



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สหกรรมศาสตรศึกษา)
ปริญญา

สหกรรมศาสตรศึกษา

อาชีวศึกษา

สาขา

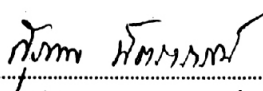
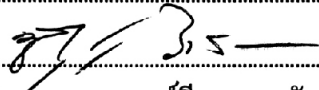
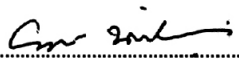
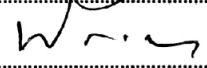
ภาควิชา

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

The Relationship Between Family Life Skill and Quality of Life of Public
University Students in Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย นางสาวณดา ไตสมบัติ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาพ นัตรารณ, Ph.D.)
กรรมการ 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิศมณ รังสยาธร, Ph.D.)
กรรมการ 
(อาจารย์หญิง น้าประเสริฐชัย, M.B.A.)
หัวหน้าภาควิชา 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิรพงศ์ ทิพนาค, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว


(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 1๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต
ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

**The Relationship Between Family Life Skill and Quality of Life
of Public University Students in Bangkok Metropolis**

โดย

นางสาวญาดา โตสมบัติ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)

พ.ศ. 2549

ISBN 974-16-1519-1

อนุดา โดสมบัตติ 2549: ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา) สาขา
คหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สุภาพ นัตรารณณ์, Ph.D. 194 หน้า
ISBN 974-16-1519-1

วัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษา 1) ทักษะชีวิตในครอบครัว 2) คุณภาพชีวิต และ 3) ความสัมพันธ์
ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร โดย
การใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
สำเร็จรูป เพื่อหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์
การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 20.3 ปี บิคมารดาอยู่ร่วมกัน มีผลการ
เรียนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีถึงดีมาก มีค่าเฉลี่ยของผลการเรียนเฉลี่ย 2.96 ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนผล
การศึกษาทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา พบว่านิสิตนักศึกษาประมาณสองในสามมี
ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมในระดับปกติและสูงกว่าปกติ เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 12 ด้าน พบว่านิสิต
นักศึกษาประมาณสองในสามมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้
ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพและการ
สื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติ
ส่วนคุณภาพชีวิต พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบทั้งหมดมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม ในระดับปานกลางและระดับที่ดี
เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่านิสิตนักศึกษาเกือบทั้งหมดมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้าน
สัมพันธ์ภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมในระดับปานกลางและระดับที่ดี

สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา
โดยใช้การถดถอยพหุคูณ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลในการ
ทำนายคุณภาพชีวิตคือ 1) ความภาคภูมิใจในตนเอง 2) การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร 3) การจัดการกับ
อารมณ์และความเครียด 4) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และ 5) การคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์
ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิต ยกเว้นความคิดสร้างสรรค์ พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทิศทางตรงกันข้าม

อนุดา โดสมบัตติ
ลายมือชื่อนิสิต

สุภาพ นัตรารณณ์
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

2 / พค. 2549

Yada Tosombut 2006: The Relationship Between Family Life Skill and Quality of Life of Public University Students in Bangkok Metropolis. Master of Arts (Home Economics Education), Major Field: Home Economics Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Suparp Chatraphorn, Ph.D. 194 pages.
ISBN 974-16-1519-1

The objectives of this research were to study: 1) family life skill; 2) quality of life; and 3) relationship between family life skill and quality of life of public university students in Bangkok metropolis. Multistage random sampling technique was used to draw a sample of 480 students. Data were analysed to obtain percentage, mean, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression.

The findings revealed that most of the students were female, with average age of 20.3 years, resided with parents, earned 2.96 grade point average, and were sophomore and junior students. The results of the study showed that the students as a whole were satisfied with family life skill at the normal and high level. When considering each factor, it was found that the students were satisfied with family life skill in critical thinking, creative thinking, self awareness, empathy, self esteem, social responsibility, interpersonal relations, communication, decision making and problem solving, and coping with emotion and stress skill at the normal and high level. The students as a whole were satisfied with quality of life at moderate and good level. When considering each factor, it was found that the students were satisfied with quality of life in physical domain, psychological domain, social relationships, and environment at moderate and good level.

The analysis of the association between the family life skill and quality of life using stepwise multiple regression showed statistical significance at the .05 level. The variables correlated with and influenced quality of life were: 1) self esteem 2) interpersonal relations and communication 3) coping with emotion and stress skill 4) critical thinking and 5) creative thinking. The above variables showed positive association, except creative thinking was found negatively associated with quality of life.

Yada Tosombut
Student's signature

Suparp Chatraphorn
Thesis Advisor signature

2 May 2006

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” สำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย โดยได้รับความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ นิตราภรณ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาคำแนะนำอันมีคุณค่า และความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนแล้วเสร็จ ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชีพสุมน รังสยาธรรมกรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก ที่ได้ชี้แนะแนวทาง ตรวจสอบงานวิจัยอย่างละเอียด กราบขอบพระคุณ อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย กรรมการที่ปรึกษาวิชาการ ที่ได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของวิทยานิพนธ์ กราบขอบพระคุณ ดร. วสันต์ ทองไทย ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่ช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอกราบขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอธิบดีกรมสุขภาพจิต และนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ในการทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณบิดา จ.ส.อ. วิทยา โดสมบัติ และมารดา นางสาวสุดา โดสมบัติ ที่ได้ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ให้คำชี้แจง และให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านตลอดมาอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณพี่ต๋น พี่เก่ง พี่เล็ก พี่น้อ พี่น่อง พี่น้องสาขาคหกรรมศาสตร์ศึกษาทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำปรึกษา และเป็นกำลังใจให้กันเสมอ ขอขอบคุณพี่ประกาศ และพี่อิทธิพล พี่นสาขาศึกษาผู้ใหญ่ ที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล คอยกระตุ้น และให้กำลังใจเสมอ ขอขอบคุณไน้ต พี่นสาขาลงมว๊ว ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน ทั้งในระดับมัธยมและปริญญาตรี ที่ยังคอยให้กำลังใจ และอยู่เคียงข้างกันตลอดมา ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่และนิสิตนักศึกษาทุกสถาบันที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

คุณค่าอันพึงมีจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบพระคุณเป็นเครื่องบูชาพระคุณแก่บิดา มารดา คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และวางรากฐานสำคัญทางการศึกษาให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ญาดา โดสมบัติ

พฤษภาคม 2549

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	8
แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว	8
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตในครอบครัว	19
แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	57
พัฒนาการของนิสิตนักศึกษา	70
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	77
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	77
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	79
การเก็บรวบรวมข้อมูล	82
การวิเคราะห์ข้อมูล	82
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	87
ผลการวิจัย	87
ข้อวิจารณ์	137
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	145
สรุปผลการวิจัย	145
ข้อเสนอแนะ	157

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เอกสารและสิ่งอ้างอิง	161
ภาคผนวก	174
ภาคผนวก ก หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต	175
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตใช้แบบประเมินทักษะชีวิต	178
ภาคผนวก ค หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำวิทยานิพนธ์	181
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	183
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	194

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เกณฑ์การวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัวรายบุคคล	83
2	เกณฑ์การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายบุคคล	85
3	ลักษณะทั่วไปของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ	90
4	ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร พิจารณาเป็นรายบุคคล	94
5	ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม	96
6	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์	98
7	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์	100
8	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	102
9	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น	104
10	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	106
11	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม	108
12	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	110
13	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	113

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	115
15	คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร พิจารณาเป็นรายบุคคล	117
16	คุณภาพชีวิต โดยภาพรวม	118
17	คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย	119
18	คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ	121
19	คุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	122
20	คุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม	123
21	คุณภาพชีวิต และสุขภาพโดยรวม	124
22	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา	128
23	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว	133
24	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้คุณภาพชีวิต โดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์	135

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	62
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	76
3	กรอบแนวคิดที่ได้จากผลการวิจัย	156

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ในช่วงห้าศตวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะเมื่อมีกระแสโลกาภิวัตน์เข้ามา ซึ่งเน้นความเจริญก้าวหน้าด้านวัตถุ เทคโนโลยีการสื่อสารอย่างไร้พรมแดน และการให้ความสำคัญกับภาคเศรษฐกิจ ทำให้คนในสังคมตกเป็นทาสของวัตถุ มุ่งเน้นการแข่งขันมากขึ้น คนในสังคมยึดความก้าวหน้าทางวัตถุเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญ สังคมไม่ได้รับการดูแลเท่าที่ควร ทำให้เกิดความอ่อนแอ และเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมากมายในสังคม (ลินดา, 2546: 1) ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีเวลาให้กับบุตรน้อยลง เนื่องจากต้องทำงานหาเงินเพื่อใช้จ่ายในครอบครัวทำให้บุตร โดยเฉพาะบุตรวัยรุ่น เกิดความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดคนดูแลสนใจ ขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประหม่าและมีปมด้อย สร้างมิตรภาพกับผู้อื่นได้ยาก (ปนัดดา, 2537; อุมพร, 2540)

นิสิตนักศึกษา อยู่ในช่วงของวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต และถือว่าเป็นพลังสำคัญของประเทศชาติ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพฤติกรรมกำลังระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นวัยที่มีความอ่อนไหวง่าย และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็นอยากที่จะทดลองสิ่งแปลกใหม่ และเป็นวัยที่มีการพัฒนาการเรียนรู้และรับเอาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว วัยนี้จึงถือว่าเป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงสุดที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ครอบครัวจัดเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นสถาบันแห่งแรกที่ได้ให้การอบรมเลี้ยงดู สร้างบุคลิกภาพ ฝึกรอบรรณกิจ อุปลักษณ์ ทัศนคติ และความประพฤติของเด็กวัยรุ่น ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นจึงมีหน้าที่ในการที่จะต้องดูแล และหาทางช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ นอกจากนี้ การสื่อสารและสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การให้ความรักความเอาใจใส่ ให้โอกาสวัยรุ่นที่จะรับผิดชอบตนเองและงานบางส่วนของครอบครัวเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งอบรมบทบาทที่เหมาะสมในสังคม ถ่ายทอดปรัชญาการดำเนินชีวิตและจริยธรรมแก่บุตร เอาใจใส่บุตรทั้งด้านการศึกษาเล่าเรียน

และด้านการเงิน จะช่วยทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวต่อความเครียด ความต้องการและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งความสามารถในการปรับตัวดังกล่าวเรียกว่าทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถซึ่งประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และทัศนคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการตัดสินใจและการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะในการประมาณตนและการควบคุมสถานการณ์ และทักษะในการปรับตัว เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าทักษะชีวิตก็คือความสามารถพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพ (ถ้าไลรด์น, 2540: 69-70) ทักษะชีวิตในครอบครัวเป็นทักษะที่วัยรุ่นจะได้รับการฝึกฝน พัฒนา และถ่ายทอดจากครอบครัว ซึ่งเกิดขึ้นในวงจรชีวิตประจำวัน อาทิ การมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน นอกจากนี้การที่วัยรุ่นได้รับประสบการณ์ที่ครอบครัวเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับการฝึกปฏิบัติ ย่อมจะส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ มีทักษะชีวิตที่ดี และทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น สอดคล้องกับ Erikson (1963 อ้างถึงใน ศรีเรือน, 2530: 40) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับครอบครัว เป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ และหล่อหลอมบุคลิกภาพในรูปแบบต่าง ๆ ตามลักษณะความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น และการมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งจะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

ประเทศไทยที่ประชากรขาดคุณภาพชีวิตย่อมทำให้เกิดความล้มเหลวในการพัฒนาประเทศ ซึ่งเป็นปัญหาต่อเสถียรภาพความมั่นคง และความปลอดภัยของประเทศด้วย ดังนั้นการพัฒนาประเทศในปัจจุบันจึงต้องเร่งปรับปรุง และพัฒนาประชากรที่ด้อยคุณภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นจนถึงระดับมาตรฐานที่สังคมต้องการ ซึ่งการจะพัฒนาประชากรให้ได้คุณภาพนั้น สิ่งสำคัญคือ การพัฒนาประชากรในวัยเด็ก และวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับภาระในการพัฒนาชาติบ้านเมือง (ประยูรศรี, 2532: 209) การพัฒนาวัยรุ่นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องเริ่มมาจากการมีทักษะชีวิตที่ดีในครอบครัว ซึ่งทั้งหมดนี้จะได้รับการส่งเสริมจากสถาบันครอบครัว โดยทั่วไปคนเรามักเข้าใจว่าการมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือการมีฐานะทางเศรษฐกิจดีเพียงเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้วคนที่มีคุณภาพชีวิตดีไม่จำเป็นต้องมีฐานะทางเศรษฐกิจดีเสมอไป แต่เป็นคนที่มีการกินอยู่ดี มีที่อยู่อาศัย มีสุขภาพอนามัย และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในสังคมนั้น ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ว่านิสิตนักศึกษามีทักษะชีวิตในครอบครัวและคุณภาพชีวิตเป็นอย่างไร และคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตในครอบครัวหรือไม่ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร เพื่อสถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
2. คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
3. ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมทักษะชีวิตในครอบครัวแก่นิสิตนักศึกษา เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. สถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและการจัดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่นิสิตนักศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานครเท่านั้น

นิยามศัพท์

1. ทักษะชีวิตในครอบครัว หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานที่ได้รับการถ่ายทอดจาก ครอบครัว อันประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวได้ สำเร็จลุล่วงตามจุดประสงค์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 12 ประการ สามารถวัดได้จากแบบประเมิน ทักษะชีวิต ของ ประวิต และ นุชวนา (2545ก) ดังนี้

1.1 การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) หมายถึง ความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ และพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจาก กลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีต่อการดำเนินชีวิต

1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไป อย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดอยู่ในกรอบ

1.3 การตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและ เข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างที่บุคคลมีกับบุคคลอื่น รู้ว่าอะไรที่ตนปรารถนาและ ไม่พึงปรารถนา สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้

1.4 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและ ความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความ แตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม

1.5 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนเองในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักการให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง โดยมีได้มั่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตา เสน่ห์ หรือการเรียนรู้เก่งเท่านั้น

1.6 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม

1.7-1.8 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร (Interpersonal Relations and Communication) หมายถึง คือ ความสามารถในการสร้างความผูกพัน และสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง โดยใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน เพื่อให้เกิดการยอมรับและความเข้าใจอันดีต่อกัน

1.9-1.10 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving) หมายถึง กระบวนการคิดและตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดย การคิดและพิจารณาหาทางเลือกหลาย ๆ ทาง แล้วประเมินผลในแต่ละแนวทาง และตัดสินใจเลือกแนวทางที่ดีที่สุด

1.11-1.12 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill) หมายถึง การเข้าใจสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์โกรธ หรือความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ ส่วนการจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถรู้สาเหตุของความเครียด และรู้แนวทางที่ควบคุมระดับความเครียด การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือการเรียนรู้

2. คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตของบุคคลให้มีความสุขสบายทั้งร่างกาย และจิตใจ ตามสมควรแก่สภาพ เหมาะสมกับทรัพยากรและสภาพแวดล้อม ไม่เป็นภาระและก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม คุณภาพชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน สามารถวัดได้จากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ของ สุวัฒน์ และคณะ (2545) ดังนี้

2.1 ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ ความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ

2.2 ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อทางด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

2.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์เพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

2.4 ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตรอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

3. นิสิตนักศึกษา หมายถึง วิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ได้ทำการตรวจเอกสารในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต และแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของนิสิตนักศึกษา

แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว ได้ทำการตรวจเอกสารในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ ความหมายของครอบครัว ความสำคัญของครอบครัว ประเภทของครอบครัว หน้าที่ของครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

ความหมายของครอบครัว

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่มีขนาดเล็กที่สุดในสังคม และเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกของมนุษย์ ซึ่งมีบทบาทและอิทธิพลต่อสังคมมาก เนื่องจากสถาบันครอบครัวทำหน้าที่ในการให้กำเนิดสมาชิกใหม่แก่สังคม ให้การศึกษาพื้นฐานแก่สมาชิกใหม่ ทำหน้าที่กล่อมเกลาทางสังคม และดำรงรักษาวัฒนธรรมและความเชื่อที่มีมาแต่ดั้งเดิมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้สังคมเกิดความสุข สมาชิกอยู่ร่วมกันได้โดยไม่เกิดความสับสนวุ่นวาย จึงกล่าวได้ว่าครอบครัวที่ดีจะช่วยป้องกันและลดปัญหาสังคม (ประจักษ์, 2541: 1)

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของครอบครัวหลายแง่มุมดังต่อไปนี้

สมาคมทศเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2518: 51-52) ได้รวบรวมความหมาย สรุปได้ดังนี้

ในแง่ชีววิทยา ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันทางสายโลหิต เช่น สามิภรรยาที่มีบุตร ซึ่งบุตรเกิดได้จากการผสมกันของอสุจิของบิดาและไข่สุกของมารดา ฉะนั้นบิดา มารดา และบุตรมีความเกี่ยวพันกันทางสายโลหิต แล้วแต่โครโมโซมและยีนส์ที่บุตรได้รับมาจากทั้งบิดาและมารดา

ในแง่กฎหมาย หมายถึง การที่ชายหญิงจดทะเบียนสมรสกัน มีบุตรร่วมกันคนเหล่านี้เป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย และมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันตามกฎหมาย คือ บุตร มีสิทธิได้รับมรดกจากบิดามารดา ถ้าไม่มีบุตรสืบสายโลหิตขึ้นไป หรือลงมาโดยตรง หรือที่จดทะเบียนเป็นบุตรบุญธรรมก็นับว่าเป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย

ในแง่เศรษฐกิจ ครอบครัว คือ คนที่ใช้จ่ายร่วมกัน หมายถึง สามิภรรยาที่อยู่อาศัยร่วมกัน มีเจตนาหลักที่จะร่วมรับผิดชอบซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง โดยมีการใช้จ่ายร่วมกัน จากเงินงบประมาณเดียวกัน และร่วมกันวางแผนกำหนดวิธีใช้จ่ายร่วมกัน

ในแง่สังคม ครอบครัว คือ กลุ่มคนที่รวมอยู่ในบ้านเดียวกัน อาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวพันกันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมาย แต่มีปฏิริยาสัมพันธ์กัน ให้ความรักและเอาใจใส่ต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน เช่น ลูกของลูกจ้างอยู่ในบ้านเดียวกัน เจ้าของบ้านเลี้ยงดูให้ความเอาใจใส่ ความรัก ซึ่งก็นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวในแง่ของสังคม

นอกจากนี้ สุพัตรา (2531: 65) ได้ให้ความหมายของครอบครัวว่าต้องมีลักษณะ 4 ประการคือ

1. ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มารวมกัน โดยการสมรสหรือความผูกพันทางสายโลหิต หรือการมีบุตรบุญธรรม

2. สมาชิกของครอบครัวอยู่ร่วมกันภายในครัวเรือนเดียวกัน หรือบางครั้งแยกกันไปอยู่ต่างหาก

3. ครอบครัวเป็นหน่วยของการติดต่อโต้ตอบระหว่างบุคคล เช่น พ่อ แม่ ลูก พี่น้องและญาติ โดยสังคมกำหนดหน้าที่ บทบาทของสมาชิกครอบครัวได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับประเพณี และวัฒนธรรมของสังคมนั้น

4. ครอบครัวถ่ายทอดรักษาวัฒนธรรม สมาชิกในครอบครัวจะถ่ายทอดและรักษารูปแบบของการประพฤติปฏิบัติต่อกัน เช่น ระหว่างสามีภรรยา และลูก

ซึ่งสอดคล้องกับ พรณทิพย์ (2540: 2) กล่าวถึง ความหมายของครอบครัวไว้ดังนี้

1. ในทางสังคมวิทยา ครอบครัว คือ รูปแบบของการที่บุคคล 2 คน หรือกลุ่มบุคคลสร้างแบบหรือโครงสร้างของการอยู่ร่วมกัน

2. ในความหมายของนักจิตวิทยา ครอบครัว คือ สถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีมนุษย์สร้างขึ้น จากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันเพื่อเป็นตัวแทนของสังคมภายนอกที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติ กับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตเกิดขึ้นในครอบครัว

จากการรวบรวมคำจำกัดความของครอบครัว สามารถสรุปได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความเกี่ยวข้องกันทางสายโลหิต และหรือไม่เกี่ยวข้องกันทางสายโลหิตก็ได้ โดยตกลงใจอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผูกพันต่อกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความสำคัญของครอบครัว

สถาบันครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เพราะประชากรที่มีคุณภาพจะเกิดขึ้นได้จากการเลี้ยงดูสมาชิกในวัยเยาว์ให้เจริญเติบโต ให้ความรักความอบอุ่น ปลูกฝังและหล่อหลอมให้มีความรับผิดชอบ มีบุคลิกภาพและค่านิยมที่พึงประสงค์ ประพฤติปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและ

สังคม เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างสงบสุข ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัวที่ได้ให้ความสำคัญของครอบครัว (ปีทมาวดี, 2538: 19) ดังนี้

1. ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ และเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัว อันได้แก่ ทารกและเด็ก
2. การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และการให้การศึกษาในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพของคนและบุคลิกภาพ ซึ่งรวมทั้งค่านิยม เจตคติ และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน
3. ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานที่ประกอบด้วยวิถีชีวิตของสมาชิกครอบครัวทุกคน วิถีชีวิตนี้รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ศิลปวัฒนธรรมและจริยธรรม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของสังคม
4. ครอบครัวเป็นหน่วยเศรษฐกิจที่เล็กที่สุด และเป็นพื้นฐานของสังคมและครอบครัว บางครอบครัวมีบทบาทเป็นหน่วยการผลิตทางเศรษฐกิจโดยตรง
5. ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม มีผลกระทบต่อกันและกัน และต่างก็มีกระบวนการวิวัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีการหยุดนิ่ง ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล
6. ปัญหาสังคมหลายประการจะป้องกันได้โดยสถาบันครอบครัว และสถาบันครอบครัวที่รวมตัวกันจะเป็นกลุ่มพลังหรือชุมชน ที่สามารถพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนเองได้

นอกจากนี้ เกษม และกุลยา (2540: 209) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวว่า ครอบครัวมีผลต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ตั้งแต่วัยทารก จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ คนแต่ละคนจะมีบุคลิกภาพแบบใด มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีคุณภาพ และมีคุณธรรมเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็กและจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเป็นสำคัญ

ที่กล่าวมานี้สอดคล้องกับ พรณทิพย์ (2545:18) ซึ่งกล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว ในประเด็นที่สำคัญสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งปรากฏในทุกลักษณะของครอบครัว อย่างน้อยที่สุดเมื่อเด็กอยู่ในวัยทารก
2. ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ถ้าความสัมพันธ์ดีครอบครัวก็จะมั่นคง และสร้างสรรค์ สมาชิกในครอบครัวก็จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต
3. ความสำคัญในหน้าที่ของครอบครัวที่มีต่อบุคคลจะปรากฏในทุกวัฒนธรรม คือ ให้อาหารเลี้ยงดู ในการต่อสู้ชีวิต บทบาททางเพศทั้งชายและหญิง ค่านิยม ทศนคติในการประกอบอาชีพและสุนทรียภาพ แห่งชีวิต

จากความสำคัญของครอบครัวที่กล่าวมาในข้างต้น จะเห็นได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่เป็นตัวแทนของสังคมในการปลูกฝังค่านิยมแก่สมาชิกของสังคม นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนา และส่งเสริมคุณภาพของเด็ก เนื่องจากถ้าความสัมพันธ์ในครอบครัวดีจะมีผลให้เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่น มีความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งจะช่วยให้สามารถเข้าสังคมได้ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม

ประเภทของครอบครัว

ครอบครัวที่ปรากฏในสังคมทั่วไป สามารถจำแนกได้ 2 ประเภท (องค์การคำครุสภา, 2512: 12; ประหยัด, 2538: 72-73; พรณทิพย์, 2545: 4) คือ ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) และครอบครัวขยาย (Extended Family)

ครอบครัวเดี่ยว คือ ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก อยู่อาศัยด้วยกันมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือทั้งทางสายโลหิตและทางกฎหมาย เป็นครอบครัวขนาดเล็กมีอิสระในการดำเนินชีวิต ครอบครัวของตนเอง มีความสัมพันธ์กับญาติพี่น้องน้อยลง

ครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวร่วมของบรรดาผู้เป็นสมาชิกด้วยกันคือ ประกอบด้วย สามิภรรยา บุตร บิดามารดา หรือญาติพี่น้องรวมอยู่ด้วย ในสมัยโบราณครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวแบบนี้ ญาติพี่น้องอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน หรือเมื่อทำการสมรสแล้วก็ปลูกบ้านอยู่ใกล้เคียงกัน แต่บริโภครวมกันในบ้านใหญ่ อำนาจสิทธิขาดภายในครอบครัวขึ้นอยู่กับระบบอาวุโส ผู้อาวุโสสูงสุดจะได้รับการยกย่องและทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว

นอกจากที่กล่าวมาในข้างต้น มีนักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งประเภทของครอบครัวในประเด็นที่เพิ่มเติม (สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2518: 53-55; ประจักษ์, 2541: 2-3; ลักษณะ, 2542: 103) สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ครอบครัวซ้อน (Compound or Composite Family) หรือครอบครัวหลายสามีภรรยา คือครอบครัวที่ชายหรือหญิงมีคู่สมรสได้มากกว่า 1 คน มักเกิดในสังคมที่ยอมรับให้ชายมีภรรยามากกว่า 1 คน โดยอาจนำภรรยามาอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน หรืออาจเป็นลักษณะของครอบครัวซ้อนแบบบ้านเล็ก ที่หัวหน้าครอบครัวมีคู่สมรสเอกเพียงคนเดียวอยู่ในบ้านหลังใหญ่ร่วมกับหัวหน้าครอบครัว ส่วนภรรยาคนอื่น ๆ จะไม่ได้รับการยกย่องว่าเป็นคู่สมรสและให้อยู่ในบ้านหลังเล็กที่แยกออกจากบ้านหลังใหญ่ แต่ยังคงอยู่ในอาณาเขตเดียวกัน
2. ครอบครัวพ่อหรือแม่คนเดียว (Single Parent Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดาและบุตร หรือมารดาและบุตรอย่างใดอย่างหนึ่ง ครอบครัวประเภทนี้เกิดเนื่องจากสามีภรรยาหย่าร้างกัน หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต ทำให้บิดาหรือมารดาอยู่กับบุตรตามลำพัง
3. ครอบครัวรวม (Blended Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดาและมารดา บุตรที่ติดมาจากบิดามารดา และบุตรใหม่ที่เกิดจากบิดามารดาคู่นี้
4. ครอบครัวรับบุตร (Foster Parent Family) ครอบครัวแบบนี้ประกอบด้วยบิดามารดาและบุตรบุญธรรม เนื่องจากสามีภรรยาไม่สามารถให้กำเนิดบุตรได้ จึงขอบุตรญาติพี่น้องหรือบุตรคนอื่นมาเลี้ยงดู

หน้าที่ของครอบครัว

หน้าที่ของครอบครัว คือ ภาระหน้าที่หรือความรับผิดชอบที่ครอบครัวพึงปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เขาเหล่านั้นอยู่ในสังคมได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งหน้าที่ของแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกันไปตามขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของแต่ละสังคม มีนักการศึกษาหลายท่านกล่าวถึงหน้าที่ที่สำคัญของครอบครัวไว้ (ประจักษ์, 2541; ลักขณา, 2542; พรณทิพย์, 2545) สรุปได้ดังนี้

1. หน้าที่ทางชีววิทยา คือ การตั้งครอบครัวของคู่สมรสเพื่อการสืบพันธุ์และการให้กำเนิดบุตรอันเป็นที่รัก และเป็นตัวแทนของบิดามารดาต่อไป

2. การอบรมเลี้ยงดูและการให้ความรักแก่สมาชิกใหม่ สถาบันครอบครัวมีหน้าที่สำคัญในการให้ความรักความอบอุ่น ให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูเด็ก ทำให้เด็กเรียนรู้ความรักและพร้อมที่จะให้ความรักตอบผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับโลกภายนอกได้ การดูแลด้วยความรักความใกล้ชิดของพ่อแม่จะช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี ความรักและกำลังใจจากครอบครัวจะช่วยให้เขาเติบโตเป็นคนมีความสุขและมีความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กที่ขาดความรักจากครอบครัวจะพยายามแสวงหาความรักทดแทน ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมได้

3. การปกป้องสวัสดิภาพ มนุษย์ทุกคนตั้งแต่เกิดจนใกล้ตาย ต่างต้องการที่พึ่งพิงให้ความปลอดภัยและมีความสุขสบาย ไม่มีอันตราย เกิดความไว้วางใจในสิ่งรอบตัว ครอบครัวต้องทำหน้าที่ปกป้องสวัสดิภาพของสมาชิกตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อสร้างเสริมให้เกิดสุขภาพจิตและบุคลิกภาพที่ดีในอนาคต การที่ทารกได้อาหารเมื่อหิว ได้ดูด ได้รับการกอดรัด ได้เปลี่ยนผ้าเมื่อเปียกชื้น เช่นนี้จะทำให้ทารกเกิดความไว้วางใจโลกรอบ ๆ ตัวเขา การมีพ่อแม่และคนในครอบครัวเล่นด้วย พูดคุย ให้ความสนใจได้อย่างใกล้ชิด เหล่านี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัย พร้อมที่จะมีพัฒนาการที่ดีในวัยต่อไป

4. หน้าที่ด้านเศรษฐกิจ การหาเงินเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง การเก็หนุนทางการเงินต้องแล้วแต่กำลังของพ่อแม่ เนื่องจากคนเรามีฐานะไม่เท่าเทียมกัน มีคนรวย คนจน ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นมักจะประสบปัญหาทางการเงิน เนื่องจากต้องใช้จ่ายมากขึ้นทั้งด้านอาหาร

เสื้อผ้า และด้านการศึกษาของบุตร ดังนั้น ครอบครัวควรมีการจัดสรรด้านการเงินให้กับบุตรได้ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นและให้บุตรวัยรุ่นบริหารจัดการการเงินด้วยตัวเอง เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีการหารายได้พิเศษนอกเวลาเรียน

5. การให้การศึกษา พ่อแม่หรือครอบครัวมีหน้าที่ส่งเสริมให้บุตรได้รับการศึกษาเล่าเรียน การศึกษาของเด็กในที่นี้ครอบคลุมถึงการที่เด็กศึกษาหาความรู้ การอบรมบ่มนิสัย การฝึกฝน กิริยามารยาท การฝึกให้เข้ากับผู้อื่นได้ ให้มีความรับผิดชอบ ความเสียสละ ความอดทน ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ครอบครัวเป็นแหล่งเบื้องต้นในการอบรมและชี้ทางให้เด็กเดินทางไปสู่สังคมข้างหน้าได้ถูกต้อง นอกจากนี้ ครอบครัวยังให้ความรู้เรื่องกฎเกณฑ์เงื่อนไข คุณค่าของสังคม และแบบแผนความประพฤติ เพื่อเขาจะได้ประพฤติตนอย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ง่าย

6. การสร้างความเชื่อในศาสนา ความเชื่อพื้นฐานต่าง ๆ เด็กมักได้รับจากครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ครอบครัวช่วยให้เด็กมีปรัชญาชีวิต ศีลธรรมที่ดี เด็กควรมีศาสนาประจำใจ เพื่อจะได้เป็นแนวทางที่ดีในการดำเนินชีวิต เป็นคนดีมีคุณธรรม ละอายใจเมื่อกระทำผิด สอนให้รู้สำนึกว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี มีความเชื่อมั่นในศาสนา และไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามศาสนาอื่น

7. การให้การนันทนาการ ในปัจจุบันการนันทนาการถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตครอบครัว เพื่อให้เด็กได้รับการพักผ่อน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น พาไปเที่ยวชายหาด ชมป่าเขาลำเนาไพร หรือพาไปร่วมงานนิทรรศการที่เหมาะสมกับเด็ก การนันทนาการต้องมีจุดมุ่งหมายที่ดี เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้มีพลังกาย พลังความคิดแก่เด็ก ๆ ทำให้เด็กมีจิตความสามารถในการพัฒนาตนเอง รู้จักการคบเพื่อน รู้จักการร่วมกลุ่มสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ในการใช้เวลาที่นันทนาการร่วมกันจะช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น อีกด้วย

8. ดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีวิถีชีวิตที่ดี พร้อมทั้งป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยบิดามารดาต้องให้ความสนใจและให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ เช่น อุบัติเหตุ ยาเสพติด เรื่องทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

9. การให้โอกาสเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่แปลกใหม่ บิดามารดาควรยอมรับกลุ่มเพื่อนและกิจกรรมต่าง ๆ ของบุตร และให้โอกาสเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะ ค่านิยม การตัดสินใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

10. มีการสื่อสารที่ดีในครอบครัว บิดามารดาควรมีเวลาให้กับบุตรเพื่อเป็นเพื่อนคุยปรึกษาหารือ ทำให้เกิดความรัก และความอบอุ่นในครอบครัว นอกจากนี้ บิดามารดาต้องยินดีที่จะรับฟัง และให้ความสำคัญต่อความคิดเห็นของบุตร ให้ความเชื่อมั่น เอาใจใส่และให้เกียรติบุตร

สัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างกัน สมาชิกมีความผูกพันรักใคร่กัน มีบทบาทหน้าที่ต่อกัน ซึ่งก่อให้เกิดความสุขความราบรื่นในครอบครัว อาทิ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกหรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่อยู่ร่วมครอบครัวเดียวกัน (นงเยาว์, 2535: 4; จวี, 2538: 3; ยิ่งยง, 2539: 8) ซึ่งสมพงษ์ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ทัดดาว, 2543: 14-16) สรุปลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา สามีภรรยาเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพ ถ้าสามีภรรยาทั้งคู่มีความรักใคร่เข้าใจซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พยายามปรับตัวเข้าหากัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ตลอดจนรับผิดชอบและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัวร่วมกัน ย่อมทำให้ครอบครัวมีความราบรื่นมั่นคง สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวก็พลอยมีความสุขไปด้วย โดยเฉพาะบุตร แต่ในทางตรงข้ามถ้าสามีภรรยาไม่มีความรักใคร่ปรองดองกัน ขาดความเข้าใจเห็นใจกันและกัน ขาดความรับผิดชอบร่วมกัน ย่อมเกิดความขัดแย้งกันเสมอ อันอาจจะทำให้ครอบครัวขาดความสุข

