

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ประจำปีงบประมาณ 2554

โครงการการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

หัวหน้าโครงการ อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สนับสนุนโดย สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัย

ในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัย ใน
อุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ซึ่งสนับสนุน
ให้เกิดงานวิจัยฉบับนี้ขึ้นและขอขอบพระคุณ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้
ให้ทำให้สามารถสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ขอขอบคุณ ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์สุชา ไอยราพงศ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา จันทร์ตัน ท่านทั้งสองที่ได้เสียสละเวลา
อันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ทั้งในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ และภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมทั้ง
อาจารย์ภาควิชาอื่นๆที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้แก่ผู้วิจัย พร้อมทั้งให้คำปรึกษาและ
กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียน คณะครู อาจารย์ นักเรียนที่สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐาน ในจังหวัดสงขลา สตูล พัทลุง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ
ข้อมูลและทดลองเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณนักศึกษา ผู้สนใจที่เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ที่
ร่วมกิจกรรมและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดา พี่ น้อง เพื่อนๆที่เข้าใจและให้กำลังใจในตัวผู้วิจัยตลอดเวลา
ทั้งนี้คุณค่าและประโยชน์ของวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่บิดา มารดา ตลอดจนครูอาจารย์และผู้มี
พระคุณทุกท่าน

รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย

ตุลาคม 2559

เลข Bib#	111613
วันที่	- 6 ส.ค. 2551
เลขเรียกหนังสือ	105.51
	ว 12 ก

รุ่งรังสิมา สัตยาไชย. (2559). การสร้างชุดฝึกอบรบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น. ทูลสนับสนุน การวิจัยจาก สำนักบริหารโครงการส่งเสริมการวิจัย ในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายการสร้างชุดฝึกอบรบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น โดยมีนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของจังหวัดสงขลา สตูล พัทลุง จังหวัดละ 4 โรงเรียน รวมเป็น 12 โรงเรียน ะละ 100 คน รวม 1,200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากประชากร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน ค่าความเชื่อมั่น เกณฑ์ปกติในรูปของคะแนนที่ปกติ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ จากนั้นได้คัดเลือกนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสูงที่สุดและผู้สนใจ คือ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่สนใจ ในระดับชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 40 คน ที่มีพฤติกรรมจัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยง ตามเกณฑ์การคัดกรอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมชุดฝึกอบรบเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจำนวน 3 วัน ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นผลต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ
2. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ 5.95 ถึง 24.93 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.23 ถึง 0.68 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ อยู่ระหว่าง 0.2 ถึง 100 คะแนนที่อยู่ในช่วง T21 ถึง T90
3. นักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นลดลงหลังจากที่ได้เข้าร่วมชุดฝึกอบรบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

Rungrangsimar Suttayachai. (2016). *A Construction of Screening Inventory and Prevention Program for Adolescents' At-Risk Behaviors toward Brawling.*

The purpose of this research was established of training Program for Development skill of Life in High School. For representative sample student in secondary schools under the Random multistage From 4 School where in Songkha, Satun, Phatthalung were 1,200 students. Data was analyzed by Mean, Standard deviation, Discrimination power, Coefficient of internal consistency of reliability coefficient, T-Score and Percentile rank. The 40 Samples were randomly selected which the most At-risk behaviors toward brawling which Songkhla Rajabhat University student in Level 1-4 whose screening inventory scores were upper than the Percentiles of 75. The experimental group participated in prevention program for 3 days. For Control group have not prevention program. The data were analyzed by t-test

The major findings were as follow:

1. The screening inventory for adolescents At-risk behaviors toward brawling contained of 60 items
2. The screening inventory for adolescents At-risk behaviors toward brawling had discrimination power (t) ranged from 5.95 to 24.93, the coefficients of internal consistency (r) ranged from 0.23 to 0.68, the cross – check of internal consistency showed a Cronbach's alpha of 0.93 and the screening inventory Norms for raw scores corresponding to designated percentiles, 0.2th to 100.00th percentiles ranks, and T-score, T21 – T90
3. After being exposed to prevention program, the At-risk behaviors toward brawling of the students decrease significantly at the level of .01

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
	ขอบเขตของของการวิจัย	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	ประโยชน์ที่จะได้รับ	6
	สมมติฐานของการวิจัย	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง	9
	ความหมายของพฤติกรรม	9
	กระบวนการเกิดพฤติกรรม	10
	ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง	10
	ตัวชี้วัดของพฤติกรรมเสี่ยง	11
	ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง	12
	สถานการณ์นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง	13
	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง	14
	สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนักเรียน	16
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคัดกรอง	17
	การคัดกรอง	17
	การคัดกรองนักเรียน	18
	ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบคัดกรอง	21
	เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผล	23
	ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี	27
	ชนิดของเกณฑ์ปกติ	27
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรอง	28
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม	29
	ความหมายของชุดฝึกอบรม	29
	วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรม	30
	หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม	31
	ประเภทของการฝึกอบรม	33

สารบัญ (ต่อ)

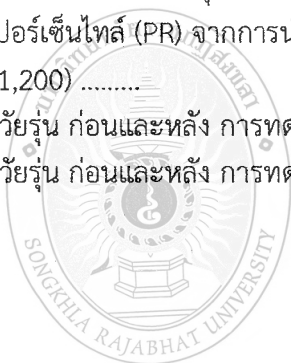
บทที่		หน้า
2	(ต่อ)	
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต	34
	ความหมายของทักษะชีวิต	34
	องค์ประกอบของทักษะชีวิต	35
	ความสำคัญของทักษะชีวิต	37
	การสอนทักษะชีวิตในวัยรุ่น	38
	วิธีการพัฒนาทักษะชีวิต	39
	ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	40
	ทักษะชีวิตที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้	42
	กิจกรรมที่ใช้สอนทักษะชีวิต	55
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต	56
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	58
	ความหมายของวัยรุ่น	58
	ช่วงระยะเวลาของวัยรุ่น	59
	พัฒนาการช่วงวัยรุ่น	60
	สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่น	62
3	วิธีการดำเนินการวิจัย	64
	การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	64
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	65
	วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ	66
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	70
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	71
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	76
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	76
	การวิเคราะห์ข้อมูล	76
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	77

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	84
	สมมติฐานในการวิจัย	84
	ขอบเขตของการวิจัย	84
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	85
	สรุปผลการวิจัย	85
	อภิปรายผล	86
	ข้อเสนอแนะ	88
	บรรณานุกรม	90
	ภาคผนวก	
	ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	
	ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย	
	ภาคผนวก ง คู่มือดำเนินการสอบ/แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	
	ภาคผนวก จ ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น	
	ภาคผนวก ฉ หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์จากหน่วยงาน ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	
	ภาคผนวก ช รายงานสรุปการเงิน	
	ภาคผนวก ซ ประวัติผู้วิจัย	

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การชี้วัดพฤติกรรมเสี่ยง	11
2 สถานการณ์นำสู่พฤติกรรมเสี่ยง	14
3 ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น	68
4 ค่าอำนาจจำแนก (t) และความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจากการทดสอบครั้งที่ 1 (try Out) กลุ่มนักเรียนไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (n = 100)	77
5 ค่าอำนาจจำแนก (t) ค่าสหสัมพันธ์ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จากการทดสอบกับกลุ่ม นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200)	78
6 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200).....	78
7 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น :คะแนนมาตรฐานปกติ T-score ความถี่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR) จากการนำไปทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200)	79
8 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง	83
9 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มควบคุม	83



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 ปัญหาที่เยาวชนเผชิญในปัจจุบัน	39
3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	40
4 ลำดับขั้นในการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	66
5 ลำดับขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น	69



บทที่ 1

บทนำ

โลกยุคปัจจุบันเป็นโลกแห่งการสื่อสาร ข้อมูลสามารถเข้าถึงตัวบุคคลได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็วซึ่งเต็มไปด้วยช่องทางหลายรูปแบบและหลายด้านจึงส่งผลให้สภาพสังคมและเศรษฐกิจได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วสืบ เนื่องจากความพยายามในการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า ในด้านเทคโนโลยีต่างๆ ให้ทัดเทียมกับนานาประเทศในแถบตะวันตก จนบางครั้งก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมโดยเฉพาะวัยรุ่น

วัยรุ่นเองก็เป็นกลุ่มคนที่ได้รับผลจากสิ่งเหล่านี้จึงมีผลต่อบุคลิกภาพ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย ทักษะคติของวัยรุ่น ในการตัดสินใจหรือการแก้ปัญหา วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่แสดงให้เห็นชัดว่าเป็นชายหนุ่มและหญิงสาวเป็นวัยที่สมองเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีพัฒนาการทางธรรมชาติและสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่เริ่มเปลี่ยนจากวัยเด็กมาเป็นระยะที่เติบโตอย่างรวดเร็ว ในวัยนี้จึงต้องปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างราบรื่น วัยรุ่นจึงมักรู้สึกสับสนในบางครั้งเมื่อไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้รู้สึกว่าคุณมีปัญหาและมักจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่เบี่ยงเบนไป ปัญหาที่สำคัญที่สุดของวัยนี้คือ ปัญหาด้านบุคลิกภาพอันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการที่เริ่มเปลี่ยนความคิด ความอ่านของตนเองสังคมเริ่มคาดหวังมากขึ้น วัยนี้จึงมักสับสนในการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว พยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับบทบาทและสถานภาพที่ถูกคาดหวังขึ้นมาใหม่ ความพยายามนี้เองทำให้วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมที่แปลก บางครั้งก็ขัดกับความคาดหวังของสังคม การเผชิญต่อสถานการณ์นั้นอาจมีผลทำให้เกิดความผิดพลาดหรือการเลือกเดินเส้นทางที่ผิด หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท การติดยาเสพติด การติดการพนัน การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การติดเกมส์ การติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด สมพร คงวิมล (2558: 1) ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยเปลี่ยนผ่านที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความคิดจิตใจอย่างสำคัญ ช่วงวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงภัยสูง ทั้งเรื่องพฤติกรรมต่อต้านผู้ใหญ่ ความล้มเหลวในการเรียน การได้รับอิทธิพลจากเพื่อน การติดบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด การมีพฤติกรรมทางเพศแบบเสี่ยงภัย การเกรง ก่อความรุนแรง รบกวนทำร้ายคนอื่น พฤติกรรมสุ่มเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งการละเมิดกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบทุนนิยมโดยปัจจุบันมุ่งเอาเปรียบและค้ากำไร วัยรุ่น จึงเป็นผู้ตกเป็นเหยื่อได้ง่ายเพิ่มมากขึ้น

ประเวศ วะสี (อ้างอิงจากอลิสซา พิสิฐเตชานนท์. 2550: 73) ได้กล่าวไว้ว่า ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีในใจ ถ้าหากรดน้ำ พรุนดินให้เหมาะสมก็จะงอกงามเติบโตต่อไปได้ เป็นพลังแห่งกรุณาปรานีที่หลั่งไหลออกมา จากบทความนี้หากเราสามารถป้องกันไม่ให้วัยรุ่นเดินไปในทิศทางที่เสี่ยงก็จะช่วยให้ประเทศชาติมีเมล็ดพันธุ์ที่มีคุณภาพ

ในระดับประเทศ ก็ได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนามนุษย์ จะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ยังคงยึดหลักการปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ยึดแนวความคิดการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางพัฒนา” เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยมีวิสัยทัศน์ คือ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง” มีพันธกิจเพื่อพัฒนาคุณภาพของคนไทยให้มีคุณธรรม เรียนรู้ตลอดชีวิต มีทักษะและการเปลี่ยนแปลงและมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคนไทยทุกกลุ่มทุกวัยอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม และสถาบันทางสังคมมีบทบาทหลักในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2553: 7-9)

จากแนวคิดดังกล่าว ทำให้ในช่วงเวลา ที่ผ่านมานักวิชาการให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาเป็นอย่างมาก พฤติกรรมเหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นเพื่ออนาคตที่ดีของวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องพัฒนาในทัศนคติ การแก้ไข้ปัญหา การคิดวิเคราะห์เพื่อแยกแยะสถานการณ์ที่ควรหรือไม่ควรกระทำหรืออาจเรียกว่าควรสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่น โดยการพยายามที่จะหาวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นจริงจริง เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและมีความยั่งยืน แนวคิดหนึ่งที่มีการพัฒนาและขยายวิธีการอย่างแพร่หลาย คือ การเสริมสร้างและพัฒนา “ทักษะชีวิต” ซึ่งเป็นแนวคิดที่เริ่มต้นจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการ และสิ่งที่ท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ โดยได้นำแนวคิดทักษะชีวิตนี้มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยโดยสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการได้นำมาจัดเป็นแผนกลยุทธ์และเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตให้แก่วัยรุ่น โดยสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิตที่ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาชีวิต ด้วยทักษะชีวิตจัดเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้เกี่ยวข้องทั้งผู้ปกครอง ครู อาจารย์ จะต้องคำนึงถึงในการปลูกฝังและฝึกฝนให้นักเรียนมีพื้นฐานของชีวิตที่ตึงมครบถ้วน เพื่อมุ่งไปสู่จุดประสงค์ที่จะให้นักเรียนมีพื้นฐานตลอดชีวิต ในลักษณะเป็นมนุษย์ที่ดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นความเก่งที่มีลักษณะการใช้ความคิด สติปัญญาและลักษณะของการทำงานที่เรียกว่า คิดเป็น คือ การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล

คิดเชื่อมโยงในความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญญา มีโลกทัศน์กว้างขวางที่สามารถสร้างความรู้ใหม่ได้ และการคิดเป็นย่นนำไปสู่คุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น การทำเป็น และการอยู่ร่วมกันได้ (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 4-8)

เมื่อทักษะชีวิตจะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับวัยรุ่นได้ ผู้วิจัยจึงได้คิดสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ทั้งนี้โดยใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้การพัฒนาทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้จริง การวิจัยครั้งนี้เพื่อที่บุคลากรทางการศึกษาจะได้นำไปใช้เพื่อช่วยกันป้องกันไม่ให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยง

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
2. เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีทักษะชีวิต ก่อนและหลังเข้าอบรมเพื่อพัฒนาทักษะ

ชีวิต

ขอบเขตของโครงการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ประชากรที่ในการวิจัย

เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของจังหวัดสงขลา
สตูล พัทลุง จำนวน 189,254 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัย

เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของจังหวัดสงขลา
สตูล พัทลุง จังหวัดละ 4 โรงเรียน รวมเป็น 12 โรงเรียน ๆ ละ 100 คน รวม 1,200 คน จากการสุ่ม
แบ่งชั้น จากโรงเรียน 3 จังหวัด

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวนนักเรียน 12,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง การศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวนนักเรียน 40 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ตอนที่ 2

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมที่มีทักษะชีวิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง แบบสอบถามที่เป็นข้อคำถามที่มีเกณฑ์ปกติเพื่อให้ได้มาซึ่งการจัดแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น แบ่งได้ 2 กลุ่ม ดังนี้ คือ

1.1 กลุ่มปกติ คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นที่จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การคัดกรอง

1.2 กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรอง ซึ่งต้องให้การช่วยเหลือและป้องกัน

2. พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง การกระทำใดที่มีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เน้นเฉพาะ เรื่องของการทะเลาะวิวาท การติดการพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

3. ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น หมายถึง เป็นกระบวนการที่ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจนก่อให้เกิดทักษะความชำนาญ เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ต้องการได้

4. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการในการเผชิญกับเรื่องราว สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ทางผู้วิจัยได้คัดเลือกทักษะชีวิตที่สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ โดยใช้ทักษะชีวิต 6 องค์ประกอบ ดังนี้

4.1 การตัดสินใจ (Decision Making) การตัดสินใจเป็นความสามารถในการเลือกทำหรือยับยั้งความคิดที่จะไม่ทำอะไร ซึ่งในการตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือกและหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นเกิดภาวะเสี่ยงจะสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ปลอดภัยได้

4.2 การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น โดยอาศัยหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีแก้ปัญหา และหาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น ซึ่งปัญหาที่วัยรุ่นพบอาจเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

4.3 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลหรือประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันมีข้อมูลข่าวสาร สื่อต่างๆ มากมาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเดินทางสู่พฤติกรรมเสี่ยง

4.4 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการแสดงออกโดยท่าทาง คำพูด โดยสื่อถึงความรู้สึกนึกคิดของตน ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่อาจมีเหตุโน้มน้าวใจให้เกิดเหตุการณ์เสี่ยง ซึ่งการสื่อสารที่ดีต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ รู้กาลเทศะ สร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้สนทนาด้วย การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนั้นช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้ และนำไปสู่การแสดงออกอย่างเหมาะสม

4.5 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการค้นหารับรู้เข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถทำให้รู้จักตนเองได้ดี และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

4.6 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีทั้งบวกและลบ การแสดงออกในทุกอารมณ์ หากไม่มีการควบคุมก็อาจนำผลเสียมาสู่ตัวเราได้

5. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียน นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษา อายุระหว่าง 15-19 ปี ทั้งชายและหญิง

ประโยชน์ที่จะได้รับ

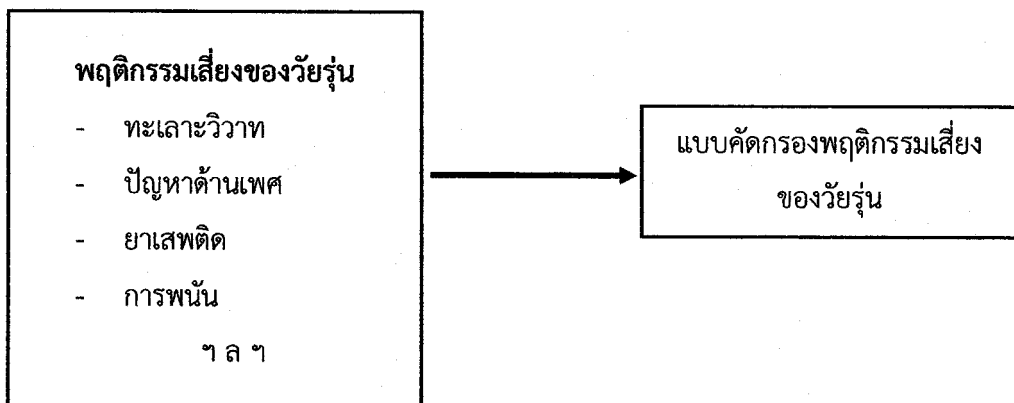
ผลของการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นและมีการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น รวมทั้งชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ครู อาจารย์ บุคลากรด้านการแนะแนว ผู้ปกครอง นักเรียน ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

สมมติฐานในการวิจัย

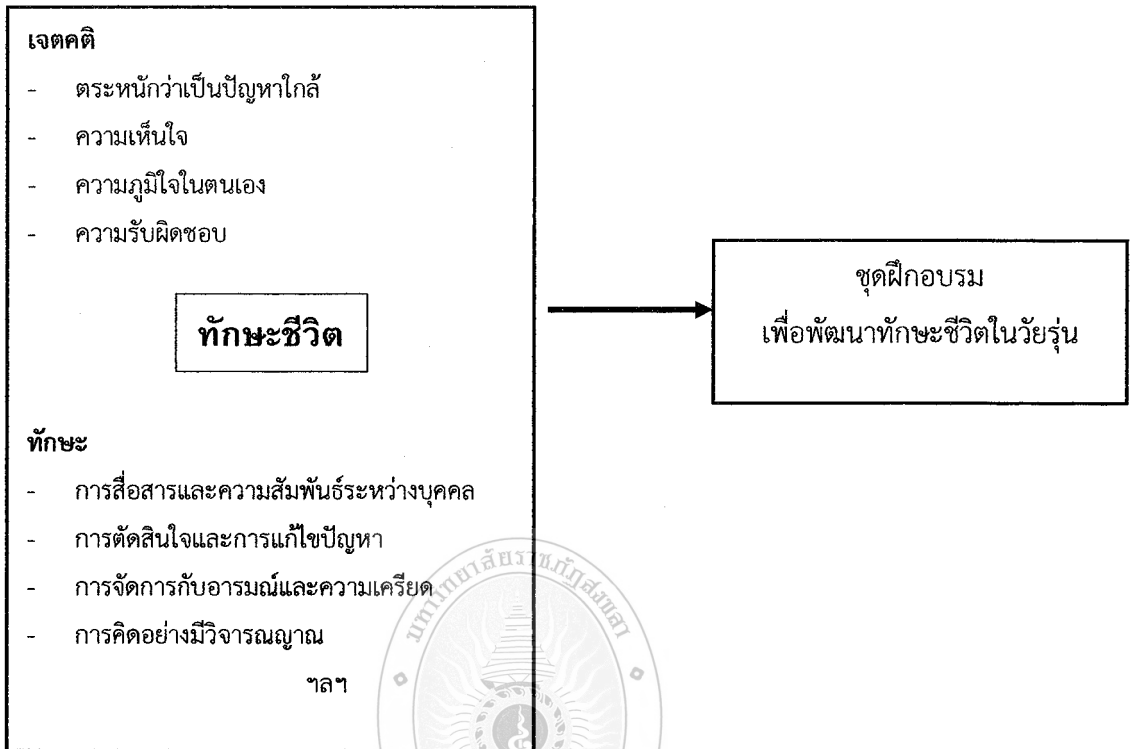
1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสามารถคัดกรองได้
2. นักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกชุดฝึกอบรมจะมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นลดลงหลังจากเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. ผู้วิจัยพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น



2. วิจัยดำเนินการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้เสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.2 กระบวนการเกิดพฤติกรรม
 - 1.3 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.4 ตัวชี้วัดพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.5 ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.6 สถานการณ์นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
 - 1.8 สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคัดกรอง
 - 2.1 การคัดกรอง
 - 2.2 การคัดกรองนักเรียน
 - 2.3 ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบคัดกรอง
 - 2.4 เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผล
 - 2.5 ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี
 - 2.6 ชนิดของเกณฑ์ปกติ
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองและการคัดกรองของนักเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวกับชุดฝึกอบรม
 - 3.1 ความหมายของชุดฝึกอบรม
 - 3.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
 - 3.3 หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม
 - 3.4 ประเภทของการฝึกอบรม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
 - 4.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 4.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 4.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 4.4 การสอนทักษะชีวิตในวัยรุ่น
 - 4.5 วิธีการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

- 4.7 โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง
- 4.8 ทักษะชีวิตที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้
- 4.9 กิจกรรมที่ใช้สอนทักษะชีวิต
- 4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
- 5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 5.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 5.2 ช่วงระยะเวลาของวัยรุ่น
 - 5.3 พัฒนาการช่วงวัยรุ่น
 - 5.4 สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง

1. ความหมายของพฤติกรรม

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541: 3) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ และสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นแล้วสามารถสังเกตได้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส

2. พฤติกรรมภายใน (covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจของบุคคลซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง

ณัฐนันท์ วิชัยรัมย์ (2545 : 19) ได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมว่า พฤติกรรมเป็นสิ่งกำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์ทั้งสิ้น มนุษย์เองก็เป็นผู้ได้รับประโยชน์และผลกระทบจากพฤติกรรมที่แสดงออก โดยตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ตาม ดังนั้นพฤติกรรมทุกชนิดที่แสดงออกมามีจุดมุ่งหมายที่ผู้แสดงออกต้องการไปให้ถึง

ธนินี เขียวอยู่ (2546 : 6) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิตซึ่งอาจสังเกตได้โดยตรงเรียกว่าพฤติกรรมภายนอก เช่น เดิน กิน พูด หัวเราะ ฯลฯ ส่วนพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงแต่อาศัยเครื่องมือบางอย่างช่วยสังเกตหรือวัดเรียกว่าพฤติกรรมภายใน เช่น การเต้นของหัวใจ การสูบฉีดเลือด ความรู้สึก ความคิดจินตนาการ ฯลฯ

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำใดๆที่แสดงออกมาทั้งที่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าหรือใช้เครื่องมือวัด ตลอดจนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ

2. กระบวนการเกิดพฤติกรรม

ณิฉินันท์ วิชัยรัมย์ (2545 : 19) ได้กล่าวถึงการเกิดพฤติกรรมไว้ว่า เมื่อบุคคลกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้น การกระทำนั้นจะเกิดอย่างมีลำดับเป็นกระบวนการ ซึ่งในแต่ละครั้งนั้นอาจแยกเป็นกระบวนการย่อยได้ 3 ประการ

1. กระบวนการรับรู้ (Perception Process) เป็นกระบวนการเบื้องต้นที่เริ่มมาจากบุคคลได้รับสัมผัสหรือข่าวสารจากสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัส ซึ่งรวมถึงความรู้สึก (Sensation) กับสิ่งเร้าที่สัมผัส

2. กระบวนการคิดและเข้าใจ (Cognition Process) กระบวนการนี้อาจเรียกว่า “กระบวนการทางปัญญา” ซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้ การคิด การจำ ตลอดจนการนำไปใช้ หรือเกิดจากการพัฒนาจากการเรียนรู้ การรับสัมผัส และการรู้สึกที่นำมาสู่การคิดการเข้าใจนี้เป็นกระบวนการทำงานที่มีความละเอียดซับซ้อนมาก และเป็นกระบวนการภายในจิตใจที่ยังไม่อาจศึกษาได้ และสรุปเป็นคำอธิบายชัดเจน

3. กระบวนการแสดงออก (Spatial Behavior Process) หลังจากที่ผ่านมาขั้นตอนของการรับรู้ การคิด และเข้าใจแล้ว บุคคลจะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับมา แต่ยังมีได้แสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ ยังเป็นพฤติกรรมที่อยู่ภายใน (Covert Behavior) และเมื่อได้คิดและเลือกจะแสดงการตอบสนองให้บุคคลอื่นได้สังเกตจะเรียกว่า พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งพฤติกรรมภายนอกนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งจากพฤติกรรมที่มีอยู่ทั้งหมดในตัวบุคคลนั้นๆ เมื่อมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง การแสดงออกมาเพียงบางส่วนที่มีอยู่จริง เช่นนี้เรียกว่า Spatial Behavior

ซึ่งในกระบวนการทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ ไม่สามารถแยกแยะออกจากกันได้ เพราะการเกิดพฤติกรรมในแต่ละครั้งนั้น จะมีความต่อเนื่องกันอย่างมาก การแยกวิเคราะห์นี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจให้มากขึ้น

3. ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง

Shore (1993 : 162-172) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544 : 17) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติเช่น เก็บตัว แสดงออกเกินขอบเขต ปรับตัวทางเพศไม่เหมาะสม ทดลองดื่ม เสพ สูด เริ่มมีปัญหาด้านการเรียน

จันทจิตา พุกขานนท์ (ฉินันท์ เชียงอยู่. 2546 : 8 ; อ้างอิงจาก จันทจิตา พุกขานนท์. 2537 : 141-144) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วเสี่ยงต่อการเสียชีวิต พิการ เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ฉินันท์ เชียงอยู่ (2546 : 5) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงไว้ว่า หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เสี่ยงต่อการเกิดผลเสียต่อสุขภาพ

อูร์ปรีย์ เกิดในมงคล (2549 : 16) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วเสี่ยงต่อการเสียชีวิต พิกการ ทูพพลภาพ เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรง และทางอ้อม คัมภีร์ สมติ (2551 : 20) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงหมายถึง พฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ไปจากปกติ อันอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัย ทั้งทางตรงและทางอ้อม จนถึงเกิดให้เกิด ผลเสียต่อชีวิต อันเนื่องมาจากขาดประสบการณ์ชีวิต ขาดการพัฒนาทางด้านความคิดและสติปัญญา ทำให้ไม่เข้าใจถึงผลเสียที่จะตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว

จตุพร เจือจินดา (2553 : 19) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง ไว้ว่า การกระทำที่ผิดไปจากปกติทั่วไป เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และขัดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน และสังคม

ศุภินันท์ เลื่อนแป้น (2557 : 22) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง ไว้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นคือ การกระทำใดๆที่มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดผลเสียต่อด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจ็บป่วย พิกการหรืออาจเสียชีวิตได้ทั้งทางตรงและ ทางอ้อม

จากความหมายสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง การกระทำใดๆที่มีแนวโน้มไปสู่ พฤติกรรมที่ถาวรที่ส่งผลให้เกิดปัญหาผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะทางตรง หรือทางอ้อม

4. ตัวชี้วัดพฤติกรรมเสี่ยง

เป็นสัน (ปิ่นทิพย์ ชะเอม. 2544 : 22-23 ; อ้างอิงจาก Benson. 1993 : 28) ได้กล่าวถึง ตัวชี้วัดพฤติกรรมเสี่ยง ดังตาราง 1

ตาราง 1 ตัวชี้วัดพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรม	ตัวชี้วัด	นิยาม/คำอธิบาย
การดื่มสุรา / เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	1. ความถี่ในการใช้ แอลกอฮอล์ 2. การดื่มแบบผูกพัน	1. มีการดื่มสุรา/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5 ครั้งหรือมากกว่า ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา 2. มีการดื่มสุรา/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5 แก้ว/ครั้ง หรือมากกว่า หรือมากกว่า 1 ครั้ง ในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
การสูบบุหรี่	3. การใช้บุหรี่ในแต่ละวัน	3. มีการสูบบุหรี่ปริมาณ 1 มวนหรือมากกว่า ต่อวัน
การใช้สารเสพติด ชนิดผิดกฎหมาย การมี เพศสัมพันธ์	4. ความถี่ในการใช้สารเสพติดชนิดผิดกฎหมายอื่น 5. การกระตือรือร้นเรื่อง เพศสัมพันธ์	4. มีการใช้กัญชา เฮโรอีน ยาบ้า 6 ครั้งหรือมากกว่าในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา 5. เคยมีการร่วมเพศมาแล้ว 2 ครั้ง หรือมากกว่า

การใช้ยานพาหนะ	6. การไม่คุมกำเนิด 7. การขับขี่และการตีม เครื่องตีมแอลกอฮอล์ 8. การขับขี่จักรยานยนต์และ การตีม 9. ไม่ใช้เข็มขัดนิรภัย/หมวก กันน็อก	6. มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หรือคุมกำเนิด คุมกำเนิดอย่างสม่ำเสมอ 7. มีการขับขี่ยานพาหนะ หลังจากตีม เครื่องตีมแอลกอฮอล์ 2 ครั้ง หรือมากกว่า ใน 1 ปีที่ผ่านมา 8. มีการขับขี่จักรยานยนต์หรือซ้อนท้ายไปกับ คนที่ตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ 2 ครั้งหรือ มากกว่าใน 1 ปีที่ผ่านมา 9. ไม่ใช้เข็มขัดนิรภัย/หมวกกันน็อกทุกครั้ง หรือบ่อยครั้งที่สุด
ภาวะซึมเศร้า/ฆ่า ตัวตาย พฤติกรรมต่อต้าน สังคม	10. ซึมเศร้า 11. การพยายามฆ่าตัวตาย 12. การใช้ความรุนแรง 13. การต่อสู้เป็นกลุ่ม 14. การมีปัญหาเกี่ยวกับตำรวจ 15. การลักขโมย 16. การใช้อาวุธ	10. เศร้าหรือซึมเศร้าบ่อยครั้งหรือตลอดเวลา 11. เคยฆ่าตัวตาย 1 ครั้งหรือมากกว่า 12. มีการทำลายทรัพย์สินเพื่อความสนุก 2 ครั้ง หรือมากกว่า ใน 1 ปีที่ผ่านมา 13. เป็นส่วนหนึ่งในการต่อสู้ระหว่าง 2 กลุ่ม/ แก๊ง 2 ครั้งหรือมากกว่าใน 1 ปีที่ผ่านมา 14. มี ปัญหาเกี่ยวกับตำรวจ 2 ครั้งหรือมากกว่า ใน 15 เดือนที่ผ่านมา 16. ขโมยของในร้านค้า 2 ครั้ง หรือมากกว่า ใน 17 ปีที่ผ่านมา 17. มีการใช้อาวุธทำร้ายคนอื่น 2 ครั้งหรือ มากกว่า ใน 1 ปีที่ผ่านมา
พฤติกรรมที่เสี่ยง ต่อการยุติการเรียน	17. การขาดเรียน 18. มีความต้องการที่จะยุติ การเรียน	18. โดดเรียนอย่างน้อย 2 วัน หรือมากกว่า ใน 1 ปีที่ผ่านมา 19. มีความต้องการที่จะยุติการเรียนก่อนจบ การศึกษา

ที่มา : ปิ่นทิพย์ ชะเอม. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงกับทุนทางสังคมของวัยรุ่นในเมืองเชียงใหม่*. หน้า 22-23 ; อ้างอิงจาก Benson. (1993). *The trouble Journey : A portrait of 6 – 12 grade youth in Minneapolis*. P. 28.

5. ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยง

ชุลีพร ศรศรี (2541 : 11) ได้ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยแยกพฤติกรรมออกเป็น 6 ด้าน ตามแนวคิดของศูนย์ควบคุมโรคสหรัฐอเมริกา ได้แก่

1. การได้รับบาดเจ็บ

2. การสูบบุหรี่
3. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด
4. การมีเพศสัมพันธ์
5. การรับประทานอาหาร
6. การออกกำลังกาย

พฤติกรรมเสี่ยงของเด็ก โดยพื้นฐาน คือ ความอยากรู้ อยากรลองของเด็กเองและเมื่อประกอบกับแรงจูงใจ กระตุ้นให้ความเสี่ยงมีโอกาสกระทำได้ไม่ยาก การริเริ่มทดลองเพื่อรู้ครั้งแรก เป็นพฤติกรรมเสี่ยงเบื้องต้นที่ส่งผลให้มีการกระทำซ้ำ และบางคนมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นพฤติกรรมที่ถาวร

วิลาสินี แดงมะแจ้ง (2545 : 92) กล่าวว่า พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น สามารถจัดเป็นกลุ่มได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่ไม่ยังคิด เช่น การเล่นการพนันหรือกีฬาที่โลดโผนอันตราย หรือมอเตอร์ไซด์ผาดโผน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมา

2. การไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ พฤติกรรมเหล่านี้จะเริ่มจากความรุนแรงน้อย ๆ เช่น ดื้อ พุดหยาบ เสียงดัง โดยเขาไม่รู้ว่า เป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี และถือว่าไม่เสียหาย ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางลบจากบุคคลอื่น บางคนถูกตีตราจากสังคมทำให้โอกาสกลับมาปฏิบัติให้ดีขึ้นได้ยากและกลายเป็นบุคลิกภาพที่ผิดปกติได้

3. การละเมิดกฎเกณฑ์และสิทธิของผู้อื่น พฤติกรรมนี้เริ่มรุนแรงขึ้นจนทำให้ผู้อื่นและสังคมเดือดร้อน เช่น ก้าวร้าวเกร การทำร้ายร่างกายผู้อื่น การทำลายทรัพย์สินสาธารณะ ซึ่งวัยรุ่นมักทำด้วยความคึกคะนอง ขาดการควบคุมตัวเอง

4. พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัย คือ การสนใจเรื่องเพศมากกว่าปกติ การแสดงออกทางเพศไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ ปัญหาเหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น และส่งผลเสียสู่สังคมโดยที่เขาไม่รู้ตัว

5. พฤติกรรมการใช้ยาหรือสารเสพติดเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นใช้หาความสุขหรือแก้ไขความทุกข์ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่รุนแรงจนเป็นอาชญากรรมและทำลายอนาคตโดยสิ้นเชิง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมเสี่ยงนั้นมีอยู่หลายประเภทด้วยกันทั้งนี้ขึ้นกับวัย สิ่งแวดล้อม สิ่งมากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม

6. สถานการณ์นำสู่พฤติกรรมเสี่ยง

เบนสัน (ปิ่นทิพย์ ชะเอม. 2544 : 24; อ้างอิงจาก Benson. 1993 : 29) กล่าวถึงสถานการณ์นำสู่พฤติกรรมเสี่ยง ดังตาราง 2

ตาราง 2 สถานการณ์นำสู่พฤติกรรมเสี่ยง

ชื่อความบกพร่อง	ความหมาย
1. เดียวดายที่บ้าน	1. เด็กอยู่บ้านโดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วยเป็นเวลา 2 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อวัน
2. ค่านิยมการตอบสนองตนเอง (Hedonistic Value)	2. เด็กให้ความสำคัญสูงกับค่านิยมการสนองตอบตนเอง
3. การดู TV มากเกินไป	3. เด็กดู TV ถึง 3 ชั่วโมงหรือมากกว่า ต่อ 1 วัน
4. การดื่มในงานเลี้ยง	4. เด็กร่วมงานเลี้ยงที่มีการดื่มกับเพื่อนบ่อยๆ
5. ความเครียด	5. เด็กมีความรู้สึกอยู่ใต้ความเครียดหรือกดดันมากที่สุดหรือตลอดเวลา
6. การถูกประทุษร้ายร่างกาย	6. เด็กรายงานว่ามีการทารุณกรรมอย่างน้อย 1 ครั้ง ที่ถูกประทุษร้ายทางกายโดยผู้ใหญ่
7. การถูกประทุษร้ายทางเพศ	7. เด็กรายงานว่ามีการทารุณกรรมอย่างน้อย 1 ครั้ง ที่ถูกประทุษร้าย ทางเพศ
8. การพึ่งพิงพ่อแม่ ผู้ปกครอง	8. เด็กรายงานว่าพ่อหรือแม่มีปัญหาเคร่งเครียดกับแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด
9. การแยกตัวจากสังคม	9. เด็กรู้สึกขาดแรงยึดเหนี่ยวของการเอาใจใส่ การสนับสนุนและความเข้าใจ
10. การกดดันด้านลบจากเพื่อน	10. เพื่อนส่วนมากถูกดึงเข้าไปพัวพันกับการใช้สารเสพติดและ/หรือการมีปัญหาเกี่ยวกับทางโรงเรียนบ่อยๆ

ที่มา : ปิ่นทิพย์ ชะเอม. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงกับทุนทางสังคมของวัยรุ่นในเมืองเชียงใหม่. หน้า 24 ; อ้างอิงจาก Benson. (1993). *The trouble Journey : A portrait of 6 – 12 grade youth in Minneapolis.* P. 29.

7. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 246-250) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

1. สภาพทางครอบครัว ครอบครัวที่ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบ ครอบครัวที่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ครอบครัวแตกแยกไม่มีความสุขใจยินดี เด็กที่อยู่ในมาตรฐานทางศีลธรรมต่ำ ครอบครัวที่ทำการฝ่าฝืนกฎหมาย ไม่มีศีลธรรม ไม่เคารพกฎหมาย ลักขโมย เป็นเด็กที่ชอบฝ่าฝืนสังคม เห็นการกระทำผิดในเรื่องร้ายแรงเป็นเรื่องธรรมดา หรือเกิดจากเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีมาตรฐานทางศีลธรรมสูง ไม่มีความอดทน ไม่รับผิดชอบ ไม่อดทนต่อความผิดหวัง บางคนมาจากครอบครัวที่มีความสัมพันธ์เห็นห่าง เช่น พ่อแม่ยุ่งกับการทำมาหากิน ไม่มีเวลาเอาใจใส่ บางครอบครัว

ไม่เคยชมเชยจึงทำให้เด็กขาดความภูมิใจในตนเอง มีความว่าเหว มีปมด้อยในใจ หาทางออกด้วยการเรียกร้อง ความสนใจแบบผิดๆ มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนเป็นพวกที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีความสับสนในตนเอง และมีความสัมพันธ์ไม่ดีกับมารดา

2. สภาพของสถานศึกษา ได้แก่ ปัญหาจากโรงเรียน ปัญหาจากกลุ่มเพื่อนนักเรียน ปัญหาจากครู ภาระเบียดเบียนของโรงเรียน ปัญหาจากตัวนักเรียนเอง

3. สื่อมวลชน สามารถโน้มน้าวจิตใจเด็กให้ทำในสิ่งที่เลวร้ายได้ หรือเห็นจนชินตาคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่เป็นความผิดแต่อย่างใด การแพร่ภาพทางหน้าหนังสือพิมพ์โทรทัศน์ ภาพยนตร์ในด้านอาชญากรรม บรรยายวิธีการหรือทำแผนอาชญากรรม ซึ่งทำให้เด็กเห็นภาพความโหดร้าย ทารุณในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างชัดเจน เด็กอาจประทับใจในความเก่งกาจของผู้ที่กระทำผิดจนถึงขั้นทดลองปฏิบัติเองบ้าง สื่อมวลชนที่ขาดหลักจริยธรรมจะเผยแพร่ภาพและข่าวสารที่ไร้สาระ แต่มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นมาก เช่น การโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือยประเภทต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเอาอย่าง

พัชรินทร์ สิมทะราช (2544 : 14-17) กล่าวว่า มีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ได้แก่

1. ความเชื่อและค่านิยม จากพัฒนาการทางด้านจิตสังคมของวัยรุ่นที่มักมีการแสวงหาความเป็นตัวของตัวเองและต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้วัยรุ่นง่ายต่อการถูกชักจูงให้ทำกิจกรรมที่เห็นว่าตนเองเป็นที่ยอมรับมากขึ้นในกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีการพบว่า วัยรุ่นมักมีพฤติกรรม เช่น การแต่งกาย ชอบแนวดนตรี นักแสดงหรือเพื่อนชายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

2. สิ่งพิมพ์และสื่อที่มีส่วนกระตุ้น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้ข้อมูลข่าวสาร สื่อมวลชน มีอิทธิพลและบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น แบบอย่าง que เห็นในสื่อมวลชนทั้งทางหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ เช่น โฆษณาที่ชักจูงให้คนดื่มเหล้า แสดงตัวอย่างให้เห็นว่าการดื่มเหล้าเป็นสิ่งที่ดี เป็นที่ต่อใจเพศตรงข้าม แสดงถึงความสำเร็จหรือใช้ความเครียดทำให้วัยรุ่นทำตามเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง

3. สถานที่พักอาศัย สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น วัยรุ่นที่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ง่ายต่อการเข้าถึงแหล่งบริการทางเพศหรือแหล่งบันเทิง ทำให้เสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศได้ หรืออาศัยอยู่ในบริเวณที่เป็นแหล่งค้ายาเสพติด เป็นต้น

4. ความผูกพันในครอบครัว (Family Connectedness) ความผูกพันในครอบครัว เป็นความรู้สึกใกล้ชิดต่อบิดามารดา การรับรู้ถึงการดูแลเอาใจใส่ที่ได้รับจากครอบครัว การมีความพึงพอใจต่อสัมพันธ์ภายในครอบครัว รวมถึงการมีความรู้สึกว่ามีค่าสำคัญ เป็นที่รักและเป็นที่ต้องการของครอบครัว และจากการศึกษาพบว่า หากบุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมเสี่ยงก็จะทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงนั้น ๆ ด้วย เช่น ถ้าบิดามารดาติดเหล้า ลูกก็มีโอกาสติดเหล้าถึง 3-4 เท่า

5. การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อน (Perceived Peer Norm) ในระยะวัยรุ่นเพื่อนเป็นผู้มีอิทธิพลอย่างมากในการตัดสินใจในสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องเพศและการมีเพศสัมพันธ์ซึ่งเพื่อนสนิทมักจะเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่สำคัญ เพราะเพื่อนในกลุ่มเดียวกันมักมีลักษณะคล้ายคลึง

กัน มีอายุที่ใกล้เคียงกันและอิทธิพลจากตัวแบบในสังคมหรือเพื่อนในกลุ่มเดียวกันมีผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของวัยรุ่นได้เช่นกัน

6. การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยง (Perceived Risk Behavior) เป็นการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เช่น การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการนำไปสู่การติดเชื้อ เอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จะเกิดขึ้นได้ เมื่อวัยรุ่นมีความตระหนักและเอาใจใส่เรื่องราว ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และบุคคลใกล้ตัว

7. การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (Perceived Self-efficacy) การรับรู้สมรรถนะ ของตนเองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ร่างกาย อารมณ์จิตใจ และการปรับตัวในสังคมของวัยรุ่น จะเกี่ยวข้องกับการเริ่มพฤติกรรมเสี่ยง

วิณี ชิตเชิดวงศ์ (2547 : 27) ได้สรุปสาเหตุที่เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงว่ามาจาก ปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา และอยู่ในสภาพแวดล้อมในสังคมที่มีส่วน เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมวัยรุ่นที่ผลักดันให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหา

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นนั้น สามารถแยกได้ 2 ด้าน คือ ด้านของวัยรุ่นเองและสภาพแวดล้อม ซึ่งได้แก่ กลุ่มเพื่อน ครอบครัว อิทธิพลของสื่อและสภาพ ที่พักอาศัย เป็นต้น

8. สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมนักเรียน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (วิณี ชิตเชิดวงศ์. 2547 : 16 ; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2544 : 17) ได้ กล่าวหาว่าปัญหาพฤติกรรมที่พบหลากหลายเป็นเพียงการแสดงออกให้เข้าใจได้ว่า เด็กมีปัญหาที่ ต้องการความช่วยเหลือ สาเหตุของปัญหาได้แก่

1. ตัวเด็กเอง ไม่สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้
2. ครอบครัว นอกจากเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของเด็ก ยังเป็น ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ และพฤติกรรมของเด็ก

3. โรงเรียน-ปัญหาการเรียนการสอน เด็กเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ

3.1 ปัญหาภาวะเบียบวินัยที่เข้มงวด หรือปล่อยปละละเลยมากเกินไป

3.2 ปัญหาจากครู

3.3 ปัญหาความร่วมมือ ประสานงานกันระหว่างครูด้วยกันและครูกับ

ผู้ปกครอง

วิลาสินี แดงมะแจ้ง (วิณี ชิตเชิดวงศ์. 2547 : 16 ; อ้างอิงจาก วิลาสินี แดงมะแจ้ง. 2545 : 91-92) ได้กล่าวหา สาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นอย่างรุนแรงและเป็นปัญหาใหญ่ ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น คือ

1. พฤติกรรมของวัยรุ่น ปัจจุบันเร็วกว่าสมัยก่อน ไม่ว่าจะด้านจิตใจ ร่างกายและสังคม เนื่องจากการศึกษา การสื่อสาร สื่อต่าง ๆ และภาวะโภชนาการดีขึ้น

2. วัยรุ่นใช้ชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น ไม่ต้องการให้พ่อแม่ ครูอาจารย์เข้าไปยุ่งเกี่ยวในชีวิตเหมือนตอนเด็ก ๆ
 3. ช่องว่างระหว่างวัยผู้ใหญ่และเด็กมีมากขึ้น การสื่อสารและเวลาที่จะสื่อสารเพื่อความเข้าใจมีน้อยลง
 4. เพื่อมีอิทธิพลมากต่อการคิดตัดสินใจมากกว่าผู้ใหญ่เพราะเขาต้องการการแสวงหาความเป็นตัวของตัวเองสังคมนอกจากบ้านมากขึ้น อยากรับการยอมรับจากสังคมเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ วัยรุ่นเลือกที่จะเชื่อเพื่อนมากกว่าผู้ปกครองและครู
 5. ความยึดมั่นในวัฒนธรรมและศาสนาลดลง กลายเป็นสิ่งที่ล้าสมัย ค่านิยมทำได้ดีทำชั่วได้ชั่วเริ่มไม่เป็นที่เชื่อถือ
 6. ชายหรือหญิงมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น วัยรุ่นหญิงกล้าแสดงออกมากขึ้น จนลืมความเสียเปรียบด้านสรีระ โดยไม่เลือกพฤติกรรมจะว่าจะเป็นเช่นไร จนตกเป็นเหยื่อของสังคมที่จ้องจะฉวยโอกาสและทำลาย
 7. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้น ค่านิยมการรักษาพรหมจรรย์ลดน้อยลงในสังคมปัจจุบัน
 8. ค่านิยมของครอบครัว สังคม เศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวมักเป็นครอบครัวเดี่ยว ทุกคนมีภาระหน้าที่การงาน เวลาและความอบอุ่น ความผูกพันจึงน้อยลงไปด้วย
 9. ระบบสื่อสารสะดวกรวดเร็ว โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต สื่อลามกอนาจารที่บริการถึงบ้านซึ่งยากแก่การดูแลได้ทั่วถึง
- อาจสรุปได้ว่า สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น มีมาจากตัวของวัยรุ่น สิ่งแวดล้อมอาจหมายถึง ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน ล้วนมีผลต่อการเกิดปัญหาทั้งสิ้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคัดกรอง

1. การคัดกรอง (Screening)

กรมสุขภาพจิต (2545ก : 8-10) ได้กล่าวถึง การคัดกรองว่าเป็นการพยายามหาโรคที่ยังหาไม่พบหรือหาปัจจัยเสี่ยงของโรคจากประชากรทั่วไป หรือผู้ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นปกติออกจากคนปกติ อาจทำได้โดยการซักประวัติการตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทำหัตถการและการใช้เครื่องมือ เช่น แบบทดสอบต่างๆ เป็นต้น

การตรวจคัดกรองโรค หมายถึง การตรวจค้นหาโรค หรือความผิดปกติต่างๆ ที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น โดยการตรวจโรคทางคลินิก การตรวจโรคทางห้องปฏิบัติการหรือการทดสอบอื่น ๆ ทำให้สามารถแยกผู้ป่วยหรือผู้ที่มีสิ่งผิดปกติในร่างกายได้ การตรวจคัดกรองโรคอาจทำในประชากรทั้งหมด (Mass Screening) เลือกทำเฉพาะในกลุ่มที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง (Selective Screening) หรือการรวมการทดสอบหลายอันแล้วทำการตรวจคัดกรองโรคร่วมกัน (Multiple

Screening) การตรวจคัดกรองโรคทำให้ทราบว่า กลุ่มประชาชนที่กำลังศึกษาอยู่มีโอกาสป่วยเป็นโรคที่ต้องการศึกษาอยู่ มากน้อยเพียงใด

ธรรมชาติของการค้นหาโรคในประชากรซึ่งยังไม่มีอาการของโรคนั้น หมาย ความว่า อุบัติการณ์ของโรคนั้นค่อนข้างต่ำ ถึงแม้ว่าจะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจาก อายุ เพศ หรือ ลักษณะอื่น ๆ การตรวจคัดกรองที่ดีจะต้องใช้เครื่องมือ หรือทักษะที่มีความไวสูง เพื่อที่จะได้ครอบคลุมผู้ป่วยทั้งหมดที่มีอยู่ และความจำเพาะสูงเพื่อลดจำนวนผู้ป่วยที่มีผลบวกสูง ซึ่งต้องการตรวจเพื่อวินิจฉัยต่อ การตรวจคัดกรองโรคมีความสำคัญทางด้านสาธารณสุขไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า การตรวจเพื่อวินิจฉัยโรค เป็นการตรวจ (Test) ที่ใช้ค้นหาผู้ที่ต่อไปจะเป็นโรคออกมา ตั้งแต่อาการของโรคนั้นยังไม่ปรากฏให้เห็นการตรวจคัดกรองโรคจึงเป็นประโยชน์อย่างมากที่จะให้การวินิจฉัยโรคได้ตั้งแต่ระยะแรก ดังนั้น ผู้ที่ผ่านการคัดกรอง อาจจะเปลี่ยนธรรมชาติของโรคนั้น ๆ ได้ (เฉพาะบางโรค) อาจช่วยลดความรุนแรงของโรคลง ลดการป่วย ลดการตาย ลดการกระจายของโรค หรืออาจนำมา วางแผนในการป้องกันการเกิดโรคนั้นได้

อุรปริย เกิดในมงคล (2549 : 49) ได้ให้ความหมายของคำว่า การคัดกรองเป็นการพยายามหาโรคที่ยังหาไม่พบ หรือหาปัจจัยเสี่ยงของโรคจากประชากรทั่วไป หรือผู้ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นปกติออกจากคนปกติ อาจทำได้โดยการซักประวัติการตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทำหัตถการ และการใช้เครื่องมือ เช่น แบบทดสอบต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ทราบว่ากลุ่มประชาชนที่กำลังศึกษาอยู่มีโอกาสป่วยเป็นโรคที่ต้องการศึกษาอยู่ มากน้อยเพียงใด

จากความหมายสรุปได้ว่า การคัดกรอง หมายถึง การคัดโรค หรือ พฤติกรรมที่ไม่ปกติหรือมีความเสี่ยงออกจากกลุ่มคนเป็นปกติ

2. การคัดกรองนักเรียน

การคัดกรองนักเรียน (กรมสุขภาพจิต. 2544 : 8-26) เป็นการพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน เพื่อการจัดกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มปกติ คือ นักเรียนที่ได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนแล้ว อยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มปกติ

2. กลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา คือ นักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหาตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนต้องให้การช่วยเหลือ ป้องกันหรือแก้ไขปัญหามาแต่กรณี

การจัดกลุ่มนักเรียนนี้ มีประโยชน์ต่อครูที่ปรึกษาในการหาวิธีการเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการแก้ปัญหาให้ตรงกับปัญหาของนักเรียนยิ่งขึ้น และมีความรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาเพราะมีข้อมูลของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งหากครูที่ปรึกษาไม่ได้ คัดกรองนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มแล้ว ความชัดเจนในเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาของนักเรียนจะมีน้อยลง มีผลต่อความรวดเร็วในการช่วยเหลือ ซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน

ผลการคัดกรองนักเรียน ครูที่ปรึกษาจำเป็นต้องระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ทำให้นักเรียนรับรู้ได้ว่าตนถูกจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา ซึ่งมีความแตกต่างจากกลุ่มปกติ โดยเฉพาะนักเรียนวัยรุ่นที่มีความไวต่อการรับรู้ (sensitive) แม้ว่านักเรียนจะรู้ตัวว่าขณะนี้ตนมีพฤติกรรม

อย่างไรหรือประสบกับปัญหาใดก็ตาม และเพื่อเป็นการป้องกันการล้อเลียนในหมู่เพื่อนอีกด้วย ดังนั้นครูที่ปรึกษาต้องเก็บผลการคัดกรองนักเรียนเป็นความลับ นอกจากนี้หากครูที่ปรึกษามีการประสานงานกับผู้ปกครองเพื่อช่วยเหลือนักเรียน ก็ควรระมัดระวังการสื่อสารที่ทำให้ผู้ปกครองเกิดความรู้สึกว่าบุตรหลานของตนถูกจัดอยู่ในกลุ่มที่มีผิดปกติ แตกต่างจากเพื่อนนักเรียนอื่น ๆ ซึ่งอาจมีผลเสียต่อนักเรียนในภายหลังได้

การคัดกรองนักเรียน เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอนพร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือ มีการทำงานที่ชัดเจนโดยมีครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินงานและมีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครูที่เกี่ยวข้องหรือบุคคลภายนอก รวมทั้งการส่งเสริมสนับสนุนจากโรงเรียน (กรมสามัญศึกษา. 2544 : 5)

วิสรธณ พลเสน (2547 : 34) ได้กล่าวไว้ว่า ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนคือ การดำเนินงานช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีระบบ มีขั้นตอนวิธีการเป็นกระบวนการตั้งแต่ต้นจนจบ มีการประสานงานจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายอย่างชัดเจน ทั้งบุคลากรภายในโรงเรียนและนอกโรงเรียน มีกิจกรรม เครื่องมือต่าง ๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

หากกล่าวถึงการคัดกรองนักเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องไปยังระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2544 : 8-26) กล่าวว่า ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็น กระบวนการดำเนินงานที่มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ คือ

1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล

ครูที่ปรึกษาควรใช้วิธีการและเครื่องมือที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลนักเรียนที่ครอบคลุม ทั้งด้านความสามารถ ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว ที่สำคัญคือ

1.1 ระเบียบวินัย

1.2 แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (SDQ หรือ อาจนำเครื่องมืออื่นมาใช้แทนได้)

1.3 วิธีการและเครื่องมืออื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์นักเรียน การเยี่ยมบ้าน

การศึกษาจากแฟ้มผลงาน บันทึกสุขภาพ เป็นต้น

2. การส่งเสริมนักเรียน

เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนที่อยู่ในความดูแลของครูที่ปรึกษา ไม่ว่าจะ เป็นนักเรียนกลุ่มปกติหรือกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหาให้มีคุณภาพมากขึ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันมิให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา และเป็นการช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหา กลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติและมีคุณภาพตามที่โรงเรียนหรือชุมชนคาดหวังต่อไป

3. การคัดกรองนักเรียน

กรมสามัญศึกษา (2544 : 16 -18) กล่าวถึง ข้อมูลที่ควรนำมาใช้พิจารณาเพื่อ จัดกลุ่มนักเรียน มีดังนี้

1. ด้านความสามารถ

- 1.1 ด้านการเรียน ประเด็นการพิจารณาคือ
 - 1.1.1 ผลการเรียนที่ได้ และความเปลี่ยนแปลงของผลการเรียน
 - 1.1.2 ความเอาใจใส่ ความพร้อมในการเรียน
 - 1.1.3 ความสามารถในการเรียน
 - 1.1.4 ความสม่ำเสมอในการมาโรงเรียน เวลาและการเข้าชั้นเรียน
- 1.2 ด้านความสามารถพิเศษ
 - 1.2.1 แสดงออกถึงความสามารถพิเศษที่มี
 - 1.2.2 ความถนัด ความสนใจ และผลงานที่ผ่านมา
2. ด้านสุขภาพ
 - 2.1 ด้านร่างกาย
 - 2.1.1 ความปกติ ความพิการหรือความบกพร่องทางร่างกายเช่น การมองเห็น การได้ยิน เป็นต้น
 - 2.1.2 โรคประจำตัว
 - 2.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง
 - 2.1.4 ความสะอาดของร่างกาย
 - 2.2 ด้านจิตใจและพฤติกรรม
 - 2.2.1 สภาพอารมณ์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวล หรือซึมเศร้า
 - 2.2.2 ความประพฤติ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
 - 2.2.3 มีผลกระทบต่อการเรียน ความสามารถพิเศษและการปรับตัวของนักเรียน เช่น พฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่ง สมาธิสั้น
 - 2.2.4 ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู ผู้ปกครอง การใช้สารเสพติด การลักขโมยการทำร้ายตนเอง พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น
3. ด้านครอบครัว
 - 3.1 ด้านเศรษฐกิจ
 - 3.1.1 ลักษณะของผู้หารายได้ให้ครอบครัว
 - 3.1.2 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
 - 3.1.3 ความเพียงพอกับรายรับรายจ่าย
 - 3.1.4 จำนวนเงินที่นักเรียนได้มาใช้จ่ายในโรงเรียน
 - 3.2 ด้านการคุ้มครองนักเรียน
 - 3.2.1 ความสามารถในการคุ้มครองดูแลนักเรียนได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสมของผู้ปกครอง
 - 3.2.2 ความเหมาะสมของสภาพที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

3.2.3 ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว เช่น อบอุ่น หรือใช้ความรุนแรงในการตัดสินแก้ไขปัญหา ซึ่งมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียน เช่น ซึมเศร้า หรือเหม่อลอย แสดงออกถึงอาการไม่อยากกลับบ้านลักษณะของผู้หารายได้ให้ครอบครัว

4. ด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ครูพบเพิ่มเติม พฤติกรรมอื่นที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมซึ่งอาจเป็นไปได้หรือไม่เหมาะสมที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถของนักเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการคัดกรองนักเรียนนั้น ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูที่ปรึกษาและยึดถือเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนของโรงเรียนเป็นหลักด้วย ดังนั้นโรงเรียนจึงควรมีการประชุมครูเพื่อพิจารณาเกณฑ์การจัดกลุ่มนักเรียนร่วมกัน เป็นที่ยอมรับของครูในโรงเรียน รวมทั้งให้มีการกำหนดเกณฑ์ความรุนแรงหรือความถี่ของพฤติกรรมเท่าใดจึงจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหา

5. การป้องกันและแก้ไขปัญหา

การป้องกันและแก้ไขปัญหให้กับนักเรียนนั้นมีหลายเทคนิควิธีการ แต่สิ่งที่ครูที่ปรึกษาจำเป็นต้องดำเนินการมี 2 ประการ คือ

5.1 ให้คำปรึกษาเบื้องต้น

5.2 การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

6. การส่งต่อ

ในการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนโดยครูที่ปรึกษาตามกระบวนการในข้อ 4 นั้น บางกรณีที่มีปัญหามีความยากต่อการช่วยเหลือหรือช่วยเหลือแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมไม่ดีขึ้นก็ควรดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านต่อไป เพื่อให้ปัญหาของนักเรียนได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วขึ้นหากปล่อยให้ปัญหานั้นเป็นบอบบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาหรือครูคนใดคนหนึ่ง ความยุ่งยากของปัญหาอาจมีมากขึ้นหรือลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่โตจนยากต่อการแก้ไข

สรุปได้ว่า การคัดกรอง คือ การคัดแยกนักเรียนโดยการเก็บข้อมูลหลายๆ ประเภทเพื่อจำแนกระหว่างกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง ซึ่งเป็นไปตามหลักการของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

3. ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบคัดกรอง

อโนทัย แทนสวัสดิ์. (2546: 17) กล่าวถึง ลำดับขั้นตอนของการสร้างแบบคัดกรองไว้ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างโดยทั่วไปผู้สร้างจะมีจุดมุ่งหมายในการเลือกสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพ เพื่อวัดอะไรบางอย่าง เช่น ความเครียด ความก้าวร้าว เป็นต้น แต่บางท่านเลือกคุณสมบัติหลาย ๆ อย่างเพื่อจุดประสงค์ในการพยากรณ์พฤติกรรม เช่น จะเป็นแพทย์ควรมีบุคลิกภาพด้านใด จะเป็นตำรวจควรมีบุคลิกภาพด้านใด การสร้างเครื่องมือเพื่อวัดบุคลิกภาพจึงต้องระมัดระวัง

2. ศึกษา नियามและทฤษฎี เอกสารและแบบทดสอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่ต้องการวัด ควรศึกษาอย่างละเอียดเพื่อให้เกิดความชัดเจนในนิยาม และลักษณะของพฤติกรรมนั้น ๆ

3. เขียนนิยามสิ่งที่ต้องการศึกษาใหม่ให้ชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องตามนั้น นิยามอาจไม่เหมือนเก่าก็ได้ แต่ต้องมีเหตุผลสนับสนุนแนวคิดนั้น

4. เลือกรูปแบบการเขียนข้อสอบที่จะวัดสิ่งที่ต้องการ รูปแบบมีหลายชนิด เช่น ประเภทข้อความเดี่ยว ประเภทข้อความคู่ ประเภทสถานการณ์ ประเภทภาพ ฯลฯ นอกจากนี้ การให้ตอบมีหลายรูปแบบอาจเป็นถูก-ผิด, เห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย เป็นต้น

5. เขียนข้อสอบตามนิยามพฤติกรรมแต่ละด้านเพื่อจะวัดลักษณะนิสัยที่จะเกิดจากพฤติกรรมนั้น ๆ

6. ตรวจสอบคุณภาพขั้นต้นเป็นการตรวจสอบเพื่อพิจารณาความถูกต้องในขั้นแรกทางด้านนิยาม ด้านภาษา ด้านรูปแบบ ขั้นตอนนี้ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน

7. ทดลองครั้งที่ 1 เพื่อหาคุณภาพเบื้องต้น เช่น ค่าอำนาจจำแนก ความเชื่อมั่นและลักษณะอื่น ๆ เพื่อมาแก้ไขอีกครั้ง

