

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทักษะชีวิต เป็น ความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความ ต้องการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่มีสุขภาพดี (กรมวิชาการ, 2543) ทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ต้องเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนไทยในทุกภูมิภาคหรือแม้กระทั่งผู้ใหญ่ในสังคมปัจจุบัน เพราะทักษะชีวิตเป็นผลการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยพัฒนาไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม จากสภาพของสังคมปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เยาวชนได้รับการฝึกทักษะชีวิตจากบ้าน โรงเรียนและชุมชนน้อยกว่าเดิม การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมสูงขึ้น เห็นได้จากปัญหาที่เยาวชนไทยเผชิญอยู่เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม ปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างสถาบัน ปัญหาการฆ่าตัวตายจากความเครียด ปัญหาการดองงานซึ่งกำลังทวีความรุนแรง จึงมีความจำเป็นที่เยาวชนไทยต้องรับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข (ชนพัชร แก้วปฎิมา, 2547)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ( พ.ศ. 2550–2554) ได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้ มีคุณธรรม และมีความรอบรู้อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้ได้อย่างมั่นคง แนวทางการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะและความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549 อ้างใน กระทรวงศึกษาธิการ, 2550)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ. ศ. 2542 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542) หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 กำหนดไว้ว่า “การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา” ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2550) ได้กำหนด

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ข้อที่ 2 ไว้ว่า เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานผู้เรียนจะต้อง มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ของสังคมไทย เน้นการพัฒนาศักยภาพของคนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทักษะชีวิต นั้นเอง ดังนั้น ในการจัดการศึกษาหรือการจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้กับผู้เรียน รวมทั้งการประเมินผลนอกจากจะเน้นในประเด็นการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาแล้ว จำเป็นต้องมีการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตของผู้เรียนควบคู่ไปด้วย (สัมฤทธิ์ สันเต, 2547)

กระทรวงศึกษาธิการ (2550) ได้กล่าวถึงการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้อง อยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการคือการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนา และประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และ คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ของผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ใน ทุกระดับไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยใช้ผลการประเมินเป็น ข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิด การพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตาม ศักยภาพ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับ สถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติโดยข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ นี้จะ เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบทบทวนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาระความ รับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดระบบดูแลช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมสนับสนุน เพื่อให้ผู้เรียน ได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคลที่จำแนกตามสภาพ ปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาด้านวินัยและพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่พิเศษ โรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มพิการทางร่างกายและสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของสถานศึกษาในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันทั่วถึง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาและประสบความสำเร็จในการเรียน อย่างไรก็ตามข้อมูลจาก การประเมินจะมีคุณภาพน่าเชื่อถือและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ขยายผลต่อหรือไม่ จำเป็นที่จะต้องมี เครื่องมือการวัดและการประเมินผลที่มีคุณภาพด้วย

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพสังคมปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงมีผู้ที่สนใจอยากจะศึกษาว่าบุคคลเรามีทักษะชีวิตในแต่ละด้านเป็นอย่างไร อีกทั้งทักษะชีวิตที่บุคคลมีอยู่แล้วนั้นมีศักยภาพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขหรือไม่ ซึ่งนั่นเป็นเหตุผลให้มีการสร้างเครื่องมือการวัดและการประเมินขึ้นสำหรับใช้วัดทักษะชีวิตโดยเฉพาะ อาทิเช่น สัมฤทธิ์ สันเต (2547) ได้พัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตจาก กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับนักเรียนวัยเด็กตอนกลาง โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยคือ นักเรียนอายุ 11-12 ปี องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้ในการศึกษา คือ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพ การตระหนักในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการเข้าใจธรรมชาติ ซึ่งเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตที่ได้มี จำนวน 9 ชุด แต่ละชุดประกอบด้วยแบบสำรวจรายการพฤติกรรมและมาตราสำหรับเป็นเกณฑ์การประเมิน ทั้งมาตราเชิงวิเคราะห์และเชิงองค์รวม ส่วน กมลรัตน์ วัชรินทร์ (2547) ได้พัฒนาแบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยแบบวัดทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นได้มีจำนวน 84 ข้อ 9 องค์ประกอบ คือ ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการคิดสร้างสรรค์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด วัดโดยใช้แบบปรนัยเลือกตอบจำนวน 34 ข้อ และด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม วัดโดยใช้แบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 50 ข้อ นอกจากนี้ ธนพิชร์ แก้วปฎิมา (2547) ได้สร้างแบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีข้อคำถาม จำนวน 50 ข้อ วัดทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ คือ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ความตระหนักรู้ในตน ความภูมิใจในตนเอง การเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการอารมณ์ การจัดการความเครียด และความรับผิดชอบต่อสังคม โดยมีการสร้างเกณฑ์ปกติสำหรับการแปลความหมายของคะแนนและนำเสนอ ในรูปคะแนนมาตรฐานที่และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

