

เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในวัยรุ่น

อัญชลี จันทาโก¹

กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)

นิตยา ศรีจ้านง¹

กศ.ม.

บทคัดย่อ

การเข้าใจทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น เป็นสิ่งสำคัญที่พยาบาลและผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่น สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน 4 องค์ประกอบคือ (1) การตระหนักรู้คุณค่าในตน (2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ (4) การคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร จำนวน 258 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามทักษะชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ทดสอบความแตกต่างโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย (1) ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 51.55 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.01-3.00 ร้อยละ 46.12 มีความพึงพอใจในผลการเรียน ร้อยละ 70.54 มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับดี ร้อยละ 53.88 (2) ทักษะชีวิตโดยรวมและทั้ง 4 องค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี (3) เปรียบเทียบทักษะชีวิตจำแนกตามเพศ ความพึงพอใจในผลการเรียนและความสัมพันธ์กับครอบครัว พบว่า เพศชายมีทักษะชีวิตโดยรวมและทั้ง 4 องค์ประกอบดีกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นักเรียนที่มีความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในผลการเรียน มีทักษะชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับปานกลางมีทักษะชีวิตดีกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต, วัยรุ่น, พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

¹ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา E-mail: anchalee.ja@ssru.ac.th

¹ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Comparison of life skills in preventing health risk behaviors of adolescents

Anchalee Jantapo¹ Ed.D. (Curriculum Research and Development)

Nitaya Srijamnong¹ Ed.M

Abstract

Understanding of life skills to prevent health risky behaviors in adolescent is important that nurses and those involved in caring for adolescents can be used to promote the prevention of risky behaviors among adolescents. The purpose of this study was to compare the life skills of high school students on 4 components: (1) self-worth, (2) building good relationships with others, (3) managing emotions and stress, and (4) analytical thinking to prevent risky behaviors. A sample of 258 high school students in Bangkok were recruited using random stratified sampling technique. The research instrument consisted of life skills questionnaire. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation and t-test.

The results (1) personal information found that 51.58% of the samples were male, 46.12% had the average grade point of 2.00-3.00, 70.54% were satisfied with their grades, and 53.88% had a good family relationship. (2) The overall life skills and the 4 components to prevent health risky behaviors were at a good level. (3) Comparing the life skills by gender, satisfaction with academic performance, and family relationships; it was found that the overall life skills and the 4 components of the male samples were statistically significant better than females at .05. The life skills of the students who satisfied or dissatisfied with their academic performance were not different. Students with moderate family relationships had statistically significant better life skills than students with good family relationships at .05.

Keywords: life skills, adolescents, health risk behaviors,

¹ College of Nursing and Health, Suan Sunandha Rajabhat University, Bangkok, Thailand

E-mail: anchalee.ja@ssru.ac.th

¹ College of Nursing and Health, Suan Sunandha Rajabhat University, Bangkok, Thailand

บทนำ

วัยรุ่น (Adolescent) เป็นบุคคลที่มีอายุ 10-19 ปี แบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุ ระหว่าง 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 17-19 ปี¹ ในปี 2562 วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี มีประมาณ 15.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 23 ของประชากรทั้งหมด

