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และผู้วิจัยจึงสรุปทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนและทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่นพร้อมเรียกชื่อใหม่ว่า ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน และนิยามเชิงปฏิบัติการ หมายถึงความสามารถในการยอมรับรู้ อารมณ์ ความคิดของตนเองและผู้อื่นรวมถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

5. ทักษะด้านการเห็นคุณค่าตัวเองหรือความภูมิใจในตนเอง (Self esteem)

ความหมายของทักษะด้านการเห็นคุณค่าของตัวเองหรือความภูมิใจในตนเอง ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540 : 27) ให้ความหมายของความภูมิใจในตนเองว่าเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ความสามารถด้านสังคม ความสามารถด้านดนตรี ความสามารถด้านกีฬา ศิลปะ เป็นต้น ทั้งนี้มิได้มุ่งสนใจอยู่แต่เรื่องรูปร่างหน้าตาหรือความสามารถทางเพศ ความสามารถด้านการเรียนเก่งแต่เพียงเท่านั้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายของความภูมิใจในตนเองว่า เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียน ฯลฯ เท่านั้น

สรุปความหมายของความภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความสามารถด้านต่าง ๆ เช่น ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ การเรียน ที่ไม่เหมือนกับบุคคลอื่น ๆ

6. ทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)

ความหมายของทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคมว่าเป็น ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเพราะหากคนเรามีความภาคภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

สรุปความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เพื่อความเจริญของสังคม หลีกเลียงการปฏิบัติตนที่จะนำความเสื่อมมาสู่สังคมด้วยความภาคภูมิใจ

จากที่กล่าวข้างต้นสรุปความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมเพื่อความเจริญ

ของสังคม หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะนำความเลื่อมมาสู่สังคมด้วยความภาคภูมิใจ และจากการสังเคราะห์ความหมายทักษะด้านการเห็นคุณค่าตัวเองหรือความภูมิใจในตนเองและทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคมผู้วิจัยจึงเรียกชื่อใหม่ว่า ทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่จะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เพื่อความเจริญของสังคมด้วยความภาคภูมิใจ

7. ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and communication skills)

ความหมายของทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 b : 2) ให้ความหมายของการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพว่าเป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความต้องการ การขอร้อง การดักเตือน การช่วยเหลือและการปฏิเสธ อีกทั้งยังสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายได้ด้วย ส่วนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะรักษาเพื่อให้ดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติและรวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลในครอบครัว

กรมวิชาการ (2543 : 6) ให้ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารว่าเป็นความสามารถในการถ่ายทอดความคิดความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร โดยใช้ภาษาถ้อยคำ ภาษาท่าทางเพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3 - 4) ให้ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารว่าเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อการสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

โดยสรุปความหมายของการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารคือเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ

7.1 องค์ประกอบของการสร้างสัมพันธภาพ

ตามแนวคิดของ Goleman (1995 ; อ้างถึงใน กองสุขศึกษา. 2553 : Online)

การสร้างสัมพันธภาพประกอบด้วย

7.1.1 การโน้มน้าว แสดงกลวิธี โน้มน้าวต่าง ๆ อย่างได้ผล

7.1.2 การสื่อสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ

7.1.3 ความเป็นผู้นำที่ดี โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี

7.1.4 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงริเริ่มและบริหารการเปลี่ยนแปลงได้ดี

7.1.5 การบริหารความขัดแย้งเจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน

7.1.6 การสร้างสายสัมพันธ์เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ

7.1.7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน

7.1.8 สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

7.2 องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่

7.2.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

7.2.2 การเลือกรับรู้ ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตี

ความผิดพลาด

7.2.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ ปัจจัยในสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะ

เป็นเหตุการณ์หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความไม่มั่นใจ ความกลัว หรือความ

โกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความผิดพลาดได้

7.2.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในข้อความ

ต่าง ๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกไป การที่ไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้น

อยู่อาจทำให้รับรู้และตีความผิดพลาดได้

7.2.5 การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตาม

ความเป็นจริง ย่อมนำไปสู่การยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

7.2.6 การห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น อาจแสดงออกโดยการพูดหรือ

การกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใย หรือให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้อื่นประสบ

ความยุ่งยากลำบากใจหรือแสดงความซาบซึ้ง ในคุณความดีของผู้อื่น

7.3 กระบวนการสื่อสาร

กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ (2545 : 374-375) ได้กล่าวถึงการสื่อสารที่มี

ประสิทธิภาพว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีทักษะการฟังที่ดี ดังนั้นการฝึกทักษะการฟังที่มี

ประสิทธิภาพจะช่วยให้การพัฒนาทักษะการสื่อสารได้ พฤติกรรมการฟังที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย

7.3.1 การประสานสายตา (Eye contact) เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการรับฟัง เพื่อการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ การประสานสายตาเป็นการแสดงความต้องการเกี่ยวข้อง มีส่วนร่วม และช่วยสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจทำให้ผู้พูดรู้สึกว่าคุณฟังนั้นใส่ใจและสนใจเรื่องราวที่เขาพูดอย่างแท้จริง

7.3.2 การแสดงออกทางสีหน้า (Facial expression) เป็นพฤติกรรมที่สื่อความรู้สึกทางอารมณ์ของผู้รับฟัง ซึ่งมีการแสดงออกได้หลายลักษณะ ได้แก่ การทำหน้านิ่ง คิ้วขมวด ยิ้มแย้ม หัวเราะ เม้มปาก จมูกย่น เป็นต้น การแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสมคือ การสื่อความตั้งใจ ความสนใจ ความจริงใจ และการยอมรับของผู้ฟัง ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศของการสื่อสารราบรื่นขึ้น

7.3.3 กิริยาท่าทาง (Posture and gesture) การวางตำแหน่งร่างกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย สามารถสื่อความหมายให้ทราบถึงอารมณ์ความรู้สึกได้หลายประการ เช่น การนั่งตัวตรงแสดงอาการตื่นเต้น หรือความกระตือรือร้น การนั่งเอนตัวมาข้างหน้าผู้พูดแสดงให้เห็นถึงความสนใจและตั้งใจที่จะรับฟัง การนั่งหลังพิงพนักเก้าอี้แสดงถึงความเฉื่อยชา การนั่งตัวงอแสดงถึงความเบื่อหน่าย การนั่งห่างแสดงถึงความไว้ตัว การนั่งใกล้แสดงถึงความใกล้ชิด

7.3.4 การใช้น้ำเสียง (Tone of voice) ลักษณะต่าง ๆ ของการใช้น้ำเสียง ได้แก่ ระดับเสียง จังหวะ ความเข้ม ความถี่ของการใช้เสียงมีผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ในการสนทนา ระดับเสียงมีลักษณะต่าง ๆ เช่น น้ำเสียงราบเรียบ หมายถึง ไม่แสดงความรู้สึกใด ๆ เสียงแข็งกร้าว หมายถึง ก้าวร้าว ขุ่นข้องใจ หรือ โกรธ เสียงอ่อน หมายถึง ความลังเล เสียงเบา หมายถึง ขาดความมั่นใจในตนเอง เสียงสั้น หมายถึง ประหม่า หรือ กลัว เป็นต้น

7.3.5 การสัมผัส (Touching) หมายถึงการแตะต้องร่างกาย การสัมผัสเป็นการสื่อความหมายโดยไม่ได้ใช้วาจา ซึ่งในบางสถานการณ์ การใช้สัมผัสอาจช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพของการสนทนาได้มากยิ่งขึ้น

7.3.6 การใช้ความเงียบ (Silence) ความเงียบมีความสำคัญเช่นเดียวกับการฟังและการพูดในกระบวนการสนทนา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการสื่อสารนั้นมีความสำคัญต่อการผูกมิตรกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งกัน ดังนั้น องค์ประกอบการสร้าง

สัมพันธภาพและการพัฒนาการสร้างความสัมพันธ์ภาพจึงมีความสำคัญต่อการก่อให้เกิดความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่มีกระบวนการสำหรับการปฏิบัติเช่นกัน และจากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปและเรียกชื่อทักษะด้านนี้ว่า ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ภาพ และนิยามเชิงปฏิบัติการว่า หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด ภาษา ท่าทาง เพื่อการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

8. ทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision making and problem solving)

ความหมายของทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 a : 2) ให้ความหมายของการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาว่า เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนมีการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้หลักของเหตุผล คือมีการประเมินทางเลือกและประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ ส่วนการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและส่งผลทำให้เกิดภาวะตั้งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจของเรา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ วิเคราะห์ปัญหา และพิจารณาเลือกแนวทางแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

สรุปความหมายของการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยอาศัยข้อมูลที่หลากหลาย และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์

8.1 กระบวนการตัดสินใจ

คมเพชร นิตรศุกกุล (2547 : 40-41) ได้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจไว้ดังนี้

8.1.1 ระบุประเด็น ว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องตัดสินใจ

8.1.2 วิเคราะห์ ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง

8.1.3 ประเมินทางเลือก โดยหาเหตุผลข้อสนับสนุนและข้อคัดค้าน

8.1.4 ระบุทางเลือก โดยวิเคราะห์ว่าตัวเลือกใดที่ดีที่สุด

8.1.5 นำไปปฏิบัติตามแผน คือดูว่าจะปฏิบัติอะไร

8.2 ขั้นตอนการแก้ปัญหา

คอนโฮ และเคอร์เนอ (O'Donohue ; & Krasner. 1995 : 154-157) ได้แบ่งขั้นตอนของทักษะการแก้ปัญหาออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

8.2.1 การทำความเข้าใจในปัญหา (Problem orientation) ซึ่งเป็นการรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น และในการแก้ปัญหาจะไม่ใช่เป็นการเสียเวลา หรือคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป

8.2.2 การนิยามปัญหา (Problem definition) เป็นการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น และทำความเข้าใจกับปัญหานั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร ตลอดจนกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่เป็นปัญหาจริง ๆ

8.2.3 การนำไปสู่ทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา (Generation of alternative solution) ขั้นนี้เป็นการระดมวิธีการแก้ปัญหาดัง ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อาจเป็นการมองหาคำแนะนำเกี่ยวกับความคิดเห็นจากบุคคลต่าง ๆ

8.2.4 การตัดสินใจ (Decision making) เป็นการเปรียบเทียบและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาได้สำเร็จ

8.2.5 การปฏิบัติการและการตรวจสอบวิธีการแก้ปัญหา (Solution implementation and verification) เป็นขั้นตอนของการนำวิธีการแก้ปัญหาที่ตัดสินใจเลือกแล้วไปใช้ และพิจารณาถึงระดับของประสิทธิผลของวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ

สรุปได้ว่าการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา มีลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ของการเสี่ยง การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอน พร้อมกับมีกระบวนการในการตัดสินใจ และขั้นตอนในการแก้ปัญหาที่ชัดเจนดังนี้ ไม่ว่าเมื่อคนเรามีปัญหาใด ๆ ก็ตามย่อมนำไปสู่การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยจึงเรียกรวมทักษะชีวิตด้านนี้ว่า ทักษะด้านการตัดสินใจ และนิยมเชิงปฏิบัติการว่า หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องตามสถานการณ์

9. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skills)

ความหมายการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 b : 2) ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่าเป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมส่วนการจัดการเกี่ยวกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุและรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดความเมื่อยเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อการลดปัญหาต่าง ๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 3-4) ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่าเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ที่เกิดขึ้น และจัดการได้อย่างเหมาะสม สามารถผ่อนคลายอารมณ์และความเครียด โดยวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ รวมทั้งสร้างแนวคิดหรือกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

สรุปความหมายของการจัดการอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ และเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสมรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีที่จะควบคุมและผ่อนคลายความเครียด โดยใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายกาย ใจและความเครียดของบุคคล

9.1 ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์ (2549 : 117-118) ได้สรุปปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดออกเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่

9.1.1 สถานการณ์หรือสภาพการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ล้วนส่งผลให้เกิดความเครียดได้

1) สถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง

2) สถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติที่มีความรุนแรงและเรื้อรัง เช่น สงคราม ความเจ็บป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หาย

9.1.2 ปัจจัยด้านตัวบุคคล

1) สถิตปัญญา

2) ความพิการทางร่างกาย

3) ความเจ็บป่วยเรื้อรัง

4) ความสามารถในการปรับตัว

5) บุคลิกภาพเฉพาะบุคคล เช่น ก้าวร้าว เก็บตัวต่อต้านสังคม รักและ

หลงตนเองมากเกินไป

9.2 ผลของความเครียดที่มีต่อมนุษย์

วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์ (2549 : 118-119) ได้กล่าวถึงเมื่อคนเรากเกิดความเครียดจะมีผลต่อการปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนี้

9.2.1 ระบบหัวใจและหลอดเลือด อารมณ์มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของจังหวะการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ เช่น

บุคคลที่เป็นคนสมบูรณ์แบบ มีความทะเยอทะยานสูง เมื่อประสบปัญหา เช่นผลของการทำงาน ไม่เป็นที่พอใจไม่ได้รับการยกย่อง เกิดความเครียด ความวิตกกังวล อาจจะไม่ได้แสดงออกมา โดยตรง แต่จะมีอาการของ โรคระบบนี้ คือ หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอกด้านซ้าย ถ้าเป็นมาก ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติไป ความดันโลหิตสูง