8. คัดเลือกและปรับปรุง จากผลการวิเคราะห์ครั้งที่ 1 เลือกเฉพาะข้อที่มีคุณภาพ และสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการแล้วทำเป็นชุดใหม่หรืออาจเขียนเพิ่มเติม

9. ทดลองครั้งที่ 2 ครั้งนี้เป็นคัดเลือกข้อที่มีคุณภาพแล้วมาทดลองกลุ่มตัวอย่างควรมากขึ้นเป็นตัวแทนของประชากรจริงๆ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกอีกครั้งเพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถาม วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง หรือค่าอื่น ๆ ถ้าข้อคำถามมีคุณภาพสูงก็สามารถนำไปใช้ได้ ถ้าคุณภาพต่ำกว่าเกณฑ์จำเป็นต้องแก้ไขอีกครั้ง ดังนั้น การทดสอบคุณภาพให้ได้คุณภาพที่สมบูรณ์อาจต้องทดลองมากกว่า 2 ครั้งก็ได้

10. สร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) เกณฑ์ปกติหมายถึง ข้อเท็จจริงที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างชัดเจนและเป็นคะแนนตัวที่จะบอกระดับของพฤติกรรมของแต่ละคนว่า จะเป็นคนลักษณะใดเมื่อเทียบกับกลุ่มประชากร

จากข้อเสนอแนะของ กุญชรีย์ คำชาย (2542 : 121-122) ได้กล่าวไว้ว่าเพื่อให้ได้ข้อคำถามที่รัดกุมและชัดเจน ดังได้ให้ข้อเสนอแนะการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. การกำหนดเนื้อเรื่อง
 - 1.1 ถามในสิ่งที่จำเป็นและต้องการนำมาใช้ประโยชน์
 - 1.2 ผู้ตอบต้องมีความรู้หรือข้อมูลในเรื่องที่จะถาม
 - 1.3 สิ่งที่จะถามทั้งหมดต้องครอบคลุมจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้
2. ถ้อยคำที่ใช้ในการตั้งคำถาม
 - 2.1 ตั้งคำถามชัดเจนต้องแน่ใจว่าผู้อ่านสามารถเข้าใจตรงกับความต้องการที่

จะถาม

2.2 เขียนคำถามให้ง่ายที่สุด ตัดคำฟุ่มเฟือยออก ไม่ควรใช้สำนวนที่ไม่จำเป็น ไม่ใช่ศัพท์เทคนิคที่คนบางกลุ่มเข้าใจ ไม่ใช่คำที่มีความหมายคลุมเครือและไม่เขียนคำถามเป็นประโยคยาว ๆ มีผู้แนะนำว่าในหนึ่งประโยคไม่ควรเกิน 20 คำ

2.3 หากคำถามนั้นมีเงื่อนไขให้เขียนคำถามโดยใส่ส่วนที่เป็นเงื่อนไขก่อนส่วนที่เป็นคำถาม เช่น หากคุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ คุณจะเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏหรือไม่ จะเหมาะกว่าถ้าใช่ คุณจะเลือกเรียนที่สถาบันราชภัฏหรือไม่หากคุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทั้งนี้เพราะการอ่านคำถามก่อนจะทำให้ผู้อ่านตัดสินใจตอบโดยลืมนู่นไขสำคัญ

2.4 ไม่ใช่คำถามซ้อนคำถามในประโยคเดียวกัน ในที่นี้หมายถึงการตั้งคำถามสองคำถามในประโยคเดียวกัน เช่น คนนอนดึกและตื่นสายเป็นประจำหรือไม่ คนเราอาจนอนดึกและตื่นเช้าได้ หรือนอนหัวค่ำและตื่นสายได้ ดังนั้นการตอบว่า ใช่ จึงอาจเป็นการตอบเฉพาะการนอนหรือตื่นอย่างใดอย่างหนึ่งมีใช่ทั้ง 2 อย่าง

2.5 ให้พิจารณาว่าหากต้องการจะได้คำตอบที่ต้องการควรใช้คำถามตรงหรือคำถามอ้อม

3. รูปแบบคำตอบ

ตั้งได้กล่าวไปแล้วในข้างต้น คำถามสามารถเป็นปลายเปิด-ปิด ดังนั้นการเลือกแบบคำตอบต้องให้สอดคล้องกับคำถาม ดังนี้

3.1 เมื่อคำถามต้องการให้ตอบอย่างเสรี หรือเป็นคำถามปลายเปิด รูปแบบที่ต้องการคือการมีช่องว่างหรือเนื้อที่สำหรับเติมความเห็นลงไปเป็นประโยคหรือในกรณีที่ซับซ้อนอาจเขียนในรูปแบบเรียงความได้

3.2 ในกรณีที่คำถามเป็นการสำรวจข้อเท็จจริง แบบคำตอบที่ต้องการจะเป็นแบบกำหนดตัวเลือก 2 ตัวเลือก เช่น ใช่-ไม่ใช่, จริง-ไม่จริง

4. การเรียงลำดับคำถาม

4.1 คำถามในส่วนแรกจะเป็นคำถามเกี่ยวกับภูมิหลังและประสบการณ์ทางสังคมของผู้ตอบคำถาม ในส่วนที่ 2 จึงจะเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นที่ต้องการทราบ

4.2 ให้เรียงคำถามตามลำดับความคิดอย่างสมเหตุสมผล

4.3 ให้เรียงคำถามโดยคำนึงถึงความสนใจและความกระตือรือร้นของผู้ตอบ

4. เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผล

เกณฑ์สำคัญที่ใช้ในการประเมินผล Screening test ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2545ก : 9-10) กล่าวไว้ได้แก่

1. ความถูกต้อง (Validity) ความตรง ความแม่นยำ

หมายถึง การที่ Screening test สามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้ถูกต้องอย่างน้อยเพียงใด โดยทั่วไป Screening test ควรจะบอกได้ว่าบุคคลที่ได้ทำการทดสอบนั้นมีโรคหรือไม่โรครที่กำลังศึกษาอยู่

ความถูกต้อง (Validity) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ความไวของการทดสอบ (Sensitivity) หมายถึง ความสามารถของ Screening test ในการที่จะตรวจแยกบุคคลที่เป็นโรคได้ถูกต้อง

2. ความจำเพาะของการทดสอบ (Specificity) หมายถึง ความสามารถของ Screening test ในการที่จะตรวจแยกบุคคลที่ไม่เป็นโรคได้ถูกต้อง

นอกจากนี้ได้มีการใช้ดัชนีที่รวมแนวคิดของความไวของการทดสอบ และความจำเพาะของการทดสอบในการวัดความถูกต้อง โดยคิดเป็นร้อยละของการวัดที่ถูกต้องจากการวัดทั้งหมด ความไวและความจำเพาะของการทดสอบขึ้นอยู่กับความชุกของโรค (Prevalence) ในชุมชนถ้าความชุกของโรคในชุมชนสูงความไวของการทดสอบจะสูงขึ้น แต่ความจำเพาะของการทดสอบจะลดต่ำลง

วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการประเมินความตรง (กรมสุขภาพจิต. 2545ก : 15-16)

1. ใช้ Correlation analysis หรือสถิติในกลุ่ม Agreement analysis ประเมิน Criterion related validity โดยถ้าเป้าหมายเพียงเพื่อดูความสัมพันธ์กันระหว่างค่าที่ได้ก็ใช้ Correlation แต่ถ้าเป้าหมายเพื่อใช้เครื่องมือใหม่แทนเครื่องมือมาตรฐานเดิม ควรใช้ Agreement analysis (การใช้สถิติใดขอให้คำนึงถึงระดับการวัดของตัวแปรด้วย)

2. ใช้ Multiple regression analysis (กรณีข้อมูลเป็น Interval หรือ Ratio scale) ประเมินคุณสมบัติ Predictive validity

3. ใช้ Factor analysis ประเมิน Construct validity กรณีการประเมินและปรับปรุง Content validity นิยมใช้ Expert judgement

2. ความเชื่อถือได้ (Reliability)

หมายถึง ความสามารถของ Screening test ในการที่จะวัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งหลายครั้งแล้วได้ผลคล้ายคลึงกัน ถ้าผลยิ่งใกล้เคียงกันมาก ก็แสดงว่าเครื่องทดสอบนั้นยังมีความเชื่อถือได้มาก ความเชื่อถือได้ขึ้นอยู่กับความผันแปรของผู้รับการทดสอบ ความผันแปรของผู้ทดสอบ และความผันแปรอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับชนิดของความเที่ยง และวิธีการทางสถิติที่ใช้ประเมินความเที่ยง (กรมสุขภาพจิต. 2545ก : 16-17) แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

2.1 Response Stability หรือ Test-retest Reliability ความเที่ยงชนิดนี้เป็นสิ่งบ่งบอกว่า เครื่องมือที่ใช้วัดค่าออกมาได้คงที่หรือคงเส้นคงวา (Stability of consistency) หรือไม่เมื่อทำการวัดซ้ำ ๆ กัน วิธีการทางสถิติที่ใช้ประเมินความเที่ยงสำหรับกรณีนี้มี 3 วิธี คือ

1. Standard Error of Measurement (SEM)
2. Coefficient of Variation
3. Method Error

2.2 Internal Consistency ความเที่ยงชนิดนี้บ่งบอกว่า ข้อคำถามหรือรายละเอียดภายในเครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งมักเป็นสเกลหรือข้อสอบ สะท้อนแง่มุมต่าง ๆ ของประเด็นที่กำลังวัดหรือไม่ ถ้าข้อคำถามต่าง ๆ ล้วนสะท้อนประเด็นที่กำลังจะวัด แต่สะท้อนคนละ



แ่งมุม แสดงว่าเครื่องมือนั้นมี Internal consistency สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Coefficient of internal consistency) เช่น

1. Split-haft reliability
2. Kuder Richardson reliability (KR20, KR21)
3. Cronbach's Alpha Coefficient

สัมประสิทธิ์เหล่านี้จะมีค่าระหว่าง 0-1 โดย 0 หมายถึง ไม่มี Internal consistency 1 หมายถึง Perfect internal consistency

3. Rater Reliability หรือ Agreement สถิติที่ใช้ประเมิน ได้แก่ Kappa และ ICC (Intra-Class Correlation)

สำหรับค่าความสอดคล้องระหว่างผู้วัดหรือเครื่องมือ (Agreement Analysis of Rater Reliability) ใช้เพื่อประเมินว่าเครื่องมือต่างชนิดกันจะใช้แทนกันได้หรือไม่มีประโยชน์ในการสร้างเครื่องมือใหม่เพื่อใช้แทนเครื่องมือมาตรฐาน หรือใช้ประเมินว่าผู้วัด (Rater) แต่ละคนสามารถวัดข้อมูลออกมาได้ตรงกันหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อสร้างความมั่นใจว่าไม่ว่าผู้ใดเป็นผู้วัดค่าที่ได้ก็จะออกมาตรงกัน ถือว่าเป็นความเที่ยงระหว่างคนวัด Rater reliability สถิติใช้ในกรณีนี้มี 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มแรก ใช้กับข้อมูลประเภท จำแนกประเภท ซึ่งประกอบด้วย

1. Percent agreement
2. Kappa
3. Weighted kappa

กลุ่มที่สอง ใช้กับข้อมูลประเภทต่อเนื่อง ได้แก่

1. Intra-class correlation (ICC) หรือรูปทั่วไป คือ Generalizability Correlation Coefficient (GCC)

ICC นี้จะมี Model ต่าง ๆ ทั้งหมด 6 Model ผู้ใช้จะต้องตัดสินใจเลือกใช้ model ที่ตรงกับการศึกษาของตนเอง ในบางครั้งมีผู้ใช้ค่า Pearson's correlation coefficient (R) ประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อมูลประเภทต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าเป็นการใช้ที่ไม่เหมาะสม จะยอมให้ใช้ได้เฉพาะกรณีต้องการทราบรูปแบบของข้อมูลแต่ละชุดที่กำลังพิจารณาเป็นไปในลักษณะเดียวกันหรือไม่เท่านั้น จะยอมรับไม่ได้เลยสำหรับกรณีของวิเคราะห์ Agreement

ค่า ICC และ Kappa จะอยู่ระหว่าง 0-1 โดย 1 คือ มีความสอดคล้องระหว่างข้อมูลสูง หรือ Reliability สูง ขณะที่ 0 คือ ไม่มีความสอดคล้องระหว่างข้อมูล หรือ Reliability ต่ำ ค่า ICC และ Kappa ที่ติดลบมีความหมายเหมือนค่า 0

4. เกณฑ์ปกติ

ลัวัน สายยศ ; และ อังคณา สายยศ (2543 : 313-317) กล่าวว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึงข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว และเป็นคะแนนตัวที่จะบอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากร แต่ในทางปฏิบัติประชากรที่นิยามไว้อย่างดี (Well defined population) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ดีของประชากร

155.51

8 A20

นั่นเอง แต่ต้องมีจำนวนมากพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้ ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกณฑ์ปกติเชื่อมั่นไม่ได้ การสร้างเกณฑ์ปกติจึงขึ้นอยู่กับเกณฑ์ 3 ประการ

1. ความเป็นตัวแทนที่ดี การสุ่มกลุ่มตัวอย่างของประชากรที่นิยามทำได้หลายวิธี เช่น สุ่มแบบธรรมดา สุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มแบบเป็นระบบ หรือสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เป็นต้น เลือกสุ่มตามความเหมาะสม โดยการพิจารณาประชากรเป็นตัวสำคัญ ถ้าประชากรมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่มีคุณสมบัติแตกต่างกันมากนัก ใช้วิธีสุ่มแบบธรรมดาดีที่สุด ถ้าเป็นลักษณะมีสิ่งที่แตกต่างกันมากเช่น ขนาดโรงเรียนต่างกัน ระดับความสามารถแตกต่างกัน ทำเลที่ตั้งแตกต่างกันและมีผลต่อการเรียน กรณีนี้ควรใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น ถ้าแต่ละหน่วยการสุ่ม เช่น โรงเรียน ห้องเรียน มีคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน แต่แบ่งหน่วยการสุ่มไว้แล้ว การสุ่มแบบนี้ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มจะดีที่สุด 3 วิธีนี้ใช้ในการสุ่มเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติมากที่สุด ดังนั้น ก่อนสร้างเกณฑ์ปกติต้องวางแผนการสุ่มให้ดีกว่าก่อน เพื่อให้เกณฑ์ปกติเชื่อมั่นได้

2. มีความเที่ยงตรง ในที่นี้หมายถึงการนำคะแนนดิบไปเทียบกับเกณฑ์ปกติที่ทำไว้แล้ว สามารถแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริง เช่น คนหนึ่งสอบเลขได้ 20 คะแนน ตรงกับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และตรงกับคะแนนที่ (T) 50 แปลว่าเป็นความสามารถปานกลางของกลุ่มความเป็นจริงจะเป็นอย่างตัวเลขในเกณฑ์ปกติดังกล่าวได้หรือไม่ ดังนั้นความสอดคล้องของคะแนนการสอบกับเกณฑ์ปกติตามความเป็นจริง จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการแปลความหมายของคะแนนการสอบแต่ละครั้ง

3. มีความทันสมัย เกณฑ์ปกตินั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของประชากรกลุ่มนั้น การพัฒนาคนมีอยู่ตลอดเวลา เทคโนโลยี สภาพแวดล้อม อาหารการกินเหล่านี้ คนจะเก่งขึ้นหรืออ่อนลงได้ ดังนั้น เกณฑ์ปกติที่เคยศึกษาไว้นานแล้วหลายปี อาจมีความผิดพลาดจากความเป็นจริง จำเป็นต้องศึกษาใหม่หรือเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยอยู่เสมอ ๆ โดยทั่วไปแล้วเกณฑ์ปกติควรจะเปลี่ยนทุก ๆ 5 ปี

ชนิดของเกณฑ์ปกติ เกณฑ์ปกติแบ่งชนิดได้ตามลักษณะของประชากรและตามลักษณะของการใช้สถิติการเปรียบเทียบ การแบ่งตามลักษณะของประชากร แบ่งได้ดังนี้

1. เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National norms) การสร้างเกณฑ์ปกติระดับชาตินั้นใช้ประชากรที่นิยามไว้มากมายทั่วประเทศ เช่น หาเกณฑ์ปกติของวิชาเลขคณิตระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ระดับชาติ ก็ต้องสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั่วประเทศ หรือสุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมทั่วประเทศจำนวนนักเรียนที่จะต้องสอบจึงมีมาก เพื่อให้รู้ว่าสร้างเมื่อปี พ.ศ. ไต ก็ต้องกำหนดวันเดือนปีการสร้างไว้ด้วย เพื่อคนใช้เกณฑ์ปกติจะได้รู้ว่าทันสมัยหรือไม่

2. เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local norms) เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติระดับเล็กลงมา เช่น ระดับจังหวัด หรือระดับอำเภอ การสร้างเกณฑ์ปกติระดับนี้ค่าใช้จ่ายจะน้อยลง และเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบคะแนนของผู้สอบกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ในการจัดการศึกษา บางครั้งจังหวัดแต่ละจังหวัด อาจเน้นเนื้อหาวิชาบางวิชาไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะทางด้านวิชาชีพ บางจังหวัดเน้นเกษตร บางจังหวัดเน้นอุตสาหกรรม บางจังหวัดเน้นการทำประมง เป็นต้น วิชาที่มีการเน้น

แตกต่างกัน การสร้างเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นจะมีประโยชน์มาก แต่วิชาพื้นฐานอื่น ๆ ก็สามารถหาเกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่นได้เหมือนกัน เพื่อประโยชน์ในการเปรียบเทียบความสามารถในวิชาการของนักเรียนคนหนึ่งกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ว่าเด็กคนหนึ่งสอบแล้วจะอยู่ในระดับใด เก่งหรืออ่อนกว่าคนอื่นเพียงใด เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขได้

3. เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School norms) โรงเรียนบางแห่งมีขนาดใหญ่ นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนมาก เวลาสร้างข้อสอบแต่ละวิชาแต่ละระดับชั้นได้มีมาตรฐานแล้ว จะสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนตนเองก็ได้ กรณีสร้างเกณฑ์ปกติของโรงเรียนเดี่ยวหรือกลุ่มโรงเรียนในเครือ เรียกว่าเกณฑ์ปกติของโรงเรียน ใช้ประเมินเปรียบเทียบนักเรียนแต่ละคนกับนักเรียนส่วนรวมของโรงเรียน และใช้ประเมินการพัฒนาของโรงเรียนได้ด้วย โดยดูจากการศึกษาว่าแต่ละปี เดือนหรือต่อยกว่าปีที่สร้างเกณฑ์ปกติเอาไว้

5. ลักษณะของแบบทดสอบที่ดี (สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์. 2545 : 30-31)

แบบทดสอบมีอยู่มากมายด้วยกัน ผู้ใช้จึงควรใช้วิจารณญาณในการคัดเลือกว่าแบบทดสอบใดที่เหมาะสมมีคุณค่าควรแก่การนำไปใช้ ในที่นี้กล่าวถึงเกณฑ์กว้าง ๆ ในการพิจารณา 2 ประการ คือ เกณฑ์การออกแบบ (Design Properties) และเกณฑ์ของมาตรวัด (Psychometric Properties)

เกณฑ์การออกแบบ (Design Properties)

1. แบบทดสอบนั้น ควรมีการกล่าวถึงจุดประสงค์การวัดที่แน่ชัด
2. มีเนื้อหาการวัดที่เฉพาะเจาะจงและเป็นมาตรฐาน
3. มีขั้นตอนการสอบที่เป็นมาตรฐาน
4. มีกฎเกณฑ์การให้คะแนนที่แน่นอนและเป็นมาตรฐาน

เกณฑ์ของมาตรวัด (Psychometric Properties)

แบบวัดที่ควรจะออกแบบให้มีความถูกต้องแน่นอน ซึ่งก็คือ สิ่งที่แบบทดสอบควรมีลักษณะของแบบทดสอบที่ครบเกณฑ์การวัด ควรประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. มีความเที่ยง (Reliability) คือ ความคงที่ในการวัด
2. มีความตรง (Validity) คือ มีคุณสมบัติวัดได้ตรงตามความต้องการที่จะวัด
3. มีการวิเคราะห์ข้อคำถาม (Item Analysis) ของแบบทดสอบที่นำมาปรับปรุง และคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสมไปใช้ต่อไป

6. ชนิดของเกณฑ์ปกติ (สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์. 2545 : 32-33)

เกณฑ์ปกติสามารถแบ่งได้ตามลักษณะของประชากรและตามลักษณะการใช้สถิติเปรียบเทียบการแบ่งตามลักษณะของประชากร แบ่งได้ดังนี้

1. เกณฑ์ปกติระดับชาติ (National Norm) การสร้างเกณฑ์ปกติระดับชาตินั้น ใช้ประชากรที่นิยามไว้มากมายทั่วประเทศ เช่นการหาเกณฑ์ปกติของวิชาเลขคณิตระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ระดับชาติก็ต้องสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั่วประเทศ

2. เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local Norm) เป็นการสร้างเกณฑ์ที่มีขนาดเล็ก ลงมา เช่น ระดับจังหวัดหรือระดับอำเภอ การสร้างเกณฑ์ระดับนี้ค่าใช้จ่ายจะน้อยลง และเป็น ประโยชน์ในการเปรียบเทียบคะแนนผู้สอบกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอได้ เพื่อเปรียบเทียบ ความสามารถของเด็กคนหนึ่งกับคนทั้งจังหวัดหรืออำเภอ ว่าเด็กคนนี้อยู่ในระดับใด เก่งหรืออ่อนกว่า คนอื่นเพียงใด เพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงแก้ไขได้

3. เกณฑ์ปกติของโรงเรียน (School Norm) โรงเรียนบางแห่งมีขนาดใหญ่ นักเรียนแต่ละชั้นมาก เวลาสร้างข้อสอบแต่ละวิชาแต่ละระดับชั้นได้ดีมีมาตรฐาน แล้วจะสร้างเกณฑ์ ปกติของโรงเรียนตนเองก็ได้

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบคัดกรองและการคัดกรองนักเรียน

1. งานวิจัยในต่างประเทศ

อุมพร ตรังคสมบัติ (2540 : 42) ได้ศึกษาว่า แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ในปัจจุบัน ภาวะซึมเศร้า (depression) จัดเป็นปัญหาที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะความชุกและอัตราการตาย ที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่น ๆ ในต่างประเทศมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น จำนวนมาก ในระยะ 10 ปี ที่ผ่านมา ผลการศึกษาชี้ว่าวัยรุ่นป่วยเป็นโรคซึมเศร้าค่อนข้างสูง ความชุก มีตั้งแต่ 8-30 ขึ้นอยู่กับวิธีการและประชากรที่ศึกษา CES-D (Center for Epidemiologic Studies Scale) เป็นเครื่องมือวัดการซึมเศร้าประเภท self-report เช่นเดียวกับ CDI เครื่องมือนี้พัฒนาโดย นักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National institute of mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อวัดอาการซึมเศร้าในผู้ใหญ่โดยเฉพาะการสำรวจในชุมชน

กรมสุขภาพจิต (2547 : ออนไลน์) แบบคัดกรองพฤติกรรมเด็ก The Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ หรือ แบบสอบถามสำหรับประเมินพฤติกรรมของเด็กและ วัยรุ่น เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการคัดกรองปัญหาทางพฤติกรรม และปัญหาทางอารมณ์ที่เบี่ยงเบน ซึ่งมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต ทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรก ก่อนที่จะ ลุกลามจนยากต่อการแก้ไข ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ พัฒนาโดย Robert Goodman จิตแพทย์เด็กชาว อังกฤษ ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ มีทั้งคำถามเชิงบวก และคำถามข้อที่เป็นปัญหา แบ่งเป็น 5 หมวด คือ พฤติกรรมเกร (Conduct problem) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) ปัญหาทาง อารมณ์ (Emotional problem) ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน (Peer problem) และ พฤติกรรม สัมพันธภาพทางสังคม (แต่ละหมวดมี 5 ข้อ) Goodman เสนอ cut-off point สำหรับ Clinical Range ที่ค่าคะแนนสูงกว่า 90 เปอร์เซนต์ไทล์ของคะแนนรวมที่เป็นปัญหา จากผลการศึกษาวิจัย ประชากรในชุมชนประเทศอังกฤษ สำรวจเด็กอายุ 5-15 ปี จำนวน 7,984 คน โดย Robert Goodman และคนอื่นๆ. (ค.ศ. 2000) พบว่ามี sensitivity 63.3% (95% CI 59.7-66.9%) specificity 94.65 (94.1-95.1%) positive predictive value 52.7% negative predictive value 96.4% (96.0-96.8%) และค่าที่ได้จากการศึกษาในเด็กไทยก็ไม่แตกต่างกันมากนัก

2. งานวิจัยในประเทศ

กัลยา สุตะบุตร; และคนอื่น ๆ (2540) แบบคัดกรองพัฒนาการเด็ก หรือชื่อเดิมว่าแบบคัดกรองภาวะปัญญาอ่อนระดับชุมชน สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2540 โดยคณะผู้วิจัยโรงพยาบาลราชานุกูล เพื่อให้เป็นเครื่องมือคัดกรองเด็กที่มีภาวะปัญญาอ่อนในชุมชนโดยอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน การสร้างเครื่องมือนี้ศึกษาข้อทดสอบพัฒนาการจากแบบคัดกรองพัฒนาการของต่างประเทศและประเทศไทย ได้แก่ Denver II (Frankenburg, W.K. et al, 1990) แบบทดสอบพัฒนาการเด็ก (Laksanavicharn, U., 1995) และคู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กอายุ 0-5 ปี แบ่งเป็นช่วงอายุรวม 9 ช่วง ดังนี้ 6 เดือน, 9 เดือน, 12 เดือน, 18 เดือน, 2 ปี, 3 ปี, 4 ปี, 5 ปี และ 6 ปี แต่ละช่วงอายุประกอบด้วยข้อทดสอบพัฒนาการ 5 ข้อ ในด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การใช้กล้ามเนื้อเล็ก ความเข้าใจภาษา การใช้ภาษา และการช่วยเหลือตัวเอง/สังคม และแบบคัดกรองนี้ยังได้มีการนำไปใช้ศึกษาระบาดวิทยาของภาวะปัญญาอ่อนในชุมชน

อำไพ ทองเงินและคนอื่น ๆ (2544) ได้ศึกษา แบบคัดกรองโรคในกลุ่มพัฒนาความผิดปกติอย่างรอบด้าน สำหรับเด็กอายุ 1-18 ปี แบ่งการวินิจฉัยเด็กที่ความผิดปกติของ PDD ออกเป็นโรคต่าง ๆ 5 โรค เช่น โรคออทิสติก (Autistic disorder) โรคเรีทท์ (Rett's syndrome) ความผิดปกติในพัฒนาการในวัยเด็ก (Childhoods Disintegrative Disorder) โรคเอสเปอร์เกอร์ (Asperger's syndrome) และความผิดปกติของพัฒนาการที่ไม่ทราบสาเหตุ (PDD,NOS) เริ่มเกิดขึ้นในไทยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาและยังไม่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย คณะผู้วิจัยโรงพยาบาลประสาทวชิรพยาบาลได้สร้างและพัฒนาแบบคัดกรอง PDDSQ ขึ้นในปี 2544 แบบคัดกรองสร้างขึ้นเพื่อค้นหาเด็กที่มีความผิดปกติทางพัฒนาการในกลุ่มโรค PDDSQ อายุ 1-18 ปี โดยผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดเด็กเป็นผู้ประเมิน แบบคัดกรองแบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ ดังนี้ PDDSQ 1-4 ปี ใช้คัดกรองเด็กอายุ 12-47 เดือน และ PDDSQ 4-18 ปี และแต่ละฉบับประกอบด้วยข้อคัดกรอง 40 ข้อ ซึ่งข้อคำถามเหล่านี้ชี้วัดความผิดปกติ 3 ด้าน คือ พัฒนาการด้านสังคมผิดปกติ พัฒนาการด้านสื่อความหมายผิดปกติ และพฤติกรรมซ้ำซากและปรับตัวยาก เป็นสิ่งสำคัญในการวินิจฉัย คุณสมบัติของเครื่องมือ อายุ จุดตัดคะแนน ความไว% ความจำเพาะ การทำนาย ความเชื่อถือได้ ความคงที่ คงที่ภายในบุคคล 1-4 ปี (12 เดือน-47 เดือน) 13 82 94 96 77 .91 (4-18 ปี) 18 82 88 93 73 .88 .91

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

1. ความหมายของชุดฝึกอบรม

ปีช (Beach, 1980 : 3) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และมีความชำนาญโดยมีวัตถุประสงค์อย่างหนึ่งอย่างใด เพื่อให้บุคคลรู้อะไรนั้นโดยเฉพาะเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปในทางที่ต้องการ

บีบี และโรช (Beebee ; & Roach. 2004 : 5) ได้ให้ความหมายว่า ชุดฝึกอบรม คือ กระบวนการที่จะพัฒนาทักษะของผู้เข้าอบรมให้สามารถปฏิบัติงานหรือภารกิจที่จะต้องกระทำได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สมชาย เรืองมณีชัชวาล (2550 : 11) ได้ให้ความหมายว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง การเรียนการสอนอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงและพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ หรือความชำนาญ มีทัศนคติอันเหมาะสมจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปในทางที่ต้องการ

วัลลภ งามกิตติคุณ (2551 : 12) ได้ให้ความหมายว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการทางการศึกษาที่เกิดขึ้นโดยการให้ความรู้วิธีหนึ่งเพื่อปรับปรุงและพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะหรือความชำนาญ มีทัศนคติอันเหมาะสมจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปในทางที่ต้องการ

ธนาพร ศรีโสภณ (2553 : 31) ได้ให้ความหมายว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการให้ความรู้วิธีหนึ่งเพื่อปรับปรุงและพัฒนาบุคคลให้เกิดมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือความชำนาญ ทัศนคติอันเหมาะสมจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปในทิศทางที่ต้องการ

บรรณรักษ์ บุญฝาก (2558 : 9) ได้ให้ความหมายว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการจัดการศึกษาอย่างมีระบบเพื่อปรับปรุงและพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะและความคิด ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดขึ้นซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ตามที่ต้องการ

อดิสร หนันกำจร (2558 : 14) ได้ให้ความหมายว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง ชุดของสื่อประกอบการฝึกอบรมที่ได้รับการจัดระบบ การรวบรวมทรัพยากรที่ใช้ในการอบรมตลอดหลักสูตร ประกอบด้วยเนื้อหา วิธีการ และสื่ออุปกรณ์ ตลอดจนการประเมินผล เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์และเกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามเกณฑ์ประเมินที่ได้ตั้งไว้

จากความหมายข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจนก่อให้เกิดทักษะความชำนาญ เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ต้องการได้

2. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เป็นการชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายที่จะทำ หรือที่จะพัฒนา ความต้องการของการฝึกอบรมว่ามีการคาดหวังผลอะไร ซึ่งมีผู้ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์หลายท่านด้วยกัน ดังนี้

อรุณ รักธรรม (2537 : 72-73) กล่าวว่า วัตถุประสงค์การฝึกอบรมต่อความมุ่งหมายของบุคคลนั้นมุ่งเน้นความต้องการส่วนบุคคลที่ปฏิบัติงานอยู่ในหน่วยงานต่าง ๆ ขององค์กร สามารถสรุปวัตถุประสงค์หลักสำคัญได้ดังนี้