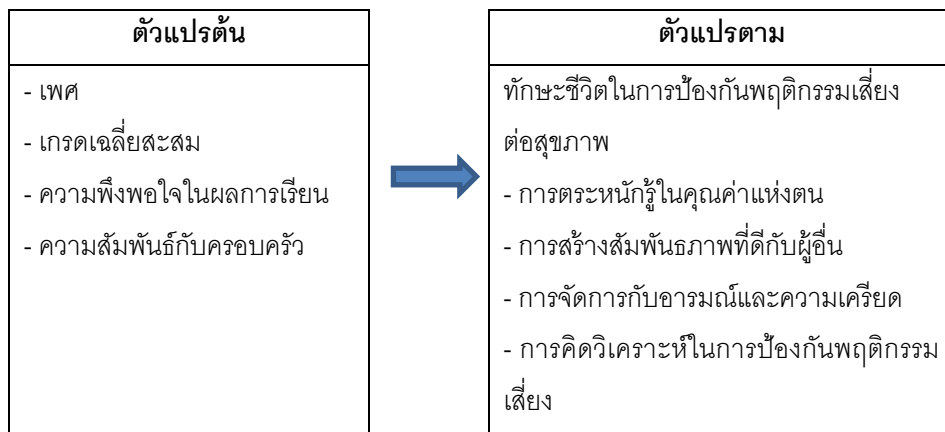
พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น เป็นปัญหาสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม ในแต่ละปีวัยรุ่นอายุ 10-19 ปีส่วนหนึ่งต้องออกจากการศึกษา จากพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การตั้งครกในวัยเรียน พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง² โดยที่ครึ่งหนึ่งเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี³ วัยรุ่นเป็นวัยแห่ง การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และ พฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ หากวัยรุ่นมีวิธีการจัดการที่ไม่เหมาะสมเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย เมื่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างหนึ่งก็มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยง อื่นๆ หลายอย่างตามมา เช่น วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ และดื่มสุราจะมีพฤติกรรมเสี่ยงในการขับรถเร็ว ขณะเมา และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอีกด้วย⁴ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเป็นสิ่งที่คุกคามคุณภาพ ชีวิตของวัยรุ่น อาจก่อให้เกิดความเจ็บป่วย ทั้งร่างกาย และจิตใจ ขาดโอกาสพัฒนา เป็นสาเหตุ ให้ร่างกายเป็น อันตราย สูญเสียหน้าที่หรือเสียชีวิต ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการประสบความล้มเหลวในชีวิต เมื่อก้าว สู่วัยผู้ใหญ่ได้

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่หน่วยงานต่างๆ ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกัน การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น ประการหนึ่ง คือ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นศตวรรษที่ 21 เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้

วัยรุ่นสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะซึ่งสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ตัวให้บุคคลอยู่รอดในสภาพสังคมและวัฒนธรรมยุคปัจจุบัน ได้อย่างมีความสุข และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต⁵ โดยหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการเรียนรู้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและการคิดวิเคราะห์ในการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยง⁶ ผู้ที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งจะช่วยให้อาจเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ สามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤต วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน ให้เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมให้เยาวชนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่หน่วยงานต่างๆ จะต้องให้ความสนใจร่วมกันเสริมสร้างทักษะชีวิต ให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นการลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งต่อวัยรุ่นเอง ต่อครอบครัว และสังคมได้ ในการจัดกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่นนั้น จำเป็นต้องมีข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับทักษะชีวิตของวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่การวางแผนจัดกิจกรรมหรือโครงการให้สอดคล้องกับลักษณะของเยาวชน

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในวัยรุ่น ต้องการศึกษามูลพื้นฐานเกี่ยวกับ

ทักษะชีวิตของวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางให้พยาบาลหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น ได้มีข้อมูลเบื้องต้นในการนำไปใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จึงได้ศึกษาเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการ หาแนวทางจัดกิจกรรมหรือโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้วัยรุ่นสามารถ
กรอบแนวคิด



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็น การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร จำนวน 782 คน⁷

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 258 คน จากตารางของเครจซี่และมอร์แกน⁸ สุ่มตัวอย่างด้วยวิธี การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น สร้างเครื่องมือเป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นตอนปลาย โดยปรับจากแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้

นำไปใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ของวัยรุ่นตอนปลาย จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ทักษะชีวิต ตามกรอบแนวคิดทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน⁶ จำแนกทักษะชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านการตระหนักรู้คุณค่า 2) ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 3) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถามเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ และ ส่วนที่ 2 ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นตอนปลายเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

คะแนน 1 หมายถึง นักเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงระดับน้อยที่สุด