9.2.2 ระบบย่อยอาหาร อาจจะเป็นแผลเป็นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก พวกนี้มีการหลั่งกรดน้ำย่อยมากกว่าปกติ พบในชายมากกว่าหญิง พบมากในสังคมเมือง และคนที่มียาตำแหน่งหน้าที่การงานสำคัญ ๆ

9.2.3 ระบบหายใจ เป็นระบบที่มีปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะทางอารมณ์มากระทบ โดยเฉพาะบริเวณจมูกจะทำให้หลอดลคอับตัว และหลอดลคอพองออก นอกจากนี้ ปัญหาทางอารมณ์และอิทธิพลจากภาวะทางจิตใจจะทำให้ไปรบกวนระบบทางเดินหายใจ เช่น มีอาการหอบหืดเกิดขึ้นได้

9.2.4 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มีอาการเจ็บปวดตามข้อมือ ข้อเท้า ปวดกล้ามเนื้อ

9.2.5 ระบบผิวหนัง อาจมีอาการคัน เจ็บขา มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ และฝ่าเท้า หน้าผาก ผมร่วง

9.2.6 ระบบสืบพันธุ์และขับถ่าย ในระบบขับถ่ายปัสสาวะจะมีอาการผิดปกติ เห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะเด็ก จะเกิดภาวะปัสสาวะรดที่นอน หรือไม่สามารควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ ถ้าเป็นหญิงประจำเดือนจะไม่มาตามปกติ ถ้าอยู่ในภาวะมีความวิตกกังวลหรือความเครียดสูงมากจะทำให้ไม่สามารถประกอบกิจทางเพศได้ตามปกติ

9.2.8 ระบบต่อมไร้ท่อ มีฮอร์โมนหลายชนิดที่จะกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ และการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลง

9.3 ประเภทของความเครียด

ลักษณะ สิริวิวัฒน์ (2545 : 160-162) จำแนกประเภทของความเครียดไว้หลายชนิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้เกณฑ์อะไรในการแบ่งประเภท ได้แก่

9.3.1 จำแนกตามผลที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1) ความเครียดที่ส่งผลทางลบ (Negative stress) ซึ่งความเครียดลักษณะนี้เป็นความเครียดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือความอึดอัดใจให้กับบุคคล เช่น การหย่าร้าง การถูกทำโทษ การถูกให้ออกจากงาน เป็นต้น

2) ความเครียดที่ส่งผลทางบวก (Positive stress) เป็นความเครียดที่ก่อให้เกิดความสุข ความสบายใจ และความพึงพอใจ ได้แก่ การได้รับรางวัล การได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่ การงาน การแต่งงาน เป็นต้น

9.3.2 จำแนกตามสาเหตุที่เกิดขึ้น สามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1) ความเครียดจากเวลา (Time Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการมีเวลาไม่เพียงพอในการที่จะกระทำให้สำเร็จ

2) ความเครียดจากสถานการณ์ (Situation stress) เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามทางจิตใจ ซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือหาวิธีแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้

3) ความเครียดที่เกิดจากการคาดการณ์ (Anticipatory stress) เป็นความเครียดหรือความรู้สึกทุกข์ใจในการที่จะต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้ หรือต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

9.3.2 จำแนกตามแหล่งที่เกิด แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1) ความเครียดทางด้านชีววิทยา (Biological stress) หรือร่างกาย (Physical stress) เช่น การเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ การมีโรคประจำตัว การเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัยต่าง ๆ

2) ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นสภาพการณ์ที่กระทบหรือคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดของตนเอง โดยเกิดจากการหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเดิมที่ทำให้ทุกข์ใจ หรืออาจเกิดจากการได้รับข้อมูลจากคนอื่นก็ได้

9.4 ลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549 : 151) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ควรมีลักษณะดังนี้

9.4.1 ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง การเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติคือ

1) สามารถตอบสนองอารมณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป คือ ไม่ตอบสนองโดยทันที ควบคุมการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด

2) สามารถหวั่นไหวหรือรอคอยการตอบสนองอารมณ์ได้ ไม่แสดงออกมาทันที

3) ไม่แสดงความรู้สึกน้อยใจ หรือสงสารตนเองให้ผู้อื่นเห็น

9.4.2 ยอมรับความเป็นจริงและเข้าใจผู้อื่นตามความเป็นจริง ไม่คาดหวังว่าคนอื่นที่สมบูรณ์ไปทุกสิ่ง หรือคนเลวจะไม่มีอะไรดีเลย รู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ของคนอื่น

9.4.3 สามารถตั้งความหวังชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้

9.4.4 อดทนต่อความอ้างว้างได้ บางคนจะพบว่าการอยู่คนเดียวเขาจะสบายใจกว่าการอยู่ตามกลุ่มเพื่อนอย่างไม่มีจุดหมาย ลักษณะเช่นนี้คือคนที่มีความวิตกกังวล เพราะเขาต้องการอิสระแยกตัว เพราะเขามีความเข้าใจตนเอง ความขัดแย้งในตนเองมีน้อย จึงมักมีชีวิตไม่ขึ้นกับผู้อื่น หากความสุขได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องให้ความสุขของตนเองขึ้นกับคนอื่น

9.4.5 มีความเมตตา กรุณา รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักการแบ่งปัน การเสียสละ

9.4.6 แสดงอารมณ์เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น พบสิ่งน่ากลัวก็สามารถยอมรับได้ว่ากลัว ไม่จำเป็นต้องหลอกตนเองว่าไม่กลัว รู้จักปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข ความสามารถในการปรับตัวเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพจิต

9.5 สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2543 : 4-5) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด 2 ประการ ดังนี้

9.5.1 สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาทางการเงิน ปัญหาครอบครัว ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมา

9.5.2 การคิดและประเมินเหตุการณ์ของบุคคล คนที่เครียดมักเป็นคนที่มีมุมมองโลกในแง่ร้าย ส่วนคนที่มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์รื่นเริงแจ่มใสจะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เขาจึงอาจกับชีวิต

9.6 เทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549 : 119) กล่าวถึงเทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไว้ดังนี้

9.6.1 ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียดเกิดขึ้น เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ท้อแท้ ความจำหรือสมาธิเลวลง แน่นท้อง อึดอัด หายใจขัด เป็นต้น

9.6.2 พิจารณาว่าสิ่งใดทำให้เกิดความเครียด และความคิดของบุคคลในการรับรู้ สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างไร เช่น นักเรียนเครียดเนื่องจากคะแนน

ลดลงมาจากเดิม แสดงว่านักเรียนคนนี้มี การรับรู้ว่าจะแนมมีความสำคัญต่อการตัดสินใจ ความสามารถของตนเองมาก จึงรู้สึกไม่พอใจ แม้ว่าผลการเรียนของเขายังอยู่ในระดับดีก็ตาม

9.6.3 เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบและพร้อมที่จะจัดการกับความเครียดต่อไป ได้แก่

- 1) ใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ฯลฯ
- 2) การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้เป็นทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม โดยการหมั่นฝึกจับความคิดทางลบ และปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นทางบวกประจำ เพื่อให้เกิดความคิดทางบวกโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลสามารถฝึกจับที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น

“ เหตุการณ์ ทำให้ฉันกำลังเครียด ”

ฉันคิด (เราคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ๆ)

ฉันรู้สึก (ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ)

ฉันควรคิดว่า (ฉันรู้สึกดีขึ้น)

- 3) ชื่นชมกับตัวเองที่สามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดทางลบของตนเองในทางสร้างสรรค์

9.6.4 เมื่ออารมณ์สงบแล้วใช้เทคนิคในการแก้ปัญหา ดังนี้

- 1) หาสาเหตุที่แท้จริงในการแก้ปัญหา
- 2) รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา
- 3) วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
- 4) ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และสามารถทำได้
- 5) หาวิธีการแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเสือนั้น ๆ
- 6) ดำเนินการแก้ไขปัญหา
- 7) ประเมินผลการแก้ไขปัญหา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน เนื่องจากทุกคนล้วนมีปัญหาทั้งสิ้น การแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพดีจะช่วยให้อาการเครียดได้ ดังนั้นเราจึงต้องรู้เท่าทันอารมณ์ เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพที่จะทำให้อาการเครียดได้เร็วขึ้นและจากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงเรียกทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่า ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ และนิยามเชิงปฏิบัติการว่า

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการเรียนรู้ที่จะควบคุมและผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนั้นในการวิจัยทักษะชีวิตครั้งนี้แม้ผู้วิจัยจะยึดกรอบแนวคิดของกรมสุขภาพจิตแต่ก็ได้ปรับเปลี่ยนชื่อใหม่ตามกรอบนิยาม 6 ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ 1 ทักษะด้านการคิด (ทักษะด้านด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือคิดวิเคราะห์และทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์)

ทักษะที่ 2 ทักษะด้านการตระหนักรู้ (ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและทักษะด้านความเข้าใจผู้อื่น)

ทักษะที่ 3 ทักษะด้านความรับผิดชอบ (ทักษะด้านการเห็นคุณค่าตัวเองหรือความภูมิใจในตนเองและทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม)

ทักษะที่ 4 ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพ (ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร)

ทักษะที่ 5 ทักษะด้านการตัดสินใจ (ทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา)

ทักษะที่ 6 ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ (ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

คุณภาพเครื่องมือ

1. ความหมายของเครื่องมือ

วิกิร ต้นทุทโดม (2548 : เว็บไซต์) ได้กล่าวถึง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็นสองประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัย

สุรวาท ทองบุ (2550 : 81) ได้กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการวิจัยมีอยู่หลายชนิด แต่ละชนิดจะเหมาะสมกับข้อมูลแต่ละลักษณะ ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับงานวิจัยของตน ที่นิยมใช้มากมีอยู่ 4 ชนิดคือ แบบทดสอบ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสังเกต

สมนึก ภัทธิยธนี (2553 : 32) ได้กล่าวว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลการศึกษา มีหลายชนิด มีลักษณะการใช้แตกต่างกันตามโอกาสหรือสถานการณ์ เพื่อช่วยให้ครอบคลุมพฤติกรรมทางการศึกษาทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเลือกใช้เครื่องมือวัดผลแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับงานวิจัย

ไพศาล วรคำ (2554 : 231) ได้ให้ความหมายของเครื่องมือวิจัยว่า หมายถึง วัสดุ ทรัพยากร และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทรัพยากรเพื่อการวิจัย (เป็นเครื่องมือที่มีสภาพคงทนถาวร เช่น เครื่องกลั่นสาร เครื่องบันทึกวีดีโอ เครื่องบันทึกเสียง เป็นต้น) กลุ่มวัสดุประกอบการวิจัย (เป็นอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่มีสภาพไม่คงทนถาวร และใช้ประกอบการดำเนินวิจัย เช่น บทเรียนสำเร็จรูป แผนการสอน แบบฝึกต่าง ๆ เป็นต้น) และ กลุ่มเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล (เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดค่าของตัวแปรและสำรวจข้อเท็จจริง เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบตรวจสอบรายการ เป็นต้น)

โดยสรุปแล้ว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีอยู่หลายชนิด แต่แบ่งประเภทใหญ่ ๆ เป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยต้องรู้จักเลือกใช้เครื่องมือแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับงานวิจัย ผลงานวิจัยจึงจะมีความน่าเชื่อถือ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบของการสร้างเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนี้

2. การสร้างเครื่องมือ

บุญชม ศรีสะอาด (2543 : 26) ได้กล่าวถึงการสร้างเครื่องมือว่าเป็นการวิจัยทางการวัดผลและประเมินผลที่ได้รับความนิยมมากประเภทหนึ่ง ที่มุ่งได้เครื่องมือในการวัดผล ที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ เป็นมาตรฐาน วัดได้ถูกต้องแม่นยำ ผู้วิจัยอาจสร้างเอง หรือแปลและดัดแปลงจากต่างประเทศได้ มี 4 ประเภท คือ เครื่องมือที่วัดด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor) ด้านจิตพิสัย (Affective) และด้านอื่น ๆ

2.1 การสร้างเครื่องมือวัดทางด้านพุทธิพิสัย

เป็นการสร้างเครื่องมือวัดทางด้านสมอง สติปัญญา เรียกเครื่องมือแบบนี้ว่า แบบทดสอบหรือแบบสอบ ซึ่งจะนิยมสร้างเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choice) รูปแบบของข้อสอบแบบเลือกตอบ

สมนึก กัททัยธนี (2553 : 98) ได้กล่าวถึงการเขียนข้อสอบแบบเลือกตอบว่า ต้องคำนึงถึงคุณภาพของคำถาม คุณภาพของตัวเลือก และรูปแบบ (Style) ของข้อสอบที่เลือกใช้ด้วย เพื่อช่วยให้ข้อสอบมีคุณภาพดีขึ้น การออกข้อสอบแต่ละครั้งควรใช้รูปแบบต่าง ๆ ผสมกัน รูปแบบของข้อสอบแบบเลือกตอบที่นิยมใช้มี 3 ชนิด คือ