2. สัมพันธภาพระหว่างบิดา มารดา และบุตร สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูกนั้นเริ่มขึ้นตั้งแต่ลูกเริ่มคลอด เป็นความสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา เมื่อมีการให้กำเนิดบุตร ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็เพิ่มขึ้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดา และบุตรตามมา

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูกจะแน่นแฟ้นคืออยู่เสมอถ้าพ่อแม่ทำตัวเป็นหลักรักใคร่ผูกพันกันดี ความรักใคร่ผูกพันของพ่อแม่ นั้นจะมีผลสะท้อนไปผูกพันรักใคร่ต่อบุตรให้แน่นแฟ้นต่อไปด้วย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง เมื่อบิดามารดาให้กำเนิดบุตรคนที่ 2 และต่อมาความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องย่อมเกิดขึ้น สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ในครอบครัว อันประกอบไปด้วยความสัมพันธ์พื้นฐาน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา เพราะถ้าบิดามารดามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยความรักความเข้าใจ ให้ความยุติธรรม ตลอดจนเสริมสร้างความรักระหว่างพี่น้อง ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง ย่อมดำเนินไปด้วยดี มีความรักใคร่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา บิดามารดา กับบุตร พี่กับน้อง หรือเป็นการรวมความสัมพันธ์ใน 3 ข้อแรกเข้าด้วยกัน ในครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมาก ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวย่อมมีความแตกต่างกันมาก

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัวซึ่ง ลินดา (2546) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การบรรลุตามขั้นพัฒนาการ และคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวสูง มีคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำ

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

ความประพฤติดหรือการปฏิบัติและทัศนคติของบิดามารดาในเรื่องชีวิตครอบครัวมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตรมาก การที่เด็กจะมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับบรรยากาศการอบรมเลี้ยงดูที่ครอบครัวสร้างขึ้น จากการตรวจเอกสารสามารถสรุปการอบรมเลี้ยงดูได้เป็น 3 รูปแบบ (องค์การคำครุสภา, 2512: 22-24; ประจักษ์, 2541: 4) ดังนี้

1. แบบอัตตาธิปไตย (Authoritarian) เป็นครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเป็นใหญ่ มีอำนาจในการกำหนดจุดมุ่งหมาย กฎเกณฑ์ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ แทนสมาชิกในครอบครัว และคอยดูให้ทุกคนปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ มีสิทธิที่จะจัดการกับสมาชิกในครอบครัวตามที่ตนปรารถนา บุตรจะถูกปิดกั้นทางความคิด ไม่สามารถแสดงออกหรือตัดสินใจอะไรได้ ผลที่ตามมาคือ เกิดช่องว่างระหว่างบุตรกับบิดามารดา ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ในลักษณะนี้จึงมักเป็นครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น ขาดความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว และบุตรมักจะเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. แบบเสรีภาพสุดโต่งหรือไม่มีกฎเกณฑ์ (Indulgent) เป็นครอบครัวที่บิดามารดาให้อิสระกับบุตรมากเกินไป อาจเพราะไม่มีเวลาดูแล หรือเพราะมีความเชื่อในการเลี้ยงดูรูปแบบนี้เป็นการเลี้ยงดูที่ดีที่สุด ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวจึงมีลักษณะที่เห็นห่าง เป็นครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น บุตรจะรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว มีความสับสนและไม่เข้าใจว่าสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควรทำ มองไม่เห็นความผิดของตน มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อโลกภายนอก มักมองโลกในแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจคนอื่น ขาดระเบียบวินัยและมักมีกลไกป้องกันตนเองสูง

3. แบบประชาธิปไตย (Democracy) ครอบครัวแบบนี้ บิดามารดามีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รับผิดชอบร่วมกันในการเลี้ยงดูบุตร และภารกิจอื่น ๆ ของครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ร่วมกัน เป็นครอบครัวที่รู้จักการให้อภัย ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นในกรอบที่เหมาะสม เป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่น ส่งผลให้บุตรมีความรู้สึกปลอดภัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง เป็นการช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์ให้แก่บุตรในการเป็นผู้ใหญ่ที่ดี

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตในครอบครัว

สภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมบางอย่างเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย มนุษย์ต้องดิ้นรนแข่งขันเพื่อการดำรงชีวิต และประกอบอาชีพเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้อง และกลมกลืนกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สิ่งหนึ่งที่สำคัญ และสามารถช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบได้ คือ ทักษะชีวิต (Life Skill)

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตในครอบครัว ได้ทำการตรวจสอบเอกสารในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ ความหมายของทักษะชีวิต ความสำคัญของทักษะชีวิตในครอบครัว องค์ประกอบของทักษะชีวิตในครอบครัว และแบบประเมินทักษะชีวิตในครอบครัว

ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ช่วยให้ผู้ประสบเหตุกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ มีนักการศึกษาให้ความหมายของคำว่า “ทักษะชีวิต” ไว้หลายความหมาย ดังนี้

World Health Organization (1997: 2) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและสิ่งต่าง ๆ ที่ท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สอดคล้องกับ ประเสริฐ และคณะ (2538: 7) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถและความชำนาญในการประเมิน วิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ถูกต้อง

ส่วน กำไลรัตน์ (2540: 69-70) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า คือ คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข (2541: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพล สื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

สอดคล้องกับ วนิดา (2546ก: 1-2) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถที่มนุษย์สามารถเรียนรู้ได้จากตนเองและผู้อื่น รวมถึงสภาพแวดล้อม ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น ความสามารถจะประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และทักษะการจัดการกับชีวิตของตนเองกับปัญหาต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ ยังเป็นความสามารถที่ควรจะได้รับการพัฒนาจนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิต คือ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

จากความหมายที่กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต คือ ความรู้ ความสามารถของบุคคลในการประคับประคองชีวิต และการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของสภาพแวดล้อม ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของทักษะชีวิตในครอบครัว

ทักษะชีวิตเป็นของใหม่เมื่อ 100 ปีที่แล้ว (ชยอนันต์, 2539 อ้างถึงใน วนิดา, 2546: 2) เป็นองค์ความรู้สำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ครอบครัวเป็นหน่วยที่สำคัญในการช่วยเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่บุตรหลาน เพื่อเป็นเกราะป้องกันบุตรให้พ้นจากความเลื่อมของสังคม ในบางครั้งความอ่อนต่อโลกของบุตร เกิดจากการสกดกันมิให้บุตรรับรู้และสัมผัสกับชีวิตที่แท้จริง การควบคุมบุตรมากเกินไปด้วยเหตุผล คือ ความรัก ความห่วงใยของบิดามารดา แต่บางครั้งก็นำมาซึ่งการเสียรู้ เสียตัว เสียทรัพย์สิน เสียชีวิต หรือตกเป็นผู้ต้องหาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (วารสารศาลเยาวชนและครอบครัว, 2541: 43) ซึ่งสอดคล้องกับ กาลิเลอี (2540: 71) ได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตต่อเด็กวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงที่เด็กกำลังเปลี่ยนแปลงและปรับตัวจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ มีการเข้ากลุ่ม เข้าสังคม และคิดเพื่อนมากที่สุด ซึ่งพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของกลุ่มวัยรุ่นมักเป็นพฤติกรรมที่กระทำตามกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ วัยรุ่นต้องมีการตัดสินใจต่าง ๆ อย่างฉับพลัน และได้รับความกดดันจากครอบครัว โรงเรียน และกลุ่ม ในภาวะการณั้คับขันเช่นนี้หากวัยรุ่น

ได้ฝึกทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองมาแล้วจนเกิดความชำนาญ ก็จะช่วยให้มองเห็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา นั้น ๆ ได้อย่างปลอดภัย

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตซึ่ง ยุพยงค์ (2543ก) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาพัฒนกิจของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่นกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น” พบว่า การปฏิบัติพัฒนกิจของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมให้ครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่น มีการปฏิบัติพัฒนกิจที่ดีและเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตพื้นฐานที่ดีด้วย ทักษะชีวิตจะทำให้วัยรุ่นเข้มแข็งและเป็นภูมิคุ้มกันต่อปัญหาต่าง ๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี ทำให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศสืบต่อไป

จากที่กล่าวมาในข้างต้น จะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตในครอบครัวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อเยาวชน เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันอย่างถาวรที่คอยเหนี่ยวรั้งให้เยาวชนออกจากพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน และชักนำให้เยาวชนเลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตในครอบครัว

องค์ประกอบของทักษะชีวิตในครอบครัว หมายถึง องค์ประกอบของความสามารถของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ที่ควรพัฒนาและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีมาตรฐานชีวิตของความเป็นมนุษย์ที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

World Health Organization (1994a: 1-3) ได้กำหนดองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 กลุ่ม และสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์

ด้านจิตพิสัย ได้แก่ การตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร
การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา
การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

สำหรับในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข (2541: 1) ได้ปรับเปลี่ยนโดยจัดความคิด
สร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ
เนื่องจากองค์ประกอบด้านความคิดเห็นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นลักษณะและ
ความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงองค์ความรู้
โดยบุคคลใช้ความสามารถในทางสมองก่อให้เกิดความคิดและปัญญาในการเรียนรู้ชีวิตและ
สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน และจัดการตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่ม
ด้านทัศนคติอีก 1 คู่ คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลือเป็นด้าน
ทักษะพิสัย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย

1. การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking)

มีผู้ให้ความหมายของความคิดวิเคราะห์ ไว้หลายประการ ดังเช่น

Beyer (1985 อ้างถึงใน ประวิต และนุชานา, 2544จ: 9) ให้ความหมายว่า การคิดวิเคราะห์
เป็นความสามารถที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ ต้องอาศัยความระมัดระวังการเข้าใจความหมาย และการ
วิเคราะห์ข้อมูล ความรู้และความเชื่ออย่างเป็นปรนัย เพื่อการนำไปสู่การตัดสินใจที่เที่ยงตรงและ
คุณค่าของข้อมูล ความรู้ และความเชื่อมั่นนั้น ๆ

สอดคล้องกับ Halpern (1996 อ้างถึงใน ศันสนีย์ และอุษา, 2544ค: 30-31) ให้ความหมาย
ของการคิดวิเคราะห์ ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดและใช้เหตุผล โดยนำความรู้ที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการ
การคิดหาข้อสรุปเพื่อเพิ่มโอกาสของความสำเร็จให้มากขึ้น เป็นความคิดที่มีเป้าหมายแน่นอน มีเหตุผล
สามารถแก้ปัญหา คำนวณหาความเป็นไปได้ และตัดสินใจ

นอกจากนี้ World Health Organization (1997: 2) ให้ความหมายว่า การคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ และพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีต่อการดำเนินชีวิต

โดยสรุป การคิดวิเคราะห์ หมายถึง กระบวนการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลในการสืบค้น ปัญหา วิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ ประเมินความเชื่อถือได้ของข้อมูลและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อปัญหานั้น และสามารถนำมาใช้ในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์

Feely (1976 อ้างถึงใน ประวิต และนุชานา, 2544: 9) ได้แบ่งองค์ประกอบของ การคิดวิเคราะห์ ไว้ 10 ประการดังนี้

1. การแยกแยะความแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริง และความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่แฝงไว้ด้วย ค่านิยม
2. พิจารณาความเชื่อถือได้ของแหล่งข้อมูล
3. การพิจารณาความถูกต้องตามข้อเท็จจริงของข้อความนั้น
4. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อมูล ข้อคิดเห็นหรือเหตุผลที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับ เหตุการณ์
5. การค้นหาสิ่งที่เป็นอคติข้อลำเอียง
6. การระบุถึงข้ออ้างหรือข้อสมมุติฐานที่ไม่ได้กล่าวไว้ก่อน

7. การระบุถึงข้อคิดเห็น หรือข้อโต้แย้งที่ยังคลุมเครือ
8. การตระหนักของสิ่งที่ไม่คงที่ตามหลักการของเหตุผลหรือการใช้เหตุผลอย่างผิด ๆ
9. การแยกแยะความแตกต่างระหว่างข้อคิดเห็นที่สามารถพิจารณาพิสูจน์ความถูกต้องได้และที่พิสูจน์ไม่ได้
10. การพิจารณาความมั่นคงหนักแน่นในข้อโต้แย้งและข้อคิดเห็น

กระบวนการคิดวิเคราะห์

การคิดวิเคราะห์ เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงกระบวนการคิดวิเคราะห์ ดังนี้

Kant (n.d. cited in Paul and Wood, 1998) ได้กล่าวถึง กระบวนการคิดวิเคราะห์ ในเชิงปรัชญาว่าประกอบด้วย

1. การสงสัย (Scepticism) พบข้อสรุปแล้วแต่ก็เกิดขัดแย้งกดดัน ซึ่งเป็นการแสดงว่าหลักฐานไม่ถูกต้องและเป็นเท็จ
2. การวิจารณ์ (Criticism) การสืบค้นที่จะรู้ความแท้จริงยอมรับว่าประสบการณ์และการคิดค้นหาเหตุผลเป็นที่มาของความรู้ จะมีส่วนของการโต้แย้งอยู่ด้วย
3. การวิพากษ์ (The Dialectic Method) การรู้จักพาดตนเองไปสู่ทิศทางที่บรรลุถึงความคิดเห็นที่พ้นจากความขัดแย้งในตนเองซึ่งต้องใช้การโต้ตอบตั้งคำถามพิสูจน์สมมติฐาน

นอกจากนี้ ชานาญ (2539: 71-73) ได้สรุปกระบวนการคิดวิเคราะห์ ไว้ดังนี้

1. การนิยามปัญหาและทำความเข้าใจปัญหาความหมายของคำและข้อความ
2. การรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ข้อโต้แย้งหรือข้อมูลที่คลุมเครือ
3. การจัดระบบข้อมูล พิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล ความเพียงพอของข้อมูล
4. การตั้งสมมติฐานพิจารณาข้อสรุปอ้างอิงจากปัญหาและข้อโต้แย้ง
5. การสรุปอ้างอิงโดยใช้หลักตรรกศาสตร์เลือกแนวทางที่สมเหตุสมผลจากข้อมูลหลักฐานที่มีอยู่
6. การประเมินสรุปอ้างอิงเพื่อความสมเหตุสมผลหลังจากตัดสินใจสรุปโดยใช้ตรรกศาสตร์

ลักษณะของผู้ที่มีความคิดวิเคราะห์

มีนักการศึกษาหลายท่าน ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความคิดวิเคราะห์ (Wade, 1995 อ้างถึงใน ศันสนีย์ และอุษา, 2544ง; Beyer, 1995 อ้างถึงใน ศันสนีย์ และอุษา, 2544ก; Ferrett, 1997 อ้างถึงใน ศันสนีย์ และอุษา, 2544ข) สามารถสรุปได้ดังนี้

1. รู้จักคิดตั้งคำถาม มีความสนใจใฝ่รู้ ต้องการค้นหาคำตอบใหม่ ๆ ตั้งคำถามให้มีความชัดเจน
2. ตรวจสอบหาข้อมูลและความเชื่อ แล้ววิเคราะห์ข้อมูล ข้อสันนิษฐาน และความเห็นต่าง ๆ และหาข้อพิสูจน์ หลีกเลี่ยงความลำเอียงและการใช้อารมณ์มาเป็นตัวตัดสิน
3. ใช้เหตุผลจากข้อมูลที่เป็นจริงหรือจากข้อเท็จจริงต่าง ๆ หลีกเลี่ยงการคิดแบบด้น ๆ และง่ายเกิน
4. พิจารณาถึงการตีความที่อาจเป็นไปได้ในหลาย ๆ ทาง และรู้จักใช้มุมมองต่าง ๆ กัน ในการตีความ เพื่อให้เข้าใจดีขึ้น

5. ยอมรับว่าอาจมีภาวะกำกวมไม่ตรงไปตรงมาเกิดขึ้นได้
6. ตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดของตน รู้ว่าคิดอะไรอยู่ ตรวจสอบความคิดของตนอยู่เนื่อง ๆ
7. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพต่อเหตุผล ยอมเปลี่ยนจุดยืนเมื่อมีเหตุผลที่ดี สามารถเปลี่ยนความคิดได้เมื่อรู้ว่าตนยังมีความรู้ความเข้าใจไม่มากพอ
8. แยกแยะหาข้อสรุป หรือข้อตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนหลักความจริงที่เชื่อถือได้ มีความแม่นยำ สามารถถกเถียงอย่างสร้างสรรค์ และประเมินข้อถกเถียงได้และตัดสินใจเรื่องราวจากการรวบรวมข้อเท็จจริงทั้งหมด

นอกจากนี้ Ennis (1985) กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์เป็นกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติได้ เพราะว่าการตัดสินใจว่าจะไรควรเชื่อหรือควรกระทำ อาศัยการคิดวิเคราะห์ ที่เกิดจากการฝึกฝน ซึ่งสอดคล้องผลงานวิจัยของ ยูพดี (2542) ได้ศึกษา “ผลของการฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา” พบว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณมีระดับการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมให้ได้รับการฝึกการคิดวิเคราะห์จะช่วยให้บัณฑิตนักศึกษามีทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ที่สูงขึ้นด้วย

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่จำเป็นในการสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ประเทศชาติ ความคิดสร้างสรรค์มีอยู่ในคนทุกคน มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกัน ได้มีผู้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้หลายประการดังนี้

Guilford (1959 อ้างถึงใน ประวิต และนุชนา, 2545: 11) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นลักษณะความคิดอเนกนัย (Divergent Thinking) เป็นความสามารถทางสมองที่สามารถคิดได้หลาย

ทิศทางหลายแง่มุม คิดได้กว้างไกล ซึ่งจะนำไปสู่การคิดประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการคิดค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาได้สำเร็จด้วยความคิดนอกกรอบ

นอกจากนี้ Torrance (1965: 16 อ้างถึงใน อารี, 2528ข) ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดสร้างผลผลิต หรือสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะเกิดจากการรวบรวมเอาความรู้ต่าง ๆ ที่ได้จากประสบการณ์ แล้วเชื่อมโยงกับสถานการณ์ใหม่ ๆ และสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่นี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงอาจออกมาในรูปของผลิตผลทางศิลปวรรณคดี วิทยาศาสตร์ หรือเป็นเพียง กระบวนการหรือวิธีการเท่านั้น

สอดคล้องกับ อารี (2529 อ้างถึงใน กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ, 2535ข: 2) ได้ให้ความหมายว่า ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความคิดจินตนาการประยुทธ์ ที่สามารถนำไปสู่สิ่งประดิษฐ์คิดค้นใหม่ ๆ ทางเทคโนโลยี ซึ่งเป็นความคิดในลักษณะที่คนอื่นคาดไม่ถึงหรือมองข้าม เป็นความคิดที่หลากหลาย คิดได้กว้างไกล เน้นทั้งปริมาณและคุณภาพ อาจเกิดจากการคิดผสมผสานเชื่อมโยงระหว่างความคิดใหม่ ๆ ที่แก้ปัญหาและเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดอยู่ในกรอบ เป็นความคิดที่เกิดจากการนำความรู้และประสบการณ์เดิม มาสร้างสรรค์เป็นแนวคิดหรือความคิดใหม่ ๆ ซึ่งสามารถคิดได้หลายแง่มุม คิดได้กว้างไกล

กระบวนการคิดสร้างสรรค์

ลักษณะกระบวนการคิดสร้างสรรค์ หมายถึง วิธีการคิดหรือกระบวนการทำงานของสมองอย่างมีขั้นตอนตลอดจนคิดแก้ปัญหาได้สำเร็จ ซึ่งเป็นกระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์หรือเรียกว่า กระบวนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ, 2535ก: 8) มีหลายแนวคิดดังนี้

Torrance (1969 อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ, 2541) แบ่งขั้นตอนของกระบวนการคิดสร้างสรรค์เป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การค้นพบความจริง เริ่มมีความรู้สึกกังวล สับสน วุ่นวายในใจ
2. การค้นพบปัญหา พิจารณาด้วยความมีสติสัมปชัญญะ ถึงความกังวลวุ่นวายสับสน และพบว่านั่นคือปัญหา
3. การค้นพบคำตอบ ตั้งสมมติฐาน และรวบรวมข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน
4. การค้นพบคำตอบ จากการทดสอบสมมติฐาน
5. การยอมรับผลจากการค้นพบ ยอมรับและเผยแพร่ผลที่ได้และเป็นแนวทางไปสู่การค้นพบสิ่งใหม่ต่อไป

นอกจากนี้ Osborn (1957 อ้างถึงใน อารี, 2528ก) ได้ขยายกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ออกไปอีกเป็น 7 ขั้นตอน

- ขั้นที่ 1 การชี้ถึงปัญหา เป็นการระบุหรือทราบประเด็นปัญหา
- ขั้นที่ 2 การเตรียมและรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นเตรียมการรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการคิดแก้ปัญหา
- ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ เป็นขั้นคิดพิจารณาและแจกแจงข้อมูล
- ขั้นที่ 4 การใช้ความคิด หรือคัดเลือกเพื่อหาทางเลือกต่าง ๆ เป็นขั้นพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ และความหาทางเลือกที่เป็นไปได้ไว้หลาย ๆ ทาง

ขั้นที่ 5 การคิด (Incubation) และการทำให้กระจ่าง (Illumination) เป็นขั้นที่ทำให้จิตใจว่าง และในที่สุดก็เกิดความคิดแวบแล้วกระจ่างขึ้น

ขั้นที่ 6 การสังคมเคราะห์หรือการบรรจุชิ้นส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

ขั้นที่ 7 การประเมินผล เป็นการคัดเลือกจากคำตอบที่มีประสิทธิภาพที่สุด

สอดคล้องกับ Wallas (1962 อ้างถึงใน กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ, 2535ค: 11) กล่าวว่า กระบวนการของความคิดสร้างสรรค์เกิดจากการคิดสิ่งใหม่ ๆ โดยการลองผิดลองถูก ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียม (Preparation) เป็นขั้นเตรียมข้อมูลต่าง ๆ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำหรือแนวทางที่ถูกต้อง หรือข้อมูลระบุปัญหา หรือข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง
2. ขั้นความคิดคุกรุ่นหรือระยะฟักตัว (Incubation) เป็นขั้นที่อยู่ในความวุ่นวายของข้อมูลต่าง ๆ ทั้งเก่าและใหม่ สะเปะสะปะ ปราศจากความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่สามารถจะขมวดความคิดนั้น จึงปล่อยความคิดไว้เฉย ๆ
3. ขั้นความคิดกระจ่างชัด (Illumination) เป็นขั้นที่ความคิดสับสนนั้นได้ผ่านการเรียบเรียงและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันให้มีความกระจ่างชัด และสามารถจะมองเห็นภาพจน์มโนทัศน์ของความคิด
4. ขั้นทดสอบความคิดและพิสูจน์ให้เห็นจริง (Verification) เป็นขั้นที่ได้รับความคิด 3 ขั้นจากข้างต้น เพื่อพิสูจน์ว่าเป็นความคิดที่เป็นจริงและถูกต้องหรือไม่

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ ได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีโครงสร้างของ Guilford (1959 อ้างถึงใน ประวิต และนุชานา, 2544ช: 11) ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

1. ความคิดริเริ่ม (Originality) หมายถึง ความคิดแปลกใหม่ ซึ่งต่างจากความคิดธรรมดา ความคิดริเริ่ม หรือที่เรียกว่า Wild Idea เป็นความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เกิดขึ้นจากการนำเอาความรู้เดิมมาคิดดัดแปลงผสมผสาน และประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น

2. ความคิดคล่อง (Fluency) หมายถึง ปริมาณความคิดที่ไม่ซ้ำกันในเรื่องเดียวกัน โดยแบ่งออกเป็น

2.1 ความคิดคล่องแคล่วทางด้านถ้อยคำ (Word Fluency) เป็นความสามารถในการใช้ถ้อยคำอย่างคล่องแคล่วนั่นเอง

2.2 ความคิดคล่องแคล่วทางการโยงสัมพันธ์ (Associational Fluency) เป็นความสามารถที่จะคิดหาถ้อยคำที่เหมือนหรือคล้ายกันได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ภายในเวลาที่กำหนด

2.3 ความคิดคล่องแคล่วทางการแสดงออก (Expressional Fluency) เป็นความสามารถในการใช้ลีลาหรือการประยอก คือ สามารถที่จะนำคำมาเรียงกันอย่างรวดเร็วเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่ต้องการ

2.4 ความคิดคล่องแคล่วในการคิด (Ideation Fluency) เป็นความสามารถที่จะคิดสิ่งที่ต้องการภายในเวลาที่กำหนด เช่น ให้คิดหาประโยชน์ของก้อนอิฐมาให้ได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนดให้อาจเป็น 5 นาที หรือ 10 นาที

3. ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) หมายถึง ประเภทหรือแบบของความคิดที่สามารถยืดหรือขยายได้ แบ่งออกเป็น

3.1 ความยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นทันที (Spontaneous Flexibility) เป็นความสามารถที่จะพยายามคิดให้หลายประเภทอย่างอิสระ เช่น คนที่มีความยืดหยุ่นจะคิดได้ว่าประโยชน์ของก้อนหินมีอะไรบ้างหลายประเภท ในขณะที่คนที่ไม่มีความคิดสร้างสรรค์จะคิดได้เพียงประเภทเดียวหรือสองประเภทเท่านั้น

3.2 ความยืดหยุ่นทางการดัดแปลง (Adaptive Flexibility) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา คนที่มีความคิดยืดหยุ่นจะคิดได้ไม่ซ้ำกัน

4. ความคิดละเอียดละออ (Elaboration) ความคิดละเอียดละออ เป็นจุดสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ที่มุ่งเน้นผลผลิตสร้างสรรค์ พัฒนาการของความคิดละเอียดละออนี้ขึ้นอยู่กับอายุ กล่าวคือเด็กที่มีอายุมากจะมีความสามารถด้านนี้มากกว่าเด็กอายุน้อย เด็กหญิงจะมีความสามารถในด้านความละเอียดละออมากกว่าเด็กชาย และเด็กที่มีความสามารถสูงทางด้านความละเอียดละออจะเป็นเด็กที่มีความสามารถด้านการสังเกตสูงด้วย

ลักษณะของผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์

Ruggiero (1984: 82-92) ทำการวิจัยพบว่าผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. เป็นผู้ไม่หยุดนิ่ง (Dynamic) คือ มีความอยากรู้อยากเห็น สนุกสนาน ชอบประสบการณ์แปลกใหม่ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่
2. เป็นคนกล้า (Daring) คือ ชอบผจญภัย
3. เป็นคนเจ้าความคิด (Resourceful) คือ มีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ด้วยตนเอง
4. ทำงานหนัก (Hard Working) คือ มีความมานะพยายาม

5. เป็นอิสระ (Independent) คือ มีความคิดแตกต่างจากคนอื่น

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์ซึ่ง นิรมล (2546) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อมในการทำงาน กับผลิตผลของความคิดสร้างสรรค์ของหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลชุมชน” พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับผลิตผลของความคิดสร้างสรรค์ของหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือรู้ในความสามารถของตนเอง จะทำให้มีผลิตผลของความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น

3. การตระหนักรู้ในตน (Self Awareness)

ก่อนที่จะรู้จักผู้อื่น ควรจะต้องเข้าใจตัวเองให้ดีกว่า การที่จะเข้าใจตัวเองได้ดีก็คือการตระหนักรู้ในตน มีผู้ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตน ไว้ดังนี้

Feldman (1992: 4-5 อ้างถึงใน ธมมวรรณ, 2545: 36) ได้ให้ความหมายของความตระหนักรู้ในตนไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและทำอะไรกับตนเอง บุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

นอกจากนี้ World Health Organization (1994a: 1) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ว่า เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างที่บุคคลมีกับบุคคลอื่น รู้ว่าอะไรที่ตนปรารถนาและไม่พึงปรารถนา สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้

สอดคล้องกับ Glodman (1998 อ้างถึงใน ประวิต และนุชนา, 2545: 13) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนไว้ว่า หมายถึง การรับรู้ และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง ได้ตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้

จากความหมายที่ได้กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนหมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ข้อดีและข้อด้อยของตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ปลอดภัย และสามารถรับกับสถานการณ์กดดันต่าง ๆ ได้

องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตน

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตน สามารถสรุปได้ดังนี้

วีระวัฒน์ (2542 อ้างถึงใน ประวิต และนุชนา, 2545: 13) ได้สรุปกรอบแนวคิดของ Goldman เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนไว้ว่ามีองค์ประกอบด้วยกัน 5 ด้านคือ

1. รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมา
2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง
4. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะ
5. ควบคุมตนเอง โดยสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ของตนได้

นอกจากนี้ Kalman and Waughfield (1993: 72-74 อ้างถึงใน สุทธิสารณ์, 2540: 48) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตน ว่าสามารถปฏิบัติได้ 2 วิธีการ ดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบคือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง เป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเอง โดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดใจ เปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นครั้งแรกของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งครอบคลุมมักจะเป็นแหล่งแรกที่จะสอนเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองโดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

สอดคล้องกับ สถิต (2540: 202-203) กล่าวถึงการตระหนักรู้ในตนเอง การที่คนเราจะรู้จักตนเองได้ จะต้องวิเคราะห์ตนเองด้วยใจเป็นธรรม ทำใจเป็นกลาง และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การจะรู้จักตัวเองได้นั้นควรศึกษาใน 3 ลักษณะดังนี้

1. อุปนิสัยของตน การใช้เวลาวิเคราะห์ตนเองให้ละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้ทราบว่าตนมีนิสัยอย่างไร โดยสังเกตว่าทำอะไรเป็นประจำ ถ้าเป็นอุปนิสัยที่ดี ก็ควรรักษาไว้ แต่ถ้าเห็นว่าเป็นอุปนิสัยที่ไม่ดีก็ควรเลิกหรือแก้ไขให้ดีขึ้น

2. ลักษณะส่วนรวมของตน หมายถึง ลักษณะประจำตัวของบุคคล ซึ่งได้แก่ อุปนิสัย ลักษณะทางกาย รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กิริยาอาการ อิริยาบถ ความรู้ความสามารถ เป็นต้น การพิจารณา ลักษณะส่วนรวมของบุคคล ต้องอาศัยการรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่น เนื่องจากบุคคลมักมีการลำเอียงและอคติในการเข้าข้างตนเอง การได้รับคำตำหนิ ทักท้วง คำวิจารณ์อย่างตรงไปตรงมาจากผู้ปรารถนาดี จะมีประโยชน์ในการปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก

3. บทบาทของตน บุคคลแต่ละคนย่อมมีฐานะและบทบาทในสังคมที่แตกต่างกัน การแสดงบทบาทตามครรลองของสังคมก็จะทำให้ไม่มีปัญหาในเรื่องของบุคลิกภาพ แต่ถ้าบุคคลแสดงบทบาทไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตด้วย

4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

การมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะทำให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจถึงความต้องการ และความแตกต่างของบุคคล สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้นิยามความหมายความเห็นใจผู้อื่นไว้ดังนี้คือ

Hurlock (1978: 239) ให้ความหมายว่า ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถของบุคคลที่นำตนเองเข้าไปอยู่ในบทบาทของผู้อื่น และมีความร่วมรู้สึกกับบุคคลนั้น

สอดคล้องกับ สุกานดา (2535: 41) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลด้านการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและสภาพจิตใจของผู้อื่น และมีความรู้สึกร่วมต่ออารมณ์นั้นด้วย ในสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังประสบอยู่ โดยไม่นำทัศนคติของตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องและพร้อมที่จะตอบสนองความรู้สึกเพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

ส่วน World Health Organization (1994a: 1) ให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่นว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม

ทั้งนี้ Goldman (1998 อ้างถึงใน ประวิต และนุชานา, 2545: 13) กล่าวถึงความหมายของความเห็นใจผู้อื่นไว้ว่า เป็นการรับรู้และเข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น การสนับสนุนและพัฒนาผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข (2541: 2) ให้ความหมายว่าความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น เป็นต้น

ส่วนอีกแนวความคิดหนึ่ง ได้กล่าวไว้ว่า ความเห็นใจผู้อื่นว่า เป็นกระบวนการทางจิตใจ ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในสถานการณ์ของบุคคลอื่น เช่นเดียวกับสถานการณ์ของตน (Hoffman, 2001: 30)

จากความหมายและคำจำกัดความดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของกระบวนการทางจิตใจของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและสภาพจิตใจ ของผู้อื่นที่กำลังประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อยู่ ซึ่งบุคคลนั้น ๆ อาจมีความแตกต่างจากเราในด้านต่าง ๆ

องค์ประกอบของความเห็นใจผู้อื่น

ความเห็นใจและเข้าใจในความรู้สึกผู้อื่น เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ และเป็นรากฐานที่สำคัญของพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม ซึ่ง วีระวัฒน์ (2542 อ้างถึงใน ประวิต และ นุชนา, 2544ก: 14) ได้สรุปกรอบแนวความคิดของ Goldman เกี่ยวกับความเห็นใจผู้อื่นไว้ว่ามี 5 ด้าน คือ

1. การเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่นมีความสนใจในความรู้สึกและเรื่องราวของผู้อื่น
2. มีจิตใจให้บริการ (Service Minded) คือ การรับรู้ คาดคะเน และตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลอื่น
3. ส่งเสริมผู้อื่น เมื่อทราบถึงความต้องการของบุคคลอื่น ควรช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ความสามารถในด้านที่สนใจและถนัดอย่างแท้จริง