คะแนน 2 หมายถึง นักเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงระดับน้อย

คะแนน 3 หมายถึง นักเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงระดับปานกลาง

คะแนน 4 หมายถึง นักเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงระดับมาก

คะแนน 5 หมายถึง นักเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงระดับมากที่สุด

กำหนดเกณฑ์ การแปลผล ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง นักเรียน มีทักษะชีวิตในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง นักเรียน มีทักษะชีวิตในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง นักเรียน มีทักษะชีวิตในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง นักเรียน มีทักษะชีวิตในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง นักเรียน มีทักษะชีวิตในระดับน้อยมาก

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเสี่ยงและทักษะชีวิตของวัยรุ่น และตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับ 0.9

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่ง

2. ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และประสานกับครูแนะแนวและครูประจำชั้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยร่วมกับครูแนะแนวและครูประจำชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 258 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 258 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์ การดำเนินงานและประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย ข้อมูลที่รวบรวมได้จะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวม การเข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามเป็นความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ สามารถขอยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลใดๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติร้อยละ วิเคราะห์ทักษะชีวิตโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบทักษะชีวิตโดยใช้ t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 46.12 มีความพึงพอใจในผลการเรียน ร้อยละ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็น 70.54 มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับดี ร้อยละ เพศชาย ร้อยละ 51.55 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.01-3.00 53.88 ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกข้อมูลทั่วไป (n = 258)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	133	51.55
หญิง	125	48.45
เกรดเฉลี่ยสะสม		
1.00-2.00	15	5.81
2.01-3.00	119	46.12
3.01-4.00	77	29.85
ไม่ระบุ	47	18.22
ความพึงพอใจในผลการเรียน		
พอใจ	182	70.54
ไม่พอใจ	59	22.87
ไม่ระบุ	17	6.59
ความสัมพันธ์กับครอบครัว		
ระดับดี	139	53.88
ระดับปานกลาง	104	40.31
ระดับไม่ดี	5	1.94
ไม่ระบุ	10	3.88

2. ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง 0.59 – 0.91) ทั้งนี้องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ต่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัย ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ คุณค่าในตน ($\bar{X}$ = 4.12 SD = 0.91) รองลงมา คือ ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ($\bar{X}$ = 4.03 SD = 0.61) สำหรับ ทักษะชีวิต ที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ($\bar{X}$ = 3.94 SD = 0.65) ดังตาราง 2

2.1 ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยรวม และ องค์ประกอบ 4 ด้าน อยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 3.94 – 4.12 และ SD =

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 258)

ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	Mean	SD	การแปลผล
ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน	4.12	0.91	ระดับดี
ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	4.03	0.61	ระดับดี
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.99	0.59	ระดับดี
ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	3.94	0.65	ระดับดี
ทักษะชีวิตโดยรวม	4.04	0.61	ระดับดี

2. ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

1) ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตนโดยรวมและทุกพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.12$ SD = 0.91) พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 อันดับแรก คือ แสดงผลงานเกิด

จาก ความคิดของ นักเรียนได้ และนักเรียนบอกความ ภาคภูมิใจในตนเอง ได้ ($\bar{X} = 4.58$ และ 4.36 SD = 0.93 และ 0.75 ตามลำดับ) ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2 อันดับ คือ กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมอย่างมั่นใจ และนักเรียนอาสาเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ($\bar{X} = 3.81$ และ 3.85 SD = 1.03 และ 0.99 ตามลำดับ) ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน (n = 258)

ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน	Mean	SD	การแปลผล
1. นักเรียนบอกความภาคภูมิใจในตนเองได้	4.36	.75	ระดับดี
2. นักเรียนเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจร่วมกับผู้อื่นได้	4.30	0.80	ระดับดี
3. นักเรียนสามารถสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ได้	4.05	0.84	ระดับดี
4. นักเรียนแสดงผลงานที่เกิดจากการความคิดของนักเรียนได้	4.58	4.93	ระดับดีมาก
5. นักเรียนแสดงความสามารถที่ตนเองภาคภูมิใจได้	3.96	0.96	ระดับดี
6. นักเรียนกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมอย่างมั่นใจ	3.81	1.03	ระดับดี
7. นักเรียนยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล 9	4.07	0.95	ระดับดี
8. นักเรียนอาสาเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	3.85	0.99	ระดับดี
9. นักเรียนบอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้	4.07	0.88	ระดับดี
10. นักเรียนบอกสิ่งที่ควรของตนเองได้	4.04	0.75	ระดับดี
ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนโดยรวม	4.12	0.91	ระดับดี

2) **ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น** พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยรวม ในระดับดี ($\bar{X} = 4.03$ SD = 0.61) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 อันดับแรก คือ นักเรียนมีการสื่อสารที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลายหรือสบายใจได้และนักเรียนสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างราบรื่น ($\bar{X} = 4.26$ SD = 0.78 และ

$\bar{X} = 4.11$ SD = 0.82 ตามลำดับ) และพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2 พฤติกรรมคือ นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อตกลงของครอบครัว/โรงเรียน และนักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ($\bar{X} = 3.39$ SD = 1.10, $\bar{X} = 3.85$ SD = 0.88 ตามลำดับ) ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (n = 258)

ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น		Mean	SD	การแปลผล
1	นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน	3.85	0.88	ระดับดี
2.	นักเรียนแสดงออกถึงความรัก ความเคารพต่อผู้ปกครอง/ครู	4.06	0.93	ระดับดี
3.	นักเรียนมีการสื่อสารที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลาย/สบายใจได้	4.26	0.78	ระดับดี
4.	นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างราบรื่น	4.11	0.82	ระดับดี
5.	นักเรียนรู้สึกยินดีชื่นชมในความสำเร็จของเพื่อน	3.95	0.76	ระดับดี
6.	นักเรียนมีวิธีการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	3.89	1.11	ระดับดี
7	นักเรียนเคารพและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	4.02	0.82	ระดับดี
8.	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อตกลงของครอบครัว/โรงเรียน	3.39	1.10	ระดับปานกลาง
ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยรวม		4.03	0.61	ระดับดี

2.2 **ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด** พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การจัดการกับอารมณ์และความเครียดโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.99$ SD = 0.59) พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 อันดับแรก คือ นักเรียนมีวิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองได้ และ นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ

ได้ ($\bar{X} = 4.19$ SD = 0.85 และ $\bar{X} = 4.11$ SD = 0.89 ตามลำดับ) ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2 พฤติกรรมคือ นักเรียนเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกับตนเองได้ และ นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ($\bar{X} = 3.78$ SD = 0.96 และ $\bar{X} = 3.81$ SD = 1.14 ตามลำดับ) ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและต่ำสุด (n = 258)

ทักษะชีวิตด้านอารมณ์และความเครียด	Mean	SD	การแปลผล
1. นักเรียนเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกับตนเองได้	3.78	0.96	ระดับดี
2. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์	3.81	1.14	ระดับดี
3. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้	4.11	0.89	ระดับดี
4. นักเรียนมีวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อมีความเครียด	4.05	0.82	ระดับดี
5. นักเรียนมีวิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองได้	4.19	0.85	ระดับดี
6. นักเรียนมีการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อมีข้อขัดแย้งกับเพื่อน	4.02	0.82	ระดับดี
7. นักเรียนมีวิธีสร้างความสุขให้กับตนเองได้	3.96	0.85	ระดับดี
ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดโดยรวม	3.99	0.59	ระดับดี

2.3 ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม ที่แสดงออกถึงการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$ $SD = 0.65$) พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงการคิดวิเคราะห์ ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 อันดับแรก คือนักเรียนตัดสินใจแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงได้ และนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการป้องกัน

พฤติกรรมเสี่ยง ($\bar{X} = 4.36$ $SD = 0.86$ และ $\bar{X} = 4.04$ $SD = 0.85$ ตามลำดับ) พฤติกรรมการคิดวิเคราะห์ ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2 พฤติกรรม คือ นักเรียนให้เหตุผลในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงได้ และนักเรียนติดตามข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงจากสื่อต่างๆ ($\bar{X} = 3.79$ $SD = 0.81$ และ $\bar{X} = 3.84$ $SD = 0.89$ ตามลำดับ) ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง (n = 258)

ทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	Mean	SD	การแปลผล
1. นักเรียนติดตามข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงจากสื่อต่างๆ	3.84	0.89	ระดับดี
2. นักเรียนให้เหตุผลในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงได้	3.79	0.81	ระดับดี
3. นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	3.88	0.97	ระดับดี

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง (n = 258) (ต่อ)

ทักษะชีวิต	ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	Mean	SD	การแปลผล
4.	นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้	3.90	0.95	ระดับดี
5.	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาจากพฤติกรรมเสี่ยงได้	3.84	1.00	ระดับดี
6.	นักเรียนมีวิธีการที่เหมาะสมในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงได้	3.91	1.01	ระดับดี
7.	นักเรียนตัดสินใจแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงได้	4.36	0.86	ระดับดี
8.	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	4.04	0.85	ระดับดี
ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง โดยรวม		3.94	0.65	ระดับดี

3. เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำแนกตามเพศ ความพึงพอใจในผลการเรียน และความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง

3.1 เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ศึกษาตอนปลาย จำแนกตามเพศ พบว่านักเรียนเพศชายมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพดีกว่านักเรียนเพศหญิงทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p < .05$) ดังตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	เพศชาย		เพศหญิง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ทักษะชีวิตโดยรวม	4.19	.50	3.86	.68	4.43	.00*
ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน	4.41	.93	3.82	.78	5.50	.00*
ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	4.12	.55	3.92	.66	2.62	.00*
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	4.10	.51	3.87	.64	3.22	.00*
ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	4.10	.51	3.76	.72	4.44	.00*

* $p < .05$

3.2 เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามความพึงพอใจในผลการเรียน พบว่า นักเรียนที่พอใจในผลการเรียนและนักเรียนที่ไม่พอใจในผลการเรียนมีทักษะชีวิตใน

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพแตกต่างกันในด้านการวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p < .05$) ส่วนทักษะชีวิตโดยรวมและอีก 3 องค์ประกอบไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความพึงพอใจในผลการเรียน

ทักษะชีวิต	ความพึงพอใจในผลการเรียน				t	p-value
	พอใจ		ไม่พอใจ			
	Mean	SD	Mean	SD		
ทักษะชีวิตโดยรวม	4.05	.61	4.13	.43	-.776	.439
ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน	4.20	1.00	4.05	.43	1.12	.263
ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	4.09	.59	3.95	.50	1.58	.115
ด้านการจัดการกับอารมณ์และ	4.00	.55	4.02	.58	.327	.744
ความเครียด						
ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกัน	3.91	.54	4.14	.71	-2.52	.012*
พฤติกรรมเสี่ยง						

*p < .05

3.3 เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามความสัมพันธ์กับครอบครัว พบว่า นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวระดับดีและนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับปานกลางมีทักษะชีวิตในการ

ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพแตกต่างกัน ในด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 (P < .05) ส่วนอีก 3 ด้านไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 9

ตาราง 9 เปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามความสัมพันธ์กับครอบครัว

ทักษะชีวิต	ความพึงพอใจในผลการเรียน				t	Sig
	ดี		ปานกลาง			
	Mean	SD	Mean	SD		
ทักษะชีวิตโดยรวม	3.97	.71	4.09	.46	-1.36	.176
ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตน	4.11	1.11	4.12	.61	-1.42	.880
ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.91	.71	4.15	.42	-3.03	.003*
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.87	.60	4.09	.51	-2.94	.003*
ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง	3.86	.69	3.99	.58	-162	.106