1. เพื่อความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานของตน ทำให้มีโอกาสได้รับการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลใดก็ตามได้รับการอบรมแล้วย่อมสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปใช้ปฏิบัติงานได้ ทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อหน้าที่การงาน
3. เพื่อพัฒนาทักษะหรือฝีมือการทำงานให้ดีขึ้น
4. เพื่อฝึกฝนความสามารถในการใช้ดุลยพินิจเพื่อการตัดสินใจให้ดีขึ้น
5. เพื่อเรียนรู้งานและลดอันตรายที่เกิดจากการปฏิบัติงาน
6. เพื่อปรับปรุงสภาพการทำงานของตนให้ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น เพราะจะเอื้ออำนวยช่วยการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

7. เพื่อให้เข้าใจนโยบายและเป้าหมายขององค์กรที่ผู้เข้ารับการอบรม เป็นสมาชิกอยู่ให้ดียิ่งขึ้นจะได้ปฏิบัติงานและทำงานได้อย่างถูกต้อง

8. เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน

ธนาพร ศรีโสภณ. (2553 : 32) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1. ความรู้ เพื่อช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ ข้อมูลรายละเอียด

2. ทักษะ เพื่อช่วยให้บุคคลมีความรู้ความชำนาญในการแก้ไขปัญหา สามารถทำงานได้ถูกวิธีและกระบวนกร

3. เจตคติ เพื่อช่วยให้บุคคลได้ทราบถึงค่านิยมของสังคมที่ผูกพันกับสิ่งต่างๆ และมีแรงจูงใจที่จะมีส่วนร่วมในการป้องกัน แก้ไข และปรับปรุงในสิ่งที่เป็นปัญหา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการอบรม คือ การที่วางเป้าหมายเพื่อให้เกิดการจัดอบรมให้ไปยังทิศทางนั้น โดยมีเป้าหมายคือการพัฒนางานหรือหัวข้อที่อบรมให้ผู้เข้าอบรมได้เพิ่มพูน ความสามารถและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ

3. หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม

นักวิชาการได้กล่าวถึงหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับชุดฝึกอบรม ดังนี้

เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (วิรุณรักษ์ ลิขิตานุภาพ. 2556 ; อ้างอิงจาก เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต ; 2528 : 292-293) ได้กล่าวถึงหลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการผลิตชุดการสอน ซึ่งนำมาใช้ในการผลิตชุดฝึกอบรมได้เช่นกัน ดังนี้คือ

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยาในด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลมาใช้ เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้ตามวิถีทางของตนเองและใช้เวลาเรียนในเรื่องหนึ่ง ๆ แตกต่างกันไป ความแตกต่างเหล่านี้ได้แก่ ความแตกต่างด้านความสามารถ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย ด้วยเหตุที่คนเรามีความแตกต่างกันนี้ ผู้สร้างชุดการสอนจึงพยายามที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุด ในการที่จะทำให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ในชุดนั้น ๆ ซึ่งวิธีที่เหมาะสมวิธีหนึ่งก็คือการจัดการสอน

รายบุคคล หรือการจัดการสอนตามเอกัตภาพ หรือการศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. การนำสื่อประสมมาใช้ เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้สัมพันธ์กันอย่างมีระบบ ความพยายามอันนี้ก็จะเปลี่ยนแปลงการสอนจากเดิมที่เคยยึดครูเป็นแหล่งให้ความรู้หลัก มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อประเภทต่าง ๆ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ เป็นจิตวิทยาการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้

3.1 เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.2 ตรวจสอบผลการเรียนของตนเองว่าถูกหรือผิดได้ทันที

3.3 มีการเสริมแรง คือ ผู้เรียนจะเกิดความภาคภูมิใจ ดีใจที่ตนเองทำได้ถูกต้อง เป็นการให้กำลังใจที่จะเรียนต่อไป ถ้าตนเองทำไม่ถูกต้อง จะได้ทราบว่าที่ถูกต้องนั้นคืออะไร จะได้ไตร่ตรอง พิจารณาทำให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดความท้อถอยหรือสิ้นหวังในการเรียนเพราะเขามีโอกาสที่จะเรียนได้สำเร็จเหมือนคนอื่น

3.4 เรียนรู้ไปทีละขั้น ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

4. การใช้วิธีวิเคราะห์ระบบ โดยจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวัยของผู้เรียน ทุกสิ่งทุกอย่างที่จัดไว้ในชุดการสอนจะสร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีการตรวจเช็คทุกขั้นตอน และทุกอย่างก็ต้องสอดคล้องกันเป็นอย่างดี มีการทดลองปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เป็นที่เชื่อถือได้จึงนำออกใช้

นอกจากแนวคิดดังกล่าว พบว่ามีการนำทฤษฎีต่าง ๆ มาใช้ประกอบการพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อให้มีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ ธนาพร ศรีโสภณ (2553 : 36)

1. **ทฤษฎีความต่อเนื่อง** การเรียนรู้เกิดขึ้นเพราะความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามาทางประสาทรับรู้กับพฤติกรรมตอบสนองที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น หลักฐานหรือกฎของการเรียนรู้ซึ่งเกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและตอบสนองที่สำคัญประกอบด้วย

กฎแห่งความพร้อม การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมสนองต่อสิ่งเร้า สภาพความพร้อมในตัวผู้เรียนประกอบด้วยสภาพพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ความเอาใจใส่และความรู้พื้นฐานที่จะเรียน

กฎแห่งการฝึกหัด คือ การฝึกฝนหรือการทำซ้ำ ถ้าผู้เรียนได้กระทำพฤติกรรมใดที่ทำซ้ำบ่อย ๆ ความชำนาญเริ่มเกิดขึ้น แต่ต้องเป็นการกระทำด้วยความเต็มใจและความสนใจจึงจะได้รับผลอย่างสมบูรณ์

กฎแห่งผล พฤติกรรมตอบสนองที่ทำให้ผู้กระทำเกิดความพอใจ พฤติกรรมนั้นก็ปรากฏซ้ำอีก การสร้างสภาพพึงพอใจแก่ผู้เรียนทำได้โดย

1. กำหนดพฤติกรรมตอบสนองที่พึงประสงค์ของผู้เรียนไว้ให้ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมอย่างไร และมีการเสริมแรงเมื่อผู้เรียนสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้

2. แบ่งบทเรียนไปตามลำดับชั้นจากง่ายไปหายาก เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำพฤติกรรมตอบสนองที่ถูกต้องได้มาก เพื่อทำให้เกิดความพอใจและเป็นการกระตุ้นให้มีพฤติกรรมตอบสนองที่ถูกต้องในการเรียนระดับต่อไป

2. ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

หลักการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้ คือ

2.1 การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และมีการเสริมแรงแต่ละขั้นไปเรื่อย ๆ โดยเลือกให้การเสริมแรงแก่ผู้เรียนอย่างเหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นจากการเสริมแรง จะสามารถเปลี่ยนแนวโน้มของการกระทำนั้น ๆ ได้ในอนาคต ดังนั้นจึงควรใช้การเสริมแรงทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดความสนใจและพอใจที่จะเรียน

2.2 จัดแบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นส่วนย่อย ๆ เป็นขั้น ๆ และจัดลำดับให้เป็นเหตุเป็นผลเพื่อให้เรียนได้ง่าย และเมื่อสำเร็จได้รับแรงเสริม หรือให้ทราบผลคำตอบทันที จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การสร้างชุดฝึกอบรมควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสามารถของแต่ละบุคคลและการจัดเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยควรคำนึงถึงหลักแห่งการเรียนรู้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมต่อไป

3. ประเภทของการฝึกอบรม (ธนาพร ศรีโสภณ. 2553 : 36)

ชุดฝึกอบรมสามารถแบ่งประเภทได้ 2 ประเภท ดังนี้

3.1 ชุดฝึกอบรมเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม ชุดฝึกอบรมที่เสริมกิจกรรมการฝึกอบรมนั้นผู้ให้การฝึกอบรมอาจจะจัดได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การใช้สื่อของชุดฝึกอบรมบางส่วนมาประกอบคำบรรยาย หรือ ประกอบกิจกรรมการฝึกอบรม และอีกประการหนึ่งคือ ผู้ให้การฝึกอบรมจะจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามชุดฝึกอบรมนั้น โดยมีผู้ให้การฝึกอบรมเป็นผู้อำนวยการควบคุมหรือผู้ดำเนินการ มิใช่เป็นแต่เพียงผู้บรรยายเท่านั้น

3.2 ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เป็นชุดฝึกอบรมที่ผู้อบรมสามารถที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง และช่วยในการฝึกอบรมให้แก่คนจำนวนมาก ๆ ได้เพราะในการฝึกอบรมแต่ละครั้งจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรในการจัดทั้งบุคคล งบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ทำให้การฝึกอบรมทำได้น้อยครั้ง จำนวนผู้เข้ารับการอบรมไม่ได้มาก ชุดฝึกอบรมประเภทนี้จึงจัดทำขึ้นในรูปแบบของสื่อที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา ความรู้ กำลังทรัพยากรที่มีอยู่ และความสะดวกในการส่งสื่อไปสู่ผู้รับการฝึกอบรมและสถานที่ซึ่งผู้รับการฝึกอบรมจะศึกษาหาความรู้

พงษ์พัฒน์ สัตยารัฐ (บรรณรักษ์ บุญปก. 2558 ; อ้างอิงจาก พงษ์พัฒน์ สัตยารัฐ ; 2522 : 28-31) ได้กล่าวถึง ประเภทของการฝึกอบรม โดยแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ

1. การปฐมนิเทศ การฝึกอบรมประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายประการสำคัญที่จะให้ผู้เข้าทำงานใหม่ได้เรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ขององค์การและหน้าที่การงานที่จะต้องทำ
2. การฝึกอบรมในงาน การฝึกอบรมนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสอนวิธีการทำงานเฉพาะตำแหน่งให้กับบุคคล เพื่อให้สามารถทำงานได้โดยเร็วที่สุด

3. การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะ การฝึกอบรมประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้คนทำงานในองค์กรมีความรู้ ทันสมัยอยู่เสมอ และเป็นการทบทวนความรู้เดิมเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพทำงานให้สูงขึ้น

4. การฝึกอบรมชั้นเจ้าหน้าที่ชั้นผู้บังคับบัญชา การฝึกอบรมประเภทนี้มุ่งที่จะพัฒนาหัวหน้างานให้มีความรู้ และความชัดเจนเกี่ยวกับการสอนงาน สัมพันธภาพในงาน การปรับปรุงงาน และการรักษาความปลอดภัยในงาน

5. การฝึกอบรมระดับการจัดการ เป็นการฝึกอบรมแก่ฝ่ายจัดการ ระดับรองฝ่ายจัดการชั้นสูงใดมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะเรื่อง มีความชำนาญเกี่ยวกับภาวะผู้นำ จิตวิทยาในการบริหาร ศิลปะการจูงใจและมนุษยสัมพันธ์

6. การพัฒนานักบริหาร เป็นการพัฒนาเจ้าหน้าที่ระดับสูง ผู้มีอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบในการพิจารณาตัดสินใจในนโยบายและการปฏิบัติของหน่วยงาน

สรุปได้ว่า การฝึกอบรมมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท การเลือกใช้วิธีการอบรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งมีสิ่งที่ควรคำนึง คือ วัตถุประสงค์ พฤติกรรม ช่วงวัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

1. ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997 : 2) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการ และสิ่งที่ท้าทายในชีวิตประจำวัน ได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

กองสุศึกษา (2542 : 44) ได้สรุปทักษะของชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝน อบรม

กรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในการที่จะจัดการกับปัญหารอบด้านในสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อสิ่งแวดล้อมจริยธรรม ปัญหาสังคม เป็นต้น

กระทรวงศึกษาธิการ (2551 : 6) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการกับปัญหา และความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ปณิธา จีรพรชัย (2552 : 40) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบัน สามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตอย่างถูกต้องเหมาะสม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว (2558 : Online) ทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ พ่อแม่สามารถสร้างเสริมทักษะชีวิตให้ลูกตั้งแต่เด็ก ด้วยความรักความอบอุ่น และให้ความไว้วางใจ มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ มีการยอมรับฟังความคิดเห็น มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่น ๆ

สมพร คงวิมล (2558 : 77) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ไว้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในชีวิตและไม่เป็นภาระของสังคม

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่ง ประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ. 2546 : 8 ; อ้างอิงจาก WHO. 1997 : 2) กล่าวถึงทักษะชีวิตในแต่ละประเทศ แต่ละวัฒนธรรมว่าโดยธรรมชาติมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ แต่จะมีพื้นฐานหรือทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) และถือเป็นแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพสุขภาพของเด็ก วัยรุ่นและเยาวชน ประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลมีการตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือก และประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ ถ้าวัยรุ่นสามารถตัดสินใจเลือกที่จะกระทำต่าง ๆ โดยมีการประเมินทางเลือกต่าง ๆ และสามารถพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากทางเลือกเหล่านั้นก่อนตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

2. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นทักษะที่ช่วยเหลือบุคคลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจได้

3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) การที่บุคคลมีความคิดสร้างสรรค์จะช่วยให้สามารถหาทางเลือกในการกระทำหรือไม่กระทำในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาซึ่งสามารถนำประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวต่อการดำรงชีวิต

4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลหรือประสบการณ์ต่างๆ มาแก้ไขปัญหาและสถานการณ์รอบตัว

5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการแสดงออกโดยท่าทาง คำพูดในความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

6. การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถของการสร้างสัมพันธ์ภาพ รักษาสัมพันธ์ภาพ การยุติ โดยไม่มีผลเสียต่อมาภายหลัง

7. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รับรู้และเข้าใจจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และสามารถเข้าใจผู้อื่นโดยยึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล

8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจในความรู้สึกของตนเองและเห็นใจผู้อื่น ช่วยให้บุคคลยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้เกิดสัมพันธ์ภาพในสังคมและพัฒนาพฤติกรรม สนับสนุน ช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่าตนเอง

9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุม อารมณ์ ระวังและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้จักวิธีการควบคุมและผ่อนคลายความเครียดพร้อมทั้งแสดงออกถึงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

ในภาวะปัจจุบัน ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องขอทักษะชีวิตเป็นอย่างมาก ดังเช่น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558 : Online) ได้กำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดทักษะเป็นสมรรถนะสำคัญ ที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา ทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตัวเองในภาวะคับขันและจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม ดังนั้น เพื่อให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวทางในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่แก่นักเรียนที่สอดคล้องกับหลักสูตรและองค์ประกอบทักษะชีวิตที่องค์การอนามัยโลกกำหนด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดความหมายและองค์ประกอบทักษะชีวิตไว้ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบ

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบ ๆ ตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การพัฒนา หรือการสร้างทักษะชีวิต สามารถทำได้ในช่วงอายุเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย เพราะเป็นช่วงของการพัฒนาการในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะร่างกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญา ซึ่งในวัยนี้เหมาะที่จะสร้างบุคลิกภาพที่เหมาะสม เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

3. ความสำคัญของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994 : 17) กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการหรือความจำเป็นดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการ/ความจำเป็นด้านเด็กและเยาวชน

โดยความเป็นจริงพบว่า วัยรุ่นจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การตั้งครกในวัยรุ่น การกระทำความผิด ดังนั้นการป้องกันหรือการแก้ปัญหาเหล่านี้จะต้องจัดกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหา การจัดการในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น มีการชี้แนวทางที่จะส่งเสริมเด็กและวัยรุ่นให้มีความสามารถในการจัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง ปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.2 ความต้องการ/ความจำเป็นด้านสังคม

ด้วยเหตุที่บุคคลทุกคนมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น ผู้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ดังนั้นเด็กและวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมภายนอกและภายในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ความสามารถทางสังคมนวมไปถึงทักษะของการเข้ากับผู้อื่น ในการสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็นบริบทสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากในวัยนี้ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความราบรื่นและมั่นคงก็จะส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่น ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถใช้ชีวิตร่วมกับ

ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมในทางตรงกันข้ามหากมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแก่สังคม ด้วยเหตุนี้จึงควรส่งเสริมทักษะชีวิตให้แก่เด็กและวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างให้เกิดการปรับตัวที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3 ความต้องการ/ความจำเป็นด้านการศึกษา

กระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบัน ควรมีรูปแบบที่แตกต่างไปจากการเรียนการสอนสมัยก่อน ยิ่งในลักษณะของวัยรุ่น ซึ่งมีความต้องการความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ออกคำสั่ง ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสำคัญกับเพื่อนจึงควรเน้นการเรียนการสอนที่กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนซึ่งกันและกัน เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง และการเรียนรู้ซึ่งกันและกันจะช่วยให้นักเรียนได้แบบอย่างเจตคติและทักษะต่างๆ และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตจะเน้นการสร้างให้วัยรุ่นเกิดทัศนคติหรือการแลกเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้องและสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่วยุไปได้ โดยมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อโปรแกรมการศึกษาที่จะต้องสอนทักษะชีวิตเข้าไปด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล

4. การสอนทักษะชีวิตในวัยรุ่น

วัยรุ่นในปัจจุบันอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท การต่อต้านสังคม การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สื่อลามกอนาจาร การเบียดเบียนทางเพศ การพนัน การใช้สินค้าฟุ่มเฟือย ยาเสพติด ฯลฯ ขณะเดียวกันก็มีปัญหาของความอบอวนในครอบครัว ดังนั้นในการพัฒนา วัยรุ่นในปัจจุบัน จึงมีความจำเป็นที่สถาบันการศึกษาต้องช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นเพื่อมีความพร้อม กล้าที่จะเผชิญปัญหาสังคมอย่างเข้มแข็งและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะเป็น พื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคตของวัยรุ่น

ดังภาพประกอบ 2 (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ ศานติ์. 2540 : 84)

การทะเลาะวิวาท

สื่อลามกอนาจาร

การต่อต้านสังคม

ปัญหาด้านเพศ

เจตคติ

- ตระหนักว่าเป็นปัญหาใกล้
- ความเห็นใจ
- ความภูมิใจในตนเอง
- ความรับผิดชอบ

สภาพชุมชน

การโฆษณา

ทักษะชีวิต

ทักษะ

- การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
- การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สารและสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

สถานบริการทางเพศ

อุบัติเหตุ

ภาพประกอบ 2 ปัญหาที่เยาวชนเผชิญในปัจจุบัน

ที่มา : ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2540). การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด.

หน้า 84.

5. วิธีการพัฒนาทักษะชีวิต

แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะที่สำคัญ ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับจากการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความรู้สึนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตัวเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554 : 1)

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณมา เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2551 : 12) ได้อธิบายไว้ว่า กลยุทธ์ในการสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับเด็กในโรงเรียนอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด 3 ประการ คือ ส่งเสริม ป้องกัน แก้ไขฟื้นฟู

1. ส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มปกติ หรือมีพฤติกรรมปกติ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของเด็ก

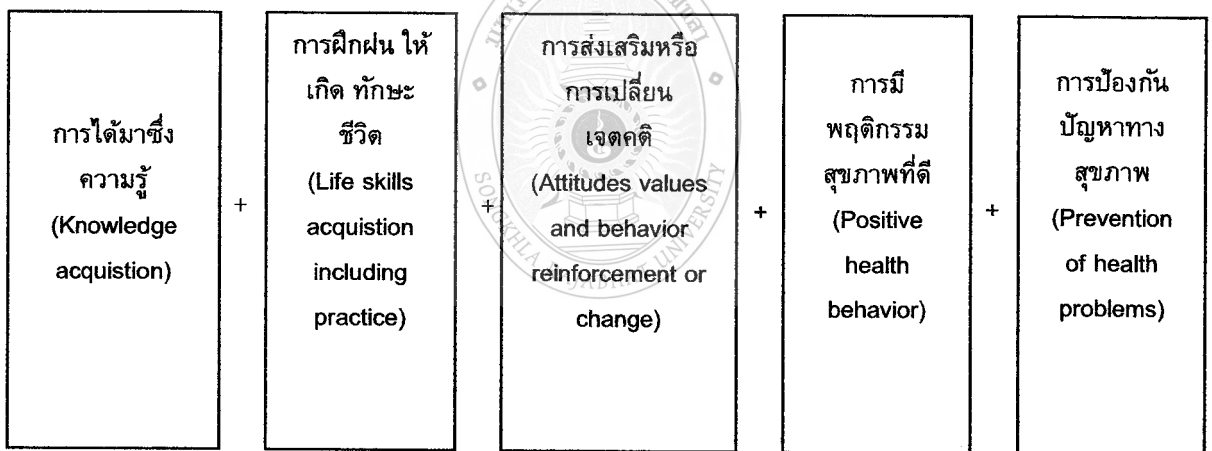
2. ป้องกัน หมายถึง ช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นเด็กปกติ

3. แก้ไข พื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาแล้วโดยการช่วยเหลือ บำบัด รักษา

การสอนทักษะชีวิตก็เหมือนกับการสอนทักษะโดยทั่วไปที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถที่จะพิจารณาได้ โดยจัดโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการขาดทักษะ เช่น แรงกดดันของกระบวนการกลุ่มเพื่อนที่ชักนำให้ใช้ยา การขาดการป้องกันทางเพศ ที่นำไปสู่ปัญหาที่รุนแรง สามารถที่จะป้องกันโดยการวางรากฐานที่ดีโดยใช้ทักษะชีวิต

6. ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ในที่นี้จะเป็นการสนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นนับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเสี่ยง ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ที่มา: รัตนา เจริญสาธิต. (2546). ผลของการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). หน้า 68.

ทักษะชีวิตเป็นคำเชื่อมโยงระหว่างความรู้ เจตคติ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไรและอย่างไร (What to do and how to do) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดีดังที่ปรารถนา ตามขอบเขตหรือโอกาส

ที่จะทำได้ ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้ เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีที่จะสนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

1. โปรแกรมป้องกันการใช้ความรุนแรง
2. การส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง
3. การเสริมสร้างความภาคภูมิใจ
4. การป้องกันโรคเอดส์
5. การส่งเสริมเคารพปัญหา

การสอนทักษะชีวิต ได้นำมาใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการส่งเสริมและป้องกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่มีต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน

โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กถึงวัยรุ่น โรงเรียนในหลาย ๆ ประเทศ ได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้อย่างประสบความสำเร็จในช่วงอายุ 6-16 ปี ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงสำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นต่อการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามการกำหนดนโยบายและการจัดสรรทรัพยากรทางการศึกษา ควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นในช่วงอายุดังกล่าว ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนับเป็นสิ่งมีค่ายิ่งสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาด้านสุขภาพ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและการป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัยได้ (รัตนา เจริญสาธิต. 2546 : 69 ; อ้างอิงจาก WHO. 1994 : 16)

7. โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์ให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมโดยการลงมือกระทำด้วยตนเอง ภายในสถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาความคิด ความรู้สึกละพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลได้ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นเพื่อยับยั้งความคิดที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นทักษะที่ช่วยเหลือบุคคลในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ที่ทำให้เกิดภาวะเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลหรือประสบการณ์ต่าง ๆ มาแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

4. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการแสดงออกโดยท่าทาง คำพูด ในความรู้สึกนึกคิดของตน ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่อาจมีเหตุโน้มน้าวใจให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

5. การตระหนักในตนเอง (Self - awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รับรู้เข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่นำความแตกต่างระหว่างบุคคลไปเป็นเหตุจูงใจให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

6. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีการแสดงออกซึ่งอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่อาจชักจูงให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้คัดเลือกทักษะชีวิต 6 ข้อ ข้างต้น เพื่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ทั้งนี้เพื่อการสอดคล้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทั้ง 4 ด้านที่ได้หยิบยกมาในงานวิจัยนี้ คือ ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาด้านการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ปัญหายาเสพติด ปัญหาการพนัน

8. ทักษะชีวิตที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)

ความหมายของทักษะการตัดสินใจ มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้ แฮร์ริสัน (Harrison, 1981 : 3) กล่าวว่า การตัดสินใจ คือ กระบวนการประเมินทางเลือกหรือตัวเลือกที่จะไปสู่การบรรลุเป้าหมาย การคาดคะเนผลที่เกิดจากการเลือกในการกระทำที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ประสบความสำเร็จ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994 : 2) กล่าวถึง การตัดสินใจว่า เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือก และผลการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ๆ

รัตนาดอกแก้ว (2539 : 11) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางในการปฏิบัติต่อสถานการณ์หนึ่งที่ได้นำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยกระบวนการดังกล่าวได้แก่ การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มี และตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด

ขวัญยืน มูลศรี (2548:5) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจ ไว้ว่า ความสามารถในการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน มีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไป

เฉลียว ผลพิกุล (2554 : 28) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ปัญหาและเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา มีกระบวนการคิดในการเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมโดยมีลำดับขั้นตอนเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

กาญจนา เกลิมพล (2555 : 23) ได้กล่าวโดยสรุปว่า การตัดสินใจหมายถึง การที่บุคคลคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกระบวนการ คือใช้เหตุผลในการพิจารณาวิเคราะห์และหาทางเลือก เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

จึงสรุปได้ว่า ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถที่บุคคลจัดการหรือคัดเลือกเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต โดยมีกระบวนการได้แก่ การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมินทางเลือกต่าง ๆ ตามข้อมูลที่มี และตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด

ลักษณะของการตัดสินใจ

ภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ (2547 : 59) ได้แบ่งลักษณะการตัดสินใจเป็น 3 ลักษณะตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะกระทำการตัดสินใจ ดังนี้

1. การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน (Decision Making Under Certainty Situation) หมายถึง การเลือกในทางเลือกที่รู้ผลที่แน่นอนว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นใดมีลักษณะแบบใดควรมีกกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาซึ่งอาจมีได้หลายทาง แต่อย่างไรก็ตามความเป็นจริงมีโอกาสน้อยที่จะเกิดสถานการณ์ในลักษณะนี้ ดังนั้นการตัดสินใจในสถานการณ์ที่แน่นอน จึงเป็นการตัดสินใจในอุดมคติมากกว่าความเป็นจริง

2. การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ของการเสี่ยง (Decision Making Under Risk Situation) หมายถึง การตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่แน่นอนน้อยกว่าการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน แต่พอจะทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละเหตุการณ์ว่าเป็นอย่างไร โดยอาศัยทฤษฎีความน่าจะเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบหรือ คาดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต หรือจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ดังนั้นผู้ตัดสินใจจึงจำเป็นต้องใช้เทคนิค วิเคราะห์ข้อมูลหรือรับข่าวสารของเรื่องนั้น ๆ เป็นอย่างดีเพื่อที่จะทำการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีความเป็นไปได้หรือได้ผลดีต่อการกระทำมากที่สุด

3. การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอน (Decision Making Under Uncertainty Situation) หมายถึง ลักษณะของการตัดสินใจที่ตรงข้ามกับการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน ผู้ตัดสินใจจะไม่ทราบผลหรือความเป็นไปได้ของทางเลือกต่าง ๆ ไม่มีข้อมูลในการตัดสินใจ ไม่มีโอกาสทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์นี้ ผู้ตัดสินใจไม่ทราบผลลัพธ์แต่ละทางเลือก ดังนั้นผู้ตัดสินใจจะไม่ทราบว่าทางเลือกใดให้ผลตอบแทนสูงสุด

กระบวนการตัดสินใจในการเลือกทางเลือกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำอย่างเป็นกระบวนการ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นตอนของการตัดสินใจ

อูโร มั่นหมั่น (2539 : 8-9) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการตัดสินใจ ว่าเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้หลักเหตุผลเป็นลักษณะของการหาทางออกที่ดีที่สุดเป็นพื้นฐานซึ่งแบ่งขั้นตอนการตัดสินใจออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการแสวงหาข้อมูล (Data Collection) เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุ การแสวงหาข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา คือการเสาะหาสิ่งที่เป็นสาเหตุนั้น เพื่อมาเป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจ จะต้องกระทำอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งในแง่ของการเก็บรวบรวมข้อมูล และในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ขั้นตอนการกำหนดทางเลือก (Formulating Alternative) เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในกระบวนการตัดสินใจเป็นความพยายามจะครอบคลุมวิถีทางที่จะแก้ปัญหาได้หลาย ๆ วิธี ต้องกำหนดให้ได้รูปธรรมหลัก ข้อเท็จจริงหลัก เป็นอย่างไรบ้างในทางเลือกนั้น ๆ มีข้อเท็จจริงเป็นรูปธรรมหลักอะไรบ้าง
3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ทางเลือก (Analyzing Alternative) การวิเคราะห์ทางเลือกควรใช้ความเป็นจริงในภาวะวิสัย (Objective Analysis) พยายามหลีกเลี่ยงการนำค่า (Value) ทั้งหลายมาเกี่ยวข้องในการวิเคราะห์
4. ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าทางเลือก (Value Comparison) ขั้นตอนนี้เป็นการเปรียบเทียบโดยนำค่า (Value) เข้ามาเกี่ยวข้อง นำมาเปรียบเทียบขั้นตอนอื่น ๆ ที่ปลอดจากค่า (Value) แล้วนำมาพิจารณาทางเลือกอีกครั้งหนึ่ง
5. ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Choice of Alternative on the Best Set of Alternative) ขั้นตอนนี้เป็นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

2. ทักษะการแก้ปัญหา

ความหมายของทักษะการแก้ปัญหา มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

บอร์น เอกสเตรน และโดมิโนสกี (Bourne, Ekstran ; & dominoski. 1971 : 9) กล่าวถึง การแก้ปัญหว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นทั้งการแสดงความรู้ ความคิดจากประสบการณ์เดิม และส่วนประกอบของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบันนำมาจัดเรียงใหม่ เพื่อผลของความสำเร็จในจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง

ไมโควิก (Micovic. 1984 : 219) ให้ความหมายการแก้ปัญหาว่า หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่รวบรวมประสบการณ์เกิดกับสภาพปัญหาเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การลองผิด ลองถูก การเกิดความคิด

ขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง (Insight) ความพยายามในการสร้างกฎเกณฑ์ หรือหาระบบความสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาได้

ชุมพล พัฒนสุวรรณ (2531 : 17) กล่าวว่า การแก้ปัญหาได้เป็นความสามารถเดี่ยว ๆ แต่จะประกอบด้วยกลุ่มของความสามารถหลาย ๆ ด้านประกอบกัน เช่น การนึกคิดที่รวดเร็วเกี่ยวกับลักษณะของวัตถุหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้การจำแนกประเภทวัตถุ การรับรู้ความสัมพันธ์

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 3) เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดและวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง

การแก้ปัญหาเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ได้ในทุกช่วงเวลาของชีวิตการจัดการเวลาสำหรับการพัฒนาทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) ตัดสินใจกระทำ การเมื่อเผชิญปัญหา (ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์. 2531 : 1) ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เกิดขึ้นได้ทุก ๆ วัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย

การสอนทักษะการแก้ปัญหา (ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ. 2547 : 42)

วิธีการสอนให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาโดยการ

1. ให้นักเรียนทำตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ได้แก่ ระบุปัญหา รวบรวมข้อมูลตั้งสมมติฐานการแก้ปัญหาคัดสอบสมมติฐาน เลือกวิธีการแก้ปัญหาและถ่ายทอดวิธีการแก้ปัญหาที่ค้นพบ

2. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา โดยกาตรเลียนแบบขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ

3. จัดเวลา สำหรับนักเรียนให้ฝึกการแก้ปัญหา และบอกให้ทราบผลลัพธ์

4. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ที่จำเป็น รวบรวมเอกสารอ้างอิง ห้องทดลองแนะนำวารสารที่จะช่วยนักเรียนรายงานในสิ่งที่ค้นพบ