4. ให้โอกาสผู้อื่น เมื่อทราบถึงความต้องการและเห็นถึงความสามารถของผู้อื่น ก็ควรที่จะให้โอกาสบุคคลนั้น ๆ ได้ทำตามความต้องการและแสดงความสามารถที่แท้จริงออกมา

5. ตระหนักรู้ถึงทักษะ ความคิดเห็นของกลุ่ม ตลอดจนสามารถคาดคะเน สถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้

5. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)

ความภาคภูมิใจในตนเองหรือการนับถือตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ เนื่องจากบุคคลที่มีความนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ย่อมประสบความสำเร็จในสังคมมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงเพราะบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะคอยมองแต่ปมด้อยของตนเอง แสดงความขลาด หวาดกลัว ไม่กล้าทำในสิ่งต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างทันถ่วงที (สถิต, 2540: 206-207) นอกจากนี้ ได้มีผู้ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองไว้แตกต่างกัน ดังนี้

World Health Organization (1994b) ให้ความหมายของความภูมิใจในตนเองว่า เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนเองในแง่บวก รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักการให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้า หรือการเรียนเก่งเท่านั้น

สอดคล้องกับ ประวิต และนุชวนา (2545ก: 14) ได้สรุปความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่า คือ การตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านบวก รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตนและนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกยอมรับ นับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านบวก รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี

องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

Maslow (1987 อ้างถึงใน ยุพยงค์, 2543ค: 26-27) ได้กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ 5 ขั้น ซึ่งประกอบด้วยความต้องการทางกาย เป็นความต้องการขั้นแรกของมนุษย์ เป็นสิ่งแรกที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ส่วนความต้องการทางสติปัญญาและสังคมก็เป็นลำดับขั้นที่สูงขึ้น กล่าวคือบุคคลไม่สามารถจะได้รับความพึงพอใจทางสังคมและความภูมิใจในตนเอง จนกว่าจะได้รับการสนองตอบความต้องการทางกายซึ่งเป็นความต้องการขั้นแรกก่อน และตามแนวคิดของ Maslow ความภาคภูมิใจในตนเองจัดว่าเป็นความต้องการขั้นที่ 4 คือความต้องการที่จะมีชื่อเสียงและความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง มีองค์ประกอบดังนี้

1. ความต้องการนับถือตนเอง คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตน มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร และมีอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในงานภาระกิจต่าง ๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง

2. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยอมรับยินดี มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

นอกจากนี้ Bass (1960 อ้างถึงใน ประวิต และนุชานา, 2545ง: 15) และ Mussen and Other (1981 อ้างถึงใน ประวิต และนุชานา, 2545ฉ: 15) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองว่า มีดังต่อไปนี้

1. เห็นคุณค่าในตนเอง
2. เชื่อมั่นในตนเองว่า ตนมีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
3. รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง

4. แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
5. มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม
6. ไม่กลัว กล้าเสี่ยงที่จะทำหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ
7. ไม่เป็นทุกข์มากหากทำสิ่งใดไม่สำเร็จ
8. เป็นผู้นำในการอภิปราย และเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น
9. ไม่หวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
10. มีความคิดสร้างสรรค์
11. มองโลกในแง่ดี
12. มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
13. พึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง
14. วิตกกังวลน้อย
15. กล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ

บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะทำให้รู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ และรู้สึกว่าชีวิตมีประโยชน์ มักจะประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียน และการทำงาน หากบุคคลใดขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้มองตนเองในแง่ลบ สูญเสียความสามารถ

ของตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ การตัดสินใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ (ยุพยงค์, 2543ก: 26-27)

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองซึ่ง ชมพูนุท (2539) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และความวิตกกังวลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประกาศนียบัตรสาขารัฐศาสตร์ วิทยาลัยการสาขารัฐศาสตร์ จังหวัดขอนแก่น” พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 3 สาขาวิชา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตมาก

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)

ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง เนื่องจากหากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง ก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำความดีกับผู้อื่นและสังคมต่อไป ยงยุทธ (2540: 9) ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคมหมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม

องค์ประกอบของการรับผิดชอบต่อสังคม

การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความรักในสังคมที่ตนอยู่ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมทั้งจะป้องกันและแก้ไขปัญหาของสังคมตามบทบาทหน้าที่ที่แต่ละคนพึงมีทั้งหมดนี้เรียกว่า การรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งประกอบด้วย การรับผิดชอบต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลก มีความสำคัญอย่างมากต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน สอดคล้องกับ ไชยรัตน์ (2531 อ้างถึงใน ประวิต และนุชนา, 2545ข: 16) ได้จำแนกองค์ประกอบของความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ดังนี้

ความรับผิดชอบต่อน้ำที่พลเมือง

- 1) ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของสังคม
- 2) รักษาทรัพย์สินสมบัติของสังคม
- 3) ช่วยเหลือผู้อื่น
- 4) ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น

ความรับผิดชอบต่อครอบครัว

- 1) เคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง
- 2) ช่วยเหลืองานบ้าน
- 3) รักษาชื่อเสียงของครอบครัว

ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน

- 1) ตั้งใจเล่าเรียน
- 2) เชื่อฟังครู
- 3) ปฏิบัติตามกฎหมายของโรงเรียน
- 4) รักษาทรัพย์สินสมบัติของโรงเรียน

ความรับผิดชอบต่อเพื่อน

- 1) ตักเตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนทำผิด
- 2) ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม
- 3) ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด
- 4) ไม่ทะเลาะและเอาเปรียบ
- 5) เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งสุทธิภรณ์ (2546) ได้ศึกษา “พฤติกรรมความรับผิดชอบต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม” พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อโดยรวมและรายด้าน

ทุกด้านอยู่ในระดับมาก กล่าวคือ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อสถาบัน และความรับผิดชอบต่อการเล่าเรียนสูง

7-8. การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร (Interpersonal Relation and Communication)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้ตามลำพัง ต้องอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ต้องมีการเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ สังคม ซึ่งการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยใช้การพูดถือเป็นวิธีการที่สำคัญที่สุดในการติดต่อสื่อสาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับ และเพื่อการพัฒนาให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์นั้นต้องอาศัยการปรับตัวให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดการยอมรับจากมีนักการศึกษาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารไว้ดังนี้

จิตภา (2546ก: 151) ได้ให้ความหมายของความสัมพันธ์ไว้ว่า ความสัมพันธ์ คือ การสร้างความผูกพัน การเกี่ยวข้องกันของมนุษย์ในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับบุคคลกับบุคคล บุคคลกับกลุ่มบุคคล หรือบุคคลกับสังคม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจและได้รับการยอมรับ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ

สอดคล้องกับแนวความคิดของ Sullivan (1953 อ้างถึงใน ยุพยงค์, 2543ข: 28) กล่าวว่าไว้ว่า ในการดำรงชีวิตบุคคลจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง ทั้งคนในครอบครัวอันเป็นสังคม พื้นฐาน และเพื่อน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีกลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดและการประพฤติปฏิบัติตน นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น ไม่ได้หมายถึงการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจริง ๆ เท่านั้น แต่รวมไปถึงความสัมพันธ์กับสิ่งสมมติซึ่งไม่มีตัวตนจริง ๆ ก็ได้

นอกจากนี้ ศิริพรรณ (2548: 1) ได้ให้ความหมายของสัมพันธภาพ ไว้ว่า เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันของบุคคล และสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีนั้นไว้ได้ยืนยาว

ส่วนสถาบันมูลนิธิเด็ก (2548) ให้ความหมายของการสื่อสารว่า เป็นการส่งข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง การสื่อสารอาจจะทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจก็ได้แต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน

สอดคล้องกับ ประมะ (2533: 30) ให้ความหมายของการสื่อสารว่า เป็นกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร จากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง โดยผ่านสื่อต่าง ๆ

นอกจากนี้ World Health Organization (1994b) กล่าวถึงความหมายของการสื่อสารว่าเป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

ความหมายและคำจำกัดความดังกล่าว สรุปได้ว่า สัมพันธภาพ และการสื่อสาร คือความสามารถในการสร้างความผูกพัน และสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง โดยใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน เพื่อให้เกิดการยอมรับและความเข้าใจอันดีต่อกัน

ขั้นตอนในการสร้างสัมพันธภาพ

ในการดำเนินชีวิตของบุคคล จำเป็นต้องมีสัมพันธภาพกับผู้รอบข้าง ทั้งคนในครอบครัว เพื่อน และบุคคลทั่วไปที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต ซึ่งสัมพันธภาพอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์และวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพในรูปแบบใด สถานการณ์ใด สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ ขั้นตอนในการสร้างสัมพันธภาพดังที่ Myers และ Myers (1998 อ้างถึงใน ชิตาภา, 2546: 164) ได้แบ่งขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นพบปะหรือมีปฏิสัมพันธ์ (Contacting) การพบเจอครั้งแรก เป็นขั้นเริ่มต้นในการตรวจสอบซึ่งกันและกัน แล้วจากนั้นจึงจะนำไปสู่การตัดสินใจว่าจะสานความสัมพันธ์ต่อหรือไม่ ถ้า

บุคคลที่พบมีความน่าสนใจ ก็จะเกิดการสานสัมพันธ์กันต่อ ความน่าสนใจนี้ ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพ ความคิด เครื่องประดับ ฐานะ ฯลฯ

ขั้นที่ 2 ขั้นประเมินผล (Evaluating) เป็นขั้นของการประเมินความคุ้มค่าในการคบหากับ บุคคลนั้น เพราะการมีความสัมพันธ์ต่อกันต้องมีการลงทุน ซึ่งได้แก่ ทรัพย์ เวลา และความรู้สึก ถ้า ประเมินว่าคุ้มค่าก็จะเกิดการสานสัมพันธ์ต่อจากขั้นแรก

ขั้นที่ 3 ขั้นผูกมัด (Committing) เป็นขั้นที่มีพฤติกรรมที่แสดงต่อกัน คล้ายการผูกมัดว่าจะมี ความสัมพันธ์ต่อกันในระยะยาว เช่น ตกลงใจไปเรียนวิชาเลือกด้วยกัน กลับบ้านด้วยกัน ไปเข้าชมรม เดียวกัน ถ้าเป็นความสัมพันธ์แบบคู่รักก็อาจจะมีการตกลงหมั้นหมาย หรือแต่งงานกัน ซึ่งการกระทำ เหล่านี้มีความหมายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกันจะยืนยาวและมั่นคงกว่าปัจจุบัน

ขั้นที่ 4 ขั้นกินแหนงแคลงใจ (Doubting) ขั้นนี้จะเริ่มมองเห็นข้อเสียของอีกฝ่าย บางทีเรียกว่า ขั้นของความสัมพันธ์เสื่อมลง ขั้นนี้จะแตกต่างจาก 3 ขั้นโดยสิ้นเชิง ความกลมเกลียวความหอมหวาน เริ่มลดลง เกิดการเบียดเบียน คู่สัมพันธ์มักปลีกตัวออกห่างจากกัน มักจะไม่ไปไหนด้วยกันอีกต่อไป การพูดจาเริ่มถามคำตอบคำ หรือพูดคุยเท่าที่จำเป็น

ขั้นที่ 5 ขั้นเลิกเกี่ยวข้องกัน (Disengaging) เป็นขั้นที่หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กัน จบ ความสัมพันธ์กัน หรือสิ้นสุดความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เช่น ตัดขาดการความเป็นเพื่อน การลาออกจาก งานหรือเลิกกับแฟน เป็นต้น

หลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การเรียนรู้หลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสม และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ๆ ได้ จากการตรวจเอกสารพบว่า มีนักการศึกษาหลายท่าน ได้กล่าวถึงหลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สามารถสรุปได้ (ยุพยงค์, 2543ก: 28; จิตาภา, 2546ก: 165-166) ดังนี้

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. อย่าให้ความแตกต่างทั่ว ๆ ไปของมนุษย์เป็นเครื่องกีดขวางความสัมพันธ์
3. รู้จักฟังมากกว่าพูด ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ
4. จงมีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไป
5. ศึกษาจุดดีจุดด้อยของตนเองและผู้ที่เราติดต่อด้วย ว่าเป็นอย่างไรเพื่อจะได้ปรับตัวกับเขาได้ง่ายขึ้น และหลีกเลี่ยงการพูดจาไม่ให้กระทบกับปมด้อยของเขา และเลือกแต่ปมเด่นของเขามาพูด
6. ปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียมกัน
7. อย่าโกรธเกลียดผู้อื่น
8. ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น เช่น พูดให้คนอื่นรู้ว่าเขาเก่ง ดี มีเกียรติ แสดงกิริยาสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน
9. สร้างมิตรภาพที่ดีด้วยการให้ความรัก
10. ไม่ควรแสดงความมั่นใจเกินไป จนไม่ยอมแพ้ใครและดูว่าเป็นคนก้าวร้าว
11. วางตัวให้ถูกกาลเทศะและบุคคล เช่น รู้ว่าควรวางตัวกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ในสถานการณ์ต่างกันอย่างไร
12. รู้จักสร้างความประทับใจในการพูด เช่น พูดจาอ่อนหวาน ไม่พูดยกตนข่มท่าน มีอารมณ์ขัน ไม่พูดเรื่องของตนเองมากเกินไป

13. มีความจริงใจต่อผู้อื่น เป็นกันเองและเปิดเผยในเรื่องที่เหมาะสม
14. รู้จักหักทลายผู้อื่นก่อน
15. ตระหนักเสมอว่าความแตกต่างนำไปสู่ความขัดแย้งได้
16. พยายามเข้าใจคนอื่นให้ลึกซึ้งกว่าปกติ
17. แสวงหาจุดร่วม สงวนจุดต่าง
18. รู้จักอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์
19. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
20. รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด รู้จักให้อภัย
21. ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจ มีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งรุ่งนภา (2543) ได้ศึกษา “ผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาล” พบว่า พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ทำงานตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ พยาบาลในทีมสุขภาพที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มากกว่าพยาบาลในทีมสุขภาพที่ทำงานตามปกติ ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของการสื่อสาร

การสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลง และพัฒนา ไปในรูปแบบต่าง ๆ อย่างไม่มีวันจบสิ้น ซึ่งในกระบวนการสื่อสารมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ สอดคล้องกับ ลักษณะ (2544: 183) กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารไว้ ดังนี้

1. ผู้ส่งสาร หมายถึง บุคคลหรือแหล่งที่มาของข่าวสาร ซึ่งอาจเป็นบุคคลเพียงคนเดียวหรือ คณะบุคคล หรือองค์การ
2. สาร หมายถึง เนื้อหาสาระของข้อมูลที่ส่งออกไปจากผู้ส่ง อาจจะเป็นความคิดหรือเรื่องที่ ส่งไปตามสื่อ เช่น คำพูด หรือข้อเขียน หรือรูปภาพที่วาด
3. ช่องทางหรือสื่อ หมายถึง ตัวกลางที่จะนำสารไปยังผู้รับสาร
4. ผู้รับสาร หมายถึง บุคคลที่เป็นจุดหมายปลายทางของข่าวสารที่ส่งออกไป โดยผู้รับสารจะ รับรู้ข่าวสารจากสื่อที่ส่งไปด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น ลิ้มรส และการ สัมผัส

ลักษณะของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

การที่บุคคลมีทักษะและมีความสามารถ ในการสื่อสารที่ดีจะช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการทาง สังคมได้อย่างเหมาะสม ดังที่อาร์ (2544: 99-100) ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพไว้ ดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดของตนให้กระจ่างชัด การสื่อสารที่ล้มเหลวมักเกิดจากการ ขาดการวางแผน ดังนั้นการศึกษาความต้องการ และทัศนคติของคนที่จะติดต่อด้วยก็จะเป็นผลดีต่อการ สื่อสาร

2. ตรวจสอบวัตถุประสงค์ที่แท้จริงในการติดต่อสื่อสาร ว่าต้องการอะไรจากการสื่อสาร มีความสำคัญมากน้อยเพียงใด
3. พิจารณาสภาพแวดล้อม เจตนาารมณ์ และความตั้งใจของผู้สื่อสารนั้น ซึ่งจะถ่ายทอดออกมาทางคำพูด ท่าทางหรือภาษากาย ตลอดจนองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทางสังคม
4. ขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ในการวางแผนการติดต่อสื่อสาร อาจมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูล หลักฐาน หรือการพิจารณาตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งหากได้รับการติดต่อสื่อสารจากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้การติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น
5. เอาใจใส่และระมัดระวังการใช้ภาษาและน้ำเสียง ให้เท่ากับเนื้อหาที่ต้องการสื่อสารเนื่องจากน้ำเสียงมีผลกระทบต่อการสื่อสาร ผู้รับสารจะรับรู้และจับประเด็นของสารได้จากน้ำเสียง จึงควรเลือกใช้น้ำเสียงให้เกิดการสื่อสารได้ตรงกัน
6. หากมีโอกาสจะเสนอความช่วยเหลือต่อคนที่ต้องการติดต่อด้วย พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะช่วยขจัดปัญหาในการสื่อสารได้
7. คำนึงถึงผลของการสื่อสารที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
8. เมื่อการสื่อสารเสร็จสิ้น ควรติดตามผลของการสื่อสาร โดยการเปิดโอกาสให้ผู้รับสารแสดงข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าผู้รับสารมีความเข้าใจที่ตรงกัน
9. ระมัดระวังกิริยาท่าทางหรือภาษากายให้สอดคล้องกับคำพูด น้ำเสียง ที่ใช้ในการสื่อสาร บางครั้งกิริยาท่าทางไม่สอดคล้องกับคำพูด ก็ทำให้การสื่อสารล้มเหลวได้
10. เป็นผู้ฟังที่ดี อดทนฟัง ฟังอย่างตั้งใจ ได้เนื้อหาสาระตรงกับที่ผู้ส่งสารต้องการ

9-10. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving)

มนุษย์ทุกคนต้องประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต และการจะผ่านพ้นอุปสรรคทั้งหลายไปได้นั้น ต้องอาศัยกระบวนการตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากบุคคลมีการตัดสินใจที่ดีก็จะทำให้สามารถแก้ปัญหาและผ่านพ้นกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตไปได้ มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของการตัดสินใจและการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

ประวิต และนุชวนา (2545ก: 18) ได้ให้ความหมายของการแก้ปัญหาว่าเป็น ขบวนการที่ต้องอาศัยสติปัญญา ความคิด และประสบการณ์เดิม เข้ามาแก้ปัญหาที่ประสบใหม่ โดยความสามารถทางด้านนี้จะเริ่มพัฒนาตั้งแต่เด็กอายุประมาณ 7-8 ปีขึ้นไป

ส่วน World Health Organization (1997: 2) กล่าวถึงการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาว่าการตัดสินใจจะช่วยให้บุคคลจัดการกับชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ การตัดสินใจต้องคำนึงถึงการประเมินความแตกต่างของทางเลือก ว่าการตัดสินใจที่แตกต่างจะนำมาซึ่งผลที่แตกต่างกันอย่างไรบ้าง เช่นเดียวกับการแก้ปัญหาที่ช่วยให้เราสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเราได้

นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข (2541: 3) ให้ความหมายการตัดสินใจและการแก้ปัญหาว่าเป็น ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

สอดคล้องกับ กันยา (2538ก: 118) กล่าวถึงการคิดแก้ปัญหาว่าเป็นการคิดหาทางแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย บางครั้งคนเราตั้งจุดหมายเอาไว้ แต่มีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้อำนาจบรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์จึงเกิดเป็นปัญหาขึ้น บุคคลจึงคิดหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไป

จากที่กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปความหมายของการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ว่าเป็นกระบวนการคิดและตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการใช้ความคิดและพิจารณาหาทางเลือกหลายๆ ทาง แล้วประเมินผลในแต่ละแนวทาง และตัดสินใจเลือกแนวทางที่ดีที่สุด

กระบวนการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

การตัดสินใจเป็นกระบวนการเลือกทางเลือกต่างๆ หรือกล่าวได้ว่าเป็นการลดจำนวนทางเลือกลงเพื่อให้เหลือทางเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งในการดำเนินการเลือกทางเลือกนั้นจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการตัดสินใจ (วุฒิชัย, 2523: 7; ยุดา และ ธนิกันต์, 2545: 10-11) ซึ่งสามารถ สรุปได้ดังนี้

1. เข้าใจสถานการณ์ โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีการรวบรวม จัดและประมวลข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินงานขั้นต่อไป
2. การแยกแยะตัวปัญหา กำหนดปัญหาให้ถูกต้องชัดเจน โดยการค้นหาปัญหาที่แท้จริง ทำความเข้าใจกับปัญหาแท้จริง และระบุเป้าหมาย สภาพการณ์ที่ต้องการให้เกิดหลังจากจัดปัญหานั้นแล้ว
3. หาข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นๆ คือ การหาสาเหตุหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหานั้นๆ ซึ่งอาจจะไม่ใช่สาเหตุโดยตรง แต่ก็ควรหาข้อมูลข่าวสารให้เกี่ยวข้องและครอบคลุมกับปัญหามากที่สุด และข่าวสารนั้นควรมีความเพียงพอต่อการแก้ปัญหานั้นด้วย
4. การประเมินค่าข่าวสาร ข่าวสารที่หามาได้ มิได้หมายความว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาและมีคุณค่าในการแก้ปัญหาเสมอไป ดังนั้นควรมีการประเมินค่าข่าวสารที่ได้มาว่ามีความถูกต้อง เหมาะสมเพียงพอตรงกับเวลาและสามารถนำไปวิเคราะห์ปัญหานั้นได้หรือไม่ ถ้าข่าวสารใดไม่มีความจำเป็นต่อการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ก็ควรตัดออกไป และหาข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม

5. การกำหนดทางเลือก เป็นการหาวิธีแก้ปัญหาให้มากที่สุด ให้ครอบคลุมวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ทางเลือกทุกทางอาจจะช่วยในการแก้ปัญหาในระดับและสถานการณ์ที่ต่างกัน ในขั้นนี้ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ จากนั้นจึงลดจำนวนวิธีแก้ลงให้เหลือแต่วิธีที่มีประสิทธิภาพ

6. เลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยเปรียบเทียบตัวเลือก ทั้งหมดที่ได้จากขั้นตอนก่อน ตามเกณฑ์ต่าง ๆ ประเมินตัวเลือกแต่ละตัว แล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

7. วางแผนการปฏิบัติ กำหนดว่าต้องทำอะไรบ้าง ใครเป็นผู้รับผิดชอบงานไหน เวลาในการทำงานแต่ละอย่าง และค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้น

8. ปฏิบัติตามการตัดสินใจ การที่จะรู้ว่าการตัดสินใจถูกต้องหรือไม่ ดูได้จากผลของการตัดสินใจที่เกิดขึ้น คือ การสามารถแก้ปัญหาที่แยกแยะมาตามขั้นตอนที่ 2 ได้หรือไม่ นั่นเอง

การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

การคิดแก้ปัญหาเป็นการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไป ซึ่งต้องอาศัยการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ Bloom (1956 อ้างถึงใน กันยา, 2538: 119) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแก้ปัญหาให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพไว้ดังนี้

1. เข้าใจตัวปัญหาและความหมายของปัญหาอย่างถ่องแท้และโดยตลอด
2. ไม่ลืมข้อมูลต่าง ๆ ที่นำมาแก้ปัญหา
3. มีความรู้และข้อมูลเพียงพอที่จะแก้ปัญหา
4. มีความพร้อม มีวิธีการแก้ปัญหาที่ดี และได้เตรียมการแล้ว
5. ตั้งสมมติฐานให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

6. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มั่นใจว่าจะแก้ปัญหาได้ มีความอดทน ไม่ย่อท้อ

7. จัดความเชื่อมั่นในวิธีการหรือกฎเกณฑ์ และยึดถือว่าของสิ่งหนึ่งเหมาะกับของหรือสถานการณ์อันใดอันหนึ่งเพียงอันเดียวเท่านั้น

11.-12. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress skill)

อารมณ์และความเครียดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการเกิดอารมณ์และความเครียดจะส่งผลต่อจิตใจ สุขภาพ และพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้น บุคคลควรรู้จักเข้าใจถึงภาวะอารมณ์และความเครียดเพื่อหาแนวทางจัดการ แก้ไขและป้องกันการเกิดอารมณ์และความเครียด มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียดไว้ ดังนี้

World Health Organization (1997: 3) กล่าวว่า การจัดการอารมณ์ คือ การเข้าใจ ภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์โกรธ หรือความเศร้าโศกเสียใจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ ส่วนการจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถรู้สาเหตุของความเครียด และรู้แนวทางที่ควบคุมระดับความเครียด การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหรือการเรียนรู้

สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2541: 3) ให้ความหมายการจัดการอารมณ์และความเครียดว่าเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

จากที่กล่าวมาในข้างต้นสามารถสรุปความหมายของการจัดการอารมณ์และความเครียด ได้ว่าเป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน และหาทางจัดการแก้ไขอารมณ์ และป้องกันการเกิดอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดในทางอารมณ์ ทางความคิดและทางกาย เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่าง ความต้องการของตนเองและการคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรม ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ ซึ่งลักษณะ (2544: 156-158) ได้สรุปสาเหตุหลักของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. พันธุกรรม หมายถึง ยีนส์ที่ได้รับจากพ่อแม่ ที่เป็นตัวคอยควบคุมการหลั่งของสารบางตัวในสมอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดง่ายกว่าบุคคลอื่น
2. สิ่งที่เกิดโดยกำเนิด ได้แก่ ความพิการต่าง ๆ เช่น พุงไม่ชัด มีอวัยวะของร่างกายไม่ครบเหมือนบุคคลปกติ หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องของอารมณ์ เด็กที่เกิดมามีแนวโน้มที่จะโมโหง่าย และถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดีพอ ไม่มีการเอาใจใส่เท่าที่ควร ไม่มีความเข้าใจในอารมณ์ของเด็ก จะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่หุนหัน โกรธง่าย โมโหง่าย
3. อายุ อายุของคนในช่วงวัยรุ่นและวัยหลังเกษียณ มักเกิดความเครียดได้ง่าย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก และอยู่ในช่วงของการปรับตัว วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่าย และอดทนต่อความเครียดได้น้อย และมักจะพบกับอารมณ์เศร้าบ่อย ๆ หรือไม่ก็เกิดการผิดหวัง และจะตัดสินใจอย่างหุนหันพลันแล่น ส่วนคนวัยหลังเกษียณ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่หยุดทำงานประจำ ไม่มีบุคคลมาหาหรือเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย มีเวลาว่างมาก ทำให้เกิดความเหงา เกิดความคิดมาก คิดว่าตนไม่สามารถทำอะไรได้อีก ก็จะทำให้เกิดความเศร้า และความเครียดขึ้นได้
4. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก เด็กที่สูญเสียพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อและแม่ในวัยเด็ก จะมีโอกาสซึมเศร้าได้มากกว่าเด็กทั่วไป ส่วนเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบถูกบังคับมากเกินไป ก็จะทำให้เป็นคนเคร่งเครียด ประพฤติตนอยู่ในกรอบ และไม่รู้จักยืดหยุ่น ผ่อนหนักเป็นเบาได้ ก็จะประสบกับความเครียดได้ง่าย
5. สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่ สภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต ความมั่นคงของชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ฯลฯ

6. โรคประจำตัว บางคนมีโรคประจำตัวมาตั้งแต่เกิด เมื่อโตขึ้นอาจมีภาวะความเครียดลดลงได้ แต่หากเกิดโรคประจำตัวภายหลังจะทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่า

เทคนิคการจัดการอารมณ์กับความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข และปรับปรุงทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ดังที่ วราภรณ์ (2543: 119-120) กล่าวถึงเทคนิคการจัดการอารมณ์กับความเครียดไว้ดังนี้

1. ตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ท้อแท้ ความจำหรือสมาธิแยลง เป็นต้น

2. พิจารณาว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด และความคิดของบุคคลในการรับรู้สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างไร

3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบ และพร้อมจะจัดการกับความเครียดต่อไป ได้แก่

3.1 ใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

3.2 การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดด้านลบให้เป็นไปในทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยการหมั่นฝึกจับความคิดด้านลบ และปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดทางบวกเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความคิดทางบวกโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลสามารถฝึกจับความคิดในใจได้ด้วยการพูดค่อย ๆ ในใจ เมื่อกำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3.3 ชั้นชมตนเองที่สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ด้านลบของตนเองในทางสร้างสรรค์ได้

นอกจากนี้ ประวิต และนุชนา (2544ก: 21-22) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งพบว่ามีส่วนที่เพิ่มเติมจากที่กล่าวมาในข้างต้นดังนี้

1. เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ เป็นที่ไว้วางใจ มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ
2. มีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ
3. มีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
4. มีสติ มีความสงบทางจิตใจ
5. รู้จักผ่อนคลาย และหากิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในจิตใจและส่งผลต่อร่างกายของบุคคล ความเครียดมักเกิดจากความตื่นกลัว เตรียมรับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งบุคคลคิดและประเมินว่าเป็นเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่เป็นความทุกข์ ความอึดอัด ซึ่งความเครียดอาจเกิดได้กับบุคคลทุกคน เนื่องจากมนุษย์ทุกคนย่อมพบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายในชีวิต หากบุคคลใดสามารถแก้ปัญหาได้เร็วก็จะช่วยให้หายเครียดได้

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดซึ่ง ชูติมา (2547) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี” พบว่า ทักษะชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวก กับการปรับตัวด้านการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ นักศึกษาที่มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียดสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนสูงด้วย ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียน

เครื่องมือวัดทักษะชีวิต

แบบประเมินทักษะชีวิตสร้างขึ้นโดย ประวิต และนุชานา (2545ก) เป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิด ทักษะชีวิต ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ

คุณสมบัติของแบบประเมินทักษะชีวิต

แบบประเมินทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือที่ดำเนินการกำหนดองค์ประกอบและนิยามปฏิบัติการ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต จำนวน 36 คน และทดลองใช้แบบประเมินที่สร้างขึ้นจำนวน 3 ครั้ง กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 รวมทั้งหมด 501 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของแบบประเมินในด้านอำนาจจำแนกรายข้อ ความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์สัมพัทธ์ พบว่าแบบประเมินทักษะชีวิตจำนวน 120 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.20-0.67 ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 และในแต่ละด้านของแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.67-0.78 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) ระหว่างโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์ตามกรอบแนวคิดทักษะชีวิตกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากแบบประเมินที่สร้างขึ้น เท่ากับ 0.97 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน ที่ปรับค่าแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.94 ความเที่ยงตรงเชิงเกณฑ์สัมพัทธ์ โดยวิธีวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ 0.72 มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วิธีการใช้

เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ผู้ตอบมีอายุระหว่าง 12-17 ปี ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่มีความสุข ซึ่งเป็นความรู้สึกพอใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าการมีชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย มีสุขภาพอนามัยและสมรรถภาพทางกายที่ดี ปราศจากโรคและความพิการ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความยุติธรรมและจริยธรรม ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต ได้ทำการตรวจสอบเอกสารในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ ความหมายของคุณภาพชีวิต ความสำคัญของคุณภาพชีวิต คุณลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดี องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต และเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต สามารถสรุปได้ดังนี้

Bennet (n.d. อ้างถึงใน สมจิตต์ และ นิภา, 2525: 104) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนแรก บุคคลได้มีสิ่งที่เป็นแก่ความต้องการของชีวิต เช่น อาหาร บ้านเรือน ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า สุขภาพแข็งแรง และมีความมั่นคงในชีวิต มีเศรษฐกิจดี สังคมดี สนใจการเมือง ส่วนที่สองบุคคลมีค่านิยมที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต มีความสมดุลย์ระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา มีจุดมุ่งหมายของชีวิต มีความราบรื่นในครอบครัว

สอดคล้องกับ นิพนธ์ (2525: 51) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า คือ สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ ซึ่งรวมทุกด้านของชีวิต ถ้าสภาพความเป็นอยู่ดังกล่าวของบุคคลไม่ดี ไม่น่าพอใจ ก็แสดงว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลต่ำกว่าความคาดหวัง

ส่วนอัจฉรา (2529: 24) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นชีวิตที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขในสภาพแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการพัฒนาภาวะเศรษฐกิจและสังคมส่วนรวม ก่อให้เกิดความสุขและความพอใจในชีวิต

สอดคล้องกับ เนก (2528: 134) กล่าวถึงความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความไม่มีโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายและโรคทางจิตต่างก็เป็นเครื่องบั่นทอนชีวิตในทุกทิศทุกทาง จึงจำเป็นต้องตระหนักในเรื่องนี้ก็เรื่องอื่นใด

นอกจากนี้ สุนันท์ และคณะ (2542: 36) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางความคิดอย่างพอเพียงจนก่อให้เกิดความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

จากความหมายของคุณภาพชีวิตที่กล่าวมาสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตของบุคคลให้มีความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจตามสมควรแก่อัตภาพเหมาะสมกับทรัพยากรและสภาพแวดล้อม ไม่เป็นภาระและก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

การที่จะให้คนในสังคมนั้นเป็นคนที่มีคุณภาพได้นั้น ต้องดูที่การดำเนินชีวิตของเขาในสังคมนั้น ถ้าชีวิตของเขามีความยากจนแร้นแค้น ความจำเป็นพื้นฐานยังไม่ได้รับการตอบสนอง ย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมาอีกมากมาย การพัฒนาทางด้านอื่น ๆ ได้แก่ การปกครอง เทคโนโลยีเต็มไปด้วยความยากลำบากทั้งนี้ก็เพราะคุณภาพชีวิตของเขายังมิได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น

สังคมที่มีความเจริญก้าวหน้า ต้องประกอบด้วยคนในสังคมที่มีคุณภาพ ซึ่งคนที่มีคุณภาพนี้เป็นคนที่มีคุณสมบัติที่ดีงามหลายประการในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับผิดชอบในหน้าที่ การสร้างสรรค์พัฒนา การทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเองและสังคม มีคุณธรรมประจำใจ และเสียสละเพื่อส่วนรวม

