

นิพนธ์ต้นฉบับ

การพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย : รายงานเบื้องต้น

วันรับ : 18 พฤศจิกายน 2568

วันแก้ไข : 20 กุมภาพันธ์ 2569

วันตอบรับ : 27 กุมภาพันธ์ 2569

โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, พ.บ.¹, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล, วท.ด.²,

วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, วท.ม.³, สุดาภรณ์ คำดวงดาว, วท.ม.⁴,

จันทร์ชนก โยธินชัชวาล, สส.ม.⁴, วรรณนิสา สุขทอง, วท.บ.⁴, วาณี อุดมศรี, วท.บ.⁴

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต จังหวัดเชียงใหม่¹,

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี²,

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต กรุงเทพฯ³,

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กรุงเทพฯ⁴

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อพัฒนาและทดสอบคุณสมบัติทางจิตมิติ และจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของแบบประเมินทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นไทย

วิธีการ : การศึกษาประกอบด้วย 3 ระยะ ระยะที่ 1 การสร้างต้นแบบของแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยจากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการประชุมผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้อง และคัดเลือกข้อคำถามด้วยวิธีเดลฟายและการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ระยะที่ 2 การทดลองใช้เพื่อทดสอบคุณภาพด้านความเป็นปรนัยและความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ในวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี จำนวน 80 คน และระยะที่ 3 การวิเคราะห์กลุ่มในวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี จาก 13 เขตสุขภาพทั่วประเทศ จำนวน 2,192 คน เพื่อจัดกลุ่มคะแนนแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย และหาค่าพิสัยของแต่ละระดับ โดยอิงตามค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์แยกตามเพศและช่วงอายุ

ผล : แบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย ฉบับประเมินตนเอง จำนวน 49 ข้อ (คิดคะแนนรวม 47 ข้อ) ครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ การมองตนเองเชิงบวก การมีความสัมพันธ์ที่ดี และความฉลาดในการใช้ดิจิทัล มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.80 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 และมีเกณฑ์มาตรฐานโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศชายและหญิง กลุ่มอายุ 10 - 14 ปี และ 15 - 19 ปี โดยการแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ ดีเทียบเท่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ และควรได้รับการส่งเสริม

สรุป : แบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย ฉบับประเมินตนเอง มีความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี สามารถนำไปใช้เพื่อเป็นประเมิน วางแผนส่งเสริม และติดตามทักษะชีวิตของวัยรุ่นไทย ทั้งในบริบทสถานศึกษาและการสำรวจสถานการณ์ในภาพรวม

คำสำคัญ : เกณฑ์มาตรฐาน, คุณสมบัติทางจิตมิติ, ทักษะชีวิต, แบบประเมิน, วัยรุ่น

ติดต่อผู้นิพนธ์ : โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ ; e-mail: drchosita@gmail.com

Original article

Development and validation of the Thai Adolescent Life Skills Assessment: a preliminary report

Received : 18 November 2025

Revised : 20 February 2026

Accepted : 27 February 2026

Chosita Pavasuthipaisit, M.D.¹, Rattanasak Santitadukul, Ph.D.²,Wimonwan Punyawong, M.Sc.³, Janchanok Yothinchatchawal, M.S.W.⁴,Sudaporn Khamduangdao, M.Sc.⁴, Wannisa Sukdong, B.Sc.⁴,Wanee Udomsri, B.Sc.⁴Suanprung Hospital, Department of Mental Health, Chiang Mai Province¹,Suan Saranrom Hospital, Department of Mental Health, Surat Thani Province²,Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry, Department of Mental Health, Bangkok³,Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute, Department of Mental Health, Bangkok⁴

Abstract

Objective: To develop a life skills assessment tool for Thai adolescents, validate its psychometric properties, and establish normative standards.

Methods: This study was conducted in 3 phases. Phase 1 involved development of the assessment prototype through an extensive literature review along with stakeholders and expert meetings, followed by item selection by using Delphi method and content validity testing. Phase 2 evaluated the objectivity and the reliability of the final draft using Cronbach's alpha coefficient among 80 adolescents aged 10 - 19 years. Phase 3 employed cluster analysis among 2,192 students aged 10 - 19 years across 13 health regions of Thailand to determine levels and corresponding ranges, based on mean with standard deviation, stratified by sex and age group.

Results: The developed Thai Adolescent Life Skills Assessment consists of 49 items (with scores calculated from 47 items), covering four main components: creation, positive self, positive relation, and digital quotient. The tool demonstrated an index of item-objective congruence (IOC) of 0.80 or higher and an overall Cronbach's alpha of 0.86. Normative standards were established for both the total and subscale scores, categorized by sex (male and female) and age groups (10 - 14 and 15 - 19 years). Score interpretation is classified into three levels: above average, average, and needs improvement.

Conclusion: The Thai Adolescent Life Skills Assessment demonstrates acceptable content validity and good overall reliability. It may serve as a preliminary tool for assessing, supporting, and monitoring life skills among Thai adolescents in educational settings and for population-based assessments.

Keywords: adolescent, assessment, life skills, normative standard, psychometric properties

Corresponding author: Chosita Pavasuthipaisit; e-mail: drchosita@gmail.com

ความรู้เดิม : ทักษะชีวิตวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง การปรับตัว และความสำเร็จในชีวิตวัยรุ่นผู้ใหญ่ การมีทักษะชีวิตที่ดีช่วยให้วัยรุ่นแก้ปัญหาสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ประเทศไทยยังไม่มีแบบประเมินทักษะของวัยรุ่นที่ครอบคลุมแนวคิดสากลและสอดคล้องกับบริบทปัจจุบัน

ความรู้ใหม่ : การศึกษาครั้งนี้พัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นไทยอายุ 10 - 19 ปี ครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ การมองตนเองเชิงบวก การมีความสัมพันธ์ที่ดี และความฉลาดในการใช้ดิจิทัล มีข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ (คิดคะแนนรวม 47 ข้อ) แบบประเมินมีความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ และมีความเชื่อมั่นในภาพรวมระดับดี สามารถแบ่งระดับทักษะชีวิตทั้งโดยรวมและรายองค์ประกอบเป็น 3 ระดับ โดยสามารถอิงตามเพศและช่วงอายุ

ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ : เป็นเครื่องมือเบื้องต้นสำหรับครู ผู้ปกครอง และบุคลากรที่ดูแลวัยรุ่น เพื่อใช้ทำความเข้าใจและวางแผนสนับสนุนหรือส่งเสริมทักษะชีวิตของวัยรุ่นรายบุคคล

บทนำ

ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น การพัฒนาทักษะด้านจิตใจ อารมณ์ และการจัดการวิถีชีวิต มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ถือเป็นเกราะป้องกันปัญหาด้านจิตใจและสังคมที่อาจเกิดขึ้นในทุกช่วงวัย ทักษะเหล่านี้ถูกเรียกรวมกันว่า “ทักษะชีวิต (life skills)”

ในปี พ.ศ. 2542 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้สรุปทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (decision-making and problem-solving) การคิดสร้างสรรค์และการคิดวิเคราะห์ (creative thinking and critical thinking) การสื่อสารและสัมพันธภาพ (communication and interpersonal skills) ความเข้าใจตนเองและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (self-awareness and empathy) และการจัดการอารมณ์และความเครียด (coping with emotions and coping with stress) ซึ่งถือเป็นทักษะพื้นฐานในทุกวัฒนธรรมทั่วโลก และได้รับการ

