



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |    |               |                 |                                    |
|----|---------------|-----------------|------------------------------------|
| 1. | นางไพจิตร     | ชัยมงคล         | ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต         |
| 2. | นายสกล        | วรเจริญศรี      | ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต         |
| 3. | นางวนิดา      | ชนินทุทรวงศ์    | ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต         |
| 4. | นางสาวดรุณี   | จันดา           | ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว          |
| 5. | นางสาวพวงแก้ว | เลิศพิทักษ์พงศ์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว          |
| 6. | นายวิโรจน์    | ธรรมจินดา       | ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล |
| 7. | นายจำนงค์     | ไชยหมั่น        | ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล |
| 8. | นายรัชภูมิ    | สมสมัย          | ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

## การปรับปรุงข้อคำถามและตัวเลือก

ก่อน – หลัง การแก้ไขแบบวัดทักษะชีวิตจากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 6 การปรับปรุงข้อคำถามและตัวเลือก ก่อน – หลัง การแก้ไขแบบวัดทักษะชีวิตจากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>1. หากนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายเตรียมความพร้อมสู่ร่วมหาวิทยาลัยร่วมกับนักเรียนโรงเรียนอื่นๆ ในเขตจังหวัดเชียงราย นักเรียนจะปฏิบัติตนเองอย่างไร เมื่อต้องเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ที่นักเรียนรู้สึกไม่มีความมั่นใจในตนเองเลย</p> <p>ก. รวบรวมความกล้าแล้วเข้าไปสนทนาด้วย (4)</p> <p>ข. สร้างสถานการณ์เพื่อให้ได้เข้าไปพูดคุยด้วย (3)</p> <p>ค. ให้คนที่รู้จักแนะนำเพื่อนใหม่ให้ (2)</p> <p>ง. ไม่เข้าไปทักทอให้เขามาทักก่อน (1)</p>	<p>ข. ให้คนที่รู้จักแนะนำเพื่อนใหม่ให้ (3)</p> <p>ค. ไม่เข้าไปทักทอให้เขามาทักก่อน (2)</p> <p>ง. เก็บตัวเงียบ ทำหน้ายักษ์เพื่อกันคนอื่นเข้ามาพูดคุย (1)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>2. หากนักเรียนได้ร่วมทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆ แต่ปรากฏว่านักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม โดยที่นักเรียนคิดว่าความคิดเห็นของตนเองนั้นถูกต้อง เนื่องจากนักเรียนได้ไปศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับงานที่ทำนั้นมาแล้ว นักเรียนจะอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>ก. ยืนยันความคิดของตนเองแล้วชี้แจงเหตุผลให้เพื่อนทราบหรือคล้อยตาม (4)</p> <p>ข. ให้เพื่อนทำตามความคิดของเขา โดยตัวเองเข้าไปช่วยในเฉพาะส่วนหน้าที่ของตนเองเท่านั้น (3)</p> <p>ค. ให้เพื่อนทำตามความคิดของเขา โดยตัวเองไม่ไปยุ่งเกี่ยวด้วย (2)</p> <p>ง. ไปขอเข้ากลุ่มใหม่ที่มีความคิดเห็นตรงกับตน (1)</p>	<p>ก. ชี้แจงโดยบอกเหตุผลให้เพื่อนทราบ เมื่อทางกลุ่มตัดสินใจแล้วก็เคารพมติกลุ่มที่ได้ (4)</p>
<p>3. หากนักเรียนส่งยิ้มให้กับนักเรียนคนหนึ่งที่กำลังเดินผ่านมาซึ่งเป็นคนที่นักเรียนอยากทำความรู้จักหรือเป็นเพื่อนด้วย แต่ปรากฏว่าเขาไม่ยิ้มตอบ หรือเดินผ่านไป นักเรียนจะอย่างไร</p> <p>ก. ลองเดินเข้าไปทักทาย (4)</p> <p>ข. พยายามยิ้มให้เขาใหม่อีกครั้ง (3)</p> <p>ค. เดินไปยิ้มหรือสนใจคนอื่นแทน (2)</p> <p>ง. จดจำไว้ เพื่อที่วันหลังจะไม่ไปยิ้มให้เขาอีก (1)</p>	<p>ง. จะจำเหตุการณ์นี้ไว้ เพื่อที่วันหลังจะไม่ไปยิ้มให้เขาอีก (1)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>4. หากมีนักเรียนต่างห้องซึ่งเป็นเพศตรงกันเข้ามา กับนักเรียนกำลังเดินเข้ามาเพื่อขอทำความรู้จัก กับนักเรียน</p> <p>ก. พุดคุย แนะนำตัวเองให้เขารู้จัก (4)</p> <p>ข. แกล้งทำเป็นไม่สนใจ โดยการคุยกับเพื่อน (3)</p> <p>ค. เดินหนีไปจากบริเวณนั้น (2)</p> <p>ง. แสดงท่าทางไม่พอใจ หรือบอกว่าไม่ ต้องการทำความรู้จักด้วย (1)</p>	
<p>5. หากนักเรียนต้องการจะไปเที่ยวงานวันเกิด ของเพื่อน แต่ผู้ปกครองของนักเรียนไม่อนุญาต ให้ไป เพราะกลัวว่าจะเป็นการไปมั่วสุมในสิ่งที่ไม่ดี จากเหตุการณ์นี้นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. อธิบายให้ท่านเข้าใจ ว่าตนต้องการไป ร่วมงานเพราะเป็นวันเกิดของเพื่อนสนิท (4)</p> <p>ข. ไม่ไป แต่เก็บตัวเงียบอยู่ในห้อง (3)</p> <p>ค. แอบหนีไป (2)</p> <p>ง. ต่อว่าผู้ปกครองว่าไม่เข้าใจนักเรียน (1)</p>	<p>ก. อธิบายให้ท่านเข้าใจ ว่าในงานวันเกิด เพื่อนมีผู้ใหญ่มาร่วมงานด้วย (4)</p>
<p>6. เมื่อนักเรียนไม่ชอบเพื่อนคนหนึ่งมากๆ แต่ เขากำลังจะเดินมาคุยด้วย นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. พุดคุย โดยไม่แสดงออกว่าตนเองไม่ ชอบ ในตัวเขา (4)</p> <p>ข. พุดคุยแบบถามคำตอบคำ (3)</p> <p>ค. เดินหนี เลี่ยงไปทางอื่นไม่让他เข้ามา คุยด้วย (2)</p> <p>ง. ไม่พูด เมินเฉย (1)</p>	<p>ก. พุดคุย และบอกให้เพื่อนรู้ตัวว่าไม่ ชอบพฤติกรรมใดของเขา อย่างมีเหตุผล (4)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>7. หากมีครูชาวต่างชาติเดินเข้ามาพูดคุยกับนักเรียน แต่นักเรียนฟังไม่เข้าใจนักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. ขอให้ครูพูดใหม่อีกครั้ง (4)</p> <p>ข. เรียกเพื่อนให้มาฟังด้วย แล้วให้เพื่อนช่วยสนทนากับครู (3)</p> <p>ค. ยิ้ม แต่ไม่สนทนาตอบโต้แต่อย่างใด (2)</p> <p>ง. เดินหนี (1)</p>	<p>ก. ตั้งใจฟัง และขอให้ครูพูดใหม่อีกครั้ง (4)</p>
<p>8. หากในชั่วโมงเรียนนักเรียนฟังตามสิ่งที่ครูสอนไม่ทัน เนื่องจากครูพูดเร็วมากนักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร</p> <p>ก. ยกมือแล้วขอให้อาจารย์พูดช้าลง (4)</p> <p>ข. เก็บข้อสงสัยไว้ แล้วรอกถามครูหลังจากหมดชั่วโมง (3)</p> <p>ค. เก็บข้อสงสัยไว้ แล้วถามเพื่อนให้เพื่อนอธิบายให้ฟัง (2)</p> <p>ง. ไม่สนใจเรียนต่อ แต่คุยกับเพื่อนแทน (1)</p>	<p>ก. นั่งฟังอย่างตั้งใจมากขึ้น (4)</p> <p>ข. ยกมือแล้วขอให้อาจารย์พูดช้าลง (3)</p> <p>ค. เก็บข้อสงสัยไว้ แล้วรอกถามครูหลังจากหมดชั่วโมง (2)</p> <p>ง. ไม่ตั้งใจฟัง คุยกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน เพราะถึงฟังต่อไปก็ไม่เข้าใจ (1)</p>
<p>9. หากนักเรียนต้องนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียนนักเรียนจะอย่างไรถ้านักเรียนรู้ตนเองว่าเป็นคนที่มักจะพูดเร็ว เพื่อนๆ ฟังตามไม่ทัน</p> <p>ก. ใช้สื่อที่สรุปเนื้อหาที่จะพูด ประกอบการนำเสนอ (4)</p> <p>ข. ขณะนำเสนอจะพูดช้า หลากๆรอบ (3)</p> <p>ค. พุดนำเสนอ รอบเดียว แล้วให้เพื่อนที่ฟังไม่ทันซักถามแทน (2)</p> <p>ง. ให้เพื่อนในกลุ่มนำเสนอแทนตน (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>9. หากนักเรียนต้องนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะอย่างไรถ้านักเรียนรู้ตนเองว่าเป็นคนที่มีมักจะพูดเร็ว เพื่อนๆ ฟังตามไม่ทัน</p> <p>ก. ใช้สื่อที่สรุปเนื้อหาที่จะพูด ประกอบการนำเสนอ (4)</p> <p>ข. ขณะนำเสนอจะพูดช้า หลากๆรอบ (3)</p> <p>ค. พูดนำเสนอ รอบเดียว แล้วให้เพื่อนที่ฟังไม่ทันซักถามแทน (2)</p> <p>ง. ให้เพื่อนในกลุ่มนำเสนอแทนตน (1)</p>	
<p>10. หากนักเรียนได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนในการนำเสนอโครงการวิทยาศาสตร์ นักเรียนจะอย่างไรถ้านักเรียนรู้ตนเองว่าเป็นคนที่เวลาพูดมักหลบสายตาจากผู้ฟังเสมอ</p> <p>ก. ฝึกความมั่นใจให้ตนเอง โดยซ้อมพูดหน้ากระจกบ่อยๆ (4)</p> <p>ข. ขณะนำเสนอานใช้วิธีการมองผลงานแทนการมองผู้ฟัง (3)</p> <p>ค. นำเสนอโครงการตามสไลด์ของตนเองโดยไม่สนใจผู้ฟัง (2)</p> <p>ง. ให้เพื่อนเป็นคนนำเสนอแทนตน (1)</p>	<p>ก. ฝึกความมั่นใจให้ตนเอง โดยซ้อมพูดหน้าเพื่อนๆ (4)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>11. ในช่วงเวลาระหว่างการสนทนา พูดคุยกับเพื่อนๆ หากมีเพื่อนนักเรียนคนหนึ่งบอกนักเรียนว่า สิ่งที่นักเรียนกำลังพูดไม่ถูกต้อง และเป็นการพูดโดยไม่คิดถึงผลที่จะตามมาซึ่งทำให้ตัวนักเรียนและเพื่อนๆ เดือดร้อน นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. กล่าวขอโทษ และเมื่อจะพูดอีกครั้งก็ระวังการพูดจาให้มากขึ้น (4)</p> <p>ข. เงียบ ไม่พูดต่อ (3)</p> <p>ค. เดินออกไปจากวงสนทนา (2)</p> <p>ง. โต้เถียงกับเพื่อน และชี้แจงให้เห็นว่าสิ่งที่ตนพูดถูกต้อง (1)</p>	<p>ก. พัฒนาตนเองอย่างเปิดรับ โดยยอมรับเหตุผลของเพื่อน (4)</p> <p>ข. เงียบ ไม่พูดต่อ โดยเก็บความไม่พอใจเอาไว้ (3)</p>