เป็นต้น หากในสังคมใดมีคนที่มีคุณภาพเหล่านี้อยู่มาก จะทำให้สังคมนั้นมีความเจริญและพัฒนาไปได้เร็ว (นวลศิริ, 2539: 9)

สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนไทยทุกคนให้มีคุณภาพ มีสุขภาพแข็งแรง เป็นคนเก่ง คนดี มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่ มีความซื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของกลไกทางสังคมทุกระดับ โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว องค์กรทางศาสนา องค์กรส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน สื่อมวลชนและประชาชน เพื่อให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาพลังปัญญา ศีลธรรมและวัฒนธรรมของคนไทย (สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2544)

คุณลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดี

การดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน ให้อยู่ได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี บุคคลจะต้องมีคุณลักษณะของคุณภาพชีวิตที่ดี ดังที่สิริพรรณ (2540: 6 อ้างถึงใน ศรีทับทิม, 2540: 14) อธิบายไว้ดังนี้

1. มีสุขภาพอนามัยดีทั้งกายและจิตใจ
2. รู้จักคิดอย่างมีจุดหมายปลายทาง
3. สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้
4. สามารถดำเนินการที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ดีกว่าคนที่ไม่มีความรู้
5. ยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและสนใจงานของผู้อื่น
6. มีความรู้ ความสามารถ ฝีมือ ทักษะ ความขยันหมั่นเพียร ความคิดริเริ่มมีปฏิภาณไหวพริบ และความสามารถในการสร้างสรรค์

7. การมีความคิดเป็นอิสระของตัวเอง แต่ต้องมีเหตุผลที่ถูกต้อง
8. การรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ
9. การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
10. ความสงบทางด้านจิตใจไม่ถูกบังคับ
11. การมีค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสม
12. การรู้จักความต้องการของตนเอง
13. การรู้จักเลือกอย่างถูกต้อง โดยเลือกจากข้อเลือกต่าง ๆ หลายอย่างเช่น สามารถรู้ถึงแนวทางการที่จะทำให้ครอบครัวมีรายได้ดีขึ้น เช่น อาจจะโดยการทำงานเพิ่มมากขึ้น การทำงานอดิเรก การมัธยัสถ์ เป็นต้น
14. ความมีเสรีภาพในการคิด การเขียน การพูด ในขอบเขตที่ควรมีตามหลักประชาธิปไตย

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

จากแนวคิดและความหมายของคุณภาพชีวิตจะเห็นได้ว่า คุณภาพชีวิตมีความหมายที่กว้างและครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต และมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ หลายด้าน เช่น ปัจจัย 4 ซึ่งเป็นพื้นฐานด้านการดำรงชีวิตและความพึงพอใจที่ตนเองได้รับจากสภาวะแวดล้อม คุณภาพชีวิตยังมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย

การพิจารณาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต มีนักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้กำหนดไว้ดังนี้

Liu (1975: 12) อธิบายว่า คุณภาพชีวิตประกอบด้วยปัจจัย 2 ด้านคือ

1. ด้านจิตวิสัยหรือด้านจิตวิทยา (Subjective Factor or Psychological Factor) ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับความเชื่อและค่านิยมของบุคคล

2. ด้านวัตถุวิสัย (Objective Factor) ได้แก่ สภาพแวดล้อมของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมทั่วไป ซึ่งองค์ประกอบด้านนี้เป็นองค์ประกอบที่สามารถวัดค่าของการมีคุณภาพชีวิตได้ชัดเจนแน่นอนกว่าองค์ประกอบด้านจิตวิสัย เพราะเป็นองค์ประกอบเชิงปริมาณ

นอกจากนี้ UNESCO (1980: 4 อ้างถึงใน บุญธรรม และสมคิด, 2530: 135) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 5 ประการดังนี้

1. มาตรฐานการดำรงชีวิต (Standard of Living) ได้แก่ มาตรฐานความเป็นอยู่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การศึกษา ที่อยู่อาศัย อาหารการกิน รายได้ การประกอบอาชีพและการบริการทางสังคมต่าง ๆ

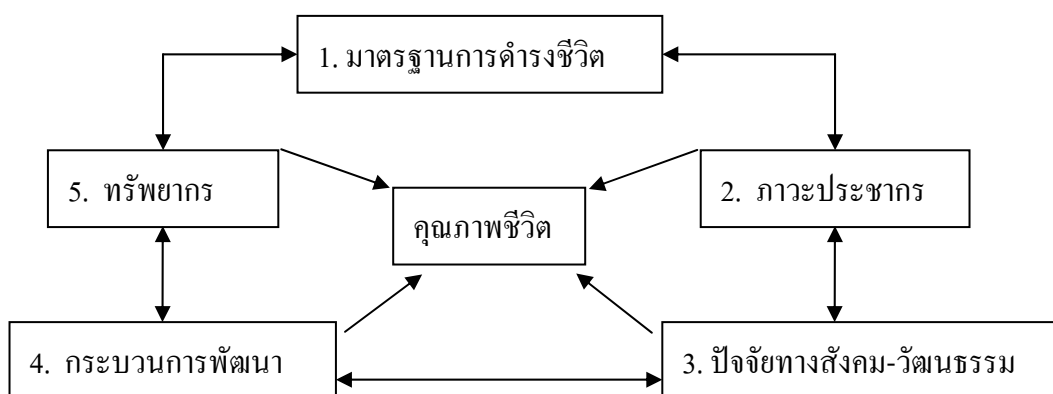
2. ภาวะประชากร (Population Situation) ได้แก่ ขนาด การกระจาย และการเปลี่ยนแปลงทางประชากร

3. ปัจจัยทางสังคม-วัฒนธรรม (Socio-Cultureal Factors) ได้แก่ ระบบสังคม ระบบการเมือง การปกครอง ค่านิยมทางวัฒนธรรม และแบบแผนการบริโภคทางสังคม

4. กระบวนการพัฒนา (Process of Development) ได้แก่ การพัฒนาประเทศ การค้า การอุตสาหกรรม ความช่วยเหลือจากต่างประเทศ และความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

5. ทรัพยากร (Resource) ได้แก่ ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรที่ใช้ในการลงทุน และเทคโนโลยีต่าง ๆ

องค์ประกอบทั้ง 5 นี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคลและประเทศชาติ ซึ่งแสดงได้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

ที่มา: UNESCO (1980: 4 อ้างถึงใน บุญธรรม และสมคิด, 2530: 135)

จากภาพข้างบนจะเห็นว่าองค์ประกอบทั้ง 5 มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นลูกโซ่ ถ้าหากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งขาดหรือไม่สมดุลกับองค์ประกอบอื่นจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตทันที ในขณะที่เดียวกันถ้าแต่ละองค์ประกอบดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย มีคุณภาพ และสมดุลกับองค์ประกอบอื่น คุณภาพชีวิตของประชากรก็จะดีขึ้น

ทั้งนี้ วันทนา (2528: 298-305) กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 5 ประการดังนี้

1. ทางกาย เช่น ความต้องการอาหาร การพักผ่อน และการสืบพันธุ์
2. ทางอารมณ์ ได้แก่ ความต้องการสนุกสนาน ความรักความอบอุ่น และ ความมั่นคงปลอดภัย
3. ทางสังคม เช่น ความต้องการมีหน้ามีตา ได้รับการยกย่อง การยอมรับ ความรู้สึกเป็นเจ้าของ และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4. ทางความคิด เช่น ความต้องการที่จะรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ หรือการคิดค้นหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาทั้งหลายให้ตัวเอง และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

5. ทางจิตใจ เช่น ความต้องการที่จะมีคุณค่า มีประโยชน์ในชุมชน ต้องการที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

สอดคล้องกับ ทวีรธรรม (2532: 33-34) กล่าวถึงองค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีดังนี้

1. มีสุขภาพพลานามัยที่ดี
2. พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ เช่น ประกอบอาชีพด้วยความประหยัดและสุจริต มีเงินพอใช้ และใช้เงินเป็น เป็นได้ทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค
3. รับประทานอาหารที่มีคุณค่า
4. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่เหมาะสม มีสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่แออัด สะอาดและสะดวกสบายต่อการดำเนินชีวิตและการเดินทาง
5. มีความปลอดภัยทั้งทางกายและทางใจ เช่น ปราศจากโจรผู้ร้ายและอบายมุข
6. มีธรรมชาติที่แวดล้อมเกื้อกูล รื่นรมย์ สวยงาม ดินน้ำอากาศบริสุทธิ์ไร้มลพิษ
7. มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีความสุขอบอุ่นและร่มเย็น
8. มีสังคมที่มีสวัสดิการและบริการดี อำนาวยสิทธิเสรีภาพ มีความเสมอภาคและไม่ตรีสงเคราะห์

9. มีสังคมที่อำนวยความสะดวกในการทำงานที่ตนถนัด มีโอกาสในการเรียนรู้และเข้าถึงวิทยาการต่าง ๆ ได้รับโอกาสมีส่วนร่วมในสังคม ในชุมชนและทางการเมือง และโอกาสในการได้รับความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ

10. มีสังคมที่มีระเบียบวินัย มีขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายที่เป็นธรรม และเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม

11. อยู่ร่วมและทำงานกับผู้อื่นได้ดี เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ รู้จักการผูกมิตรและชวนช่วยทำกิจที่เป็นประโยชน์

12. มีเวลาว่างเป็นของตนเอง และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

13. มีการศึกษา รู้เท่าทันเหตุการณ์ มีประสบการณ์ที่เป็นฐานของการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างชาญฉลาด

14. มีวิจารณ์ญาณ รู้จักคิดรู้จักแก้ปัญหา ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มีกุศโลบายที่จะแก้ไขทุกสิ่งทุกอย่างได้

15. มีจิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรมและจริยธรรม มีความประพฤติดีงามสุจริตทั้งกาย วาจา ใจ และมีความมั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตน

ส่วน ประภาพร (2536 อ้างถึงใน ศศิพันธ์ , 2542) ได้จำแนกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น 5 ด้าน คือ

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความเพียงพอของรายได้และทรัพย์สิน

2. สุขภาพ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ

3. สภาพแวดล้อม ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่อยู่แวดล้อมตน ซึ่งได้แก่ ญาติมิตร เพื่อน ร่วมรุ่น สมาชิกในครอบครัว สถานที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

4. การพึ่งพาตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง และความรู้สึกในการพึ่งพาผู้อื่น

5. การทำกิจกรรม ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมภายใน และภายนอกครอบครัว และกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน

จากแนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ได้นำเสนอมาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ประกอบด้วยปัจจัยหลัก 2 ประการคือ

1. องค์ประกอบที่สนองต่อความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ เป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ซึ่งได้แก่ ปัจจัยสี่ การศึกษา รายได้ การมีงานทำ และการบริการสังคม

2. องค์ประกอบที่สนองต่อความต้องการทางด้านจิตใจ การได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เนื่องจากมนุษย์ต้องการได้รับการตอบสนองทางจิตใจด้วย ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจ ความรัก ความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งการมีพื้นฐานทางจิตใจที่ดี จะช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ดี มีความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต ส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้มีความสุขได้นั้น พบว่ามีปัจจัยหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งจากการตรวจสอบเอกสารสามารถสรุปปัจจัยต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2538: 15-18; นวลศิริ, 2539: 10-14; พูนสุข, 2545: 11-13)

1. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะความเป็นอยู่ของประชาชน ส่งผลต่ออาชีพ การกระจายรายได้ ถ้าประชาชนมีการประกอบอาชีพที่ดี ย่อมก่อให้เกิดผลผลิตและการมีรายได้ที่สูงขึ้นตามมา ดังนั้นประชาชนย่อมมีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น

2. ปัจจัยทางด้านสังคม คือ การอยู่ร่วมกันของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งที่มีวิถีชีวิต ความเชื่อ วัฒนธรรม ค่านิยม ตลอดจนศาสนาเป็นไปในทำนองเดียวกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ทำให้มีความเป็นอยู่และพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลมีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยมีสถาบันครอบครัวทำหน้าที่กล่อมเกล่าให้สมาชิกมีพฤติกรรมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบ ลักษณะที่ดีที่ได้รับการอบรมจากครอบครัวนี้ย่อมนำมาซึ่งพฤติกรรมที่ดีของสังคม ช่วยให้ประชาชนในสังคมนั้น ๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดี

3. ปัจจัยทางการเมือง การเมืองเป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นปัจจัยที่กำหนดทิศทางการพัฒนาและเกี่ยวข้องโดยตรงกับความเป็นอยู่ของประชาชนในสังคม ทั้งในแง่ของปัจเจกบุคคล ครอบครัว หรือของประชาชนในชุมชนนั้น ๆ ระบบการเมืองมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการแบ่งสรรปันส่วนสิ่งต่าง ๆ เพื่อความเป็นอยู่ของสังคมโดยรวม นอกจากนั้น การเมืองยังเกี่ยวข้องกับเรื่องของอำนาจ สิทธิ เสรีภาพ ความมีเสถียรภาพ ความเสมอภาค และรูปแบบการปกครองดังจะเห็นได้ว่าความเป็นอยู่ของประชาชนที่อยู่ในสังคมที่มีรูปแบบการปกครองต่างกัน ย่อมมีคุณภาพชีวิตต่างกันด้วย

4. ปัจจัยทางการศึกษา สถาบันการศึกษาเป็นแกนสำคัญที่ช่วยสร้างปัญญาและพัฒนาความรู้ให้แก่ประชากรของประเทศชาติ การศึกษานำมาซึ่งความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถของบุคคล ซึ่งเป็นผลให้บุคคลมีโอกาสเลือกทางเลือกในการประกอบอาชีพได้กว้างและสูงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

5. ปัจจัยทางศาสนา สถาบันทางศาสนาช่วยให้ประชาชนเข้าใจในศาสนธรรมอย่างลึกซึ้งและเข้าใจสังคมในปัจจุบันได้มากขึ้น วัดมีบทบาทต่อชุมชนในทุกด้าน เป็นสถานที่สั่งสอนทางด้านจริยธรรม และศีลธรรมอันดี ย่อมช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลในชุมชนนั้น ๆ เป็นไปในทางที่ดี มีความประพฤติที่ดีต่อกัน นำมาซึ่งความสงบสุขของสมาชิกในชุมชน

6. ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมหมายถึง วิธีหรือระบบชีวิตที่เหตุปัจจัยในอดีตหล่อหลอมขึ้นมา และถ่ายทอดสืบต่อกันมาในกลุ่มคน เผ่าพันธุ์ หรือประเทศ วัฒนธรรมมีผลต่อการรับรู้ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้น จะเห็นว่าวัฒนธรรมมีอิทธิพลที่ยิ่งใหญ่ต่อมนุษย์

7. ปัจจัยทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ช่วยอำนวยความสะดวกของประชากรในด้านต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเทคโนโลยีแต่ละขั้นนั้นเกิดจากสมองอันชาญฉลาดของบุคคล ซึ่งมีความรู้ และคนที่ใช้ต้องมีความรู้ความสามารถด้วย ดังนั้น เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเจริญก้าวหน้าของประชากรในประเทศ

8. ปัจจัยทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของมนุษย์ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ที่เป็นธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ย่อมมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั้งสิ้น เนื่องจากเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิต เช่น ในสังคมที่ขาดแคลนทรัพยากรย่อมทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์มีข้อจำกัด หรือมีทางเลือกน้อยลง ทำให้ประชากรมีความเดือดร้อนในการดำรงชีวิต เช่นเดียวกับสิ่งแวดล้อม หากชุมชนใดมีสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น มีปัญหาเรื่องมลพิษ อาชญากรรม ก็ย่อมมีผลกระทบทำให้คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนั้นต่ำลง

9. ปัจจัยด้านสุขอนามัยและโภชนาการ การมีสุขอนามัยและโภชนาการที่ดีนับว่ามีความสำคัญโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคม ทั้งนี้เพราะการที่บุคคลมีสุขภาพทั้งกายและใจดี ย่อมทำให้นบุคคลมีลักษณะในกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตซึ่ง พีรวัชร (2543) ได้ศึกษา “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น” พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย ได้แก่

1.) ปัจจัยทางครอบครัว ประกอบด้วยวิธีการอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจ

2.) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย แหล่งที่อยู่อาศัย

3.) ปัจจัยทางสังคม ประกอบด้วย อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากโรงเรียน และ อิทธิพลจากสื่อมวลชน

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต

เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดย สุวัฒน์ และ คณะ (2545) เป็นผู้นำในการพัฒนาเครื่องมือชุด ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการประเมินค่าที่เป็นอัตนัย (Subjective)

คุณสมบัติของเครื่องวัด

เป็นเครื่องชี้วัดที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อจากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิต และ สุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม หลังจากนั้นคณะทำงานพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ได้ทบทวนและปรับปรุงภาษาในเครื่องมือ WHOQOL-BREF โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาแล้วนำไปทดสอบความเข้าใจภาษากับคนที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน นำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหาแล้วทดสอบซ้ำ ทำเช่นนี้อยู่ 3 รอบ

การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL-100 ฉบับภาษาไทยที่ World Health Organization ขอมรับอย่างเป็นทางการ

วิธีการใช้

เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ผู้ตอบมีอายุระหว่าง 15-60 ปี ไม่จำกัดเพศ ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ อาจใช้วิธีให้บุคคลอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบประเมิน เป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตนเอง

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิดคือ แบบ ภาวะวิสัย (Perceive Objective) และอัตวิสัย (Self – report subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อ ชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ ความรู้สึกสุขสบาย ไม่มี ความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึง พละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การ รับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาต่าง ๆ หรือ การรักษาทางการแพทย์ อื่น ๆ

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจ ในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และ ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อ ทางด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการ ดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตน กับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์เพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณ อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้าน

การเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่างเป็นต้น

ประโยชน์ของเครื่องมือ

เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อนี้ สามารถนำไปใช้ในการทดลองทางคลินิก ใช้หาคะแนนพื้นฐาน (Baseline Scores) ในพื้นที่ที่ต้องการ และสามารถชี้วัดการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิตเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาที่ใช้มาตรการอย่างหนึ่งอย่างใด ในทางคลินิกเครื่องมือชี้วัด WHOQOL จะช่วยแพทย์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษา สามารถบ่งชี้ถึงความเป็นไปได้ว่าการรักษานั้นได้ผลดี และเสียค่าใช้จ่ายมากหรือน้อย แพทย์สามารถนำมาใช้ประเมินการเปลี่ยนแปลงระดับของคุณภาพชีวิตจากการรักษาได้ นอกจากนี้เครื่องมือชี้วัด WHOQOL ฉบับย่อยังมีประโยชน์ในการวิจัยเพื่อวางแผนนโยบายทางสุขภาพ เพราะเครื่องมือถูกพัฒนาขึ้นมาให้ใช้ได้ไม่จำกัดวัฒนธรรม ไม่จำกัดผู้บริการทางการแพทย์ ผู้ใช้และในแง่ของกฎหมาย จากความเป็นสากลของแบบวัด สามารถเปรียบเทียบคะแนนกันได้ในช่วงระดับชาติ หรือในกรณีการศึกษาที่ต้องใช้การสะสมข้อมูลจากหลาย ๆ ศูนย์จะช่วยให้มั่นใจและยอมรับข้อมูลที่ได้อีก

พัฒนาการของนิสิตนักศึกษา

การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับ พัฒนาการของนิสิตนักศึกษา ได้ทำการตรวจสอบเอกสารในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ พัฒนาการของวัยรุ่น และความต้องการของวัยรุ่น

นิสิตนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเป็นเยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง 17 – 21 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีสภาพอารมณ์ที่ไม่คงที่ เนื่องจากอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข (วรภรณ์, 2543: 103) กล่าวได้ว่าเป็นการขาดทักษะชีวิต ซึ่งการสร้างทักษะชีวิตให้แก่วัยรุ่นนั้นเริ่มต้นจากครอบครัว เป็นผู้ฝึกฝน ถ่ายทอดและพัฒนาให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในครอบครัวที่ดี ทำให้

วัยรุ่นสามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ ซึ่งการมีทักษะชีวิตที่ดีส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะเป็นกำลังสำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป

สอดคล้องกับ สุขชา (2536: 138) ที่กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง เนื่องจากวัยนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และจะค่อยซ้าลงในตอนปลาย
2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมากมายทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและ ความรู้สึกนึกคิด
3. เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ โดยเริ่มคิดพึ่งพาตนเอง อยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตนเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากการสั่งสอน ถ้าได้รับการขัดขวางมักจะโต้เถียง มักมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และหาทางออกผิด ๆ
4. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา วัยนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเรียกว่าวัยวิกฤติ มักมีปัญหาดัง ๆ เกิดขึ้นเสมอ ซึ่งต้องมีการปรับตัว มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว วุ่วาม แสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างรุนแรงและรวดเร็ว และมักมีความเครียด

พัฒนาการของวัยรุ่น

การเข้าใจพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น จะช่วยให้เข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้ดียิ่งขึ้น สุขชา (2536: 138-153) ได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่น 5 ด้านดังนี้

1. พัฒนาการด้านสรีรวิทยา วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างรวดเร็ว ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนและขนาดของร่างกาย และต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย ระบบการย่อยอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการแบ่งแยกลักษณะเด่นของความเป็นหญิงและชาย เช่น ขนาดสะโพก

การขยายของทรวงอก และการมีประจำเดือนของเพศหญิง เสี่ยงที่ห้าวและการมีหนดของเพศชาย เป็นต้น ซึ่งลักษณะเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นเปลี่ยนเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ได้

2. พัฒนาการด้านอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง บางครั้งมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ เนื่องจากอารมณ์ของบุคคลมีทั้งประโยชน์และโทษต่อบุคคลทั้งสิ้น อารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่คงที่แน่นอน อารมณ์ต่าง ๆ ของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

2.1 ความกลัว ความกลัวของวัยรุ่นนั้นส่วนใหญ่มักเป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ความกลัวเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะและความไม่สมประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความกลัวแล้วยังทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดอีกด้วย

2.2 ความกังวลใจ ความกังวลใจเกิดจากการนึกคิดและทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต น่าจะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งบางสิ่งอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับการสอบ มักจะกังวลว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องบุคคลภายในบ้าน เรื่องความสัมพันธ์ทางสังคม และกังวลใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง เป็นต้น

2.3 ความโกรธ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ประเภทก้าวร้าว รุนแรง โดยจะแสดงออกทั้งทางตรงและทางอ้อม ความโกรธมักเกิดจากได้รับการขัดขวาง ทำให้ไม่ได้รับความสำเร็จสมประสงค์ ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ปรารถนานั้นมีความหมายกับตัวเขามาก อารมณ์โกรธจะรุนแรงมากและมีระยะเวลานานตามไปด้วย

2.4 ความรัก ในวัยรุ่นจะมีความรักหลายประเภทได้แก่ ความรักตนเอง ความรักเพื่อน ความรักที่ตนเทิดทูนบูชาเป็นพิเศษ และความรักในเพศตรงข้าม

2.5 ความอิจฉาริษยา มักเกิดขึ้นเมื่อตนไม่สามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ด้วยวิธีอื่น หรือถูกแย่งชิงเอาความรักไป หรือพบว่ามีคนมาเอาสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นสมบัติพิเศษที่ควรหวงแหนของเขาไป อารมณ์

อัจฉริยยานี้อาจแสดงในรูปของความโกรธอย่างรุนแรง และไม่มีเหตุผลได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นสาเหตุของความอัจฉริยยานี้มักเกิดกับปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งในบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์ก็อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้

2.6 ความอยากรู้อยากเห็น วัยรุ่นมักเกิดความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่ได้รับการปกปิดซ่อนเร้น โดยเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับเพศตรงข้าม

2.7 ความสนใจ เด็กวัยรุ่นมีพลังงานมากจึงมักจะสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์กลไก สนใจเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องภายในครอบครัว เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมาในข้างต้น วัยรุ่นยังมีความรู้สึกทางอารมณ์อื่นอีกอาทิ การเป็นคนเจ้าความคิด รู้สึกว่ามีปมด้อย กระทบกระวายใจ เก็บตัว หนีสังคม ซึมเศร้า บุคลิกภาพเสื่อม ร่างกายผิดปกติ คิดเพื่อฝัน เป็นต้น

3. พัฒนาการด้านสติปัญญา เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีความจำที่ดีมาก มีสมาธิในเรื่องที่ตนสนใจเป็นพิเศษ มีความคิดกว้างไกลและพยายามแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของตนเอง เด็กวัยรุ่นมักจะจินตนาการมาก ชอบนั่งสร้างวิมานในอากาศ นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังมีความเชื่อมั่นในเรื่องต่าง ๆ อย่างรุนแรง โดยเมื่อปักใจเชื่ออะไรแล้วมักเชื่ออย่างจริงจัง และถ้าไม่ยอมเชื่ออะไรแล้วก็ยากที่จะทำให้เชื่อได้ง่าย ๆ เป็นต้น

4. พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยรุ่นมีความต้องการอย่างรุนแรงในการที่จะทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในวงสังคม โดยจะพยายามทำทุกอย่างสุดความสามารถ เพื่อจะได้มาซึ่งสถานะดังกล่าว พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจำแนกได้ดังนี้

4.1 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน วัยรุ่นพยายามที่จะหาเพื่อนที่อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกัน มีรสนิยมเหมือนกัน กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมากในเรื่องของความประพฤติ การแต่งกาย กิริยาท่าทาง มีการพยายามเลียนแบบกันเพื่อให้เกิดเป็นสัญลักษณ์ประจำกลุ่มขึ้น

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับเพื่อนต่างเพศนั้นมีทั้งในสภาพที่เป็นเพื่อนฝูงชอบพอกัน และในด้านความสัมพันธ์ในฐานะจะร่วมชีวิตกันต่อไปในอนาคต

ความต้องการของวัยรุ่น

มนุษย์ทุกคนต่างมีความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย เช่น วัยเด็กต้องการเล่นสนุก วัยผู้ใหญ่ต้องการความสำเร็จในอาชีพการงาน ซึ่งศรีเรือน (2545: 360-361) ได้สรุปความต้องการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ต้องการเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่งและการบังคับของผู้ใดโดยเฉพาะผู้ใหญ่ เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่ง รวมทั้งต้องการการสนับสนุนทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทาย ตื่นเต้น กลียด ความซ้าซาก จำเจ ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์และระเบียบต่าง ๆ
4. ต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้อื่นเข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
5. ต้องการความรู้สึกมั่นคง อุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหว เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการในด้านนี้ค่อนข้างสูง
6. ต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ จึงให้ความสำคัญต่อความยุติธรรมและความถูกต้อง และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

7. ความต้องการความงามทางร่างกาย เป็นความต้องการให้ผู้อื่นรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตน เพราะคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดใจเพศตรงข้าม

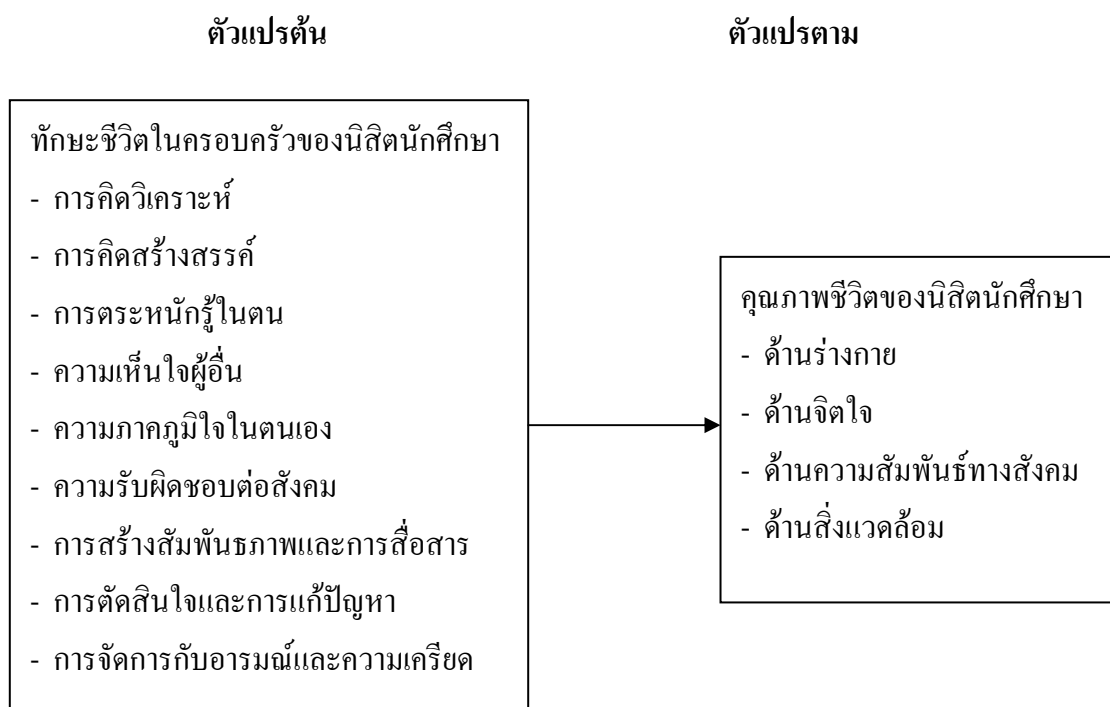
8. ความต้องการประพฤตินเหมาะสมตามบทบาททางเพศของตน

9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นเริ่มที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่

สมมติฐาน

ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็น นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 ทั้งหมด 6 มหาวิทยาลัย คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร จำนวน 90,669 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร 6 มหาวิทยาลัย โดยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตาราง Determining Sampling Size From a Given Population ของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างถึงใน สุภาพ, 2547ก: 63) ซึ่งกำหนดไว้เป็นจำนวน 384 คน ในงานวิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างมาจากประชากรโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 480 คน ซึ่งดำเนินการดังนี้

1. สุ่มคณะจากมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยละ 4 คณะ ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

2. สุ่มนิสิตนักศึกษาแต่ละคณะ คณะละ 20 คน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนั้นในแต่ละมหาวิทยาลัยจะมีนิสิตนักศึกษา จำนวน 80 คน รวม 480 คน ดังนี้

2.1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวม 80 คน โดยสุ่มจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ คณะละ 20 คน

2.2 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวม 80 คน โดยสุ่มจากคณะนิติศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ คณะละ 20 คน

2.3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รวม 80 คน โดยสุ่มจากคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะนิติศาสตร์ และคณะศิลปศาสตร์ คณะละ 20 คน

2.4 มหาวิทยาลัยมหิดล รวม 80 คน โดยสุ่มจากคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ คณะละ 20 คน

2.5 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวม 80 คน โดยสุ่มจากคณะสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ และคณะสหเวชศาสตร์ คณะละ 20 คน

2.6 มหาวิทยาลัยศิลปากร รวม 80 คน โดยสุ่มจากคณะโบราณคดี คณะจิตรกรรมประติมากรรมและภาพพิมพ์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะมัณฑนศิลป์ คณะละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา เป็นแบบสอบถามให้เลือกรับ (Check List) ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สำหรับแบบสอบถามปลายเปิด ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ย สถานศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา คณะ สาขาวิชา

ตอนที่ 2 ทักษะชีวิตในครอบครัวของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ 12 ด้าน คือ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด มีคำถามทั้งหมดรวม 120 ข้อ ดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัวด้านการคิดวิเคราะห์ มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 3 ข้อ คือ ลำดับที่ 5, 6 และ 10 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในครอบครัวด้านความคิดสร้างสรรค์ มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 3 ข้อ คือ ลำดับที่ 13, 15 และ 17 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในครอบครัวด้านการตระหนักรู้ในตน มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 12 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 1 ข้อ คือ ลำดับที่ 25 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในครอบครัวด้านความเห็นใจผู้อื่น มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 4 ข้อ คือ ลำดับที่ 36, 41, 43 และ 46 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในครอบครัวด้านความภาคภูมิใจในตนเอง มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 5 ข้อ คือ ลำดับที่ 47, 49, 51, 59 และ 60 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในกรอบกว้างด้านความรับผิดชอบต่อสังคม มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 4 ข้อ คือ ลำดับที่ 64, 65, 73, และ 74 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในกรอบกว้างด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 17 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 6 ข้อ คือ ลำดับที่ 81, 82, 84, 86, 87 และ 89 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในกรอบกว้างด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 17 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 7 ข้อ คือ ลำดับที่ 94, 95, 97, 99, 100, 104 และ 106 ของแบบสอบถาม

ทักษะชีวิตในกรอบกว้างด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 12 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ 3 ข้อ คือ ลำดับที่ 114, 117 และ 120 ของแบบสอบถาม

ลักษณะของแบบสอบถามตอนนี้ เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

- 3 หมายถึง จริง
- 2 หมายถึง ค่อนข้างจริง
- 1 หมายถึง ไม่จริง

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิตของนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถิรินทร์กุลและคณะ (2545) คุณภาพชีวิต แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีคำถามทั้งหมดรวม 24 ข้อ ดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธ จำนวน 2 ข้อ คือ ลำดับที่ 2 และ 11 ของแบบสอบถาม

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 6 ข้อ ซึ่งมีคำถามนิเสธจำนวน 1 ข้อ คือ ลำดับที่ 9 ของแบบสอบถาม

คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 3 ข้อ

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม มีองค์ประกอบของข้อคำถาม จำนวน 8 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามตอนนี้ เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

5 ระดับ โดยกำหนดค่าดังนี้

5 หมายถึง มากที่สุด

4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

2. การขออนุญาตใช้และการทดสอบเครื่องมือ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงอธิบดีกรมสุขภาพจิต และนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล เพื่อขออนุญาตใช้แบบประเมินทักษะชีวิต ของกรมสุขภาพจิต และขออนุญาตใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต ของนายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล

2.2 นำแบบสอบถามไปทดสอบกับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Alpha Coefficient) (อ้างถึงใน สุภาพ, 2547ข) แบบสอบถามตอนที่ 2 เรื่องทักษะชีวิตในครอบครัว ได้ค่าความเชื่อมั่น .92 และแบบสอบถามตอนที่ 3 เรื่องคุณภาพชีวิตได้ค่าความเชื่อมั่น .87 ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงคณบดีของแต่ละคณะที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง ในช่วง เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2549