ทักษะการแก้ไขปัญหาคือ เป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) เป็นการคิดที่มีเหตุผลมีทิศทาง (Directed Thinking) ตัดสินใจกระทำ การเมื่อเผชิญกับปัญหาการฝึกวิธีการแก้ปัญหาบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้เป็นการง่ายที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการแก้ปัญหา เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จะเป็นสิ่งที่แก้ปัญหาที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตได้

3. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

ความหมายของทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ยีนเกอร์ (มาริสสา หะสาเมาะ. 2540 : 39 ; อ้างอิงมาจาก Yinger. 1995 : 24) ได้ให้ความหมายว่า เป็นกิจกรรมรู้คิดที่เกี่ยวกับการประเมินผลลัพธ์ทางการคิดที่มีความสำคัญต่อการแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ต่าง ๆ อีกทั้งการคิดวิจารณ์เป็นความคิดที่สะท้อนออกมาในรูปของการยอมรับ การปฏิเสธ หรือการปรับเปลี่ยนสภาพการณ์เพื่อการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจ

วัตสันและเกลเซอร์ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ คนอื่น ๆ. 2541 : 117 ; อ้างอิงจาก Watsan ; & Glaser. 1964 : 54) เชื่อว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะคิด ความรู้และทักษะ โดยทักษะคิดเป็นการแสดงออกทางจิตใจที่ต้องการสืบค้นปัญหาที่มีอยู่ ความรู้เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผลในการประเมินการณ การสรุปอย่างเที่ยงตรง และความเข้าใจในนามธรรม ส่วนทักษะจะประยุกต์รวมอยู่ในทักษะคิดและความรู้

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997 : 2) ได้ให้ความหมายว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

มาริสสา หะสาเมาะ (2540 : 37) ได้กล่าวว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นความสามารถของบุคคลในการประเมินจำแนก วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการรวบรวมข้อเท็จจริงและการใช้ประสบการณ์ เพื่อให้สามารถตัดสินใจหรือสรุปได้อย่างถูกต้อง

กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 2) ได้ให้ความหมายว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว

สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2546 : 15) ได้ให้ความหมายว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง กระบวนการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นปัญหาข้อโต้แย้งหรือข้อมูลที่คลุมเครือ เพื่อตัดสินใจและนำไปสู่การสรุปอย่างสมเหตุสมผล

โดยสรุป การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง ความสามารถทางการคิด วิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม โดยการรวบรวมข้อเท็จจริงและการใช้ประสบการณ์ เพื่อให้สามารถตัดสินใจหรือสรุปได้อย่างถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการอย่างมีวิจารณญาณของเอนนิส

เอนนิส (สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ. 2546 : 18 ; อ้างอิงจาก Ennis. 1985 : 28) ให้ความสนใจและเริ่มศึกษาการคิดวิจารณ์มาตั้งแต่ ค.ศ. 1962 เอนนิส กล่าวว่า “การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดหาเหตุผล คิดแบบไตร่ตรองเป็นการตัดสินใจว่า อะไรควรเชื่อ อะไรควรทำ” โดยสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดังนี้

1. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการคิดอย่างใช้เหตุผล คือ สามารถคิดดี คิดอย่างมีเหตุผล อย่างเหมาะสม

2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการคิดแบบไตร่ตรองในการตรวจสอบเหตุผลของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นข้อเท็จจริง

3. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการคิดอย่างตั้งใจ มีสติในการค้นหาเหตุผลที่ดี เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการตัดสินใจว่า อะไรควรเชื่อ หรืออะไรควรปฏิบัติ ทฤษฎีของเอนนิส ระบุว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วย ความสามารถ (Ability) และลักษณะ (Disposition) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความสามารถของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (สรนันท สุพรรณรัตนรัฐ. 2546 : 15 ; อ้างอิงจาก Ennis. 1989 : 14) ประกอบด้วย

1. ความกระจ่างชัดเบื้องต้น (Elementary Clarification) ซึ่งประกอบด้วย
 - 1.1 ถามได้ตรงประเด็น (Focusing on a Question)
 - 1.2 วิเคราะห์การอ้างเหตุผล (Analyzing Argument)
 - 1.3 ถามและตอบคำถามได้ชัดเจนและท้าทาย (Asking and answering question that clarify and challenge)
2. ข้อมูลสนับสนุน (Basic Support) ซึ่งได้แก่
 - 2.1 พิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล (Judging The Credibility of a Source)
 - 2.2 มีการสังเกต (Making and Judging Observations)
3. การสรุปอ้างอิง (Inference)
 - 3.1 การนิรนัย (Making and Judging Deductions)
 - 3.2 การอุปนัย (Making and Judging Inductions)
 - 3.3 การตัดสินคุณค่า (Making and Judging Value Judgement)
4. การกระจ่างชัดขั้นสูง (Advanced Clarification)
 - 4.1 กำหนดปัญหาและอธิบายคำจำกัดความของปัญหา (Defining Terms and Judging Definitions)
 - 4.2 ระบุข้อตกลงเบื้องต้น (Identifying Assumptions)
5. ยุทธวิธีและกลยุทธ์ (Strategies and Tactics)
 - 5.1 การตัดสินใจลงมือกระทำ (Deciding an Action)
 - 5.2 ปฏิกริยากับผู้อื่น (Interacting with Others)
 ลักษณะนี้ประกอบด้วย
 1. ตั้งคำถามหรือค้นหาข้อมูลจากเรื่องที่ให้มา
 2. ค้นหาเหตุผล

3. การแสดงออกอย่างมีเหตุผล
4. การอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
5. การทำความเข้าใจเรื่องราวในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
6. บอกถึงใจความสำคัญ
7. การเก็บ การจำ ความรู้พื้นฐาน
8. การสร้างทางเลือก
9. เปิดใจกว้าง
 - 9.1 ยอมรับ พิจารณาความคิดเห็นผู้อื่น
 - 9.2 ใช้เหตุผลเป็นจุดเริ่มต้น และเป็นเหตุผลที่ได้รับการยอมรับ
 - 9.3 ตัดสินใจโดยการใช้ข้อมูล และเหตุผลอย่างเพียงพอ
10. มีจุดยืนและสามารถเปลี่ยนได้เมื่อมีหลักฐานและสาเหตุเพียงพอที่จะ

สนับสนุน

11. ค้นหาเหตุผลให้มากขึ้นเพื่อความถูกต้อง
12. จัดการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีระเบียบ
13. นำความสามารถคิดอย่างมาวิจารณ์ญาณมาใช้
14. มีความไวต่อความรู้สึก ระดับความรู้ และระดับการอ้างเหตุผลของผู้อื่น

เอนนิส ได้อธิบายการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณว่า เป็นบริบทของการคิดที่เกิดจากการที่ตนได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมีการเกี่ยวข้องกับการอ้างเหตุผลโดยต้องใช้การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อหรือลงมือปฏิบัติตามการอ้างเหตุผลนั้น การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณมีทิศทางหลายทิศทางซึ่งจะหยุด หรือเริ่มต้นใหม่ หรือการทำซ้ำ ๆ ได้ การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณเริ่มต้นที่การใช้ข้อมูลพื้นฐานไปสิ้นสุดที่การตัดสินใจเชื่อหรือกระทำ การตัดสินใจใช้ข้อมูลพื้นฐานมาจากเรื่องที่กำลังพิจารณาโดยใช้ความรู้พื้นฐานและใช้ข้อสรุปที่เป็นที่ยอมรับนำมาผสมผสานกับการสรุปอ้างอิง เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ มาใช้ในโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

4. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)

ความหมายของการสื่อสาร มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

บาร์เกอร์ (Barker. 1990 : 4) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ว่า เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน ในการที่จะงานร่วมกันเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เพราะการสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงกล่าวคือ การสื่อสารที่สิ้นสุดไปแล้วอาจส่งผลต่อเนื่องถึงปัจจุบันและเป็นสาเหตุให้เกิดความสับสนและเป็นปัญหาได้

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997 : 2) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและกริยาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม

และสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความหวาดกลัว ตลอดจนถึงการขอคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาจำเป็น

ดวงพร คำบุญวัน และ วาสนา จันทร์สว่าง (2536 : 19) กล่าวว่า นอกจากการสื่อสารจะหมายถึงการส่งผลต่อ หรือการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างผู้ส่งและผู้รับสารในสังคมแล้วการสื่อสารยังเป็นกระบวนการดำเนินไปอย่างมีขั้นตอนและมีความต่อเนื่อง เมื่อการสื่อสารเกิดขึ้นจะมีลักษณะร่วมกันเกิดขึ้นในหลายขั้นตอนและต้องมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารด้วย

วริญญา อรรถยุกติ (2543 : 27) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสื่อสาร คือความสามารถในการใช้คำพูดและภาษา ท่าทาง เพื่อสื่อความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถรับรู้การถ่ายทอดและการโต้ตอบของอีกฝ่ายได้

มณฑิรา มาลารักษ์ (2546 : 14) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการส่งเพื่อถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูล ความรู้สึกนึกคิดจากบุคคลหนึ่งไปอีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันยังผลให้เกิด ความร่วมมือ ความตกลงกันโดยอาศัยถ้อยคำในการพูด และเขียน

ขวัญยืน มูลศรี (2548:5) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความเป็นมิตร เอาใจใส่ ร่วมมือ ให้เกียรติ สามารถถ่ายทอดความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน

นิสิตา อังกุล (2552:5) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการแสวงหาความร่วมมือโน้มน้าวและจูงใจผู้อื่น โดยการใช้คำพูด ท่าทาง สัญลักษณ์ในการสื่อสารความที่ดี รวมทั้งใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม สถานการณ์ต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น

สรุปได้ว่าการสื่อสาร คือ ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษา ท่าทางเพื่อถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด จากบุคคลหนึ่งไปอีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ตลอดจนถึงการขอคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาจำเป็น

5. ประเภทของการสื่อสาร (มณฑิรา มาลารักษ์. 2546 : 15)

5.1 การสื่อสารโดยใช้วาจา (Verbal Communication) หมายถึง การสื่อความหมายโดยทั่ว ๆ ไปที่อาศัยคำสำคัญ เลขจำนวน หรือภาษาทางคณิตศาสตร์

5.2 การสื่อความหมายโดยไม่ใช้ถ้อยคำภาษา (Non - Verbal Communication) การสื่อความหมายที่ใช้สัญลักษณ์อย่างอื่น นอกเหนือจากคำ เลขจำนวน หรือวรรคตอน

นอกจากกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังต้องรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายด้วย ได้จำแนก Life Position ออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1. I'm ok, you're ok. หมายถึง การพูด การแสดงท่าทางที่กระทำออกมา ครั้งใดก็ไม่ทำให้ใครเสีย มีแต่ทำให้คนสบายใจ ซึ่งการพูดหรือการแสดงออกเช่นนี้ เป็นสิ่งที่คนทั้งโลก ควรจะพูดและแสดงออกซึ่งกันและกัน

2. I'm ok, you're not ok. การพูด การแสดงท่าทางที่กระทำออกมาครั้งใด ผู้พูดหรือ ผู้แสดงออกจะอยู่ในตำแหน่งที่เหนือกว่าดีกว่า แต่คู่สนทนาจะรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดด้วย

3. I'm not ok, you're ok. การแสดงท่าทางที่กระทำออกมาครั้งใดผู้พูดหรือ ผู้แสดงออกจะเป็นฝ่ายเสียหายทันที แต่คู่สนทนาจะได้รับการยกย่องหรือได้รับเกียรติ

4. I'm not ok, you're not ok. การพูด การแสดงท่าทางที่กระทำออกมา ครั้งใดหากคนโชคไม่ดีเลยเสียความรู้สึกทั้งผู้ฟังและผู้พูด

กล่าวโดยสรุป การพูดแบบที่ 1 ทำให้ผู้พูดเป็นที่รักของทุกคน ใคร ๆ ก็รัก ใคร ๆ ก็อยากคุยด้วย แต่ในความเป็นจริงแล้วอารมณ์ของคนเราทำให้เราพลังไหลไป ดังนั้นเราต้องจัดการ กับอารมณ์ให้ดีเพื่อที่จะรักษาสัมพันธภาพกับผู้นรอบข้าง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เนื่องจากทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้การมี ทักษะของการปฏิเสธด้วย เพื่อส่งเสริมให้ประสิทธิภาพของการสื่อสารมีเพิ่มขึ้น

6. ทักษะการปฏิเสธ (Assertive Skill)

ความหมายของทักษะการปฏิเสธ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กรมอนามัย (2539 : 19) ได้ให้ความหมายทักษะการปฏิเสธว่า การปฏิเสธสิ่งใด นั้นเกิดจากเจตคติและกระบวนการตัดสินใจอย่างชัดเจนแล้วว่าจะต้องปฏิเสธจะต้องรู้ว่าพฤติกรรม เหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องการปฏิเสธ และการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนมีความชอบธรรมที่จะ ปฏิเสธ

รัตนา ดอกแก้ว (2539 : 16) ได้ให้ความหมาย ไว้ว่าทักษะการปฏิเสธเป็น การต่อรอง เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน และสามารถกระทำได้โดยไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ทำให้ เกิดผลดีต่อตนเองและสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ บางครั้งอาจมีผลต่อพฤติกรรม หรือ ความต้องการของอีกฝ่ายได้

ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ (2547 : 43) ได้กล่าวถึง ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ หรือสบ ประมาทได้อย่างเหมาะสม และไม่เสียสัมพันธภาพที่จะหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์

อรดา วงษ์ไสว (2547 : 32) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถ ความชำนาญของนักเรียนในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อนและหาทางออกเมื่อถูก เข้าชี้ หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพ ที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยง ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

สรุปได้ว่า ทักษะการปฏิเสธ คือ ความสามารถในการปฏิเสธผู้อื่นโดยสิทธิอันชอบทำ หากแต่การกระทำนั้นต้องไม่ทำร้ายจิตใจบุคคลอื่นและไม่ทำให้เสียสัมพันธภาพที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

หลักการปฏิเสธมี 4 ข้อ ดังนี้ (กรมอนามัย. 2539 : 30)

1. ปฏิเสธอย่างจริงใจทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยาก
3. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับสนประมาท ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยึดหลักการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสี่ยงจากเหตุการณ์ไป
 - 4.2 การตอรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4.3 การผลัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ในการที่บุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธการชักจูงจากผู้อื่นนั้นมี 3 ลักษณะ คือ (วีรวรรณ สุธีไกรลาศ. 2536 : 20-21 ; อ้างอิงจาก Napier ; & Gershienfeld. 1987 : 142)

1. ยอมรับการชักจูงโดยการทำตามบรรทัดฐานของกลุ่ม (Conformity) เป็นการทำตามกลุ่มโดยมิได้มีการชักจูงหรือขอร้อง แต่ทำตามเนื่องจากอิทธิพลของกลุ่มและในสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือบังคับให้ทำตามระเบียบของกลุ่ม การทำตามในลักษณะนี้จะมีมากขึ้นเมื่อกลุ่มมีขนาดใหญ่ สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าคุณบังคับ และได้รับการกระตุ้นบ่อยครั้ง
 2. การยอมทำตามการชักจูงหรือการขอร้องจากผู้อื่น (Compliance) โดยไม่มีการบังคับซึ่งเป็นการชักจูงหรือขอร้องให้บุคคลอื่นกระทำในสิ่งที่ชอบ หรือไม่ชอบอย่างชัดเจน การชักจูงให้ทำตามลักษณะนี้ผู้ชักจูงจึงรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะปฏิเสธ บางครั้งจึงยอมทำตาม และมักจะยอมรับการชักจูงจากผู้ที่มีความสัมพันธ์กันมาก่อน หรือเพื่อหวังผลตอบแทน
 3. การยอมรับการชักจูง หรือขอร้องจากผู้มีอำนาจเหนือกว่า (Obedience) เป็นการยอมทำตามที่มีผลต่อผู้ถูกชักจูงในทางลบทั้งร่างกาย จิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เด็กจะได้รับการเรียนรู้จากการเชื่อฟังพ่อแม่และการเชื่อฟังจะมีมากหากเป็นคำขอร้องจากผู้มีอำนาจเหนือตน
- จะเห็นได้ว่า การฝึกทักษะการปฏิเสธ เป็นความสามารถของนักเรียนในการปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชักชวนและหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับสนประมาทได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เสีย สัมพันธภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาท โดยเรียนรู้จากประสบการณ์

และการฝึกปฏิบัติเสธจากกระบวนการดังกล่าวข้างต้น จะทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม

7. ทักษะความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness)

โรสส์ (ชลชัย ทศกุลณี. 2542 : 41 ; อ้างอิงจาก Ross. 1992 : 15) ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นการตระหนักที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นชั่วคราวตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997 : 2) ให้ความหมายการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจจุดดี จุดด้อย ของตนเอง อะไรที่ตนปรารถนาและไม่พึงปรารถนาและเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการเห็นใจผู้อื่นอีกด้วย

กรมอนามัย (2539 : 2) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา สุขภาพ ฯลฯ

นัญญา ผาตจันทิก (2545 : 15) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในเรื่องของจุดดี จุดด้อย ความคิด ความรู้สึก ความปรารถนาและไม่พึงปรารถนาของตนเองในขณะนั้น ตลอดจนสามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เข้ามากระตุ้น

ซูริพร เทียนธวัช (2547 : 40) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับตนเองและบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

เฉลียว ผลพิกุล (2554 : 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ตัวหรือรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง รู้สำนึกถึงตนเองได้ สามารถเข้าใจในตนเองได้ว่า ตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไร รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ถึงข้อดี ข้อด้อย สิ่งใดคือสิ่งที่ตนปรารถนาและไม่พึงปรารถนา ตลอดจนสามารถเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

โกลแมน (วิระวัฒน์ บันนิตมัย. 2542 : 71 ; อ้างอิงมาจาก Goleman. 1998 : 1- 2) กล่าวถึงการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึงการตระหนักรู้ความรู้สึก ความโน้มเอียงของตน หยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน และความพร้อมต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย

1. รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆและผลที่จะตามมา

2. ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน

3. มั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถของตนและคุณค่าของตน
กระบวนการสร้าง การตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้จากขั้นตอน
และกิจกรรม ดังต่อไปนี้ (กรมอนามัย. 2539 : 14-16)

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึก ประกอบด้วยการใช้สื่อทำให้เกิดความรู้สึกเช่น
วิดีโอ เทป กิจกรรมที่ใช้เกมส์

2. ขั้นตอนการจัดกระบวนการคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เป็น
กระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

ทั้งนี้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธี ดังนี้
(Kalman. 1993 : 72-74)

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและ
การกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเอง โดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของ
ผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตนเองจะเปิดใจได้มากน้อย
เพียงใด

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเองซึ่งเป็นขั้นแรก
ของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationships) ซึ่งครอบครัว
มักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทเรียนเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง โดยการเรียนรู้
นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำทักษะการตระหนักรู้ในตนเองมาใช้ในโปรแกรม
ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น

8. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)

ซิลเวอร์แมน โรเบิร์ต อี (สรนันท์ สุพรรณรัตนรัฐ. 2546 : 23 ; อ้างอิงจาก
Silverman, Robert E. 1986 : 26) กล่าวว่า อารมณ์คือภาวะที่อินทรีย์ (Organism) ถูกเร้าทำให้เกิด
เกิดปฏิกิริยาขึ้นได้ และมีการแสดงออกมาได้ 3 อย่าง คือ

1. แบบที่เกิดขึ้นเอง เช่น รู้สึกโกรธ กลัว ตีใจ

2. พฤติกรรมที่เป็นผลต่อเนื่อง เช่น เมื่อเวลาตีใจก็หัวเราะ ยิ้มแยมแจ่มใส

3. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หน้าแดง ปากสั่น

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997 : 3) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง
การเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้ตอบสนองต่อภาวะต่างๆ ทางอารมณ์ได้อย่าง
เหมาะสม อาทิ อารมณ์โกรธ ตีใจ เสียใจ เป็นต้น

นัญญา ผาดจันทีก (2545 : 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักวิธีการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2546 : 23) การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป การแสดงออกทางอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ แสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต

ภวิกา กลับประสิทธิ์ (2547 : 14) ได้กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่รู้สาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้

สรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น บุคคลนั้นสามารถจัดการกับอารมณ์ซึ่งแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตได้

9. กระบวนการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 13) ได้เสนอขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ดังนี้

1. การสำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น เป็นต้น
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. การจัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การหายใจเข้าออกยาว ๆ การนับ 1-10 ซ้ำ หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์จะสงบลง เป็นต้น
4. การสำรวจความรู้สึกของตนอีกครั้งและการชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ได้

วริญญา อรรถยุกติ (2543 : 56) ได้กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะ ว่ามีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. รู้จักรับผิดชอบต่อสวัสดิภาพของตนเองและผู้อื่น ไม่ทำอะไรตามอารมณ์ให้เป็นที่กระทบกระเทือนสวัสดิภาพของตนเองและผู้อื่น
2. กล้าเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจต่าง ๆ ได้ด้วยการใช้เหตุผล และสามารถแก้ปัญหาด้วยความสุขุมรอบคอบ
3. รู้จักสะกดกลั้นและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์

การมีปัญหาทางอารมณ์ ไม่มีการจัดการกับอารมณ์อาจก่อให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตได้ โดยเฉพาะในวัยรุ่นมีปัญหาทางอารมณ์อย่างมากมาย ไม่ว่าจะอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว

โคกเศรษฐี เป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกการควบคุมอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ สwana พรพัฒน์กุล (ภวีกา กลับประสิทธิ์. 2547 : 14; อ้างอิงจาก สwana พรพัฒน์กุล. 2522 : 152) ได้เสนอวิธีในการควบคุมอารมณ์ ดังนี้

1. ฝึกให้ระงับอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดความอดทนเป็นที่ตั้ง พยายามแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะจนเป็นนิสัย
2. หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดให้มากที่สุด
3. ระบายอารมณ์ที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจ ให้ผู้ที่ไวใจได้ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง
4. พยายามหาทางไปออกกำลัง ทำงานที่ชอบแทน เช่น การเล่นกีฬา การลักไหมพรม เป็นต้น
5. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้น เช่น ฟังดนตรี อ่านหนังสือ เป็นต้น
6. ค้นหาสาเหตุที่มาของอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อเข้าใจสาเหตุก็จะคลายความตึงเครียดลง

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำทักษะการจัดการกับอารมณ์ มาใช้ในโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น

9. กิจกรรมที่ใช้สอนทักษะชีวิต

ในการสอนทักษะชีวิตมีกิจกรรมดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข. 2540 : 18-20)

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง กิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่
 - 1.1 การบรรยาย นำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจและให้ข้อมูล ความรู้ที่ผู้เรียนจำเป็นต้องทราบ ควรใช้ระยะเวลาที่สั้นและมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดส่วนร่วมจากผู้เรียน เช่น การตั้งคำถาม การยกเหตุการณ์ใกล้ตัวแล้วให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น
 - 1.2 ประสบการณ์การใช้ทักษะ แบ่งได้เป็น 3 ชนิด
 - 1.2.1 กรณีศึกษา คือ ผู้สอนตั้งเป็นโจทย์ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรกับกรณีศึกษา
 - 1.2.2 สถานการณ์จำลอง คือ ผู้สอนกำหนดโจทย์ให้เป็นสถานการณ์จำลอง แล้วนำไปแสดง โดยผู้สอนสมมุติตนเองเป็นบุคคลตามโจทย์ และแสดงการสนทนาโต้ตอบกับผู้เรียนทั้งห้อง ซึ่งสมมุติเป็นคู่สนทนา หรือให้ผู้เรียนจับคู่สนทนาเอง จุดสำคัญของการเรียนรู้อยู่ที่การอภิปราย และการสอนประกอบสถานการณ์จำลอง
 - 1.2.3 การสาธิต โดยแสดงบทบาทสมมุติมักให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมเป็นคู่สนทนาคนใดคนหนึ่งหรือเป็นทั้งสองคน โดยผู้สอนจะซักซ้อมบทกับนักเรียนที่ขึ้นมาร่วมสาธิต ก่อนหลังจากนั้นผู้สอนจะนำบทสนทนาขึ้นกระดานหรือแผ่นใส เพื่ออภิปรายและสอนประกอบบทสนทนานั้น
 - 1.3 การอภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองหรือจากการสาธิตเพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

2. ชั้นลงมือกระทำ กิจกรรมในการเรียนการสอน แบ่งได้ 2 ส่วน คือ

2.1 การฝึกปฏิบัติ ซึ่งทำได้โดย การฝึกบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมบท

2.1.1 การฝึกบทบาทสมมติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะ โดยสมมุติตัวละคร และสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนสมมุติตนเองเป็นตัวละครตามโจทย์ที่ได้รับ ดังนั้นผู้สอนต้องกำหนดโจทย์ให้ชัดเจน คือ สถานการณ์ บทบาทของตัวละคร 2 ฝ่าย และบทบาทของผู้สังเกตการณ์ โดยการฝึกบทบาทสมมติ อาจแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่ม 2-3 คน หรือกลุ่มย่อย 5-6 คน ยิ่งมีสมาชิกมากขึ้นก็จะมี การเรียนรู้มากขึ้นจากการอภิปรายกลุ่ม แต่จะใช้เวลาการฝึกมากกว่า การฝึกทั่วไป

2.1.2 การฝึกซ้อมบท เป็นการให้ผู้เรียนฝึกเป็นตัวของตัวเอง ในสถานการณ์ที่เป็นที่ทราบกันว่าเกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนและเพื่อน ๆ ได้ช่วยกันดูว่า มีการใช้ทักษะอย่างไร

การฝึกบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมบท มีความแตกต่างกัน คือ การฝึกบทบาทสมมติจะตั้งโจทย์โดยการ “สมมุติ” ทั้งสถานการณ์และตัวละครที่ให้ผู้เรียนแสดงโจทย์มากขึ้น ด้วยคำว่า “สมมุติให้ผู้เรียนเป็น มานะ กับ มานี ...” ขณะที่การฝึกซ้อมบทให้ผู้เรียนเล่นเป็นตัวเอง เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้เรียนสามารถพูดหรือกระทำตามที่ต้องการโดยไม่ต้องสมมุติตนเอง โจทย์มักขึ้นต้นว่า “หากผู้เรียน...” การฝึกซ้อมบทเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกทักษะ การปฏิเสศในสถานการณ์ที่นักเรียนได้พบเสมอ ๆ และสถานการณ์ไม่ซับซ้อนซึ่งสามารถฝึกได้ง่าย โดยให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2-3 คน ขณะที่ฝึกบทบาทสมมติ เป็นการฝึกในสถานการณ์ที่ซับซ้อนกว่า เป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นไม่บ่อยก็ได้ แต่มีความสำคัญที่ผู้เรียนควรได้ฝึกหาทางออก โดยมากจะทำการฝึกเป็นกลุ่มเล็ก

2.2 การประเมินการฝึก เป็นการช่วยการสะท้อนความคิดว่า สิ่งที่คุณฝึกได้ทำ ไปนั้นตรงตามขั้นตอนที่ควรเป็นไปหรือไม่ การประเมินการฝึกสามารถทำได้โดยให้ผู้เรียนประเมินกันเองภายในกลุ่ม หรือผู้เรียน ผู้สอน ช่วยกันประเมินในชั้นเรียน หรือทั้ง 2 แบบ

2.2.1 ในกรณีที่ให้ผู้เรียนประเมินกันเอง ผู้สอนควรกำหนดในใบงานให้ชัดเจนว่าจะประเมินอย่างไร

2.2.2 ในกรณีที่ผู้สอนช่วยประเมิน ผู้สอนอาจใช้วิธีสุ่มให้ผู้ฝึกออกมา แสดงหน้าชั้น ผู้สอนช่วยวิจารณ์ และกระตุ้นการแสดงความคิดเห็นจากผู้เรียนในชั้นเรียนหรือผู้สอน อาจใช้วิธีสัมภาษณ์ หรือให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วผู้สอนให้ข้อเสนอแนะ

10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

คารีย์ (สรนันท์ สุพรรณรัตนรัฐ. 2546 : 31; อ้างอิงจาก Carey. 1967 : 2095-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถทางการเขียน ความสามารถด้านสติปัญญาของเด็กเกรด 6 โดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของ มิเนโซตา ผลการศึกษาพบว่าความคิดที่ยืดหยุ่นและความคิดริเริ่มมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เนเบอร์ (สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ. 2546 : 8 ; อ้างอิงจาก Nabor. 1975 : 3241-A) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในระดับเกรด 5 และเกรด 6 โดยใช้แบบทดสอบ Iowa Test of Education Progress : Science วัดความสามารถในการแก้ปัญหาผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความสามารถในการแก้ปัญหามากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

โคคินดา (อรดา วงษ์ไสว. 2547 : 25 ; อ้างอิงจาก Kokinda. 1989 : 241) ได้ทำการศึกษาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พิชัย ไทยอุดม (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับการใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับการสอนปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องเพศศึกษา ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อำนาจ กังเทเวศน์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยพาณิชยการอินทราชัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์สูงขึ้นหลังจากให้ข้อเสนอแนะ และกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ใช้การให้ข้อเสนอแนะ

พรทิพย์ วชิรติลล (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า โดยเข้าร่วมค่ายเยาวชนครอบครัวอบอุ่น เป็นเวลา 5 วัน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับยาบ้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนเจตคติต่อยาบ้าและพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีเจตคติทางลบต่อยาบ้ามากกว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมป้องกันยาบ้ามากกว่ากลุ่มควบคุม

เฉลียว ผลพิกุล (2554 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านการตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต สรุปได้ว่า การสร้างทักษะชีวิต หรือการพัฒนาทักษะชีวิต เมื่อนำมาเข้าคู่กับพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาบ้า ทักษะชีวิตกับการป้องกันโรคเอดส์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างก็แสดงถึงการพัฒนาในทางที่ดีของพฤติกรรมที่นักวิจัยต้องการพัฒนา ซึ่งในงานวิจัยบางครั้งก็พัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 10 ด้าน ในบางครั้งก็พัฒนาเพียงบางด้านที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา ทั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการใช้ทักษะชีวิตที่นำมาลดพฤติกรรมเสี่ยง ดังงานวิจัยของ พรทิพย์ วชิรดิกล ได้ศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม ป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ซึ่งสอดคล้องกับ อำนวย กังเทเวศน์ ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยพาณิชยการอินทราชัย กรุงเทพมหานคร และพิมพ์ใจ บุญยัง ได้ศึกษาการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส เป็นต้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1. ความหมายของวัยรุ่น

เฮอร์ล็อก (สุชา จันทน์เอม ; และ สุรางค์ จันทน์เอม. 2521 : 19 ; Hurlock. 1967 : 1) ได้ให้คำอธิบายว่า วัยรุ่นตรงกับคำว่า “Adolescence” ในภาษาอังกฤษ มีความหมายว่าการเจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ไม่ได้เจริญแต่เพียงร่างกาย ทางด้านจิตใจก็เจริญตามไปด้วย คือ ต้องมีการพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม

สโตนและเชิร์ท (Stone and Church.1968:5) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เด็กกำลังพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ในขั้นนี้วัยรุ่นให้ความสนใจในตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยมและปรัชญาชีวิต และขณะเดียวกันก็มักจะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ส่วนทางด้านจิตใจวัยรุ่นจะพัฒนาในด้านความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์แตกต่างไปจากวัยเด็ก ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์จึงมีการแสดงออกทางด้านอารมณ์ไม่ว่าจะรัก โกรธ ดีใจ เสียใจ ค่อนข้างจะรุนแรง