- 2.1.1 รูปแบบคำถามเดียว
- 2.1.2 รูปแบบตัวเลือกคงที่
- 2.1.3 รูปแบบสถานการณ์

2.2 หลักการสร้างแบบทดสอบเลือกตอบ

ไพศาล วรคำ (2554 : 237-238) ได้นำเสนอไว้ดังนี้

- 2.1.1 ตั้งคำถามด้วยประโยคคำถามที่สมบูรณ์ ต้องเขียนด้วยภาษาที่ชัดเจน
- 2.1.2 ข้อคำถามหนึ่ง ๆ ควรถามเพียงประเด็นเดียว
- 2.1.3 คำถามและตัวเลือกต้องไม่มีลักษณะชี้แนะคำตอบในข้ออื่น ๆ อีก
- 2.1.4 หลีกเลี่ยงการใช้คำปฏิเสธในข้อคำถาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำถามเชิงปฏิเสธซ้อน
 - 2.1.5 ไม่ควรใช้คำฟุ่มเฟือยในข้อคำถามและตัวเลือก
 - 2.1.6 ควรปรับตัวเลือกทุกตัวให้มีความยาวพอ ๆ กัน ถ้าไม่สามารถปรับให้ความยาวเท่ากันได้ควรจัดเรียงตัวเลือกจากสั้นไปหายาวหรือจากยาวไปหาสั้นก็ได้
 - 2.1.7 ใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อน เหมาะกับระดับชั้นและวัยของผู้ตอบ
 - 2.1.8 ถ้าตัวเลือกเป็นตัวเลข หรือตัวอักษร ควรเรียงตัวเลขหรือตัวอักษรตามลำดับค่าหรือตามลำดับตัวอักษรอย่างเป็นระบบ
 - 2.1.9 ตัวเลือกแต่ละตัวควรเป็นอิสระจากกัน
 - 2.1.10 ตัวเลือกในแต่ละข้อควรอยู่ในเรื่องเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน (มีความเป็นเอกพันธ์)
 - 2.1.11 การใช้ตัวเลือกปลายเปิดและปลายเปิดควรเลือกใช้อย่างมีเหตุผล เช่น ถูกทุกข้อ สรุปแน่นอนไม่ได้ หรือไม่มีข้อถูก
 - 2.1.12 ควรจัดวางข้อถูกให้กระจายอย่างสุ่ม ไม่ควรจัดวางอย่างเป็นระบบเด็ดขาดเพราะ จะทำให้ผู้ตอบสามารถเดาคำตอบได้
 - 2.1.13 ในแบบทดสอบชุดหนึ่ง ๆ ควรมีจำนวนตัวเลือกที่คงที่ การกำหนดตัวเลือกควรกำหนดให้เหมาะสมกับระดับของผู้ตอบ เช่น ระดับประถมศึกษาใช้ 3 ตัวเลือกระดับมัธยมศึกษาใช้ 4 ตัวเลือกระดับอุดมศึกษาใช้ 5 ตัวเลือก
 - 2.1.14 หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ข้อสอบยากขึ้น โดยไม่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายของการวัด เช่น จุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบทักษะการคูณเลข 2 หลัก ก็ควรจะใช้คำถามที่เป็นการคูณตัวเลขล้วน ๆ ไม่ควรใช้โจทย์ปัญหา ซึ่งผู้ตอบอาจตอบผิดเพราะไม่เข้าใจภาษาที่ใช้
 - 2.1.15 ตรวจสอบข้อสอบทั้งหมดอีกครั้งก่อนนำไปใช้ ทั้งในเรื่องของภาษา ระดับความยาก และตัวเลือกเพื่อให้แน่ใจว่ามีความถูกต้องเหมาะสม

2.3 การสร้างเครื่องมือวัดทางด้านจิตพิสัย

บุญชม ศรีสะอาด (2543 : 54) ได้กล่าวถึงการสร้างเครื่องมือวัดทางด้านจิตพิสัยว่าเป็นการสร้างเครื่องมือวัดทางจิตใจ เช่น คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และจิตพิสัยอื่น ๆ ซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ ความสนใจ ความคิดเห็น แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ ความวิตกกังวล ความก้าวร้าว ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน เป็นต้น

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการสร้างแบบวัดด้านจิตพิสัย

2.3.1 การสร้างแบบวัดด้านจิตพิสัยเมื่อเปรียบเทียบกับด้านพุทธิพิสัย แล้วพบว่า วัดได้แม่นยำน้อยกว่าถ้าสร้างไม่ดี ผู้ตอบจะตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง

2.3.2 นิยมสร้างแบบกำหนดสถานการณ์ เพราะเชื่อว่าวัดได้ตรงกับความเป็นจริงมากกว่าแบบอื่น

2.3.3 การสร้างเครื่องมือประเภทนี้ ผู้เชี่ยวชาญมีความสำคัญมาก ควรเลือกผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นอย่างแท้จริง ช่วยพิจารณา ตรวจสอบ และแก้ไขเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้มีความเที่ยงตรง

2.4 การสร้างเครื่องมือแบบวัดสถานการณ์

2.4.1 สมนึก ภักดิ์ทิษณี (2553 : 123) ได้กล่าวถึงเครื่องมือวัดแบบสร้างสถานการณ์ว่าเป็นแบบของข้อสอบที่ใช้วิธีการกำหนดข้อความ ภาพ ตารางที่กำหนดให้นักเรียนอ่านหรือพิจารณาดูก่อน แล้วตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อความหรือภาพ หรือตารางที่กำหนดให้โดยมีหลักสำคัญในการสร้างดังนี้

1) สถานการณ์ที่กำหนดอาจใช้ข้อความ คำพูด คำสนทนา บทประพันธ์ หรือรูปภาพแสดงการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หรือเป็นตารางตัวเลข สถิติหรือกราฟเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ได้ เพียงแต่เป็นสถานการณ์ที่มีความหมาย มีแง่มุมให้คิดพิจารณา และควรเป็นสถานการณ์ที่รัดกุมไม่ยืดเยื้อเกินความจำเป็น เพื่อนำไปใช้เป็นหลักในการตอบคำถามต่อไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

คำชี้แจง จงพิจารณตารางข้างล่างแล้วตอบคำถาม

ตารางเวลาเดินรถยนต์โดยสารจากกรุงเทพฯ

เที่ยวที่	ต้นทาง	เวลาออก	ปลายทาง	เวลารถถึง
1	กรุงเทพฯ	06.00	หนองคาย	16.30
2	กรุงเทพฯ	07.30	สุรินทร์	13.30
3	กรุงเทพฯ	08.20	มหาสารคาม	16.30
4	กรุงเทพฯ	13.40	นครราชสีมา	17.40

คำถาม รถเที่ยวใดใช้เวลาวิ่งน้อยเป็นอันดับ 2 ?

- ก. เที่ยวที่ 1
- ข. เที่ยวที่ 2
- ค. เที่ยวที่ 3
- ง. เที่ยวที่ 4
- จ. สรุปรูปแน่นอนไม่ได้
- ๆลๆ

2) การถามควรถามแง่มุมที่ต้องคิดและพิจารณา ไม่ควรถามตรงตาม
สถานการณ์ที่กำหนดหรือถามนอกสถานการณ์จนเป็นเรื่องทั่วไป ซึ่งสามารถตอบได้
โดยไม่ต้องใช้สถานการณ์ที่ให้มา เช่น

คำชี้แจง จงอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม

“กินไข่วันละฟอง ไม่ต้องไปหาหมอ”

ข้อความนี้กล่าวถึงสิ่งใด

- ก. วิธีปฏิบัติตัว
- ข. อาหารการกิน
- ค. วิธีการประหยัด
- ง. ประโยชน์ของไข่
- จ. การรักษาสุขภาพ

3) ข้อสอบแบบสถานการณ์ นิยามในแง่การแปลความหมายตาม วัตถุประสงค์ของสถานการณ์ ข้อคิดที่ได้ ให้หาความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งการตั้งชื่อ ข้อความหรือภาพที่กำหนดให้ นอกจากนี้การเขียนตัวเลือกรวบรวมหรือการใช้ตัวเลือกที่มี คำตรงกับคำในข้อความ แต่ถ้าจำเป็นหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรให้มีตัวเลือกหลาย ๆ ตัว ที่ใช้ คำหรือข้อความ เพื่อให้ดูคล้าย ๆ กัน ดังตัวอย่าง

คำชี้แจง ให้ตอบโดยพิจารณาข้อความข้างล่างนี้

“เวลาพุงนี้ฝนจะตก ครั้นฝนเหือดใจใจจะมาถึงตำบลนั้น จะหยุดอยู่ที่ทหารหุงข้าว กิน แต่พอเห็นควันเพลิง ก็ให้เร่งทหารออกโจมตีเอา”

คำถาม ข้อความนี้กล่าวในลักษณะใด

- ก. คำสั่ง
- ข. คำทำนาย
- ค. คำแนะนำ
- ง. คำขอร้อง
- จ. คำสนทนา
- ฯลฯ

สมบูรณ์ ชิตพงศ์ (2535 : 38-39) กล่าวว่า แบบทดสอบสถานการณ์ เป็น การจำลองสร้างเหตุการณ์เรื่องราวต่าง ๆ ขึ้น แล้วให้บุคคลแสดงความรู้สึกว่าตนเองจะกระทำ อย่างไรต่อเหตุการณ์ที่กำหนดขึ้น โดยให้ตอบว่าตัวเองจะอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

2.4.2 หลักการสร้างแบบทดสอบสถานการณ์ มีแนวปฏิบัติดังนี้

- 1) กำหนดเนื้อหาและพฤติกรรม คุณลักษณะที่ต้องการจะวัดให้ชัดเจน
- 2) เลือกข้อความหรือสถานการณ์ที่มีความยากพอเหมาะกับระดับชั้นของ ผู้เรียน สถานการณ์ที่ใช้ถามจะต้องไม่ลำเอียงต่อเด็กกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะ
- 3) พยายามเขียนคำถามเพื่อถามตามสถานการณ์นั้น ตามพฤติกรรม หรือ คุณลักษณะที่ต้องการจะวัด

2.4.3 การเขียนสถานการณ์และเขียนข้อคำถามมีข้อควรคำนึง ดังนี้

- 1) สถานการณ์ที่สร้างขึ้น ควรจะเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้จริงๆ กับบุคคล หรือกลุ่มตัวอย่างนั้น
- 2) ความเข้มหรือความรุนแรงของสถานการณ์ควรอยู่ในระดับกลางๆ ไม่สร้างความเครียดให้เกิดขึ้นแก่ผู้อ่าน หรือผู้ตอบมากเกินไป

3) ข้อมูลหรือสาระสำคัญที่กำหนดให้จะต้องเพียงพอ การตัดสินใจในทิศทางหรือจุดประสงค์ในการวัดการตัดสินใจ

2.4.4 การเขียนคำถาม

1) ไม่ควรถามตรงๆ แต่ควรถามให้เกี่ยวพันอ้างอิงเรื่องราวหรือสถานการณ์ที่กำหนดไว้และไม่ควรถามนอกเรื่องที่ไม่ได้ใช้ข้อความในสถานการณ์นั้นมาช่วยตอบ หรือไม่ควรถามในกรณี ที่ถ้าไม่มีสถานการณ์นั้นแล้วก็สามารถตอบคำถามนั้นได้

2) ในการเลือกสถานการณ์เพื่อนำมาตั้งคำถาม ควรเลือกเฉพาะเนื้อหาหรือความรู้ที่เป็นตัวแทนที่มีความสำคัญต่อวิชานั้นมาถาม ไม่ควรนำเรื่องปลีกย่อยหรือรายละเอียดปลีกย่อยของรายวิชามาตั้งเป็นสถานการณ์ และไม่ควรถามด้วยการหลอกล่อให้ผู้ตอบตกหลุมพรางด้วยเรื่องไร้สาระ

2.4.5 คำถามที่อาจใช้มี 2 ลักษณะ คือ

1) คำถามที่ถามให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ การประเมิน หมายถึง การพิจารณาตัดสินใจว่า ควร-ไม่ควร ดี-ไม่ดี เหมาะสม-ไม่เหมาะสม ใช้ได้-ใช้ไม่ได้ ถูกต้อง-ไม่ถูกต้อง และรวมถึงกรณีที่ไม่อาจตัดสินใจได้

2) คำถามที่ให้นักเรียนระบุแนวทางที่ตนเองจะปฏิบัติ ถ้าหากตนเองเป็นผู้หนึ่งที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น ตนจะปฏิบัติอย่างไร

2.4.6 ลักษณะของแบบทดสอบสถานการณ์

1) เป็นแบบสถานการณ์มาให้ แล้วถามความคิดเห็นของผู้ตอบเกี่ยวกับการกระทำของตัวละครในสถานการณ์ว่าเห็นด้วยหรือไม่ ถ้าหากเป็นผู้ตอบ จะทำเหมือนตัวละครในสถานการณ์นั้นหรือไม่

2) กำหนดสถานการณ์พร้อมกับกำหนดทางเลือกมาให้ 3-4 แนวทาง แล้วให้ผู้ตอบเลือกตอบ

3) ถามแนวทางประพจน์หรือปฏิบัติกิจกรรม เรื่องราวต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้ เป็นการถามพฤติกรรมตรง ๆ ว่า ผู้ตอบเคยปฏิบัติมากน้อย เพียงใด ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นควรเกิดขึ้นในชีวิตจริงและเหมาะสมกับระดับของผู้เรียน