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ประมวลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การสำรวจข้อมูลพื้นฐาน ใช้วิธีพรรณนาประกอบตาราง แสดงค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. วิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 12 ด้านได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด โดยแสดงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีการกำหนดคะแนนคำตอบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ได้กำหนดไว้ดังนี้

คำถามเชิงบวกให้คะแนนดังต่อไปนี้

- 3 หมายถึง จริง
- 2 หมายถึง ค่อนข้างจริง
- 1 หมายถึง ไม่จริง

คำถามเชิงลบให้คะแนนดังต่อไปนี้

3 หมายถึง ไม่จริง

2 หมายถึง ค่อนข้างจริง

1 หมายถึง จริง

เกณฑ์รายละเอียดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัวรายบุคคล พิจารณาจากเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบประเมินทักษะชีวิต ซึ่ง ประวิตและนุชานา (2545ก) ได้กำหนดไว้ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์การวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัวรายบุคคล

องค์ประกอบทักษะชีวิตในครอบครัว	ต่ำกว่าปกติ		ปกติ		สูงกว่าปกติ	
	คะแนน ดิบ	คะแนน ที่ปกติ	คะแนนดิบ	คะแนน ที่ปกติ	คะแนน ดิบ	คะแนน ที่ปกติ
การคิดวิเคราะห์	< 21	< 41	21 – 25	41 – 59	> 25	> 59
ความคิดสร้างสรรค์	< 16	< 41	16 – 20	41 – 59	> 20	> 59
การตระหนักรู้ในตน	< 25	< 41	25 – 30	41 – 59	> 30	> 59
ความเห็นใจผู้อื่น	< 33	< 41	33 – 39	41 – 59	> 39	> 59
ความภูมิใจในตนเอง	< 30	< 42	30 – 35	42 – 58	> 35	> 58
ความรับผิดชอบต่อสังคม	< 34	< 42	34 – 39	42 – 58	> 39	> 58
การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	< 34	< 42	34 – 41	42 – 58	> 41	> 58
การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	< 35	< 41	35 – 42	41 – 59	> 42	> 59
การจัดการอารมณ์และความเครียด	< 22	< 42	22 – 28	42 – 58	> 28	> 58
รวมทั้งนับ	< 269	< 40	269 – 314	40 – 60	> 314	> 60

ที่มา: ประวิตและนุชานา (2545ก)

เกณฑ์รายละเอียดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ทักษะชีวิตในกรอบรั้วตามสาระของทักษะชีวิตในกรอบรั้ว พิจารณาจาก Mid Point ซึ่ง ชูศรี (2541) ได้กำหนดไว้ดังนี้

ระดับทักษะชีวิตสูงกว่าปกติ	2.51 – 3.00
ระดับทักษะชีวิตปกติ	1.51 – 2.50
ระดับทักษะชีวิตต่ำกว่าปกติ	1.00 – 1.50

3. วิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย เดิม ในกรุงเทพมหานคร ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยแสดงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีการกำหนดคะแนนคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ได้กำหนดไว้ดังนี้

คำถามเชิงบวกให้คะแนนดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง มากที่สุด
- 4 หมายถึง มาก
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง น้อย
- 1 หมายถึง น้อยที่สุด

คำถามเชิงลบให้คะแนนดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง น้อยที่สุด
- 4 หมายถึง น้อย
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง มาก
- 1 หมายถึง มากที่สุด

เกณฑ์รายละเอียดเกี่ยวกับการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายบุคคล พิจารณาจากเกณฑ์ปกติ (Norms) ของแบบเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต ซึ่ง สุวัฒน์ และคณะ (2545) ได้กำหนดไว้ดังนี้

ตารางที่ 2 เกณฑ์การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายบุคคล

องค์ประกอบ	คุณภาพชีวิตไม่ดี	คุณภาพชีวิต กลางๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
ด้านสุขภาพกาย	7 – 16	17 – 26	27 – 35
ด้านจิตใจ	6 – 14	15 – 22	23 – 30
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3 – 7	8 – 11	12 – 15
ด้านสิ่งแวดล้อม	8 - 18	19 - 29	30 - 40
คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 - 60	61 - 95	96 - 130

ที่มา: สุวัฒน์ และคณะ (2545)

เกณฑ์รายละเอียดเกี่ยวกับการวิเคราะห์ทักษะชีวิตตามสาระของทักษะชีวิต พิจารณาจาก Mid Point ซึ่ง ชูศรี (2541) ได้กำหนดไว้ดังนี้

ระดับคุณภาพชีวิตดีมาก	4.51 – 5.00
ระดับคุณภาพชีวิตดี	3.51 – 4.50
ระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง	2.51 – 3.50
ระดับคุณภาพชีวิตต่ำ	1.51 – 2.50
ระดับคุณภาพชีวิตต่ำมาก	1.00 – 1.50

4. ทดสอบสมมติฐานโดยใช้วิธีทางสถิติในการศึกษา ใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้าง

สัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด กับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่าง ทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐนี้ เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงบรรยายและเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย ส่วนการพิจารณาแปรผลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใช้เกณฑ์ของ Davis (ผ่องพรรณ และ สุภาพ, 2549: 98)

Davis's Descriptors

<u>ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์</u>	<u>คำบรรยาย</u>
0.70 หรือสูงกว่า	มีความสัมพันธ์สูงมาก
0.50 – 0.69	มีความสัมพันธ์สูง
0.30 – 0.49	มีความสัมพันธ์ปานกลาง
0.10 – 0.29	มีความสัมพันธ์ต่ำ
0.01 – 0.09	แทบจะไม่มีความสัมพันธ์

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Pair – wise Correlation) ทำเพื่อพิจารณาแนวโน้มของการเกิดปัญหา multicollinearity ซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนายด้วยกัน ในdata set ใด หากมี multicollinearity สูงจะทำให้ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายไม่คงที่ ส่งผลให้การทำนายไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น และเท่ากับใช้ตัวทำนายซ้ำซ้อนกัน ซึ่งจะลดรอนอิทธิพลของกันและกัน ถ้าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระตัวนั้น ๆ กับตัวแปรอิสระตัวที่เหลือมีค่าประมาณ 0.70 หรือสูงกว่า ตามเกณฑ์ของ Davis จะทำให้เกิดปัญหา multicollinearity ได้ (ผ่องพรรณ และ สุภาพ, 2549: 111)

จากการตรวจสอบ Correlation Matrix ในงานวิจัยนี้ ไม่พบว่ามีตัวทำนายใดมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนายด้วยกันสูงเกิน 0.70 ตามเกณฑ์ของ Davis

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร โดยมีองค์ประกอบของทักษะชีวิตในครอบครัวที่ พิจารณา คือ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความ ภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและ การแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย ส่วนตัวแปร ตามหรือตัวแปรเกณฑ์ คือคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ในบทนี้จะเป็นการเสนอผลการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรสของบิดามารดา ผลการเรียนเฉลี่ย สถาบัน คณะ ชั้นปี และสาขาวิชา

ตอนที่ 2 องค์ประกอบทักษะชีวิตในครอบครัวด้านต่าง ๆ รวม 12 ด้าน คือ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความ รับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการ อารมณ์และความเครียด

ตอนที่ 3 ระดับคุณภาพชีวิต ในด้านต่าง ๆ รวม 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 4 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาลักษณะทั่วไป ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ใน กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ผลการเรียนเฉลี่ย ชั้นปี และ สาขาวิชา ผลการวิเคราะห์ดังนี้

เพศ

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้รับเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนี้เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย กล่าวคือ เกือบสองในสามเป็นผู้หญิง คือ ร้อยละ 63.5 ที่เหลือมากกว่าหนึ่งในสาม เล็กน้อยเป็นเพศชาย คือ ร้อยละ 36.5

อายุ

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้รับเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีอายุตั้งแต่ 17-27 ปี อายุ เฉลี่ย 20.3 ปี นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีอายุระหว่าง 20-21 ปี คือ ร้อยละ 52.3 รองลงมา นิสิตนักศึกษาเกือบหนึ่งในสามมีอายุน้อยกว่า 20 ปี คือ ร้อยละ 30.4 ที่เหลืออีก ร้อยละ 17.3 มีอายุ 22 ปีขึ้นไป

สถานภาพสมรสของบิดามารดา

บิดามารดาของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ร่วมกัน คือ ร้อยละ 81.0 รองลงมานิสิตนักศึกษามี บิดามารดาหย่าร้างกัน และบิดาถึงแก่กรรมในสัดส่วนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 6.9 ที่เหลือมีบิดามารดา แยกกันอยู่โดยมิได้หย่าร้างกัน และมารดาถึงแก่กรรม ในสัดส่วนลดหลั่นกัน คือ ร้อยละ 4.0 และร้อยละ 1.2 ตามลำดับ

ผลการเรียนเฉลี่ย

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้รับเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีผลการเรียนเฉลี่ย ตั้งแต่ 1.03 – 3.86 ค่าเฉลี่ยของผลการเรียนเฉลี่ย คือ 2.96 นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีถึงดีมาก โดยนิสิตนักศึกษาร้อยละ 11.9 มีผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่า 3.50 และ นิสิตนักศึกษาประมาณสองในห้า (39.8%) มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.00 – 3.49 ถัดมานิสิตนักศึกษา มากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย (36.2%) มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 2.99 และนิสิตนักศึกษา มี ผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 – 2.49 มีร้อยละ 10.2 นอกจากนี้ มีนิสิตนักศึกษาเพียงร้อยละ 1.9 เท่านั้นที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00

ชั้นปีที่กำลังศึกษา

เกือบหนึ่งในสามของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ได้รับเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 31.5 และร้อยละ 31.0 ตามลำดับ รองลงมาศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 ในสัดส่วนที่เท่ากัน คือร้อยละ 17.9 นอกจากนี้ มีนิสิต นักศึกษาเพียงร้อยละ 1.7 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 5

ตารางที่ 3 ลักษณะทั่วไปของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ

	ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<u>เพศ</u>			
	ชาย	175	36.5
	หญิง	305	63.5
	รวม	480	100.0
<u>อายุ</u>			
	ต่ำกว่า 19 ปี	146	30.4
	20 – 21	251	52.3
	22 ปีขึ้นไป	83	17.3
	รวม	480	100.0
	$\bar{X} = 20.30$		
	Minimum = 17		
	Maximum = 27		
<u>สถานภาพสมรสของบิดามารดา</u>			
	บิดาและมารดาอยู่ร่วมกัน	389	81.0
	บิดาและมารดาหย่าร้างกัน	33	6.9
	บิดาถึงแก่กรรม	33	6.9
	มารดาถึงแก่กรรม	6	1.2
	บิดาและมารดาแยกกันอยู่โดยมิได้หย่าร้างกัน	19	4.0
	รวม	480	100.0
<u>ผลการเรียนเฉลี่ย</u>			
	ต่ำกว่า 2.00	9	1.9
	2.00 – 2.49	49	10.2
	2.50 – 2.99	174	36.2
	3.00 – 3.49	191	39.8
	3.50 ขึ้นไป	57	11.9
	รวม	480	100.0
	$\bar{X} = 2.96$		
	Minimum = 1.03		
	Maximum = 3.86		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่1	86	17.9
ชั้นปีที่2	149	31.0
ชั้นปีที่3	151	31.5
ชั้นปีที่4	86	17.9
ชั้นปีที่5	8	1.7
รวม	480	100.0

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัว

การวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัว เป็นการวิเคราะห์รายบุคคลและ การวิเคราะห์รายด้าน ดังนี้

การวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัว: การวิเคราะห์รายบุคคล

การวิเคราะห์ทักษะชีวิตในครอบครัวเป็นรายบุคคล โดยพิจารณาระดับทักษะชีวิตในครอบครัว จากผลรวมของคะแนนทักษะชีวิตในครอบครัวในแต่ละด้านทั้ง 12 ด้าน และพิจารณาทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม โดยแบ่งเกณฑ์ในการประเมินระดับทักษะชีวิตในครอบครัวออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำกว่าปกติ ระดับปกติ และระดับสูงกว่าปกติ ตามหลักเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิตของ ประวิต และนุชานา (2545ก) ดังเกณฑ์ที่ระบุในบทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ (ตารางที่ 4)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบครึ่ง (48.3%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับปกติ รองลงมา (34.8%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และอีกเพียงร้อยละ 16.9 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ พบว่า นิสิตนักศึกษา มากกว่าสามในห้า เล็กน้อย (61.0%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ รองลงมา ร้อยละ 35.2 มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับปกติ ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติมีเพียงร้อยละ 3.8

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน พบว่า ครึ่งหนึ่ง ของนิสิตนักศึกษา (50.0%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนอยู่ในระดับปกติ รองลงมานิสิตนักศึกษาหนึ่งในสี่ (25.4%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ และเกือบหนึ่งในสี่ (24.6%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสองในสาม (62.3%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับปกติ รองลงมา ร้อยละ 26.0 มีทักษะชีวิตใน ครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมีเพียงร้อยละ 11.7

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นิสิตนักศึกษาสองในห้า (40.8%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปกติ รองลงมาอีกหนึ่งในสาม (33.6%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ และนิสิต นักศึกษาประมาณหนึ่งในสี่ (25.6%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ใน ระดับต่ำกว่าปกติ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม พบว่า นิสิตนักศึกษาร้อยละ 47.7 มี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับปกติ รองลงมา ร้อยละ 44.2 มีทักษะ ชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีทักษะ ชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมีเพียงร้อยละ 8.1

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร พบว่า นิสิตนักศึกษา มากกว่าครึ่งเล็กน้อย (55.0%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอยู่ในระดับปกติ รองลงมาร้อยละ 26.9 มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมีเพียงร้อยละ 18.1

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา พบว่า นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อย (55.8%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา อยู่ในระดับปกติ รองลงมาเกือบหนึ่งในสาม (31.9%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ และอีกเพียงร้อยละ 12.3 ที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสองในห้า (58.3%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปกติ รองลงมาร้อยละ 23.1 มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และอีกร้อยละ 18.6 ที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

ทักษะชีวิตในครอบครัว โดยภาพรวม พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสองในสาม (61.9%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับปกติ รองลงมาประมาณหนึ่งในสาม (34.2%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และอีกเพียงร้อยละ 3.9 ที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว โดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

ตารางที่ 4 ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
พิจารณาเป็นรายบุคคล

(n = 480)			
ผลรวมข้อ	ทักษะชีวิตในครอบครัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1 – 10	ด้านการคิดวิเคราะห์		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 20)	167	34.8
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 21 - 25)	232	48.3
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 25 คะแนนขึ้นไป)	81	16.9
	รวม	480	100.0
11 - 20	ด้านความคิดสร้างสรรค์		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 15)	18	3.8
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 16 - 20)	169	35.2
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 20 คะแนนขึ้นไป)	293	61.0
	รวม	480	100.0
21 - 32	ด้านการตระหนักรู้ในตน		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 24)	118	24.6
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 25 - 30)	240	50.0
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 30 คะแนนขึ้นไป)	122	25.4
	รวม	480	100.0
33 – 46	ด้านความเห็นใจผู้อื่น		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 32)	125	26.0
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 33 - 39)	299	62.3
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 39 คะแนนขึ้นไป)	56	11.7
	รวม	480	100.0
47 – 60	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 29)	123	25.6
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 30 - 35)	196	40.8
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 35 คะแนนขึ้นไป)	161	33.6
	รวม	480	100.0

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 480)			
ผลรวมข้อ	ทักษะชีวิตในครอบครัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
61 – 74	ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 33)	212	44.2
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 34 - 39)	229	47.7
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 39 คะแนนขึ้นไป)	39	8.1
	รวม	480	100.0
75 – 91	ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 33)	129	26.9
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 34 - 41)	264	55.0
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 41 คะแนนขึ้นไป)	87	18.1
	รวม	480	100.0
92 - 108	ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 - 34)	59	12.3
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 35 - 42)	268	55.8
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 42 คะแนนขึ้นไป)	153	31.9
	รวม	480	100.0
109 - 120	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 – 21)	111	23.1
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 22- 28)	280	58.3
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 28 คะแนนขึ้นไป)	89	18.6
	รวม	480	100.0
1 - 120	ทักษะชีวิตโดยภาพรวม		
	- ระดับต่ำกว่าปกติ (ช่วงคะแนน 0 – 268)	164	34.2
	- ระดับปกติ (ช่วงคะแนน 269- 314)	297	61.9
	- ระดับสูงกว่าปกติ (มากกว่า 314 คะแนนขึ้นไป)	19	3.9
	รวม	480	100.0

การวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับทักษะชีวิตในครอบครัว

ผลการวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับทักษะชีวิตในครอบครัวตามสาระของทักษะชีวิตในครอบครัว พบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม อยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.32 จาก 3 ระดับคะแนน

เมื่อพิจารณาทักษะชีวิตในครอบครัวรายด้าน พบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ($\bar{x} = 2.54$) และมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การคิดวิเคราะห์ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ความคิดสร้างสรรค์ และการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปกติ ($\bar{x} = 2.47, 2.38, 2.37, 2.34, 2.25, 2.20, 2.16$ และ 2.09 เรียงตามลำดับ)

ตารางที่ 5 ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม

(n = 480)

ลำดับที่	ทักษะชีวิตในครอบครัว	$\bar{x}$	SD.
1.	ความเห็นใจผู้อื่น	2.54	.27
2.	ความรับผิดชอบต่อสังคม	2.47	.28
3.	ความภาคภูมิใจในตนเอง	2.38	.30
4.	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	2.37	.25
5.	การตระหนักรู้ในตน	2.34	.30
6.	การคิดวิเคราะห์	2.25	.29
7.	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	2.20	.26
8.	ความคิดสร้างสรรค์	2.16	.29
9.	การจัดการอารมณ์และความเครียด	2.09	.31
ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม		2.32	.18

ด้านการคิดวิเคราะห์

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ อยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.25 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ซึ่งมีทั้งสิ้น 10 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับปกติทั้ง 10 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 6)

บอกได้ว่าการกระทำดีหรือไม่ดี ($\bar{x} = 2.48$) ชอบคิดวางแผนก่อนที่จะทำสิ่งใด ($\bar{x} = 2.45$) เมื่อพบปัญหาจะพยายามคิดหาสาเหตุ ($\bar{x} = 2.43$) ชอบคิดคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้า ($\bar{x} = 2.43$) มักจะมองอะไรหลาย ๆแง่มุม ($\bar{x} = 2.37$) ไม่ค่อยทำตามสิ่งที่เพื่อนบอก ($\bar{x} = 2.35$) ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ($\bar{x} = 2.14$) ไม่ได้สรุปสิ่งใด ๆ โดยใช้เหตุผลส่วนตัว ($\bar{x} = 2.08$) ใช้เหตุผลมากกว่าความเคยชิน ($\bar{x} = 1.97$) และเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่าสิ่งที่ชอบ ($\bar{x} = 1.84$)

ตารางที่ 6 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์

(n=480)

ลำดับ ที่	การคิดวิเคราะห์	ก่อนข้าง			$\bar{x}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันบอกได้ว่าการกระทำของฉันดีหรือไม่ดี	246 (51.3)	218 (45.4)	16 (3.3)	2.48	.56
2.*	ฉันบ่ื่อที่จะทำอะไรแล้วต้องมานั่งคิดวางแผน	60 (12.5)	144 (30.0)	276 (57.5)	2.45	.71
3.	เมื่อพบปัญหาฉันจะพยายามคิดหาสาเหตุ	231 (48.1)	226 (47.1)	23 (4.8)	2.43	.58
4.	ฉันชอบคิดคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้า	254 (52.9)	179 (37.3)	47 (9.8)	2.43	.66
5.	ฉันมักจะมองอะไรหลาย ๆ แง่มุม	200 (41.7)	256 (53.3)	24 (5.0)	2.37	.58
6.*	ถ้าเพื่อนบอกว่าดี ฉันก็เชื่อว่าดี	45 (9.4)	224 (46.7)	211 (44.0)	2.35	.64
7.	ฉันเป็นคนไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ	141 (29.4)	3 (.6)	76 (15.8)	2.14	.66
8.*	ฉันมักจะสรุปสิ่งใด โดยใช้เหตุผลส่วนตัว	87 (18.1)	266 (55.4)	127 (26.5)	2.08	.66
9.	ฉันคิดโดยใช้เหตุผลมากกว่าความเคยชิน	82 (17.1)	300 (62.5)	98 (20.4)	1.97	.61
10.	ฉันคิดเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่าสิ่งที่ชอบ	254 (52.9)	179 (37.3)	47 (9.8)	1.84	.66
รวม(เฉลี่ย)					2.25	.29

* คำถามนิเสธ

ด้านความคิดสร้างสรรค์

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.16 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ซึ่งมีทั้งสิ้น 10 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 1 ข้อ คือ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ($\bar{x} = 2.51$) ส่วนข้อคำถามอีก 9 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์อยู่ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 7)

ไม่ชอบทำตามสิ่งที่ผู้อื่นทำมาก่อน ($\bar{x} = 2.24$) ไม่ชอบคิดต่อจากสิ่งที่คนอื่นคิดไว้ ($\bar{x} = 2.24$) ชอบเสนอความคิดใหม่ๆ ($\bar{x} = 2.19$) ชอบค้นหาวิธีการใหม่ๆ ($\bar{x} = 2.16$) ชอบคิดแตกต่างจากคนอื่น ($\bar{x} = 2.14$) สามารถขยายความคิดได้มากมาย ($\bar{x} = 2.13$) คิดอย่างรอบคอบก่อนทำ ($\bar{x} = 2.04$) ไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่มีระเบียบแบบแผน ($\bar{x} = 2.02$) และไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง ($\bar{x} = 1.96$)

ตารางที่ 7 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์

(n=480)

ลำดับ ที่	ความคิดสร้างสรรค์	ก่อนข้าง			$\bar{x}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ	266 (55.4)	191 (39.8)	23 (4.8)	2.51	.59
2.*	ฉันชอบทำตามสิ่งที่ผู้อื่นทำมาก่อน	56 (11.7)	253 (52.7)	171 (35.6)	2.24	.64
2.*	ฉันไม่ชอบคิดต่อจากสิ่งที่คนอื่นคิดไว้	75 (15.6)	216 (45.0)	189 (39.4)	2.24	.70
4.	ฉันชอบเสนอความคิดใหม่ๆ	157 (32.7)	258 (53.8)	65 (13.5)	2.19	.65
5.	ฉันชอบค้นหาวิธีการใหม่ๆ	137 (28.5)	282 (58.8)	61 (12.7)	2.16	.62
6.	ฉันชอบคิดแตกต่างจากคนอื่น	152 (31.7)	241 (50.2)	87 (18.1)	2.14	.69
7.	ฉันสามารถขยายความคิดได้มากมาย	122 (25.4)	297 (61.9)	61 (12.7)	2.13	.60
8.	ฉันคิดอย่างรอบคอบก่อนทำ	111 (23.1)	277 (57.7)	92 (19.2)	2.04	.65
9.*	ฉันชอบสภาพแวดล้อมที่มีระเบียบแบบแผน	140 (29.2)	189 (39.4)	151 (31.5)	2.02	.78
10.	ฉันไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง	140 (29.2)	183 (38.1)	157 (32.7)	1.96	.79
รวม(เฉลี่ย)					2.16	.29

* คำถามนิเสธ

ด้านการตระหนักรู้ในตน

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.34 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตในกรอบครัวด้านการตระหนักรู้ในตนซึ่งมีทั้งสิ้น 12 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 2 ข้อ คือมีจุดที่ต้องปรับปรุง ($\bar{x} = 2.66$) และยินดีที่จะรับฟังคำวิจารณ์ของคนอื่น ($\bar{x} = 2.54$) ส่วนข้อคำถามอีก 10 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนอยู่ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 8)

บอกได้ว่าสิ่งที่ทำได้ดีหรือไม่ดี ($\bar{x} = 2.44$) รู้ตัวเสมอว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไร ($\bar{x} = 2.42$) รู้สาเหตุที่ทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ ($\bar{x} = 2.41$) หากมีคนโต้แย้งจะไม่แสดงอาการไม่พอใจ ($\bar{x} = 2.40$) บอกความรู้สึกที่แท้จริงได้ว่าชอบอะไรไม่ชอบอะไร ($\bar{x} = 2.33$) รู้ความสามารถตัวเอง ($\bar{x} = 2.24$) เอาใจใส่ในการหาจุดบกพร่องและปรับปรุงตนเองเสมอ ($\bar{x} = 2.18$) ปรับอารมณ์ให้เป็นปกติโดยเร็ว ($\bar{x} = 2.15$) มีจุดเด่นในตัวเอง ($\bar{x} = 2.14$) และมักทำในสิ่งที่ตรงกับความสามารถ ($\bar{x} = 2.13$)

ตารางที่ 8 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน

(n=480)

ลำดับ ที่	การตระหนักรู้ในตน	ก่อนข้าง			$\bar{x}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันมีจุดที่ต้องปรับปรุงตัวเอง	325 (67.7)	147 (30.6)	8 (1.7)	2.66	.51
2.	ฉันยินดีจะรับฟังคำวิจารณ์ของคนอื่น	268 (55.8)	201 (41.9)	11 (2.3)	2.54	.54
3.	ฉันบอกได้ว่าสิ่งที่ฉันทำได้ดีหรือไม่ดี	235 (49.0)	221 (46.0)	24 (5.0)	2.44	.59
4.	ฉันรู้ตัวเสมอว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไร	238 (49.6)	206 (42.9)	36 (7.5)	2.42	.63
5.	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ	235 (49.0)	207 (43.1)	38 (7.9)	2.41	.63
6.*	หากมีคนโต้แย้งฉันมักแสดงอาการไม่พอใจ	51 (10.6)	184 (38.3)	245 (51.0)	2.40	.67
7.	ฉันบอกความรู้สึกที่แท้จริงได้ว่าชอบอะไรไม่ชอบอะไร	214 (44.6)	209 (43.5)	57 (11.9)	2.33	.68
8.	ฉันรู้ความสามารถตัวเอง	160 (33.3)	277 (57.7)	43 (9.0)	2.24	.60
9.	ฉันใส่ใจในการหาจุดบกพร่องและปรับปรุงตนเองเสมอ	134 (27.9)	299 (62.3)	47 (9.8)	2.18	.59
10.	ฉันปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็ว	170 (35.4)	210 (43.8)	100 (20.8)	2.15	.74
11.	ฉันมีจุดเด่นในตัวเอง	153 (31.9)	243 (50.6)	84 (17.5)	2.14	.69
12.	ฉันมักทำในสิ่งที่ตรงกับความสามารถ	143 (29.8)	256 (53.3)	81 (16.9)	2.13	.67
รวม(เฉลี่ย)					2.34	.30

* คำถามนินเสธ

ด้านความเห็นใจผู้อื่น

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.54 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านความเห็นใจผู้อื่นซึ่งมีทั้งสิ้น 14 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 9 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 9)

ยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน ($\bar{x} = 2.84$) ยอมรับว่าผู้อื่นมีความแตกต่างจากตน ($\bar{x} = 2.80$) สนใจกับความรู้สึกของคนรอบข้าง ($\bar{x} = 2.78$) ใส่ใจกับความต้องการผู้อื่น ($\bar{x} = 2.71$) ยินดีรับฟังความทุกข์ร้อนของเพื่อน ($\bar{x} = 2.70$) อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข ($\bar{x} = 2.70$) รู้สึกเห็นใจผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน ($\bar{x} = 2.61$) ชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน ($\bar{x} = 2.60$) และสามารถสังเกตอารมณ์ผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา ($\bar{x} = 2.51$)

ส่วนข้อคำถามอีก 5 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 9)

ชอบช่วยเหลือคนอื่นเมื่อมีโอกาสด ($\bar{x} = 2.50$) รู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนมีปัญหา ($\bar{x} = 2.49$) เป็นที่พึ่งของเพื่อน ๆ ได้ ($\bar{x} = 2.18$) ชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น ($\bar{x} = 2.06$) และไม่รู้สึกรบกวนเมื่อต้องรับผิดชอบงานของคนอื่น ($\bar{x} = 2.04$)

ตารางที่ 9 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น

(n=480)

ลำดับ ที่	ความเห็นใจผู้อื่น	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน	406 (84.6)	69 (14.4)	5 (1.0)	2.84	.40
2.	ฉันยอมรับว่าผู้อื่นมีความแตกต่างจากฉัน	389 (81.0)	86 (17.9)	5 (1.0)	2.80	.43
3.*	ฉันไม่สนใจกับความรู้สึกของคนรอบข้าง	21 (4.4)	66 (13.8)	393 (81.9)	2.78	.51
4.*	ฉันไม่ใส่ใจกับความต้องการของผู้อื่น	30 (6.3)	78 (16.3)	372 (77.5)	2.71	.57
5.	ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ร้อนของเพื่อน	350 (72.9)	117 (24.4)	13 (2.7)	2.70	.51
5.	ฉันอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข	346 (72.1)	125 (26.0)	9 (1.9)	2.70	.50
7.	ฉันรู้สึกเห็นใจผู้ที่กำลังเดือดร้อน	298 (62.1)	175 (36.5)	7 (1.5)	2.61	.52
8.	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน	303 (63.1)	162 (33.8)	15 (3.1)	2.60	.55
9.	ฉันสามารถสังเกตอารมณ์ผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา	265 (55.2)	194 (40.4)	21 (4.4)	2.51	.58
10.	ฉันชอบช่วยเหลือคนอื่นเมื่อมีโอกาส	248 (51.7)	223 (46.5)	9 (1.9)	2.50	.54
11.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนมีปัญหา	253 (52.7)	208 (43.3)	19 (4.0)	2.49	.57
12.	ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อน ๆ ได้	125 (26.0)	317 (66.0)	38 (7.9)	2.18	.55
13.*	ฉันไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องของคนอื่น	113 (23.5)	224 (46.7)	143 (29.8)	2.06	.73
14.*	ฉันรู้สึกเป็นภาระเมื่อต้องรับผิดชอบงานของคนอื่น	101 (21.0)	260 (54.2)	119 (24.8)	2.04	.68
รวม(เฉลี่ย)					2.54	.27

* คำถามนิเสธ

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.38 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งมีทั้งสิ้น 14 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 6 ข้อ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 10)

ไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองไร้ค่า ($\bar{x} = 2.68$) การได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตัวเอง ($\bar{x} = 2.63$) ชื่นชมกับความสำเร็จของตัวเอง ($\bar{x} = 2.60$) รับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการตัดสินใจ ($\bar{x} = 2.60$) รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ($\bar{x} = 2.56$) และเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถ ($\bar{x} = 2.51$)

ส่วนข้อคำถามอีก 8 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 10)

รู้ว่าตัวเองมีค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่น ($\bar{x} = 2.48$) มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ($\bar{x} = 2.45$) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ($\bar{x} = 2.30$) สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ ($\bar{x} = 2.29$) กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ($\bar{x} = 2.26$) มักจะไม่คล้อยตามความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ($\bar{x} = 2.18$) ไม่ได้ทำอะไร ๆ เพื่อให้คนอื่นยอมรับ ($\bar{x} = 2.09$) และเมื่อทำผิดพลาดจะไม่ขาดความมั่นใจ ($\bar{x} = 1.68$)

ตารางที่ 10 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

(n=480)

ลำดับ ที่	ความภาคภูมิใจในตนเอง	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.*	ฉันรู้สึกตัวเองไร้ค่า	30 (6.3)	95 (19.8)	355 (74.0)	2.68	.59
2.	การได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตัวเอง	314 (65.4)	156 (32.5)	10 (2.1)	2.63	.52
3.	ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของตัวเอง	307 (64.0)	155 (32.3)	18 (3.8)	2.60	.56
3.	ฉันรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของฉัน	304 (63.3)	161 (33.5)	15 (3.1)	2.60	.55
5.*	ฉันรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง	42 (8.8)	129 (26.9)	309 (64.4)	2.56	.65
6.	ฉันเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถ	266 (55.4)	195 (40.6)	19 (4.0)	2.51	.57
7.	ฉันรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่น	264 (55.0)	184 (38.3)	32 (6.7)	2.48	.62
8.	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง	238 (49.6)	218 (45.4)	24 (5.0)	2.45	.59
9.	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่	198 (41.3)	226 (47.1)	56 (11.7)	2.30	.66
10.	ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้	160 (33.3)	297 (61.9)	23 (4.8)	2.29	.55
11.	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ	170 (35.4)	266 (55.4)	44 (9.2)	2.26	.61
12.*	ฉันมักจะคล้อยตามความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ	53 (11.0)	287 (59.8)	140 (29.2)	2.18	.61
13.*	ฉันจะทำสิ่งใดก็ต่อเมื่อคนอื่นยอมรับ	99 (20.6)	238 (49.6)	143 (29.8)	2.09	.71
14.*	เมื่อฉันทำผิดพลาดฉันจะขาดความมั่นใจ	211 (44.0)	210 (43.8)	59 (12.3)	1.68	.68
รวม(เฉลี่ย)					2.38	.30

* คำถามนិเสธ

ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.47 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคมซึ่งมีทั้งสิ้น 14 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 7 ข้อ เรียงตามลำดับ ดังนี้ (ตารางที่ 11)

รู้สึกไม่สบายใจหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน ($\bar{x} = 2.79$) การปฏิบัติตามกฎระเบียบไม่ใช่สิ่งที่เสียเวลา ($\bar{x} = 2.73$) เต็มใจร่วมมือกับกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ ($\bar{x} = 2.65$) รู้สึกผิดเมื่อแสดงความเห็นแก่ตัว ($\bar{x} = 2.64$) ยินดีรับผิดชอบต่อคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน ($\bar{x} = 2.63$) ไม่คิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องไกลตัว ($\bar{x} = 2.63$) และรู้สึกผิดเมื่องานส่วนรวมไม่สำเร็จ ($\bar{x} = 2.57$)

ส่วนข้อคำถามอีก 7 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภูมิใจในตนเองในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 11)