ผลักดันให้ผนวกเข้ากับการเรียนการสอนในทุกช่วงวัยในสถานศึกษา¹

ต่อมาในปี พ.ศ. 2552 ได้มีการรวมตัวของกลุ่ม Partnership for 21st Century Learning หรือ P21 ซึ่งประกอบด้วยองค์กรด้านการศึกษา สาธารณสุข และองค์กรเอกชนในสหรัฐอเมริกา เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กและวัยรุ่นในศตวรรษที่ 21 เพื่อตอบรับกับช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่ยุคดิจิทัล ซึ่งเป็นยุคแห่งการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วในระดับนานาชาติ ส่งผลให้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิต วิถีคิด การทำงาน และทักษะการดำเนินชีวิต จำเป็นต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป² สำหรับกลุ่มวัยรุ่น นอกจากองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดเดิมแล้ว ควรเพิ่มเติมทักษะด้านความฉลาดรู้ด้านดิจิทัล (digital literacy) ได้แก่ ทักษะด้านการใช้ข้อมูล (information) สื่อ (media) และเทคโนโลยี (technology) ขณะที่ทักษะทางสังคมที่ควรเน้นเพิ่มเติมคือ ความยืดหยุ่น (flexibility) ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการปรับตัวในสังคมที่หลากหลายและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง^{3,4}

นอกจากนี้ งานวิจัยด้านการส่งเสริมทักษะชีวิตวัยรุ่นยังพบว่า การปรับสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการส่งเสริมทักษะชีวิต มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับลึก (behavior transformation) ตลอดจนความสำเร็จทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิตของวัยรุ่น⁴ ซึ่งสะท้อนบทบาทสำคัญของผู้ปกครองและครูที่จำเป็นต้องมีทัศนคติ ความเข้าใจ และการสนับสนุนพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ การดูแลและช่วยเหลือวัยรุ่นควรมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ผ่านความร่วมมือระหว่างครอบครัว โรงเรียน และระบบสาธารณสุข เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในระยะยาว⁵

สำหรับประเทศไทย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและวัยรุ่นทั้งในด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีคุณธรรมจริยธรรม หน่วยงานต่าง ๆ ที่ทำงานด้านการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น โดยเฉพาะหน่วยงานด้านการศึกษาและสาธารณสุข ได้มีการพัฒนา

เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่นที่หลากหลายและต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2561 กรมสุขภาพจิต ได้มีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยตามแนวคิด CPR ซึ่งประกอบด้วย การคิดสร้างสรรค์ (creativity) การคิดเชิงบวก (positivity) และการมีสำนึกต่อสังคมที่ดี (responsibility)⁶

อย่างไรก็ตาม แม้การส่งเสริมหรือเรียนรู้ทักษะชีวิต จะได้รับความสำคัญในระบบการศึกษาทั่วโลก แต่พบว่าการประเมินทักษะชีวิตและการประเมินผลลัพธ์ของการส่งเสริมทักษะชีวิตของวัยรุ่นยังมีจำกัด เครื่องมือประเมินทักษะชีวิตของในต่างประเทศส่วนใหญ่มีลักษณะการประเมินไปตามหลักสูตรการเรียนรู้ในระบบโรงเรียน เช่น Life Skills Assessment Tool (LSA) ซึ่งพัฒนาโดยองค์กร Save the Children เน้นการประเมินในมิติการศึกษา ความสามารถที่จะเป็นอิสระ ระดับความสามารถในการจ้างงาน และการมีกรอบแนวคิดแบบเติบโต (growth mindset)⁷ ส่วนแบบประเมิน Life Skills Assessment Scale (LSAS) และ Life Skills Inventory Independent Living Skills Assessment เน้นไปที่การประเมินระดับความสามารถในการดำรงชีวิตเป็นอิสระของนักเรียน^{8,9} และ Casey Life Skills Toolkit เน้นการประเมินไปที่พฤติกรรมและสมรรถนะที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิตตนเอง¹⁰ ส่วนในประเทศไทย มักเน้นการประเมินสมรรถนะการเรียนรู้มากกว่าทักษะในชีวิตด้านต่าง ๆ โดยใช้เป็นเครื่องมือสำหรับครู เช่น แบบวัดในกลุ่มที่ประเมินทักษะชีวิตและอาชีพ¹¹ แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ใช้ในโรงเรียน¹² หรือเป็นการประเมินในมิติใดมิติหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional quotient: EQ)¹³ และความเข้มแข็งทางใจหรือพลังใจ (resilience quotient: RQ)¹⁴ ซึ่งยังไม่ครอบคลุมองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ

จากผลการทบทวนดังกล่าว จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาเครื่องมือประเมินที่ครอบคลุมองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นในยุคปัจจุบัน และเหมาะสมกับวัยรุ่นในบริบทไทย เพื่อใช้ในการประเมินและติดตามสถานการณ์ ตลอดจนเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนดำเนินงานและประเมินผลด้านการส่งเสริมทักษะชีวิตและสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นไทย และทดสอบคุณสมบัติเบื้องต้น และจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของแบบประเมินดังกล่าว

วิธีการ

การพัฒนาแบบประเมินทางพฤติกรรมศาสตร์ ด้วยวิธีผสมผสาน (mixed methods model) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ด้านสุขภาพจิตและจิตเวช กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ตามเอกสารรับรองเลขที่ DMH.IRB.COA 040/2563 โดยการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องในกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 6 คน ได้แก่ ครูที่มีประสบการณ์ด้านพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนอย่างน้อย 5 ปี 2 คน ผู้ปกครองที่มีบุตรอยู่ในช่วงอายุ 10 - 19 ปี 2 คน และตัวแทนเด็กและเยาวชนจากสภาเด็กและเยาวชนกรุงเทพมหานคร 2 คน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 10 คน ได้แก่ จิตแพทย์ระดับทรงคุณวุฒิ 1 คน จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 4 คน กุมารแพทย์ 1 คน นักจิตวิทยาคลินิก 2 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านเด็กและวัยรุ่น 2 คน ในประเด็นด้านบริบทองค์ประกอบ นิยามเชิงปฏิบัติการ และกรอบแนวคิดของทักษะชีวิตวัยรุ่น

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาสรุปผลเพื่อร่างข้อคำถามและประเมินความเหมาะสมด้วยวิธีเดลฟาย (Delphi method) จำนวน 2 รอบ ในรอบที่ 1 ผู้วิจัยได้เชิญสหวิชาชีพด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น 18 คน ได้แก่ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 3 คน นักจิตวิทยาคลินิก 3 คน นักสังคมสงเคราะห์ 3 คน นักกิจกรรมบำบัด 3 คน นักการศึกษาพิเศษ 3 คน และพยาบาลจิตเวช 3 คน ให้ความเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของนิยามเชิงปฏิบัติการ องค์ประกอบ และร่างข้อคำถามพร้อมลงคะแนนความคิดเห็นโดยใช้มาตรวัด (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 = มีความเหมาะสมน้อยที่สุด ถึง 5 = มีความเหมาะสมมากที่สุด โดยข้อคำถามที่มีค่ามัธยฐาน (median) เท่ากับ 4 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์ความเหมาะสม และข้อคำถามที่มีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

(interquartile range: IQR) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ($Q3 - Q1 \leq 1$) ถือว่าคะแนนของข้อคำถามนั้นได้รับฉันทามติ (consensus)¹⁵ โดยข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ในรอบที่ 1 จะถูกตัดออก ส่วนข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์แต่ยังไม่มีฉันทามติ จะได้รับการปรับแก้ตามคำแนะนำ และนำไปพิจารณาอีกครั้งในรอบที่ 2 เพื่อให้เกิดฉันทามติ

จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านทั้งเกณฑ์และฉันทามติจากวิธีเดลฟายมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ด้วยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item-objective congruence: IOC) จำนวน 2 รอบ โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญ 10 คนที่ให้สัมภาษณ์ในขั้นตอนแรกมาพิจารณาอีกครั้งในรอบที่ 1 ข้อคำถามที่มีค่า $IOC \geq 0.5$ จะถูกคงไว้และพิจารณาปรับปรุงตามคำแนะนำ ส่วนข้อที่มีค่า $IOC < 0.5$ จะถูกตัดออก สำหรับรอบที่ 2 ข้อคำถามที่คงเหลือจะได้รับการคัดเลือกอีกครั้ง โดยใช้เกณฑ์ค่า $IOC \geq 0.8$ ถือว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหาที่ดี และนำมารวบรวมเป็นแบบสอบถามฉบับร่าง เพื่อทดลองใช้ในเด็กและวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี จำนวน 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี 13 คน และ 15 - 19 ปี 4 คน ซึ่งเป็นบุตรหลานของเจ้าหน้าที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ที่ผู้ปกครองยินยอมและเด็กยินดีให้ข้อมูล โดยคณะเพศชายและหญิงเพื่อทดสอบความเป็นปรนัย (objectivity) รวบรวมปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความชัดเจนของภาษา และนำมาพิจารณาปรับปรุงเป็นฉบับร่างสุดท้าย

ระยะที่ 2 การทดสอบคุณภาพของแบบประเมิน

การทดสอบคุณภาพของแบบประเมินฉบับร่างสุดท้าย ดำเนินการในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา โดยเลือกโรงเรียน 1 แห่งแบบเจาะจง ที่สังกัดกรุงเทพมหานคร และมีการสอนทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ 1) มีสัญชาติไทย 2) อายุ 10 - 19 ปี 3) กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา และ 4) สามารถฟัง พูด และเข้าใจภาษาไทยได้ (กรณีนักเรียนมีปัญหาด้านการอ่าน ผู้วิจัยภาคสนามหรือครูผู้ประสานงานของโรงเรียนเป็นผู้อ่านแบบสอบถามให้นักเรียนฟัง) และเกณฑ์การตัดออก ได้แก่ 1) มีปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการสื่อสาร

- 2) มีอาการป่วยหรือไม่สบายในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล หรือ
- 3) ไม่ได้มาโรงเรียนในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล

คำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (reliability)^{16,17} โดยกำหนดค่าความผิดพลาด $\alpha = 0.05$ และ ค่า $\beta = 0.20$ ได้จำนวนขั้นต่ำ 64 คน เพิ่มจำนวนอีกร้อยละ 25 เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน แบ่งจำนวนโดยกระจายตามระดับอายุ กลุ่มละ 8 คน เป็นเพศชาย 4 คนและหญิง 4 คน ผู้วิจัยติดต่อโรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อชี้แจงโครงการและขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นลายลักษณ์อักษร สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ครูประจำชั้นที่โรงเรียนมอบหมายเป็นผู้มอบเอกสารชี้แจง การวิจัยแก่ผู้ปกครองและนักเรียนก่อน จากนั้นผู้วิจัยภาคสนามเข้าชี้แจงข้อมูลเพิ่มเติมในช่วงโม่งโฮมรูม โดยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองและนักเรียนซักถามข้อสงสัยและใช้เวลาในการตัดสินใจในการเข้าร่วม โดยนักเรียนที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยได้แสดงความสมัครใจ (assent) ร่วมกับผู้ปกครองลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม จากนั้นจึงนัดหมายวันเวลาที่โรงเรียนสะดวกให้ผู้วิจัยเข้าเก็บข้อมูล

จากนั้นนำข้อมูลจากแบบประเมินมาทดสอบความเชื่อมั่นโดยการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของทั้งฉบับ รายองค์ประกอบ และรายข้อคำถาม (Cronbach's alpha if item deleted) ทั้งนี้ การตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามจะพิจารณาจากผลการทดสอบดังกล่าว ควบคู่กับผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้แบบประเมินยังคงโครงสร้างข้อคำถามที่ครอบคลุมทุกองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย

ระยะที่ 3 การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของแบบประเมิน

การศึกษาระยะนี้มีเป้าหมายเพื่อกำหนดจุดตัดคะแนนรวมของแบบประเมินที่ใช้แบ่งระดับทักษะชีวิตของวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี ที่เข้าใจง่ายและสอดคล้องกับเครื่องมือเดิมของกรมสุขภาพจิต เช่น แบบประเมิน EQ และ RQ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่สามารถนำผลประเมินไปใช้ร่วมกับแบบประเมินอื่น ๆ ได้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี มีเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่
1) มีสัญชาติไทย 2) อายุ 10 - 19 ปี 3) กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรืออาชีวศึกษา และ 4) สามารถฟัง พูด เข้าใจภาษาไทยได้ (กรณีนักเรียนมีปัญหาด้านการอ่าน นักวิจัยภาคสนามหรือครูผู้ประสานงานของสถานศึกษาเป็นผู้อ่านแบบสอบถามให้ฟัง) เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) มีปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการสื่อสาร 2) มีอาการป่วยหรือไม่สบายในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล หรือ 3) ไม่มาโรงเรียนในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล

การคำนวณขนาดตัวอย่าง

ใช้สูตรของ Yamane สำหรับการเป็นตัวแทนประชากรเด็กและวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี อิงจำนวนประชากรจากฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร ปี พ.ศ. 2562¹⁸ แบ่งเป็นกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี และ 15 - 19 ปี กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.04 ได้ขนาดตัวอย่างขั้นต่ำกลุ่มอายุละ 625 คน เพิ่มจำนวนอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างและความไม่ครบถ้วนของข้อมูล เป็นกลุ่มละ 750 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำทั้งหมด 1,500 คน ทั้งนี้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง ได้กำหนดจำนวนตัวอย่างตามระดับอายุ 10 - 19 ปี กลุ่มละ 200 คน แบ่งเป็นชาย 100 คน และ หญิง 100 คน รวมเป็น 2,000 คน ซึ่งเพียงพอต่อการเป็นตัวแทนของประชากร การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานในกลุ่มย่อย และการวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมิน^{16,19-21}

การคัดเลือกตัวอย่าง

ใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอนและแบ่งชั้น (stratified multi-stage sampling) โดยแบ่งชั้น (strata) ตามเขตสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข 13 เขต แต่ละเขตเรียงลำดับจังหวัดตามจำนวนประชากร และเลือก 1 จังหวัดในแต่ละเขตด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เพื่อเป็นตัวแทนของแต่ละเขต รวมทั้งหมด 13 จังหวัด จากนั้นในแต่ละจังหวัดเลือกอำเภอเมืองหรือเทศบาลเมือง 1 อำเภอ และสุ่มเลือกอำเภอนอกเขตเมืองที่มีระยะทางห่างจากอำเภอเมือง ≥ 20 กิโลเมตร อีก 1 อำเภอ รวมจังหวัดละ 2 อำเภอ กรณีกรุงเทพมหานคร สุ่มเลือกเขตชั้นใน 1 เขต และชั้นนอก 1 เขต

ในแต่ละอำเภอที่สุ่มได้ เลือกสถานศึกษาที่มีในอำเภอนั้นจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย โดยเลือกสถานศึกษาหลัก 1 แห่งและสำรอง 1 แห่งต่อสังกัด จากนั้นทีมผู้วิจัยภาคสนามเก็บข้อมูลตามระดับชั้นปี ได้แก่ ป.4 - ป.6, ม.1 - ม.6 และ ปวช.1 - 3 ตามชั้นปีที่เปิดสอนในแต่ละแห่ง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกและแบ่งสัดส่วนเพศและอายุในแต่ละชั้นปี จนครบจำนวนตามที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการศึกษาในระยะนี้ดำเนินการในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จึงมีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินทั้งที่เป็นแบบกระดาษและแบบระบบออนไลน์ผ่านช่องทาง Google sheet และ SurveyMonkey ขึ้นอยู่กับความสะดวกและระดับความเข้าใจของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนักวิจัยภาคสนามจากศูนย์สุขภาพจิตและโรงพยาบาลในพื้นที่เป็นผู้ประสานสถานศึกษาที่ได้รับการคัดเลือก เข้าชี้แจงรายละเอียดการวิจัย มอบเอกสารขอความยินยอมให้นักเรียนนำไปให้ผู้ปกครองลงนาม และนัดวันกำหนดวันเก็บข้อมูลภายใน 2 สัปดาห์ จากนั้นตรวจสอบความครบถ้วนหลังจากเก็บข้อมูลทันที กรณีพบว่ามีแบบสอบถามที่มีข้อมูลไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยจะติดตามสอบถามเพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง ภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ผ่านครูผู้ประสานงานทางโทรศัพท์