2.4.7 ข้อดีของแบบทดสอบสถานการณ์

1) แบบทดสอบสถานการณ์เป็นแบบทดสอบที่แสดงถึงฝีมือ หรือความสามารถของผู้เขียนข้อสอบว่าสามารถนำความรู้ที่เรียนมาผนวกกับเงื่อนไขในสถานการณ์ที่กำหนดได้ดีเพียงใด

- 2) สามารถวัดความรู้ขั้นสูงทั้งด้านสมรรถภาพทางสมอง และด้านจิตพิสัย
- 3) ใฝ่ใจผู้ตอบให้ติดตามเพราะได้อ่านเรื่องราวและได้คิดมากกว่าข้อสอบ

ประเภทอื่นๆ

4) สร้างความยุติธรรมให้แก่ผู้เข้าสอบทุกคน เพราะได้อ่านสถานการณ์เดียวกันทั้งหมดไม่มีใครได้เปรียบหรือเสียเปรียบเพราะใช้คำารต่างกัน หรือการสอนที่ต่างกัน เป็นต้น

2.4.8 ข้อจำกัดของแบบทดสอบสถานการณ์

1) การเขียนคำชี้แจงของแบบทดสอบสถานการณ์ ต้องพึงระวังเป็นพิเศษต้องชี้แจงให้ผู้เข้าสอบใช้สถานการณ์ที่กำหนดให้เป็นหลัก ถึงจะผิดแปลกจากความเป็นจริงก็ต้องตอบตามนั้น

2) สร้างค่อนข้างยาก ผู้เขียนข้อสอบจะต้องเลือกสถานการณ์ที่เป็นปัจจุบันและไม่เข้มมากเกินไป และจะต้องสังเกตุเฉพาะสถานการณ์ที่กำหนดให้เท่านั้น

3) เกณฑ์การให้คะแนนค่อนข้างทำได้ยาก

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดด้านจิตพิสัย

บุญชม ศรีสะอาด (2543 : 50-61) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดคุณลักษณะด้านจิตพิสัยรูปแบบสถานการณ์ มีดังนี้

3.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดคุณลักษณะด้านจิตพิสัย

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายหมายในการสร้างแบบวัด
 - 2) ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัด
 - 3) วิเคราะห์ห้วงค์ประกอบของแบบวัดและเขียนนิยามเชิงปฏิบัติการ
 - 4) เขียนข้อสอบแบบสถานการณ์ตามนิยามเชิงปฏิบัติการ
 - 5) ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่า แต่ละข้อของแบบวัดสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการที่ต้องการวัดหรือไม่ แล้วนำข้อที่ผ่านการพิจารณาพิมพ์เป็นแบบวัด
 - 6) นำแบบวัดไปทดลองสอบครั้งที่ 1
 - 7) วิเคราะห์ความยาก หากค่าอำนาจจำแนก คัดเลือกข้อที่เข้าเกณฑ์ไว้
 - 8) สอบครั้งที่ 2
 - 9) วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง วิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิง
- ยืนยัน
- 10) จัดทำคู่มือการใช้แบบทดสอบและจัดพิมพ์แบบทดสอบเป็นรูปเล่ม

3.2 การสร้างเครื่องมือวัดทางด้านทักษะพิสัย

บุญชม ศรีสะอาด (2543 : 55) ได้กล่าวถึงการสร้างเครื่องมือวัดทางด้านทักษะพิสัยว่าเป็นการวัดทักษะทางกาย เช่น การสร้างแบบทดสอบวัดสมรรถภาพทางกลไก การสร้างแบบทดสอบวัดภาคปฏิบัติในวิชาต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งแนวคิดนี้ก็คือ การพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ จึงต้องสร้างเครื่องมือวัดภาคปฏิบัติโดยเฉพาะ เพื่อประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ในระดับใด

3.3 การสร้างเครื่องมือวัดด้านอื่น ๆ

การสร้างเครื่องมือวัดด้านอื่น ๆ นี้ เป็นพวกที่ไม่จัดเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งที่กล่าวมาแล้ว เช่น การสร้างแบบวัดบุคลิกภาพ การสร้างแบบวัดคุณลักษณะ การสร้างแบบสำรวจปัญหา การสร้างแบบรายงานตนเอง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพของแบบวัดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีการสร้างแบบวัดแล้วก็ต้องมีการหาคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อให้ทราบว่าเครื่องมือมีคุณภาพเพียงใด สามารถวัดได้ตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ ในการหาคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนี้มีลักษณะเป็นแบบทดสอบแบบวัดสถานการณ์ ดังนั้นจึงนำเสนอในส่วนของรายละเอียดและเทคนิควิธีการหาคุณภาพของแบบทดสอบซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเฉพาะด้านการหาค่าอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น ดังนี้

1. อำนาจจำแนก

ความหมายของอำนาจจำแนก (Discrimination) มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

อนุวัติ ภูมแก้ว (2549 : 154) ได้กล่าวว่า อำนาจจำแนก หมายถึง ประสิทธิภาพของข้อสอบในการจำแนกนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

สมนึก ภัททิยธนี (2553 : 195) ได้ให้ความหมายของอำนาจจำแนกกว่า หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือที่สามารถจำแนกคนเก่งและคนไม่เก่งออกจากกันหรือกล่าวได้ว่าคนเก่ง (ได้คะแนนรวมมาก) ตอบข้อนั้นถูกส่วนคนไม่เก่ง (ได้คะแนนรวมน้อย) ตอบข้อนั้นไม่ถูก

ไพศาล วรคำ (2554 : 294) ได้ให้ความหมายของ อำนาจจำแนก หมายถึง คุณลักษณะของเครื่องมือหรือข้อคำถามที่สามารถแยกปริมาณของคุณลักษณะที่ต้องการวัด

ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคลได้ตามปริมาณของคุณลักษณะที่ต้องการวัดได้ เช่น แยกคนที่มีความสามารถสูงกับความสามารถต่ำออกจากกันได้

สรุปได้ว่าอำนาจจำแนก หมายถึง ประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการจำแนกผู้ตอบออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีความสามารถสูงและกลุ่มที่มีความสามารถต่ำ

การหาค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบสามารถทำได้หลายวิธี จำแนกตามลักษณะของเครื่องมือ เช่น การหาอำนาจจำแนกแบบอิงกลุ่ม การหาค่าอำนาจแบบอิงเกณฑ์ ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอเฉพาะการหาอำนาจแบบอิงกลุ่ม ดังนี้ คือ

1.1 การหาอำนาจจำแนกแบบอิงกลุ่ม

การหาอำนาจจำแนกแบบอิงกลุ่มนั้นต้องการจำแนกบุคคลออกตามระดับความสามารถ ซึ่งมีหลายเทคนิค ดังนี้ (ไพศาล วรคำ. 2554 : 294 – 296)

1.1.1 เทคนิคร้อยละ 50 เป็นเทคนิคที่อาศัยการแบ่งข้อมูลผู้สอบทั้งหมดออกเป็น 2 กลุ่ม เท่า ๆ กัน โดยเรียงคะแนนจากสูงที่สุดถึงต่ำสุด จากนั้นแบ่งครั้งแรกเป็นกลุ่มสูงและครั้งหลังเป็นกลุ่มต่ำ คำนวณอำนาจจำแนก (item discrimination index : r) หาได้จากความแตกต่างระหว่างสัดส่วนของกลุ่มสูงที่ตอบถูกกับสัดส่วนของกลุ่มต่ำที่ตอบถูก ดังสูตร คือ

$$r = \frac{f_H}{n_H} - \frac{f_L}{n_L} = \frac{2(f_H - f_L)}{n}$$

เมื่อ r เป็นอำนาจจำแนกของข้อสอบ

f_H เป็นจำนวนคนในกลุ่มสูงที่ตอบถูก

f_L เป็นจำนวนคนในกลุ่มต่ำที่ตอบถูก

n_H, n_L เป็นจำนวนคนในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

n เป็นจำนวนผู้สอบทั้งหมด ($n = n_H + n_L$)

1.1.2 เทคนิคร้อยละ 27 ซึ่งขั้นตอนการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคร้อยละ 27 มีดังนี้

1) นำกระดาษคำตอบที่ตรวจให้คะแนนมาแล้วมาเรียงตามลำดับ

คะแนนจากสูงไปต่ำ

2) คำนวณร้อยละ 27 ของผู้เข้าสอบทั้งหมดว่าเป็นเท่าใด โดยถ้า b

เป็นจำนวนร้อยละ 27 ของผู้สอบทั้งหมด

$$b = \frac{27 \times n}{100}$$

- 3) แบ่งผู้เข้าสอบออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำกลุ่มละ b คน โดยกลุ่มสูงนับจากผู้ได้คะแนนสูงสุดลงไป ส่วนกลุ่มต่ำนับจากผู้ได้คะแนนต่ำสุดขึ้นมา
- 4) แจกแรงความถี่ของตัวเลือกแต่ละตัวในแต่ละกลุ่ม แต่ละข้อก็จะมีความถี่ของผู้ตอบที่อยู่ในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (f_H และ f_L) ในแต่ละตัวเลือก
- 5) คำนวณหาสัดส่วนของการเลือกในแต่ละตัวเลือก (ซึ่งก็คือความยาก) ในแต่ละกลุ่ม (f_H และ f_L)
- 6) นำค่า (p_H และ p_L) มาหาค่าสถิติของข้อสอบ คือ ความยาก (p)
อำนาจจำแนก (r) และความยากมาตรฐาน (Δ) ดังนี้

$$\text{ความยาก} \quad p = \frac{p_H + p_L}{2}$$

$$\text{อำนาจจำแนก} \quad r = p_H - p_L$$

$$\text{อำนาจจำแนกตัวลวง} \quad r = p_L - p_H$$

$$\text{ความยากมาตรฐาน} \quad \Delta = 13 - 4Z$$

เมื่อ Z เป็นคะแนนมาตรฐานที่แปลงมาจากค่า p

เกณฑ์ในการแปลความหมายของอำนาจจำแนก (ไพศาล วรคำ. 2554 : 269)

ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.00 – 0.09 หมายถึง ต่ำมาก ต้องปรับปรุง

ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.10 – 0.19 หมายถึง ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง

ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20 – 0.39 หมายถึง พอใช้

ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.40 – 0.59 หมายถึง ดี

ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.60 – 1.00 หมายถึง ดีมาก

7) การหาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item

Total Correlation) สามารถทำได้โดยอาศัยหลักการที่ว่าข้อคำถามแต่ละข้อในแบบสอบถาม

ควรจะวัดเรื่องเดียวกันหรือมีความสอดคล้องกัน ซึ่งถ้าหากคะแนนจากการตอบข้อคำถามนั้นมี

อำนาจจำแนก และหากคะแนนจากการตอบข้อคำถามข้อใดไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมก็

แสดงว่าข้อคำถามข้อนั้นไม่มีอำนาจจำแนก การคำนวณจะใช้สูตรสหสัมพันธ์อย่างง่ายของ

เปียร์สัน ดังนี้ (สุรวาท ทองบุ. 2550 : 113)

$$\text{สูตร} \quad r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

8) การหาสหสัมพันธ์แบบ Point Biserial เป็นการประยุกต์การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรแบบสองแท้ (True dichotomous) ที่เรียกว่า Point biserial correlation coefficient มาใช้ในการหาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม เนื่องจากลักษณะของคะแนนรายข้อนั้นมีค่าสองค่า คือ 0 และ 1 ซึ่งเป็นลักษณะของตัวแปรแบ่งสอง สูตรการหาค่าอำนาจจำแนกด้วยการหาสหสัมพันธ์แบบ point biserial มีดังนี้ (ไพศาล วรรค้ำ. 2554 : 299)

$$r_{pbis} = \left[\frac{\bar{X}_R - \bar{X}_W}{S} \right] \sqrt{pq}$$

เมื่อ	r_{pbis}	เป็นดัชนีอำนาจจำแนก
	$\frac{\bar{X}_R}{\bar{X}_W}$	เป็นคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบข้อนั้นถูก
	\bar{X}_W	เป็นคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบข้อนั้นผิด
	S	เป็นส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมของผู้สอบทั้งหมด
	p	เป็นค่าความยากของข้อสอบข้อนั้น $q = 1 - p$

นอกจากวิธีการหาคุณภาพอำนาจจำแนกที่ผู้วิจัยได้นำเสนอแล้ว การจะหาอำนาจจำแนก ในด้านนี้อาจใช้รูปแบบการหาคุณภาพ ด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้ตารางสำเร็จรูปของ เต ฟาน (Chung - The Fan) ได้

2. ความเที่ยงตรง

ความหมายความเที่ยงตรง (Validity) มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

ศิริชัย กาญจนวาสี (2548 : 99) ได้ให้ความหมายของความเที่ยงตรงไว้ว่า

เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของเครื่องมือวัดผล ซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณภาพด้านความต้องของผลที่ได้จากการวัดทำให้สามารถนำคะแนนที่ได้ไปแปลความหมายถึงสิ่งที่มุ่งวัดได้อย่างเหมาะสม