ยินดีให้ความร่วมมือกับส่วนรวม ($\bar{x} = 2.48$) รู้สึกผิดถ้าทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทาง ($\bar{x} = 2.39$) ไม่คิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมไม่ใช่เรื่องของเด็ก ($\bar{x} = 2.37$) ยินดีเสียสละหากทำให้สังคมดีขึ้น ($\bar{x} = 2.36$) เป็นคนตรงต่อเวลา ($\bar{x} = 2.14$) เป็นคนมีวินัยในตนเอง ($\bar{x} = 2.14$) และกฎระเบียบไม่ใช่สิ่งที่ฝ่าฝืนได้ ($\bar{x} = 2.11$)

ตารางที่ 11 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

(n=480)

ลำดับ ที่	ความรับผิดชอบต่อสังคม	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของฉัน	386 (80.4)	87 (18.1)	7 (1.5)	2.79	.44
2.*	การปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นสิ่งที่ไม่เสียเวลา	20 (4.2)	89 (18.5)	371 (77.3)	2.73	.53
3.	ฉันเต็มใจร่วมมือกับกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ	321 (66.9)	151 (31.5)	8 (1.7)	2.65	.51
4.	ฉันรู้สึกผิดเมื่อแสดงความเห็นแก่ตัว	324 (67.5)	138 (28.8)	18 (3.8)	2.64	.55
5.	ฉันยินดีรับผิดชอบหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของฉัน	311 (64.8)	159 (33.1)	10 (2.1)	2.63	.52
5.*	ฉันคิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องไกลตัว	28 (5.8)	120 (25.0)	332 (69.2)	2.63	.59
7.	ฉันรู้สึกผิดเมื่องานส่วนรวมไม่สำเร็จ	289 (60.2)	174 (36.3)	17 (3.5)	2.57	.56
8.	ฉันยินดีให้ความร่วมมือกับส่วนรวม	243 (50.6)	22 (4.6)	15 (3.1)	2.48	.56
9.	ฉันรู้สึกผิดถ้าทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทาง	228 (47.5)	210 (43.8)	42 (8.8)	2.39	.64
10.*	ฉันคิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมไม่ใช่เรื่องของเด็ก	94 (19.6)	114 (23.8)	272 (56.7)	2.37	.79
11.	ฉันยินดีเสียสละหากทำให้สังคมดีขึ้น	197 (41.0)	261 (54.4)	22 (4.6)	2.36	.57
12.	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา	157 (32.7)	235 (49.0)	88 (18.3)	2.14	.70
12.	ฉันเป็นคนมีวินัยในตนเอง	151 (31.5)	245 (51.0)	84 (17.5)	2.14	.69
14.*	กฎระเบียบเป็นสิ่งที่ฝ่าฝืนได้	100 (20.8)	227 (47.3)	153 (31.9)	2.11	.72
รวม(เฉลี่ย)					2.47	.28

* คำถามนិเสธ

ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.20 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารซึ่งมีทั้งสิ้น 17 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 1 ข้อ คือ เป็นคนจริงใจกับคนอื่น ($\bar{x} = 2.63$)

ส่วนข้อคำถามอีก 16 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 12)

คนอื่นไม่ได้บอกว่าตนเป็นคนหยิ่ง ($\bar{x} = 2.50$) มีความเป็นกันเองกับทุกคน ($\bar{x} = 2.47$)
 อยากรู้จักคนอื่น ($\bar{x} = 2.47$) ไม่ชอบมองโลกในแง่ร้ายไว้ก่อน ($\bar{x} = 2.41$) รู้สึกว่าเป็นที่ไว้วางใจของ
 เพื่อน ๆ ($\bar{x} = 2.29$) เพื่อนส่วนมากชอบตน ($\bar{x} = 2.27$) ไม่รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องคุยกับคนไม่รู้จัก
 ($\bar{x} = 2.20$) เมื่อมีความขัดแย้งจะไม่หลบหน้าไป ($\bar{x} = 2.16$) ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ($\bar{x} = 2.15$) ไม่
 กังวลเมื่อต้องไปพบปะคนที่ไม่รู้จัก ($\bar{x} = 2.11$) สามารถฟังและจับใจความได้ดี ($\bar{x} = 2.08$) ปฏิเสธ
 คนอื่นไม่เป็น ($\bar{x} = 2.05$) หากทำงานร่วมกับผู้อื่นตนมักทำได้ดี ($\bar{x} = 2.03$) คนอื่นมักเห็นคล้อยตาม
 ในสิ่งที่ตนพูด ($\bar{x} = 1.94$) คนอื่นมักบอกว่าตนพูดเข้าใจง่าย ชัดเจน ($\bar{x} = 1.87$) และเวลาจะติดต่อกับ
 ผู้อื่น เพื่อน ๆ มักให้ตนเป็นผู้นำ ($\bar{x} = 1.80$)

ตารางที่ 12 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

(n=480)

ลำดับ ที่	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันเป็นคนจริงใจกับคนอื่น	310 (64.6)	161 (33.5)	9 (1.9)	2.63	.52
2.*	คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนหิ่ง	65 (13.5)	109 (22.7)	306 (63.8)	2.50	.72
3.	ฉันมีความเป็นกันเองกับทุกคน	252 (52.5)	201 (41.9)	27 (5.6)	2.47	.60
3.*	ฉันไม่ค่อยอยากรู้จักคนอื่นมากนัก	56 (11.7)	141 (29.4)	283 (59.0)	2.47	.69
5.*	ฉันชอบมองโลกในแง่ร้ายไว้ก่อน	68 (14.2)	147 (30.6)	265 (55.2)	2.41	.73
6.	ฉันรู้สึกว่าเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน ๆ	159 (33.1)	299 (62.3)	22 (4.6)	2.29	.54
7.	เพื่อนส่วนมากชอบฉัน	154 (32.1)	302 (62.9)	24 (5.0)	2.27	.55
8.*	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องคุยกับคนไม่รู้จัก	100 (20.8)	182 (37.9)	198 (41.3)	2.20	.76
9.*	เมื่อมีความขัดแย้งฉันมักหลบไปห่าง ๆ	95 (19.8)	214 (44.6)	171 (35.6)	2.16	.73
10.	ฉันชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น	142 (29.6)	266 (55.4)	72 (15.0)	2.15	.65
11.*	ฉันมักกังวลเมื่อต้องไปพบปะคนที่ไม่รู้จัก	112 (23.3)	205 (42.7)	163 (34.0)	2.11	.75
12.	ฉันสามารถฟังและจับใจความได้ดี	116 (24.2)	285 (59.4)	79 (16.5)	2.08	.63
13.	ฉันปฏิเสธคนอื่นไม่ค่อยเป็น	147 (30.6)	210 (43.8)	123 (25.6)	2.05	.75
14.	หากทำงานร่วมกับผู้อื่นฉันมักทำได้ดี	92 (19.2)	311 (64.8)	77 (16.0)	2.03	.59

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n=480)						
ลำดับ ที่	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
15.	คนอื่นมักเห็นคล้อยตามในสิ่งที่ฉันพูด	55 (11.5)	340 (70.8)	88 (17.7)	1.94	.54
16.	คนอื่นมักบอกฉันพูดเข้าใจง่าย ชัดเจน	80 (16.7)	258 (53.8)	142 (29.6)	1.87	.67
17.	เวลาที่จะต้องติดต่อกับผู้อื่น เพื่อน ๆ มักให้ฉันเป็น ผู้นำ	71 (14.8)	243 (50.6)	166 (34.6)	1.80	.67
รวม(เฉลี่ย)					2.20	.26

* ค่าถามนนิเศร

ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.37 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาซึ่งมีทั้งสิ้น 17 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ 2 ข้อ คือ เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ ($\bar{x} = 2.66$) และยอมรับผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจของตน ($\bar{x} = 2.62$)

ส่วนข้อคำถามอีก 15 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 13)

ชอบมองอะไรหลาย ๆ มุม ($\bar{x} = 2.48$) ไม่ชอบตัดสินใจเสี่ยง ๆ ($\bar{x} = 2.47$) เมื่อทำสิ่งใดแล้วเกิดปัญหา จะไม่เลิกทำสิ่งนั้น ($\bar{x} = 2.45$) หากไม่มั่นใจมักปรึกษาคนอื่นก่อนตัดสินใจ ($\bar{x} = 2.43$) ชอบคาดการณ์ล่วงหน้าในสิ่งที่จะลงมือทำ ($\bar{x} = 2.41$) เมื่อต้องทำอะไร อยากรู้ที่มาที่ไปของสิ่งนั้นก่อน ($\bar{x} = 2.41$) ไม่ชอบทำงานตามคำสั่งมากกว่าให้ตัดสินใจเอง ($\bar{x} = 2.39$) เมื่อต้องแก้ปัญหา มักค้นหาทางเลือกหลาย ๆ ทาง ($\bar{x} = 2.36$) เมื่อทำสิ่งใดแล้วเกิดปัญหา จะค้นหาสาเหตุให้พบ ($\bar{x} = 2.33$) ก่อนตัดสินใจมักคิดอย่างรอบคอบ ($\bar{x} = 2.25$) สนใจผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจ ($\bar{x} = 2.25$) ไม่ชอบแก้ปัญหาด้วยตัวเองโดยไม่ปรึกษาใคร ($\bar{x} = 2.25$) ไม่ชอบการตัดสินใจที่ฉับไว ที่หากมีปัญหาค่อยแก้ไขช้า ๆ ($\bar{x} = 2.24$) ไม่ชอบตัดสินใจตามเพื่อน ๆ หรือตามคนส่วนใหญ่ ($\bar{x} = 2.20$) และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ($\bar{x} = 2.11$)

ตารางที่ 13 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

(n=480)

ลำดับ ที่	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ	333 (69.4)	131 (27.3)	16 (3.3)	2.66	.54
2.	ฉันยอมรับผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจของฉัน	305 (63.5)	167 (34.8)	8 (1.7)	2.62	.52
3.	ฉันชอบมองอะไรหลาย ๆ มุม	257 (53.5)	197 (41.0)	26 (5.4)	2.48	.60
4.*	ฉันชอบตัดสินใจเสี่ยง ๆ เพื่อให้เกิดความตื่นเต้น	52 (10.8)	149 (31.0)	279 (58.1)	2.47	.68
5.*	เมื่อทำสิ่งใดแล้วเกิดปัญหา ฉันจะเลิกทำสิ่งนั้น	52 (10.8)	161 (33.5)	267 (55.6)	2.45	.68
6.	หากไม่มั่นใจ ฉันมักปรึกษาคนอื่นก่อนตัดสินใจ	252 (52.5)	183 (38.1)	45 (9.4)	2.43	.66
7.	ฉันชอบคาดการณ์ล่วงหน้าในสิ่งที่ฉันจะลงมือทำ	231 (48.1)	217 (45.2)	32 (6.7)	2.41	.61
7.	เมื่อต้องทำสิ่งใด ฉันอยากรู้ที่มาที่ไปของสิ่งนั้นก่อน	226 (47.1)	226 (47.1)	28 (5.8)	2.41	.60
9.*	ฉันชอบทำงานตามคำสั่งมากกว่าให้ตัดสินใจเอง	61 (12.7)	172 (35.8)	247 (51.5)	2.39	.70
10.	เมื่อต้องแก้ไขปัญหา ฉันมักค้นหาทางเลือกหลาย ๆ ทาง	200 (41.7)	255 (53.1)	25 (5.2)	2.36	.58
11.	เมื่อทำสิ่งใดแล้วเกิดปัญหา ฉันจะค้นหาสาเหตุให้พบ	188 (39.2)	263 (54.8)	26 (6.0)	2.33	.59
12.	ก่อนตัดสินใจฉันมักคิดอย่างรอบคอบ	168 (35.0)	264 (55.0)	48 (10.0)	2.25	.62
12.*	เมื่อฉันตัดสินใจแล้ว ผลจะเกิดอย่างไรฉันไม่สนใจ	99 (20.6)	161 (33.5)	220 (45.8)	2.25	.78
12.*	ฉันชอบแก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ต้องปรึกษาใคร	98 (20.4)	164 (34.2)	218 (45.4)	2.25	.77

ตารางที่ 13 (ต่อ)

(n=480)						
ลำดับ ที่	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	ก่อนข้าง			$\bar{x}$	SD.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
15.*	ฉันชอบการตัดสินใจที่ฉับไว หากมีปัญหาค่อยแก้ไขข้างหน้า	73 (15.2)	219 (45.6)	188 (39.2)	2.24	.70
16.*	ฉันชอบตัดสินใจตามเพื่อน ๆ หรือตามคนส่วนใหญ่	64 (13.3)	256 (53.3)	160 (33.3)	2.20	.65
17.	ฉันสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี	117 (24.4)	297 (61.9)	66 (13.8)	2.11	.61
รวม(เฉลี่ย)					2.37	.25

* คำถามนิเสธ

ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.09 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดซึ่งมีทั้งสิ้น 12 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐมีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปกติ ทั้ง 12 ข้อเรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 14)

คนอื่นมักบอกว่าตนนั้นเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี ($\bar{x} = 2.43$) เมื่อรู้สึกเครียดมักหากิจกรรมอื่นทำ ($\bar{x} = 2.42$) กล้าเผชิญหน้ากับความผิดหวังหรือเสียใจ ($\bar{x} = 2.39$) ไม่เป็นคนเคร่งเครียด และจริงจังกับทุกเรื่อง ($\bar{x} = 2.28$) แสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ ($\bar{x} = 2.15$) เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดสามารถหาทางออกได้ ($\bar{x} = 2.15$) เป็นคนใจเย็นไม่โกรธใครง่าย ๆ ($\bar{x} = 2.04$) เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจจะไม่อยู่คนเดียว ($\bar{x} = 2.01$) คนอื่นมักบอกว่าตนเก็บอารมณ์ได้ดี ($\bar{x} = 2.00$) เป็นคนไม่จมอยู่กับอดีต ($\bar{x} = 1.84$) เป็นคนอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ($\bar{x} = 1.82$) และเป็นคนไม่กลัวความผิดหวัง ($\bar{x} = 1.61$)

ตารางที่ 14 ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

(n=480)

ลำดับ ที่	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ก่อนข้าง			$\bar{X}$	S.D.
		จริง	จริง	ไม่จริง		
1.	คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี	242 (50.4)	202 (42.1)	36 (7.5)	2.43	.63
2.	เมื่อรู้สึกเครียดฉันมักหากิจกรรมอื่นทำ	232 (48.3)	220 (45.8)	28 (5.8)	2.42	.60
3.*	ฉันไม่กล้าเผชิญหน้ากับความผิดหวังหรือความ เสียใจ	70 (14.6)	155 (32.3)	255 (53.1)	2.39	.73
4.*	ฉันเป็นคนเคร่งเครียด และจริงจังกับทุกเรื่อง	81 (16.9)	186 (38.8)	213 (44.4)	2.28	.73
5.	ฉันแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ	88 (18.3)	232 (48.3)	160 (33.3)	2.15	.70
5.	เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดฉันสามารถหาทางออกได้	124 (25.8)	302 (62.9)	54 (11.3)	2.15	.59
7.	ฉันเป็นคนใจเย็นไม่โกรธใครง่าย ๆ	154 (32.1)	192 (40.0)	134 (27.9)	2.04	.77
8.*	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉันมักอยู่คนเดียว	149 (31.0)	179 (37.3)	152 (31.7)	2.01	.73
9.	คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนเก็บอารมณ์ได้ดี	128 (26.7)	222 (46.3)	130 (27.1)	2.00	.73
10.	ฉันเป็นคนไม่จมอยู่กับอดีต	100 (20.8)	201 (41.9)	179 (37.3)	1.84	.74
11.	ฉันเป็นคนอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย	77 (16.0)	238 (49.6)	165 (34.4)	1.82	.69
12.	ฉันเป็นคนไม่กลัวความผิดหวัง	74 (15.4)	146 (30.4)	260 (54.2)	1.61	.74
รวม(เฉลี่ย)					2.09	.31

* คำถามนិเสธ

ตอนที่ 3 คุณภาพชีวิต

การวิเคราะห์คุณภาพชีวิต เป็นการวิเคราะห์รายบุคคลและ การวิเคราะห์รายด้านดังนี้

การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายบุคคล

การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตรายคน โดยพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตจากผลรวมของคะแนน คุณภาพชีวิตแต่ละด้านทั้ง 4 ด้าน และพิจารณาคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม โดยแบ่งเกณฑ์ในการประเมิน ระดับคุณภาพชีวิตออกเป็น 3 ระดับ คือ การมีคุณภาพชีวิตระดับที่ดี การมีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง การมีคุณภาพชีวิตระดับที่ไม่ดี ตามหลักเกณฑ์การประเมินคุณภาพชีวิตของ สุวัฒน์ และคณะ (2545) ดังระบุในบทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ (ตารางที่ 15)

คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสามในสี่ (74.6%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 23.5 มีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับที่ดี มีเพียงร้อยละ 1.9 เท่านั้น ที่มีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับที่ไม่ดี

คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบทั้งหมด (98.1%) มีคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 1.9 เท่านั้น ที่มีคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ อยู่ในระดับที่ไม่ดี

คุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสองในสาม (65.2%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ระดับปานกลาง ร้อยละ 30.8 มีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับที่ดี มีเพียงร้อยละ 4.0 เท่านั้น ที่มีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับที่ไม่ดี

คุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสามในสี่ (72.9%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ระดับปานกลาง อีกเกือบหนึ่งในสี่ (24.2%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับที่ดี มีเพียงร้อยละ 2.9 เท่านั้น ที่มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับที่ไม่ดี

คุณภาพชีวิต โดยภาพรวม พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสามในสี่ (71.3%) มีคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม ระดับปานกลาง ร้อยละ 27.9 มีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อยู่ในระดับที่ดี มีเพียงร้อยละ 0.8 เท่านั้น ที่มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับที่ไม่ดี

ตารางที่ 15 คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
พิจารณาเป็นรายบุคคล

(n = 480)			
ผลรวมข้อ	คุณภาพชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2 – 4, 10 – 12, 24	ด้านสุขภาพกาย		
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (ช่วงคะแนน 7 – 16)	9	1.9
	- การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง (ช่วงคะแนน 17 - 26)	358	74.6
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ช่วงคะแนน 27 - 35)	113	23.5
	รวม	480	100.0
5 – 9, 23	ด้านจิตใจ		
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (ช่วงคะแนน 6 – 14)	9	1.9
	- การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง (ช่วงคะแนน 15 - 22)	471	98.1
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ช่วงคะแนน 23 - 30)	-	-
	รวม	480	100.0
13, 14, 25	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม		
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (ช่วงคะแนน 3 – 7)	19	4.0
	- การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง (ช่วงคะแนน 8 - 11)	313	65.2
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ช่วงคะแนน 12 - 15)	148	30.8
	รวม	480	100.0
15 – 22	ด้านสิ่งแวดล้อม		
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (ช่วงคะแนน 8 – 18)	14	2.9
	- การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง (ช่วงคะแนน 19 - 29)	350	72.9
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ช่วงคะแนน 30 - 40)	116	24.2
	รวม	480	100.0
1 – 26	คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม		
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (ช่วงคะแนน 26 – 60)	4	0.8
	- การมีคุณภาพชีวิตปานกลาง (ช่วงคะแนน 61 - 95)	342	71.3
	- การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ช่วงคะแนน 96 - 130)	134	27.9
	รวม	480	100.0

การวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ผลการวิเคราะห์รายละเอียดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตตามสาระของคุณภาพชีวิต พบว่า นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.44 จาก 5 ระดับคะแนน รายละเอียดคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้ (ตารางที่ 16)

เมื่อพิจารณาคูณภาพชีวิตรายด้าน พบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิตด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านจิตใจ อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{x} = 3.58$ และ 3.51 เรียงตามลำดับ) ส่วนคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.46$ และ 3.32 เรียงตามลำดับ)

ตารางที่ 16 คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม

(n = 480)

ลำดับที่	คุณภาพชีวิต	$\bar{x}$	SD.
1.	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.58	.59
2.	ด้านจิตใจ	3.51	.54
3.	ด้านสุขภาพกาย	3.46	.48
4.	ด้านสิ่งแวดล้อม	3.32	.54
คุณภาพชีวิต โดยภาพรวม		3.44	.41

ด้านสุขภาพกาย

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.46 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายซึ่งมีทั้งสิ้น 7 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับดี 3 ข้อ คือ ไม่จำเป็นต้องไปรักษาพยาบาลเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตรอยู่ไปได้ในแต่ละวัน ($\bar{x} = 3.95$) สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.82$) และมีกำลังพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน ($\bar{x} = 3.63$)

ส่วนข้อคำถามอีก 4 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกายในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 17)

รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน ($\bar{x} = 3.46$) พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา ($\bar{x} = 3.39$) การไม่เจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวที่จะทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ ($\bar{x} = 3.01$) และพอใจกับการนอนหลับของตน ($\bar{x} = 2.95$)

ตารางที่ 17 คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย

(n=480)								
ลำดับ ที่	ด้านสุขภาพกาย	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย	$\bar{x}$	S.D
1.*	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล อย่างน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมี ชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	6 (1.3)	30 (6.3)	98 (20.4)	195 (40.6)	151 (31.5)	3.95	.94
2.	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ได้ดีเพียงใด	123 (25.6)	182 (37.9)	147 (30.6)	22 (4.6)	6 (1.3)	3.82	.91
3.	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ใน แต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงาน หรือการ ดำเนินชีวิตประจำวัน)	61 (12.7)	221 (46.0)	166 (34.6)	22 (4.6)	10 (2.1)	3.63	.84
4.	ท่านรู้สึกพอน้อยแค่ไหนที่ สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละ วัน	30 (6.3)	202 (42.1)	212 (44.2)	30 (6.3)	6 (1.3)	3.46	.76
5.	ท่านพอใจกับความสามารถในการ ทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อย เพียงใด	29 (6.0)	175 (36.5)	236 (49.2)	33 (6.9)	7 (1.5)	3.39	.76
6.*	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้องปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่ สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนัก เพียงใด	22 (4.6)	124 (25.8)	192 (40.0)	111 (23.1)	31 (6.5)	3.01	.97
7.	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่าน อย่างน้อยเพียงใด	43 (9.0)	125 (26.0)	148 (30.8)	94 (19.6)	70 (14.6)	2.95	1.18
รวม(เฉลี่ย)							3.46	.48

* คำถามนិเสธ

ด้านจิตใจ

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.51 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ อยู่ในระดับดี 3 ข้อ คือ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ($\bar{x} = 4.03$) รู้สึกพอใจในตนเอง ($\bar{x} = 3.59$) และพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ และความหวัง ($\bar{x} = 3.56$)

ส่วนข้อคำถามอีก 3 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 18)

การยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง ($\bar{x} = 3.49$) การมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ($\bar{x} = 3.21$) และไม่มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ($\bar{x} = 3.18$)

ตารางที่ 18 คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ

		(n=480)						
ลำดับ ที่	ด้านจิตใจ	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย	$\bar{X}$	S.D
1.	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตท่านมีความหมายมาก น้อยแค่ไหน	162 (33.8)	190 (39.6)	114 (23.8)	9 (1.9)	5 (1.0)	4.03	.86
2.	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน	54 (11.3)	210 (43.8)	185 (38.5)	26 (5.4)	5 (1.0)	3.59	.80
3.	ท่านรู้สึกพอใจในชีวิต (เช่นมีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อย เพียงใด	50 (10.4)	208 (43.3)	189 (39.4)	27 (5.6)	6 (1.3)	3.56	.80
4.	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ ไหม	51 (10.6)	170 (35.4)	226 (47.1)	30 (6.3)	3 (.6)	3.49	.79
5.	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดี เพียงใด	21 (4.4)	137 (28.5)	252 (52.5)	62 (12.9)	8 (1.7)	3.21	.78
6.*	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่นรู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน	17 (3.5)	83 (17.3)	192 (40.0)	173 (36.0)	15 (3.1)	3.18	.88
รวม(เฉลี่ย)							3.51	.54

* ค่าถามนิต

ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.58 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมซึ่งมีทั้งสิ้น 3 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับดี 2 ข้อ คือ พอใจกับความช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ($\bar{x} = 3.71$) และพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา ($\bar{x} = 3.63$)

ส่วนข้อคำถามที่เหลือ 1 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ในระดับปานกลาง คือ ความพอใจในชีวิตทางเพศ ($\bar{x} = 3.39$)

ตารางที่ 19 คุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

(n=480)								
ลำดับ ที่	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย	$\bar{x}$	S.D
1.	ท่านพอใจกับความช่วยเหลือที่เคย ได้รับจากเพื่อน ๆ ไหม	71 (14.8)	230 (47.9)	153 (31.9)	20 (4.2)	6 (1.3)	3.71	.81
2.	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับ คนอื่น อย่างที่ผ่านมามีไหม	62 (12.9)	221 (46.0)	162 (33.8)	28 (5.8)	7 (1.5)	3.63	.83
3.	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่าน ไหม? (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิด ความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธี จัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)	52 (10.8)	13 (27.1)	262 (54.6)	25 (5.2)	11 (2.3)	3.39	.83
รวม(เฉลี่ย)							3.58	.59

ด้านสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.32 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีทั้งสิ้น 8 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับดี 2 ข้อ คือ พอดีกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้ ($\bar{x} = 3.55$) และรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยในแต่ละวัน ($\bar{x} = 3.53$)

ส่วนข้อคำถามอีก 6 ข้อ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับดังนี้ (ตารางที่ 20)

คุณภาพชีวิต และสุขภาพโดยรวม

จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐมีคุณภาพชีวิตโดยรวม ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.71 และมีสุขภาพโดยรวม ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.21 (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 คุณภาพชีวิต และสุขภาพโดยรวม

(n=480)							
ลำดับ ที่	คุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย	
						$\bar{x}$	S.D
1.	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) ระดับใด	58 (12.1)	234 (48.8)	177 (36.9)	11 (2.3)	-	3.71 .70
2.	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในระดับ ใด	40 (8.3)	137 (28.5)	224 (46.7)	41 (8.5)	38 (7.9)	3.21 .99

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในกรอบกว้างกับคุณภาพชีวิต

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในกรอบกว้างซึ่งเป็นตัวแปรต้น มี 12 ด้าน กับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย คือ ทักษะชีวิตในกรอบกว้าง ซึ่งมีทั้งหมด 12 ด้าน แต่เนื่องจากมีทักษะชีวิตในกรอบกว้างบางด้านที่นำมารวมกัน เพราะเป็นด้านที่มีความต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ จึงต้องรวมเป็นด้านเดียวกัน ซึ่งได้แก่ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่ามีตัวแปรทั้งหมด 9 ตัวแปร ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยค่าของตัวแปรต่าง ๆ จำแนกได้ดังนี้

1. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการคิดวิเคราะห์ เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการคิดวิเคราะห์ จำนวน 10 ข้อ
2. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความคิดสร้างสรรค์ เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความคิดสร้างสรรค์ จำนวน 10 ข้อ
3. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการตระหนักรู้ในตน เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการตระหนักรู้ในตน จำนวน 12 ข้อ
4. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความเห็นใจผู้อื่น เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความเห็นใจผู้อื่น จำนวน 14 ข้อ
5. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 14 ข้อ
6. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านความรับผิดชอบต่อสังคม จำนวน 14 ข้อ
7. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร จำนวน 17 ข้อ
8. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จำนวน 17 ข้อ
9. ทักษะชีวิตในกรอบคร้วด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในกรอบคร้วการจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 12 ข้อ

10. ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม เป็นคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในครอบครัว โดยภาพรวม จำนวน 120 ข้อ

ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์

ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์ คือ คุณภาพชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยค่าของตัวแปรต่าง ๆ จำแนกได้ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เป็นคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ
2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เป็นคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ
3. คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม เป็นคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม จำนวน 3 ข้อ
4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม เป็นคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ
5. คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม เป็นคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม จำนวน 24 ข้อ

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

การทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิเคราะห์แสดงได้ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม พบว่า ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กันระดับปานกลางในทิศทางเดียวกัน ($r = .47$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมสูงจะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

สำหรับตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์ กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 8 ตัวแปรจำแนกได้ดังนี้ (ตารางที่ 22)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด และการตระหนักรู้ในตน พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม ($r = .42, .42, .34, .32$ และ $.30$ ตามลำดับ)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม การคิดวิเคราะห์ และความเห็นใจผู้อื่น พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม ($r = .26, .23$, และ $.20$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด การตระหนักรู้ในตน ความรับผิดชอบต่อสังคม การคิดวิเคราะห์ และ ความเห็นใจผู้อื่นสูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ตัวแปร คือ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม ($r = .12$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์สูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

ตารางที่ 22 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยของรัฐ

(n=480)

ตัวแปรต้น	คุณภาพชีวิต				
	(r)				
	ด้าน สุขภาพ กาย	ด้านจิตใจ	ด้านสัม พันธภาพ ทางสังคม	ด้าน สิ่งแวดล้อม	รวม ทุกด้าน
การคิดวิเคราะห์	.27**	.24**	.15**	.10*	.23**
ความคิดสร้างสรรค์	.13**	.18**	.15**	-.002	.12**
การตระหนักรู้ในตน	.24**	.34**	.26**	.17**	.30**
ความเห็นใจผู้อื่น	.16**	.19**	.23**	.12**	.20**
ความภาคภูมิใจในตนเอง	.34**	.52**	.30**	.23**	.42**
ความรับผิดชอบต่อสังคม	.26**	.23**	.16**	.18**	.26**
การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	.31**	.39**	.44**	.26**	.42**
การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	.34**	.35**	.23**	.19**	.34**
การจัดการอารมณ์และความเครียด	.24**	.37**	.27**	.17**	.32**
ทักษะชีวิตในครอบครัวโดยรวม					.47**

*** p < .001

** p < .01

* p < .05

2. คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย พบว่าตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 8 ตัวแปร จำแนกได้ดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ($r = .34, .34$ และ $.31$ ตามลำดับ)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการอารมณ์ และความเครียด การตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ($r = .27, .26, .24, .24$ และ $.16$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา และการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การคิดวิเคราะห์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการอารมณ์และความเครียด การตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่นสูง จะมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกายสูงด้วย

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ตัวแปร คือ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ($r = .13$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์สูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายสูงด้วย

3. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ พบว่าตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 9 ตัวแปร จำแนกได้ดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับสูง ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ($r = .52$)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การจัดการอารมณ์และความเครียด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการตระหนักรู้ในตน พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ($r = .39, .37, .35$ และ $.34$ ตามลำดับ)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ความรับผิดชอบต่อสังคม ความเห็นใจผู้อื่น และความคิดสร้างสรรค์ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ($r = .24, .23, .19$ และ $.18$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร การจัดการอารมณ์และความเครียด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตน การคิดวิเคราะห์ ความรับผิดชอบต่อสังคม ความเห็นใจผู้อื่น และ ความคิดสร้างสรรค์สูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงด้วย

4. คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่าตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 9 ตัวแปร จำแนกได้ดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร และความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($r = .44$ และ $.30$ ตามลำดับ)

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด การตระหนักรู้ในตน การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม การคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($r = .27, .26, .23, .23, .16, .15$ และ $.15$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร ความภาคภูมิใจในตนเอง การจัดการอารมณ์และความเครียด การตระหนักรู้ในตน การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม การคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์สูง จะมีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูงด้วย

5. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม พบว่าตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 6 ตัวแปร จำแนกได้ดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การตระหนักรู้ในตน และการจัดการอารมณ์ และความเครียดพบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ($r = .26, .23, .19, .18, .17$ และ $.17$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การตระหนักรู้ในตน และการจัดการอารมณ์และความเครียดสูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสูงด้วย

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ตัวแปร คือ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ($r = .12$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นสูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสูงด้วย

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 1 ตัวแปร คือ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ พบว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ ในทิศทางเดียวกัน กับคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ($r = .10$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์สูง จะมีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสูงด้วย

การตรวจสอบตัวแปรทำนาย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ กับคุณภาพชีวิต โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ข้างต้น มีข้อจำกัดที่ว่าเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละคู่ของตัวแปร แต่ในการวิจัยนี้เป็นการศึกษาตัวแปรมากกว่า 1 คู่ขึ้นไป จึงต้องวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรทีละคู่ ซึ่งวิธีการทางสถิติที่สามารถเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยนำตัวแปรหลายตัวมาวิเคราะห์ได้พร้อมกัน เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่แน่นอน คือ เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) (ผ่องพรรณ และ สุภาพ, 2549: 104)

ดังนั้น จึงนำเสนอเทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณมาใช้ โดยตัวแปรต้นคือ ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ทั้งหมด 9 ตัวแปร สำหรับตัวแปรคุณภาพชีวิต จะแยกการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ด้าน และภาพรวมของคุณภาพชีวิต

การใช้เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ควรมีการตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (pair-wise correlation) เพื่อพิจารณาแนวโน้มของการเกิดปัญหา multicollinearity ซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนายด้วยกัน ใน data set ใด หากมี multicollinearity สูงจะทำให้ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายไม่คงที่ ส่งผลให้การทำนายไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น และเท่ากับใช้ตัวทำนายซ้ำซ้อนกัน ซึ่งจะลดรอนอิทธิพลของกันและกัน ถ้าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระตัวนั้นๆ กับตัวแปรอิสระตัวที่เหลือมีค่าประมาณ 0.70 หรือสูงกว่า ตามเกณฑ์ของ Davis จะทำให้เกิดปัญหา multicollinearity ได้ สำหรับตัวแปรต้น 9 ตัวที่ใช้ในการวิเคราะห์ไม่พบว่าตัวแปรต้นตัวใดมีความสัมพันธ์เกิน .70 (ผ่องพรรณ และ สุภาพ, 2549: 111) ดังนั้นตัวแปรต้นที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ จึงมี 9 ตัวแปรได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งแสดงค่าสหสัมพันธ์ (r) (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9
การคิดวิเคราะห์ (X1)	1.00								
ความคิดสร้างสรรค์ (X2)	.42***	1.00							
การตระหนักรู้ในตน (X3)	.35***	.34***	1.00						
ความเห็นใจผู้อื่น (X4)	.11*	.15**	.36***	1.00					
ความภาคภูมิใจในตนเอง (X5)	.32***	.39***	.46***	.35***	1.00				
ความรับผิดชอบต่อสังคม (X6)	.26***	.14**	.37***	.50***	.40***	1.00			
การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (X7)	.17***	.24***	.36***	.37***	.44***	.37***	1.00		
การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (X8)	.48***	.34***	.40***	.40***	.50***	.50***	.45***	1.00	
การจัดการอารมณ์และความเครียด (X9)	.33***	.20***	.37***	.11*	.33***	.16**	.34***	.28***	1.00