กูด (สุชา จันทน์เอม. 2536 : 53; อ้างอิงจาก Good. 1994 : 37) กล่าวว่า วัยรุ่นคือระยะเวลาของพัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่ระยะวัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) และวัยเข้าสู่วุฒิภาวะ (Maturity) โดยเริ่มต่อไปเรื่อย ๆ จาก 13 หรือ 14 ปี ไปถึง ตอนต้นของวัย 20 ปี

โรเจอร์ (กฤษณี คำชาย. 2542 : 14; อ้างอิงจาก Roger. 1998 : 69) ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” โดยพิจารณา 3 ประเด็น ดังนี้

1. พิจารณาจากพัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างเด่นชัด โดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 ประเด็น คือ

- 1.1 เสียงเปลี่ยน เด็กชายเสียงห้าวขึ้น เด็กหญิงเสียงแหลมขึ้น
- 1.2 มีผลเกิดขึ้นตามที่ตั้งต่าง ๆ
- 1.3 สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไป
- 1.4 ต่อมเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็กผู้หญิงมีประจำเดือนครั้งแรก ชายมีการหลั่ง

น้ำกามเป็นครั้งแรก

2. พิจารณาจากช่วงอายุ (Chronological Age Span) การแบ่งตามช่วงอายุนั้น มักไม่มีอายุที่แน่นอน เพราะเด็กแต่ละคนจะเข้าสู่วัยรุ่นแตกต่างกัน

3. พิจารณาจากเกณฑ์ทางสังคม (Sociological Phenomenon) การแบ่งขึ้นอยู่กับ การยอมรับทางสังคมว่าจะยอมรับในฐานะผู้ใหญ่เมื่อใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ของทางสังคมนั้นๆ

สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (2521 : 25) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น คือวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ไม่มีเส้นกำหนดที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใด และสิ้นสุดลงเมื่อใด แต่เราได้กำหนดเอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญ

ณัฐนันท์ วิชัยรัมย์ (2545 : 12) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า วัยที่เพิ่งพ้นวัยเด็ก ไปสู่ผู้ใหญ่แต่ไม่สามารถที่จะกำหนดแน่นอนได้ว่าเริ่มต้นและสิ้นสุดเมื่อใด แต่ถือเอาการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายในเด็กหญิง เริ่มตั้งแต่มีประจำเดือนครั้งแรก และเด็กชายเริ่มมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์หรือ ที่เรียกว่ามีการฝันเปียก ซึ่งในวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ไปพร้อม ๆ กัน

สุภาวดี มั่นจิระ (2547 : 12) ให้ความหมายว่า วัยที่กำหนดว่าเป็นวัยที่สิ้นสุดความเป็น วัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย คือ ร่างกาย พัฒนาจนเห็นได้ชัดว่าไม่เป็นเด็กอีกต่อไป ทางด้านจิตใจคือ การรู้จักใช้เหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ รวมถึงสามารถเข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้ใหญ่ในสังคมได้

จตุพร เจือจินดา (2553 : 10) ได้ให้ความหมายว่า วัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่เด็กพัฒนา ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญาอารมณ์และสังคม เป็นช่วงวัยที่ต้องแสวงหา ความเป็นตัวของตัวเองและมีการแสดงออกค่อนข้างรุนแรง

สวนีย์ สุขเจริญ (2553 : 14) ได้ให้ความหมายว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่สิ้นสุด ความเป็นเด็ก และเป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยในระยะนี้มี การเจริญเติบโตทางร่างกาย อย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและหญิงที่ ชัดเจน และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

ศุภินันท์ เลื่อนแป้น (2557 : 15) ได้ให้ความหมายว่า วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วนำไปสู่การมีวุฒิภาวะมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญนี้แบ่งออก 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านอารมณ์ 3) ด้านสังคม 4) ด้านสติปัญญา

จากเอกสารที่กล่าวมา สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เตรียมก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตในสังคมได้

2. ช่วงระยะเวลาของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการโดดเด่น และใช้ระยะเวลาสั้นในการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่ง ชวัญจิต อินเหยียว (2542 : 29-30) ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ สรุปได้ดังนี้

2.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นในความเจริญของร่างกายเต็มที่ คือ การมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้ชัดเช่นเด็กหญิง แต่เราสังเกตได้จากการหลังอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดเปลี่ยนเป็นท้าวขึ้น และมีลักษณะที่เรียกว่า แตกพาน ส่วนเด็กผู้หญิงนั้นนอกจากการมีประจำเดือน สัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป

2.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) 15-18 ปี มีการเปลี่ยนทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะนี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านจิตใจนั้นเป็นผลพลอยได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคน แต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน

2.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุระหว่าง 18-21 ปี ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ซึ่งมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น และพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดความมั่นคงด้วยตนเอง

3. พัฒนาการช่วงวัยรุ่น

พัฒนาการ (Development) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างและแบบแผนอินทรีย์ การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ เป็นขั้นตอนจากช่วงหนึ่งจากช่วงหนึ่งไปอีกช่วงหนึ่ง ทำให้เด็กมีลักษณะและความสามารถใหม่ๆเพิ่มขึ้น มีผลทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (สุชา จันทน์เอม. 2540 : 146)

พัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมต่างๆของวัยรุ่นได้ดีขึ้น พัฒนาการที่สำคัญ มีดังนี้คือ

1. พัฒนาการด้านสรีรวิทยา

พัฒนาการด้านนี้เกี่ยวข้องกับระบบประสาท สมอง หัวใจ และระบบหมุนเวียนของเลือด ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ และต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ซึ่งมีการเจริญเติบโตไปพร้อมกับวัยรุ่น โดยเฉพาะต่อมเพศ

2. พัฒนาการด้านร่างกาย

ในระยะต้นของวัยรุ่นเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางร่างกายรวดเร็วมากและมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ระยะเวลาถือว่ามีความสำคัญมากเพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนแปลง จากลักษณะของเด็กมาเป็นลักษณะความเป็นผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตระหว่างเด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกันคือ

2.1 เด็กหญิงจะเริ่มโตเร็วกว่าเด็กชาย สังเกตได้จากเด็กหญิงช่วงอายุประมาณ 9-12 ปี จะสูงกว่าและตัวโตกว่าเด็กชาย

2.2 เด็กชายจะเริ่มเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กหญิงโดยประมาณราว 2 ปี ระยะแตกเนื้อหนุ่มสาวของเด็กหญิงอายุเฉลี่ย 12 ปี เด็กชายอายุเฉลี่ย 14 ปี

2.3 เด็กหญิงมีขนาดการเจริญเติบโตโครงสร้างทางร่างกายน้อยกว่าเด็กชาย

3. พัฒนาการด้านอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากสิ่งอื่นมาเร้า คนเรามักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอทุกนาที อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง จึงเรียกรวมกันว่า วัยพายุบุแคม หมายถึง การมีอารมณ์ที่รุนแรงเต็มไปด้วยความเชื่อมั่น ชอบความสนุกสนาน การแสดงความรู้สึกเป็นไปอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อารมณ์ต่าง ๆ เกิดได้ง่ายและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย วัยรุ่นจะแสดงออกถึงความชอบหรือไม่ชอบอย่างรุนแรง มีความต้องการอิสระ ต้องการพึ่งตนเองจึงมักขัดแย้งกับ ผู้ใหญ่ และฝ่าฝืนกฎที่บิดามารดาวางไว้ จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการยุแหย่หรือการชักนำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยากลองดี ทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี ความรู้สึกซวูบของวัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิด ๆ ออกมา อาจหมายถึง ชีวิตและอนาคตของเขาเอง อารมณ์ประเภทต่าง ๆ สามารถแบ่งได้ ดังนี้

3.1 ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด อิจฉา

3.2 ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความเศร้า สลดหดหู่ ขยะแขยง เสียใจ อารมณ์ประเภทนี้อันตรายต่อวัยรุ่นมาก

3.3 อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น

เนื่องจากอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่คงที่แน่นอน การรักษาอารมณ์ให้ต้อยอยู่เสมอในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายโดยเฉพาะทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น มีความสามารถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น วัยรุ่นจะมีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับ ผู้อื่น รู้จัก

พิจารณาตนเอง และสังเกตคนอื่นว่ามีความรู้สึกต่อตนเองเช่นไร มีการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยพยายามจะเอาแบบอย่างจากบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ จากคนใกล้ชิด ภาพยนตร์ สื่อต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นจะพบว่าวัยรุ่นชอบส่องกระจกดูตนเองอยู่เสมอเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพและร่างกายให้เป็นไปตามแบบที่ต้องการ

พัฒนาการด้านสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้น มีพัฒนาการที่รวดเร็วมาก และจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุ 16 ปีการที่วัยรุ่นมีพัฒนาการทางสติปัญญาไปในทางที่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางด้านสังคมและครอบครัว เด็กสามารถเห็นข้อดี ข้อเสียของผู้อื่น และพยายามเปรียบเทียบกับตนเองว่าตนดีเหมือนคนนั้น สำหรับเด็กที่ขาดความมั่นคงในตนเองจะเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึกมาก มีความกระวนกระวายต่อคำพูดที่กล่าวออกไป และสามารถมองเห็นความแตกต่างซึ่งเป็นหลักการพัฒนาการแบบหนึ่ง เด็กวัยนี้ไม่ชอบใช้ความคิดอย่างลึกซึ้งชอบทำอะไรแปลกใหม่ ชอบใช้ภาษาที่กลุ่มของตนคิดขึ้นโดยเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี มีการเพิ่มความสนใจตนเองและมองเห็นการณ์ไกลได้ ปลูกฝังการฟังตนเอง ปรับปรุงตัวและจงรักภักดีต่อบุคคลในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

5. พัฒนาการด้านสังคม

นอกจากวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว วัยรุ่นมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับสถานะความเป็นอยู่ภายในครอบครัวด้วย ดังจะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้ต้องการเป็นอิสระและการเป็นตัวของตัวเองชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องอยู่เป็นสัดส่วนวัยรุ่นมีความต้องการรุนแรง ในการที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและบุคคลในสังคม วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อน ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องการคบเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กหญิงจะชอบคบเพื่อนกลุ่มเล็ก 2-3 คน มีเพื่อนสนิท 1 คนที่จะบอกความลับได้ เมื่ออายุ 15 จะมีเพื่อนกลุ่มใหญ่กว่าเดิม เด็กชายยังไม่มีเพื่อนสนิทชอบทำกิจกรรมมากขึ้นทั้งในและนอกโรงเรียน ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้าม เด็กชายจะสนใจเด็กหญิงเมื่ออายุ 14 ปี เด็กหญิงจะสนใจเด็กชายที่โตกว่า เนื่องจากมีวุฒิภาวะทางเพศที่เร็วกว่าเด็กชายในวัยเดียวกัน

4. สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่น

สวินีย์ สุขเจริญ (2553 : 16) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่ม เด็กจึงมีความสับสน ลังเล ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร
2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัยเพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น
3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียนและสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเอง

4. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ ซึ่งพอจะแยกย่อยได้ว่า

4.1 สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังไม่มี
ความชัดเจนในโลกและชีวิตพอ

4.2 สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น
ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สมปรารถนา ต้องเก็บกตความรู้สึกไว้
การเก็บกตหนักหน่วงขึ้นเมื่อสูงวัยกว่าเหมาะเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตาม
ยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก

4.3 วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่
ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่จึงตกไป
เป็นเหยื่อของผู้หวังเอาผลประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดี

4.4 ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่

จากสาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยตระหนักได้ว่า ใน
วัยนี้เป็นวัยที่อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายมากเนื่องจากยังมีความสับสนทางอารมณ์และบุคลิกภาพ
จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันไม่ให้อายุรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทั้งในด้าน
การทะเลาะวิวาท การติดการพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำงานดังนี้

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ประชากรที่ในการวิจัย

เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของจังหวัดสงขลา
สตูล พัทลุง จำนวน 189,254 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัย

เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของจังหวัดสงขลา
สตูล พัทลุง จังหวัดละ 4 โรงเรียน รวมเป็น 12 โรงเรียน ๆ ละ 100 คน รวม 1,200 คน จากการสุ่ม
แบ่งชั้น จากโรงเรียน 3 จังหวัด ดังรายชื่อต่อไปนี้

จังหวัดสงขลา

1. โรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม
2. โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี 2
3. โรงเรียนควนเนียงวิทยา
4. โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

จังหวัดสตูล

1. โรงเรียนควนกาหลงพิทยาคม (นิคมวัฒนา)
2. โรงเรียนสตูลพิทยาคม
3. โรงเรียนทุ่งหว้าวิทย
4. โรงเรียนกำแพงวิทยา

จังหวัดพัทลุง

1. โรงเรียนประภัสสรรังสิต
2. โรงเรียนบางแก้วพิทยาคม
3. โรงเรียนพัทลุงพิทยาคม

4. โรงเรียนนงนราพิซากร

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวนนักเรียน 12,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง การศึกษาเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวนนักเรียน 40 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง แบบสอบถามที่เป็นข้อคำถามที่มีเกณฑ์ปกติ เพื่อให้ได้มาซึ่งการคัดแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มปกติ คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การคัดกรอง

2. กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมจัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรอง ซึ่งต้องได้รับการช่วยเหลือและป้องกัน

โดยพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง การกระทำใดที่มีแนวโน้มไปสู่การทะเลาะวิวาท การติดการพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

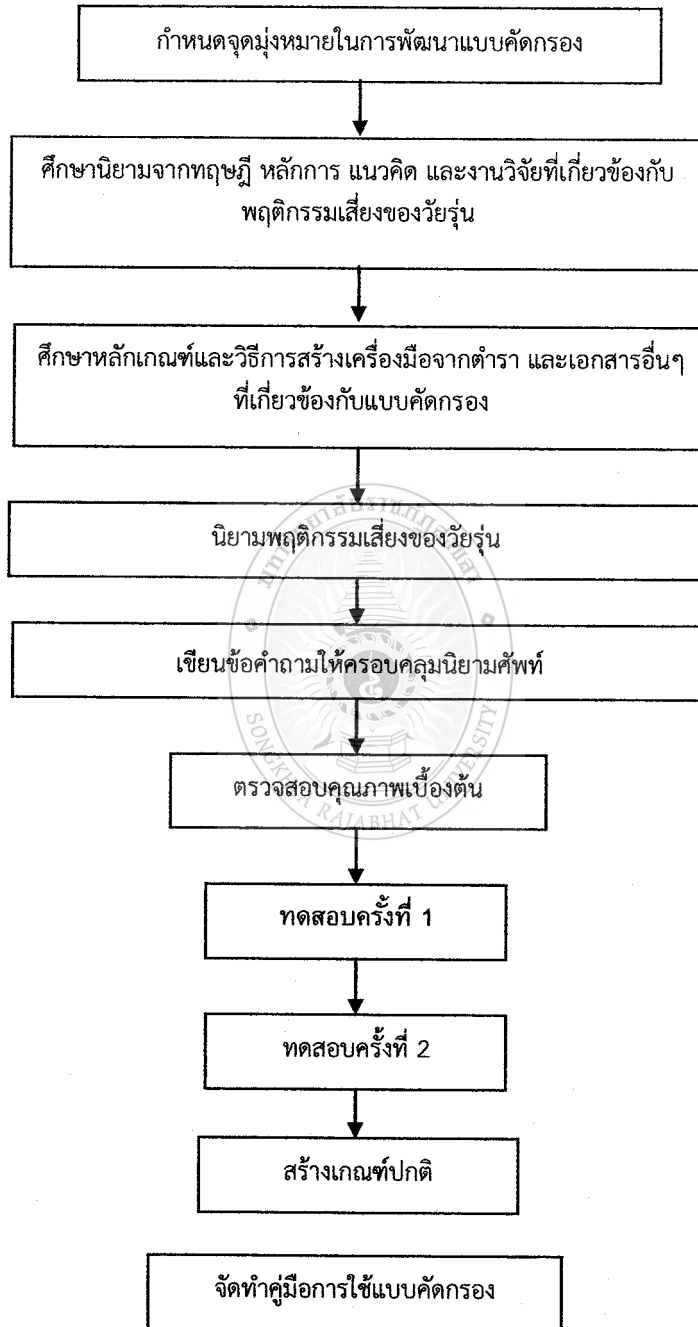
แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสร้างให้ครอบคลุมพฤติกรรม การกระทำใดใดที่มีแนวโน้มไปสู่การทะเลาะวิวาท การติดการพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ “จริงที่สุด” “จริง” “ปานกลาง” “ค่อนข้างไม่จริง” และ “ไม่จริง” ซึ่งข้อคำถามเป็นข้อความสั้นๆ ให้นักเรียนเลือกตอบตามพฤติกรรมปฏิบัติ มีข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 60 ข้อ

1. ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

มีกิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 พัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ตามขั้นตอนดังนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงลำดับขั้นในการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

จากภาพประกอบ 4 แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมาย ในการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
2. ศึกษาเอกสารข้อมูลจากทฤษฎี ตำรา รวมทั้งเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป็นแนวทางในการสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
3. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแบบคัดกรอง
4. เขียนนิยามพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
5. เขียนข้อคำถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ดังนี้
 - 5.1 แบบคัดกรองที่สร้างมีลักษณะเป็นข้อคำถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ตอบตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
 - 5.2 สร้างข้อคำถามครอบคลุมกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
 - 5.3 การให้คะแนนแต่ละข้อ มีน้ำหนักเป็น 5 , 4 , 3 , 2 , 1
6. ตรวจสอบคุณภาพของแบบคัดกรองเบื้องต้น โดย พิจารณาข้อคำถามในแบบคัดกรอง ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม จากนั้นนำไปปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่ .05 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพที่อยู่ในเกณฑ์ ทั้งสิ้น 60 ข้อ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.65 ถึง 1 และทำการปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
7. ทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) จากการทดสอบครั้งที่ 1 ทดสอบกับกลุ่มนักเรียน นำแบบวัดซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 200 คนแล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ วิเคราะห์ค่า t-test เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์รวมทั้งสิ้น 51 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง 2.57 ถึง 11.50 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.20 ถึง 0.74
8. ทดสอบครั้งที่ 2 จากการทดสอบครั้งที่ 2 นำแบบวัดที่คัดเลือกได้จากข้อที่ 7 ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,200 คนเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกอีกครั้ง (t) หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ วิเคราะห์ค่า t-test เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์รวมทั้งสิ้น 60 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง 5.95 ถึง 24.93 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.23 ถึง 0.68 แล้วปรับปรุงแบบคัดกรอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบรอก ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.93
9. การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) นำแบบคัดกรองที่ได้จากข้อที่ 8 ไปสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบคัดกรอง โดยหาคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized T- score) จากค่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
10. จัดทำคู่มือการใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ตัวอย่าง แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องท้ายหัวข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพียงข้อใดข้อหนึ่งเพียงข้อเดียว แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ค่อนข้างไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน
ไม่จริง	หมายถึง	ไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ตาราง 3 ตัวอย่างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ปานกลาง	จริง	จริงที่สุด
0)	คุณคิดว่าการพนันไม่ใช่เรื่องผิด					
00)	เมื่อคุณโกรธ คุณจะตั่งสติเพื่อให้เย็นขึ้น					
000)	ฉันใช้เวลาที่มีกับแฟน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจสอบและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อดังนี้

จริงที่สุด	ให้	5 คะแนน
จริง	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้	2 คะแนน
ไม่จริง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

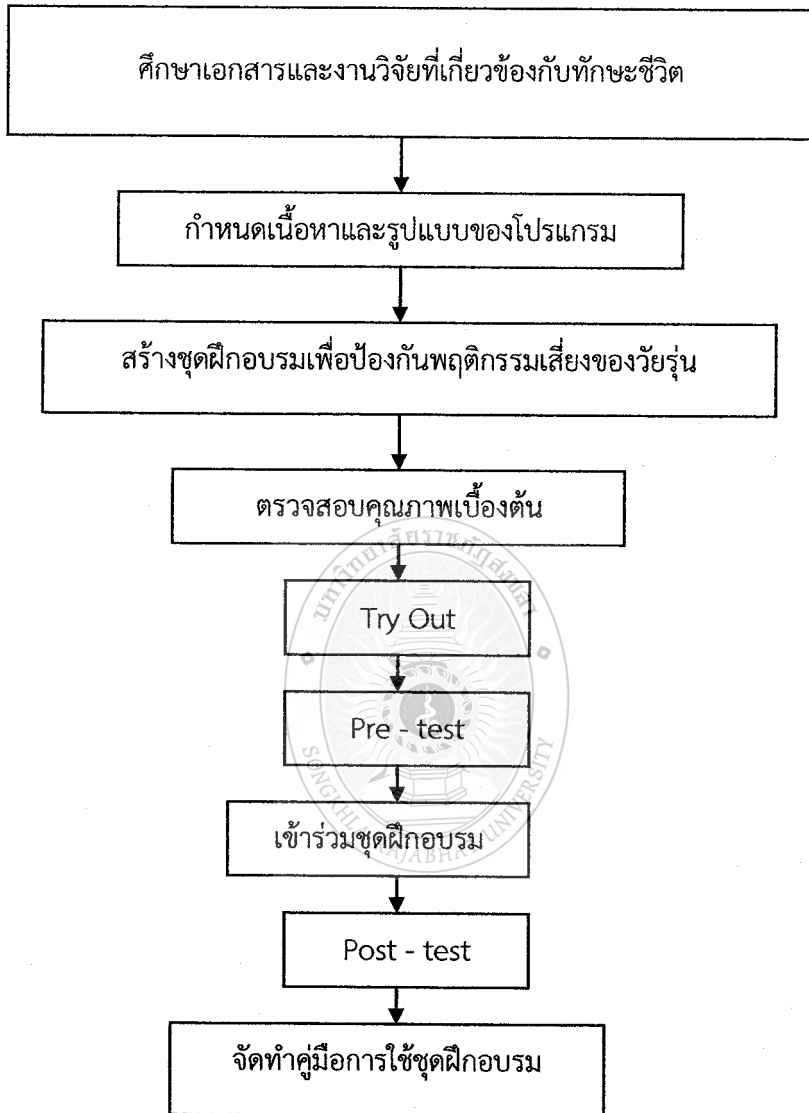
คะแนนมาตรฐานปกติ T – Score

T – Score ตั้งแต่	T69 ขึ้นไป
T – Score ตั้งแต่	T57 – T68
T – Score ตั้งแต่	T45 – T56
T – Score ตั้งแต่	T33 – T44
T – Score ตั้งแต่	T32 ลงมา

การแปลความหมาย

มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก
มีพฤติกรรมเสี่ยงสูง
มีพฤติกรรมเสี่ยงปานกลาง
มีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ
มีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำมาก

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้



ภาพประกอบ 5 แสดงลำดับขั้นตอนการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

จากภาพประกอบ แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต กิจกรรมกลุ่มและการปรับพฤติกรรมโดยการให้แรงเสริมทางสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

2. สร้างชุดฝึกอบรมที่มีแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตให้มีความสอดคล้องกับ ค่านิยมคัมภีร์ ความมุ่งหมายของการวิจัย
3. นำชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามคัมภีร์เฉพาะเนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
4. ทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) จากการทดสอบครั้งที่ 1 ทดสอบกับกับกลุ่มนักเรียน นำแบบวัดซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 15 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ผล
5. ทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (Pre-test) โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เพื่อวัดหาค่าของพฤติกรรมเสี่ยงของผู้เข้าร่วมก่อนเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
6. เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 3 วัน
7. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทำแบบคัดกรองอีกครั้ง (Post-test) เพื่อวัดหาค่าของพฤติกรรมเสี่ยงหลังเข้าร่วมฝึกอบรม
8. จัดทำคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง (Try out) และกลุ่มตัวอย่าง แล้วทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนและนัดหมายกำหนดวัน เวลาเพื่อนำแบบคัดกรองไปทดสอบ
2. เตรียมแบบคัดกรองให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนในแต่ละครั้ง วางแผนการดำเนินการล่วงหน้า และผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. อธิบายให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีทำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
4. นำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 4.1 ทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) ทดสอบกับกลุ่มนักเรียน นำแบบคัดกรองซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกค่าสหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่น
 - 4.2 ทดสอบครั้งที่ 2 นำแบบคัดกรองที่คัดเลือกได้จากข้อ 4.1 ไปทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,200 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด และค่าความเชื่อมั่น

4.3 สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) นำแบบวัดที่ได้จากข้อ 4.2 ไปสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบคัดกรอง โดยหาค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized T-Score) จากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อสาขาวิชาที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง (Try out) และกลุ่มตัวอย่าง แล้วทำหนังสือขออนุญาตและนัดหมายกำหนดวัน เวลาเพื่อนำโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อของวัยรุ่นไปทดสอบ

2. นำโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) นำโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบปัญหาเบื้องต้น

2.2 ทดสอบครั้งที่ 2 ผู้วิจัยคัดเลือกวัยรุ่นที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มีสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสูงที่สุด จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยง ตามเกณฑ์การคัดกรอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 50 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คนและใช้คะแนนดิบที่ได้จากแบบคัดกรองพฤติกรรมของวัยรุ่น เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.3 ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นที่สร้างขึ้น

2.3.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จำนวน 3 วัน

2.3.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

2.4 ภายหลังจากดำเนินการครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นอีกครั้ง แล้วใช้คะแนนดิบที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) นำผลที่ได้จากข้อ 2.2 และ 2.4 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (SPSS FOR WINDOW) ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (ลัวัน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2543: 60)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2543 : 64)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

2. ค่าสถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 หาค่าเที่ยงตรงเชิงพินิจ โดยพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index Of Consistency : IOC) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 124)

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

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2543 : 305)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าดัชนีอำนาจจำแนกของแบบคัดกรอง
	\bar{X}_H	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	\bar{X}_L	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_H^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	S_L^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.3 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient)

$$r = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ	r	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม
	x	แทน	คะแนนของข้อคำถาม
	y	แทน	คะแนนผลรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทุกข้อ
	N	แทน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด

2.4 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบราวน์ (ลิวัน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2543 : 171)

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

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

2.5 หาค่าเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรอง (Norms) โดยหาคะแนนที่ปกติ จากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile T-score) แล้วนำค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ไปเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนคะแนนที่ (Normalized T-score) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2543 : 309-310)

$$PR = \frac{100}{N} \left[cf - \frac{1 f}{2} \right]$$

เมื่อ	PR แทน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
	f แทน	ความถี่ของคะแนน
	cf แทน	ความถี่สะสม
	N แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่นก่อนและหลัง การเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่น โดยใช้ t-test แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

	df =	n - 1
เมื่อ	t แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนของการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
	$\sum D$ แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่
	$\sum D^2$ แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$ แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง
	n แทน	จำนวนคู่ของคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมการเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นและสมาชิกที่ไม่ได้เข้าร่วม โดยใช้ t-test แบบ Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 162)

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
	X_1	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	X_2	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนคน
X	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Max	แทน	ค่าคะแนนสูงสุด
Min	แทน	ค่าคะแนนต่ำสุด
K	แทน	จำนวนข้อของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
∞	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
PR	แทน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
T	แทน	คะแนนที่ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
D	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่าความเชื่อมั่น ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
2. เกณฑ์ปกติ (Norms)
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น
4. เปรียบเทียบผลของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ที่เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นและนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าอำนาจจำแนก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองเสียงของวัยรุ่น

1.1 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำวิเคราะห์ค่า t-test และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบราก (Cronbach) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่นจากการทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน ข้อมูลแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 4 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่นจากการทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) กลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (n=100)

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่น	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ค่าสหสัมพันธ์ (r)
1. พฤติกรรมเสียงต่อการทะเลาะวิวาท	3.52 – 11.31	0.32 – 0.70
2. พฤติกรรมเสียงต่อการติดการพนัน	3.22 – 11.48	0.27 – 0.73
3. พฤติกรรมเสียงต่อการติดสารเสพติด	2.55 – 6.84	0.30 – 0.65
4. พฤติกรรมเสียงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	2.77 – 6.47	0.25 – 0.52
รวม	2.55 – 11.48	0.25 – 0.73

ค่าเชื่อมั่นทั้งหมดนับเท่ากับ 0.95

จากตารางที่ 4 พบว่า แบบคัดกรองพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่น มีจำนวน 60 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (t) ระหว่าง 2.55 ถึง 11.48 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่าง 0.25 ถึง 0.73 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

1.2 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำวิเคราะห์ค่า t-test หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบราก (Cronbach) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสียงของวัยรุ่น จากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,200 คน ข้อมูลที่แสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าอำนาจจำแนก (t) ค่าสหสัมพันธ์ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200)

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ค่าสหสัมพันธ์ (r)
1. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาท	5.96 – 17.02	0.21 – 0.58
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดการพนัน	8.63 – 19.14	0.37 – 0.62
3. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด	5.43 – 16.15	0.20 – 0.57
4. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	8.61 – 23.56	0.32 – 0.67
รวม	5.96 – 23.56	0.20 – 0.67

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94

จากตารางที่ 5 พบว่า มีข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์รวม 60 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (t) อยู่ระหว่าง 5.96 ถึง 23.56 มีค่าสหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง 0.20 ถึง 0.67 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

1.3 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,200 คน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าคะแนนสูงสุด (Max) ค่าคะแนนต่ำสุด (Min) ข้อมูลแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นจากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200)

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น	K	คะแนนเต็ม	Max	Min	\bar{X}	S.D.
	60	300	231	54	124.31	26.52

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าสถิติพื้นฐานของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200)

ค่าคะแนนสูงสุด (Max)	เท่ากับ 231
ค่าคะแนนต่ำสุด (Min)	เท่ากับ 54
ค่าคะแนนเฉลี่ย (\bar{X})	เท่ากับ 124.31
ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	เท่ากับ 26.52

2. เกณฑ์ปกติ (Norms)

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการจากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,200 คน มาสร้างคะแนนปกติ (Norms) จากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ เปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) ของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ข้อมูลแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 7 เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น : คะแนนมาตรฐานปกติ T-score ความถี่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR) จากการนำไปทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200)

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
54	1	T21	0.2
61	2	T24	0.5
62	2	T26	0.8
63	1	T27	1.0
64	1	T27	1.2
66	2	T28	1.5
67	1	T29	1.7
68	3	T30	2.2
69	2	T30	2.5
70	1	T31	2.7
71	1	T31	2.8
72	6	T32	3.8
73	15	T33	4.3
74	4	T33	5.0
75	5	T34	5.8
76	6	T35	6.8
77	18	T36	7.8
78	5	T36	8.7
79	4	T37	9.3
80	10	T37	10.2
81	5	T38	11.0
82	6	T38	12.0
83	5	T39	12.8
84	3	T39	13.3
85	7	T40	14.5
86	8	T40	15.8

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
87	8	T41	17.2
88	10	T41	18.3
89	14	T41	19.0
90	9	T42	20.5
91	12	T42	22.5
92	8	T43	23.8
93	14	T43	24.8
94	8	T44	26.2
95	8	T44	27.5
96	8	T44	28.8
97	12	T45	30.8
98	5	T45	31.7
99	13	T46	33.8
100	3	T46	34.3
101	20	T47	37.7
102	11	T47	39.5
103	7	T48	40.7
104	20	T48	41.7
105	8	T48	43.0
106	8	T48	44.3
107	18	T49	45.0
108	9	T49	46.5
109	17	T49	47.3
110	10	T50	49.0
111	5	T50	49.8
112	11	T50	51.7
113	10	T51	53.3
114	6	T51	54.3
115	5	T51	55.2
116	10	T52	56.8
117	12	T52	58.8
118	14	T53	59.7
119	6	T53	60.7
120	11	T53	62.5
121	7	T54	63.7
122	19	T54	64.8
123	11	T54	66.7