<p>12. หากนักเรียนเป็นคนที่พูดออกเสียงไม่ชัด นักเรียนจะทำอย่างไรหากโดนเพื่อนล้อเลียนหรือหัวเราะในขณะที่ตนเองกำลังพูด</p> <p>ก. พูดต่อโดยที่ไม่สนใจต่อการล้อเลียนหรือหัวเราะของเพื่อน (4)</p> <p>ข. ยิ้ม หรือหัวเราะ ไปกับเพื่อนเพื่อแก้ความอายที่ตนพูดไม่ชัด (3)</p> <p>ค. หยุดพูด เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่พอใจกับการล้อเลียน (2)</p> <p>ง. ต่อกว่าเพื่อนที่หัวเราะตน (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>13. หากนักเรียนตั้งใจว่าจะทำงาน โครงการงาน วิทยาศาสตร์ ประเภทสิ่งประดิษฐ์ เพื่อเข้า ประกวด แต่เพื่อนของนักเรียนบอกว่่านักเรียน ควรทำโครงการทดลอง เพราะจะมีโอกาส ได้รับรางวัลมากกว่า นักเรียนจะดำเนินการ เช่นใดต่อไปเดินหนี</p> <p>ก. ยืนยันกับเพื่อนว่าจะทำงาน โครงการงาน วิทยาศาสตร์ ประเภทสิ่งประดิษฐ์ เพื่อเข้า ประกวดต่อไป (4)</p> <p>ข. รับฟังเหตุผลของเพื่อนและ ขอคำแนะนำ จากครูที่ปรึกษา เพื่อเปลี่ยนประเภทของ โครงการงาน (3)</p> <p>ค. รับฟังเหตุผลของเพื่อน เพื่อใช้พิจารณา ว่าควรเปลี่ยนแปลงประเภทโครงการงาน (2)</p> <p>ง. เปลี่ยนแปลงความตั้งใจและทำโครงการงาน การทดลอง ตามที่เพื่อนแนะนำทันที (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>14. หากนักเรียนมีความตั้งใจจะเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัยในคณะแพทยศาสตร์ แต่จากผลคะแนน Pre - Admission นักเรียนทำคะแนนได้ไม่ดี ครูจึงแนะนำให้นักเรียนเลือกเรียนคณะอื่นแทน นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ยืนยันว่าจะเลือกคณะแพทยศาสตร์ตามเดิม แล้วพยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้น (4)</p> <p>ข. ปรึกษาคณะครู เพื่อขอแรงสนับสนุนในการเลือกเรียนคณะแพทยศาสตร์ตามเดิม (3)</p> <p>ค. รับฟังเหตุผลของครูและ ขอคำแนะนำเพื่อเลือกคณะที่เหมาะสมกับตน (2)</p> <p>ง. เปลี่ยนแปลงความตั้งใจทันที แล้ว ไปเลือกคณะที่คะแนนต่ำและตนสามารถเข้าเรียนได้ (1)</p>	
<p>15. หากนักเรียนต้องเลือกเรียนพิเศษ ระหว่างวิชาภาษาอังกฤษ และคณิตศาสตร์ ซึ่งนักเรียนก็ชอบและต้องการพัฒนาผลการเรียนทั้งสองวิชา นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนตนเรียนอ่อนกว่ากัน (4)</p> <p>ข. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนเรียนสนุกกว่า (3)</p> <p>ค. เลือกเรียนโดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเรียน (2)</p> <p>ง. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนที่เพื่อนสนิทของตนลงเรียน (1)</p>	<p>ข. เลือกเรียนโดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเรียน (3)</p> <p>ค. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนเรียนสนุกกว่า (2)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>15. หากนักเรียนต้องเลือกเรียนพิเศษ ระหว่างวิชาภาษาอังกฤษ และคณิตศาสตร์ ซึ่งนักเรียนก็ชอบและต้องการพัฒนาผลการเรียนทั้งสองวิชา นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนตนเรียนอ่อนกว่ากัน (4)</p> <p>ข. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนเรียนสนุกกว่า (3)</p> <p>ค. เลือกเรียนโดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเรียน (2)</p> <p>ง. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนที่เพื่อนสนิทของตนลงเรียน (1)</p>	<p>ข. เลือกเรียนโดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเรียน (3)</p> <p>ค. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนเรียนสนุกกว่า (2)</p>
<p>16. หากนักเรียนมีความจำเป็นต้องซื้อรถมอเตอร์ไซด์ เพื่อขับไปโรงเรียน ซึ่งในขณะที่เดียวกันนักเรียนก็ต้องการซื้อ Note book ตามความนิยมที่เพื่อนในชั้นเรียนต่างมีกันทุกคนด้วย แต่นักเรียนมีเงินเพียงพอต่อการซื้อของได้เพียงหนึ่งอย่างเท่านั้น นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ซื้อมอเตอร์ไซด์ เพราะมีความจำเป็นมากกว่า ส่วน Note book ถึงไม่มีก็ใช้คอมพิวเตอร์ของโรงเรียนได้ (4)</p> <p>ข. ซื้อ Note book เพราะจำเป็นต่อการศึกษาและทำงานส่งครู (3)</p> <p>ค. นำเงินไปदानของทั้ง สองชิ้นแล้วค่อยผ่อนทีหลัง (2)</p> <p>ง. ซื้อ Note book เพื่อไม่ให้เพื่อนล้อว่าไม่ทันสมัย (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>17. หากนักเรียนต้องการจะลดน้ำหนัก และเพื่อนของนักเรียนแนะนำให้อดข้าวแล้วกินแต่ผลไม้อย่างเดียว โดยอ้างว่าตนเคยทำแล้วได้ผล นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไรกับคำแนะนำของเพื่อน</p> <p>ก. รับฟังวิธีการของเพื่อน แต่หาหนังสืออ่านเพิ่มเติมว่าวิธีการที่เพื่อนแนะนำได้ผลหรือไม่ (4)</p> <p>ข. รับฟังวิธีการของเพื่อน และสอบถามเพื่อนคนอื่นๆ ว่ามีใครเคยทำแล้วสำเร็จบ้าง (3)</p> <p>ค. ทดลองทำตามวิธีการของเพื่อน สังเกตผลสัก 2 วัน แล้วค่อยตัดสินใจว่าควรทำต่อหรือไม่ (2)</p> <p>ง. ทำตามที่เพื่อนแนะนำทันที แล้วทำจนกว่าจะเห็นผล (1)</p>	<p>ก. รับฟังวิธีการของเพื่อน แต่หาหนังสืออ่านเพิ่มเติมว่าวิธีการที่เพื่อนแนะนำได้ผลหรือไม่และมีข้อดีข้อเสียอย่างไร (4)</p>
<p>18. ในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อคณะ หรือมหาวิทยาลัยต่างๆ นักเรียนใช้ข้อมูลใดมาเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจ</p> <p>ก. ข่าวสารจากห้องแนะแนว (4)</p> <p>ข. โฆษณาแนะนำมหาวิทยาลัยจากทางโทรทัศน์ (3)</p> <p>ค. ตัวอย่างของรุ่นพี่ที่จบไปแล้ว (2)</p> <p>ง. ค่าความนิยมของคนในสังคม (1)</p>	<p>ก. ข่าวสารจากห้องแนะแนว และผลสอบคะแนนความถนัดและ Pre- Admission (4)</p> <p>ข. โฆษณาแนะนำมหาวิทยาลัยจากทางโทรทัศน์และ Internet (3)</p> <p>ง. ผลสำรวจค่าความนิยมในการเลือกคณะของคนในสังคม (1)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>19. หากครอบครัวของนักเรียน พ่อและแม่ กำลังทะเลาะกันอย่างรุนแรง และมีความต้องการที่จะแยกทางกันอยู่ นักเรียนซึ่งอยู่ด้วย ในสถานการณ์นั้นนักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. สงบสติอารมณ์ แล้วขอให้พ่อและแม่ ค่อยๆปรึกษาพูดคุยปัญหากันในครอบครัว (4)</p> <p>ข. เงียบ เฉย ปล่อยให้พ่อและแม่ตัดสินใจ ปัญหาตัวเอง (3)</p> <p>ค. ร้องไห้ ขอร้องให้พ่อ แม่อยู่ด้วยกัน (2)</p> <p>ง. นี้ออกจากบ้าน เพื่อให้ตนไม่ต้องรับรู้ กับปัญหาที่จะเกิดขึ้น (1)</p>	
<p>20. หากครอบครัวของนักเรียนประสบปัญหา ด้านการเงิน ซึ่งจากเดิมนักเรียนเคยได้เงินมา โรงเรียนวันละ 50 บาท ผู้ปกครองจึงขอลดการ ให้เงินลงเหลือ 25 บาท นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. ยอมรับ และพยายามประหยัดในการใช้ เงิน เพื่อเก็บเงินไว้ใช้เมื่อจำเป็น (4)</p> <p>ข. ยอมรับ และใช้เงินตามที่ได้รับจาก ผู้ปกครอง (3)</p> <p>ค. ตอรองกับผู้ปกครอง ว่าเงินไม่พอใช้จ่าย โดยขอเงินเป็นวันละ 35 บาทแทน (2)</p> <p>ง. ขอผู้ปกครองว่าอย่าลดเงินตนเองเลย เนื่องจากรายจ่ายในแต่ละวันก็ไม่เพียงพอ อยู่แล้ว (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>21. หากนักเรียนมีปัญหาเรื่องน้ำหนักส่วนเกิน จนทำให้ร่างกายขาดความคล่องแคล่ว ใส่เสื้อผ้าก็อึดอัดไม่สบายตัว และเพื่อนๆของนักเรียนเองก็ต่างพากันล้อเลียนนักเรียนว่า หมูอ้วนนักเรียนจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร</p> <p>ก. เลือกทานอาหารไขมันต่ำ และหมั่นออกกำลังกาย (4)</p> <p>ข. ปรึกษาแพทย์ เพื่อเข้าคอร์สลดน้ำหนัก (3)</p> <p>ค. ทานอาหารเสริมหรือยาลดความอ้วน ที่มีอ.ย. ควบคุม และวางขายตามท้องตลาด (2)</p> <p>ง. พยายามไม่สนใจ โดยคิดว่าความสุขของตนเองคือการได้กินในสิ่งที่ชอบ (1)</p>	
<p>22. หากนักเรียนสังเกตตนเอง แล้วพบว่านักเรียนจะรู้สึกง่วงนอนทุกครั้งในการเรียนหนังสือ หลังจากพักรับประทานอาหารเที่ยง ทำให้นักเรียนเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง และเมื่อสอบก็ได้คะแนนน้อย นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่ออาการของตน</p> <p>ก. การทานข้าวมากเป็นสาเหตุของความง่วง ดังนั้นควรทานข้าวให้อิ่มแต่พอดี และหาเวลานอนพักสัก 5 นาที (4)</p> <p>ข. การทานข้าวเป็นสาเหตุของความง่วง ดังนั้นตอนพักเที่ยงหลังทานข้าว ควรทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย (3)</p> <p>ค. การทานข้าวเป็นสาเหตุของความง่วง ดังนั้นควรดื่มกาแฟ หรือชา หลังทานข้าวเสร็จ (2)</p> <p>ง. การทานข้าวเป็นสาเหตุของความง่วง ดังนั้นตอนพักเที่ยงไม่ควรทานข้าว ก่อนไปเรียน (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>23. สมมตินักเรียนมีเรื่องทะเลาะอย่างรุนแรงกับเพื่อนสนิท หลังจากนักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการส่งการ์ดขอโทษไปให้เพื่อน นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีการที่นักเรียนได้กระทำไปนี้ สามารถช่วยนักเรียนแก้ไขปัญหาคือ</p> <p>ก. ลองขี้มให้เพื่อน แล้วสังเกตปฏิกิริยาของเพื่อนตนเอง (4)</p> <p>ข. สร้างสถานการณ์ให้ได้เข้าไปคุยกับเพื่อนแล้วสังเกตปฏิกิริยา (3)</p> <p>ค. ให้เพื่อนอีกคนเข้าไปถามว่า หายโกรธตนเองหรือยัง (2)</p> <p>ง. อยู่เฉยๆ แต่คอยสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่มีต่อตนว่าเขาจะเข้ามาคุยกับตนเองไหมแล้ว (1)</p>	<p>ค. ลองทำของหล่นตรงหน้าเพื่อสังเกตว่าเพื่อนจะช่วยเก็บให้ตนหรือไม่ (3)</p>