จากข้อมูลงานวิจัยที่กล่าวไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่าลักษณะของเครื่องมือวัดและประเมินทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นมาโดยส่วนใหญ่นั้นเป็นแบบวัดสำหรับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังไม่พบแบบวัดทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นเพื่อใช้สำหรับนักเรียนในระดับช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยเฉพาะ ทั้งที่ในวัยนี้จะมีความแตกต่างของพัฒนาการทางร่างกาย ความคิด สังคม แตกต่างไปจากช่วงวัยอื่นๆ กล่าวคือ นักเรียนในระดับช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งสุพัตรา สุภาพ (2536) ได้กล่าวลักษณะของวัยในช่วงนี้ว่า เป็นวัยเริ่มต้นของการแตกเนื้อหนุ่ม

เนื้อสาว แต่วัยนี้จะไม่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงเท่าใดนัก ยังมีลักษณะหลายอย่างของวัยเด็ก เช่น ยังอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน เป็นต้น ในขณะที่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจัดอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนกลางถึงวัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ทำให้ความสนใจเพื่อนเพศเดียวกันเริ่มห่างเหินไป เป็นช่วงคล้อยตามกลุ่มเพื่อน เริ่มมีการสำรวจเรื่องเพศมากขึ้น อยากรู้ อยากลอง ชอบความตื่นเต้นท้าทาย ทดสอบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่ใกล้สู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังจะจบการศึกษาและเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อในการเลือกเรียนต่อและประกอบอาชีพ ซึ่งในการเลือกศึกษาต่อนักเรียนจะต้องพบกับภาวะความกดดัน ความเครียด ความวิตกกังวลจากภาวะการแข่งขันที่สูงมากในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา การผิดหวังกับการสอบคัดเลือกอาจมีผลทำให้นักเรียนที่ขาดซึ่งทักษะชีวิต โดยเฉพาะในด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ใช้การตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ผิดพลาด เช่น การหนีไปพึ่งสารเสพติด หรือการตัดสินใจฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหา ดังที่จะเห็นได้ตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ปัจจุบัน นอกจากนี้ Kohlberg (Kohlberg อ้างใน ศรีเกษ รัชญาวินิจกุล, 2536) ได้กล่าวถึงนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไว้ว่าเป็นวัยที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม เนื่องจากนักเรียนจะมีพัฒนาการทางด้านเพศอย่างเต็มที่แต่พัฒนาการทางด้านจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการทางด้านจริยธรรมยังไม่สมบูรณ์ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า มีโอกาสสูงที่นักเรียนในวัยนี้จะก่อปัญหาในเรื่องของการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์กันในวัยเรียน การอยู่กินกันฉันสามีภรรยาก่อนแต่ง การตั้งท้องระหว่างเรียน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ศรีเกษ รัชญาวินิจกุล (2536) ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจภายใต้เหตุผลบางประการที่นำไปประกอบการตัดสินใจด้วย ดังนั้นหากนักเรียนขาดทักษะในด้านของการตัดสินใจซึ่งจัดเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตแล้วนั้น โอกาสจะมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็จะมีมากขึ้นตามไปด้วย

จากความสำคัญของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ. ศ. 2542 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตลอดจนการพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่เด็กเรียนในสถานศึกษา และ ผลการศึกษาเครื่องมือในการวัดทักษะชีวิต ทำให้ผู้วิจัยต้องการจะสร้างเครื่องมือเพื่อวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ยังไม่มีผู้ใดสร้างมาก่อนในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด พร้อมทั้งใช้เครื่องมือวัดทักษะชีวิตที่ได้มาศึกษาและวิเคราะห์ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งผู้วิจัยมีความคาดหวังว่าผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้แบบวัดทักษะ

ชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคุณภาพในประเด็นของค่าอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงตามสภาพ และความเชื่อมั่นของแบบวัด เพื่อให้ผู้สอนใช้เป็นเครื่องมือสำหรับตรวจสอบและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เกี่ยวกับสภาพทักษะชีวิตของนักเรียน อีกทั้งได้ข้อมูลจากการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงราย ไปใช้วางแผนปรับปรุงการเรียนการสอนที่มีการส่งเสริมพัฒนา และแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียนในเรื่องทักษะชีวิตให้มีความสามารถเต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคลต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อศึกษาคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
3. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงราย

#### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและสร้างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

##### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 5,988 คน

##### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การสร้างแบบวัดทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการศึกษาถึงการสร้างแบบวัดความสามารถขั้นพื้นฐานที่ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล เป็นความสามารถที่ประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอนาคตที่จะทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพสังคมปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยทักษะ 3 ด้านคือ

1. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
2. การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

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

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

2. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ปัญหา และสาเหตุของปัญหา แล้วสามารถรวบรวมข้อมูล ความรู้จากแหล่งต่างๆ มาสร้างเป็นทางเลือกในการตัดสินใจหรือจัดการกับปัญหาได้อย่างหลากหลาย สามารถที่จะวิเคราะห์ทางเลือกอย่างรอบคอบโดยการพิจารณาข้อดี ข้อเสียและผลที่อาจเกิดขึ้นตามมาของทางเลือก ประเมินทางเลือกที่ดีที่สุดมาใช้สำหรับการ ตัดสินใจ วางแผน และแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ

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

**แบบวัดทักษะชีวิต** หมายถึง แบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามและตัวเลือกที่สร้างขึ้นเพื่อมุ่งวัดทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ลักษณะของแบบวัดทักษะชีวิตฉบับนี้เป็น แบบกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ มี 5 ตัวเลือก

**คุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิต** หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวัดทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งประกอบไปด้วย คุณภาพด้านต่างๆ ดังนี้ คือ

1. ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หมายถึง ข้อคำถามในแบบวัดทักษะชีวิตแต่ละข้อสามารถวัดได้ตรงและครอบคลุมเนื้อหาหรือสาระสำคัญตามนิยามศัพท์ของทักษะชีวิตในแต่ละด้าน
2. ความเที่ยงตรงเชิงสภาพ หมายถึง ข้อคำถามในแบบวัดทักษะชีวิตแต่ละข้อสามารถวัดได้ตรงและสอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง
3. อำนาจจำแนก หมายถึง ความสามารถของข้อคำถามในแบบวัดทักษะชีวิตที่สามารถแยกบุคคลที่มีทักษะชีวิตต่ำออกจากบุคคลที่มีทักษะชีวิตสูงได้
4. ความเชื่อมั่น หมายถึง แบบวัดทักษะชีวิตสามารถให้ผลการวัดที่คงที่แน่นอน เมื่อมีการวัดซ้ำอีก

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคุณภาพในด้านของอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงตามสภาพ และความเชื่อมั่นของแบบวัด เพื่อให้ผู้สอนหรือสถานศึกษาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับตรวจสอบและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เกี่ยวกับสภาพทักษะชีวิตของนักเรียน
2. ได้ข้อมูลจากการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงราย ไปใช้วางแผนปรับปรุงการเรียนการสอนที่มีการส่งเสริมพัฒนา และแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียนในเรื่องทักษะชีวิตให้มีความสามารถเต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล
3. เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องทักษะชีวิตและเป็นแนวทางในการสร้างหรือพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตในครั้งต่อไป