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2549 : 258) ให้ความหมายของความเที่ยงตรงไว้ว่า เป็นการวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่ต้องการวัด วัดได้ครอบคลุม ครบถ้วนตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและวัด ได้ถูกต้องตรงความจริง

สมนึก ภัทธิยชนี (2553 : 67) ได้กล่าวถึงความเที่ยงตรงว่า หมายถึงคุณภาพของแบบทดสอบที่สามารถวัดได้ตรงกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการ หรือวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ความเที่ยงตรงเปรียบเสมือนว่าเป็นหัวใจของการทดสอบ

ไพศาล วรคำ (2554 : 260) ได้กล่าวถึงความเที่ยงตรงว่าหมายถึง ความถูกต้อง
แม่นยำของเครื่องมือในการวัดสิ่งที่ต้องการจะวัด หรือความสอดคล้อง เหมาะสมของผลการวัด
กับเนื้อเรื่อง หรือเกณฑ์ หรือทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะที่มุ่งวัด

สรุป ความเที่ยงตรง หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงกับ
จุดมุ่งหมายที่ต้องการวัด หรือวัดในสิ่งที่ต้องการวัด ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ครอบคลุมตาม
เนื้อหาที่ต้องการวัด

ไพศาล วรคำ (2554 : 260-272) ได้แบ่งความเที่ยงตรงของเครื่องมือออกเป็น 3
ชนิด คือ

2.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หมายถึง คุณสมบัติของเครื่องมือที่สามารถวัด
วัดได้ตรงกับเนื้อหาที่จะวัด หรือตรงกับเนื้อหาที่ทำการสอน โดยเขียนคำถามให้สอดคล้องกับ
น้ำหนักความสำคัญของเนื้อหานั้นด้วยโดยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเนื้อเรื่องที่เป็นตัวแทน
(Representative sample) ของมวลเนื้อเรื่องที่ต้องการวัด การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิง
เนื้อหาจึงอาศัยกระบวนการตรวจสอบ โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่เป็นอิสระจากกัน ช่วยพิจารณา
ตัวอย่างเนื้อเรื่องในเครื่องมือวัดว่ามีขอบเขตที่ครอบคลุมและเป็นตัวแทนมวลเนื้อเรื่อง
ที่ต้องการวัดเพียงใด

สำหรับเครื่องมือประเภทแบบทดสอบ การสร้างแบบทดสอบให้มีความเที่ยงตรง
เชิงเนื้อหานั้น ผู้วิจัยควรทำการตั้งเคราะห์เนื้อหาและพฤติกรรมที่ต้องการวัดก่อน โดยการสร้าง
ผังข้อสอบจากตารางกำหนดลักษณะข้อสอบ (Table of Specification) เช่น ตารางวิเคราะห์
หลักสูตร เป็นต้น จากนั้นจึงเขียนข้อสอบตามผังข้อสอบนั้น ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้
แบบทดสอบนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นนำเสนอผู้เชี่ยวชาญพิจารณา เพื่อหาดัชนี
บ่งชี้ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

ส่วนใหญ่ในการหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย นิยมใช้ 2 วิธี คือ
การให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ซึ่งผู้เชี่ยวชาญควรมีคุณสมบัติสอดคล้องกับสาขาวิชาของเครื่องมือ
ที่ต้องการตรวจสอบและควรใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นจำนวนที่ เช่น 3 คน 5 คน หรือ 7 คน เป็นต้น
ส่วนอีกวิธีหนึ่งคือ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากเครื่องมือที่สร้าง
ขึ้นกับคะแนนจากเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานอยู่แล้ว รายละเอียดแต่ละวิธีเป็นดังนี้

1) การให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา

การให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา เป็นการนำข้อคำถามหรือข้อความแต่ละข้อใน
แบบวัด ไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อวัดเนื้อหาที่ต้องการวัดหรือไม่ หรือมีความ

เพียงตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดหรือไม่ การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยการให้
ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา มีขั้นตอนดังนี้

(1) นำข้อคำถามหรือข้อความแต่ละข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญไม่น้อยกว่า 3
คน พิจารณาว่า แบบวัดแต่ละข้อวัดเนื้อหาหรือสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ หรือมีความเที่ยงตรง
ตามเนื้อหาที่ต้องการวัดหรือไม่

(2) นำผลการตัดสินใจของผู้เชี่ยวชาญทุกคนมาสรุป โดยการแจกแจง
ความถี่ในแต่ละข้อคำถามว่ามีผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า วัดได้ตรงกับเนื้อหาที่ต้องการวัดกี่คน ไม่ตรงกี่
คน แล้วนำมาค่าเฉลี่ยเพื่อดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้สูตร(ไพศาล วรคำ. 2554 : 263)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ R เป็นคะแนนรวมระดับความสอดคล้องที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน
ประเมินในแต่ละข้อ

n เป็นจำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินความสอดคล้องในข้อนั้น

เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถาม ถ้ามีจำนวนผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ต้องเลือกค่า
ดัชนีความสอดคล้อง .60 ขึ้นไป หากมีค่าต่ำกว่า .60 ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ กรณีมีผู้เชี่ยวชาญจำนวน
3 คน เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องคือตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป

2) การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานอยู่
แล้ว

3) การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานอยู่
แล้ว มีขั้นตอนดังนี้

3.1) นำเครื่องมือหรือแบบวัดที่สร้างขึ้น กับเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานอยู่
แล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน

3.2) นำผลคะแนนที่ได้จากเครื่องมือที่สร้างขึ้นกับเครื่องมือที่เป็น
มาตรฐานอยู่แล้วไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

3.3) หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ .70 ขึ้นไปก็ถือว่า
เครื่องมือหรือแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรง

จากวิธีการหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่นำเสนอข้างต้น พบว่าวิธีการให้
ผู้เชี่ยวชาญพิจารณานิยมใช้ในการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และเชิงโครงสร้าง แต่ทั้งนี้ใน

การหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างยังสามารถใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับแบบวัดมาตรฐาน หรือใช้วิธีการทางสถิติอื่น เช่น การใช้สถิติ Factor Analysis ได้ด้วย สำหรับวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับเกณฑ์ภายนอก ได้ถูกนำไปใช้ในการหาความเที่ยงตรงเชิงสภาพและเชิงพยากรณ์

5.2.2 ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์ (Criterion – related validity) เป็นความสอดคล้องสัมพันธ์กันระหว่างคะแนนจากเครื่องมือวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับเกณฑ์ภายนอก (Criterion) ที่สามารถใช้วัดคุณลักษณะที่ต้องการนั้นได้ เกณฑ์ภายนอกนี้อาจเป็นคะแนนจากแบบวัดอื่น ๆ หรือวิธีการอื่น ๆ ที่วัดสภาพปัจจุบันหรือสภาพในอนาคตของกลุ่มตัวอย่างได้ตรงตามคุณลักษณะที่ต้องการวัด ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์สัมพันธ์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความเที่ยงตรงเชิงสภาพ หรือความเที่ยงตรงร่วมสมัย (Concurrent validity) หมายถึง ความสอดคล้องสัมพันธ์กันระหว่างคะแนนที่ได้จากแบบวัดที่สร้างขึ้นกับคะแนนที่ได้จากแบบวัดอื่น ๆ ที่กำหนดไว้แล้วในช่วงเวลาเดียวกัน หรือวิธีการอื่น ๆ ที่วัดสภาพปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การหาความเที่ยงตรงของแบบวัดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผู้วิจัยอาจใช้เกณฑ์สัมพันธ์จากวิธีการสังเกตการทำารทดลองของนักเรียนในชั้นเรียนมาในช่วงเวลาหนึ่ง หากคะแนนที่ผู้สอบได้จากแบบวัดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ให้ผลสอดคล้องสัมพันธ์กับเกณฑ์ แสดงว่าแบบวัดนี้สามารถวัดทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ได้ตรงตามสภาพปัจจุบัน ขั้นตอนในการหาความเที่ยงตรงเชิงสภาพอาจดำเนินการดังนี้

1.1) กำหนดเกณฑ์ภายนอกที่จะนำมาหาความสอดคล้องสัมพันธ์ เช่น คะแนนพฤติกรรมที่ต้องการวัดที่ได้จากการสังเกต หรือคะแนนจากแบบวัดอื่นที่มีความเที่ยงตรงอยู่แล้ว

1.2) นำเครื่องมือวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิม

1.3) หาค่าความสัมพันธ์ของคะแนนจากเครื่องมือวัดที่สร้างขึ้นกับ

เกณฑ์ภายนอก

(4) ตัดสินผลที่ได้จากข้อ (3) ถ้ามีความสัมพันธ์กันสูง (มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูง) แสดงว่าเครื่องมือวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงสภาพ

2) ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ (Predictive validity) หมายถึง ความสามารถของเครื่องมือที่จะบ่งบอกผลที่วัดในขณะนั้น ได้ถูกต้องตามสภาพที่แท้จริงในอนาคต ซึ่งแบบทดสอบแบบนี้สามารถทำนายอนาคตของนักเรียนได้ เช่น แบบทดสอบวัด

ความถนัด แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา ขึ้นตอนในการหาความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์
ดำเนินการดังนี้

2.1) นิยามหรือกำหนดเกณฑ์ ซึ่งต้องตรงกับพฤติกรรมที่จะพยากรณ์ เช่น
เกรดเฉลี่ย (GPA = Grade Point Average)

2.2) สร้างแบบทดสอบที่จะใช้เป็นตัวพยากรณ์ (Predictor) นำไปทดลอง
กับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา

2.3) รวบรวมหรือหาพฤติกรรมที่ต้องการพยากรณ์นั้นปรากฏ โดยพิจารณา
จากเกณฑ์ (Criterion) หรือนำแบบทดสอบที่วัดคุณลักษณะเดียวกันที่มีความเที่ยงตรงเชิง
พยากรณ์สูงมาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง

2.4) หาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของแบบทดสอบที่ใช้เป็นตัว
พยากรณ์ในข้อ (3) ถ้ามีความสัมพันธ์กันสูง แสดงว่าแบบทดสอบนั้นมีความเที่ยงตรงเชิง
พยากรณ์

การหาความเที่ยงตรงเชิงสภาพกับความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์จะมีกระบวนการที่
คล้ายกันมาก และเป็นการศึกษาความสัมพันธ์เช่นเดียวกัน แตกต่างกันตรงที่เวลาในการวัดเกณฑ์
คือ หากวัดเกณฑ์ในอนาคตจะเป็นความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ ส่วนการหาความสัมพันธ์
ระหว่างคะแนนของแบบวัดที่สร้างขึ้นกับคะแนนเกณฑ์ ทั้งกรณีของเกณฑ์ปัจจุบันและเกณฑ์
ในอนาคต จะใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment
correlation coefficient) ดังนี้ สูตร (ไพศาล วรคำ, 2554 : 265)

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2] [n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ

r_{xy} เป็นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัด (X) กับคะแนน
เกณฑ์ (Y)

n เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

5.2.3 ความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎีหรือความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct
validity) หมายถึงความสามารถของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงตามขอบเขตหรือครบตาม
คุณลักษณะย่อยๆ ของสิ่งที่ต้องการวัดที่ระบุไว้ในทฤษฎีเกี่ยวกับคุณลักษณะนั้น ๆ ซึ่ง
โดยทั่วไปตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะ (Trait) มักจะมีโครงสร้างขององค์ประกอบในเชิงทฤษฎี

จึงมักเรียกว่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง การหาความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎีนิยมใช้กับเครื่องมือวัดตัวแปรคุณลักษณะ หรือตัวแปรแฝงที่มีการนิยามทฤษฎี เช่น เซวรณ์ปัญญา เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม เซวรณ์อารมณ์ เป็นต้น โดยคุณลักษณะเหล่านี้สังเกตโดยตรงไม่ได้ จะสังเกตได้เฉพาะผลที่เกิดขึ้นเท่านั้น การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎีดำเนินการได้หลายวิธี เช่น