<p>24. หากเพื่อนของนักเรียนกำลังเสียใจมาก เนื่องจากไม่สามารถผ่านการคัดเลือกเป็นนักกีฬาของโรงเรียนได้ เขาจึงคิดระบายความเสียใจด้วยการไปเที่ยวและดื่มสุรา นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อพฤติกรรมของเพื่อนคนนี้</p> <p>ก. สุราและการเที่ยวไม่สามารถจะช่วยให้เพื่อนลืมความเสียใจได้จริง แถมจะเป็นการทำร้ายร่างกายตนเองอีกด้วย (4)</p> <p>ข. การเที่ยวและสุราจะทำให้เพื่อนลืมความเสียใจได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น (3)</p> <p>ค. การเที่ยวและสุราจะทำให้เพื่อนไม่ต้องหมกมุ่นอยู่กับความเสียใจได้ (2)</p> <p>ง. การเที่ยวและสุราจะสามารถช่วยให้ความเสียใจของเพื่อนหายได้ในเวลาอันรวดเร็ว (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>25. หากมีเพื่อนเข้ามาหยอกล้อนักเรียน จนทำให้นักเรียนมีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่ออาการของตนที่กำลังแสดงออกมา</p> <p>ก. ตนเองกำลังโกรธมากกับพฤติกรรมของเพื่อน และถ้าตนเองยังอยู่บริเวณนั้นต่อไปอาจเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทได้ (4)</p> <p>ข. ตนเองกำลังโกรธเพื่อน และต้องการให้เพื่อนหยุด เลิกล้อตนเองได้แล้ว (3)</p> <p>ค. ตนเองเริ่มรู้สึกโกรธกับพฤติกรรมที่เหมือนเด็กไม่รู้กาลเทศะของเพื่อน (2)</p> <p>ง. ตนเองเกิดความรำคาญใจ กับเสียงของเพื่อนที่ทำให้ตนเองไม่มีสมาธิทำงาน (1)</p>	
<p>26. หากนักเรียนเป็นคนที่มีอารมณ์ร้อน เมื่อโกรธมักจะพูดกับคนรอบข้างด้วยคำพูดที่ไม่ดี ทำร้ายจิตใจคนอื่น ถ้าวันหนึ่งขณะที่นักเรียนกำลังโกรธมากนั้น ก็มีเพื่อนเข้ามาคุยหยอกล้อนักเรียน นักเรียนจะอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้</p> <p>ก. ขอให้เพื่อนว่าอย่าเข้ามาคุยกับตนเอง ในตอนนี้เพราะตนกำลังอารมณ์เสีย (4)</p> <p>ข. ไม่พูดคุยกับเพื่อน แต่ไปหาสถานที่เงียบๆ อยู่คนเดียว (3)</p> <p>ค. ให้เพื่อนเป็นฝ่ายพูดต่อไป โดยที่ตนเองพยายามเงียบ ไม่ตอบโต้ (2)</p> <p>ง. ต่อกว่าเพื่อน และไล่เพื่อนให้ไปไกลจากตน (1)</p>	<p>ข. ให้เพื่อนเป็นฝ่ายพูดต่อไป โดยที่ตนเองพยายามเงียบ ไม่ตอบโต้ (3)</p> <p>ค. ไม่พูดคุยกับเพื่อน แต่ไปหาสถานที่เงียบๆ อยู่คนเดียว (2)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>26. หากนักเรียนเป็นคนที่อารมณ์ร้อน เมื่อโกรธมักจะพูดกับคนรอบข้างด้วยคำพูดที่ไม่ดี ทำร้ายจิตใจคนอื่น ถ้าวันหนึ่งขณะที่นักเรียนกำลังโกรธมากนั้น ก็มีเพื่อนเข้ามาคุยหยอกล้อนักเรียน นักเรียนจะอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้</p> <p>ก. ขอให้เพื่อนว่าอย่าเข้ามาคุยกับตนเอง ในตอนนี้เพราะตนกำลังอารมณ์เสีย (4)</p> <p>ข. ไม่พูดคุยกับเพื่อน แต่ไปหาสถานที่เงียบๆ อยู่คนเดียว (3)</p> <p>ค. ให้เพื่อนเป็นฝ่ายพูดต่อไป โดยที่ตนเองพยายามเงียบ ไม่ตอบโต้ (2)</p> <p>ง. ต่อกว่าเพื่อน และไล่เพื่อนให้ไปไกลจากตน (1)</p>	<p>ข. ให้เพื่อนเป็นฝ่ายพูดต่อไป โดยที่ตนเองพยายามเงียบ ไม่ตอบโต้ (3)</p> <p>ค. ไม่พูดคุยกับเพื่อน แต่ไปหาสถานที่เงียบๆ อยู่คนเดียว (2)</p>
<p>27. หากในการสอบเข้าเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย นักเรียนเกิดพลาดไม่สามารถสอบติดได้ ทำให้นักเรียนรู้สึกเสียใจและผิดหวังมาก นักเรียนจะทำอย่างไรต่อสภาวะอารมณ์ที่นักเรียนกำลังเผชิญอยู่นี้</p> <p>ก. ตั้งสติ ทำสมาธิและหาหนังสือธรรมะอ่าน เพื่อให้รู้จักปล่อยวาง (4)</p> <p>ข. ปรึกษาและพูดคุยกับพ่อแม่ เพื่อให้ท่านช่วยปลอบใจ (3)</p> <p>ค. ไปพูดคุยระบายความทุกข์ใจให้เพื่อนฟัง (2)</p> <p>ง. ชวนเพื่อนไปเที่ยวผับ เพื่อให้ตนเองสนุกและไม่คิดหมกมุ่น (1)</p>	<p>ก. ตั้งสติทำใจยอมรับแล้วเริ่มวางแผนกับอนาคต ของตนเองใหม่ (4)</p> <p>ข. ปรึกษาพ่อแม่หรือครูอาจารย์ เพื่อให้ท่าน แนะนำแนวทางปรับปรุงแก้ไข (3)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>28. หากในช่วงของวันหยุดปิดเทอม ผู้ปกครองของนักเรียนต้องออกไปทำงานต่างจังหวัดหลายวัน นักเรียนจึงต้องอยู่เฝ้าบ้านเองตามลำพังทำให้นักเรียนเกิดความวุ่นวายและเหงา นักเรียนจะหาอะไรกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้</p> <p>ก. หากิจกรรม ดูหนัง หรือฟังเพลง ทำเพื่อให้ตนไม่หมกมุ่น (4)</p> <p>ข. ออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ โดยพยายามไม่อยู่คนเดียวตามลำพัง (3)</p> <p>ค. นอนหลับ เพื่อไม่ให้ตนเองคิดมาก (2)</p> <p>ง. เก็บตัวร้องไห้ในห้อง เพื่อปลดปล่อยอารมณ์ (1)</p>	<p>ข. นอนหลับ เพื่อไม่ให้ตนเองคิดมาก (3)</p> <p>ค. เก็บตัวร้องไห้ในห้อง เพื่อปลดปล่อย อารมณ์ (2)</p> <p>ง. ออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ โดยพยายามไม่อยู่คนเดียวตามลำพัง (1)</p>
<p>29. หากในการประกาศผลสอบ โควตาภาคเหนือปรากฏว่านักเรียนสอบผ่านเข้าเรียนต่อในขณะที่นักเรียนตั้งใจไว้ได้ ทำให้นักเรียนดีใจมาก แต่ในขณะที่เดียวกันเพื่อนสนิทของนักเรียนที่มาดูประกาศผลสอบพร้อมกันกับนักเรียนนั้นสอบไม่ผ่านซึ่งเขาเองก็เสียใจมากเช่นกัน ในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนจะปฏิบัติตนเช่นใด</p> <p>ก. เก็บความดีใจไว้ และพุดใจให้กำลังใจเพื่อนในการพยายามสอบครั้งใหม่ (4)</p> <p>ข. ชวนเพื่อนคุย เรื่องอื่นเพื่อให้เพื่อนสบายใจ (3)</p> <p>ค. ปลอบใจให้เขาอยู่ตามลำพังสักครู่ (2)</p> <p>ง. ชวนเพื่อนไปฉลองกับความสำเร็จของตน (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>30. หากเพื่อนสนิทของนักเรียนเกิดหันไปให้ความสำคัญสนิทสนมกับเพื่อนคนอื่นมากกว่านักเรียน ทำให้ นักเรียนเกิดความน้อยใจกับพฤติกรรมของเพื่อน นักเรียนจะกระทำตนอย่างไรเมื่อต้องอยู่ในสภาวะอารมณ์นี้</p> <p>ก. พูดคุยกับเพื่อนให้รู้ว่าตนเองรู้สึกน้อยใจที่เพื่อนไปสนิทกับคนอื่นมากกว่าตน (4)</p> <p>ข. ทำตัวตามปกติ เก็บความน้อยใจไว้กับตนเอง ไม่ให้เพื่อนรู้ (3)</p> <p>ค. ไม่พูดคุยกับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนรู้ตัวเองว่าตนน้อยใจ (2)</p> <p>ง. ไม่สนใจเพื่อนคนนี้อีกต่อไป (1)</p>	<p>ก. บอกกับเพื่อนให้รู้ว่าตนเองรู้สึกน้อยใจที่เพื่อนไปสนิทกับคนอื่นมากกว่าตน (4)</p>
<p>31. หากนักเรียนรู้สึกอึดอัด อยากอาเจียน และใจเต้นทุกครั้งที่ต้องไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียน นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่ออาการที่เกิดขึ้นกับตนเช่นนี้</p> <p>ก. ความไม่มั่นใจในตนเอง เป็นเหตุให้รู้สึกเครียดจนเกิดอาการต่างๆ เมื่อต้องไปอยู่ต่อหน้าผู้คนเยอะๆ (4)</p> <p>ข. อาการที่เกิดขึ้น มีเหตุมาจากความกังวลว่างานที่ทำจะไม่เป็นไปตามที่ครูต้องการ (3)</p> <p>ค. อาการที่เกิดขึ้น มีเหตุมาจากความกลัวที่จะถูกเพื่อนหัวเราะ เมื่อคนทำผิดพลาด (2)</p> <p>ง. อาการที่เกิดขึ้น มีเหตุมาจากการรับประทานอาหารเป็นพิษ หรือโรคกระเพาะกำเริบ (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>32. หากนักเรียนเกิดความเครียดมักจะทำงานด้วยความลนลาน และตัดสินใจปัญหาด้วยความวู่วามทำให้การทำงานมักไม่มีประสิทธิภาพเสมอ ถ้าในวันนี้ นักเรียนกำลังมีความเครียดเนื่องจากได้ทะเลาะกับเพื่อนสนิท นักเรียนจะอย่างไรหากมีงานที่ต้องทำให้เสร็จในขณะนั้นด้วย</p> <p>ก. ทำสมาธิ ก่อนจะเริ่มทำงาน (4)</p> <p>ข. เปิดเพลงฟัง ขณะทำงานไปด้วย เพื่อให้ตนเองไม่ฟุ้งซ่าน (3)</p> <p>ค. พยายามทำงานให้เสร็จแม้จะเครียด แล้วค่อยตรวจทานงานทีหลังอีกครั้ง (2)</p> <p>ง. ละทิ้งงานไว้ โดยไม่สนใจว่างานนั้นจะเสร็จหรือไม่ (1)</p>	<p>32. ถ้าในวันนี้ นักเรียนกำลังมีความเครียดเนื่องจากได้ทะเลาะกับเพื่อนสนิท นักเรียนจะอย่างไรหากมีงานที่ต้องทำให้เสร็จในขณะนั้นด้วย</p>
<p>33. ในทุกครั้งที่เราเรียนวิชาคณิตศาสตร์นักเรียนจะรู้สึกปวดหัว และเครียด เนื่องจากเรียนไม่เข้าใจ และครูที่สอนมักจะดูนักเรียนเป็นประจำ ดังนั้นนักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขกับปัญหานี้อย่างไร</p> <p>ก. ตั้งใจฟังเวลาครูพูด และหมั่นฝึกฝน เมื่อไม่เข้าใจก็รวบรวมความกล้าถามครูผู้สอน (4)</p> <p>ข. เก็บความเครียดเอาไว้เอง เพื่อไม่ให้ใครรู้ บรรยากาศจะได้ไม่เสีย (3)</p> <p>ค. รับประทานยาแก้ปวดทุกครั้ง ก่อนเข้าเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (2)</p> <p>ง. หนีเรียนในคาบเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (1)</p>	<p>ข. ถามเพื่อนเพื่อให้เพื่อนช่วยอธิบายในเนื้อหาที่ตนเองไม่เข้าใจ (3)</p> <p>ค. เก็บความเครียดเอาไว้เอง เพื่อไม่ให้ใครรู้ บรรยากาศจะได้ไม่เสีย (2)</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>34. หากนักเรียนมีงานที่จะต้องทำส่งครูในวันพรุ่งนี้เช้าจำนวนมาก และนักเรียนคิดว่าแม่จะทำงานนี้ทั้งคืนก็คงไม่สำเร็จ จากเหตุการณ์นี้ทำให้นักเรียนรู้สึกเครียดและกลัวมาก นักเรียนจะอย่างไรเพื่อแก้ไขสถานการณ์นี้</p> <p>ก. ทำงานต่อไปเท่าที่จะทำได้ และยอมรับที่จะโดนลงโทษ (4)</p> <p>ข. ไม่ทำงานต่อ แล้วขอรับการลงโทษของครูในวันรุ่งขึ้น (3)</p> <p>ค. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน โดยการยืมงานเพื่อนมาลอก (2)</p> <p>ง. ไม่ไปโรงเรียนในวันรุ่งขึ้น (1)</p>	<p>ข. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนให้ช่วยแบ่งงานไปทำบ้าง (3)</p> <p>ค. ไม่ทำงานต่อ แล้วขอรับการลงโทษของครูในวันรุ่งขึ้น (2)</p>
<p>35. หากนักเรียนรู้สึกอึดอัดใจเนื่องจากถูกคาดหวังจากครอบครัวให้เรียนต่อในคณะบริหารธุรกิจ แต่นักเรียนอยากเรียนในคณะรัฐศาสตร์ นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>ก. พูดคุยกับครอบครัวเพื่อขอร้อง ให้ตนได้เรียนในคณะที่ชอบ (4)</p> <p>ข. แกล้งทำข้อสอบของคณะบริหารธุรกิจไม่ได้ (3)</p> <p>ค. ไม่ไปสอบคณะบริหารธุรกิจแต่แอบไปสอบเข้าคณะรัฐศาสตร์ (2)</p> <p>ง. เลือกเรียนในคณะที่ครอบครัวต้องการ (1)</p>	