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
124	9	T55	68.2
125	18	T55	69.3
126	8	T55	70.7
127	6	T56	71.7
128	5	T56	72.5
129	13	T56	73.3
130	5	T57	74.2
131	8	T57	75.5
132	14	T57	76.3
133	4	T57	77.0
136	3	T58	77.5
137	7	T58	78.7
140	5	T58	79.5
142	5	T59	80.3
146	10	T59	82.0
150	4	T60	82.7
153	9	T60	84.2
157	1	T60	84.3
160	17	T61	85.2
164	6	T61	86.2
166	3	T61	86.7
170	15	T62	87.2
173	10	T62	88.8
179	7	T63	90.0
180	6	T63	91.0
182	2	T64	91.3
186	17	T64	91.5
189	5	T65	92.3
191	3	T65	92.8
192	4	T65	93.5
195	2	T66	93.8
198	9	T67	95.3
200	3	T67	95.8
204	2	T68	96.2
206	3	T68	96.7
207	4	T69	97.3
209	1	T70	97.5

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
211	1	T70	97.7
213	3	T71	98.2
216	1	T71	98.3
219	1	T72	98.5
222	1	T72	98.7
226	1	T73	98.8
227	1	T74	99.0
228	2	T75	99.3
229	1	T76	99.5
230	2	T79	99.8
231	1	T90	100.0

จากตารางที่ 7 พบว่า เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จากการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (n=1,200) มีคะแนนอยู่ในช่วง 54 ถึง 231 และจากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 0.2 ถึง 100.0 เมื่อเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติ พบว่า อยู่ในช่วง T21 ถึง T90

การแปลความหมายของคะแนน

การแปลความหมายโดยแปลงคะแนนดิบของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) T - Score และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2543 : 320) ดังนี้

- T - Score ตั้งแต่ T69 ขึ้นไป มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสูงมาก
 - T - Score ตั้งแต่ T57 - T68 มีพฤติกรรมเสี่ยงสูง
 - T - Score ตั้งแต่ T45 - T56 มีพฤติกรรมเสี่ยงปานกลาง
 - T - Score ตั้งแต่ T33 - T44 มีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ
 - T - Score ตั้งแต่ T32 ลงมา มีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำมาก
- ถ้าผู้สอบได้คะแนนตรงจุดแบ่งพอดีให้เลื่อนไปอยู่ในกลุ่มสูงถัดไปเสมอ

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

3.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ของนักศึกษาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

ข้อมูลแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมเสี่ยง ของวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	D	t
	ก่อนทดลอง	40	158.58	12.66	59.33	3.21**
หลังทดลอง	40	96.12	17.51			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 8 พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ซึ่งเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่นลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ของนักศึกษา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ข้อมูลแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมเสี่ยง ของวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	D	t
	ก่อนทดลอง	40	180.35	12.42	8.75	1.12
หลังทดลอง	40	175.64	26.14			

จากตารางที่ 9 พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
2. เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสามารถคัดกรองได้
2. นักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกชุดฝึกอบรมจะมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นลดลงหลังจากเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

ขอบเขตของการวิจัย

ตอนที่ 1 การพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ประชากรที่ในการวิจัย

เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของจังหวัดสงขลา จังหวัดสตูล และจังหวัดพัทลุง จำนวน 189,254 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัย

เป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของจังหวัดสงขลา จังหวัดสตูล และจังหวัดพัทลุง จังหวัดละ 4 โรงเรียน รวมเป็น 12 โรงเรียน ๆ ละ 100 คน รวม 1,200 คน จากการสุ่มแบ่งชั้น จากโรงเรียน 3 จังหวัด

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวนนักเรียน 12,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง การศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวนนักเรียน 40 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนน พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
2. ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น สรุปผลได้ดังนี้

1. การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น

ผู้วิจัยสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นขึ้น 1 ฉบับ จำนวน 75 ข้อ จาก การให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมของวัยรุ่นและจิตวิทยาการแนะแนว จำนวน 3 ท่าน พิจารณา ความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำผลการพิจารณามาคำนวณหาค่าดัชนีความ สอดคล้อง (IOC) เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ระหว่าง 0.67 – 1.00 และได้นำข้อคำถามที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์ จำนวน 65 ข้อ

2. การทดสอบกับกลุ่มนักเรียน

2.1 ทดสอบครั้งที่ 1 (Try out) ทดสอบกับกลุ่มนักเรียน นำแบบคัดกรองซึ่ง ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็น รายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ วิเคราะห์ค่า t-test เพื่อคัดเลือกข้อที่มี ค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ รวม ทั้งสิ้น 60 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.55-11.48 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่า ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบราค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

2.2 ทดสอบครั้งที่ 2 นำแบบคัดกรองที่คัดเลือกได้จากข้อ 7 ไปทดสอบกับกลุ่ม นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,200 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อ คำถามเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ วิเคราะห์ค่า t-test เพื่อ คัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ใน

เกณฑ์ รวมทั้งสิ้น 60 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 5.95 – 24.93 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item Total Correlation) ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์รวม 60 ข้อ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมดอยู่ระหว่าง 0.23 ถึง 0.68 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

3. สร้างเกณฑ์ปกติ (Norms)

นำแบบคัดกรองที่ได้จากข้อ 2 ไปสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบคัดกรอง โดยหาค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized T-Score) จากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์แล้วแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองให้อยู่รูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) T-score พบว่า คะแนนเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 54 ถึง 231 และจากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 0.2 ถึง 100.0 เมื่อเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติ พบว่า อยู่ในช่วง T21 ถึง T90

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น สรุปผลได้ดังนี้

นักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นลดลงหลังจากเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบคัดกรองและชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

1. จากการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น

ผู้วิจัยพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่นขึ้น จำนวน 75 ข้อ จากการให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมของวัยรุ่นและจิตวิทยาการแนะแนว พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำผลการพิจารณามาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ระหว่าง 0.65-1.00 และได้นำข้อคำถามที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ จำนวน 60 ข้อ ซึ่งตามค่ากล่าวของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540 : 124) กล่าวไว้ว่า การพิจารณาค่าความสอดคล้อง ต้องมีค่ามากกว่า 0.5 ขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับพิชิต ฤทธิ์จำรูญ (2545 : 150 - 151) ได้กล่าวว่า ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ถึง 1 สามารถคัดเลือกไว้ใช้ได้โดยการค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ ผู้เชี่ยวชาญต้องไม่น้อยกว่า 3 คน เป็นผู้พิจารณา คะแนน ดังที่ พิมพ์พร บรรจงรัตนงาม (2548 : 101) ได้ศึกษาเรื่องแบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าอยู่

ระหว่าง 0.7 ถึง 1.0 ซึ่งถือว่าแบบทดสอบมีค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจสูง จึงกล่าวได้ว่า แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น มีค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจสูง

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น สรุปผลได้ดังนี้

1. นักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นลดลงหลังจากเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรม การป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดปทุมธานี ผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าดีกว่าก่อนเข้าโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ตามที่ อมรศรี ศรีอินทร์. (2552 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตที่จะเป็นสำหรับนักเรียน มี 4 ด้าน คือ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร รวมถึงทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ อรดา วงษ์ไสว (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราษบุรี เขต 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและทักษะการปฏิเสธไม่ให้เสียสัมพันธภาพเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้สอดคล้องกับ พรรณี บัญชรหัตถกิจ (2555 : 302) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวทกิจฉกฉกณ วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ในการจัดการความเครียด ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และระดับความเครียด กลุ่มทดลองมีคะแนน ทักษะชีวิตทั้ง 8 ตัวแปรสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยผลที่ได้ คือ นักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นลดลงหลังจากเข้าร่วมชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น พฤติกรรมที่ลดลงเนื่องมาจากเกิดการพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้าน ทำให้รู้ว่าจะผลเสียและโทษที่เกิดจากการทะเลาะวิวาท การติดยาเสพติด การติดพนัน การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นอย่างไร เมื่อผ่านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วจึงตระหนักได้ว่าไม่ควรมีพฤติกรรมเสี่ยงทั้ง 4 ด้าน

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้ ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นโดยให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเรียนรู้ทักษะชีวิตโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาเกิดการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง

จากการที่ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาได้ร่วมกันอภิปราย และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ และความรู้เพิ่มเติมในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง นักศึกษามีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

1) แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เป็นแบบวัดซึ่งมีข้อคำถามที่มีเกณฑ์ปกติ เพื่อให้ได้มาซึ่งการจัดแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง

2) แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น มีประโยชน์สำหรับ ครู อาจารย์ บุคลากรแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงเบื้องต้น และส่งต่อให้แก่ผู้เชี่ยวชาญได้ถูกต้อง

3) ในการใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการและตรวจคะแนนต้องศึกษาเกี่ยวกับเกณฑ์การให้คะแนนจากคู่มืออย่างละเอียดก่อนดำเนินการ

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

1) การวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นสามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้ ครู อาจารย์ บุคลากรแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปเป็นแนวทาง และประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อของวัยรุ่นได้ โดยคำนึงตามความเหมาะสม

2) สำหรับผู้ที่จะนำชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นไปใช้ ควรศึกษาและให้ความสำคัญในเรื่องของทักษะชีวิตด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ตอนที่ 1 การสร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

มากขึ้น

- 1) ควรมีการศึกษาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงให้เฉพาะทางตรงปัญหา
- 2) ควรมีการสร้างและพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับอื่น ๆ เช่น ช่วงชั้นที่ 2 ช่วงชั้นที่ 4 และระดับอุดมศึกษาต่อไป
- 3) ควรมีการสร้างและพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ของวัยรุ่น เพื่อนำมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ตอนที่ 2 การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

- 1) ควรมีการสร้างและพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นโดยมีการเพิ่มกิจกรรมมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลที่ดีขึ้น
- 2) ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา เป็นต้น เพื่อให้มีวิธีการที่หลากหลายขึ้น
- 3) ควรมีการเผยแพร่ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2545). *กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการบริการการจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสามัญศึกษา. (2544). *เอกสารคู่มือระบบการช่วยเหลือนักเรียน*. กรุงเทพฯ : หน่วยงานศึกษานิเทศก์ กรมฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2540). *คู่มือผู้บริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.
- _____. (2544). *คู่มือครูที่ปรึกษาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2545). *แบบคัดกรองสุขภาพจิต*. นนทบุรี : กรมสำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมอนามัย. (2539). *การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม*. (เอกสารประกอบการอบรม). ประจวบคีรีขันธ์ : กรมอนามัย. อัดสำเนา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเอดส์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุศึกษา. (2542). *แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. นนทบุรี : กองสุศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กฤษี คำชาย. (2542). *จิตวิทยาเด็กวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- กำไลรัตน์ เย็นสุจริต. (2540, กันยายน). *การพัฒนาทักษะชีวิต*. *วารสารสุศึกษา*. 14(165) : 69-79.
- เขมวดี คัมภีรานนท์. (2544). *การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. ปรินญาณีพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการสุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). *วิชาแนะแนว 313 : กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. (เอกสารประกอบการคำสอน). กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จันทจิตา พลุฆานนท์. (2537, กรกฎาคม-กันยายน). *พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น*. *สงขลา นครินทร์เวชสาร*. 12(94) : 141-144.
- จิตรา ทองเกิด. (2540). *ทักษะชีวิต*. (เอกสารประกอบการประชุม). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียน.
- ชญานิ อรุณมาศ. (2548). *แบบวัดลักษณะพึงประสงค์ด้านนิเทศศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2546). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณีพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชัยวิชิต เขียรชนะ. (2548). การพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 : กรณีศึกษาจังหวัดนครปฐม. ปริญญาโท กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชุมพล พัฒนสุวรรณ. (2531, กรกฎาคม-กันยายน). เทคนิคบางประการในการกระตุ้นความคิด สร้างสรรค์และการแก้ปัญหา. สสวท.
- ชูลีพร ศรศรี. (2541). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐพงศ์ พุดท้าว. (2540). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐนันท์ วิชัยรัมย์. (2545). การศึกษาปัจจัยที่มีต่ออิทธิพลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของ นักเรียนระดับมัธยมปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงพร คำบุญวัน; และ วาสนา จันทร์สว่าง. (2536). สื่อการประชาสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : ทีพี พรินท์.
- ทิวา วงศ์ธนาภา. (2538). เงื่อนไขทางสังคมที่มีผลต่อปรากฏการณ์ทะเลาะวิวาทของนักเรียน อาชีวศึกษากรณีโรงเรียนอาชีวฯแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคม วิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่าย เอกสาร.
- ทีศนา แคมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวทาบปฏิบัติ. หนังสือโครงการเผยแพร่การสอน กลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ธัญรต อยู่ชุ่ม. (2548). แบบวัดลักษณะพึงประสงค์ของการเป็นนักธุรกิจของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนินี เขียวอยู่. (2546). พฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุข). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ธนาพร ศรีโสภณ. (2553). การศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 ที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญาในระดับปานกลางจากการฝึกของผู้ปกครองที่ได้รับการฝึกโดยชุดอบรมพัฒนา พฤติกรรมความมีวินัย. ปริญญาโท กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นรารัตน์ กิจเจริญ. (2547). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแก้ปัญหา ด้าน การ เรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยมิชชั่น วิทยาเขตมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัด สระบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นัญญา ผาดจันทิก. (2545). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรมล เมืองโสม. (2543). *วัฒนธรรมทางเพศ การรับรู้ ความเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงเขตเมือง : กรณีศึกษาจังหวัดหนึ่ง* ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ปิ่นทิพย์ ชะเอม. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงกับทุนทางสังคมของวัยรุ่นเมืองเชียงใหม่*. ปรินูญานินพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร
- ปิยะพรรณ พูนทรัพย์. (2548). *แบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. (2526). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- พรดี ลิ้มปรัตนากร. (2547). *ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมรุนแรงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ วชิรติลล. (2544). *ผลของการฝึกโปรแกรมทักษะชีวิต ต่อความรู้ เจตคติและพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ แกรมมี.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พัชรินทร์ สิมทะราช. (2544). *ผลการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายระดับอาชีวศึกษา*. ปรินูญานินพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ฤทธิ์จำรูญ. (2545). *หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา*. กรุงเทพฯ : เฮาส์ออฟเคอร์มีส์.
- พิมพ์ สุวรรณฤทธิ์. (2548). *การสร้างเครื่องมือวัดผล*. กาญจนบุรี : ภาควิชาทดสอบและวิจัยทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ ราชภัฏกาญจนบุรี.
- พิมพ์พร บรรจงรัตนงาม. (2548). *แบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ด้านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พิมพ์ใจ บุญยัง. (2540). การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรสุดา เพชรใส. (2525). การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภวิกา กลัปประสิทธิ์. (2547). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ. (2547). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณฑิรา มาลาภิรักษ์. (2546). ผลการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณฑนา เฟิงนู; และรังสรรค์ เฟิงนู. (2546). ระบบการช่วยเหลือดูแลนักเรียน. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา.
- มัสยา วงเสนา. (2548). แบบวัดลักษณะพึงประสงค์ด้านศิลปะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เย็นจิตร ชวนะวิบูลยงกูร. (2547). การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบดีอาร์เอและ การปรับสิ่งแวดล้อมเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองจอก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา เจริญสาธิต. (2546). ผลของการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน อาชีวศึกษา จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยและครอบครัว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2531). หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศึกษาพร.
- _____ (2543). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- เลิศลักษณ์ บุญรอด. (2543). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วันวิสา พงษ์ผล. (2546). การเปรียบเทียบผลของการปรับสินไหมและการควบคุมตนเองที่มีต่อ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านตำหรุ (วิงประชาสงเคราะห์) อำเภอบางบาล จังหวัดพระจวบคีรีขันธ์. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2547). พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาของวัยรุ่น. ชลบุรี : ภาควิชาแนะแนวและ และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิรุณรักษ์ ลิขิตานุภาพ. (2556). การพัฒนาชุดฝึกอบรมเรื่องการทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา กรุงเทพมหานคร ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (มัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีรวรรณ สุธีไกรลาส. (2536). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการติดยาเสพติดของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซอร์อาร์มอนด์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ศิริณี พู่ฉิม. (2543). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของ เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ศิรินันท์ เพชรทองคำ; และคนอื่นๆ. (2521). ทฤษฎีการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมชาย เตียวตระกูล. (2529). การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบจิตคลุมกายเพื่อลดพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). การสอนจริยศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการตำรา คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร คงวิมล. (2558). กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์ คาเบรียลแห่งประเทศไทย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (บริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สหภาพ พูลเกษตร. (2544). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (บริหารการศึกษา). กำแพงเพชร: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ถ่ายเอกสาร.

- สรนันท์ สุพรรณรัตนรัฐ. (2546). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทน์เอม; และสุรางค์ จันทน์เอม. (2521). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แพรววิทยา.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา; และคนอื่นๆ. (2519). การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกลุ่มของนักเรียนอาชีวศึกษา. กรุงเทพฯ : สภาวิจัยแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุภาวดี มั่นจีระ. (2547). การศึกษาทัศนคติของเด็กวัยรุ่นต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและบทบาทของสถาบันทางสังคมในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล พยอมแย้ม. (2545). ปฏิบัติการจิตวิทยางานชุมชน. กาญจนบุรี : สหการพิมพ์.
- สุวรีย์ สุขแสน. (2534). ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิภา ภาควิชา. (2547). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์. (2545). คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: เมติคัล มีเดีย.
- สุนีย์ อีร์วิรุฬห์. (2542). การศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2548). จำนวนสถานศึกษา นักเรียนและครู สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2546. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2547. จาก [http://: www.obec.go.th](http://www.obec.go.th)
- อรดา วงษ์ไสว. (2547). ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 2 (สำนักงานเขตการประถมศึกษา). ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อโนทัย แทนสวัสดิ์. (2546). การเปรียบเทียบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความเครียดของนักเรียนที่มีการจัดเรียงข้อความและจำนวนมาตราต่างกัน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัญชลี ดงเรืองศรี. (2545). การศึกษาผลการปรับพฤติกรรมก่อนนชั้นเรียนโดยใช้เทคนิค ควบคุมตนเอง เทคนิคเบี่ยงพฤติกรรมและเทคนิคเบี่ยงพฤติกรรมควบคู่กับการเสริมแรงทางสังคม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- อุไร มั่นหมั่น. (2539). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ศึกษากรณีจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อุไร สุมาริธรรม. (2545). จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น. นครศรีธรรมราช : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- อำนาจ กังเทเวศน์. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาณิชยการ อินทราชัย กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Andreas, Parrot. (1989). *Pornography and Sex Laws*. n.p. 1997.
- Bandura, Albert. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice – Hall, Inc.
- Barker, Jerry L. (1990). *Communication*. 5th ed. Englewood Cliffs : Prentice – Hall.
- Benson, Peter L. (1993). *The trouble Journey : A portrait of 6 – 12 grade youth in Minneapolis*. MN: search institute.
- Berkowitz, Leonard. (1965). *Advances in Experimental Social Psychology*. 15 vol, New York : Academic Press.
- Birkhauser, Jhon C. (1985, July). The Effect of Group Dynamic on Self – Concept in The Elementary School Classroom. *Dissertation Abstracts International*. 46(1) : 103 – A.
- Bourne. Ekstram and Dominoski. (1971). *The Psychology of Singing*. New Jersey : Prentice – Hall.
- Buss, A.H. (1961). *The Psychology of Aggression*. New York : John. Wiley and Sons, Inc.
- Davies, Kyrtil & Michael J. Cohen. (1995, October). Reconnecting with Nature: Educational Self – Esteem Sensory Activities for Reducing Drug Use and Irresponsible Relationships in Students at Risk. *Education and Psychological Measurement*. 55(5) : 716 – 727.
- Freud, Sigmund. (1973). *Abstracts of Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. New York : International Universities.
- Harrison, R. E. (1981). *The Managerial Decision – Making Process*. Boston : Houghton Mifflin.
- Kalman. (1993). *Mental Health Concepts*. 3rd ed. New York : Dwlman.
- Kemp, C. Gratton. (1965). *Perspectives on The Group Process: A Foundation for Counseling with Group*. 2rd ed. Boston : Goughton Mifflin, Co.
- Mc Cord, William; Mc Cord, Joan & Howard, Alan. (1961, February). Familial Correlates of Aggression in Nondelinquent Male Children. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 62: 70 – 93.

- Microvic, F.P. (1984). *Health Planning and Management Glossary*. World Health Organization : Regional office for South – East Asia.
- Shaw, Marvine E. (1981). *Group Dynamic: The Psychology of Small Group Behavior*. New York : Mc Graw – Hill Book.
- WHO. (1994). *Life Skill Eeducation for Children and Adolescents in School*. London :
Department of Heath.
- _____. (1997). *Life Skill Education in Schools*. Geneva : World Health Organization.



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เขียนชาญตรตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



รายนามผู้เขียนชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. นางวาสนา จันทร์ตัน

ตำแหน่งทางวิชาการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์

การศึกษา :

- ปริญญาตรี : กศ.บ. เคมี
- ปริญญาโท : กศ.ม. การแนะแนว

2. นางสุชา ไอยราพงศ์

ตำแหน่งทางวิชาการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์

การศึกษา :

- ปริญญาตรี : กศ.บ. คณิตศาสตร์ – วิทยาศาสตร์
- ปริญญาโท : ศศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว

3. นายอภิเดช โยชน์เนียน

ตำแหน่งทางวิชาการ : -

การศึกษา :

- ปริญญาตรี : ศน.บ. ภาษาอังกฤษ
- ปริญญาโท : กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
ในการวิจัย





ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

สิงหาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วาสนา จันทร์ตัน

ด้วยโครงการวิจัย เรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” โดยมี นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย เป็นหัวหน้าโครงการจะดำเนินการวิจัยในเรื่องดังกล่าว ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของ “แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น” โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ของจังหวัดสงขลา จังหวัดสตูล และจังหวัดพัทลุง จังหวัดละ ๔ โรงเรียน รวมเป็น ๑๒ โรงเรียน ๆ ละ ๑๐๐ คน รวม ๑,๒๐๐ คน จากการสุ่มแบ่งชั้น จากโรงเรียน ๓ จังหวัด

ในการศึกษาเกี่ยวกับโครงการวิจัย เรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” พิจารณาเห็นว่าท่านซึ่งเป็นผู้มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัยหากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาแจ้ง นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔ หัวหน้าโครงการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

สิงหาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ด้วยโครงการวิจัย เรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” โดยมี นางสาว รุ่งรังสิมา สัตยาไชย เป็นหัวหน้าโครงการจะดำเนินการวิจัยในเรื่องดังกล่าว ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา และหาประสิทธิภาพของ “แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น” โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ นักเรียน ในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ของจังหวัดสงขลา จังหวัดสตูล และจังหวัดพัทลุง จังหวัดละ ๔ โรงเรียน รวมเป็น ๑๒ โรงเรียน ๆ ละ ๑๐๐ คน รวม ๑,๒๐๐ คน จากการสุ่มแบ่งชั้น จากโรงเรียน ๑ จังหวัด

ในการศึกษาเกี่ยวกับโครงการวิจัย เรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” พิจารณาเห็นว่าบุคลากรในหน่วยงานของท่านซึ่งเป็นผู้มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญ อาจารย์อภิเดช โยชน์เขื่อน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย หากมีข้อสงสัย ประการใด กรุณาแจ้ง นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔ หัวหน้าโครงการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศร ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐

สิงหาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชา ไอยราพงศ์

ด้วยโครงการวิจัย เรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” โดยมี นางสาว รุ่งรังสิมา สัตยาไชย เป็นหัวหน้าโครงการจะดำเนินการวิจัยในเรื่องดังกล่าว ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา และหาประสิทธิภาพของ “แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น” โดยมีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ นักเรียน ในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ของจังหวัดสงขลา จังหวัดสตูล และจังหวัดพัทลุง จังหวัดละ ๔ โรงเรียน รวมเป็น ๑๒ โรงเรียน ๆ ละ ๑๐๐ คน รวม ๑,๒๐๐ คน จากการสุ่มแบ่งชั้น จากโรงเรียน ๓ จังหวัด

ในการศึกษาเกี่ยวกับโครงการวิจัย เรื่อง “การสร้างชุดฝึกอบรบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” พิจารณาเห็นว่าท่านซึ่งเป็นผู้มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญเป็น ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย หากมีข้อสงสัยประการใด กรุณาแจ้ง นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔ หัวหน้าโครงการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย





ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัยจำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี ๒

สิ่งที่ส่งมาด้วย

แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนางคก)

คณบดีคณะครุศาสตร์

ที่ ศร ๐๕๖๐.๐๘/ว



คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนควนเนียงวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศร ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ สงขลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย

แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสีมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสีมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนควนกาหลงวิทยาคม (นิกมวัฒนา)

สิ่งที่ส่งมาด้วย

แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่งแบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้งอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มีถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประกาศสรรังสิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบางแก้วพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสีมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสีมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพัทลุงพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๘/ว

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนงหราพิชากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามงานวิจัย

จำนวน ๑๐๐ ชุด

ด้วย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยอาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย อาจารย์
โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ ได้จัดทำโครงการวิจัย “การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
งานวิจัย จำนวน ๑๐๐ ชุด โดยใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.๔-ม.๖) เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมและแปลผลเพื่อจัดทำงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้ กรุณาส่ง
แบบสอบถามงานวิจัยคืนภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ หากขัดข้องประการใด กรุณาแจ้ง
อาจารย์รุ่งรังสิมา สัตยาไชย หัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๕ - ๑๒๖๐๔๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล)

คณบดีคณะครุศาสตร์

ภาคผนวก ง

คู่มือดำเนินการสอบ/แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น



คู่มือดำเนินการสอบ แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง แบบสอบถามที่เป็นข้อคำถามที่มีเกณฑ์ปกติ เพื่อให้ได้มาซึ่งการคัดแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มปกติ คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การคัดกรอง
2. กลุ่มเสี่ยง คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมจัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรอง ซึ่งต้องได้รับการช่วยเหลือและป้องกัน

โดยพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง การกระทำใดที่มีแนวโน้มไปสู่การทะเลาะวิวาท การติดการพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

โครงสร้างของแบบคัดกรอง

แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นสร้างให้ครอบคลุมพฤติกรรม การกระทำใดใดที่มีแนวโน้มไปสู่การทะเลาะวิวาท การติดการพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ “จริงที่สุด” “จริง” “ปานกลาง” “ค่อนข้างไม่จริง” และ “ไม่จริง” ซึ่งข้อคำถามเป็นข้อความสั้นๆ ให้นักเรียนเลือกตอบตามพฤติกรรมการปฏิบัติ มีข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 60 ข้อ

วิธีดำเนินการสอบ

วิธีการดำเนินการสอบ ดำเนินการเป็น 3 ระยะ คือ การเตรียมตัวก่อนสอบ วิธีปฏิบัติขณะสอบ และวิธีปฏิบัติเมื่อสอบเสร็จ ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนสอบ ดำเนินการดังนี้
 - 1.1 กำหนดวัน เวลา สถานที่ล่วงหน้า และแจ้งให้ผู้สอบทราบวัตถุประสงค์ของการสอบ
 - 1.2 เตรียมแบบคัดกรองให้พร้อม โดยเตรียมแบบคัดกรองให้มากกว่าจำนวนผู้เข้าสอบประมาณ 5 เปอร์เซ็นต์
 - 1.3 การเตรียมตัวสำหรับผู้ดำเนินการสอบ ผู้ดำเนินการสอบต้องศึกษาคำชี้แจง ในการทำแบบคัดกรองนี้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อให้สามารถดำเนินการสอบได้อย่างคล่องแคล่ว
2. วิธีดำเนินการสอบ ดำเนินการดังนี้
 - 2.1 แจ้งวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการทำแบบคัดกรองให้ผู้สอบเข้าใจ
 - 2.2 ผู้ดำเนินการสอบต้องชี้แจงรายละเอียดของแบบคัดกรองให้ผู้สอบเข้าใจทุกคน
3. วิธีปฏิบัติเมื่อสอบเสร็จ
 - 3.1 ผู้ดำเนินการสอบเก็บแบบคัดกรองเมื่อผู้สอบทำเสร็จ

วิธีการตรวจให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น

คำตอบ	ข้อความทางลบ	ข้อความทางบวก
จริงที่สุด	5	1
จริง	4	2
ปานกลาง	3	3
ค่อนข้างไม่จริง	2	4
ไม่จริง	1	5

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 5, 8, 10, 11, 14, 18, 19, 25, 26, 27, 30, 36, 39, 41, 46, 50, 51, 55, 56, 57,

เกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

คะแนนปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เป็นเกณฑ์ระดับท้องถิ่น (Local Norm) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของจังหวัดสงขลา สตูล พัทลุง จังหวัดละ 4 โรงเรียน รวมเป็น 12 โรงเรียน ๆ ละ 100 คน รวม 1,200 คน หาโดยการแปลงคะแนนดิบของแบบคัดกรองให้อยู่รูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) T-score คะแนนเกณฑ์ปกติของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น มีคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 54 ถึง 183 และจากการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้อยู่ในช่วง 0.2 ถึง 100.0 เมื่อเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติพบว่า อยู่ในช่วง T21 ถึง T90

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
54	1	T21	0.2
61	2	T24	0.5
62	2	T26	0.8
63	1	T27	1.0
64	1	T27	1.2
66	2	T28	1.5
67	1	T29	1.7
68	3	T30	2.2
69	2	T30	2.5
70	1	T31	2.7
71	1	T31	2.8
73	3	T33	4.3
74	4	T33	5.0
75	5	T34	5.8
76	6	T35	6.8
77	6	T36	7.8
78	5	T36	8.7
79	4	T37	9.3
80	5	T37	10.2

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
81	5	T38	11.0
82	6	T38	12.0
83	5	T39	12.8
84	3	T39	13.3
85	7	T40	14.5
86	8	T40	15.8
87	8	T41	17.2
88	7	T41	18.3
89	4	T41	19.0
90	9	T42	20.5
91	12	T42	22.5
92	8	T43	23.8
93	6	T43	24.8
94	8	T44	26.2
95	8	T44	27.5
96			
97	12	T45	30.8
98	5	T45	31.7
99	13	T46	33.8
100	3	T46	34.3
101	20	T47	37.7
102	11	T47	39.5
103	7	T48	40.7
104	6	T48	41.7
105	8	T48	43.0
106	8	T48	44.3
107	4	T49	45.0
108	9	T49	46.5
109	5	T49	47.3
110	10	T50	49.0
111	5	T50	49.8
112	11	T50	51.7
113	10	T51	53.3
114	6	T51	54.3
115	5	T51	55.2
116	10	T52	56.8
117	12	T52	58.8
118	5	T53	59.7
119	6	T53	60.7
120	11	T53	62.5
121	7	T54	63.7
122	7	T54	64.8
123	11	T54	66.7
124	9	T55	68.2
125	7	T55	69.3
126	8	T55	70.7
127	6	T56	71.7

คะแนน	ความถี่ (f)	T - score	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ PR
128	5	T56	72.5
129	5	T56	73.3
130	5	T57	74.2
131	8	T57	75.5
132	5	T57	76.3
133	4	T57	77.0
134	3	T58	77.5
135	7	T58	78.7
136	5	T58	79.5
137	5	T59	80.3
138	10	T59	82.0
139	4	T60	82.7
140	9	T60	84.2
141	1	T60	84.3
142	5	T61	85.2
143	6	T61	86.2
144	3	T61	86.7
145	3	T62	87.2
146	10	T62	88.8
147	7	T63	90.0
148	6	T63	91.0
149	2	T64	91.3
150	1	T64	91.5
151	5	T65	92.3
152	3	T65	92.8
153	4	T65	93.5
154	2	T66	93.8
155	9	T67	95.3
156	3	T67	95.8
157	2	T68	96.2
159	4	T69	97.3
160	1	T70	97.5
161	1	T70	97.7
164	3	T71	98.2
166	1	T71	98.3
167	1	T72	98.5
169	1	T72	98.7
173	1	T73	98.8
174	1	T74	99.0
175	2	T75	99.3
176	1	T76	99.5
178	2	T79	99.8