- 1) วิธีตัดสินโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยการให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของทฤษฎีที่นำมาใช้ นิยาม ผังข้อคำถามและคุณภาพของข้อคำถาม เพื่อทำการตรวจสอบทฤษฎี นิยาม โครงสร้างองค์ประกอบของคุณลักษณะที่มุ่งวัดว่ามีความเหมาะสมและเป็นตัวแทนของคุณลักษณะที่ต้องการวัดได้ดีเพียงไร คุณภาพการเขียนข้อคำถามแต่ละข้อเป็นไปตามผังข้อคำถามหรือไม่ ถ้าผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าข้อคำถามนั้นสามารถวัดคุณลักษณะที่ต้องการวัดได้สูงกว่าร้อยละ 80 ของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด แสดงว่าข้อคำถามนั้นใช้ได้
- 2) วิธีเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มผู้รู้จัก (Comparing the Score of Known Groups) การเปรียบเทียบคะแนนที่วัดได้ระหว่างกลุ่มที่ทราบแน่ชัดว่ามีคุณลักษณะที่ต้องการวัดแตกต่างกัน (Known groups) ก็จะเป็นหลักฐานส่วนหนึ่งที่ใช้สนับสนุนความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎีได้ ผลการวัดจะต้องมีการแตกต่างระหว่างกลุ่ม การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนี้อาจใช้วิธีการทางสถิติทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม เช่น การทดสอบที (t - test) การวิเคราะห์ความแปรปรวน หรือการทดสอบไคสแควร์ เป็นต้น
- 3) วิธีการเปรียบเทียบคะแนนจากการทดลอง (Comparing the Score from an Experiment) โดยทั่วไปทฤษฎีต่างๆ สามารถพยากรณ์หรือคาดการณ์ผลที่จะตามมาจากปรากฏการณ์ใด ๆ ได้ หรือถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขของการจัดกระทำตามการทดลอง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคุณลักษณะที่ต้องการศึกษานั้นระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้จัดกระทำกับตัวแปรทดลองแล้ว เช่น ตามทฤษฎีคาดหมายว่า คะแนนความวิตกกังวลของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เผชิญ ถ้าสร้างสถานการณ์ให้เกิดความวิตกกังวลในระดับต่าง ๆ ให้กับกลุ่มตัวอย่าง แล้วใช้แบบวัดความวิตกกังวลก็น่าจะได้คะแนนความวิตกกังวลที่ระดับต่าง ๆ กันตามสถานการณ์ที่สร้างขึ้น แบบวัดที่สามารถให้คะแนนการวัดได้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ทดลองตามความคาดหมายของทฤษฎี ก็จะมีความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎี
- 4) วิธีวิเคราะห์เมตริกซ์ลักษณะหลากหลายวิธีหลาย (Multi-Trait Multi-method Matrix : MTMM) เป็นการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎีที่อาศัยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการวัดหลาย ๆ ลักษณะ (Multi-Trait) โดยใช้วิธีการวัดหลาย ๆ วิธีหรือ

แบบวัดหลาย ๆ ชุด (Multimethod) โดยมุ่งตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือหลาย ๆ ชุด ในการวัดลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ที่สนใจศึกษา

5) วิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ในกรณีที่คุณลักษณะที่ต้องการวัดมีโครงสร้างองค์ประกอบย่อย ๆ ตามทฤษฎี เป็นวิธีหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างที่ตรงประเด็นมากที่สุด เพราะเป็นวิธีการทางสถิติที่สามารถตรวจสอบซึ่งลักษณะประจำทางจิตวิทยา เนื่องจากตัวแปรต่าง ๆ เมื่อนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะพบว่าตัวแปรบางคู่มีความสัมพันธ์กันสูงนั้นแสดงว่าตัวแปรเหล่านั้นวัดบางสิ่งบางอย่างที่เป็นองค์ประกอบร่วมกัน การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นการจัดสมรรถภาพหรือคุณลักษณะต่าง ๆ ทางจิตวิทยา ที่วัดได้ เป็นหมวดหมู่ตามโครงสร้าง ซึ่งค่าน้ำหนักองค์ประกอบก่อนหมุนแกนจะเป็นค่าที่แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างได้

วิธีการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างมีหลายวิธี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น โดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

5.1) รูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ไพศาล วรคำ (2554 : 268-271) ได้แบ่งรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็น 2 ประเภท ดังนี้

5.1.1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis)

จะใช้ในการสำรวจข้อมูล กำหนดจำนวนองค์ประกอบ อธิบายความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร เมื่อผู้วิจัยไม่มีหลักฐานอ้างอิงเพียงพอ สำหรับเป็นกรอบของสมมติฐาน เกี่ยวกับจำนวนองค์ประกอบภายใต้ข้อมูลที่สอบวัดได้

5.1.2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ต้องการศึกษาว่าองค์ประกอบร่วมคู่ใดมีความสัมพันธ์กัน ตัวแปรที่สังเกตมาได้ตัวใดได้รับผลมาจากองค์ประกอบร่วมตัวใด ตัวแปรที่สังเกตได้ตัวใดได้รับผลมาจากองค์ประกอบเฉพาะคู่ใดมีความสัมพันธ์กัน โดยวิธีการนี้จะอาศัยการทดสอบทางสถิติที่มีข้อมูลช่วยยืนยัน ซึ่งการวิเคราะห์ จะใช้โปรแกรม LISREL (Linear Structural Relationships)

5.2) จุดมุ่งหมายในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

5.2.1) เพื่อจัดกลุ่มตัวแปรที่มีลักษณะเหมือนกันเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นการลดจำนวน ตัวแปรเพื่อประโยชน์ในการอธิบาย และสรุปยืนยันตามข้อมูลที่สังเกตมาได้

5.2.2) เพื่อบอกจำนวนตัวแปร หรือองค์ประกอบร่วม โดยอาศัยความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วมของตัวแปร

5.2.3) เพื่อค้นหาองค์ประกอบแฝง (Latent Factor) และองค์ประกอบเฉพาะ (Unique Factor) ในการอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรกลุ่มนั้น

5.2.4) เพื่อหาน้ำหนัก (Factor Loading) ขององค์ประกอบร่วมแต่ละตัวว่ามีขนาดจำนวนมากน้อยเท่าใดในการวัดกลุ่มตัวแปร

5.2.5) เพื่อหาโครงสร้างขององค์ประกอบ (Structure Factor) ในการอธิบายหรือกำหนดยืนยันถึงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ในการจัดกลุ่มประเภทบุคคล

สุภมาส อังสุโชติ (2552 : 114) ได้กล่าวไว้ว่า วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีอยู่ 3 ประการ คือ เช่นเดียวกับกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ คือ เพื่อตรวจสอบทฤษฎี เพื่อสำรวจและระบุองค์ประกอบ และเพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่ แต่องค์ประกอบเชิงยืนยันสามารถวิเคราะห์โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นน้อยกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เช่น ยอมให้ตัวแปรสังเกตมีความคลาดเคลื่อนความคลาดเคลื่อนอาจสัมพันธ์กันได้

5.3) ประโยชน์การวิเคราะห์องค์ประกอบ

สุภมาส อังสุโชติ (2552 : 94-96) ได้กล่าวไว้ว่าประโยชน์การวิเคราะห์องค์ประกอบ มีดังนี้

5.3.1) ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อวัดตัวแปรแฝง โดยนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบมาสร้างตัวแปรแฝง แล้วนำตัวแปรแฝงนี้ไปใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป

5.3.2) ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเป็นเครื่องมือตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของตัวแปรว่ามีโครงสร้างตามนิยามทางทฤษฎีหรือไม่ และสอดคล้องกับสภาพเป็นจริงอย่างไร

5.3.3) ใช้ในการแก้ปัญหาตัวแปรอิสระของการวิเคราะห์ถดถอยพหุมีความสัมพันธ์กัน (Multicollinearity) โดยการนำตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันไว้ด้วยกัน โดยการสร้างตัวแปรใหม่จากคะแนนองค์ประกอบไปเป็นตัวแปรอิสระในการวิเคราะห์ถดถอยต่อไป

5.4) ขั้นตอนในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ไพศาล วรคำ (2554 : 271) กล่าวถึงขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังนี้

5.4.1) การเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบจะต้องมีลักษณะเป็นตัวแปรต่อเนื่องหลาย ๆ ตัว ที่เก็บมาจากกลุ่มตัวอย่างหนึ่ง โดยเสนอในลักษณะของเมตริกซ์

5.4.2) ศึกษาคุณสมบัติที่จำเป็นในการประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดลเพื่อกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล

5.4.3) ประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดล หรือทำการวิเคราะห์ตามวิธีการของโปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งจะได้เมตริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ เมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ เมตริกซ์ความแปรปรวน- ความแปรปรวนร่วมขององค์ประกอบที่เหลือ

5.4.4) ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับข้อมูล เป็นการพิจารณาค่าดัชนีต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงความสอดคล้องของ โมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เช่น การทดสอบไค-สแควร์ ดัชนีความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) ดัชนีความกลมกลืนที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index AGFI)

5.4.5) แปลความหมายของผลการวิเคราะห์และสรุปผลการวิเคราะห์ ถ้าผลที่ได้มีความสอดคล้องระหว่างโมเดลกับสมมติฐานที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีกับ โมเดลจากข้อมูลเชิงประจักษ์ ก็เป็นหลักฐานในการยืนยัน โครงสร้างองค์ประกอบของลักษณะที่ต้องการวัด แต่ถ้าไม่มีความสอดคล้องก็ต้องการหาแนวทางอธิบายในการปรับเปลี่ยนหรือปรับปรุงแบบวัด ทฤษฎีหรือโมเดล เพื่อทำการตรวจสอบต่อไป

5.5) การประเมินความสอดคล้องของโมเดล
 นัตร์ศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์ (2543 : 28) กล่าวว่า ส่วนสำคัญที่สุดในการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL คือการประเมินความสอดคล้องของโมเดลและการปรับแก้โมเดลให้เหมาะสม โดยการประเมินค่าสถิติความสอดคล้องของ โมเดล (Measures of overall fit) ดังนี้

5.4.1) ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square Statistics) เป็นค่าสถิติใช้ทดสอบสมมติฐานความสอดคล้อง ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าสูงมากจนมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าโมเดลไม่สอดคล้องและถ้ามีค่าน้อยมากจนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าโมเดลสอดคล้อง

5.4.2) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index ; GFI) ค่าดัชนี GFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 และเป็นค่าที่ไม่ขึ้นกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ถ้าหากค่าดัชนี GFI มีค่ามากกว่า 0.9 และเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.4.3) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index ; AGFI) เมื่อนำค่าดัชนี GFI มาปรับแก้โดยคำนึงถึงขนาดขององศาความเป็นอิสระ (Degree of Freedom ; df) ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ค่าดัชนี AGFI ซึ่งจะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้ามีค่ามากกว่า 0.9 และเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.5.4) ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ(Root Mean Squared Residual ; RMR) ค่าดัชนี RMR เป็นดัชนีใช้เปรียบเทียบระดับความสอดคล้องข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดลเฉพาะกรณีที่เป็นการเปรียบเทียบโดยใช้ข้อมูลชุดเดียวกัน ค่าดัชนี RMR มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้ามีค่าต่ำกว่า 0.05 หรือเข้าใกล้ 0 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.5.5) ค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (Root Mean Squire Error of Approximation ; RMSEA) ค่าดัชนี RMSEA เป็นค่าดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ มีลักษณะการประมาณค่าเช่นเดียวกับค่าดัชนี RMR นั่นคืออยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้ามีค่าต่ำกว่า 0.05 หรือเข้าใกล้ 0 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.6 การปรับโมเดล (Model Modification)

สุภมาส อังสุโชติ และคณะ (2552 : 27) กล่าวว่า การปรับโมเดลของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจะใช้เมื่อโมเดลการวิจัยยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ การปรับโมเดลจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อจะให้มีการประมาณค่าพารามิเตอร์ขึ้นใหม่จนกว่าโมเดลที่วิเคราะห์ใหม่จะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในการปรับโมเดลจะพิจารณาค่า Modification Index หรือ MI ในผลการวิเคราะห์เพราะค่า MI จะแสดงให้เห็นอย่างคร่าว ๆ ว่าหากมีการเพิ่มพารามิเตอร์ในโมเดลและทำการวิเคราะห์ใหม่ ค่า χ^2 จะลดลงเท่ากับค่าของ MI ทั้งนี้ควรเลือกปรับโมเดลที่ค่า MI ที่มากกว่า 3.84 หลักการปรับโมเดลมีดังนี้

5.6.1 ต้องมีเหตุผลเชิงทฤษฎีและสามารถอธิบายได้ว่าทำไมจึงปรับโมเดล

5.6.2 ปรับทีละ 1 พารามิเตอร์ แล้ววิเคราะห์ใหม่

5.6.3 พิจารณาร่วมกับ EPC (expected parameter change) ซึ่งเป็นค่าที่บอกขนาดและทิศทางของพารามิเตอร์ที่กำลังจะปรับ พารามิเตอร์ที่ควรปรับควรมีค่า EPC สูง ๆ และมีค่า MI สูง ๆ ด้วย

สรุปความเที่ยงตรง (Validity) หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัด หรือวัดในสิ่งที่ต้องการวัด ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ครอบคลุม

ตามเนื้อหาที่ต้องการวัดในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้หาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยผู้เชี่ยวชาญค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป และด้านความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรม ลิสเรล โดยพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบควรมีค่าสูงหรือแตกต่างจาก 0 ค่า t-value มากกว่า 1.96 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้อง โมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (χ^2) / df) ต่ำกว่า 2.00 ค่า RMSEA และ Standardized RMR ต่ำกว่า .05 ค่า GFI AGFI มีค่ามากกว่า 0.90

3. การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

ความหมายการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้กล่าวไว้ดังนี้

เกียรติสุดา ศรีสุข (2552 : 139) ได้กล่าวถึง ความเชื่อมั่น หมายถึง การที่เครื่องมือวัดได้ผลคงที่แน่นอน เมื่อมีการวัดซ้ำอีก นั่นคือจะใช้เครื่องมืออื่น ๆ วัดสิ่งเดิมก็ครั้งก็ได้ผลเหมือนเดิมหรือใกล้เคียงของเดิม

สมนึก ภัทธิษรณี (2553 : 69) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นหมายถึง ลักษณะของแบบทดสอบทั้งฉบับที่สามารถวัดได้คงที่คงวาไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะวัดกี่ครั้งก็ตาม

ไพศาล วรคำ (2554 : 272) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นว่า หมายถึง ความคงที่ของผลที่ได้จากการวัดด้วยเครื่องมือชุดใดชุดหนึ่งในการวัดหลาย ๆ ครั้ง ไม่ว่าจะวัดกี่ครั้งก็มีค่าคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง

สรุปความเชื่อมั่น หมายถึง ค่าความคงที่ของผลการวัดที่มีความสม่ำเสมอคงที่ และแน่นอน จากเครื่องมือเดียวกัน ไม่ว่าจะทำการวัดกี่ครั้งจะให้ผลการวัดเท่าเดิม ดังนั้นในการหาค่าของความเชื่อมั่นนั้นเราสามารถหาได้หลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีจะเหมาะสมกับชนิดของเครื่องมือแตกต่างกันไป ในที่นี้จะนำเสนอวิธีการหาความเชื่อมั่น 4 วิธี คือ

3.1 วิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest Method) เป็นการนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปวัดซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกันในเวลาต่างกัน จากนั้นนำผลการวัดครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดย X แทนการวัดครั้งที่ 1 และ Y แทนการวัดครั้งที่ 2 การหาค่าความเชื่อมั่นวิธีนี้มักมีข้อจำกัดเรื่องของระยะห่างของการวัดผลครั้งที่ 1 และ 2 ซึ่งถ้าระยะ เวลาใกล้กันเกินไป ผู้ให้ข้อมูลอาจจำคำตอบในการวัดครั้งแรกได้ หากระยะเวลาห่างกันเกินไป ผู้ให้ข้อมูลอาจเรียนรู้เพิ่มขึ้น ระยะห่างที่เหมาะสมจึงควรจะเป็น 2 สัปดาห์ หรือ 4 สัปดาห์ เมื่อตรวจให้คะแนนเสร็จก็นำคะแนนทั้ง 2 ชุดนั้น ไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร

การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson) ซึ่งบางครั้งเรียกว่า สัมประสิทธิ์ความคงที่ (Coefficient of Stability) สูตร(สมนึก ภัททิยธนี. 2553 : 222)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

3.2 วิธีการใช้เครื่องมือคู่ขนาน(Parallel Forms Method) วิธีนี้เป็นการนำ เครื่องมือทั้ง 2 ชุด ซึ่งมีลักษณะเหมือนกัน คือวัดเนื้อหาแบบเดียวกัน ความยากง่าย อำนาจ จำแนกพอ ๆ กัน ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมกันหรือไม่ก็ได้ จากนั้นจึงนำคะแนน 2 ชุด มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดย X แทนผลการวัดในฉบับที่ 1 และ Y แทนผลการวัดในฉบับที่ 2 ข้อจำกัดในการใช้วิธีนี้คือ คือ เครื่องมือ 2 ชุด คู่ขนานกันจริงหรือไม่ เนื่องจากเกณฑ์ของความเป็นคู่ขนานต้องมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ความแปรปรวนของคะแนนที่วัดเท่ากัน และความสัมพันธ์ระหว่างข้อสอบเท่ากัน

3.3 วิธีการแบ่งครึ่งข้อสอบ (Split -Half Method) วิธีนี้จะมีการเก็บข้อมูลเพียง ครั้งเดียว แล้วแบ่งผลการวัดออกเป็น 2 ส่วน ซึ่งอาจแบ่งโดยใช้ข้อคู่ - ข้อคี่ หรือครึ่งแรก- ครึ่งหลัง ก็ได้ แล้วจึงนำผลที่ได้ไปหาค่าความเชื่อมั่น ซึ่งมีหลายวิธี

3.3.1) แบบใช้สูตร Spearman Brown

3.3.2) แบบใช้สูตร Flanagan

3.3.3) แบบใช้สูตร Rolon

3.4 วิธีการหาความเป็นเอกพันธ์ภายใน วิธีนี้ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งเดียวแล้วหาความเชื่อมั่นไว้เลย การคำนวณหาอาจทำได้หลายวิธีเช่น สูตร KR-20 ของ Kuder - Richardson และสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) สูตร สมนึก ภัททิยธนี (2553: 223-225)

$$\text{สูตร KR -20 : } r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right]$$

เมื่อ r_{tt} แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบทั้งฉบับ

- p แทน อัตราส่วนของผู้ตอบถูกในข้อนั้น
 q แทน อัตราส่วนของผู้ตอบผิดในข้อนั้น
 S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α : Coefficient Alpha) มีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

- เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
 n แทน จำนวนข้อสอบของแบบทดสอบทั้งฉบับ
 S_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
 S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

เกียรติสุดา ศรีสุข (2548 : 144) ได้กล่าวถึงเกณฑ์แปลผลความเชื่อมั่น ไว้ดังนี้

- 0.00 – 0.20 ความเชื่อมั่นต่ำมาก / ไม่มีเลย
 0.21 – 0.40 ความเชื่อมั่นต่ำ
 0.41 – 0.70 ความเชื่อมั่นปานกลาง
 0.71 – 1.00 ความเชื่อมั่นสูง

สรุปเกณฑ์ในการแปลผลค่าของความเชื่อมั่นของเครื่องมือจะอยู่ระหว่าง 0.00
 1.00 ยิ่งใกล้ 1.00 ยิ่งมีความเชื่อมั่นสูง

จากวิธีการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่กล่าวมาข้างต้นนั้น การที่เราจะเลือกใช้
 วิธีการใดนั้น ผู้สร้างเครื่องมือจะต้องพิจารณาถึงลักษณะเครื่องมือ จุดมุ่งหมายในการนำ
 เครื่องมือไปใช้ และลักษณะของข้อมูลที่ต้องการวัด ข้อจำกัด ข้อสังเกต และเงื่อนไขของแต่ละ
 วิธีการก่อนที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการหาคุณภาพด้านความเชื่อมั่นให้แก่
 เครื่องมือที่สร้างขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

1. งานวิจัยในประเทศ

ชนพ็ชร แก้วปฎิมา (2547 : 73-74) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ศึกษาคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตในประเด็นของอำนาจจำแนกความตรง และความเที่ยงของแบบวัด และเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติท้องถิ่นสำหรับแปลความหมายของคะแนนจากแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 796 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีข้อคำถามวัด 12 องค์ประกอบ จำนวน 50 ข้อ คือ ด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดสร้างสรรค์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความตระหนักรู้ในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองความเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับความเครียด และความรับผิดชอบต่อสังคม ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่สร้างขึ้น มีอำนาจจำแนกทุกข้อ มีความตรงตามทฤษฎี มีความตรงตามสภาพ และมีความเที่ยงทั้งฉบับ .87 ส่วนเกณฑ์ปกติทักษะชีวิตนำเสนอในรูปแบบคะแนนมาตรฐานที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

สุริยาพร ชูเลิศ (2550 : 108 - 113) ได้ศึกษาการพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาอุตสาหกรรมของวิทยาลัยเทคนิคสถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพประเภทวิชาอุตสาหกรรมของวิทยาลัยเทคนิค สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 1 เป็นแบบทดสอบสถานการณ์แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีจำนวน 1 ฉบับ 8 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 10 ข้อ รวม 80 ข้อ และหาคุณภาพของแบบทดสอบรายด้านด้วยความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง อำนาจจำแนกและความเชื่อมั่น สร้างเกณฑ์ปกติและคู่มือ การใช้แบบทดสอบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพประเภทวิชาอุตสาหกรรมชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยเทคนิค สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 1 จำนวน 230 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพ

ของแบบทดสอบสถานการณ์แบบเลือกตอบ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.71 ถึง 1.00 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในแต่ละองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และระดับ 0.05 ทุกข้อ และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมในแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งฉบับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกองค์ประกอบ อำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบที (t-test) ซึ่งมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และระดับ 0.05 ทุกข้อ ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติมีค่าอยู่ระหว่าง T22 ถึง T65

เสถียร นามขารี (2550 : 80-81) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบ้านโพเงิน อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบ้านโพเงิน อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2549 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 และเปรียบเทียบผล การใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด กลุ่มทดลองมีจำนวน 33 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และใช้แบบทดสอบแบบ One Group Pretest – Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตจำนวน 10 กิจกรรม แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด จำนวน 1 ชุด 15 ข้อ และแบบวัดทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย รวม 10 ตอน จำนวน 58 ข้อ โดยเก็บข้อมูลก่อน-และหลังการพัฒนาทักษะชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานด้วย t-test (Dependent Samples) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 88.16 / 85.25 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 80 /80 ที่ตั้งไว้ นักเรียนที่เรียนด้วยโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดหลังการพัฒนาทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสรุปได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีประสิทธิภาพเหมาะสม สามารถพัฒนา นักเรียนให้มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและทักษะชีวิต ในการป้องกัน การเสพยาเสพติด

ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงควรสนับสนุนส่งเสริมให้ครูนำรูปแบบการสอนนี้ไปใช้ในการสอนต่อไป

อรุวรรณ เจาะประโคน (2551 : 121-122) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 และเพื่อศึกษาแบบจำลองของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 3 จำนวน 400 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบวัดและแบบประเมิน จำนวน 2 ฉบับ ได้แก่ แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิต ประกอบด้วย แบบวัดสุขภาพจิต แบบวัดอัถม โนทัศน์ แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบวัดสัมพันธภาพกับเพื่อน แบบวัดปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน แบบวัดสภาพแวดล้อมทางการเรียน แบบวัดการรับสารนิเทศจากสื่อมวลชน และแบบประเมินทักษะชีวิต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path analysis) โดย วิถี พี เอ คิว (Path Analysis with Q Statistic) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 คือ สุขภาพจิต อัถม โนทัศน์ สัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพกับเพื่อน สภาพแวดล้อมทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และการรับสารนิเทศจากสื่อมวลชน ส่วนรูปแบบจำลองของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 3 ปรากฏว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงอย่างเดียวต่อทักษะชีวิต ได้แก่ สุขภาพจิต อัถม โนทัศน์ ตัวแปรที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อทักษะชีวิต ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพกับเพื่อน ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมอย่างเดียวต่อทักษะชีวิต ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สภาพแวดล้อมทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และการรับสารนิเทศจากสื่อมวลชน

พัชรนันท์ มาอยู่วัง (2552 : 13-14) ได้ศึกษา การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดทักษะชีวิตและสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ศึกษาอยู่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,339 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดทักษะชีวิต ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

ประกอบด้วยสถานการณ์วัดทักษะชีวิต 9 องค์ประกอบ คือ การคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยใช้ การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา การหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent การหาความเชื่อมั่นแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัก การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการสร้างเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติ ผลการศึกษาพบว่า ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทักษะชีวิต มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 2.30 – 5.01 ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดทักษะชีวิต รายด้านอยู่ระหว่าง 0.62 – 0.76 และ ความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ เท่ากับ 0.26 – 0.82 , ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.49 – 10.49, P เท่ากับ 0.11 – 0.69 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, R^2 เท่ากับ 0.07 – 0.67, GFI เท่ากับ 1.00 AGF เท่ากับ 0.98 – 1.00, SRMR เท่ากับ 0.00 – 0.02 และ RMSEA เท่ากับ 0.00 – 0.03 แสดงว่าแบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตที่กำหนดไว้ ส่วนเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 อยู่ระหว่าง T25 ถึง T79 T23 ถึง T80 และ T20 ถึง T80 สำหรับเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 อยู่ระหว่าง T23 ถึง T83 ซึ่งมีเกณฑ์ปกติมีขอบเขตต่ำกว่า T35 และสูงกว่า T65 แสดงว่าแบบวัดทักษะชีวิตมีเกณฑ์ปกติ ที่สามารถแปลความหมายได้เหมาะสม เนื่องมาจากคะแนนจากการทดสอบแบบวัดมีการกระจายดี

กฤษฎณา ปัญญา (2552 : 15-16) ได้ศึกษาการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบวัดทักษะชีวิต ศึกษาคุณภาพแบบวัดทักษะชีวิต และศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัด เชียงราย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของดาร์วิน เฮนเดล (Darwin Hendel) และทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ประกอบด้วยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้หาค่าอำนาจของแบบวัด จำนวน 150 คน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด จำนวน 150 คน กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้หาค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ จำนวน 150 คน และกลุ่มที่ 4 เป็นตัวอย่างที่ใช้ศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คือ แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า แบบวัดทักษะชีวิตมีข้อคำถามวัดทักษะทางด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ที่มีลักษณะแบบกำหนดสถานการณ์ ให้เลือกตอบชนิด 5 ตัวเลือก จำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ พร้อมทั้งคู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิต ด้านคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตมีคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่า IOC ตั้งแต่ .67 ถึง 1.00 ด้านอำนาจจำแนกรายข้อโดยมีค่าที่ตั้งแต่ 0.257 ถึง 6.00 ด้านความเชื่อมั่น ทั้งฉบับมีค่า r_{cc} เท่ากับ .7047 และมีความเที่ยงตรงเชิงสภาพมีค่า r_{xy} ตั้งแต่ .503 ถึง .554 และผลการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงราย พบว่า เกินครึ่งหนึ่งมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร อยู่ในระดับดี ส่วนด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดเกินครึ่งหนึ่งอยู่ในระดับดีมาก

2. งานวิจัยต่างประเทศ

สลิกเกอร์ (Slicker et al. 2005 : 227 - 245) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นตอนปลายในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยมิชิแกนที่จำนวน 660 คน แบ่งเป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.2 และเพศชายร้อยละ 22.7 มีค่าเฉลี่ยอายุ 17.9 ปี โดยการสำรวจการรับรู้ในพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่และการรับรู้ของทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล ด้านการตัดสินใจ ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ในระดับสูง

ฟีโปลา (Zipora; Merav & Judy. 2005 : 144 -145) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อการรับรู้ของครูเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและความสามารถแห่งตน ซึ่งเน้นทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเป้าหมายแห่งชีวิตและการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และด้านการรักษาสุขภาพร่างกาย โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มครูที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต กลุ่มที่ 2 กลุ่มครูที่ได้รับการฝึก 1 ปี และกลุ่มที่ 3 คือกลุ่มครูที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มครูที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต 2 ปี มีระดับคะแนนในการรับรู้สภาพแวดล้อมและคะแนนการเชื่อในความสามารถแห่งตนสูงกว่าครูกลุ่มอื่น ๆ

ซูนา บัตเทอร์ วิค และ อเมนดา บาจามิน (Shauna Butter wick and Amanda Benjamin. 2006 : 75 - 86) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตของการจัดการศึกษาสายอาชีพเพื่อออกสู่ตลาดแรงงานตามนโยบายของการเรียนรู้ตลอดชีวิตซึ่งเป่าหมายอยู่ที่การมีงานทำ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนของเมือง ออนตาริโอ อัลเบอร์ตาและบริติชโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา ทักษะชีวิต หมายถึงการใช้ประโยชน์ที่เหมาะสมและมีความรับผิดชอบ การแก้ปัญหาพฤติกรรมในการจัดการกิจการส่วนบุคคล การทำงานเป็นทีม โดยมีทักษะที่สำคัญ 3 ทักษะคือ ทักษะทางวิชาการ (การสื่อสาร การคิดการเรียนรู้) ทักษะการจัดการส่วนบุคคล (ความรับผิดชอบและการปรับตัว) และทักษะการทำงานเป็นทีม (ทำงานร่วมกับผู้อื่น) เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมบทเรียนทักษะชีวิตเพื่อการมีงานทำ (BCLSP) 6 เล่ม จำนวน 110 บทเรียน ประกอบด้วยทักษะชีวิต 6 ทักษะ คือ ทักษะความเข้าใจตนเอง ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและการใช้ข้อมูล ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะการปรับตัว ทักษะการวางแผนเป้าหมายในการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรม BCLSP มีประสิทธิภาพและเหมาะสมดี

ไบร์เกททอม ฮอล MSC และ ลูล่า (Brigette.Hales, MSC and Laura Hawryluck. 2008 : 241 - 255) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเชิงปฏิบัติการ การศึกษาเชิง ได้ตอบ เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยทักษะการสื่อสารเกี่ยวกับความเข้าใจของความกังวลทางด้านกฎหมายจริยธรรมและวัฒนธรรม และความสามารถในการสื่อสารเมื่อประสบกับปัญหาความขัดแย้งทางคลินิกที่สำคัญ ซึ่งเป็นกระบวนการตัดสินใจขั้นสุดท้ายของญาติผู้ป่วยหนักกับแพทย์แผนกผู้ป่วยหนัก (ICU) และ เพื่อนร่วมงาน โดยใช้ครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน (เอสเอฟ / SCS) ประเมินผลผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการก่อนการปฏิบัติการและหลังปฏิบัติการ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบ McNemar ผลการประเมินของผู้ตอบแบบสอบถามมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกระดับ

อีคู ยอฮอส์ และ ปีเตอร์ (Ekua Yankah and Peter Aggleton. 2008 : 465 - 485) ได้ศึกษาผลกระทบและประสิทธิผลของการศึกษาทักษะชีวิตในการป้องกันเชื้อเอชไอวี (HIV) ในกลุ่มคนหนุ่มสาววัยเจริญพันธุ์รุ่นใหม่ในยูกันดาและอัฟริกาใต้ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของทักษะชีวิตที่จำเป็นในการเจริญพันธุ์และตรวจสอบนิยามทักษะชีวิตที่ใช้ในการป้องกันเชื้อเอชไอวี โดยมีเป้าหมายในการเพิ่มความรู้และบรรทัดฐานการสนับสนุนผ่านการเรียนการสอนทักษะเป็นการเพิ่มแรงจูงใจและความตั้งใจที่จะรับรู้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญ ซึ่งทักษะชีวิตที่สำคัญ คือ การสื่อสารและทักษะการฟัง ทักษะการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธ

การตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหาและทักษะการจัดการตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองและความสามารถในการจัดการความรู้สึกและความเครียด และอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็น คนหนุ่มสาววัยเจริญพันธุ์ ในยูกันดาและอัฟริกาใต้ โดยใช้วิธีการแทรกแซงการฝึกอบรมโปรแกรมทักษะชีวิต 25 โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการร่วมกันทำงานดีที่สุดในทางบวกมีผลต่อความรู้ เจตคติ ความตั้งใจ ทักษะและความสามารถของโปรแกรมไม่ค่อยสอดคล้องในเรื่องผลกระทบพฤติกรรมทางเพศ นอกจากนี้การฝึกอบรมทักษะชีวิต มีผลเพียงเล็กน้อยต่อผลทางชีวภาพ ซึ่งอาจเป็นเพราะมีการสูญเสียการบันทึกข้อมูลผลกระทบทางบวกอื่น ๆ โปรแกรมการประเมินทักษะชีวิต จากการศึกษาดูผลกระทบระยะยาวของการศึกษาทักษะการใช้ชีวิต หลังเข้าแทรกแซง และก่อนเข้าแทรกแซงทั้งหมดมีระยะเวลาการติดตามผล 1 ปีหรือมากกว่า ระยะเวลาที่ยาวที่สุดติดตามผลได้คือ 24 เดือนผลการศึกษาพบว่า มีการใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้น การยอมรับทัศนคติของคนที่ย้ายอยู่กับผู้ป่วยเอชไอวี และการติดต่อสัมพันธ์ทางเพศกับหญิงขายบริการทางเพศเพิ่มขึ้น

ซาร์ไรฟ (Zarife et al. 2010 : 92 - 97) ได้ศึกษาทักษะทางสังคมและปัญหาพฤติกรรมเด็กอนุบาล กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กอนุบาลจำนวน 366 คน อายุหกปีที่เรียนอยู่ระดับอนุบาลในคอนยา (Konya) พบว่า เด็กที่ซุกซนไม่อยู่นิ่งจะมีประสิทธิภาพทักษะทางสังคมน้อยกว่า พฤติกรรมเด็กจะสะท้อนไปถึง ความร่วมมือทางสังคมและทักษะทางสังคมและการแสดงออก โดยปัญหาพฤติกรรมที่พบ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ความสนใจสั้น การต่อต้านสังคม เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดทักษะทางสังคมและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจำนวน 76 คำถาม ตามแบบของ ลิเคอร์ต (Likert - scale) รูปแบบแรกเป็นทักษะทางสังคม (34 ข้อ) ประกอบด้วยสามส่วนคือ การมีส่วนร่วมสังคม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและอิสระสังคม รูปแบบที่สอง พฤติกรรมปัญหา (42 คำถาม) ประกอบด้วยห้าส่วนคือ ยึดตนเองเป็นสำคัญ พฤติกรรมต่อต้านสังคม ปัญหาความสนใจสั้น แข็งขืน ต่อต้านสังคมและความวิตกกังวล และปัญหาร่างกาย ซึ่งมีรายการที่ประเมิน ได้แก่ ไม่ค่อย บางครั้งและบ่อยครั้งเสมอ และความน่าเชื่อถือได้ ตรวจสอบโดยใช้ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค อย่างน้อย 0.88 (มีความเชื่อถือได้สูง)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตเป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน และเป็นทักษะที่จะช่วยสนับสนุนและลดปัญหาสำคัญที่เข้ามาคุกคามชีวิตของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หลักสูตรแกนกลางการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ก็เน้นให้ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะชีวิตไปใช้ในการดำเนิน
 ชีวิตประจำวัน รู้จัก การเรียนรู้ด้วยตนเอง มีสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล สามารถตัดสินใจ
 ปัญหาและการแก้ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง
 ของสังคมและสภาพแวดล้อม รวมถึงรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550
 ได้เน้นการพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ หรือเน้นทักษะชีวิต ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างย่งที่
 องค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสถานศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะ
 ชีวิต เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้เรียนให้สามารถเผชิญกับปัญหาที่อยู่รอบ ๆ ตัว โดยไม่ต้อง
 พึ่งพาผู้อื่น และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตทั้งภายในประเทศและ
 ต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่ามีผู้ที่สนใจทำการศึกษาทักษะชีวิตเป็นจำนวนมาก เป็นต้นว่า
 ธนพัชร แก้วปฎิมา (2547: 73-74) ได้พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับ
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยเน้นทักษะด้านการคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
 การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความตระหนักรู้ในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น
 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์
 การจัดการกับความเครียด และความรับผิดชอบต่อสังคม สุริยาพร ชูเลิศ (2550 : 108 -113)
 ได้ศึกษาการพัฒนาเครื่องมือวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 ประเภทวิชาอุตสาหกรรมของวิทยาลัยเทคนิค สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 1 ซึ่งเป็น
 แบบทดสอบสถานการณ์แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีจำนวน 1 ฉบับ 8 องค์ประกอบ
 องค์ประกอบละ 10 ข้อ รวม 80 ข้อ เสถียร นามزاری (2550 : 80 - 81) ได้พัฒนาโปรแกรม
 ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยพัฒนา
 โปรแกรมทักษะชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย อรวรรณ
 เจาะประโคน (2551 : 121-122) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียน
 ระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยใช้แบบวัดและประเมินทักษะชีวิต 2 แบบ คือ แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อ
 ทักษะชีวิตและแบบวัดสัมพันธภาพของบุคคลต่าง ๆ พัทธนันท์ มาอยู่วัง (2552: 13 - 14)
 ได้พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
 เพชรบูรณ์ เขต 1 โดยแบบวัดที่สร้างขึ้นเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ มี
 9 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน
 ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพ
 และการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด นอกจากนี้
 กฤษณา ปัญญา (2552 : 45-46) ยังได้พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับ
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยแบบวัดเป็นแบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ 5 ตัวเลือก

จำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบทักษะชีวิต 3 คู่ คือ คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และคู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ส่วนนักวิจัยต่างประเทศที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตมีหลายคนและศึกษาแตกต่างกันไปตามความสนใจ เช่น Brigettem & Laura (2008 : 241 - 255) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเชิงปฏิบัติการ การศึกษาเชิงโต้ตอบเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยทักษะการสื่อสารเมื่อประสบกับปัญหาความขัดแย้งที่สำคัญซึ่งเป็นกระบวนการตัดสินใจวาระสุดท้ายของการมีชีวิตอยู่ (Ekua & Peter. 2008 : 465 - 485) ได้ศึกษาผลกระทบและประสิทธิผลของการศึกษาทักษะชีวิตในการป้องกันเชื้อเอช ไอวีในกลุ่มคนหนุ่มสาววัยเจริญพันธุ์ในยูกันดาและอัฟริกาใต้ โดยเน้นทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและทักษะการฟัง ทักษะการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธ การตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาและทักษะการจัดการตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองและความสามารถในการจัดการความรู้สึกและความเครียด Shauna, & Benjamin (2006 : 75 - 86) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับตลาดแรงงาน โดยเน้นทักษะชีวิตด้านความเข้าใจตนเอง การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การเข้าถึงข้อมูลและการใช้ข้อมูลการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการปรับตัว Slicker. et al (2005 : 227 - 245) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นตอนปลายในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเน้นทักษะชีวิตด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล ด้านการตัดสินใจ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ และด้านการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง และ (Zipora, Merav & Judy. 2005 : 144 - 145) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อการรับรู้ของครูเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและความเชื่อถือในความสามารถแห่งตน โดยเน้นทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเป้าหมายแห่งชีวิตและการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และด้านการรักษาสุขภาพร่างกาย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจสร้างเครื่องมือแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามกรอบแนวคิดของกรมสุขภาพจิตครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน องค์ประกอบด้วยด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านการคิด) องค์ประกอบด้านจิตพิสัย (ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน ทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม) และองค์ประกอบด้านทักษะพิสัย (ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะด้านการตัดสินใจ และทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์) โดยในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่ง ไม่มีผู้ใดสร้างเครื่องมือแบบวัดทักษะชีวิตที่ครบทุกด้าน ทั้งนี้เพื่อให้ได้เครื่องมือที่ครูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถนำไปใช้ศึกษาได้ว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีทักษะชีวิตเป็นอย่างไร โดยข้อมูลที่ได้สามารถนำไปใช้ใน

การวางแผนปรับปรุงการเรียนการสอนตลอดจนพัฒนาและแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียน
ในเรื่องทักษะชีวิตต่อไป



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY