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวเลือกก่อนการแก้ไข	ตัวเลือกหลังการแก้ไข
<p>36. หากนักเรียนรู้สึกกังวลใจ และเครียดกับการดื่มสุราของพ่อ นักเรียนจะอย่างไรกับสถานการณ์นี้</p> <p>ก. ขอร้องให้พ่อเลิกดื่มสุรา โดยบอกพ่อให้ทราบว่าตนเองรู้สึกเป็นห่วงพ่อ (4)</p> <p>ข. ไม่คุยกับพ่อ ในเวลาที่พ่อดื่มสุรา (3)</p> <p>ค. ปลอบใจให้พ่อดื่มสุราต่อไป โดยแสดงท่าทางไม่พอใจ หรือต่อว่าพ่อ (2)</p> <p>ง. ดื่มสุรา ประชดพ่อ เพื่อให้เห็นว่าที่ตนเองทำเพราะเลียนแบบพ่อ (1)</p>	<p>ข. ปลอบใจให้พ่อดื่มสุราต่อไป โดยแสดงท่าทางไม่พอใจ หรือต่อว่าพ่อ (3)</p> <p>ค. ไม่คุยกับพ่อ ในเวลาที่พ่อดื่มสุรา (2)</p>
<p>37. หากนักเรียนมักจะรู้สึกปวดหัว ทุกครั้งที่คิดเรื่องการเรียนต่อ เนื่องจากไม่รู้จะตัดสินใจเลือกเรียนต่อคณะใด นักเรียนแก้ไขสถานการณ์นี้ได้อย่างไร</p> <p>ก. ปรึกษาเพื่อน ครอบครัว หรือครู (4)</p> <p>ข. หากิจกรรมอย่างอื่นทำ เมื่อรู้สึกปวดหัวมาก(3)</p> <p>ค. ทานยาแก้เครียด หรือยาแก้ปวดหัว ทุกครั้งที่คิดเรื่องเรียนต่อ (2)</p> <p>ง. ดื่มสุรา เพื่อให้ตนไม่ต้องคิดมากเมื่อรู้สึกเครียด (1)</p>	<p>ก. สำรวจตนเอง ว่าตนเองมีความถนัด ความสนใจและต้องการอะไร (4)</p> <p>ข. ปรึกษาเพื่อน ครอบครัวหรือครู (3)</p> <p>ค. หากิจกรรมทำเพื่อให้ไม่คิดมาก เมื่อถึงเวลาเรียนก็เลือกเรียนตามเพื่อน (2)</p> <p>ง. ทานยาแก้เครียด หรือยาแก้ปวดหัว ทุกครั้งที่คิดเรื่องเรียนต่อ (1)</p>