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ผู้วิจัยแปลงคะแนนดิบของพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ให้อยู่ในรูปของคะแนนมาตรฐานปกติ (Normalized Standard Score) T – Score และกำหนดเกณฑ์การแปล ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2543 : 320) ดังนี้

คะแนนมาตรฐานปกติ T – Score

T – Score ตั้งแต่ T69 ขึ้นไป

T – Score ตั้งแต่ T57 – T68

T – Score ตั้งแต่ T45 – T56

T – Score ตั้งแต่ T33 – T44

T – Score ตั้งแต่ T32 ลงมา

การแปลความหมาย

มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงมาก

มีพฤติกรรมเสี่ยงสูง

มีพฤติกรรมเสี่ยงปานกลาง

มีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ

มีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำมาก

ถ้าผู้สอบได้คะแนนตรงจุดแบ่งพอดีให้เลื่อนไปอยู่ในกลุ่มสูงถัดไปเสมอ

หมายเหตุ ถ้าผู้สอบได้ T – Score ตั้งแต่ T57 ขึ้นไป คือคะแนนดิบที่ 117 คะแนนขึ้นไป ถือได้ว่าผู้สอบนั้นมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง ทางสถาบันการศึกษาจะต้องให้การดูแลช่วยเหลือทันที



แบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

ลำดับที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ปานกลาง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1	คนทุกคนมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธ ถ้าการชักจูงนั้นนำไปสู่เรื่องที่ไม่ดี					
2	ฉันจะนำปมด้อยของผู้อื่นมาพูดในที่สาธารณะ จนทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย					
3	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด					
4	เมื่อมีการพูดคุย ฉันจะไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ฟังว่าจะรู้สึกดี หรือไม่ดีต่อคำพูดของฉัน					
5	ฉันจะไตร่ตรองถึงผลดี - ผลเสีย ที่เกิดจากการกระทำของตนเองทุกครั้ง					
6	ฉันชอบดูรายการโทรทัศน์ที่นำเสนอภาพการใช้กำลังทำร้ายร่างกายกัน					
7	ฉันจะพูดจาประชดประชันให้คนที่ฉันไม่ชอบอับอาย					
8	เมื่อมีเหตุขัดแย้งฉันจะใช้วิธีพูดคุยอย่างมีเหตุผล					
9	ฉันจะภูมิใจถ้าเอาชนะฝ่ายตรงข้ามได้ด้วยกำลัง					
10	การทะเลาะวิวาทมีแต่ผลเสียต่อตนเองและครอบครัว					
11	เมื่อเกิดปัญหา ฉันจะกำหนดวิธีการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงผลดี - ผลเสียที่เกิดจากการแก้ปัญหาวิธีนั้นๆ					
12	ฉันคิดว่าการล้อเลียนครูเป็นเรื่องที่สนุก					
13	ฉันทะเลาะกับเพื่อน เพราะไม่สามารถระงับอารมณ์โกรธที่เกิดจากการยั่วของเพื่อน					
14	ฉันคิดว่าการทะเลาะวิวาททำให้สังคมเดือดร้อน					
15	การที่พ่อแม่ให้ลูกคบเพื่อนที่เป็นนักเลง เป็นการป้องกันไม่ให้ใครมาทำร้ายลูก					
16	เมื่อมีปัญหาฉันไม่กล้าปรึกษาบุคคลในครอบครัว เพราะไม่มีใครเข้าใจฉันเลย					
17	เมื่อฉันแสดงความคิดเห็นบุคคลในครอบครัวมักไม่ให้ความสนใจรับฟัง					
18	เมื่อแม้ว่ากล่าวตักเตือนการกระทำที่ไม่เหมาะสมของฉัน ฉันจะรับฟัง					
19	บุคคลในครอบครัวให้ความสนใจและรับฟัง เมื่อฉันแสดงความคิดเห็น					

ลำดับที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ปานกลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
20	เมื่อเพื่อนชวนหนีเรียนไปเที่ยวนักเรียนไม่กล้าขัดใจเพื่อน					
21	ฉันไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนถ้าเพื่อนจะชวนไปไหนหรือทำอะไรที่ฉันไม่เห็นด้วย					
22	เมื่อถึงเวลาพักกลางวัน เพื่อนๆ ในกลุ่มของฉันมักชวนกันไปสูบบุหรี่ในห้องน้ำ					
23	เวลามีปัญหาฉันชอบปรึกษากับเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษากับแม่					
24	ฉันไม่กล้าปฏิเสธเวลาเพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
25	ถ้าเพื่อนมาชักชวนให้ลองเสพยาเสพติด ฉันจะปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อน					
26	เมื่อเพื่อนชวนหนีเรียน นักเรียนจะพูดปฏิเสธเพื่อนทุกครั้ง					
27	ฉันร่วมรณรงค์ป้องกันการเสพยาเสพติดกับทางสถาบันการศึกษา					
28	ฉันเล่นการพนันเพราะเพื่อนสอนให้ฉันเล่น					
29	ฉันเล่นการพนันเพราะเพื่อนของฉันบังคับให้เล่น					
30	เมื่อเพื่อนของฉันพาไปสถานที่ที่มีการเล่นพนัน ฉันจะไม่ข้องเกี่ยว					
31	การเล่นไพ่ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย ไม่จำเป็นต้องแอบซ่อนเล่น					
32	ฉันเล่นการพนันเมื่อเพื่อนของฉันเล่าเรื่องราวได้ที่ได้รับจากการพนันให้ฟัง					
33	ฉันเล่นการพนันเมื่อเพื่อนของฉันเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการพนันให้ฉันฟัง					
34	ฉันเล่นการพนันกับคนรู้จัก					
35	ฉันเล่นการพนันเพราะคนรอบข้างฉันส่วนใหญ่เล่นพนัน					
36	การเล่นการพนันเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี ไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง					
37	ฉันเล่นการพนันเพราะคนรู้จักบอกฉันว่ารายได้ดี					
38	ฉันเล่นการพนันเพราะคนรู้จักแนะนำให้เล่น					
39	คนรู้จักของฉันเล่าเรื่องราวที่ไม่ดีเกี่ยวกับการพนันให้ฉันฟัง ฉันจึงไม่ข้องเกี่ยว					
40	ฉันจะเล่นการพนันถ้าผ่านสถานที่ที่มีการเล่นพนัน					

ลำดับที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ปานกลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
41	การวางตัวดีจะทำให้พ่อแม่สบายใจและหายห่วง					
42	ฉันให้แฟนถูกเนื้อต้องตัว หรือ โอบกอดได้					
43	ฉันมักจะหนีเรียนไปกับแฟน					
44	ฉันมักจะไปเที่ยวกับแฟนตามลำพัง					
45	ฉันและแฟนนั่งหยอกล้อกันภายในโรงเรียน					
46	ฉันคิดว่าการไปเที่ยวค้างคืนกับแฟนเป็นสิ่งที่ไม่ดี					
47	ฉันเคยถูกแฟนกอด จูบ					
48	ฉันกับแฟนมักจะหาโอกาสหาโอกาสอยู่ในที่ลับตาคนเสมอ					
49	ฉันและแฟนมักจะแสดงออกถึงความรัก เช่น กอด จับมือ อย่างเปิดเผย แม้อยู่ในที่สาธารณะ					
50	หากเกิดพลาดพลั้งลูกที่เกิดจะกลายเป็นภาระของฉัน					
51	การเดินจูมมือกันระหว่างคู่รักวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม					
52	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นถือเป็นเรื่องธรรมดา					
53	การแต่งตัวโป๊ถือว่าเป็นการเพิ่มเสน่ห์ให้ตนเอง					
54	ฉันคิดว่าการแต่งตัวเป็นสิ่งดึงดูดใจแฟน					
55	เมื่อฉันมีเวลาว่างจะทำกิจกรรมต่างๆในสถาบันการศึกษาอย่างเต็มที่					
56	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ทำลายวัฒนธรรมและประเพณีไทย					
57	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนถือเป็นเรื่องเสียหาย					
58	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เป็นการยอมรับกันโดยทั่วไป					
59	หนุ่มสาวในปัจจุบัน คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นการเพิ่มความรักที่มีต่อกัน					
60	ถ้าฉันมีคนรัก ฉันก็พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ถ้าถูกร้องขอจากแฟน					

ภาคผนวก จ

ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น



ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 1

กิจกรรม ปฐมนิเทศ

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการร่วมกิจกรรมระหว่างผู้เข้าอบรมและผู้วิจัย
 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทราบวัตถุประสงค์ บทบาท ประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งเข้าใจ วัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
 3. เพื่อให้เกิดความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้เข้าอบรม

แนวคิด การปฐมนิเทศเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในการร่วมกิจกรรมระหว่างผู้เข้าอบรมกับผู้วิจัย เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้เข้าอบรม ทั้งยังเป็นการสร้างความเข้าใจในเรื่องวัตถุประสงค์ บทบาท ประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เวลา 60 นาที

สื่อ -

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำชื่อ นามสกุล และคณะผู้วิจัย แจ้งจุดประสงค์ที่จัดการฝึกอบรม
2. ผู้วิจัยชี้แจง กติกา กิจกรรม “เพื่อนของฉัน” คือ
 - 1.1 ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้เพื่อนรู้จัก โดย แนะนำชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น กิจกรรมที่ชอบและไม่ชอบ ข้อมูลต่างๆของตนเอง
 - 1.2 ผู้วิจัยให้แต่ละคู่ออกมาแนะนำโดยสลับกันแนะนำข้อมูลของเพื่อนที่เป็นคู่
2. ผู้วิจัยซักถามผู้เข้าอบรมถึงผลที่ได้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้
3. เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น ผู้วิจัยจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาท ประโยชน์ ของการร่วมกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมทราบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในคำถามผลที่ได้ในกิจกรรมนี้



ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 2

กิจกรรม ทางเลือกแห่งชีวิต

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆได้
 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถยอมรับความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจได้

แนวคิด การตัดสินใจ (Decision Making) การตัดสินใจเป็นความสามารถในการเลือกทำหรือยับยั้งความคิดที่จะไม่ทำอะไรใด ซึ่งในการตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดี - ผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นเกิดภาวะเสี่ยงจะสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ปลอดภัยได้

เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม การตัดสินใจ

เวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. ภาพยนตร์ เรื่อง เสียตาย
 2. กระดาษพรุฟ
 3. สีเมจิก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม และอธิบายกิจกรรม โดย
 - 1.1 ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม จำนวน 7 กลุ่ม พร้อมรับอุปกรณ์ กระดาษพรุฟ กลุ่มละ 1 แผ่น สีเมจิก กลุ่มละ 1 แพค
 - 1.2 ให้ทุกกลุ่มชมภาพยนตร์ เรื่องเสียตาย พร้อมทั้งให้เวลาในการอภิปราย หัวข้อ **ถ้าเป็นฉัน....ฉันจะทำอย่างไร** เมื่อได้ความคิดเห็นให้เขียนลงในกระดาษพรุฟ
 - 1.3 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง
2. ผู้วิจัยซักถามผู้เข้าอบรมถึงผลที่ได้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ พร้อมทั้งสรุป

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในคำถามผลที่ได้ในกิจกรรมนี้

ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 3

กิจกรรม เกิดเรื่องแล้ว !

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรอบคอบ
 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถพิจารณาข้อดี ข้อเสียของการแก้ปัญหาได้

แนวคิด การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น โดยอาศัยหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีแก้ปัญหา และหาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น ซึ่งปัญหาที่วัยรุ่นพบอาจเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การแก้ปัญหา

เวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. ซอง บรรจุกระดาษ “หัวข้อสถานการณ์เสี่ยง”
 2. ใบงาน ข้อดี – ข้อเสีย ในการแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม พร้อมทั้งอธิบายกิจกรรม โดย
 - 1.1 ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มจำนวน 6 กลุ่ม พร้อมส่งตัวแทนมารับซองสถานการณ์
 - 1.2 ผู้วิจัยใช้เวลา 20 นาที ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันวิพากษ์สถานการณ์ที่กลุ่มได้รับ
 - 1.3 ผู้วิจัยใช้เวลา 20 นาที ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันข้อบทรบบาทสมมติตามที่ได้รับสถานการณ์
 - 1.4 ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทรบบาทสมมติ ใช้เวลาไม่เกิน กลุ่มละ 10 นาที
 - 1.5 ให้ผู้เข้าอบรมทำใบงาน ข้อดี – ข้อเสีย ในการแก้ปัญหา
2. ผู้วิจัยอธิบายหลักการแก้ปัญหา พร้อมทั้งซักถามผู้เข้าอบรมถึงผลที่ได้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในคำถามผลที่ได้ในกิจกรรมนี้

สถานการณ์

มีเพื่อนชวนไปพนันฟุตบอล บอกว่ารายได้ดี

เพื่อนของเราไปมีเรื่องชกต่อยจึงชวนเพื่อนๆ ไปแก้แค้น

เรามีแฟนและแฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยเพื่อพิสูจน์ว่าเป็นรักแท้

วิม มีปัญหาทางบ้านจึงชวนเพื่อนๆ ไปสูบบุหรี่

สายไหม เดินชนรุ่นพี่แล้วไม่ขอโทษ รุ่นพี่จึงตามมาจัดการ(ตบตี)

นิดน้อย พลาดพลั้งตั้งครรภ์ แฟนไม่รับเป็นพ่อของเด็ก

ใบงาน

จากสถานการณ์ที่กลุ่มได้รับมอบหมายให้แสดงบทบาทสมมติของ ท่านคิดว่ากลุ่มได้แก้ปัญหา เป็นอย่างไร

➤ ข้อดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

➤ ข้อเสีย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 4

กิจกรรม ตามล่าหาคำตอบ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสื่อสารความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันและกันได้

แนวคิด การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการแสดงออกโดยท่าทาง คำพูด โดยสื่อถึงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่อาจมีเหตุโน้มน้าวจูงใจให้เกิดเหตุการณ์เสี่ยง ซึ่งการสื่อสารที่ดีต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ รู้กาลเทศะ สร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้สนทนาด้วย การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพนั้นช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้ และนำไปสู่การแสดงออกอย่างเหมาะสม

เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

เวลา 3 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. ใบงาน “ตามล่าหาคำตอบ”
 2. กระดาษวาดเขียน
 3. สีเทียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม และอธิบายกติกา โดย
 - 1.1 ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ พร้อมทั้งรับใบงาน คู่ละ 1 แผ่น
 - 1.2 ให้เวลา 1 ชั่วโมง เพื่อให้แต่ละคู่ออกไปหาคำตอบและทำตามคำสั่งไว้ในใบงาน
 - 1.3 เมื่อถึงเวลาที่กำหนด ให้แต่ละคู่มาส่งใบงาน
2. ผู้วิจัยซักถามผู้เข้าอบรมถึงเหตุการณ์ที่เกิดจากการทำกิจกรรมนี้ สรุปรายข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในคำถามผลที่ได้ในกิจกรรมนี้

ใบงาน “ตามล่าหาคำตอบ”

1. อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ชื่อ สกุล อะไร.....
2. อาคารสำนักงานอธิการบดี หมายเลขอาคาร คือ.....
3. รายชื่ออาจารย์ผู้สอนวิชาใดก็ได้ มา 3 รายชื่อ
.....
4. ถ่ายรูปหมู่เพื่อนที่وبرมมาอย่างน้อย 20 คน
5. ถ่ายรูปเสาธงชาติมหาวิทยาลัยและสมาชิกในกลุ่ม มา 1 รูป
6. ไปออกกำลังกายที่สนามกีฬาพร้อมส่งภาพลง Face Book ต้องมีคนในภาพอย่างน้อย 6 คน
7. ให้นำวาดรูปหมู่ที่สวยงามที่สุดของมหาวิทยาลัยมาส่งอาจารย์ 1 รูป (มีสีเทียนและกระดาษวาดเขียนให้)
8. ขอชื่อ รปภ. มา 2 ชื่อ
9. เขียนรายชื่อผู้เข้าอบรมที่เกิดวันอังคาร มา 5 คน
.....
10. บอกชื่อร้านอาหารในโรงอาหารมา 4 ร้าน
.....
11. ขอลายเซ็นเจ้าหน้าที่สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มา 4 ลายเซ็น
.....
.....

ชื่อ-สกุล.....

ชื่อ-สกุล.....

อ.รุ่งรังสิมา สัตยาไชย
 โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 5

กิจกรรม เปิดใจ

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถค้นหา รับรู้ จุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้
 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถยอมรับข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะของบุคคลอื่นได้

แนวคิด การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รับรู้เข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถทำให้รู้จักตนเองได้อย่างดี และ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การตระหนักรู้ในตนเอง

เวลา 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม และอธิบายกิจกรรม โดย
 - 1.1 ให้แบ่งกลุ่มเป็น 8 กลุ่ม โดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลม พร้อมทั้งให้สมาชิกผลัดกัน เล่าเรื่องที่ภูมิใจที่สุดในชีวิต 1 เรื่อง และเรื่องที่ยากกลับไปแก้ไขมากที่สุด 1 เรื่อง
 - 1.2 สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมทั้งคัดเลือกเรื่องที่จะไปเล่า ให้ทั้งห้องฟัง
 - 1.3 ตักแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องที่ภูมิใจในชีวิต และเรื่องที่ยากกลับไปแก้ไข มากที่สุด
2. ผู้วิจัยซักถามผู้เข้าอบรมถึงผลที่ได้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ พร้อมทั้งอธิบายเทคนิคที่ทำ ให้ทุกคนได้มีการตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในคำถามผลที่ได้ในกิจกรรมนี้

ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 6

กิจกรรม มารู้จักอารมณ์กันเถอะ

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถเข้าใจในอารมณ์ของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถการควบคุมอารมณ์และแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีทั้งบวกและลบ การแสดงออกในทุกอารมณ์ หากไม่มีการควบคุมก็อาจนำผลเสียมาสู่ตัวเราได้

เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การจัดการกับอารมณ์

เวลา 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต
2. ใบงาน การจัดการกับอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม และอธิบายวิธีการทำแบบทดสอบ โดย
 - 1.1 แจกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต ให้แก่ผู้เข้าอบรม พร้อมทั้งอธิบายวิธีการทำแบบทดสอบ
 - 1.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมทำกราฟตามคะแนนแต่ละด้านที่ได้รับ
 - 1.3 ผู้วิจัยแปลผลในรายละเอียดแต่ละด้าน ตามหลัก เก่ง สุข ดี ให้ผู้เข้าอบรม
2. ผู้วิจัยแจกใบงานการจัดการกับอารมณ์ให้แก่ผู้เข้าอบรม เมื่อทำเสร็จแล้ว ผู้วิจัยอธิบายสรุปเทคนิคการจัดการกับอารมณ์ และซักถามถึงผลที่ได้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในคำถามผลที่ได้ในกิจกรรมนี้

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขการรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัวการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิต ได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม **ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ** เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

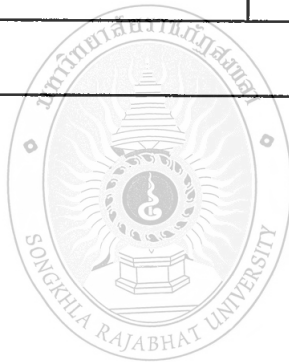
มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** **โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด**

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำอะไรต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและ ความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำอะไรสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						



เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้วนำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออิคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

อ้างอิงจาก กลุ่มงานสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์
<http://www.dmhweb.dmh.go.th/jvsc/cpsy2/Exam4.htm>

ใบงานการจัดการณ์กับอารมณ์

➤ หากเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านไม่พอใจ ท่านจะมีวิธีในการควบคุมตนเองอย่างไรบ้าง



ชื่อ - สกุล.....

ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 7

กิจกรรม ร่วมกันคิด

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถแยกแยะข้อมูล หรือประสบการณ์ต่างๆได้

แนวคิด การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลหรือประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันมีข้อมูลข่าวสารสื่อต่างๆ มากมาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเดินทางสู่พฤติกรรมเสี่ยง

เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

เวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์ โปสเตอร์ “ผมรักคุณ เป็นของผมนะ”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม และอธิบายกิจกรรม โดย
 - 1.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่ม 7 กลุ่ม โดยให้รับโปสเตอร์ไป กลุ่มละ 1 แผ่น
 - 1.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปราย ถ้าเป็นตัวท่านจะคิดอย่างไร
 - 1.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มทำ Mind Map ตามความคิดของแต่ละกลุ่ม
 - 1.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
2. ผู้วิจัยซักถามผู้เข้าอบรมถึงผลที่ได้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการกล่าวความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้เข้าอบรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปราย ของผู้เข้าอบรมถึง ประโยชน์ที่ได้รับ



A4 Thai Health Male 21x29.7 cm, Date : May 26, 11

อ้างอิงจาก <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/resource/downloads>

ชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ครั้งที่ 8

กิจกรรม	ในใจฉัน (ปัจจัยนิเทศ)
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้กล่าวถึงความรู้ ความเข้าใจในความหมายของคำว่า พฤติกรรมเสี่ยง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ประยุกต์ความรู้ ข้อคิดที่ได้ในการทำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
แนวคิด	การปัจจัยนิเทศเป็นการสรุปรายละเอียดต่างๆในเรื่องของพฤติกรรมเสี่ยง และการนำทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมด้านการทะเลาะวิวาท การพนัน การติดสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
เทคนิค	กลุ่มสัมพันธ์ เกม
เวลา	60 นาที
อุปกรณ์	กระดาษ
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัย แจกกระดาษ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเขียนสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าอบรม 2. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ผู้เข้าอบรมออกมากล่าวถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมอบรม 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุป ขอบคุนและปิดการเข้าร่วมกิจกรรม
ขั้นประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากความร่วมมือในการกล่าวความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้เข้าอบรม



ภาคผนวก ฉ

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์ผลงานวิจัยจากหน่วยงาน
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา





หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์จากหน่วยงานภายนอก
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ชื่อองค์กร/กลุ่ม/หน่วยงาน/ที่รับรอง โปรแกรมวิชาการศึกษาศาสตรบัณฑิต
สถานที่ตั้ง 160 ถ.กาญจนวณิช ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา
วัน เดือน ปี ที่ให้การรับรอง 20 ธันวาคม 2559
เบอร์โทรศัพท์ 074 - 260266

เรื่อง ขอรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

ข้าพเจ้า ผศ.นัยนา ยีหะมา ตำแหน่ง ประธานหลักสูตรสาขาวิชาการศึกษาศาสตรบัณฑิต ขอรับรองว่า
ได้นำผลงานวิจัย เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น ซึ่งเป็นผลงานของ อ.รุ่งรังสิมา สัตยาไชย
สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มาใช้ประโยชน์ในหน่วยงานของข้าพเจ้า ทางด้านต่อไปนี้ (โปรด
เลือกรูปแบบการนำไปใช้ประโยชน์และสามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

() การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ ระบุ โดยเชิญมาเป็นวิทยากรอบรมให้กับนักศึกษาสาขาวิชา
การศึกษาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 เพื่อสร้างให้เกิดทักษะชีวิตสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

โดยเริ่มนำมาใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ.2559

() การใช้ประโยชน์ในเชิงสาธารณะ ระบุ

โดยเริ่มนำมาใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

() การใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบาย ระบุ

โดยเริ่มนำมาใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

() การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ ระบุ

โดยเริ่มนำมาใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

() การใช้ประโยชน์ทางอ้อมของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ระบุ

โดยเริ่มนำมาใช้ประโยชน์ ตั้งแต่วันที่ เดือน พ.ศ.

ทั้งนี้ผลจากการที่หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ได้นำผลงานวิจัย ดังกล่าวมาใช้ประโยชน์ พบว่ามี
การเปลี่ยนแปลงในนักศึกษาหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต พอสรุปได้คือ มีพฤติกรรมทางด้านทักษะชีวิต คือ
การตระหนักรู้ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสาร การเห็นคุณค่าในตนเอง ในระดับที่สูงขึ้นจากเดิม



ข้าพเจ้าขอลงนามในหนังสือรับรองการนำไปใช้ประโยชน์ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อเป็นหลักฐานการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ มาใช้ประโยชน์ดังกล่าว

ลงลายมือชื่อ
(ผศ.นัยนา ยี่หมะ)

ตำแหน่ง ประธานหลักสูตรสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์
วันที่ 20 ธันวาคม 2559

**ใบแนบหลักฐานการใช้ประโยชน์ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์จากหน่วยงานภายนอก
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา**

หลักฐานที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อเป็นการยืนยันการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ไปใช้ประโยชน์ (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ภาพถ่ายกิจกรรม/โครงการ/ผลงานที่ได้พัฒนาจากผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์
- () เอกสารที่แสดงให้เห็นว่ามีการใช้ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ไปปรับปรุงหรือพัฒนา
- () ผลงาน ผลิตภัณฑ์ หรือรางวัลที่เกิดขึ้น อันมีผลจากการใช้ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ไปปรับปรุงหรือพัฒนา
- () ผลประกอบการขององค์กร/หน่วยงาน/กลุ่ม ด้านบัญชีหรือรายได้ที่แสดงให้เห็นว่าเพิ่มขึ้นจากการได้พัฒนาจากผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์
- () ผลงานหรือหลักฐานอื่น ๆ ระบุ.....

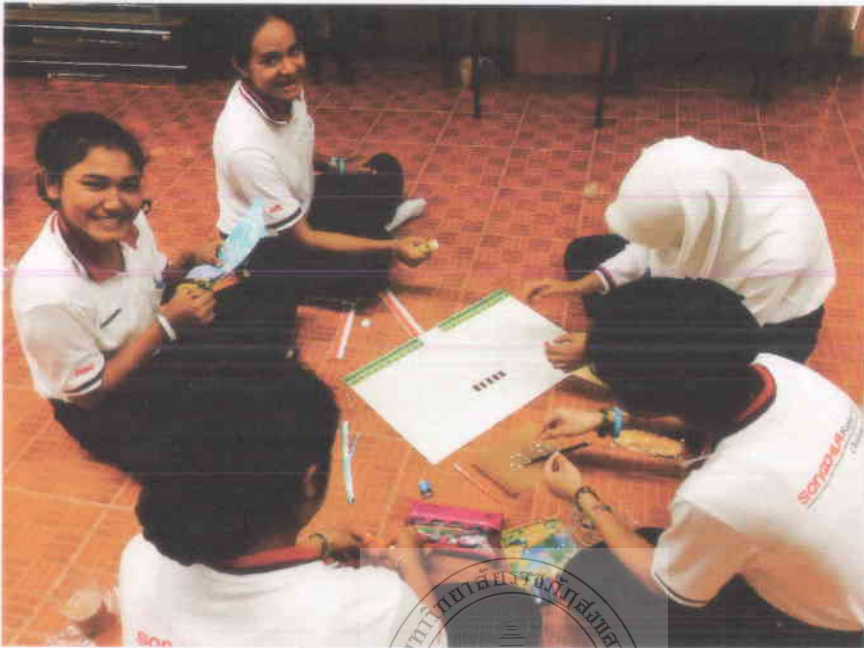
หมายเหตุ

1. **การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ** เช่น สอน/บรรยาย/ฝึกอบรม พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอน การเขียนตำรา แบบเรียน การใช้ประโยชน์ในด้านการให้บริการ หรือเป็นงานวิจัยเพื่อต่อยอดโครงการวิจัย เอกสารหลักฐานประกอบ ได้แก่ เอกสารประกอบการสอน เอกสารคำสอน ที่มาจากผลงานวิจัย ตำรา แบบเรียน เป็นต้น
2. **การใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ** เช่น ผลงานงานวิจัย/สร้างสรรค์ได้สร้างองค์ความรู้แก่สาธารณชนในเรื่องต่างๆ และได้นำข้อความรู้นั้นไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น
3. **การใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบาย หรือระดับประเทศ** เช่น มีการนำนโยบาย/กฎหมาย/มาตรการ ที่เป็นผลมาจากงานวิจัยนโยบาย มาใช้ในองค์กร/คณะ/สถาบัน ทั้งภาครัฐ และเอกชน
4. **การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์** เช่น ผลงานงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ได้สร้างหรือพัฒนาสิ่งประดิษฐ์หรือผลิตภัณฑ์ซึ่งก่อให้เกิดการลดรอบการทำงาน ลดต้นทุน หรือเกิดรายได้ตามมา เป็นต้น
5. **การใช้ประโยชน์ทางอ้อมของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์** ซึ่งเป็นการสร้างคุณค่าทางจิตใจ ยกระดับจิตใจก่อให้เกิดสุนทรียภาพ สร้างความสุข เช่น งานศิลปะที่นำไปใช้ในโรงพยาบาล ซึ่งได้มีการศึกษา



ภาพถ่ายโครงการพัฒนาทักษะชีวิต
ในวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ.2559









ภาคผนวก ช

รายงานสรุปการเงิน



รายงานสรุปการเงิน ประจำปีงบประมาณ 2556
 เลขที่โครงการ (NRPM 13 หลัก)
 โครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ
 สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
 โครงการวิจัย เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน/วิจัย นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย
 รายงานในช่วงตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม 2554 ถึง วันที่ 25 พฤษภาคม 2558
 ระยะเวลาดำเนินการ 4 ปี 5 เดือน ตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม 2554 ถึงวันที่ 25 พฤษภาคม 2558

รายจ่าย

หมวด	งบประมาณ รวมทั้งโครงการ	ค่าใช้จ่าย งวดปัจจุบัน	คงเหลือ (หรือเกิน)
1. ค่าตอบแทน	48,800	24,340	24,460
2. ค่าจ้าง			
3. ค่าวัสดุ	62,320	60,000	2,320
4. ค่าใช้สอย	163,880	83,660	80,220
5. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ (โปรดระบุเป็นข้อย่อย)	5,000 (สาธารณูปโภค)		5,000
รวม	280,000	168,000	112,000

จำนวนเงินที่ได้รับและจำนวนเงินคงเหลือ

จำนวนเงินที่ได้รับ

งวดที่ 1 168,000 บาท เมื่อ ตุลาคม 2554
 งวดที่ 2 บาท เมื่อ

รวม



(นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย)

ลงนามหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

วันที่ 21 กันยายน 2560



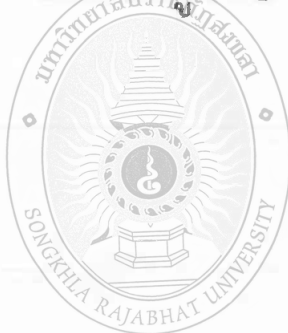
(นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย)

ลงนามเจ้าหน้าที่การเงิน

วันที่ 21 กันยายน 2560

ภาคผนวก ซ

ประวัติผู้วิจัย



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางสาวรุ่งรังสิมา สัตยาไชย
วันเดือนปีเกิด	26 เมษายน 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94/30 ถ.กาญจนวนิช ต.ท่าข้าม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	อาจารย์ประโปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2539

มัธยมศึกษาตอนต้น

จาก โรงเรียนสภาราชินี จ.ตรัง

พ.ศ.2542

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จาก โรงเรียนวิเชียรมาตุ จ.ตรัง

พ.ศ.2546

วท.บ. (จิตวิทยา)

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พ.ศ.2549

กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