*p < .05

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 51.55 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.01-3.00 ร้อยละ 46.12 มีความพึงพอใจในผลการเรียน ร้อยละ 70.54 มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับดี ร้อยละ 53.88

2. ผลการศึกษาทักษะชีวิต พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและองค์ประกอบ 4 ด้าน อยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 3.94 – 4.12 และ SD = 0.59 – 0.91) และเมื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ พบว่านักเรียนเพศชายมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพดีกว่านักเรียนเพศหญิงทุกองค์ประกอบ ($P < .05$) ด้านความพึงพอใจในผลการเรียน พบว่านักเรียนที่พอใจในผลการเรียนและนักเรียนที่ไม่พอใจในผลการเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพแตกต่างกันด้านการวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($p < .05$) และด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวระดับดี และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับปานกลางมีทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพแตกต่างกัน ในด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ($P < .05$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยที่พบจากงานวิจัยนี้คือกลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตโดยรวมและทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบในระดับดี เพราะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัย 15-17 ปี เป็นวัยที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว เป็นวัยที่มุ่งมั่นในการสร้างจุดมุ่งหมายให้กับชีวิตของตนเอง มีความเป็นผู้ใหญ่ บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์มากขึ้น⁹ ซึ่งสอดคล้องกับการ ศึกษาของกรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข¹⁰ ที่พบว่าวัยรุ่นอายุ 10 -19 ปี ส่วนใหญ่มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับดี และแตกต่างจากการศึกษาของ ธนัตถ์กานต์ ศรีเฉลียว ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์ และสำราญ กำจัด ภัย¹¹ ซึ่งศึกษาทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 จังหวัดหนึ่ง พบว่าทักษะชีวิตในองค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์อยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพอใจ ทำให้นักเรียนมีปัญหา และสับสนในการคิดและตัดสินใจที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมที่เผชิญในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับผลการศึกษาของชานิตา ไหมะหาดี¹² ศึกษาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงโรงเรียนราชประชานุเคราะห์แห่งหนึ่ง พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ในระดับน้อย

2. ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มตัวอย่าง ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านการคิดวิเคราะห์ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง โดยที่นักเรียนเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกับตนเองได้ และ นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ในระดับต่ำสุด 2 อันดับแรก เพราะการคิดวิเคราะห์ เป็นกระบวนการคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะหลายประการ เช่นทักษะการสื่อสาร ทักษะการคิดขั้นสูง ซึ่งซับซ้อนกว่าขั้นพื้นฐาน วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการคิดอย่างต่อเนื่องทำให้ผลการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับต่ำ¹³ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย¹¹ ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์อยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพอใจ ทั้งนี้ทักษะชีวิตด้านการวิเคราะห์เป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในศตวรรษ 21 ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณสามารถช่วยให้วัยรุ่นตระหนักและ

ประเมินผลสิ่งที่จะมีผลกระทบต่อทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง เช่น การรู้จักคุณค่าในตนเอง การจัดการกับความกดดันจากเพื่อนๆ หรือการรับข้อมูลจากสื่อต่างๆ⁵

3. ผลการเปรียบเทียบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ที่พบจากงานวิจัยนี้คือนักเรียนชายมีทักษะชีวิตดีกว่านักเรียนหญิงทั้งทักษะชีวิตโดยรวม และทักษะชีวิตใน 4 องค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย¹⁴ ที่พบว่าทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันในภาพรวมและทั้ง 4 องค์ประกอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรนำผลการศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่นักเรียนในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมในรายวิชา การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ โดยมีลักษณะเฉพาะให้สอดคล้องกับลักษณะของนักเรียน เช่น กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเพศชาย เพศหญิง ได้

พัฒนาทักษะชีวิตอย่างเหมาะสม กิจกรรมการส่งเสริมทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับระดับชั้นของนักเรียน

2. โรงเรียนควรมีการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โดยเฉพาะด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตที่เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สอดคล้องกับข้อมูลทั่วไปและความต้องการของนักเรียน

3. นักวิชาการควรมีการวิจัยสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนด้วยเทคนิคกระบวนการวิจัยที่มีความหลากหลาย เช่น การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยแบบผสมผสาน การวิจัยแบบพหุระดับ ให้นักเรียนมีทักษะชีวิตที่นำไปใช้ได้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ ให้นักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่สนับสนุนทุนวิจัย

References

1. Suriyadew Tripati. Development and adjustment in adolescence. [Internet]. 2017 [cited 2022 Jun 22]; Available from: [http:// www.nicfd.cf.mahidol.ac. th/th/ images/ documents/3.pdf](http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf). Thai.
2. Phanom Ketmanom. Risk behavior among adolescents. [Internet]. 2017 [cited 2022 Jun 22]; Available from: http://www.psyclin. co.th/new_page_78.htm. Thai.
3. Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. Children and youth Situation. [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 22]; Available from: http:// service.nso.go.th/nso/ nsopublish/ pubs/e-book/Children_Youth_ 64/28-29/index.html. Thai.
4. Patcharin Ninthachan, Srisuda Vanaleesin, Ladda Sanseeha, Kwanpanomporn Tham mathai, and Pissamaai Orathai. Resilience and Thai Youth Risk Behavior. Rama Nurs J 2011; 17(3): 430-443.
5. Yuvabadhana Foundation. Life Skills Essential for 21st century. [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 22]; Available from: <https:// www.yuvabadhanafoundation.org/th/news/general articles>. Thai.
6. Ministry of Education. Guidelines for developing life skills, Integrated teaching and learning in 8 subject areas. Bangkok: Agricultural cooperative printing of Thai Co., Ltd; 2011. Thai.
7. Student data. [Internet]. 2022 [cited 2022 May 15]; Available from https://data. bopp-obec.info/ emis/schooldata-viewstudent. php?School_ ID=1010720046& Area_ CODE=101701. Thai.
8. Kreijcie and Morgan's table. [Internet]. [cited 2022 Jun 22]; Available from: https:// data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view_ student.php? School_ID= 1010720046& Area_CODE=101701.
9. Sriprapha Chaisinthop. The state of mind of adults [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]; Available from: <https://www.rama. mahidol. ac.th/ ramamental/generalknowledge/ general/ 06272014-1009>
10. Department of Health, Ministry of Public Health. Comprehensive education on sexuality education and life skills for adolescents aged 10-19. [Internet]. [cited 2022 Jan 19]; Available from: <https:// rh. anamai.moph.go.th/th/ news-anamai/ down load/?did= 211675&id=98256&reload=>. Thai.

- 11 Thanatkarn Srichaliew, Bhumbhong Jomhongbhibhat and Sumran Gumjudpai. Life Skills development for Prathomsuksa 4-6 Students Using Participatory Action Research. Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University 2017; 11(2): 61-74.
- 12 Zanita Maimahad. life Skills Development for Smoking Prevention of Female Students through Integrative Group counseling at Rat Pracha Nukhro School. Master of Arts in Counseling Psychology. Thaksin University; 2019. [Internet]. [cited 2022 Jun 22]; Available from: <http://ir.tsu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/240/Zanita%20Maimahat%2000210181.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Thai.
- 13 Tisana Khaemane. Analytical Thinking Skills, Synthesis, Creativity and Critical Thinking: Integration in Learning Management. Royal Institute Journal. 2011; 36(2): 188–204.
- 14 Ketsara Noimanop, Natkrita Ngammeerith, Thanabhorn Intasin, Naphat Phow and Swaat warinkroot . A Comparison of life skills among Primary school students under Buriram Primary Education Service Area Office 1, MBU Education Journal 2020; 8(1): 294-303.