## ภาคผนวก ค

## แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

## คำชี้แจง

1. แบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้ ใช้สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อการวัดทักษะชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร, ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา, ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

โดยแบบวัดทักษะชีวิตนี้ ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ

1.1 ส่วนของข้อคำถามของแบบวัดทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร, ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา, ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยลักษณะของแบบวัดทักษะชีวิตเป็นแบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบมี 5 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ รวมทั้งหมด 10 หน้า

ตัวอย่างเช่น (0) หากเพื่อนของนักเรียนชวนนักเรียนไปเที่ยวผับ ซึ่งนักเรียนคิดว่าการเที่ยวผับเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าหากนักเรียนปฏิเสธไม่ไปเพื่อนๆ ก็จะไม่ให้นักเรียนเข้ากลุ่มด้วย นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร

- ก. บอกเพื่อนว่าผู้ปกครองไม่อนุญาต
- ข. ยอมไปเที่ยวกับเพื่อน
- ค. ชวนเพื่อนไปเที่ยวห้างแทน
- ง. บอกเพื่อนว่าตนจะไปด้วยในครั้งหน้า
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

1.2 ส่วนของกระดาษคำตอบมีจำนวน 1 หน้า โดยในส่วนของกรเลือกตอบให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ที่ตรงกับตัวเลือกที่นักเรียนคิดเห็นว่าตรงกับกรกระทำที่แท้จริงของนักเรียนที่สุด ซึ่งนักเรียนจะสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ตัวอย่างเช่น

ข้อที่	ตัวเลือก				
	ก	ข	ค	ง	จ
1			X		

2. เวลาที่ใช้ในการตอบแบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้เป็นเวลา 45 นาที

3. แบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ฉบับนี้เป็นแบบวัดความคิดเห็นของนักเรียนแต่ละคนต่อการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดให้ ดังนั้นผลจากการตอบแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียน “ จะไม่มีผลต่อคะแนนสอบหรือส่งผลต่อตัวนักเรียนหรือโรงเรียนแต่ประการใด และคำตอบของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ” ดังนั้นขอให้นักเรียนเลือกตอบ ตามตัวเลือกที่ตรงกับกรกระทำที่ใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ของนักเรียนมากที่สุดและโปรดช่วยตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

4. ต่อไปนี้จะให้เริ่มลงมือทำ ขอให้นักเรียนรอฟังคำสั่งจากกรรมการผู้ควบคุมการสอบ

ต่อไป

1. หากนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายเตรียมความพร้อมสู่รั้วมหาวิทยาลัยร่วมกับนักเรียนโรงเรียนอื่นๆ ในเขตจังหวัดเชียงราย นักเรียนจะปฏิบัติตนเองอย่างไร เมื่อต้องเข้าไปทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่โดยที่นักเรียนรู้สึกไม่มีความมั่นใจในตนเองเลย

- ก. ให้คนที่รู้จักแนะนำเพื่อนใหม่ให้
- ข. ไม่เข้าไปทักทอให้เขามาทักก่อน
- ค. รวบรวมความกล้าแล้วเข้าไปสนทนาด้วย
- ง. เก็บตัวเงียบ ทำหน้ายักษ์เพื่อกันคนอื่นเข้ามาพูดด้วย
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

2. หากนักเรียนได้ร่วมทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆ แต่ปรากฏว่านักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนๆ ในกลุ่มโดยที่นักเรียนคิดว่าความคิดเห็นของตนเองนั้นถูกต้อง เนื่องจากนักเรียนได้ไปศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับงานที่ทำนั้นมาแล้ว นักเรียนจะอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

- ก. ไปขอเข้ากลุ่มใหม่ที่มีความคิดเห็นตรงกับตน
- ข. ให้เพื่อนทำตามความคิดของเขา โดยตัวเองไม่ไปยุ่งเกี่ยวข้องด้วย
- ค. ชี้แจงโดยบอกเหตุผลให้เพื่อนทราบ เมื่อทางกลุ่มตัดสินใจแล้วก็เคารพมติกลุ่มที่ได้
- ง. ให้เพื่อนทำตามความคิดของเขา โดยตัวเองเข้าไปช่วยในเฉพาะส่วนหน้าที่ของตนเองเท่านั้น
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

3. หากมีครูชาวต่างชาติเดินเข้ามาพูดคุยกับนักเรียน แต่นักเรียนฟังไม่เข้าใจนักเรียนจะอย่างไร

- ก. เดินหนี
- ข. ตั้งใจฟัง และขอให้ครูพูดใหม่อีกครั้ง
- ค. ยิ้ม แต่ไม่สนทนาตอบโต้แต่อย่างใด
- ง. เรียกเพื่อนให้มาฟังด้วย แล้วให้เพื่อนช่วยสนทนากับครู
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

4. หากในชั่วโมงเรียนนักเรียนฟังตามสิ่งที่ครูสอนไม่ทัน เนื่องจากครูพูดเร็วมากนักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร

- ก. นิ่งฟังอย่างตั้งใจมากขึ้น
- ข. ยกมือแล้วขอให้ครูพูดช้าลง
- ค. เก็บข้อสงสัยไว้ แล้วรอกถามครูหลังจากท้ายชั่วโมง
- ง. ไม่ตั้งใจฟัง คุยกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน เพราะถึงฟังต่อไปก็ไม่เข้าใจ
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

5. หากนักเรียนต้องเลือกเรียนพิเศษ ระหว่างวิชาภาษาอังกฤษ และคณิตศาสตร์ ซึ่งนักเรียนก็ชอบ และต้องการพัฒนาผลการเรียนทั้งสองวิชา นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. เลือกเรียน โดยพิจารณาจากค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเรียน
- ข. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนเรียนสนุกกว่า
- ค. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนตนเองเรียนอ่อนกว่ากัน
- ง. เลือกเรียนจากการพิจารณาว่าวิชาไหนที่เพื่อนสนิทของตนลงเรียน
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

6. หากนักเรียนมีความจำเป็นต้องซื้อรถมอเตอร์ไซด์ เพื่อขับไปโรงเรียน ซึ่งในขณะเดียวกันนักเรียนก็ต้องการซื้อ Note book ตามความนิยมที่เพื่อนในชั้นเรียนต่างมีกันทุกคนด้วย แต่ว่านักเรียนมีเงินเพียงพอต่อการซื้อของได้เพียงหนึ่งอย่างเท่านั้น นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ซื้อ Note book เพื่อไม่ให้เพื่อนล้อว่าไม่ทันสมัย
- ข. นำเงินไปคาวนซ์ของทั้ง สองชิ้นแล้วค่อยผ่อนส่งทีหลัง
- ค. ซื้อ Note book เพราะจำเป็นต่อการศึกษาและทำงานส่งครู
- ง. ซื้อมอเตอร์ไซด์ เพราะมีความจำเป็นมากกว่า ส่วน Note book ถึงไม่มีก็ใช้คอมพิวเตอร์ของ โรงเรียนได้
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

7. หากนักเรียนต้องการจะลดน้ำหนัก และเพื่อนของนักเรียนแนะนำให้อดข้าวแล้วกินแต่ผลไม้  
 อย่างเดียว โดยอ้างว่าตนเคยทำแล้วได้ผล นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไรกับคำแนะนำของเพื่อน
- ทำตามที่เพื่อนแนะนำทันที แล้วทำจนกว่าจะเห็นผล
  - รับฟังวิธีการของเพื่อน และสอบถามเพื่อนคนอื่นๆ ว่ามีใครเคยทำแล้วสำเร็จบ้าง
  - ทดลองทำตามวิธีการของเพื่อน สังเกตผลสัก 2 วัน แล้วค่อยตัดสินใจว่าควรทำต่อหรือไม่
  - รับฟังวิธีการของเพื่อน แต่หาหนังสืออ่านเพิ่มเติมว่าวิธีการที่เพื่อนแนะนำได้ผลหรือไม่และมีข้อดีข้อเสียอย่างไร
  - ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด
8. ในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อคณะ หรือมหาวิทยาลัยต่างๆ นักเรียนใช้ข้อมูลใดมาเป็นตัวช่วย  
 ในการตัดสินใจ
- ตัวอย่างของรุ่นพี่ที่จบไปแล้ว
  - ผลสำรวจค่าความนิยมในการเลือกคณะของคนในสังคม
  - โฆษณาแนะนำมหาวิทยาลัยจากทางโทรทัศน์และ Internet
  - ข่าวสารจากห้องแนะแนว และผลสอบคะแนนความถนัดและ Pre- Admission
  - ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

หมายเหตุ: ในกรณีที่มีผู้สนใจต้องการนำแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
 ไปใช้ประโยชน์ในทางการศึกษาให้ติดต่อขอแบบวัดทักษะชีวิตฉบับสมบูรณ์ได้ที่ผู้วิจัย

ภาคผนวก ง

คู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

คู่มือการใช้

แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## คำนำ

แบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้ สร้างขึ้นสำหรับใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อวัดทักษะของนักเรียนในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด การนำแบบวัดไปใช้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเกี่ยวกับระดับทักษะชีวิตของตนเอง อันจะสามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน อาทิเช่น ครูผู้สอน ผู้ปกครอง ผู้บริหารสถานศึกษา ก็สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ได้ในวางแผนการปรับปรุง พัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาดตนเองได้อย่างเต็มตามศักยภาพ เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษา ปี พุทธศักราช 2542 หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 ที่ได้กำหนดไว้ว่า “การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา” และจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีพุทธศักราช 2551 ที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อเรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้เรียนต้องมีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต”

ทั้งนี้ทางผู้วิจัยขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย โรงเรียนแม่ลาววิทยาคม โรงเรียนพานพิทยาคม โรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย และโรงเรียนพานพิเศษพิทยาคม ที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในการดำเนินการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตในครั้งนี้ และขอขอบคุณคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต ด้านการวัดและประเมินผล และด้านการแนะแนวต่างๆ ท่าน ที่ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือในการตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของแบบวัดและคู่มือการใช้ฉบับสมบูรณ์ จนในที่สุดได้เป็นเครื่องมือในการวัดทักษะชีวิต ที่มีคุณภาพเหมาะสมแก่การนำไปใช้กับผู้เรียนได้จริง

นางสาวกฤษณา ปัญญา

นักศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## คู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

คู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิตจัดทำขึ้นเพื่อประกอบการนำแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปใช้ มีรายละเอียดหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. จุดมุ่งหมายของแบบวัดทักษะชีวิต
2. โครงสร้างของแบบวัดทักษะชีวิต
3. การสร้างแบบวัดทักษะชีวิต
4. คุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิต ได้แก่ คุณภาพรายข้อและทั้งฉบับ ด้านค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น
5. วิธีดำเนินการสอบ
6. การตรวจให้คะแนน
7. การแปลความผลคะแนน
8. ประโยชน์จากการใช้แบบวัดทักษะชีวิต

### 1. จุดมุ่งหมายของแบบวัดทักษะชีวิต

จุดมุ่งหมายของแบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้ คือ การนำไปใช้วัดระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด โดยผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องการศึกษาสามารถนำเอาข้อมูลที่ได้มาจากการใช้แบบวัด มาใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษา ให้สามารถส่งเสริมและพัฒนานักเรียนให้มีทักษะชีวิตเต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคลต่อไป

### 2. โครงสร้างของแบบวัดทักษะชีวิต

แบบวัดทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น ประกอบด้วยทักษะ 3 ด้าน คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
2. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด

โดยมีรายละเอียดของเนื้อหา ดังนี้

**ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล เป็นความสามารถที่ประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพสังคมปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยทักษะ 3 ด้านคือ

1. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับฟัง และรับรู้เรื่องราว ความคิดหรือวัตถุประสงค์ของผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับจากการฟังได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถประเมินและเลือกวิธีการสื่อสารไม่ว่าจะเป็น คำพูด การเขียน หรือการแสดงออกทางท่าทางกิริยาเพื่อใช้ในการสื่อสารหรือสร้างสายสัมพันธ์อันดีต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ปัญหา และสาเหตุของปัญหา แล้วสามารถรวบรวมข้อมูล ความรู้จากแหล่งต่างๆ มาสร้างเป็นทางเลือกในการตัดสินใจหรือจัดการกับปัญหาได้อย่างหลากหลาย สามารถที่จะวิเคราะห์ทางเลือกอย่างรอบคอบโดยการพิจารณาข้อดี ข้อเสียและผลที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาของทางเลือก ประเมินทางเลือกที่ดีที่สุดมาใช้สำหรับการตัดสินใจ วางแผน และแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ

3. การจัดการอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสำรวจ เข้าใจ ประเมิน และรู้เท่าทันสภาวะจิตใจ อารมณ์ ตลอดจนความรู้สึกของตนเอง และสามารถเลือกวิธีการจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุแห่งความเครียด สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ พร้อมทั้งสามารถที่จะหาวิธีการผ่อนคลายและวิธีการป้องกันตนเองจากความเครียดได้อย่างเหมาะสม

โครงสร้างแบบวัดทักษะชีวิต ประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ

1. ส่วนของข้อคำถามของแบบวัดทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร, ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา, ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ มี 5 ตัวเลือก

ตาราง 7 จำนวนข้อและหมายเลขข้อในทักษะแต่ละด้านของแบบวัดทักษะชีวิต

ทักษะ	จำนวนข้อ	หมายเลขข้อ
การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	10	1-10
การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	10	11-20
การจัดการอารมณ์และความเครียด	10	21-30
<b>รวมทั้งสิ้น</b>		<b>30</b>

ตัวอย่างเช่น (0) หากเพื่อนของนักเรียนชวนนักเรียนไปเที่ยวผับ ซึ่งนักเรียนคิดว่าการเที่ยวผับเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าหากนักเรียนปฏิเสธไม่ไปเพื่อนๆ ก็จะไม่ให้นักเรียนเข้ากลุ่มด้วย นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์นี้อย่างไร

- ก. บอกเพื่อนว่าผู้ปกครองไม่อนุญาต
- ข. ยอมไปเที่ยวกับเพื่อน
- ค. ชวนเพื่อนไปเที่ยวห้างแทน
- ง. บอกเพื่อนว่าตนจะไปด้วยในครั้งหน้า
- จ. ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าแก้ไขสถานการณ์ตามตัวเลือกใด

2. ส่วนของกระดาษคำตอบมีจำนวน 1 หน้า โดยในส่วนของคำตอบให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ที่ตรงกับตัวเลือกที่นักเรียนคิดเห็นว่าตรงกับกรกระทำที่แท้จริงของนักเรียนที่สุด ซึ่งนักเรียนจะสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ตัวอย่างเช่น

ข้อที่	ตัวเลือก				
	ก	ข	ค	ง	จ
1			<del>X</del>		

### 3. การสร้างและพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต

การสร้างแบบวัดทักษะชีวิต มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของทักษะชีวิตในแต่ละด้าน
3. ดำรวจสถานการณ์และวิธีแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันจากข้อมูลเชิงประจักษ์ของนักเรียน
4. สร้างแบบวัดทักษะชีวิตจากข้อมูลเชิงประจักษ์
5. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ/ปรับปรุงแก้ไขตัวเลือก
  1. ทดลองใช้รอบที่ 1 เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิคกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ 25 % แล้วทดสอบค่าที (t-Test) พร้อมคัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 150 คน
  2. ทดลองใช้รอบที่ 2 เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตทั้งฉบับโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 150 คน
  3. ทดลองใช้รอบที่ 3 เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 40 คน
  4. เขียนคู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ฉบับร่าง
  5. ทดลองใช้รอบที่ 4 เพื่อแปลผลระดับทักษะชีวิตของนักเรียน โดยใช้สูตรค่าเฉลี่ยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 300 คน และทดลองใช้คู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิตฉบับร่าง เพื่อหา กับผู้ช่วยเก็บข้อมูล จำนวน 3 คน
  6. จัดทำคู่มือการใช้แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ฉบับสมบูรณ์

#### 4. คุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิต

##### 1. ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีให้ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต ด้านการวัดและประเมินผล ด้านจิตวิทยา และด้านการแนะแนวพิจารณา ได้ผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญว่ากรอบแนวคิดในการสร้างแบบวัดมีความสอดคล้องและครอบคลุมเนื้อหาของคุณลักษณะทักษะชีวิต ทั้ง 3 ด้าน ข้อคำถามในแบบวัดมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่วัด และแบบวัดมีความ ครอบคลุมและตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัด

##### 2. ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

จากการตรวจสอบค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะชีวิตจำนวน 30 ข้อ ได้ผลการวิเคราะห์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีค่า  $t$ -test ตั้งแต่ 2.257 – 6.000 ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า ข้อคำถามจากแบบวัดทั้ง 30 ข้อมีค่าอำนาจจำแนก สามารถใช้แบ่งนักเรียนที่มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านออกเป็นกลุ่มต่ำ – กลุ่มสูงได้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าแบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้วัดทักษะชีวิตของเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

##### 3. ความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตทั้งฉบับ (Reliability)

จากการตรวจสอบคุณภาพด้านความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตทั้งฉบับ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ ครอนบาค กับกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 150 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับคือ .7047 ซึ่งแสดงว่าแบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลางเหมาะสม ที่จะนำไปใช้วัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

##### 4. ค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Concurrent Validity)

จากการตรวจสอบคุณภาพด้านค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ ของแบบวัดทักษะชีวิต โดยใช้วิธีพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากการประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยอาจารย์ประจำชั้นกับคะแนนที่ได้จากแบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้าง ตามสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ของทักษะทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน และมีค่าตั้งแต่ .503 - .504 ดังนั้นแบบวัดฉบับนี้จึงเหมาะสมที่จะนำไปใช้วัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

## 5. วิธีดำเนินการสอบ

มีขั้นตอนของการดำเนินงาน ดังนี้

### 1) ขั้นตอนเตรียมตัวก่อนดำเนินการสอบ

1.1) กำหนดวัตถุประสงค์การสอบ วันและเวลา สถานที่ ห้องสอบ และวิชาที่สอบ โดยมีการแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้า

1.2) กำหนดจำนวนผู้เข้าสอบ และกรรมการผู้ควบคุมการสอบ โดยการกำหนดให้มีจำนวนผู้เข้าสอบต่อห้อง ไม่ควรเกิน 40 คน มีกรรมการผู้ควบคุมการสอบ 1 คน ผู้ช่วยกรรมการผู้ควบคุมการสอบ 1 คน

1.3) จัดเตรียมสถานที่สอบ ไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน เกี่ยวกับ กำหนดการจัดเรียงหมายเลขที่นั่งสอบ โต๊ะและเก้าอี้สำหรับการสอบ ให้มีความเหมาะสมและเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าสอบ พร้อมกันนี้ควร มีการจัดเตรียมป้ายสำหรับติดไว้ที่หน้าห้องสอบว่า “กำลังทดสอบ” หรือ “ห้ามรบกวน” เป็นต้น

1.4) เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอบ ซึ่งประกอบด้วย แบบวัดทักษะชีวิตและกระดาษคำตอบให้เพียงพอกับจำนวนผู้สอบและควรเตรียมแบบวัดและกระดาษคำตอบให้มากกว่าจำนวนผู้เข้าสอบอย่างน้อย 2 ชุด เพื่อสำรองไว้ในกรณีที่ มีปัญหาเกิดขึ้นกับแบบวัด เตรียมนาฬิกาที่ไว้สำหรับจับเวลาในการทำแบบทดสอบ โดยให้เริ่มมีการนับเวลาตั้งแต่ กรรมการผู้ควบคุมการสอบ สั่งให้ลงมือทำข้อสอบได้ และในทุกครั้งที่ดำเนินการสอบ กรรมการผู้ควบคุมการสอบต้องบันทึกเวลาเริ่มต้นกับเวลาสิ้นสุดของการทำแบบวัดไว้ด้วย

1.5) การเตรียมตัวสำหรับกรรมการผู้ควบคุมการสอบ และผู้ช่วยกรรมการผู้ควบคุมการสอบ ควรมีการอ่านและศึกษาคำชี้แจงและวิธีทำแบบวัดล่วงหน้า เพื่อสร้างความเข้าใจและสามารถดำเนินการสอบได้ถูกต้องและมีความเป็นมาตรฐานในรูปแบบเดียวกัน