การวิเคราะห์ข้อมูล

แจกแจงข้อมูลพื้นฐานด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: SD) และทดสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบประเมินด้วยการวิเคราะห์กลุ่ม (cluster analysis) เพื่อจัดกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคะแนนคล้ายคลึงกัน โดยพิจารณาจากค่าระยะห่างหรือค่าความคล้ายให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน จากนั้นนำผลการจัดกลุ่มมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อกำหนดช่วงคะแนน (range) และหาจุดตัด (cut-off) โดยอิงจากหลักฐานเชิงประจักษ์

ในการตัดสินใจ ทั้งนี้มีการวิเคราะห์แยกตามเพศและกลุ่มอายุ 2 กลุ่ม ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (10 - 14 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (15 - 19 ปี) เพื่อใช้ในการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของแบบประเมินตามเพศและช่วงวัย

ผล

การสร้างและพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย

จากผลการศึกษาดังกล่าว ร่วมกับการทบทวนการประเมินทักษะชีวิตทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงพัฒนากรอบการประเมินทักษะชีวิตโดยอิงแนวทางการพัฒนาทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์

(creation) การมองตนเองเชิงบวก (positive self) การมีความสัมพันธ์ที่ดี (positive relation) และความฉลาดในการใช้ดิจิทัล (digital quotient) โดยสามารถแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยรวม 18 ด้าน ซึ่งมีนิยามของแต่ละด้านดังตารางที่ 1

จากองค์ประกอบและนิยามดังกล่าว ในขั้นยกร่างมีข้อคำถามรวม 82 ข้อ หลังจากกระบวนการเดลฟาย การประเมินค่า IOC และการทดสอบความเป็นปรนัย มีการปรับปรุงรูปแบบข้อคำถามและตรวจสอบความถูกต้องคงเหลือฉบับทดลองใช้ที่มีข้อคำถาม 49 ข้อ โดยมีข้อคำถามหลัก 47 ข้อ ประกอบด้วยด้านความคิดสร้างสรรค์ 11 ข้อ การมองตนเองเชิงบวก 15 ข้อ การมีความสัมพันธ์ที่ดี 13 ข้อ และความฉลาดทางดิจิทัล 8 ข้อ ดังตารางที่ 2 และมี

ตารางที่ 1 องค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิต

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	นิยามองค์ประกอบย่อยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรม
ความคิดสร้างสรรค์ (creation)	<ul style="list-style-type: none"> การคิดยืดหยุ่น (flexibility) การคิดริเริ่ม (creativity) การคิดด้านบวก (optimism) การวางแผนและตั้งเป้าหมาย (planning and goal setting) 	<ul style="list-style-type: none"> ความสามารถในการปรับเปลี่ยนการคิดได้หลากหลายแบบและยืดหยุ่นมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในแง่มุมใหม่ ความสามารถในการคิดและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่แตกต่างจากเดิมหรือต่างจากความคิดของคนทั่วไป คิดนอกกรอบ สามารถแสดงออกในรูปแบบผลผลิตหรือกระบวนการคิด ความสามารถคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่ตรงกับความจริงเมื่อเกิดปัญหา มีความหวัง ความพอใจ และมีความสุขได้แม้ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ความสามารถในการคิดวางแผนปฏิบัติงานอย่างมีขั้นตอน มีกำหนดเวลา และเป้าหมายในการลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างชัดเจน
การมองตนเองเชิงบวก (positive self)	<ul style="list-style-type: none"> การเข้าใจตนเอง (self-awareness) การควบคุมตนเอง (self-regulation) การมีเป้าหมายในชีวิต (sense of meaning and purpose) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ความอดทนพยายาม (perseverance) 	<ul style="list-style-type: none"> ความเข้าใจตนเองในความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความชอบ และความไม่ชอบ การควบคุมความคิด จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง สามารถยับยั้งชั่งใจ ทนต่อแรงต้าน และแรงกดดันของสังคมได้อย่างเหมาะสม การรับรู้ถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต มีแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งมีความพยายาม ความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความพอใจ ภูมิใจในตนเอง และมีความสงบทางใจ ความรับผิดชอบ ความอดทนพยายาม ความมานะมุ่งมั่นที่จะเผชิญอุปสรรคหรือความยากลำบาก เพื่อให้งานหรือเป้าหมายที่วางไว้สำเร็จ
การมีความสัมพันธ์ที่ดี (positive relation)	<ul style="list-style-type: none"> ความรู้สึกขอบคุณ (gratitude) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) การสื่อสารเพื่อความสัมพันธ์ที่ดี (positive communication) ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) 	<ul style="list-style-type: none"> การรับรู้ว่ามีสิ่งที่ดีและมีคนดี ๆ รอบตัวที่ช่วยเหลือเกื้อกูลตนเอง และรู้สึกขอบคุณ ชาบซึ่งกับสิ่งที่ดีที่ได้รับ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น รวมทั้งมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น ความสามารถในการสื่อสาร ทั้งในการพูดและการแสดงออก เพื่อสื่อสารความคิด ความต้องการอย่างเหมาะสม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การมีจิตสำนึกต่อสังคม สามารถเสียสละผลประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และปฏิบัติตามหน้าที่พลเมืองหรือกฎหมาย

ตารางที่ 1 องค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิต (ต่อ)

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	นิยามองค์ประกอบย่อยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรม
ความฉลาดในการใช้ดิจิทัล (digital quotient)	• ความปลอดภัยและความฉลาดทางอารมณ์ในการใช้ดิจิทัล (digital safety and digital EQ)	• ความสามารถในการจัดการความเสี่ยงจากโลกออนไลน์ มีความมั่นใจในการแก้ปัญหาเวลาถูกเพื่อนล้อเลียนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ระวังระวังการใช้จ่ายและภาพไม่เหมาะสมบนโลกออนไลน์ รวมทั้งพฤติกรรมตนเองที่อาจทำให้เพื่อนรู้สึกไม่ดีหรือเข้าใจผิด ความสามารถในการสังเกตและจัดการอารมณ์ตนเอง ควบคุมยับยั้งตนเองในการสื่อสารบนโลกออนไลน์ให้เหมาะสม
	• ความสามารถในการระมัดระวังให้ปลอดภัยในโลกดิจิทัล (digital security)	• ความสามารถในการระมัดระวังตนเองให้ปลอดภัยจากโลกไซเบอร์ เข้าใจว่าต้องจัดการอย่างไรเมื่อถูกเจาะข้อมูลส่วนบุคคล หรือรู้ว่าจะป้องกันอย่างไรให้ข้อมูลตนเองบนโลกออนไลน์ปลอดภัย
	• การใช้ดิจิทัลอย่างเหมาะสม (digital use)	• ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมเวลาการใช้โทรศัพท์ เกม/หน้าจอของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดผลเสียกับตนเอง
	• การปกป้องสิทธิ์ตนเองในโลกดิจิทัล (digital rights)	• ความสามารถในการรักษาความเป็นส่วนตัว ป้องกันตัวเองจากการถูกละเมิดสิทธิ์บนโลกออนไลน์
	• ความพร้อมรับต่ออนาคต (future readiness)	• มีความเชื่อว่าตนเองพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่จะเกิดขึ้น

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในจากค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha: α) ค่า scale mean if item deleted ค่า scale variance if item deleted และค่า alpha if item deleted ของแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย รายด้านและรวมทั้งฉบับ (n = 80)

องค์ประกอบ	scale mean if item deleted	scale variance if item deleted	Cronbach's alpha if item deleted
ความคิดสร้างสรรค์ (creation), $\alpha = 0.80$			
1. ฉันสามารถคิดวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง	13.80	12.54	0.78
2. ฉันคิดวิธีแก้ปัญหาได้หลายทาง	13.84	12.45	0.78
3. ฉันมองสถานการณ์หนึ่ง ได้หลายมุม	13.77	12.99	0.80
4. ฉันมักเสนอความคิดริเริ่มใหม่ ๆ	14.00	12.70	0.79
5. ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่	13.73	12.87	0.79
6. ฉันชอบคิดนอกกรอบ	13.77	12.93	0.80
7. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก	13.61	13.95	0.82
8. เมื่อฉันมีความทุกข์ฉันสามารถมองหาสิ่งดี ๆ ในความทุกข์นั้น	13.97	12.09	0.79
9. เมื่อต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันจัดลำดับความสำคัญได้	13.83	12.55	0.79
10. ฉันวางแผนและทำงานเสร็จทันเวลาที่กำหนดไว้	13.99	12.71	0.79
11. ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในเรื่องการเรียนหรือการทำงาน	13.83	12.14	0.78
การมองตนเองเชิงบวก (positive self), $\alpha = 0.82$			
12. ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	18.90	20.73	0.81
13. ฉันรู้ว่าฉันทำอะไรได้ดี	18.95	21.47	0.81
14. ฉันรู้ว่าฉันมีจุดแข็ง/จุดอ่อนอะไร	18.82	22.15	0.82
15. ฉันควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีปัญหาในชีวิต	19.14	20.93	0.81
16. เมื่อฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้	19.33	22.31	0.83
17. หากมีคนอื่นอารมณ์เสียใส่ฉัน ฉันจะฟังสิ่งที่เขาพูดก่อน	19.03	21.56	0.81
18. ฉันมุ่งมั่นและพยายามไปถึงเป้าหมาย แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	18.99	21.01	0.81
19. ฉันขาดแรงบันดาลใจ ที่จะทำอะไรให้สำเร็จ	19.47	23.42	0.85
20. ฉันคิดว่าความผิดพลาดในชีวิต เป็นบทเรียนที่ทำให้ฉันเติบโต	18.90	21.48	0.81
21. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ	18.77	21.26	0.81
22. ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง	18.99	20.85	0.80

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในจากค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha: α) ค่า scale mean if item deleted ค่า scale variance if item deleted และค่า alpha if item deleted ของแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย รายด้านและรวมทั้งฉบับ (n = 80) (ต่อ)

องค์ประกอบ	scale mean if item deleted	scale variance if item deleted	Cronbach’s alpha if item deleted
การมองตนเองเชิงบวก (positive self), $\alpha = 0.82$ (ต่อ)			
23. ฉันพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่	19.01	20.38	0.81
24. อุปสรรคไม่ได้ทำให้ฉันหมดหวัง	19.21	20.19	0.80
25. เมื่อเริ่มต้นทำอะไรแล้ว ฉันตั้งใจทำงานสำเร็จเสมอ	19.04	20.48	0.80
26. เมื่อฉันมีปัญหาในชีวิต ฉันสามารถอดทนต่อสู้กับปัญหานั้น	19.03	20.03	0.80
การมีความสัมพันธ์ที่ดี (positive relation), $\alpha = 0.82$			
27. ฉันรู้สึกซาบซึ้งกับสิ่งต่าง ๆ ที่คนอื่นทำให้ฉัน	17.38	15.50	0.81
28. ฉันรู้สึกขอบคุณครอบครัวและเพื่อน ๆ ของฉัน	17.28	16.04	0.82
29. ฉันสังเกตได้ว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไร แม้ว่าเขาจะไม่ได้บอกฉัน	17.47	15.60	0.82
30. ฉันเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ของผู้อื่น	17.49	15.08	0.81
31. ฉันรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อนมีความทุกข์	17.39	14.71	0.81
32. ฉันรับฟังและให้คำปรึกษาเพื่อนเมื่อเขาเป็นทุกข์	17.41	14.90	0.81
33. ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนได้	17.53	15.71	0.83
34. เมื่อเพื่อนมีปัญหาขัดแย้งกัน ฉันพูดให้เพื่อนเข้าใจกันได้	17.80	15.34	0.81
35. ถึงแม้ต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม	17.74	14.41	0.80
36. ฉันเชื่อว่าเราควรตอบแทนสังคมด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น	17.53	15.29	0.82
37. ฉันตั้งใจว่าจะใช้ความรู้ความสามารถของฉันพัฒนาประเทศในอนาคต	17.73	14.99	0.81
38. ฉันคิดเสมอว่าการกระทำของฉันจะส่งผลกระทบต่อคนอื่น	17.68	15.84	0.83
39. ฉันติดตามความเป็นไปของการเมืองในประเทศ	17.91	15.46	0.82
ความฉลาดในการใช้ดิจิทัล (digital quotient), $\alpha = 0.32$			
40. ฉันมั่นใจว่าแก้ปัญหาได้ถ้าถูกเพื่อนล้อเลียนหรือแกล้งบนโลกออนไลน์	11.16	15.43	0.25
41. ฉันระมัดระวังสิ่งที่โพสต์หรือพิมพ์เกี่ยวกับตัวเองบนโลกออนไลน์	10.92	16.10	0.28
42. ฉันระวังสิ่งที่ฉันโพสต์ความเห็นบนโลกออนไลน์ไม่ให้ทำร้ายจิตใจคนอื่น	10.86	16.06	0.28
43. ฉันรู้วิธีป้องกันข้อมูลส่วนตัวให้ปลอดภัยบนโลกออนไลน์	10.64	10.54	0.37
44. ฉันเล่นอินเทอร์เน็ตจนนอนไม่กินข้าว ละเลยการอาบน้ำ ไม่ทำการบ้านหรืองานที่มีอบหมาย	11.32	16.85	0.34
45. ฉันเห็นด้วยว่าการโพสต์ข้อมูลส่วนตัว เช่น เช็คอิน ลงรูปบนโลกออนไลน์ทำให้เกิดอันตรายกับตัวเองได้	10.99	10.56	0.35
46. ฉันมีความพร้อมรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต	11.16	15.92	0.28
47. ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถปรับตัวและเอาตัวรอดได้	11.11	16.24	0.29

การประเมินความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางดิจิทัล 2 ข้อ จึงนำเครื่องมือนี้ไปทดสอบคุณภาพด้านความเชื่อมั่นเฉพาะ 47 ข้อหลัก เนื่องจากอีก 2 ข้อเป็นการประเมินด้านความรู้ ซึ่งแตกต่างจากข้ออื่นที่มุ่งเน้นประเมินทัศนคติและมุมมองต่อตนเองและบุคคลอื่น

การทดสอบคุณภาพของแบบประเมิน

การวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในของกลุ่มตัวอย่าง เป้าหมาย 80 คน เป็นชาย 40 คน หญิง 40 คน พบว่า

แบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยมีค่า IOC รายข้อตั้งแต่ 0.80 สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 และรายองค์ประกอบระหว่าง 0.32 - 0.82 ดังตารางที่ 2 ทั้งนี้ หลังการประชุมผลการทดสอบร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ ไม่มีการตัดข้อคำถามใดเพิ่มเติม เนื่องจากพิจารณาแล้วว่า การตัดข้อใดข้อหนึ่งออกไปอาจทำให้แต่ละองค์ประกอบขาดเนื้อหาสำคัญ และเห็นควรให้นำผลไปเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การจัดทำเกณฑ์มาตรฐานของเครื่องมือ

แบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยอายุ 10 - 19 ปี ฉบับ 49 ข้อ (ใช้คำนวณคะแนน 47 ข้อ) เป็นแบบประเมินตนเอง เกณฑ์ให้คะแนนในแต่ละข้อ ได้แก่ ไม่จริง = 0 คะแนน จริงบางครั้ง = 1 คะแนน และจริง = 2 คะแนน ยกเว้น ด้านมองตนเองเชิงบวก ข้อที่ 16 และข้อที่ 19 และด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัล ข้อที่ 44 ให้คะแนน ไม่จริง = 3 คะแนน จริงบางครั้ง = 1 คะแนน และจริง = 0 คะแนน คะแนนรวมด้านความคิดสร้างสรรค์ (ข้อที่ 1 - 11) สูงสุด 22 คะแนน ด้านการมองตนเองเชิงบวก (ข้อที่ 12 - 26) สูงสุด 30 คะแนน ด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดี (ข้อที่ 27 - 39) สูงสุด 26 คะแนน และด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัล (ข้อที่ 40 - 47) สูงสุด 16 คะแนน

การวิเคราะห์กลุ่มในกลุ่มตัวอย่าง 2,192 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 1,107 คน เพศชาย 1,085 คน โดยวิเคราะห์คะแนนทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามเพศชายและหญิง กลุ่มอายุ 10 - 14 ปี และ 15 - 19 ปี กำหนดจำนวนกลุ่ม 3 กลุ่ม ได้แก่ คะแนน สูง กลาง ต่ำ พบว่ามีช่วงคะแนน จำนวนและสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย และมัธยฐานของแต่ละกลุ่ม ดังตารางที่ 3 โดยการแปลผลให้นำคะแนนรวมที่ได้แต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละด้าน แบ่งเป็นดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่ และควรได้รับการส่งเสริม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การจัดกลุ่มเกณฑ์คะแนนมาตรฐานรวมทักษะชีวิตโดยและรายด้าน (n = 2,192)

กลุ่มอายุ	เพศ	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	มัธยฐาน	กลุ่ม
ทักษะชีวิตโดยรวม							
10 - 14 ปี	ชาย	70 - 94	183	33.9	77.23	76	สูง
		53 - 69	231	42.8	61.81	62	กลาง
		0 - 52	126	23.3	43.70	47	ต่ำ
	หญิง	66 - 94	300	55.1	74.20	74	สูง
		47 - 65	209	38.4	56.51	57	กลาง
		0 - 46	35	6.4	37.20	40	ต่ำ
15 - 19 ปี	ชาย	67 - 94	305	56.0	76.91	76	สูง
		45 - 66	214	39.3	56.73	58	กลาง
		0 - 44	26	4.8	33.85	36	ต่ำ
	หญิง	68 - 94	315	56.0	77.18	77	สูง
		41 - 67	224	39.8	57.85	59	กลาง
		0 - 40	24	4.3	28.04	31	ต่ำ
ความคิดสร้างสรรค์ (creation)							
10 - 14 ปี	ชาย	16 - 22	165	30.6	17.95	17	สูง
		10 - 15	328	60.7	12.71	13	กลาง
		0 - 9	47	8.7	6.43	8	ต่ำ
	หญิง	16 - 22	202	37.1	17.42	17	สูง
		10 - 15	306	56.3	12.77	13	กลาง
		0 - 9	36	6.6	6.83	7	ต่ำ
15 - 19 ปี	ชาย	16 - 22	257	47.2	18.48	18	สูง
		10 - 15	263	48.3	12.82	13	กลาง
		0 - 9	25	4.6	7.12	8	ต่ำ
	หญิง	16 - 22	256	45.5	18.03	18	สูง
		11 - 15	261	46.4	13.25	14	กลาง
		0 - 10	46	8.2	8.07	9	ต่ำ

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การจัดกลุ่มเกณฑ์คะแนนมาตรฐานรวมทั้งทักษะชีวิตโดยและรายด้าน (n = 2,192) (ต่อ)

กลุ่มอายุ	เพศ	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	มัธยฐาน	กลุ่ม
การมองตนเองเชิงบวก (positive self)							
10 - 14 ปี	ชาย	21 - 30	307	56.9	24.01	24	สูง
		13 - 20	204	37.8	16.97	17	กลาง
		0 - 12	29	5.4	8.69	10	ต่ำ
	หญิง	23 - 30	214	39.3	25.22	25	สูง
		17 - 22	220	40.4	19.97	20	กลาง
		0 - 16	110	20.2	13.52	15	ต่ำ
15 - 19 ปี	ชาย	22 - 30	283	51.9	25.05	25	สูง
		15 - 21	227	41.7	17.98	18	กลาง
		0 - 14	35	6.4	11.29	12	ต่ำ
	หญิง	22 - 30	304	54.0	25.04	25	สูง
		14 - 21	218	38.7	17.83	18	กลาง
		0 - 13	41	7.3	9.73	10	ต่ำ
การมีความสัมพันธ์ที่ดี (positive relation)							
10 - 14 ปี	ชาย	19 - 26	231	42.8	21.65	21	สูง
		12 - 18	273	50.6	15.25	15	กลาง
		0 - 11	36	6.7	8.17	10	ต่ำ
	หญิง	20 - 26	264	48.5	22.11	22	สูง
		13 - 19	250	46.0	16.25	17	กลาง
		0 - 12	30	5.5	9.43	10	ต่ำ
15 - 19 ปี	ชาย	20 - 26	280	51.4	22.53	22	สูง
		12 - 19	241	44.2	15.92	16	กลาง
		0 - 11	24	4.4	7.54	10	ต่ำ
	หญิง	20 - 26	333	59.1	22.48	22	สูง
		10 - 19	215	38.2	15.84	16	กลาง
		0 - 9	15	2.7	3.73	3	ต่ำ
ความฉลาดในการใช้ดิจิทัล (digital quotient)							
10 - 14 ปี	ชาย	12 - 16	260	48.1	13.44	13	สูง
		7 - 11	254	47.0	9.20	9	กลาง
		0 - 6	26	4.8	4.23	5	ต่ำ
	หญิง	12 - 16	298	54.8	13.53	13	สูง
		6 - 11	239	43.9	9.15	9	กลาง
		0 - 5	7	1.3	2.71	2	ต่ำ
15 - 19 ปี	ชาย	12 - 16	306	56.1	13.57	13	สูง
		7 - 11	225	41.3	9.27	9	กลาง
		0 - 6	14	2.6	3.57	4	ต่ำ
	หญิง	12 - 16	345	61.3	13.69	14	สูง
		7 - 11	199	35.3	9.32	9	กลาง
		0 - 6	19	3.4	4.05	4	ต่ำ

ตารางที่ 4 แสดงการแปลผลทักษะชีวิตรายด้านและภาพรวมจำแนกตาม เพศและกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	เพศ	การแปลผล	องค์ประกอบทักษะชีวิต				ทักษะชีวิตโดยรวม
			ด้านความคิดสร้างสรรค์	การมองตนเองเชิงบวก	การมีความสัมพันธ์ที่ดี	ความฉลาดในการใช้ดิจิทัล	
10 - 14 ปี	ชาย	ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่	16 - 22	21 - 30	19 - 26	12 - 16	70 - 94
		ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่	10 - 15	13 - 20	12 - 18	7 - 11	53 - 69
		ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 9	0 - 12	0 - 11	0 - 6	0 - 52
	หญิง	ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่	16 - 22	23 - 30	20 - 26	12 - 16	66 - 94
		ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่	10 - 15	17 - 22	13 - 19	6 - 11	47 - 65
		ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 9	0 - 16	0 - 12	0 - 5	0 - 46
15 - 19 ปี	ชาย	ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่	16 - 22	22 - 30	20 - 26	12 - 16	67 - 94
		ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่	10 - 15	15 - 21	12 - 19	7 - 11	45 - 66
		ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 9	0 - 14	0 - 11	0 - 6	0 - 44
	หญิง	ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่	16 - 22	22 - 30	20 - 26	12 - 16	68 - 94
		ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่	11 - 15	14 - 21	10 - 19	7 - 11	41 - 67
		ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 10	0 - 13	0 - 9	0 - 6	0 - 40

วิจารณ์

ทักษะชีวิตที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่จะมีผลลัพธ์ที่ดีในชีวิต รวมถึงคุณสมบัติการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดช่วงชีวิต (lifelong learners)²² การประเมินทักษะชีวิตของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญต่อทำความเข้าใจตัวเองในด้านต่าง ๆ นำไปสู่การพัฒนาตนเอง รวมถึงครูและพ่อแม่สามารถช่วยเหลือและส่งเสริมทักษะชีวิตวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ทักษะชีวิตมีความซับซ้อนและมีความเป็นนามธรรมในการประเมิน การออกแบบเครื่องมือที่สามารถประเมินทักษะชีวิตให้เป็นรูปธรรมและมีมาตรฐานจึงเป็นความท้าทายสำคัญ แม้ในบริบทต่างประเทศ

การสร้างและพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยครั้งนี้ ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้พัฒนากรอบการประเมินทักษะชีวิตโดยอิงตามแนวทางการพัฒนาทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับองค์ประกอบและการประเมินทักษะชีวิตทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตลอดจนการระดมความคิดเห็นของทั้งผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่นมากำหนดกรอบการประเมิน สามารถแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยเป็น 4 ด้านหลัก และได้ข้อคำถามฉบับร่างจำนวน 82 ข้อ โดยกำหนดให้เป็นลักษณะการประเมินตนเอง เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะภายในซึ่งตัววัยรุ่นเองเป็นผู้มองเห็นและเข้าใจตนเองได้มากกว่าการประเมินจาก

มุมมองผู้อื่น ภายหลังกระบวนการเดลฟายและการวิเคราะห์ IOC คงเหลือข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ แบ่งเป็นการประเมินทัศนคติและมุมมองตนเอง 47 ข้อ และการประเมินความรู้ 2 ข้อ (ไม่นำมาคิดคะแนน) ซึ่งยังคงครอบคลุมองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตตามกรอบที่กำหนดไว้โดยทุกข้อมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป และใช้เวลาการประเมินตนเอง 10 - 15 นาทีต่อครั้ง

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบประเมินใน ระยะที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่าง 80 คน พบว่า แบบประเมินมีความ สอดคล้องภายใน จากสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ทั้งฉบับเท่ากับ 0.86 ซึ่งสะท้อนว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่น ในการประเมินทักษะชีวิตของวัยรุ่นในภาพรวมในระดับดี โดยองค์ประกอบด้านความคิดสร้างสรรค์ การมองตนเองเชิงบวก และการมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความเชื่อมั่นในระดับดีเช่นกัน อย่างไรก็ตาม พบว่า ด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัล มีความเชื่อมั่นต่ำกว่าระดับที่ยอมรับได้ ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างของวัยรุ่นแต่ละคนในด้านความเข้าใจข้อคำถาม และประสบการณ์หรือพฤติกรรมทางด้านดิจิทัล ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีพฤติกรรมระมัดระวังความปลอดภัย ข้อมูลตนเองบนโลกโซเชียล จึงเป็นทักษะชีวิตด้านที่ควรมี การส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงควรมีการพิจารณา ปรับปรุงข้อคำถามในการวิจัยต่อยอด เพื่อให้การประเมินมีความ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าทาง

ดิจิทัลในสังคม และเพื่อเพิ่มค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในองค์ประกอบนี้

ในระยะเวลาที่ 3 ซึ่งเป็นกรวิเคราะห์กลุ่มเพื่อจัดทำเกณฑ์มาตรฐาน มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี จาก 13 เขตสุขภาพทั่วประเทศ เพื่อให้ผลการวิเคราะห์สามารถครอบคลุมความแตกต่างเชิงบริบท วัฒนธรรม และสังคม ที่อาจส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตของวัยรุ่นในแต่ละพื้นที่ โดยวิเคราะห์เพื่ออิงค่าคะแนนตามเพศและช่วงอายุ แปรผลคะแนนรวมเป็นระดับทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการจัดกลุ่มคะแนนเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่ และควรได้รับการส่งเสริมเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ ทั้งโดยบุคลากรสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่น และเพื่อให้สามารถเทียบเคียงกับการแปลผลของเครื่องมือใกล้เคียงที่มีการใช้แพร่หลายในประเทศไทย เช่น แบบประเมิน RQ

ผลการวิเคราะห์การจัดกลุ่มพบว่า เพศหญิงมีค่าปกติของทักษะชีวิตโดยรวมต่ำกว่าเพศชายเล็กน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ Poole และ Evan²³ ที่รายงานว่า การประเมินตนเองมีความสัมพันธ์กับการรับรู้สมรรถนะทักษะชีวิตของตนเอง โดยผู้หญิงมักประเมินตนเองต่ำเกินไป ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความไม่มั่นใจและความกังวลในภาพลักษณ์ของตนเองที่มากกว่าวัยรุ่นชาย ขณะที่วัยรุ่นชายมักประเมินการรับรู้คุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นหญิง²⁴ นอกจากนี้ วัยรุ่นหญิงมักมีทักษะความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ขณะที่วัยรุ่นชายมีทักษะเด่นด้านการแก้ปัญหา²⁵ สำหรับด้านอายุ การศึกษานี้พบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีค่าปกติของทักษะชีวิตโดยรวมต่ำกว่าวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับทฤษฎีที่ระบุว่าทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย²⁶ อาจเป็นผลจากความแตกต่างของอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อมในแต่ละช่วงวัย ที่ส่งผลกระทบต่อรับรู้และการพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสภาพจิตใจและอารมณ์ ประเด็นดังกล่าวจึงควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

การศึกษานี้มีข้อจำกัดบางประการที่ต้องใช้ความระมัดระวังก่อนนำไปใช้ โดยการประเมินทักษะชีวิตขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการรับรู้ตนเองตาม

ความเป็นจริง ซึ่งภาวะความเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถดังกล่าว ทำให้ผลการประเมินในบางรายอาจสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง อีกทั้งการศึกษานี้ไม่ได้เก็บข้อมูลตัวแปรที่อาจมีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตวัยรุ่น เช่น การเลี้ยงดู ลักษณะบุคลิกภาพ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน²⁷ การตีความผลการวิเคราะห์จึงจำกัดเฉพาะเชิงพรรณนา โดยสามารถอิงตามเพศและช่วงอายุเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างในการทดสอบคุณภาพและการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในระบบการศึกษาเท่านั้น ซึ่งอาจไม่สะท้อนถึงวัยรุ่นที่อยู่นอกระบบการศึกษาหรือได้รับการศึกษาในบริบทที่หลากหลาย (non-formal education) นอกจากนี้ จำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันหรือปรับปรุงคุณสมบัติของแบบประเมิน เช่น การทดสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับองค์ประกอบ (item-total correlation) การทดสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) การทดสอบความไว ความจำเพาะ และความสอดคล้องกับแบบประเมินใกล้เคียง (convergent validity) รวมถึงการพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและโลกดิจิทัลของวัยรุ่นไทย

สรุป

การศึกษานี้พัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นไทยอายุ 10 - 19 ปี โดยอิงการทบทวนวรรณกรรม ร่วมกับการประชุมผู้เชี่ยวชาญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเป็นแบบประเมินด้วยตนเอง มีทั้งหมด 49 ข้อ (คิดคะแนนรวม 47 ข้อ) ครอบคลุมองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ การมองตนเองเชิงบวก การมีความสัมพันธ์ที่ดี และความฉลาดในการใช้ดิจิทัล และองค์ประกอบย่อย 18 ด้าน

แบบประเมินมีความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ (IOC \geq 0.80) และมีความเชื่อมั่นระดับดี ทั้งในภาพรวม (Cronbach's alpha = 0.86) และรายองค์ประกอบ ยกเว้นด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัลที่ควรได้รับการทบทวนเพื่อปรับปรุงความเชื่อมั่น การวิเคราะห์กลุ่มสามารถแบ่งระดับทักษะชีวิตทั้งในภาพรวมและรายองค์ประกอบเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่ และ

ควรได้รับการส่งเสริม โดยสามารถอิงตามเพศและช่วงอายุ ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครู บุคลากรสาธารณสุข และบุคลากรทางการศึกษา สามารถใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทำความเข้าใจ วางแผนส่งเสริม และติดตามทักษะชีวิตของวัยรุ่น ทั้งในบริบทการเรียนการสอนหรือการประเมินติดตามสถานการณ์โดยทั่วไป

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

โซชีตา ภาวสุทธิไพศิฐ : ออกแบบการวิจัย เขียนนิพนธ์ต้นฉบับ ; รัตติกดิ์ สันติธาดากุล : ออกแบบการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล ; วิมลวรรณ ปัญญาว่อง : ออกแบบกรอบการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล เขียนนิพนธ์ต้นฉบับ ; สุดาภรณ์ คำดวงดาว : ออกแบบการวิจัย จัดการข้อมูล เขียนนิพนธ์ต้นฉบับ ; จันทร์ชนก โยธินัชชาวาล : ออกแบบการวิจัย จัดการข้อมูล เขียนนิพนธ์ต้นฉบับ ; วรรณนิสา สุขทอง : ออกแบบการวิจัย จัดการข้อมูล เขียนนิพนธ์ต้นฉบับ ; วาณี อุดมศรี : ออกแบบการวิจัย ประสานงานการวิจัย เขียนนิพนธ์ต้นฉบับ

เอกสารอ้างอิง

- World Health Organization. Partners in life skills education: conclusions from a United Nations inter-agency meeting. Geneva: World Health Organization; 1999.
- Battelle for Kids. Framework for 21st century learning [Internet]. Columbus (OH): Battelle for Kids; [cited 2019 Dec 25]. Available from: <https://www.battelleforkids.org/insights/p21-resources/>.
- Suto I, Eccles H. The Cambridge approach to 21st century skills: definitions, development and dilemmas for assessment [Internet]. Cambridge: Cambridge Assessment; 2014 [cited 2020 Mar 3]. Available from: <https://www.cambridgeassessment.org.uk/Images/461811-the-cambridge-approach-to-21st-century-skills-definitions-development-and-dilemmas-for-assessment-.pdf>
- Applied Educational Systems. The ultimate guide to 21st century skills in secondary schools [Internet]. Lancaster (PA): Applied Educational Systems; [cited 2026 Feb 8]. Available from: <https://www.aeseducation.com/hubfs/premium/TOFU/ultimate-guide-to-teaching-21st-century-skills-secondary-schools.pdf>
- Krongyudh S, Chaimongkol N, Vatanasin D. Influencing of life skills on mental health in early adolescents. *Journal of Nursing and Health Care*. 2017;35(2):54-62. (in Thai)
- Rajanukul Institute. Guide to organizing activities to develop Thai children to think, think well, and think for themselves with a bond of connection. Bangkok: The Printing of The Agricultural Co-operative Federation of Thailand; 2019. (in Thai)
- Caldas FS, Caminiti M, Marin M, Meziere M, Perdue J. The life skills assessment tool (LSA): a global tool to measure life skills [Internet]. Fairfield (CT): Save the Children; 2023 [cited 2025 Mar 7]. Available from: https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/The-Life-Skills-Assessment-Tool-LSA_A-global-tool-to-measure-life-skills.pdf
- Kennedy F, Pearson D, Brett-Taylor L, Talreja V. The life skills assessment scale: measuring life skills of disadvantaged children in the developing world. *Soc Behav Pers*. 2014;42(2):197-210. doi:10.2224/sbp.2014.42.2.197.
- Washington State Department of Social and Health Services. Life skills inventory independent living skills assessment tool [Internet]. Olympia (WA): Washington State Department of Social and Health Services; 2000 [cited 2025 Mar 7]. Available from: https://www.elm-brookschools.org/uploaded/Documents/District_Documents/Transition_Resources/Life_Skills_Inventory.pdf
- Casey Casey Family Programs. Casey life skills toolkit [Internet]. Seattle (WA): Casey Family Programs; 2022 [cited 2025 Mar 7]. Available from: <https://www.casey.org/casey-life-skills/>
- Phattharayuttawat S. Manual of psychological testing. Bangkok: Medical Media; 2002. (in Thai)
- Erawan P, Luangangoon N. Development of life skills assessment and life skills promotion outcomes using schools as a base. Nonthaburi: Department of Mental Health; 2002. (in Thai)
- Department of Mental Health. Emotional intelligence quotient (EQ) assessment for ages 12-17. Nonthaburi: Department of Mental Health; [date unknown]. (in Thai)
- Detkong T, Gunadivadhana P, Tipchot T, Wuttiharn P. Reliability and validity of resilience inventory 3-item version. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2022;30(4):297-306. (in Thai)

15. Suwaratchai P, Sithisarankul P, Sriratanban J, Chenvidhyamd D, Phonburee W. Utilize the modified Delphi technique to develop trauma care indicators. *J Med Assoc Thai*. 2008;91(1):99-103.
16. Bridges AJ, Holler KA. How many is enough? Determining optimal sample sizes for normative studies in pediatric neuropsychology. *Child Neuropsychol*. 2007;13(6):528-38. doi:10.1080/09297040701233875.
17. Shoukri MM, Asyali MH, Donner A. Sample size requirements for the design of reliability study: review and new results. *Stat Methods Med Res*. 2004;13(4): 251-71. doi:10.1191/0962280204sm365ra.
18. The Bureau of Registration Administration. Population statistics by age group [Internet]. Pathum Thani: The Bureau of Registration Administration; 2019 [cited 2020 Mar 3]. Available from: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statyear/#/TableAge> (in Thai)
19. Norfolk PA, Farmer RL, Floyd RG, Woods IL, Hawkins HK, Irby SM. Norm block sample sizes: a review of 17 individually administered intelligence tests. *J Psychoeduc Assess*. 2015;33(6):544-54. doi:10.1177/0734282914562385.
20. Crawford JR, Garthwaite PH. On the “optimal” size for normative samples in neuropsychology: capturing the uncertainty when normative data are used to quantify the standing of a neuropsychological test score. *Child Neuropsychol*. 2008;14(2):99-117. doi:10.1080/09297040801894709.
21. Singchungchai P. Principles and using multivariate statistics analysis for nursing research. 3rd ed. Songkhla: Chanmuang Printing; 2006. (in Thai)
22. United Nations Children’s Fund (UNICEF). Comprehensive life skills framework. New Delhi: UNICEF; 2019.
23. Poole ME, Evans GT. Adolescents’ self-perceptions of competence in life skill areas. *J Youth Adolesc*. 1989;18(2):147-73. doi:10.1007/BF02138798.
24. Kearney-Cooke A. Gender differences and self-esteem. *J Gend Specif Med*. 1999;2(3):46-52.
25. Thippeswamy V, Vishwesh K, Ali A, Lakshmana G. Life skills among school-going adolescents in South India: a gender comparison. *J Educ Health Promot*. 2025;14:151. doi:10.4103/jehp.jehp_43_24.
26. Erikson EH. Identity and the life cycle. *Psychol Issues*. 1959;1(1):1-171.
27. Kirchhoff E, Keller R. Age-specific life skills education in school: a systematic review. *Front Educ*. 2021;6:660878. doi:10.3389/educ.2021.660878.