*** $p < .001$

** $p < .01$

* $p < .05$

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise) ซึ่งเป็นเทคนิคที่นำตัวแปรทำนายเข้าสู่สมการทีละขั้นทีละตัวแปร ลำดับในการใส่ตัวแปรขึ้นอยู่กับอิทธิพลของแต่ละตัวแปรทำนาย มีประโยชน์สำหรับกรณีที่ทำให้ความสำคัญกับตัวทำนายไม่เท่าเทียมกัน โดยให้ข้อมูลที่มีอยู่เป็นตัวกำหนดเพื่อให้ประสิทธิภาพการทำนายสูงสุดจากข้อมูลชุดนั้น (ผ่องพรรณ และ สุภาพ, 2549: 110) ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของสภาพต่าง ๆ ที่มีต่อคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ในบรรดาตัวแปรต้น หรือตัวแปรทำนายทั้ง 9 ตัวแปร มีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 37.394$) มี 5 ตัวแปร โดยความภาคภูมิใจในตนเองเป็นดัชนีที่สามารถอธิบาย

ความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้ประมาณร้อยละ 18.1 ($R^2 = .181$) ดังนั้น อื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์ พบว่า เมื่อดัชนีทั้งห้านี้ร่วมกันอธิบายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมจะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้รวมประมาณร้อยละ 28.3 ($R^2 = .283$) ทั้งนี้ตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร สามารถอธิบายความแปรปรวนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.8 ($R^2_{\text{Change}} = .068$) ในขณะที่ตัวแปรอื่นอีก 3 ตัวแปร ร่วมกันทำนายเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.4 ($R^2_{\text{Change}} = .019 + .006 + .009$)

ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .716$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .633$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .373$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มี การจัดการกับอารมณ์และความเครียดดี จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

ความคิดสร้างสรรค์ มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = -.452$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มี ความคิดสร้างสรรค์สูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมในทางตรงกันข้าม

การคิดวิเคราะห์ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .406$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มี การคิดวิเคราะห์สูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์

ตัวแปร	R^2	R^2_{Change}	b	Bata	t	p
1. ความภาคภูมิใจในตนเอง	.181	.181	.716	.278	5.898	.000
2. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	.249	.068	.633	.265	5.934	.000
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	.268	.019	.373	.129	2.953	.003
4. ความคิดสร้างสรรค์	.274	.006	-.452	-.123	-2.741	.006
5. การคิดวิเคราะห์	.283	.009	.406	.109	2.423	.016
ค่าคงที่			33.214			
F			37.394			
p			.000			

Standard error = 9.14339

Adjusted R^2 = .275

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา โดยมีทักษะชีวิตในกรอบกว้างเป็นตัวทำนายได้ดังนี้

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

เมื่อ $\hat{Y}$ = คุณภาพชีวิต

a = ค่าคงที่

X_1 = ความภาคภูมิใจในตนเอง

X_2 = การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

X_3 = การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

X_4 = ความคิดสร้างสรรค์

X_5 = การคิดวิเคราะห์

b = ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิต
 นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) มีค่า 0.47
 เมื่อคำนวณสมการถดถอย เพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 33.214 + 0.716X_1 + 0.633X_2 + 0.373X_3 - 0.452X_4 + 0.406X_5$$

ข้อวิจารณ์

จากการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีข้อวิจารณ์ ในประเด็นเกี่ยวกับทักษะชีวิตใน ครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์ และความเครียด และคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดจนศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในแต่ละด้าน ดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัว

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ประมาณสองในสาม (65.9%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติ ซึ่งนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ มีบิดามารดาที่สถานภาพสมรสยังอยู่ร่วมกัน (ตารางที่ 3) เป็นผลให้ นิสิตนักศึกษามีทักษะชีวิตในครอบครัวสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพยงค์ (2543ก) ที่พบว่า การส่งเสริมให้ครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่น มีการปฏิบัติพัฒนาที่ดีและเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตพื้นฐานที่ดีด้วย ซึ่งทักษะชีวิตจะทำให้วัยรุ่นเข้มแข็ง และเป็นภูมิคุ้มกันต่อปัญหาต่าง ๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจ คือ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ด้านการคิดวิเคราะห์

นิสิตนักศึกษาประมาณสองในสาม (65.2%) มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติ ซึ่งนิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีผลการเรียนอยู่ในระดับดีถึงดีมาก (คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป) เป็นผลให้นิสิตนักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ยูพดี (2542) ที่พบว่า การส่งเสริมให้มีการฝึกการคิดวิเคราะห์ จะทำให้นิสิตนักศึกษามีระดับการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงขึ้น

ด้านความคิดสร้างสรรค์

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ ในประเด็น *ที่ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ* พบว่าอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ($\bar{x} = 2.51$) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ruggiero (1984: 82-92) พบว่า ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์มีลักษณะ เป็นผู้ไม่หยุดนิ่ง คือ มีความอยากรู้อยากเห็น สนุกสนาน ชอบประสบการณ์แปลกใหม่ และชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ด้านการตระหนักรู้ในตน

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ใน 2 ประเด็น คือ *รู้ว่าตนมีจุดที่ต้องปรับปรุง* ($\bar{x} = 2.66$) และ *ยินดีที่จะรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น* ($\bar{x} = 2.54$) แสดงว่านิสิตนักศึกษามีความเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร กำลังทำอะไรกับตนเอง ตนเองมีข้อบกพร่องอย่างไร และการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นจะก่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สติต (2540: 202-203) ที่กล่าวว่า การที่คนเราจะรู้จักตนเองได้ จะต้องวิเคราะห์ตนเองด้วยใจเป็นธรรม ทำใจเป็นกลาง และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ด้านความเห็นใจผู้อื่น

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ใน 8 ประเด็น คือ ยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน ($\bar{x} = 2.84$) ยอมรับว่าผู้อื่นมีความแตกต่างจากตน ($\bar{x} = 2.80$) สนใจกับความรู้สึกของคนรอบข้าง ($\bar{x} = 2.78$) ใส่ใจกับความต้องการผู้อื่น ($\bar{x} = 2.71$) ยินดีรับฟังความทุกข์ร้อนของเพื่อน ($\bar{x} = 2.70$) อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข ($\bar{x} = 2.70$) รู้สึกเห็นใจผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน ($\bar{x} = 2.61$) ชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน ($\bar{x} = 2.60$) และสามารถสังเกตอารมณ์ผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา ($\bar{x} = 2.51$) แสดงว่า นิสิตนักศึกษายอมรับว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน สนใจในความรู้สึกของคนรอบข้าง ใส่ใจกับความต้องการของผู้อื่น ยินดีรับฟังความทุกข์ร้อนของเพื่อน อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข เห็นใจผู้ที่กำลังเดือดร้อน ชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน สังเกตอารมณ์ของผู้อื่นจากสีหน้าและแววตาได้ และช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส สอดคล้องกับแนวความคิดของ World Health Organization (1994a: 1) ที่กล่าวว่าความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสามัคคี และมีความสัมพันธ์อันดีงามทางสังคม

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ใน 6 ประเด็น คือ ไม่รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ($\bar{x} = 2.68$) การได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตน ($\bar{x} = 2.63$) ชื่นชมกับความสำเร็จของตน ($\bar{x} = 2.60$) รับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการตัดสินใจ ($\bar{x} = 2.60$) รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ($\bar{x} = 2.56$) และเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถ ($\bar{x} = 2.51$) แสดงว่า นิสิตนักศึกษารู้สึกว่าตนมีคุณค่า คำวิจารณ์จากผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเอง ชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง รับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการตัดสินใจ รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง และเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ สอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow (1987 อ้างถึงในยุพยงค์, 2543ก: 26-27) กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ 5 ขั้น ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองจัดว่าเป็นความต้องการขั้นที่ 4 คือ ความต้องการที่จะมีชื่อเสียง และความต้องการได้รับความยกย่องและความนับถือ สอดคล้องกับแนวคิดของยุพยงค์ (2543ก: 26-27) กล่าวว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ และรู้สึกว่าชีวิตมีประโยชน์ มักจะประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียนและการทำงาน หากบุคคลใดขาดความภาคภูมิใจในตนเองจะทำให้หมองตนเองในแง่ลบ ถูก

ความสามารถของตนเอง ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ การตัดสินใจ และพฤติกรรมต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้

ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ใน 7 ประเด็น คือ รู้สึกไม่สบายใจหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน ($\bar{x} = 2.79$) การปฏิบัติตามกฎระเบียบไม่ใช่สิ่งที่เสียเวลา ($\bar{x} = 2.73$) เต็มใจร่วมมือกับกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ ($\bar{x} = 2.65$) รู้สึกผิดเมื่อแสดงความเห็นแก่ตัว ($\bar{x} = 2.64$) ยินดีรับผิดชอบหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน ($\bar{x} = 2.63$) ไม่คิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องไกลตัว ($\bar{x} = 2.63$) และรู้สึกผิดเมื่องานส่วนรวมไม่สำเร็จ ($\bar{x} = 2.57$) แสดงว่า นิสิตนักศึกษามีความรู้สึกไม่สบายใจและยินดีแสดงความรับผิดชอบต่อเมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อนจากการกระทำ คิดว่าการปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นเรื่องที่ดี มีความเต็มใจร่วมมือกับกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ เมื่อแสดงความเห็นแก่ตัวจะรู้สึกผิด คิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องของตน และหากงานส่วนรวมไม่สำเร็จจะรู้สึกผิด การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสังคม พร้อมทั้งจะเป็นกำลังปกป้องและแก้ไขปัญหาสังคมตามบทบาทหน้าที่ที่แต่ละคนพึงมี สอดคล้องกับแนวความคิดของ ไชยรัตน์ (2531 อ้างถึงใน ประวิตร และนุชานา, 2544: 16) กล่าวถึงองค์ประกอบของความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน และความรับผิดชอบต่อเพื่อน

ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ใน 1 ประเด็น คือ เป็นคนจริงใจกับคนอื่น แสดงว่า นิสิตนักศึกษามีความจริงใจกับผู้อื่นและมีความเป็นกันเองกับทุกคนสอดคล้องกับแนวความคิดของ ชิตาภา (2546: 165-166) และ ยุพยงค์ (2543: 28) กล่าวถึงหลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ได้แก่ การยิ้มแย้มแจ่มใส รู้จักฟังมากกว่าพูด มีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไป ศึกษาจุดดีจุดด้อยเพื่อจะได้ปรับตัวเข้าหากัน ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น ปฏิบัติต่อทุกคนเท่าเทียมกัน สร้างมิตรภาพที่ดีด้วยความรัก มีความจริงใจต่อผู้อื่น วางตัวให้ถูกกาลเทศะและ บุคคล สร้างความประทับใจในการพูด มีอารมณ์ขัน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และ

แสวงหาจุดร่วม สงวนจุดต่าง ซึ่งบุคคลที่มีสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดี จะทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในสังคม

ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ใน 2 ประเด็น คือ เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ ($\bar{x} = 2.66$) และยอมรับผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจของตน ($\bar{x} = 2.62$) แสดงว่านิสิตนักศึกษาเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ และยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพของ Bloom (1956 อ้างถึงใน กันยา, 2538: 119) กล่าวถึงลักษณะของการตัดสินใจแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพได้แก่ การเข้าใจถึงตัวปัญหาอย่างถ่องแท้ มีข้อมูลและความรู้เพียงพอสำหรับการแก้ปัญหา มีความพร้อมและวิธีการแก้ปัญหาที่ดี เชื่อมั่นในตัวเอง มั่นใจว่าทุกปัญหามีทางออก และสามารถแก้ปัญหานั้นได้ พร้อมยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจและการกระทำ

ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

นิสิตนักศึกษา มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปกติ ใน 12 ประเด็น คือ คนอื่นมักบอกว่าตนเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี ($\bar{x} = 2.43$) เมื่อรู้สึกเครียดมักหากิจกรรมอื่นทำ ($\bar{x} = 2.42$) กล้าเผชิญหน้ากับความผิดหวังหรือเสียใจ ($\bar{x} = 2.39$) ไม่เป็นคนเคร่งเครียด และจริงจังกับทุกเรื่อง ($\bar{x} = 2.28$) แสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ ($\bar{x} = 2.15$) เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดตนสามารถหาทางออกได้ ($\bar{x} = 2.15$) เป็นคนใจเย็นไม่โกรธใครง่าย ๆ ($\bar{x} = 2.04$) เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจจะไม่อยู่คนเดียว ($\bar{x} = 2.01$) คนอื่นมักบอกว่าตนเก็บอารมณ์ได้ดี ($\bar{x} = 2.00$) เป็นคนไม่จมอยู่กับอดีต ($\bar{x} = 1.84$) เป็นคนอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ($\bar{x} = 1.82$) และเป็นคนไม่กลัวความผิดหวัง ($\bar{x} = 1.61$) ซึ่งนิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีผลการเรียนอยู่ในระดับดีถึงดีมาก สอดคล้องกับผลการวิจัยของชุตินา (2547) พบว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียดสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนสูงด้วย ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน

คุณภาพชีวิต

นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานครเกือบสามในสี่ (71.3%) มีคุณภาพชีวิต โดยภาพรวมระดับปานกลาง เมื่อแยกพิจารณารายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย พบว่า นิสิตนักศึกษา เกือบสามในสี่ (74.6%) มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ด้านจิตใจ พบว่านิสิตนักศึกษาเกือบทั้งหมด (98.1%) มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง ด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่านิสิตนักศึกษาเกือบสองใน สาม (65.2%) มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่านิสิตนักศึกษาเกือบสามในสี่ (72.9%) มีคุณภาพชีวิตระดับปานกลาง สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9(สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ: 2545) ที่ให้ความสำคัญกับการ พัฒนาคนไทยทุกคนให้มีคุณภาพ มีสุขภาพแข็งแรง เป็นคนเก่ง คนดี มีระเบียบวินัย รู้หน้าที่ มีความ ซื่อสัตย์สุจริต รับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของ กลไกทางสังคมทุกระดับ โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว องค์กรทางศาสนา องค์กรส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน สื่อมวลชนและประชาชน เพื่อให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาพลังปัญญา ศีลธรรมและ วัฒนธรรมของคนไทย

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวม และองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมพบว่ามียอดประกอบของทักษะชีวิตที่มี ความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลในการทำนายคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ ความ ภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์

ความภาคภูมิใจในตนเอง

นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเองในระดับปกติและสูง จะมีคุณภาพชีวิตสูงด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชมพูนุช (2539)ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีความ เชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงด้วย ทำให้มีความสุขในการทำงานและการ ดำเนินชีวิตต่อไป

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ในระดับปกติและสูง จะมีคุณภาพชีวิตสูงด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งนภา (2543) ที่พบว่า บุคคลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม จะมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มากกว่าบุคคลที่ทำงานตามปกติ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในระดับปกติและสูง จะมีคุณภาพชีวิตสูงด้วย และพบว่านิสิตนักศึกษาเกินกว่าครึ่งเล็กน้อยมีผลการเรียนดีถึงดีมาก (คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00 ขึ้นไป) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูติมา (2547) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียดสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนสูงด้วย ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน

ความคิดสร้างสรรค์

นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ ในระดับปกติและสูง จะมีคุณภาพชีวิตสูงด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิรมล (2546) ที่พบว่า การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ รู้ในความสามารถของตนเอง จะทำให้มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นด้วย

การคิดวิเคราะห์

นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครั้ว ด้านการคิดวิเคราะห์ในระดับปกติและสูง จะมีคุณภาพชีวิตสูงด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยูพยงค์ (2543ก) ที่พบว่า การส่งเสริมให้ครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่น มีการปฏิบัติพัฒนาที่ดีและเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ที่ดีด้วย ทักษะชีวิตจะทำให้วัยรุ่นเข้มแข็งและเป็นภูมิคุ้มกันต่อปัญหาต่าง ๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี ทำให้วัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศสืบต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว และคุณภาพชีวิต ของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ทักษะชีวิตในครอบครัว คุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว และคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอยู่ 6 มหาวิทยาลัยได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒประสานมิตร และมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และตอนที่ 3 เครื่องชี้วัดคุณภาพ ชีวิต ของสุวัฒน์ และคณะ สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ลักษณะพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เกือบสองในสามเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.5 ส่วนที่เหลือร้อยละ 36.5 เป็นเพศชาย มากกว่าครึ่งเล็กน้อย (52.3%) ของนิสิต นักศึกษา มีอายุระหว่าง 20 – 21 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 20.3 ปี ส่วนใหญ่ (81.0%) ของนิสิตนักศึกษา บิดา มารดาอยู่ร่วมกัน มากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีถึงดีมาก โดยนิสิตนักศึกษา ร้อยละ 11.9 มีผลการเรียนเฉลี่ยมากกว่า 3.50 และประมาณสองในห้า (39.8%) ของนิสิตนักศึกษา มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.00 – 3.49 โดยมีค่าเฉลี่ยของผลการเรียนเฉลี่ย 2.96 หนึ่งในสามของนิสิต นักศึกษา ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 31.5 และร้อยละ 31.0

ทักษะชีวิตในครอบครัว

ในการศึกษาทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา ได้ศึกษาทักษะชีวิต ในครอบครัว 12 ด้าน ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด รายละเอียดของทักษะชีวิตในครอบครัวแต่ละด้านมีดังนี้

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่ง (48.3%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.25 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิต ในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ซึ่งมีทั้งสิ้น 10 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ในระดับปกติทั้ง 10 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

บอกได้ว่าการกระทำดีหรือไม่ดี เบื่อที่จะทำอะไรแล้วต้องมานั่งคิดวางแผน เมื่อพบปัญหาจะพยายามคิดหาสาเหตุ ชอบคิดคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้า มักจะมองอะไรหลาย ๆ แง่มุม ไม่ได้คล้อยตามที่เพื่อนบอก ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ได้สรุปสิ่งใด ๆ โดยใช้เหตุผลส่วนตัว ใช้เหตุผลมากกว่าความเคยชิน และเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่าสิ่งที่ชอบ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสามในห้าเล็กน้อย (61.0%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.16 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ซึ่งมีทั้งสิ้น 10 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัวด้านความคิดสร้างสรรค์ในระดับสูงกว่าปกติ 1 ประเด็น คือ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

มีข้อคำถาม 9 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความคิดสร้างสรรค์ ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

ไม่ชอบทำตามสิ่งที่ผู้ทำมาก่อน ชอบคิดต่อจากสิ่งที่คนอื่นคิดไว้ ชอบเสนอความคิดใหม่ๆ ชอบค้นหาวิธีการใหม่ๆ ชอบคิดแตกต่างจากคนอื่น สามารถขยายความคิดได้มากมาย คิดอย่างรอบคอบก่อนทำ ไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่มีระเบียบแบบแผน และไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง

ทักษะชีวิต ในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่ง (50.0%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.34 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนซึ่งมีทั้งสิ้น 12 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนในระดับสูงกว่าปกติ 2 ประเด็น เรียงตามลำดับ คือ มีจุดที่ต้องปรับปรุง และยินดีที่จะรับฟังคำวิจารณ์ของคนอื่น

มีข้อคำถาม 10 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตนในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

บอกได้ว่าสิ่งที่ทำดีหรือไม่ดี รู้ตัวเสมอว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไร รู้สาเหตุที่ทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ หากมีคนโต้แย้ง จะไม่แสดงอาการไม่พอใจ บอกความรู้สึกที่แท้จริงได้ว่าชอบอะไรไม่ชอบอะไร รู้ความสามารถตัวเอง เอาใจใส่ในการหาจุดบกพร่องและปรับปรุงตนเองเสมอ ปรับอารมณ์ให้เป็นปกติโดยเร็ว มีจุดเด่นในตัวเอง และมักทำในสิ่งที่ตรงกับความสามารถ

ทักษะชีวิต ในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสามในห้าเล็กน้อย (62.3%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นในระดับสูงกว่าปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.54 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นซึ่งมีทั้งสิ้น 14 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นในระดับสูงกว่าปกติ 9 ประเด็น เรียงตามลำดับ คือ

ยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน ยอมรับว่าผู้อื่นมีความแตกต่างจากตน สนใจกับความ รู้สึกของคนรอบข้าง ใส่ใจกับความต้องการผู้อื่น ยินดีรับฟังความทุกข์ร้อนของเพื่อน อยากเห็นผู้อื่นมีความสุข รู้สึกเห็นใจผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน ชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน และสามารถสังเกตอารมณ์ ผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา

มีข้อคำถาม 4 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่นในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

ชอบช่วยเหลือคนอื่นเมื่อมีโอกาส รู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนมีปัญหา เป็นที่พึ่งของเพื่อน ๆ ได้
อยากยุ่งเรื่องของคนอื่น และไม่รู้สึกรับภาระเมื่อต้องรับผิดชอบงานของคนอื่น

ทักษะชีวิต ในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองในห้า (40.8%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้าน ความภาคภูมิใจในตนเอง ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.38 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีทั้งสิ้น 14 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตใน ครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในระดับสูงกว่าปกติ 6 ประเด็น เรียงตามลำดับ คือ

ไม่รู้สึกตัวตัวเองไร้ค่า การได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่นเป็น โอกาสที่จะพัฒนาตัวเอง ชื่นชมกับ ความสำเร็จของตัวเอง รับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการตัดสินใจ รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง และเชื่อว่า ตัวเองมีความสามารถ

มีข้อคำถาม 8 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

รู้ว่าตัวเองมีค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง พอใจในสิ่งที่มีอยู่ สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ มักจะไม่คล้อยตามความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ทำสิ่งใด ๆ เพื่อให้คนอื่นยอมรับ และ เมื่อทำผิดพลาดจะไม่ขาดความมั่นใจ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่ง (47.7%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.47 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งมีทั้งสิ้น 14 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ในระดับสูงกว่าปกติ 7 ประเด็น เรียงตามลำดับ คือ

รู้สึกไม่สบายใจหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน การปฏิบัติตามกฎระเบียบไม่ใช่สิ่งที่เสียเวลา เต็มใจร่วมมือกับกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ รู้สึกผิดเมื่อแสดงความเห็นแก่ตัว ยินดีรับผิดชอบหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของตน ไม่คิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องไกลตัว และรู้สึกผิดเมื่องานส่วนรวมไม่สำเร็จ

มีข้อคำถาม 7 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

ยินดีให้ความร่วมมือกับส่วนรวม รู้สึกผิดถ้าทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทาง ไม่คิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมไม่ใช่เรื่องของเด็ก ยินดีเสียสละหากทำให้สังคมดีขึ้น เป็นคนตรงต่อเวลา เป็นคนมีวินัยในตนเอง และกฎระเบียบไม่ใช่สิ่งที่ฝืนได้

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (55.0%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.20 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ซึ่งมีทั้งสิ้น 17 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ในระดับสูงกว่าปกติ 1 ประเด็น คือ เป็นคนจริงใจกับคนอื่น

มีข้อคำถาม 16 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและ การสื่อสาร ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

คนอื่นไม่ได้บอกว่าตนเป็นคนหยิ่ง มีความเป็นกันเองกับทุกคน อยากรู้จักคนอื่น ไม่ชอบมองโลกในแง่ร้ายไว้ก่อน รู้สึกว่าเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน ๆ เพื่อนส่วนมากชอบตน ไม่รู้สึกลำบากใจเมื่อต้องคุยกับคนไม่รู้จัก เมื่อมีความขัดแย้งจะไม่หลบหน้าไป ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่กังวลเมื่อต้องไปพบปะคนที่ไม่รู้จัก สามารถฟังและจับใจความได้ดี ปฏิเสธคนอื่นไม่เป็น หากทำงานร่วมกับผู้อื่นมักทำได้ คนอื่นมักเห็นคล้อยตามในสิ่งที่พูด คนอื่นมักบอกว่าตนพูดเข้าใจง่าย ชัดเจน และเวลาจะติดต่อกับผู้อื่น เพื่อน ๆ มักให้ตนเป็นผู้นำ

ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (55.8%) มีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.37 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ซึ่งมีทั้งสิ้น 17 ประเด็น พบว่ามี ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ในระดับสูงกว่าปกติ 2 ประเด็น เรียงตามลำดับ คือ เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ และยอมรับผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจของตน

มีข้อคำถาม 15 ประเด็น ที่ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ในระดับปกติ เรียงตามลำดับดังนี้

ชอบมองอะไรหลาย ๆ มุม ไม่ชอบตัดสินใจเสี่ยง ๆ เพื่อให้เกิดความตื่นเต้น เมื่อทำสิ่งใดแล้วเกิดปัญหา จะไม่เลิกทำสิ่งนั้น หากไม่มั่นใจมักปรึกษาคนอื่นก่อนตัดสินใจ ชอบคาดการณ์ล่วงหน้าในสิ่งที่จะลงมือทำ เมื่อต้องทำสิ่งใด อยากรู้ที่มาที่ไปของสิ่งนั้นก่อน ไม่ชอบทำงานตามคำสั่งมากกว่าให้ตัดสินใจเอง เมื่อต้องแก้ไขปัญหา มักค้นหาทางเลือกหลาย ๆ ทาง เมื่อทำสิ่งใดแล้วเกิดปัญหา จะค้นหาสาเหตุให้พบ ก่อนตัดสินใจมักคิดอย่างรอบคอบ สนใจผลที่เกิดจากการตัดสินใจ ไม่ชอบแก้ปัญหาโดยไม่ปรึกษาใคร ไม่ชอบการตัดสินใจที่ฉับไวที่หากมีปัญหาค่อยแก้ไขช้า ๆ ไม่ชอบตัดสินใจตามเพื่อน ๆ หรือตามคนส่วนใหญ่ และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

ทักษะชีวิต ในกรอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในห้า (58.3%) มีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.09 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของ ทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งมีทั้งสิ้น 12 ประเด็น พบว่ามีทักษะชีวิตในกรอบครัว ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ในระดับปกติทั้ง 12 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้

คนอื่นมักบอกว่าตนเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี เมื่อรู้สึกเครียดมักหากิจกรรมอื่นทำ กล้าเผชิญหน้ากับความผิดหวังหรือเสียใจ ไม่เป็นคนเคร่งเครียด และจริงจังกับทุกเรื่อง แสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดสามารถหาทางออกได้ เป็นคนใจเย็นไม่โกรธใครง่าย ๆ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจจะไม่อยู่คนเดียว คนอื่นมักบอกว่าตนเก็บอารมณ์ได้ดี เป็นคนไม่จมอยู่กับอดีต เป็นคนอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย และเป็นคนไม่กลัวความผิดหวัง

คุณภาพชีวิต

ในการศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา ได้ศึกษาคุณภาพชีวิต 4 ด้านได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม รายละเอียดของคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านมีดังนี้

ด้านสุขภาพกาย

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในสี่ (74.6%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.46 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ซึ่งมีทั้งสิ้น 7 ประเด็น พบว่ามี คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ในระดับดี 3 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้ ไม่จำเป็นต้องไปรักษาพยาบาลเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง และมีกำลังพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน

มีข้อคำถาม 4 ประเด็น ที่คุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับดังนี้ รู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา ไม่เจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวที่จะทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ และพอใจกับการนอนหลับของตน

ด้านจิตใจ

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมด (98.1%) มีคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.51 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 ประเด็น พบว่ามี คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ในระดับดี 3 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย รู้สึกพอใจในตนเอง และพอใจในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ และความหวัง

มีข้อคำถาม 3 ประเด็น ที่คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับดังนี้ การยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง การมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ และไม่มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึนหวัง วิตกกังวล

ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสองในสาม (65.2%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.58 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ซึ่งมีทั้งสิ้น 3 ประเด็น พบว่ามี คุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ในระดับดี 2 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้ พอใจกับความช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ และพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา

มีข้อคำถาม 1 ประเด็น ที่คุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ในระดับปานกลาง คือ ความพอใจในชีวิตทางเพศ

ด้านสิ่งแวดล้อม

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในสี่ (72.9%) มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.32 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบ คุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีทั้งสิ้น 8 ประเด็น พบว่ามี คุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ในระดับดี 2 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้ พอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้ และรู้สึกว่าการใช้ชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยในแต่ละวัน

มีข้อคำถาม 6 ประเด็น ที่คุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม ในระดับปานกลาง เรียงตามลำดับดังนี้

มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ ได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด พอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน และพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด กับคุณภาพชีวิต ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม พบความสัมพันธ์ที่ระดับ .001 .01 และ .05 ในบางประเด็น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. คุณภาพชีวิตโดยภาพรวม พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมสูง จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวสูง ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และความคิดสร้างสรรค์ จะมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมสูงด้วย

2. ด้านสุขภาพกาย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวสูง ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และความคิดสร้างสรรค์ จะมีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายสูงด้วย

3. ด้านจิตใจ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวสูง ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด จะมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสูงด้วย

4. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวสูง ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด จะมีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมสูงด้วย

5. ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในครอบครัวสูง ด้านการตระหนักรู้ในตน ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูง ความเห็นใจผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ จะมีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสูงด้วย

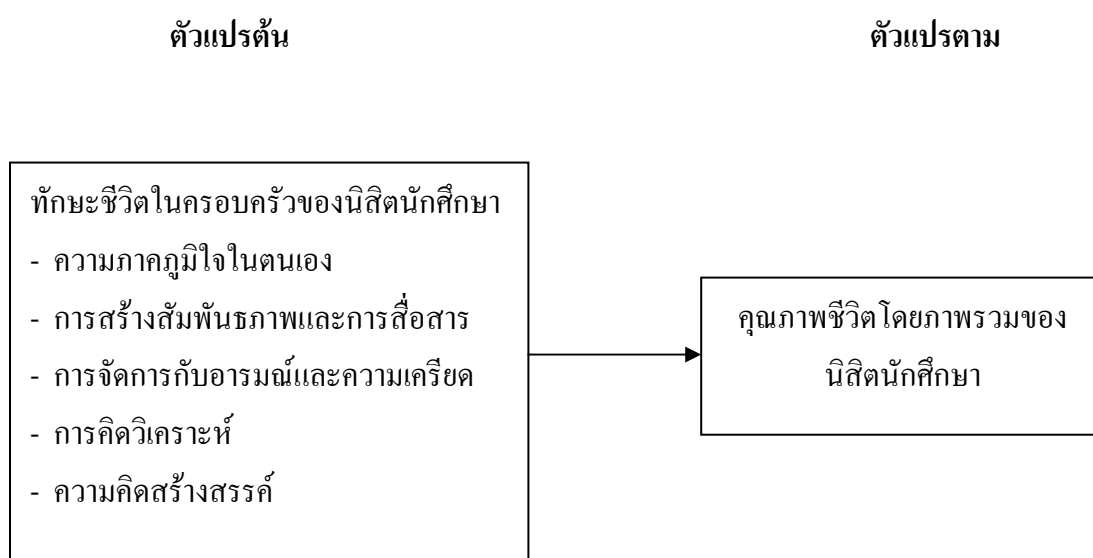
การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้คุณภาพชีวิตโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของสภาพต่าง ๆ ที่มีต่อคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ในบรรดาตัวแปรต้น หรือตัวแปรทำนายทั้ง 9 ตัวแปร ที่มีอิทธิพลต่อการทำนายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมี 5 ตัวแปร โดยความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมได้ประมาณร้อยละ 18.1 ($R^2 = .181$) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดวิเคราะห์ พบว่า เมื่อดัชนีทั้งห้านี้ร่วมกันอธิบายคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมจะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้รวมประมาณร้อยละ 28.3 ($R^2 = .283$) ทั้งนี้ตัวแปร การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร สามารถอธิบายความแปรปรวนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.8 ($R^2_{\text{Change}} = .068$) ในขณะที่ตัวแปรอื่นอีก 3 ตัวแปร ร่วมกันทำนายเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.4 ($R^2_{\text{Change}} = .034$)

ดังนั้น จากสมมติฐานที่ว่าทักษะชีวิตในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต ของ
นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร จึงสรุปได้ดังกรอบแนวคิดที่ได้จากผลการวิจัย

สรุปกรอบแนวคิดที่ได้จากผลการวิจัย



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดที่ได้จากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้พบประเด็นทักษะชีวิตในครอบครัว ที่เป็นที่น่าสนใจและน่าสนใจหลายประเด็นด้วยกัน เช่น เมื่อพิจารณารายบุคคล พบว่านิสิตนักศึกษามากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย มีทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และด้านความรับผิดชอบต่อสังคม จะพบว่า นิสิตนักศึกษามากกว่าสองในห้า เล็กน้อย มีทักษะชีวิตในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ สำหรับครอบครัว สถาบันการศึกษา นิสิตนักศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สถาบันครอบครัว และหน่วยงานที่พัฒนาและส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตในครอบครัว แก่นิสิตนักศึกษา ให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างดี ดังนี้

1. บิดามารดา หรือผู้ปกครอง ควรเล็งเห็นถึงความสำคัญของทักษะชีวิตในครอบครัว และควร มีบทบาท ในการสร้างเสริมทักษะชีวิตในครอบครัวด้านต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้บุตรได้มีประสบการณ์ ที่ดีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเข้ารับการอบรม สัมมนา การได้เวที การแสดงความคิดเห็น และการแสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ บิดามารดา หรือ ผู้ปกครองไม่ควรสกัดกั้นความคิดของบุตร และควรสนับสนุนให้บุตรได้คิดและทำในสิ่งที่ตนสนใจและถนัด เพื่อช่วยส่งเสริมและพัฒนาทักษะ ชีวิตในครอบครัว เนื่องจากทักษะชีวิตในครอบครัวทุกองค์ประกอบเป็นความสามารถ พื้นฐานที่บุคคล ใช้ในการปรับตัวและเลือกทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของ ประเทศชาติต่อไป

2. สถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร การจัด การเรียนการสอน และควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในครอบครัวด้าน ต่าง ๆ แก่นิสิตนักศึกษา เช่น การจัดสถานที่สำหรับทำกิจกรรมภายในสถานศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนจะได้มี โอกาสสร้างสรรค์หรือรวมกลุ่มกันในเวลาว่าง เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ นอกจากนี้ สถาบันการศึกษา ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการออกแบบเสนอความคิดช่วยพัฒนาหรือ

เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และควรจัดให้มีการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตในครอบครัว เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีทักษะในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาชีวิต และสามารถให้ความช่วยเหลือแก่กันในยามที่เกิดปัญหา

จากผลการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตในครอบครัวที่สถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษาจะต้องให้ความสนใจ หรือเน้นเป็นพิเศษ คือ

- 1) ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐถึงร้อยละ 44.2 มีทักษะชีวิตในครอบครัวด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (ตารางที่ 4) ซึ่งทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ครอบคลุม การฝ่าฝืนกฎระเบียบ วินัยในตนเอง การเสียสละเพื่อสังคม การรับผิดชอบต่อสังคม และการเห็นแก่ตัว
- 2) ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐเกินหนึ่งในสาม (34.8%) มีทักษะชีวิตในครอบครัวด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (ตารางที่ 4) ซึ่งทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ครอบคลุม การใช้เหตุผล ความเชื่อ และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ (ตารางที่ 6)
- 3) ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐเกินหนึ่งในสี่ (26.9%) มีทักษะชีวิตในครอบครัวด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (ตารางที่ 4) ซึ่งทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ครอบคลุม การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การฟังและจับใจความ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การมองโลกในแง่ร้าย และการได้รับความไว้วางใจ (ตารางที่ 12)
- 4) ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐเกินหนึ่งในสี่ (26%) มีทักษะชีวิตในครอบครัวด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (ตารางที่ 4) ซึ่งทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความเห็นใจผู้อื่น ครอบคลุม การช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การใส่ใจกับความรู้สึก และความต้องการของคนรอบข้าง (ตารางที่ 9)

5) ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐหนึ่งโนลี (25.6%) มีทักษะชีวิตในครอบครัวด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (ตารางที่ 4) ซึ่งทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ครอบคลุม ความมั่นใจในตนเอง การเชื่อในความสามารถของตน มีความรู้สึกดีต่อตนเอง การรู้สึกว่ามีคุณค่า การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต และการรับคำวิจารณ์เพื่อการพัฒนาตนเอง (ตารางที่ 10)

6) ทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ เกือบหนึ่งโนลี (24.6%) มีทักษะชีวิตในครอบครัวด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (ตารางที่ 4) ซึ่งทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการตระหนักรู้ในตน ครอบคลุม การรู้ความสามารถของตน รู้สาเหตุที่ผิดหวังหรือเสียใจ บอกได้ว่าสิ่งที่ทำดีหรือไม่ดี รู้จุดที่ตนต้องปรับปรุง และการปรับอารมณ์

3. สถาบันการศึกษาควรนำแบบประเมินทักษะชีวิต ของกรมสุขภาพจิต และเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต ของนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล และคณะ หรือเครื่องมือที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ไปใช้กับนักเรียนนักศึกษา เพื่อผู้เรียน ผู้สอน และผู้ปกครองจะได้รับรู้สภาพที่แท้จริงทั้งทักษะชีวิต และคุณภาพชีวิตของนักเรียนนักศึกษา ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นของการเป็นผู้ใหญ่

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิต และคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา เช่น สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในครอบครัวและในสังคมของนิสิตนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือใกล้ชิดกับนิสิต นักศึกษา เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน และครูอาจารย์

2. ควรมีการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปลาย นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน กลุ่มคนวัยทำงาน กลุ่มคนวัยสูงอายุ หรือประชาชนทั่วไป เพราะประชาชนแต่ละกลุ่มอาจจะมีทักษะชีวิต และคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลกับนิสิตนักศึกษาในสถาบันการศึกษาของเอกชน และนิสิตนักศึกษาจากสถาบันการศึกษาของรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร กับนิสิตนักศึกษาจากสถาบันการศึกษาของรัฐบาลในต่างจังหวัด เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่กว้างขึ้น เนื่องจากนิสิตนักศึกษาเหล่านี้ต่างก็อยู่ในวัยเดียวกัน แต่อาจอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลให้มีคุณภาพชีวิต และมีทักษะชีวิตในครอบครัวแตกต่างกัน

4. ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม โดยการศึกษาในรูปแบบของงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือและเทคนิคในการรวบรวมข้อมูลแบบอื่น ๆ ที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ ประกอบการใช้แบบสอบถาม เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกที่น่าสนใจขึ้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2535ก. **ความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

_____. 2535ข. **ความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. อ้างถึง อารี รังสีนนท์. 2529. **ความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ชนะการพิมพ์.

_____. 2535ค. **ความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. อ้างถึง G. Wallas. 1926. **The Art of Thought**. New York: Brace & World.

กันยา สุวรรณแสง. 2538ก. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิทยา.

_____. 2538ข. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิทยา. อ้างถึง B. S. Bloom. 1956. **Taxanomy of Educational Objectives**. New York: Longmans, Green & Co.

กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540. สุขภาพจิตในครอบครัว. **การพัฒนาครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์. 2540. การพัฒนาทักษะชีวิต. **วารสารสุขศึกษา** 20(76): 69-77.

ฉวี เบาทรง. 2538. **การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับทารก**. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เนก ชนะศิริ. 2528. **สมาธิกับคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายน้ำ.

ชมพูท ลิธิพรหมภัทร. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง และความวิตกกังวลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชิดาภา สุขพลำ. 2546ก. การสื่อสารระหว่างบุคคล. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

_____. 2546ข. การสื่อสารระหว่างบุคคล. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา. อ้างถึง G. E. Myers & M. T. Myers. 1998. **The Dynamics of Human Communication**. 5th ed. Singapore: McGraw-Hill, Inc.

ชุติมา ไชยเสน. 2547. ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ชำนาญ เอี่ยมสำอาง. 2539. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยการสอนแบบสืบสวนสอบสวนเชิงนิติศาสตร์ กับการสอนตามคู่มือครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ธมลวรรณ เหล่าวิทยานุรักษ์. 2545. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทักษะชีวิต ด้านจิตพิสัย และพฤติกรรมเสริมสร้างทางสังคม ของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อ้างถึง R. S. Feldman. 1992. **Elements of Psychology**. New York: McGraw-Hill.

ทวีรัสมิ์ ธนาคม. 2532. กลวิธีการครองชีวิตอย่างประหยัดเพื่อคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.

หัตถดาว ลิ้มพะสุต. 2543. **แบบแผนการเลี้ยงดูบุตรและสัมพันธภาพในครอบครัว.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง สมพงษ์ ธนัญญา. ม.ป.ป.

ประมวลประเด็นแนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันครอบครัว.

นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2539. **การแนะแนวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. เอกสารการสอนชุดวิชา**

การแนะแนวกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นงเยาว์ จุลชาติ. 2535. **รายงานการวิจัยเรื่อง ลักษณะบางประการของครอบครัวที่มีผลต่อการเจ็บป่วยทางจิต.** กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

นิพนธ์ คันทะเสวี. 2525. **คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติเรื่องภาวะสังคมไทย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

นิรมล พิมพ์น้ำเย็น. 2546. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อมในการทำงาน กับผลิตผลของความคิดสร้างสรรค์ของหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลชุมชน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ และ สมคิด อิศระวัฒน์. 2530. **ประชากรศึกษา.** กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรบัณฑิต. อ้างถึง UNESCO. 1980. **Population Education: A Source Book on Content and Methodology.** Bangkok.

ปัทมาวดี เล่ห์มงคล. 2538. **นโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว. คหเศรษฐศาสตร์.** 38(พ.ค.-ส.ค. 2538): 19.

ปนัดดา มุมบ้านเช่า. 2537. **ปัญหาพฤติกรรมในเด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประมะ สตะเวทิน. 2533. **หลักนิเทศศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการประชาสัมพันธ์
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประจักษ์ พันธุ์เพชร. 2541. **เรียนรู้ชีวิตการครองเรือน**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2541. **พัฒนาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคไม่
ติดต่อในเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง
E. P. Torrance. 1969. **Guiding Creative Talent**. 2nd ed. New Delhi: Prentice-Hill of
India Private.

ประวิต เอราวรรณ์ และ นุชนา เหลืองอังกูร. 2545ก. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบ
ประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน.
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

ประวิต เอราวรรณ์ และ นุชนา เหลืองอังกูร. 2545ข. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมิน
ทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร:
กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง ไชยรัตน์ ปราณี. 2531. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพฤติ
กรรมการทำงานกลุ่มและความรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เรียนสังคม
ศึกษาโดยการสอนตามวิธี ชันดิเคทกับการสอนตามคู่มือครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. 2545ค. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะ
ชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง
วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542. **เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต**.
กรุงเทพฯ: บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.

- ประวิต เอราวรรณ์ และ นุชนา เหลืองอังกู. 2545ง. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิต โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง B. M. Bass. 1960. **Leadership. Psychology and Organization Behavior**. London: Harper & Row, Ltd.
- _____. 2545จ. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง B. K. Beyer. 1985. Critical Thinking: What is it? **Social Education**. 49(4) April, 1985: 270-276.
- _____. 2545ฉ. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง F. Jr. Feely. 1976. Critical Thinking. **Theory and Research in Social Education**. 4(1)August, 1976: 5.
- _____. 2545ช. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง D. Goldman. 1998. What Your Emotional I.Q. **Reader Digest**. January, 1998: 49-52.
- _____. 2545ซ. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง J. P. Guilford. 1959. **Traits of Creativity**. New York: Harper & Brothers.
- _____. 2545ณ. รายงานการวิจัย เรื่อง การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. อ้างถึง Mussen and Other. 1981. **Child Development and Personality**. 3rd ed. New York: Harper & Row Publishers.

- ประยูรศรี มณีสร. 2532. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา และแนะแนว วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- ประเสริฐ ต้นสกุล และ คณะ. 2538. **ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาคุณภาพเยาวชน. เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบน.** ณ โรงแรมเอเชีย กรุงเทพมหานคร, 7 กันยายน.
- ประหยัด สายวิเชียร. 2538. **ความรู้เรื่องคหกรรมศาสตร์**. จังหวัดเชียงใหม่: บริษัทกลางเวียงการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ นัฏราภรณ์. 2549. **การออกแบบการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่5 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2540. **จิตวิทยาครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. 2545. **จิตวิทยาครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีรวัชร เวียงคำ. 2543. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, วิทยาลัยคริสเตียน.
- พูนสุข เวชวิฐาน. 2545. **การประเมินคุณภาพชีวิตครอบครัว. ประมวลสาระชุดวิชา เศรษฐศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. 2538. **เอกสารประกอบการเรียน (ฉบับทดลอง) วิทยาศาสตร์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศาน. 2540. **หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต**. **กองบริการการศึกษา**. 8(68): 8-10.

ยิ่งยง บุทธศักดิ์. 2539. พฤติกรรมทางสังคมของเด็กที่มีลักษณะครอบครัวและสัมพันธ์ภาพในครอบครัวต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ยุดา รักไทย และ ธนิกานต์ มาณะศิริานนท์. 2545. เทคนิคการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท.

ยุพดี ไตรติลานนท์. 2542. ผลของการฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ยุพยงค์ โครตพัฒนานนท์. 2543ก. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติพัฒนกิจของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่นกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

_____. 2543ข. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติพัฒนกิจของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่นกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อ้างถึง H. S. Sullivan. 1953. **Interpersonal Theory of Psychiatry**. New York: W.W. Norton & Company.

_____. 2543ค. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติพัฒนกิจของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่นกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อ้างถึง A. H. Maslow. 1987. **Motivation and Personality**. 3rd ed. Cambridge: Harper & Row.

รุ่งนภา ชื่นแจ่ม. 2543. ผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลักขณา ศรีวัฒน์. 2544. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ลักขณา สกุลติขเรศสีมา. 2542. **การอบรมเลี้ยงดู**. นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.

ลินดา บัลลังน้อย. 2546. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการ และคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วนิดา ขววมงคล เอกแสงศรี. 2546ก. **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทด้านสุทธาการพิมพ์.

_____. 2546ข. **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทด้านสุทธาการพิมพ์.
อ้างอิง ชัยอนันต์ สมุทวณิช. 2539. **เพลินเพื่อรู้**. กรุงเทพมหานคร: วชิราวุธวิทยาลัย.

วรารณ ตระกูลสฤณี. 2543. **จิตวิทยาการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วันทนา กลิ่นงาม. 2528. **ประชากรศึกษาและการวางแผนครอบครัว (ฉบับปรับปรุง)**.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วารสารศาลเยาวชนและครอบครัว. 2541. **ทักษะชีวิต** (Online). Available:
<http://www.childthai.org/cic/c241.htm>.

วุฒิชัย จ้านง. 2523. **พฤติกรรมการณ์ตัดสินใจ**. กรุงเทพมหานคร: บารมีการพิมพ์.

คันสนีย์ นัตรคุปต์ และอุษา ชูชาติ. 2544ก. **ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ**. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช. อ้างถึง B. K. Beyer. 1995. **Critical Thinking**. Bloomington,
IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และอุษา ชูชาติ. 2544ข. ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช. อ้างถึง S. Ferrett. 1997. Peak Purance. In B. Fowler. **Critical Thinking Across The Curriculum Project: Critical Thinking** (Online) .
www.kcmetro.cc.mo.us/longview/ctac/definitions.

_____. 2544ค. ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.

อ้างถึง D. F. Halpern. 1996. **Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking**. In B. Fowler. **Critical Thinking Across the Curriculum Project: Critical Thinking** (Online). www.kcmetro.cc.mo.us/longview/ctac/definitions.

_____. 2544ง. ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณญาณ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.

อ้างถึง C. Wade. 1995. Using Writing to Develop and Assess Critical Thinking. **Teaching of Psychology**. 22,1(1995): 24-28.

ศศิพันธ์ ทรงสัจย์. 2542. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อ้างถึง ประภาพร จินันทุยา. 2536.

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริพรรณ สายหงษ์. 2548. ทักษะชีวิตและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (Online).

Available: <http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html>.

ศรีทับทิม พานิชพันธ์. 2540. คุณภาพชีวิต: ความหมาย คุณลักษณะ องค์ประกอบและวัฏจักร.

วารสาร พ.ส.อ. 30 (207): 14 อ้างถึง ศิริพรรณ มิ่งวานิช. 2540. ประชากรกับคุณภาพชีวิต.

เอกสารประกอบการบรรยายวิชา สค.356. ม.ป.ท.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร: ปรายกพรัก.

อ้างอิง E. H. Erikson. 1963. **Childhood and Society**. 2nded. NewYork: W.W. Norton & Company.

_____. 2545. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม2)**. พิมพ์ครั้งที่8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สถาบันมูลนิธิเด็ก. 2548. **ใบความรู้ที่1 เรื่องการสื่อสาร** (Online). Available:
<http://www.childthai.org/cic3/E-394.htm>.

สถิต วงศ์สวรรค์. 2540. **การพัฒนาลูกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิทยา.

สมาคมเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. 2518. **ตำราครอบครัวสัมพันธ์**.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.

สุกานดา นุ่มทองคำ. 2535. **ตัวแปรเชิงจิตวิทยาและชีวพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เอื้อต่อ
สังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สุชา จันทน์เอม. 2536. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

สุทธิภรณ์ แหยมรักษา. 2546. **พฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดนครปฐม**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน. 2540. การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล. อ้างถึง N. Kalman and C. G. Waughfield. 1993. **Mental Health Concepts**. 3rd ed. New York: Delmar Publishers, Inc.

สุนันท์ บุราณมัย และคณะ. 2542. วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: เอิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.

สุภาพ นิตราภรณ์. 2547ก. Table for Determining Sample Size from a Given Population. เอกสารประกอบการสอน ระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตรศึกษา. ภาควิชาอาชีวศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัคราณา) อ้างถึง R. V. Krejcie และ D. W. Morgan. 1970. **Educational and Psychological Measurement**. n.p.

_____. 2547ข. การหาค่าความเชื่อมั่น. เอกสารประกอบการสอน ระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตรศึกษา. ภาควิชาอาชีวศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัคราณา) อ้างถึง L. J. Cronbach. 1970. **Essentials of Psychological Testing**. (3rd ed.). New York: Harper and Row.

สุพัตรา สุภาพ. 2531. ปัญหาสังคม. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ. 2545. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และนิภา มนูญปัจจุ. 2525. ประชากรกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล. อ้างถึง B. Nicolus. ม.ป.ป. แปลโดย ณรงค์ เทียนสง. 2519. การเพิ่มประชากร การตัดสินใจทางประชากรของแต่ละบุคคลกับคุณภาพชีวิต โครงการประชากรศึกษา. หนังสืออุเทศประชากรศึกษา. กรุงเทพมหานคร: มงคลการพิมพ์.

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2544. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่9** (Online). Available:

<http://www.nesdb.go.th/news/template/interestingdata/index.html>

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2548. **ข้อมูลนิสิต / นักศึกษาของรัฐจำแนกตามมหาวิทยาลัย คณะ สาขา ปี 2548** (Online). Available: <http://www.mua.go.th/uinfostaff48.php>.

อัจฉรา นวจินดา. 2529. **ครอบครัวและประชากร**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารี พันธุ์ณี. 2544. **การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ**. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อารี รัชสินนท์. 2528ก. **ความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร: ชนะการพิมพ์. อ้างถึง A. F. Osborn 1957. **Applied Imagination**. New York: Scribner.

_____. 2528ข. **ความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร: ชนะการพิมพ์. อ้างถึง E. P. Torrance. 1965. Association of Classroom Teacher of the National Education Association. **Creativity 3**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

องค์การคำครุสภา. 2512. **ตำราพัฒนาการของครอบครัวและเด็ก ฉบับปรับปรุง**. กรุงเทพมหานคร: องค์การคำครุสภา.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540. **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: ชนต้าการพิมพ์.

Ennis, R. H. 1985. A Logical Basic for Measuring Critical Thinking Skill. **Educational Leadership**. 43(2): 44-48.

- Hoffman, M. L. 2001. **Empathy and Moral Development**. New York: The Press Syndicate of The University of Cambridge.
- Hurlock, E. B. 1978. **Child Development**. Auckland: McGraw-Hill.
- Liu, B-C. 1975. Quality of Life: Concept Measure and Result. **The American Journal of Economics and Sociology**. (12 January 1975): 34.
- Paul, G. and A. W. Wood. 1998. **The Cambridge Edition of the Works of Immanuel Kant**. New York: Cambridge University Press. Translated from I. Kant. n.d. **Immanuel Kant: Critique of Pure Reason**. n.p.
- Ruggiero, V. R. 1984. **The Art of Thinking**. New York: Parker and Row Publishers.
- UNESCO. 1980. **Population Education: A Source Book on Content and Methodology**. Bangkok.
- World Health Organization. 1994a. Division of Mental Health. **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Geneva: World Health Organization.
- _____. 1994b. **Life Skill Education for Children and Adolescents in School: Guidelines and Training**. Geneva: World Health Organization.
- _____. 1997. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. **Life Skills Education in Schools**. Geneva: World Health Organization.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต

(สำเนา)

ที่ ศธ.0513.11501/0071

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทผ. เกษตรศาสตร์

13 มกราคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย

เรียน นายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล

ด้วย นางสาวณาดา โดสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิต
นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาพ นัตรารณ, Ph.D. ประธานกรรมการ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสมน รังสยาธร, Ph.D. กรรมการวิชาเอก
3. อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A. กรรมการวิชาการ

ในการทำวิจัยครั้งนี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์
ยิ่งขึ้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เห็นว่าเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัย
โลก ฉบับภาษาไทย มีความสมบูรณ์และถูกต้อง ดังนั้นจึงใคร่ขออนุญาตให้นางสาวณาดา โดสมบัติ
ใช้เครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตใช้แบบประเมินทักษะชีวิต

(สำเนา)

ที่ ศธ.0513.11501/0070

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทผ. เกษตรศาสตร์

13 มกราคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบประเมินทักษะชีวิต

เรียน อธิบดีกรมสุขภาพจิต

ด้วย นางสาวณดา โตสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชาอาชีพศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาพ นัตรารณ, Ph.D. ประธานกรรมการ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสุมน รังสยาธร, Ph.D. กรรมการวิชาเอก
3. อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A. กรรมการวิชาการ

ในการทำวิจัยครั้งนี้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์
ยิ่งขึ้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เห็นว่าแบบประเมินทักษะชีวิต ของกรมสุขภาพจิตมี
ความสมบูรณ์และถูกต้อง ดังนั้นจึงใคร่ขออนุญาตให้นางสาวณดา โตสมบัติ ใช้แบบประเมิน
ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

(สำเนา)

ที่ ศธ.0513.11501/0073

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทผ. เกษตรศาสตร์

13 มกราคม 2549

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดี

ด้วย นางสาวณดา โตสมบัติ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชา อาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย
ของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาพ นัตรารณ, Ph.D. ประธานกรรมการ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิพัฒน์ รังสยาธร, Ph.D. กรรมการวิชาเอก
3. อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A. กรรมการวิชาการ

ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร โดยการตอบแบบสอบถาม เพื่อประกอบการเรียบเรียง
วิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่นางสาวณดา โตสมบัติ ในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445 ต่อ 206

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจฉาหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง
ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ในการสอบถาม

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิต ของนิสิต
 นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่2 ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ใน
 กรุงเทพมหานคร

ตอนที่3 คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

2. คำตอบของท่านเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย

3. ข้อมูลทุกอย่างจะเก็บเป็นความลับ และใช้ในการวิจัยเท่านั้น

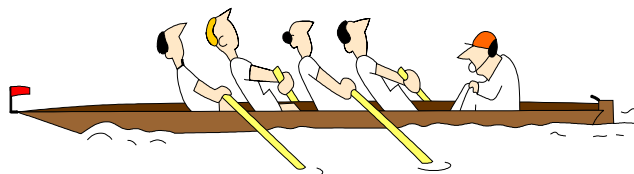
4. โปรดตอบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวญาดา โตสมบัติ

นิสิตปริญญาโท สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์





ตอนที่1

ข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
ตามความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

() บิดาและมารดาอยู่ร่วมกัน	() มารดาถึงแก่กรรม
() บิดาและมารดาหย่าร้างกัน	() บิดาและมารดาถึงแก่กรรม
() บิดาถึงแก่กรรม	() บิดาและมารดาแยกกันอยู่โดยมิได้หย่าร้างกัน
4. ผลการเรียนเฉลี่ย.....
5. สถาบันที่ศึกษา

() จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	() มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
() มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	() มหาวิทยาลัยศิลปากร
() มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร	() มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ชั้นปีที่กำลังศึกษา.....
7. คณะที่กำลังศึกษา.....
8. สาขาวิชา.....

ตอนที่ 2

ทักษะชีวิตในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความเป็นจริงของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ทักษะชีวิต	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ฉันมักจะมองอะไรหลาย ๆ อย่าง			
2. ฉันบอกได้ว่าการกระทำของฉันดีหรือไม่ดี			
3. เมื่อพบปัญหาฉันจะพยายามคิดหาสาเหตุ			
4. ฉันเป็นคนไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ			
5. ถ้าเพื่อนบอกว่าดี ฉันก็เชื่อว่าดี			
6. ฉันเบื่อกับที่จะทำอะไรแล้วต้องมานั่งคิดวางแผน			
7. ฉันชอบคิดคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้า			
8. ฉันคิดเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่าสิ่งที่ชอบ			
9. ฉันคิดโดยใช้เหตุผลมากกว่าความเคยชิน			
10. ฉันมักจะสรุปสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยใช้เหตุผลส่วนตัว			
11. ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ			
12. ฉันชอบเสนอความคิดใหม่ ๆ			
13. ฉันชอบทำตามสิ่งที่มีผู้ทำมาก่อน			
14. ฉันไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง			
15. ฉันชอบสภาพแวดล้อมที่มีระเบียบแบบแผน			
16. ฉันสามารถขยายความคิดได้มากมาย			
17. ฉันไม่ชอบคิดต่อจากสิ่งที่คนอื่นคิดไว้			
18. ฉันชอบคิดค้นหาวิธีการใหม่ ๆ			
19. ฉันชอบคิดแตกต่างจากคนอื่น			
20. ฉันคิดอย่างรอบคอบก่อนทำ			
21. ฉันบอกความรู้สึกที่แท้จริงได้ว่าชอบอะไรไม่ชอบอะไร			
22. ฉันรู้ตัวเสมอว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไร			

ทักษะชีวิต	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
23. ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ			
24. ฉันปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็ว			
25. หากมีคนโต้แย้งฉันมักแสดงอาการไม่พอใจ			
26. ฉันมีจุดเด่นในตัวเอง			
27. ฉันมีจุดที่ต้องปรับปรุงตัวเอง			
28. ฉันใส่ใจในการหาจุดบกพร่องและปรับปรุงตนเองเสมอ			
29. ฉันรู้ความสามารถของตัวเอง			
30. ฉันมักทำในสิ่งที่ตรงกับความสามารถ			
31. ฉันบอกได้ว่าสิ่งที่ฉันทำได้ดีหรือไม่ดี			
32. ฉันยินดีจะรับฟังคำวิจารณ์ของคนอื่น			
33. ฉันยอมรับว่าคนเรามีความแตกต่างกัน			
34. ฉันยอมรับว่าผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากฉัน			
35. ฉันสามารถสังเกตอารมณ์ผู้อื่นจากสีหน้าและแววตา			
36. ฉันไม่ใส่ใจกับความต้องการของผู้อื่น			
37. ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ร้อนของเพื่อน			
38. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเพื่อนประสบปัญหา			
39. ฉันรู้สึกเห็นใจผู้ที่กำลังเดือดร้อน			
40. ฉันชอบช่วยเหลือคนอื่นเมื่อมีโอกาส			
41. ฉันรู้สึกเป็นภาระเมื่อต้องรับผิดชอบงานของคนอื่น			
42. ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของเพื่อน			
43. ฉันไม่สนใจกับความรู้สึกของคนรอบข้าง			
44. ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อน ๆ ได้			
45. ฉันอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข			
46. ฉันไม่อยากรุ่งกับเรื่องของคนอื่น			
47. เมื่อฉันทำผิดพลาดฉันจะขาดความมั่นใจ			
48. ฉันชื่นชมกับความสำเร็จของตัวเอง			
49. ฉันรู้สึกว่าคุณค่า			

ทักษะชีวิต	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
50. ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่			
51. ฉันรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง			
52. ฉันมีความรู้สึกดีต่อตัวเอง			
53. ฉันรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่น			
54. การได้รับคำวิจารณ์จากผู้อื่นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตัวเอง			
55. ฉันเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถ			
56. ฉันรับผิชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของฉัน			
57. ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้			
58. ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ			
59. ฉันมักจะคล้อยตามความคิดเห็นของคนอื่น			
60. ฉันจะทำสิ่งใดก็ตามเมื่อคนอื่นยอมรับ			
61. ฉันเป็นคนมีวินัยในตนเอง			
62. ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา			
63. ฉันรู้สึกผิดถ้าทิ้งขยะไม่เป็นที่เป็นทาง			
64. กฎระเบียบเป็นสิ่งที่ฝ่าฝืนได้			
65. การปฏิบัติตามกฎระเบียบเป็นสิ่งที่เสียเวลา			
66. ฉันยินดีเสียสละหากทำให้สังคมดีขึ้น			
67. ฉันยินดีให้ให้ความร่วมมือกับส่วนรวม			
68. ฉันเต็มใจให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จ			
69. ฉันรู้สึกผิดเมื่อแสดงความเห็นแก่ตัว			
70. ฉันรู้สึกผิดเมื่องานส่วนรวมไม่สำเร็จ			
71. ฉันยินดีรับผิดชอบหากการกระทำของฉันมีผลกระทบต่อส่วนรวม			
72. ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของฉัน			
73. ฉันคิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องไกลตัว			
74. ฉันคิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมไม่ใช่เรื่องของเด็ก			
75. คนอื่นมักเห็นคล้อยตามในสิ่งที่ฉันพูด			

ทักษะชีวิต	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
76. เวลาที่จะต้องติดต่อกับผู้อื่นเพื่อน ๆ มักให้ฉันเป็นผู้นำ			
77. คนอื่นมักบอกว่าฉันพูดเข้าใจง่าย ชัดเจน			
78. ฉันสามารถฟังและจับใจความได้ดี			
79. ฉันชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น			
80. หากทำงานร่วมกับผู้อื่นฉันมักทำได้ดี			
81. ฉันไม่ค่อยอยากรู้จักคนอื่นมากนัก			
82. คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนหยิ่ง			
83. ฉันมีความเป็นกันเองกับทุกคน			
84. ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องคุยกับคนไม่รู้จัก			
85. ฉันปฏิเสธคนอื่นไม่ค่อยเป็น			
86. เมื่อมีความขัดแย้งฉันมักหลบไปห่าง ๆ			
87. ฉันมักกังวลเมื่อต้องไปพบปะคนที่我不รู้จัก			
88. ฉันรู้สึกว่าเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน ๆ			
89. ฉันชอบมองโลกในแง่ร้ายไว้ก่อน			
90. ฉันเป็นคนจริงใจกับคนอื่น			
91. เพื่อนส่วนมากชอบฉัน			
92. ก่อนตัดสินใจฉันมักคิดอย่างรอบคอบ			
93. ฉันชอบมองอะไรหลาย ๆ มุม			
94. ฉันชอบการตัดสินใจที่ฉับไวหากมีปัญหาค่อยแก้ไขช้า ๆ			
95. ฉันชอบตัดสินใจตามเพื่อน ๆ หรือตามคนส่วนใหญ่			
96. ฉันสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี			
97. ฉันชอบตัดสินใจเสี่ยง ๆ เพื่อให้เกิดความตื่นเต้น			
98. เมื่อต้องทำอะไร ฉันอยากรู้ที่มาที่ไปของสิ่งนั้นก่อน			
99. ฉันชอบทำงานตามคำสั่งมากกว่าให้ตัดสินใจเอง			
100. เมื่อทำอะไรแล้วเกิดปัญหา ฉันจะเลิกทำสิ่งนั้น			
101. เมื่อทำอะไรแล้วเกิดปัญหา ฉันจะค้นหาสาเหตุให้พบ			

ทักษะชีวิต	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
102. เมื่อต้องแก้ไขปัญหา ฉันมักค้นหาทางเลือกหลาย ๆ ทาง			
103. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ			
104. ฉันชอบแก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ต้องปรึกษาใคร			
105. หากไม่มั่นใจ ฉันมักปรึกษาคนอื่นก่อนตัดสินใจ			
106. เมื่อฉันตัดสินใจแล้ว ผลจะเกิดอย่างไรฉันไม่สนใจ			
107. ฉันชอบคาดการณ์ล่วงหน้าในสิ่งที่จะลงมือทำ			
108. ฉันยอมรับผลที่จะเกิดจากการตัดสินใจของฉัน			
109. ฉันเป็นคนใจเย็นไม่โกรธใครง่าย ๆ			
110. ฉันแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ			
111. คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนเก็บอารมณ์ได้ดี			
112. ฉันเป็นคนไม่กลัวความผิดหวัง			
113. ฉันเป็นคนไม่จมอยู่กับอดีต			
114. ฉันไม่กล้าเผชิญหน้ากับความผิดหวังหรือความเสียใจ			
115. เมื่อในภาวะตึงเครียดฉันมักหาทางออกได้			
116. เมื่อรู้สึกเครียดฉันมักหากิจกรรมอื่นทำ			
117. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉันมักอยู่คนเดียว			
118. ฉันเป็นคนอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย			
119. คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนร่าเริง อารมณ์ดี			
120. ฉันเป็นคนเคร่งเครียดและจริงจังกับทุกเรื่อง			

ตอนที่ 3

คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

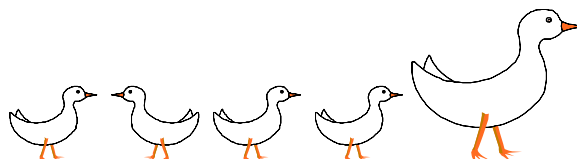
คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวของท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

- ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก
 เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกแย่
 ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือรู้สึกแยระดับกลาง ๆ
 มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี
 มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่สมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่าน					
2. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักน้อยเพียงใด					
3. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4. ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักน้อยเพียงใด					
5. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักน้อยแค่ไหน					

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
8. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
9. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
10. ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11. ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อย เพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละ วัน					
12. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่ เคยทำมามากน้อยเพียงใด					
13. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ ผ่านมาแค่ไหน					
14. ท่านพอใจกับความช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ แค่ไหน					
15. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมใน แต่ละวัน					
16. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อย เพียงใด					
17. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อย เพียงใด					
18. ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ ตามความจำเป็นเพียงใด					
19. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน มากน้อยเพียงใด					
20. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อย เพียงใด					
21. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อย เพียงใด					

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
22. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
23. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
25. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้น แล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)					
26. ท่านคิดว่า ท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) ในระดับใด					



ขอบคุณค่ะ

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

วัน เดือน ปี เกิด : 24 ธันวาคม 2525

สถานที่เกิด : จังหวัดกรุงเทพมหานคร

การศึกษา : จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยมอันดับ 1)
ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์-คหกรรมศาสตร์)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์