### 2) ขณะดำเนินการสอบ

2.1) กรรมการผู้ควบคุมการสอบ แจ้งให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการสอบ พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญและประโยชน์ของการทำแบบวัดทักษะชีวิต

2.2) กรรมการผู้ควบคุมการสอบ แจกแบบวัด ที่มีกระดาษคำตอบเย็บติดมาด้วย ให้นักเรียนดึงกระดาษคำตอบออกมาจากแบบวัดในส่วนของข้อคำถาม

2.3) ให้นักเรียนเขียน ชื่อ – สกุล และชั้นลงในกระดาษคำตอบให้ชัดเจน

2.4) กรรมการผู้ควบคุมการสอบ อธิบายคำชี้แจงในการทำแบบวัด พร้อมเตือนนักเรียนให้ทำแบบวัดให้ครบทุกข้อ หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีความสงสัยเกี่ยวกับการทำแบบวัดซักถาม

2.5) เมื่อนักเรียนทุกคนเข้าใจวิธีการทำแบบวัดอย่างดีแล้ว กรรมการผู้ควบคุมการสอบ จึงบอกให้นักเรียนลงมือทำแบบวัดได้ โดยให้เวลาในการทำแบบวัด 45 นาที

2.6) ในขณะที่นักเรียนทำแบบวัด ผู้ดำเนินการสอบควรเดินตรวจดูว่านักเรียนทำแบบวัด ได้ถูกต้องตามคำชี้แจงหรือไม่ ถ้ามีนักเรียนคนไหนทำไม่ถูกต้องให้ชี้แจงเป็นรายบุคคล

2.7) การยื่นคุมสอบ ให้กรรมการผู้ควบคุมการสอบ ยื่นคุมสอบในรูปแบบแขมมหน้าห้อง สอบหรือตำแหน่งที่สามารถมองเห็นนักเรียนได้ทั้งถึง

2.8) ในกรณีที่มึ่นักเรียนทุจริต หรือรบกวนผู้อื่น ควรแก้ไขด้วยการกล่าวตักเตือนก่อน แต่หากยังทำซ้ำอีก ให้กรรมการผู้ควบคุมการสอบ จดชื่อหรือเลขที่สอบไว้ เพื่อดำเนินการต่อไป

2.9) ก่อนหมดเวลา 20 นาที กรรมการผู้ควบคุมการสอบ สอบเตือนเวลานักเรียน ครั้งที่ 1 และ ก่อนหมดเวลา 5 นาที กรรมการผู้ควบคุมการสอบ เตือนเวลานักเรียน ครั้งที่ 2 เมื่อหมดเวลา สอบให้นักเรียนนำกระดาษคำตอบยื่นไว้ในแบบวัด หลังจากนั้นกรรมการผู้ควบคุมการสอบ จึงเดินเก็บแบบวัดพร้อมกระดาษคำตอบตามเลขที่นั่ง ในกรณีที่มึ่นักเรียนทำแบบวัดไม่เสร็จใน เวลาที่กำหนดให้นักเรียนคนนั้นทำต่อไป โดยกรรมการผู้ควบคุมการสอบ พิจารณาการเพิ่มเวลาให้ ตาม ความเหมาะสม

2.10) ก่อนที่จะรวบรวมกระดาษคำตอบส่งเพื่อดำเนินการตรวจให้คะแนน กรรมการ ผู้ควบคุมการสอบ จะต้องทำการตรวจนับจำนวนกระดาษคำตอบให้ครบถ้วน พร้อมทั้งเรียงลำดับ กระดาษคำตอบตามเลขที่สอบของนักเรียนให้เรียบร้อย

## 6. การตรวจให้คะแนน

ให้ผู้ผู้พิจารณาให้คะแนนแต่ละตัวเลือกตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนด

ตาราง 8 เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
1	ก	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดี
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพก้อยู่ในระดับพอใช้
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพก้อยู่ในระดับดีมาก
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
2	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับพอใช้
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดีมาก
	ง	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดี
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
3	ก	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดีมาก
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดี
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับพอใช้
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
4	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับพอใช้
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดี
	ค	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับปรับปรุง
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
5	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดี
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับพอใช้
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
6	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดีมาก
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับพอใช้
	ง	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดี
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
7	ก	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดีมาก
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดี
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับพอใช้
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
8	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดี
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดีมาก
	ง	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับพอใช้
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
9	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดีมาก
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดี
	ง	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับพอใช้
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
10	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับพอใช้
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดี
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับดีมาก
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการสื่อสารอยู่ในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
11	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้
	ข	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดีมาก
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดี
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
12	ก	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดี
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดีมาก
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
13	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดี
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
14	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดี
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
15	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับพอใช้
	ข	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับปรับปรุง
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดี
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการตัดสินใจอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
16	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับพอใช้
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดี
	ค	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับปรับปรุง
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
17	ก	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดี
	ข	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดีมาก
	ค	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับปรับปรุง
	ง	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับพอใช้
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
18	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับพอใช้
	ข	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับปรับปรุง
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดีมาก
	ง	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
19	ก	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดีมาก
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับพอใช้
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับดี
	ง	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหายุ่งในระดับปรับปรุง
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
20	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับพอใช้
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับดี
	ค	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับปรับปรุง
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
21	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับพอใช้
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดี
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
22	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับพอใช้
	ข	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับปรับปรุง
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก
	ง	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดี
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
23	ก	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดี
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับพอใช้
	ค	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับปรับปรุง
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
24	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับพอใช้
	ข	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับปรับปรุง
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดี
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
25	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับพอใช้
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดี
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
26	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี
	ค	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปรับปรุง
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
27	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ตัวเลือก	คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
28	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี
	ค	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
29	ก	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปรับปรุง
	ข	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี
	ค	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมาก
	ง	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด
30	ก	2	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้
	ข	1	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปรับปรุง
	ค	3	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี
	ง	4	ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมาก
	จ	-	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

## 7. การแปลความผลคะแนน

การแปลความผลคะแนนจากการทำแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดำเนินการโดยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทักษะชีวิตในแต่ละข้อ มาหาคะแนนเฉลี่ยของทักษะในแต่ละด้าน นำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาแปลความหมายตามตาราง 9 ทั้งนี้ในกรณีที่มีนักเรียนเลือกตอบข้อ จ. ในข้อคำถามใดๆของแบบวัดก็ตาม จะไม่มีการนำผลการตอบในข้อคำถามนั้นมาพิจารณาให้คะแนนและใช้ในการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนเพื่อแปลผลว่านักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด ดังนั้นหากนักเรียนเลือกตอบในข้อ จ. ทุกข้อ จะทำให้ไม่สามารถตัดสินได้ว่านักเรียนมีทักษะชีวิตเป็นอย่างไร

ตาราง 9 การแปลผลคะแนน

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 - 1.49	บุคคลนั้นมีทักษะในด้านที่วัดอยู่ในระดับปรับปรุง
1.50 - 2.49	บุคคลนั้นมีทักษะในด้านที่วัดอยู่ในระดับพอใช้
2.50 - 3.49	บุคคลนั้นมีทักษะในด้านที่วัดอยู่ในระดับดี
3.50 - 4.00	บุคคลนั้นมีทักษะในด้านที่วัดอยู่ในระดับดีมาก

ตัวอย่าง การแปลผลคะแนนของเด็กชาย ก ในทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพ

ข้อที่	ตัวเลือกที่ตอบ	คะแนน
1	ข	2
2	ค	4
3	จ	ไม่นำมาใช้พิจารณาผู้เรียนว่ามีทักษะชีวิตอยู่ในระดับใด

คะแนนเฉลี่ยของเด็กชาย ก คือ  $(2+4) \div 2 = 3$  เมื่อเทียบกับตารางที่ 8 สามารถแปลผลคะแนนได้ว่าเด็กชาย ก มีทักษะการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับดี

### 8. ประโยชน์จากการใช้แบบวัดทักษะชีวิต

แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเกี่ยวกับระดับทักษะชีวิตของตนเอง อันจะสามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้
2. ช่วยให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา มีเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจคุณลักษณะด้านทักษะชีวิตของนักเรียน อันจะสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนในการจัดกิจกรรม หรือรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถด้านทักษะชีวิตเต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคลได้
3. ช่วยให้ผู้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน มีเครื่องมือที่สามารถให้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ประกอบการทำงานวิจัยได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกฤษณา ปัญญา
วัน เดือน ปีเกิด	11 เมษายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	127/2 หมู่ 1 ตำบลโป่งผา อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย 57130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านจ้อง
พ.ศ. 2544	มัธยมศึกษา โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์
พ.ศ. 2549	ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2551	ครูผู้ช่วย โรงเรียนแม่ลาววิทยาคม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved