

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2560

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
มีนาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2560

สุภัค ธนมิตร. (2560). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท: อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตร์พ่าย , อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 3) เพื่อค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2559 จำนวน 417 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสังกัดโรงเรียนในกระทรวงศึกษาธิการเป็น 3 สังกัด คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า จำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 2 ตอน คือ แบบวัดทักษะชีวิตและแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว โดยแบบวัดทักษะชีวิตแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี แต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .409 .613 .624 .675 ตามลำดับ ส่วนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัวแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้าง และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม แต่ละด้านมีความค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .393 .796 .754 .576 ตามลำดับ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Moment Correlation) และการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษาพบว่า 1)นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับน้อย 2)นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีมากที่สุด รองลงมาคือ แบบประนีประนอม แบบเปิดกว้าง อยู่ในระดับมาก และแบบปกป้องอยู่ในระดับน้อย 3)รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญที่สุดในการทำนายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี

FAMILY COMMUNICATION PATTERNS WHICH INFLUENCE BANGKOK  
GRAE SEVEN STUDENT'S LIFE SKILLS



Present in Partial Fulfillment of the Requirement for the  
Master of Education Degree in Development Psychology  
at Srinakharinwirot University

March 2017

Supak Tanamit. (2017). *Family Communication Patterns that Influence the life skills of Bangkok Grade Seven Students*. Master thesis, M.Ed. (Development at Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Chanya Leesattrupai and Dr.Pinyapan Piasai

The purposes of this study were 1) to measure the life skills level of each Bangkok Grade Seven student. 2) to measure family communication patterns of each Bangkok Grade Seven student. 3) to study the ability of each family communication pattern to predict life skills. The samples of the study consisted of four hundred and seventeen in Bangkok in the 2016 academic year, dividing the school samples into three groups, according to their subordination as follows: 1) schools under the Office of Basic Education Commission – OBEC 2) schools under the Office of the Higher Education Commission – OHEC and 3) schools under the Office of the Private Education Commission – OPEC. The data was collected by two rating-scale questionnaires: life skills and family communication patterns assessments. Life skills assessments consisted of four domains: self-awareness and self-esteem, problem solving, stress management and interpersonal relationships. The reliability of each domain are .409, .613, .624, and .675 respectively. The family communication patterns assessment were divided into four different patterns: laissez-faire, protective, pluralistic and consensual, and the reliability was .393, .796, .754 and .576 respectively.. Pearson Moment Correlation and Multiple Regression Analysis methods were utilized for the data analysis.

The results were concluded as follows: 1) Grade seven students in the Bangkok school district had life skills in terms of solutions stress management and interpersonal relationships at a high level, with on in average and life skills such as in self-awareness and self esteem at a low level on average 2) Grade seven students in the Bangkok school district had a Laissea-Faire family communication pattern at the highest level. Consensual and pluralistic were also ata high level on average while protective was at a low level on average 3) The best family communication pattern for Grade Seven Students in the Bangkok school district was Laissez-Faire family communication pattern

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

สุภัค ธนมิตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน (อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

.....ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนโธ)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตา กรูณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย ประธานกรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลา อันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา ที่แนะแนวทาง ตลอดจนพิจารณาแก้ไขข้อบกพร่องในแต่ละขั้นตอนของการ ทำวิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้การทำวิจัย พัฒนาทักษะกระบวนการคิด และการเขียนของตนเองให้ดี ยิ่งขึ้น ท่านทั้งสองได้ให้ความเมตตา ความเอาใจใส่ต่อผู้วิจัย และเป็นแบบอย่างที่ดีในการทำงานอย่าง ไม่ย่อท้อ รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร ประธานสอบปากเปล่า และผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ธัญญา วัฒนโธ กรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์เพิ่มเติม เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านเป็น อย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ณัฐวีณ์ สิทธิศิริอรุณและ อาจารย์ ดร. สิทธิ พงศ์ วัฒนานนท์สกุล ที่ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบเค้าโครงปริญญาานิพนธ์ ที่แนะแนวทาง แก้ไขข้อบกพร่องของเค้าโครงปริญญาานิพนธ์ในขั้นต้น ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สภ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะครูอาจารย์ และนักเรียนทุกคนโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความ อนุเคราะห์ และร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโท ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจที่ดีซึ่งกันและกัน

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุน ช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณนายภูมิกร มหาทัทภัก ที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และช่วย แก้ไขปัญหาต่างๆ ตลอดการเรียนและการวิจัยในครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณแต่บิดา มารดา บุคคลในครอบครัว คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนทำให้เกิดความสำเร็จใน การศึกษาของผู้วิจัย

สุภัค ธนมิตร

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามปฏิบัติการ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	10
ทักษะชีวิต.....	10
ความหมายของทักษะชีวิต.....	10
องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	11
การพัฒนาทักษะชีวิต.....	49
ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	51
การวัดทักษะชีวิต.....	53
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว.....	57
ความหมายของการสื่อสารในครอบครัว.....	57
ความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว.....	59
องค์ประกอบของการสื่อสารในครอบครัว.....	60
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารในครอบครัว.....	61
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว.....	64
การสื่อสารในครอบครัวกับวัยรุ่น.....	69
การวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว.....	72
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและทักษะชีวิต.....	74
กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	79
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	80
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	80

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>3 (ต่อ)</b>	
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	82
การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีดำเนินการวิจัย.....	87
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	88
ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	89
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย.....	90
ระดับทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	
โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	90
ระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบของนักเรียน	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	91
ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตแต่ละด้านกับรูปแบบการสื่อสาร	
ในแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร..	92
ผลการค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละ	
ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	93
<b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	96
สรุปผลการวิจัย.....	97
อภิปรายผลการวิจัย.....	98
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	101
<b>บรรณานุกรม.....</b>	103
<b>ภาคผนวก.....</b>	111
ภาคผนวก ก.....	112
ภาคผนวก ข.....	114
ภาคผนวก ค.....	123
ภาคผนวก ง.....	129
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย.....</b>	131

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	23
2 แสดงรายชื่อโรงเรียนแบ่งตามสังกัด.....	81
3 แสดงจำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียน.....	82
4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....	90
5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	91
6 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	91
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	92
8 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการ ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ( $Y_1$ ).....	93
9 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อศึกษา รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการ แก้ปัญหา ( $Y_2$ ).....	94
10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด ( $Y_3$ ).....	95
11 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ( $Y_4$ ).....	95
12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อยปละ จากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	115

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง จากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	116
14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเสรี จากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	117
15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม จากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	118
16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองจากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	119
17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา จากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	120
18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดจากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	121
19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จากฉบับทดลองใช้ (Try out).....	122

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.....	13
2 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	79



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

สภาพสังคมในปัจจุบัน วัฒนธรรมทางตะวันตกที่มุ่งเน้นความเจริญทางวัตถุเข้ามามีบทบาทและอิทธิพลในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ความต้องการในการสร้างฐานะทางสังคม การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และการอยู่รอดในสังคม เกิดขึ้นในความคิดและความรู้สึกส่วนใหญ่ของคนในปัจจุบัน ทำให้เกิดการแข่งขันกันสูงทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ และการดำรงชีวิต รวมถึงความเจริญก้าวหน้าของระบบการสื่อสาร ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมหลายๆ ด้าน ในสภาวะการณดังกล่าวส่งผลอย่างยิ่งในกลุ่มของเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่เข้าถึงและรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ เนื่องจากสภาวะทางอารมณ์แปรปรวนสูง วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ มีความสับสนในการวางบทบาทของตนเอง ขาดทักษะในการเผชิญปัญหา ความเข้าใจตนเองและประสบการณ์ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การปฏิบัติตัวกับเพื่อน หรือการป้องกันอันตรายที่เกิดจากสังคม (นิลิตา อังกุล. 2552: 3; และกรมสุขภาพจิต. 2547: 89) ปัญหาเหล่านี้ยังเกิดจากความกดดันที่มีผลสืบเนื่องมาจากการไม่มีความกระจำงในความคิดของตน ขาดมุมมองในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีความอ่อนแอ ขาดการเตรียมความพร้อมในการปรับตัว เพื่อที่จะกำหนดวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ขาดวิธีจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด ขาดวิธีคิดอย่างมีวิจารณญาณ จากสถิติตัวบ่งชี้สภาวะการณเด็กและเยาวชน (2555: 19) พบว่า ปัญหาอันดับ 1 ของเยาวชนไทย คือ ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันดับ 2 คือปัญหาการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย อันดับ 3 คือ การตั้งครรรภ์ในวัยเรียน อันดับ 4 คือ การให้ยาเสพติด จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ทำให้ในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา นักการศึกษาและสาธารณสุขให้ความสำคัญกับปัญหานี้อย่างมาก โดยการพยายามที่จะหาวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและมีความยั่งยืน แนวคิดหนึ่งที่มีการพัฒนาและขยายวิธีการอย่างแพร่หลาย คือ การเสริมสร้างและพัฒนา “ทักษะชีวิต” (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2545: 66)

ทักษะชีวิตเป็นแนวคิดที่เริ่มต้นจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องทำให้บุคคลสามารถจัดการสิ่งที่ท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในการที่เด็กจะมีความสามารถเผชิญกับแรงกดดันดังกล่าว นั้น จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนทักษะความสามารถพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสม การเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การพัฒนาทักษะชีวิตจะ

ช่วยให้บุคคลมีความสามารถวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร ประเมินสถานการณ์ต่างๆ ได้ ช่วยให้ตระหนักในข้อดีและข้อด้อยของตนเอง เข้าใจความต้องการ ความแตกต่างของตนเองและบุคคลอื่น ๆ มีความสามารถในการจัดการกับปัญหา รู้จักวิเคราะห์หาทางเลือกและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สามารถแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา รู้จักสิทธิของตนเอง โดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไว้ได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทักษะชีวิตจะสนับสนุนเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความเชื่อมั่นในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาทักษะชีวิตจะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็ง สามารถปรับตัวให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้โดยที่ยังมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีทักษะชีวิตดีจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม (พรทิพย์ วชิรดิถก. 2544: 3)

สำหรับในประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551ก: 53) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตนั้นเป็นการใช้ความสามารถในการดำรงชีวิต ให้รู้จักการปรับตัวให้อยู่ได้ในสังคม และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551ข : 55) ยังได้ให้ความสำคัญกับทักษะชีวิตโดยนำมาจัดเป็นแผนกลยุทธ์และเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตให้แก่นักเรียน เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการจัดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2555: 4) ที่เน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อเน้นให้เป็นรากฐานสำหรับการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความทัดเทียมในกลุ่มอาเซียน และในการจัดการเรียนการสอนปัจจุบันได้เล็งเห็นความสำคัญว่าผู้เรียนขาดทักษะชีวิตจึงได้มีการกำหนดนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานเพิ่มเติม (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2558: 3) ที่ให้ผู้เรียนได้มีการปฏิบัติมากขึ้น ทั้งการเล่นดนตรี การเล่นกีฬา การวาดรูป การเพิ่มทักษะทางอาชีพ และกิจกรรมเสริมทักษะทางด้านอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต โดยมีโรงเรียนนำร่องที่เข้าร่วมตามนโยบายดังกล่าวในปี 2558 จำนวน 3,831 โรงเรียน (เดลินิวส์. 2558, 7 ตุลาคม) นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้สร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ อีกด้วย (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2555) ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นสำหรับนักเรียน

ปัจจัยหลักที่สำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต คือ ครอบครัวและรูปแบบการสื่อสาร ซึ่งครอบครัวถือได้ว่าเป็นสถาบันที่หล่อหลอมพฤติกรรมต่างๆ ของเด็ก ตลอดจนการอบรมสั่งสอนให้รู้จักการปรับตัว การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จากการเรียนรู้ประสบการณ์ที่เด็กได้รับตลอดวัยต้น จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและบุคลิกลักษณะของเด็ก จนถึงวัยผู้ใหญ่ (Salovey; & Mayer. 1997: 3) โดยเฉพาะในสังคมไทย คนไทยจะผูกพันกับครอบครัวจนแก่เฒ่า อาจกล่าวได้ว่าครอบครัว

ไทยมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาของเด็กอย่างมาก เพราะครอบครัวเป็นสังคมที่เล็กที่สุดและเป็นสังคมแห่งแรกของเด็กที่เกิดมาจะได้รับความรัก ความอบอุ่นจากสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ครอบครัวเป็นแหล่งที่เปิดโอกาสให้เด็ก ได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกและพฤติกรรมต่างๆ ถ้าสามารถพูดคุย ระบาย แลกเปลี่ยนข้อมูลกันได้

ครอบครัวที่มีการสื่อสารที่ดีก็จะมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีด้วย เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลในครอบครัวมาจากการสื่อสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกในด้านบวก เป็นการสื่อสารที่ทำให้มีความรู้สึกนึกคิดในทางที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจกันเป็นครอบครัวที่มีความสุข แต่ในสภาพการณ์ปัจจุบันทำให้พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยลงเนื่องจากต้องประกอบอาชีพหารายได้ใน การเลี้ยงดูครอบครัว อีกทั้งอุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต มือถือ MP3 เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาให้กันน้อยลง การพูดคุยสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวน้อยลง อาจเป็นผลเสียต่อสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากปริมาณการสื่อสารมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ถิรนนท์ อนุรักษ์ศิริวงศ์. 2547: 61) และอาจทำให้เกิดปัญหาการสื่อสารในครอบครัว คือ สมาชิกในครอบครัวขาดการสื่อสารที่สมบูรณ์ระหว่างกัน ไม่มีการพูดความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบอย่างตรงไปตรงมา ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหาครอบครัวตามมา ครอบครัวที่ขาดการสื่อสารที่ดี ส่งผลให้สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี และปัญหาการสื่อสารในครอบครัวจะพบได้ในครอบครัวที่มีเด็กวัยรุ่นอยู่ด้วยมากที่สุด (Atwater. 1992: 134) ทั้งนี้เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมอย่างมาก เป็นวัยที่ต้องการอิสระ และมีแนวคิดต่อต้านผู้ใหญ่ อยากลองทำในสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ตนไม่เคยทำ จึงมักมีปัญหาในการปรับตัว ในขณะที่พ่อแม่ปรับตัวตามไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลงของเด็ก ทำให้พ่อแม่ยังคงใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดู การติดต่อสัมพันธ์กับเด็กเช่นเดียวกับเมื่อยังเป็นเด็กเล็ก เช่น คอยแนะนำ ออกคำสั่งให้เด็กปฏิบัติตาม หรือคอยติดตามดูแลและไม่มีโอกาสเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 343) จึงทำให้มีความขัดแย้งในครอบครัวอยู่เสมอ และจากการศึกษาของศิริพร พูลรักษ์ (2549: 88) พบว่า ปัจจุบันมีการสื่อสารในครอบครัวไทยที่รุนแรงมากขึ้น ผู้ใหญ่มีความเครียด เด็กก็มีความเครียด แต่ผู้ใหญ่กลับนำความเครียดเหล่านั้นไปลงที่เด็ก ทำให้พูดคุยสื่อสารกันไม่รู้เรื่องและไม่เข้าใจกัน เพราะผู้ใหญ่ต้องการพูดฝ่ายเดียว ลักษณะการสื่อสารของครอบครัวไทย มักเป็นการสื่อสารทางเดียว เช่น พ่อแม่พูดฝ่ายเดียว โดยที่เด็กไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น

การสื่อสารภายในครอบครัว จะมีสิ่งหนึ่งที่เพิ่มขึ้นมานอกเหนือจากความเข้าใจกัน นั่นคือความรู้สึกพิเศษที่มาจากความรัก ความผูกพันที่มีต่อกันระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นสายใยที่เพิ่มเข้ามา นอกเหนือจากสิ่งที่เราต้องการสื่อสาร ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งคือ พ่อแม่ไม่ค่อยใช้ภาษาที่แสดง

ถึงความรักกับลูก แต่ใช้การพูดแทนความรัก ซึ่งไม่เพียงพอทั้งๆ ที่มีการสื่อสารในรูปแบบของภาษา ท่าทาง เช่น การสัมผัส โอบกอด จับมือ ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึกมั่นคงให้กับลูกได้ (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2553: 4)

การสื่อสารกับเด็กวัยรุ่น พ่อแม่ต้องใช้ความอดทน ความเข้าใจและให้โอกาสเด็กได้แสดงความรู้สึกนึกคิดและให้การยอมรับ เมื่อเด็กมีปัญหา หรือสิ่งๆ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ เด็กควรที่จะพูดคุยหรือปรึกษากับพ่อแม่ โดยที่พ่อแม่เป็นผู้รับฟังที่ดี วิธีการสื่อสารกับลูกต้องอาศัย การสื่อสาร 2 ทาง องค์ประกอบที่สำคัญในการสื่อสาร คือ การบอกความรู้สึกของพ่อแม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการสั่งสอนหรือตำหนิลูก เพราะการบอกความรู้สึกไม่ทำให้เกิดการโต้แย้ง การบอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้นแทนที่จะบอกให้เด็กทำอะไร ซึ่งเด็กจะรู้สึกว่าถูกสั่งก็อยากจะทำต่อต้าน และการถามความคิดเห็นของเด็กเป็นการแสดงว่าพ่อแม่รับฟังและยอมรับในตัวเด็ก การสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้เด็กรู้จักใช้เหตุผล มีการประนีประนอม และคงความนิยมในตัวพ่อแม่ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เผชิญ (ศิริพร พูลรักษ์, 2539: 8) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญยิ่งของการพัฒนาทักษะชีวิตของบุคคล จากการศึกษางานวิจัยพบว่าได้มีการศึกษาเรื่องรูปแบบการสื่อสารที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่างๆ ของทักษะชีวิต ดังเช่น ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การศึกษาของ อมรรัตน์ ชัยนถิ (2550: 2) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ใช้บริการในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารตามแนวคิดของเดวิด ที่ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามผู้อื่นรับรู้ การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา และการเปิดเผยตนเอง พบว่าวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ที่เข้าโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล จะมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ด้านการแก้ปัญหา ได้แก่ การศึกษาของอรดา มหะศิริ (2547: 4) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชายและหญิงที่กำลังศึกษาปริญญาตรี จำนวน 152 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่มีการสื่อสารในครอบครัวแบบสร้างสรรค์มีความแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบงานวิจัยที่มีการศึกษาใกล้เคียงกับตัวแปรทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ได้แก่ การศึกษาของศิริพร พลบูรณ์ (2539: 8) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ที่มีต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของเด็กและวัยรุ่น โดยศึกษาเด็กและวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6 และอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่ อาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวนทั้งหมด 1,044 คน พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว แตกต่างกันมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อผู้อื่นทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้กล่าวถึงพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อผู้อื่นทางสังคมที่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบ การสื่อสาร โดยพฤติกรรมเชิงจริยธรรมนั้นประกอบด้วย การให้ความช่วยเหลือ การบำเพ็ญประโยชน์ ต่อชุมชน การปฏิบัติต่อผู้อื่น การเห็นใจ ความลำเอียงเนื่องจากสถานภาพทางเศรษฐกิจ การขาด ระเบียบวินัย ความกตัญญูต่เวที

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสำรวจระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้ง 4 ด้าน คือ ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ทักษะชีวิต ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมเป็นช่วงชั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและมีการปรับตัวมากที่สุด ทั้งการ เปลี่ยนสภาพแวดล้อมของโรงเรียน การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของเพื่อน ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้า กับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ รวมถึงเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ทางร่างกายอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆรอบตัว และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง การมีทักษะชีวิตจะ ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้านนี้มีความ สอดคล้องกับทักษะชีวิตของกระทรวงศึกษาธิการที่ได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสนใจศึกษาระดับ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่แบ่งไว้ 4 รูปแบบ คือ รูปแบบการ สื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง รูปแบบการสื่อสารใน ครอบครัวแบบเปิดกว้าง และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดประนีประนอม และศึกษาว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบใดที่สามารถใช้พยากรณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ทั้ง 4 ด้านได้ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตแยกเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ทักษะ ชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด และทักษะชีวิตการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และจากผลจาก การศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการบรรยายถึงรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว และทักษะชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในสังคมปัจจุบัน รวมถึงใช้เป็นข้อมูล พื้นฐานสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะชีวิตการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ได้แก่ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อยปละ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดเสรี รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาทำให้ทราบถึงระดับทักษะชีวิตและระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รวมถึงรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ช่วยพยากรณ์ทักษะชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งคุณครูแนะแนว คุณครู ฝ้ายกิจการนักเรียน ผู้บริหาร สามารถนำสารสนเทศไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนในการปรับปรุง แก้ไข เพื่อช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 74,388 คน อ้างอิงจากจำนวนนักเรียนปีการศึกษา 2557 (สถิติการศึกษาแห่งชาติ. 2557: 38)

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970) ที่ระบุว่าหากมีประชากรจำนวน 75,000 คน ควรมีขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 382 คน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 417 คน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีจำนวนเท่ากันและมีความสมบูรณ์แบบของข้อมูล โดยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสังกัดโรงเรียนในกระทรวงศึกษาธิการ เป็น 3 สังกัด คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน โดยในแต่ละสังกัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้สังกัดละ 138-140 คน แบ่งเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ โรงเรียนโยธินบูรณะ จำนวน 138 คน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 139 คน และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 140 คน โดยแบ่งเป็นโรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ จำนวน 70 คน และโรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 70 คน ทั้งนี้ เนื่องจากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในเขตดุสิตได้แบ่งเป็นโรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน จึงจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจาก 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันในจำนวนใกล้เคียงกัน

### ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งตัวแปรที่ศึกษา ไว้ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบการสื่อสาร ดังนี้
  - 1.1 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี
  - 1.2 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง
  - 1.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้าง
  - 1.4 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ตัว ดังนี้
  - 2.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.2 การแก้ปัญหา
  - 2.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
  - 2.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

### นิยามปฏิบัติการ

1. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาต่างๆ ของนักเรียนเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรู้จักการปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ด้วยความรู้ ทักษะใน 4 ด้านของนักเรียน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ น้บถของตนเอง รู้จักยอมรับตนเอง มีมั่นใจและความภูมิใจในตนเองทางด้านต่างๆ เช่น สังคม กีฬา ศิลปะ โดยไม่ได้สนใจเฉพาะในเรื่องรูปร่าง หน้าตา รวมถึงการมีเป้าหมายในชีวิต

1.2 การแก้ปัญหา หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถรับรู้ปัญหา รู้จักเรียงลำดับ ความสำคัญของปัญหา รู้สาเหตุของปัญหา ประเมินสถานการณ์ด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ โดยใช้เหตุผลในการจัดการกับปัญหา และนำประสบการณ์ เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่กำลังพบเจอ

1.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง การที่นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ว่า พฤติกรรมบางอย่างเกิดจากความเครียด เข้าใจสาเหตุที่ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดน้อยลงไป รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รวมถึงสามารถผ่อนคลาย หลีกเลี้ยง และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น

1.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น สามารถใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของ ตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ตลอดจนการสร้างความร่วมมือ มีการวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมกับ สถานการณ์ต่างๆ

ในงานการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แนวคิดตาม สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2555) วัดทักษะชีวิตตามที่ได้นิยามไว้ ทั้งนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อคำถามทางบวก ให้ 4 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 1 คะแนน สำหรับ “ไม่จริง” สำหรับข้อคำถามทางลบให้ 1 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 4 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง” โดยผู้ที่ได้คะแนนสูง ในแต่ละด้านของทักษะชีวิต แสดงว่าเป็นผู้ที่มีทักษะชีวิตในด้านนั้นๆ สูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

2. รูปแบบการสื่อสาร หมายถึง การที่นักเรียนรู้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองสื่อสารกับนักเรียน ใน สถานการณ์ต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

2.1 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี (Laissez-Faire) หมายถึง การที่ นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง กับตนเองนั้นเป็นไปอย่างอิสระ ไม่มีกรอบหรือถูกบังคับให้ทำ ไม่ถูกอบรมและเน้นย้ำให้เป็นผู้มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสหรือผู้ใหญ่ ได้แก่ การเคารพเชื่อฟัง การคล้อยตามความคิดเห็นของผู้ใหญ่ ไม่เถียง แต่ขณะเดียวกันเด็กเองก็จะ ไม่ได้รับการสอน การแนะนำ หรือสนับสนุนจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และไม่ได้ถูกสอนให้กล้าเปิดเผย ตนเองหรือมีการแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตลอดจนการรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น

2.2 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง (Protective) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง กับตนเองนั้นเป็นในลักษณะที่ถูกบังคับให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว มีความกลมกลืนกับประเพณีวัฒนธรรมที่ยึดถือของสังคม มีความเคารพอ่อนน้อม มีสัมมาคารวะต้องอยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่ คล้อยตามผู้ใหญ่ และรวมถึงนักเรียนไม่ได้รับการสนับสนุนให้กล้าแสดงออก หรือแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตน ซึ่งไม่เพียงแต่ถูกห้ามพูดเท่านั้น แต่ยังถูกห้ามไม่ให้โต้เถียงในทางความคิดที่จะทำให้เขาพูดออกมา

2.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้าง (Pluralistic) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง กับตนเองในลักษณะที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนให้เป็นคนกล้าแสดงออก ซึ่งเหตุผล ความคิด หรือความต้องการของตน แม้ว่าความคิดเห็นเหล่านั้นจะแตกต่างจากผู้อื่นโดยปราศจากความกลัวว่าความคิดเห็นนั้นจะขัดแย้งกับผู้อื่น หรือความคิดเห็นนั้นจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ โดยไม่ต้องยึดติดกับสังคม

2.4 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม (Consensual) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครองกับตนเองในลักษณะที่นักเรียนถูกเน้นย้ำให้มีความเคารพอ่อนน้อม มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโส หรือ ผู้ใหญ่กว่า รู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่น แม้จะมีข้อขัดแย้งหรือความคิดเห็นไม่ตรงกัน รู้จักแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาอย่างเปิดเผย แต่อยู่ภายใต้ความคิดเห็นที่ควรจะต้องคล้อยตามพ่อแม่

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ที่สร้างขึ้นเองเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale 4) ระดับ คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อคำถามทางบวก ให้ 4 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 1 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง” สำหรับข้อคำถามทางลบให้ 1 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 4 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง” โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงในแต่ละด้านของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว แสดงว่า เป็นผู้ที่มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบนั้นๆ สูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัย  
ที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานเพื่อประกอบการศึกษาโดยนำเสนอลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
  - 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
  - 1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
  - 1.3 การพัฒนาทักษะชีวิต
  - 1.4 ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
  - 1.5 การวัดทักษะชีวิต
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.1 ความหมายของการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.2 ความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.3 องค์ประกอบของการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.5 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.6 การสื่อสารในครอบครัวกับวัยรุ่น
  - 2.7 การวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว
  - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและทักษะชีวิต

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

##### 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1993: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมที่ทำให้สามารถจัดการกับความต้องการ ความขัดแย้งของบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องกับแม็คเวล (Maxwell. 1981: 9) ที่ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถในการจัดการหรือแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต เป็นความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในการที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีความสมบูรณ์และมีความสุขมากที่สุด (Nelson-Jones. 1997: 7)

และในประเทศไทยได้มีการให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหาต่างๆ เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2539: 1) รวมถึงความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะที่จำเป็นต่อการปรับตัวในสภาพปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต. 2544: 1) ในการช่วยให้บุคคลมีความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต (สุวรรณ ไชยะธนะ. 2548: 66) และเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2551: 76) นอกจากนี้ วนิดา ขาวมงคลเอกแสงศร (2546: 2) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต ไว้ดังนี้เป็นความสามารถของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเป็นความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น เรียนรู้จากทางสภาพแวดล้อม เป็นความสามารถที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ ในการจัดการกับปัญหาต่างๆด้วยตนเอง เป็นความสามารถที่มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาจนบรรลุสูงสุดในชีวิต ความเป็นมนุษย์

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยความรู้เจตคติ ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รู้จักการปรับตัวตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความเหมาะสม มีความเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

## 1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

มีนักวิชาการกล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตอยู่หลายท่าน ดังนี้

แม็คเวล (Maxwell. 1981: 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็นใหญ่ๆ เป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองและการรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาลโดยที่ขาดไม่ได้ เช่น ทักษะการประเมินตนเอง ทักษะการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง การกำหนดเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์เป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกัน เช่น ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กัสต้า ซิลเดอร์ และบรู๊ค (Gazda: Childers; & Brook. 1987: 212) ได้จัดประเภทของทักษะชีวิตไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน

2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหา การจัดการปัญหา การระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์และการวางแผนอย่างเป็นระบบ การบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณและประการสุดท้ายคือการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง

3. ทักษะด้านการดูแลสุขภาพและร่างกาย (Physical Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตสังคมในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหารความเครียด และการเลือกและปฏิบัติในกิจกรรมว่าง

4. ทักษะด้านการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายในชีวิต (Identity Development and Purpose in life Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัว การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การกำกับดูแล การรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิต และการทำความเข้าใจในค่านิยมและคุณธรรม

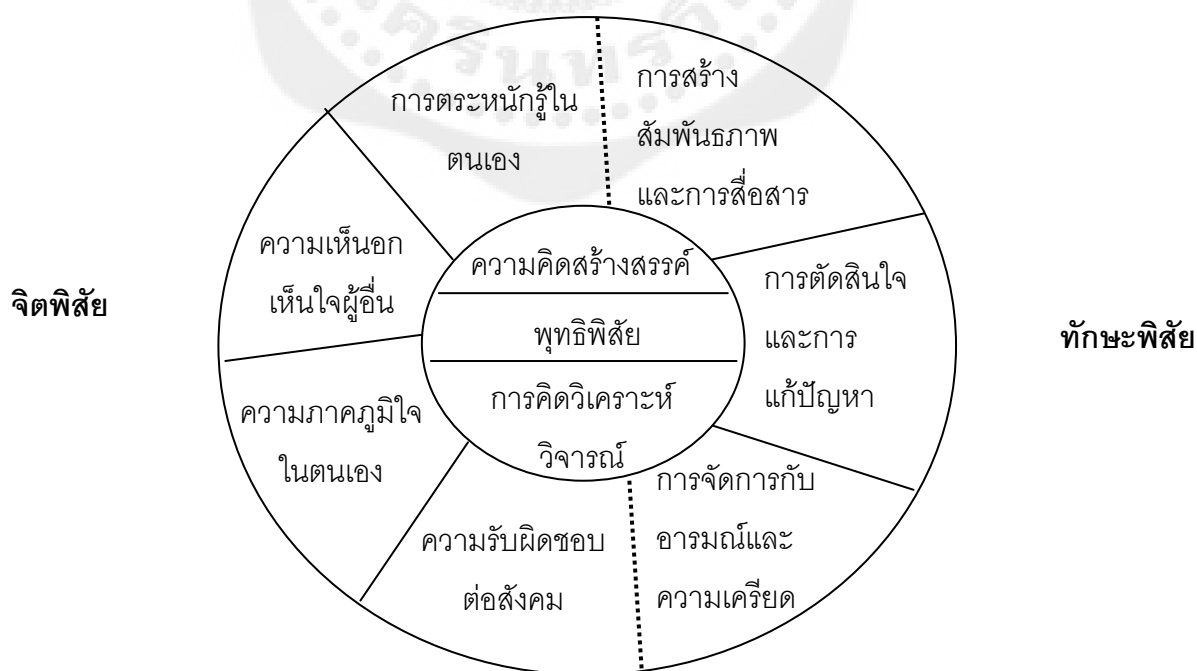
องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997: 2) สรุปทักษะชีวิตที่เป็นแกนหลักไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision – making)
2. การแก้ปัญหา (Problem – Solving)
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship Skills)
7. การตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)
8. การเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)
10. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)

ต่อมาองค์การอนามัยโลกได้จัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 10 องค์ประกอบออกเป็น 5 คู่ ดังนี้ 1) การตัดสินใจและการแก้ปัญหา 2) ความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ 4) การตระหนักในตนเองและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 5) การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

สำหรับในประเทศไทยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544: 1) ได้มีการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยเพิ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นองค์ประกอบร่วม และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักในตนเอง และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นด้านจิตพิสัย ส่วนการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียดเป็นด้านทักษะพิสัย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยในปัจจุบัน ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544: 1) ได้

จากภาพประกอบ 2 ส่วนที่เป็นแกนกลาง จะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่นๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นองค์ประกอบด้านจิตพิสัยและด้านทักษะพิสัย ทั้งนี้ในแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

## 1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่างๆ จากปัญหาและสถานการณ์ ที่อยู่แวดล้อมตัวเรา และปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน และอิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไป อย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ เป็นส่วนที่สนับสนุนเพื่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาจากการ ค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมามาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ ความตระหนักในตนเองคู่กับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความภาคภูมิใจในตนเองคู่กับความ รับผิดชอบต่อสังคม

### 2.1 คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.1.1 การตระหนักในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ ไม่ว่าจะในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น และสุขภาพ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.1.2 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจถึง ความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น และสุขภาพ เป็นต้น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการ ได้รับความช่วยเหลือดูแลเป็นพิเศษจากสังคม

### 2.2 คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

2.2.1 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเอง มีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน เช่น ความสามารถ ด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้ มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถ ทางเพศ การเรียนเก่ง เป็นต้น

2.2.2 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภาคภูมิใจในตนเอง คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

3. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพคู่กับการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจคู่กับการแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์คู่กับความเครียด

3.1 คู่ที่ 1 ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relation Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม สามารถที่จะรักษาเพื่อให้ดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดี นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข และรวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลในครอบครัว

3.1.2 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความต้องการ การขอร้อง การตักเตือน และการปฏิเสธ

3.2 คู่ที่ 2 ได้แก่ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

3.2.1 การตัดสินใจ (Decision making) หมายถึง สิ่งที่น่าไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ถ้าบุคคลมีการตัดสินใจภายใต้การใช้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจที่ถูกต้องและเหมาะสม

3.2.2 การแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง เมื่อบุคคลมีปัญหาเกิดขึ้น ไม่สามารถทำการแก้ไข ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อมีทักษะในการแก้ไขปัญหาก็จะสามารถช่วยให้บุคคลแก้ไขปัญหานั้นๆ ที่ผ่านเข้ามาได้

3.3 คู่ที่ 3 ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

3.3.1 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งวิธีการจัดการกับอารมณ์ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง

3.3.2 การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุความเครียด รู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไป

แมนกรูกว่า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar; Whitman; & Podner. 2001: 22) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skill) ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล ทักษะการให้ความร่วมมือ และทักษะการเห็นอกเห็นใจ

2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญเหตุทางอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความรู้สึก ความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง

ทักษะทั้ง 3 องค์ประกอบนี้เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน เป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ต่อการดำรงชีวิต

นีลเลย์ (Neeley. 2004: 54-56) ได้ศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence Development) ได้แก่

1.1 การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองอย่างถูกต้อง (Have accurate self-concept) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง และอธิบายเกี่ยวกับตนเองได้

1.2 การตระหนักรู้ในลักษณะเฉพาะตน (Appriciate their uniqueness) ประกอบด้วย การระบุความเหมือนและความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการอธิบายว่าอะไรที่จะช่วยสร้างตนเองได้มีความรู้สึกที่ดี

1.3 การจัดการกับความรู้สึกตนเอง (Manage their feeling) ประกอบด้วย การระบุถึงความรู้สึกของตนเอง และการตระหนักรู้ว่าทำไมการจัดการอารมณ์ของตนเองนั้นถึงเป็นสิ่งสำคัญ

2. ด้านแรงจูงใจเพื่อความสำเร็จ (Motivation to Achieve) ได้แก่

2.1 การพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของตนเอง (Develop their own academic potential) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และจะเรียนรู้ได้อย่างไร การตระหนักรู้ถึงประโยชน์จากการเรียนรู้ การตระหนักรู้ถึงสิ่งที่สนใจในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

2.2 การได้รับประโยชน์ของโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียน (Take advantage of the education them in school) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในทักษะเจตคติที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จทางการศึกษาในโรงเรียน

2.3 การรับรู้ในอาชีพว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มศักยภาพของตนเอง (Recognize careers that will allow them to potential) ประกอบด้วย การอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองปรารถนาในอนาคต

2.4 การพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ (Develop their leadership skill) ประกอบด้วย การได้เป็นหัวหน้าห้อง และการนำกลุ่มไปสู่จุดหมาย

3. ด้านทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skill) ด้านการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Skill) ด้านการวางแผน (Planning Skill) และด้านทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skill)

3.1 การสร้างการตัดสินใจ (Make decision) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการสร้างทางเลือก และการเข้าใจในทางเลือกที่ยากต่อการตัดสินใจระหว่างทางเลือกที่ต้องการ

3.2 การพัฒนาแผนการปฏิบัติ (Develop a plan of action) ประกอบด้วย การวางแผนในชีวิตประจำวัน การตระหนักรู้ในความจำเป็นของการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 การตั้งเป้าหมาย (Set Goal) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในเป้าหมายของตนเอง

3.4 การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (Gather information) การตระหนักรู้ในความแตกต่างของอาชีพ

3.5 การแก้ปัญหา (Solve problems) ประกอบด้วย การนิยามถึงปัญหาและการระบุปัญหาต่างๆ

4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ (Interpersonal Effectiveness)

4.1 การให้ความเคารพผู้อื่น (Respect other) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรู้สึกของบุคคลอื่น และการแสดงถึงความเอาใจใส่ผู้อื่น

4.2 การมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น (Relate well with others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรับผิดชอบตนเองเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ตระหนักรู้ว่าทำอย่างไรที่จะสามารถแสดงความเอาใจใส่บุคคลอื่น

4.3 การรักษาความซื่อสัตย์ในตนเองเมื่อต้องทำงานร่วมกันในกลุ่ม (Maintain their personal integrity while participating in group) ประกอบด้วย การกล้าแสดงความต้องการและความเป็นของตนเองในกลุ่ม การหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4.4 การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี (Develop healthy friendships) ประกอบด้วย อธิบายถึงลักษณะที่ดีของตนเองที่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี อธิบายถึงลักษณะของบุคคลอื่นที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี

4.5 การทำหน้าที่สมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Function effectively as group members) ประกอบด้วย การตระหนักถึงการทำงานเป็นทีม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน

#### 5. ด้านทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ได้แก่

5.1 การเข้าใจพื้นฐานของทักษะการสื่อสาร (Understanding Basic Communication Skills) ประกอบด้วย การเข้าใจถึงการฟังและการพูดกับบุคคลที่หลากหลาย

5.2 การแสดงออก (Listen to others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการเป็นผู้ฟังที่ดี การรับรู้ว่าบุคคลอื่นมีการสื่อสารที่แตกต่างกัน และการรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจและการทบทวนความคิดของบุคคลอื่นเมื่อสนทนา

#### 6. ทักษะด้านวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Cross-Cultural Effectiveness)

6.1 การซาบซึ้งในวัฒนธรรมของตนเอง (Appreciate their own culture) ประกอบด้วย การแสดงถึงความภูมิใจในครอบครัวของตนเอง

6.2 การเคารพและยอมรับบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Respect other as individuals and accept them for their culture relationship) ประกอบด้วย การรับรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างกันๆ ต่างด้านภาษา การตระหนักรู้ความหมายของภูมิหลังเกี่ยวกับวัฒนธรรมของบุคคลอื่น

#### 7. ด้านความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Responsible Behavior) ได้แก่

7.1 ความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Behave responsibly) ประกอบด้วย การตระหนักถึงกฎระเบียบของห้องเรียน โรงเรียน การสามารถปฏิบัติตามกฎได้

7.2 การมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (Take responsibility for their own behaviors) การระบุถึงพฤติกรรมของตนเอง และการยอมรับรางวัลและผลที่ตามมาของพฤติกรรม

7.3 การมีวินัย (Be self disciplined) ประกอบด้วย การรู้และปฏิบัติตามกฎของตนเอง

สำนักงานโครงการพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2541: 5-11) กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่ามีคุณลักษณะ 4 ประการ คือ

1. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านปัญญาและความคิด เป็นคุณลักษณะความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้ เข้าใจสิ่งต่างๆ จากระดับความคิดขั้นพื้นฐานไปสู่ความคิดขั้นสูงอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วยความรู้และการคิด ซึ่งประกอบด้วย การคิดขั้นพื้นฐาน การคิดที่เป็นแบบแผนที่จะนำไปสู่ขั้นสูง ซึ่งมีความสำคัญมาก คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์

2. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านจิตใจ เป็นคุณลักษณะความสามารถและความชำนาญของบุคคลในการที่ทำให้จิตใจและอารมณ์ของตนดีงาม มีคุณภาพ เพื่อการดูแลปกป้อง และพัฒนาตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเอง และความสงบสุขของสังคม ที่มีทักษะชีวิตในด้านจิตใจ อารมณ์ที่ดี คือ การมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความเชื่อมั่นในตนเอง และปกป้องดูแลบุคคลอื่นให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านการกระทำ เป็นลักษณะการแสดงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างคล่องแคล่ว มีแบบแผน อยู่บนพื้นฐานของทางสมบุรณ์ทางร่างกาย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น

4. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านสังคม เป็นลักษณะและความสามารถที่ต้องใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นโดยทั่วไป เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้ที่ร่วมงานด้วย สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นให้บรรลุได้ตามเป้าหมาย ซึ่งต้องใช้ทักษะทางการสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มและการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

กรมวิชาการ (2543: 6-14) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นในการพัฒนาสุขภาพของเด็กและเยาวชน 9 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง

การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองว่าตัวเองคือใคร มีความสำคัญอย่างไร รวมไปถึงจุดที่ดีและจุดที่ด้อยของตนเอง จะนำไปสู่การยอมรับและการปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งจะช่วยให้สามารถควบคุมตนเองจากสภาวะสภาวะทางอารมณ์ ความเครียดและความกดดันต่างๆ มีขอบข่ายสำคัญ ดังนี้

1.1 รู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง รวมทั้งลักษณะพิเศษเฉพาะตัว

1.2 รู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

1.3 รู้ความสามารถ ความถนัดและศักยภาพของตนเอง

1.4 เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง

1.5 นับถือตนเอง มั่นใจตนเองและควบคุมตนเองได้

1.6 รู้ในคุณค่า บทบาท ความรับผิดชอบต่อตนเองต่อสังคม

2. การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์

เป็นความสามารถใน “การคิด” เป็นทักษะพื้นฐานของการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้นในผู้เรียนทุกระดับชั้น ทักษะการคิด มีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิต จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดทั้งความเป็นไปได้และไม่ได้ในมุมมองที่หลากหลาย เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของการตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติและแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ยังจะช่วยให้รู้จักและยืนหยัดต่อสิ่งต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรมของเรา โดยเฉพาะสื่อในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

- 2.1 คิดคล่อง คิดเร็ว
- 2.2 คิดกว้าง คิดไกล คิดหลากหลาย
- 2.3 คิดวิเคราะห์ จำแนก แจกแจง
- 2.4 คิดเป็นเหตุเป็นผล คิดเชื่อมโยง
- 2.5 คิดรวบยอด คิดจินตนาการ แปลกใหม่
- 2.6 คิดดี คิดเป็นประโยชน์
- 2.7 คิดริเริ่ม คิดจินตนาการ แปลกใหม่

### 3. การรู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งจะต้องจัดประสบการณ์ให้เด็กได้ฝึกฝนจนสามารถตัดสินใจด้วยตนเองถูกต้องและเหมาะสม เมื่อเผชิญปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ มีดังนี้

- 3.1 คิดอย่างมีวิจารณญาณและเป็นระบบ
- 3.2 สร้างทางเลือกหลากหลายอย่างอิสระ
- 3.3 รวบรวมข้อมูล ความรู้จากแหล่งต่างๆ
- 3.4 ประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบด้วยเกณฑ์
- 3.5 ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีข้อมูลด้วยความรอบคอบทุกขั้นตอน

### 4. การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้

ทักษะการแสวงหาข้อมูลความรู้ และใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เป็นทักษะทางปัญญาที่จะต้องฝึกให้เกิดขึ้นในเด็กทุกระดับอายุ การค้นหาข้อมูลเป็นและการใช้ข้อมูลอย่างฉลาด จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

- 4.1 ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ตลอดเวลา
- 4.2 รู้แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือทั้งข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ
- 4.3 รู้จักตีความ ซึ่งให้เห็นความแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริงและความคิดเห็น
- 4.4 รู้จักใช้เหตุผลหรือดุลพินิจตัดสินความน่าเชื่อถือของข้อมูล
- 4.5 รู้จักนำข้อมูลความรู้ไปใช้ประโยชน์

### 5. การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบันมีความสลับซับซ้อน อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดสิ่งที่ได้รับฟังมา การมีทักษะการสื่อสารที่ดีระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่มต่างๆ ในสังคมจะป้องกันและลดปัญหานี้ลงได้ จึงต้องฝึกฝนให้เด็กมีทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น เพื่อชีวิตที่เป็นสุข มีดังนี้

5.1 รู้จักแสดงออกด้วยแววตา คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่เหมาะสมกับบุคคล และกาลเทศะ

5.2 เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น

5.3 ทำให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้

5.4 รู้จักปฏิเสธ โน้มน้าว ชักจูงใจผู้อื่น

5.5 รู้จักผู้มิตร สร้างจิตสัมพันธ์

5.6 รู้จักช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจผู้อื่น

6. การจัดการภาวะอารมณ์และความเครียด

การมีปัญหาทางอารมณ์และการมีความเครียด มักจะเกิดขึ้นกับทุกคนซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ การรู้จักวิธีการผ่อนคลายอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ สุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม มีดังนี้

6.1 เข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

6.2 เข้าใจสาเหตุของการเกิดความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดที่ถูกต้อง

6.3 รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพทางอารมณ์ของตนเอง

6.4 รู้จักระงับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์และตอบสนองอารมณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม

6.5 รู้จักควบคุมตนเอง เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์และความเครียด

7. การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและริเริ่มสิ่งใหม่

ทักษะนี้จะทำให้นักเรียนสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตได้ อย่างมั่นคงและยังได้พัฒนาความสามารถในการจัดการกับชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถนำความเปลี่ยนแปลงนี้มาใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ปัญหาและการริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ดังนี้

8. เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต และเป็นกระบวนการที่สามารถคาดคะเนไว้ล่วงหน้าได้

8.1 ยอมรับและเข้าใจว่าชีวิตจะอยู่รอดได้ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

8.2 คิดก่อนทำจะช่วยป้องกันปัญหา

8.3 เข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงและรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

8.4 รู้จักวางแผนดำเนินชีวิตของตนเองและดำเนินการตามแผน

9. การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน

ทักษะนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถแยกแยะระหว่างความปรารถนาและการบรรลุเป้าหมายได้ เรียนรู้จากความผิดพลาดและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ในที่สุด ซึ่งเป็นการปลูกฝังอบรมให้เกิดขึ้นในผู้เรียนทุกระดับ ดังนี้

- 9.1 รู้จักแสวงหาข้อมูล ความรู้ และแหล่งช่วยเหลือ
- 9.2 รู้จักเรียนรู้และสร้างความเชื่อมั่นจากประสบการณ์
- 9.3 รู้จักตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะยาวและกำหนดแนวทางที่เป็นไปได้
- 9.4 รู้จักทำงานด้วยตนเองและมีความสามารถในการประสานงานกับผู้อื่น เพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ

9.5 รู้จักควบคุมตนเอง มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมาย

9.6 รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมและประเมินตนเองได้อย่างเที่ยงตรงสม่ำเสมอ

10. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและในสังคม จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การรู้จักผู้อื่น การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเห็นในความดีงามของผู้อื่นตลอดจนสิ่งแวดล้อมเป็นทักษะชีวิตที่จะช่วยให้เรามีชีวิตที่เป็นสุข มีขอบข่ายดังนี้

11.1 เข้าใจความแตกต่างของบุคคลและรู้ว่าทุกคนมีคุณค่า

11.2 เข้าใจถึงอารมณ์ที่ซับซ้อนและการแสดงออกของผู้อื่น

11.3 เห็นใจและยอมรับบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ

11.4 รู้จักชื่นชมและซาบซึ้งต่อสิ่งที่ดีรอบตัว

11.5 สำนึกในบุญคุณของผู้มีคุณและสิ่งแวดล้อม

11.6 รู้หน้าที่ สิทธิ และปฏิบัติตนตามกฎหมายกติกาของสังคมด้วยความรับผิดชอบในเรื่อง

สุขภาพและสาธารณสุข

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551: 35-36) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จะช่วยสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อ

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

### 3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลผู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

### 4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึก นึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตาราง 1 แสดงการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต

	กัสด้า ซิลเดอร์ และบรู๊ค	นิลเลย์	แม็คเวลด	แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์	กรมวิชาการ	กรมสุขภาพจิต	องค์การอนามัยโลก	สำนักงานโครงการพิเศษ	ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์	รวมคะแนนความถี่
การแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
การควบคุมตนเอง				✓						1
1การคิดสร้างสรรค์					✓	✓		✓	✓	4
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ					✓	✓	✓	✓		4
การจัดการกับความเครียด					✓	✓	✓	✓	✓	5
การจัดการกับอารมณ์					✓	✓	✓		✓	4
การเชื่อมั่นในตนเอง		✓						✓		2
การดูแลสุขภาพ	✓									1
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง			✓		✓	✓	✓		✓	5

ตาราง 1 (ต่อ)

	กัสด้า ซิลเดอร์ และบรู๊ค	นิตลีย์	แม่คเวด	แมนกรู๊ กัวิทแมน และโพสเนอร์	กรมวิชาการ	กรมสุขภาพจิต	องค์การอนามัยโลก	สำนักงานโครงการพิเศษ	ยังยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานต์	รวมคะแนนความถี่
การตัดสินใจ		✓		✓		✓			✓	4
การปฏิเสธเจรจาและต่อรอง				✓					✓	2
การพัฒนาเอกลักษณ์	✓									1
การมีเป้าหมายในชีวิต	✓				✓					2
การสร้างสัมพันธภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
การสื่อสาร	✓	✓		✓	✓					4
การให้ความร่วมมือ				✓						1
ความภาคภูมิใจในตนเอง					✓				✓	2
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น				✓	✓	✓	✓			4
การแสดงออกอย่างเหมาะสม				✓						1

จากตารางสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต พบว่า องค์ประกอบที่มีการกล่าวซ้ำมากที่สุด คือ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการกับความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบนี้ เป็นองค์ประกอบในการทำวิจัยครั้งนี้ โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

### 1.2.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง

#### ความหมายของการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง

##### ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith. 1993: 419) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น คือการประเมินตนเองของแต่ละบุคคล และเป็นการแสดงการยึดมั่นตามขนบธรรมเนียมด้วยการตัดสินใจของตนเองอย่างนับถือตนเองแสดงให้เห็นถึงทรวงนะในการยอมรับ (approval) หรือการไม่ยอมรับ (disapproval) รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อของแต่ละบุคคลว่า ตนมีความสามารถมีความสำคัญ มีความสำเร็จ และมีคุณค่า การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการตัดสินใจของบุคคลต่อคุณค่าของตนเอง พร้อมทั้งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลนั้นยึดถืออยู่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแซสซี (Sasse. 1978 : 36) ที่กล่าวถึงการเห็นคุณค่าของตนเองว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุนหรือยอมรับ นับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจและนับถือตนเอง

ในประเทศไทยนั้นได้มีนักวิชาการหลายคน ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

อารี พันธุ์ณี (2546: 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็ก ซึ่งทำให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองรู้ว่าตนเองมีความสำคัญมีความมั่นใจและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นการวางรากฐานบุคลิกภาพที่มีผลต่อชีวิตเด็กเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2531: 13) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองเป็นคนที่มีความรู้ มีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราเป็นอย่างมากเช่น ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะ พยายามในการทำงานจนประสบความสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกต่อตัวเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำ ความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่บุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองให้ผู้อื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น เป็นคนที่ชอบหรือต้องการความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะ เป็นคนที่ติดสิ่งเสพติด เป็นคนที่ดื่มเสรั้าลึ้นหวังในชีวิต เป็นคนที่เห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง เป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจและเป็น

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรู้จักตนเองของแต่ละบุคคล การยอมรับและไม่ยอมรับในตนเอง รู้จักยอมรับตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง โดยไม่ได้สนใจเฉพาะในเรื่องรูปร่างหน้าตา รวมถึงการมีเป้าหมายในชีวิต

### **ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง**

การตระหนักรู้ในตนเองนั้น หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545: 15) สอดคล้องกับการให้ความหมายของ มนัส บุญประกอบ ที่ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นเป็นทักษะภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรู้จักตนเองของแต่ละบุคคล การยอมรับ และไม่ยอมรับในตนเอง สามารถรับรู้ตนเองได้ตามความเป็นจริง และรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม รู้จักยอมรับตนเอง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมีความภูมิใจในตนเองทางด้านต่างๆ เช่น สังคม กีฬา ศิลปะ โดยไม่ได้สนใจเฉพาะในเรื่องรูปร่างหน้าตา รวมถึงการมีเป้าหมายในชีวิต

### **ความสำคัญของการตระหนักรู้เห็นคุณค่าในตนเอง**

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างมาก เพราะทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นพยายาม ในการทำงานจนประสบความสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียดหยามความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง เป็นคนที่บุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดีเป็นคนที่มีความพึงพอใจ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2540) และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเรียนรู้เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเองบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญจะทำให้เป็นคนที่เหมาะสมความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเอง มีคุณค่า มักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้น

รู้สึกว่าคุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2551)

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย จะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (Newman. 1986) มีความวิตกกังวล มีปมด้อย อ่อนแอ ท้อแท้ใจ ลี้หน้าง ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางไม่ดี คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นมากกว่าตนเอง มีสภาพจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถที่จะยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ จากบุคคลอื่นเนื่องจากเกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าลง ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะส่งผลต่อการไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. 2532; อ้างอิงจาก McLandless. 1970) ชอบโยนความผิดให้ผู้อื่น ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น มักชอบให้ผู้อื่นเอาใจใส่ ต้องการการยอมรับจากผู้อื่นสูง ไม่ค่อยมีเพื่อน ชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายที่ถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะทำให้ตนเองชนะเป็นคนที่ดีดั่งเสพติดเป็นคนที่มีชื่อเสียง ลีลาในชีวิตเป็นคนที่เห็นแก่ตัว และมีความต้องการทางวัตถุสูงเป็นคนที่ไม่ชอบตัดสินใจ ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ชอบฟังฟังผู้อื่นเสมอ ชอบคุยโอ้อวดเกินจริง ยิ่งไปกว่านั้นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงในสังคม ดังจะเห็นได้จากในสภาวะปัจจุบันเศรษฐกิจตกต่ำ ผู้คนเกิดความเครียดพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาพยายามฆ่าตัวตาย ที่สะท้อนให้เห็นได้จากทางหนังสือพิมพ์หรือทางวิทยุโทรทัศน์ เป็นต้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2540)

นิวแมน (Newman. 1986) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนในด้านดี มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

อาดีล บี ลิน (Adele B. Lynn. 2005: 169) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับมากมักจะรู้สึกตกใจกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเองยังทำให้บุคคลสามารถตรวจสอบตัวกระตุ้นทางอารมณ์ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้อีกด้วย ในปัจจุบันเป็นที่รับรู้กันว่าจุดมุ่งหมายของการฝึกฝนตนเอง คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ตนเอง

นอกจากนี้ อาดีล บี ลิน ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มเติมไว้ว่า ผู้ที่มีความสามารถทางอารมณ์ที่เรียกว่าการตระหนักรู้ในตนเองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองมาก และรู้ถึงผลกระทบของการปรับลดคุณลักษณะเหล่านี้ด้วย การทำความเข้าใจอารมณ์ถือเป็นจุดสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นและช่วยให้เกิดการปรับอารมณ์ทางบวกของตนเองให้เหมาะสมเมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในที่ทำงาน ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองระดับต่ำนั้น จะเป็นที่รับรู้ได้จากสายตาคอนกายนอกว่าบุคคลนั้นไม่สามารถสัมผัสอารมณ์หรือรับรู้อารมณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง เขาจะไม่เข้าใจอารมณ์ตนเองอย่างแท้จริงว่า

ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยเหตุนี้เขาจึงไม่ตระหนักว่าอารมณ์ของตนเองจะมีผลกระทบต่อผู้อื่นได้อย่างไร ทำให้ไม่สามารถเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้เกิดจุดบอดในการพัฒนาเป้าหมายและจุดมุ่งหมายต่างๆ ได้

พรหมพิมล หล่อตระกูล (2545: 4) ได้กล่าวว่า ความเข้าใจในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ทุกคนควรจะตระหนักถึงตัวเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์และความต้องการของตัวเอง ความสามารถนี้นำไปสู่ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ ทำให้สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งในชีวิตครอบครัวที่เกิดจากความคาดหวังที่แตกต่างกันรวมทั้งความขัดแย้งทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนอกจากนี้การตระหนักถึงและเข้าใจตนเองอาจรวมหมายถึงการรู้บทบาทของตนเพราะคนที่อยู่ในสังคมโดยมีบทบาทของตนและมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามสิ่งที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคมพร้อมกับบทบาทที่มีความรับผิดชอบของตัวเองซึ่งทำให้เราไม่สามารถทำอะไรตามความรู้สึกและความต้องการของตัวเองตลอดเวลา มีความสอดคล้องกับนันทนา ธรรมบุศย์ (2549: 18) ที่กล่าวว่า การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตนเองผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่าตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไรต้นมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอะไรบ้างซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้ผลกาแผ่สุขความเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จของชีวิตตรงกันข้ามกับผู้รู้จักภาพของตนเองอย่างแท้จริงย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังทำให้เรามองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเองด้วยแล้วก็必将มีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

จะเห็นได้ว่าการตระหนักถึงและเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก แต่จะพัฒนาได้ดีและชัดเจนในช่วงวัยรุ่น การตระหนักถึงในตนเองมีความสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงในเรื่องความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลได้มองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง มีความสำคัญต่อเจตคติ บุคลิกภาพ การประสบความสำเร็จในชีวิตในทุกๆ ด้าน การสร้างเสริมให้บุคคลแต่ละคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งสูงมากขึ้นเท่าใด ยิ่งส่งผลให้บุคคลนั้นยอมรับและมองเห็นคุณค่าของตนเอง บุคคลอื่นๆ สิ่งแวดล้อมรอบตัว มีเจตคติในเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลต่อพลังสร้างสรรค์ต่างๆ สามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ และสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นได้ ส่วนการขาดการตระหนักในผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่นจึงทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองและเป็นอุปสรรคต่อการตอบสนองต่อผู้อื่นและสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม จึงมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมที่จะเป็นปัญหาตามมาได้

## 1.2.2 การแก้ปัญหา

### ความหมายของการแก้ปัญหา

เพียร์เจท์ (Piaget. 1962: 12) ได้อธิบายถึงความสามารถในการแก้ปัญหาตามทฤษฎีทางด้านพัฒนาการว่า ความสามารถด้านนี้จะเริ่มพัฒนาการมาตั้งแต่ขั้นที่ 3 คือ Stage of Concrete Operation นักเรียนที่มีอายุ 7-10 ปี จะเริ่มมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาแบบง่าย ๆ ภายในขอบเขตจำกัด ต่อมาในระดับพัฒนาการ ขั้นที่ 4 คือ Stage of Formal Operation นักเรียนที่มีอายุ 11-15 ปี นักเรียนจะมีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลดีขึ้น และสามารถคิดแก้ปัญหาแบบซับซ้อนได้ สามารถเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นนามธรรมชนิดสลับซับซ้อนได้ ซึ่งสอดคล้องกับเดอซูริลลาและโกลด์ไฟด์ (D'Zurilla; & Goldfriend. 1971) ได้อธิบายถึงการแก้ปัญหาว่า เป็นกระบวนการเชิงพฤติกรรม ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมทางปัญญาที่นำมาซึ่งการคิดสร้างทางเลือกต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหาที่พบอยู่และการแก้ปัญหาเป็นเพิ่มความน่าจะเป็นในการเลือกการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดจากทางเลือกต่างๆที่มีเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการแก้ปัญหาในความหมายนี้ จึงให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจหรือพฤติกรรมทางเลือกแนวทางที่จะตอบสนองในแต่ละสถานการณ์นั้นด้วย และกูด (Good. 1973: 518) ที่กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นแบบแผนวิธีดำเนินการซึ่งอยู่ในสถานะที่มีความยากลำบาก มีการตั้งสมมติฐานและตรวจสอบสมมติฐานภายใต้การควบคุมที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลองเพื่อหาความสัมพันธ์ และเพื่อทดสอบสมมติฐานนั้นว่าเป็นจริงหรือไม่ และในประเทศไทย ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้ ดังนี้

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2537: 17) ได้อธิบายถึงการแก้ปัญหาว่า เป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม มาแก้ปัญหาที่ประสบใหม่ และพิมใจ อูทิศ (2538: 9) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ต้องอาศัยสติปัญญาในการคิดพิจารณาหาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาอย่างรอบคอบเพื่อค้นหาวิธีการแก้ปัญหาแล้วจึงลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

สรุป การแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถรับรู้ปัญหา รู้จักเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา รู้สาเหตุของปัญหา ประเมินสถานการณ์ด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ โดยใช้เหตุผลในการจัดการกับปัญหา และนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหา สถานการณ์ที่กำลังพบเจอ รวมถึงการรู้จักวิเคราะห์เหตุปัจจัยนำมาใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ดีกว่าเดิม

### ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของบุคคล

สโตลเบอร์ (Stollberg. 1956: 225-228) ได้ให้ความเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการคิดแก้ปัญหา นั้น ผู้แก้ปัญหาแต่ละคนย่อมมีลักษณะเฉพาะเป็นเอกลักษณ์ การแก้ปัญหาจึงไม่เหมือนกัน การแก้ปัญหาไม่มีขั้นตอนที่แน่นอนและไม่เป็นไปตามลำดับ อาจสลับก่อนหลังหรือบางขั้นตอนไม่มี นอกจากนี้การคิดแก้ปัญหายังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังนี้ คือ

1. ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
2. วุฒิภาวะทางสมอง
3. สภาพการณ์ที่แตกต่างกัน
4. กิจกรรมและความสนใจของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน

กรอสนิคเคิลและบรูคเนอร์ (Grossnickle; & Brueckner. 1959: 310-311) ได้ให้ความเห็นถึงกระบวนการแก้ปัญหาของนักเรียนไว้ ดังนี้

1. ปัญหาต้องเกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน
2. เป็นปัญหาที่สามารถทำการแก้ไขได้
3. ปัญหานั้นอยู่ในขอบเขตที่ชัดเจนที่นักเรียนแต่ละคนสามารถเข้าใจ
4. นักเรียนเสนอวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้
5. นักเรียนได้รับการแนะนำจากครูในการวางแผนการแก้ปัญหา การเก็บรวบรวมข้อมูล

และการประเมินผล

6. นำวิธีการต่างๆ มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
7. นักเรียนจะนำกระบวนการแก้ปัญหาที่วางแผนไว้แล้วนั้นมาใช้ในสถานการณ์ที่เป็นต้นกำเนิดของปัญหาที่เกิด
8. สรุปการแก้ปัญหา

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของบุคคลนั้นจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะทางสมอง ประสบการณ์ ความสนใจ สติปัญญา ความพร้อม แรงจูงใจ อารมณ์ และสภาพแวดล้อม

### กระบวนการแก้ปัญหา

ปัญหาแต่ละปัญหานั้นต้องอาศัยพิจารณาใคร่ครวญและแก้ด้วยวิธีการต่างๆ กัน ดังนี้ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528: 260-261) ได้แบ่งกระบวนการแก้ปัญหาเป็น 4 วิธี ดังนี้

1. การแก้ปัญหาโดยการใชัพฤติกรรมแบบเดียวโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง การแก้ปัญหาวิธีนี้มักใช้ในสัปดาห์ต้นๆ เมื่อประสบปัญหาจะไม่มี การไตร่ตรองหาเหตุผล ไม่มีการพิจารณาสิ่งแวดล้อม เป็นการจำและเลียนแบบพฤติกรรมเดิมที่เคยแก้ปัญหาได้ เช่น งูจะกัดกัดสิ่งเร้า หรือบุคคลเมื่อเกิดความกลัวหรือตกใจ เมื่อถูกขังในกรงก็จะฉกรรจ์

2. การแก้ปัญหาแบบลองผิดลองถูก เป็นวิธีการที่ทั้งมนุษย์และสัตว์ใช้แก้ปัญหาได้ ดังที่ธอร์นไคค์ ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ข้อเท็จจริงในการแก้ปัญหาและการนำเอาข้อเท็จจริงไปใช้ในการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ต่างกัน การเรียนรู้จากการแก้ปัญหาได้สำเร็จในสถานการณ์หนึ่งไม่ได้หมายความว่า จะต้องแก้ปัญหาสถานการณ์อื่นๆ ได้เสมอไป การแก้ปัญหาแบบลองผิดลองถูกใช้กับปัญหาที่ยุ่งยาก ซับซ้อน ใช้เมื่อผู้เผชิญปัญหามองไม่เห็นแนวทาง หรือไม่อาจคิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้ต้องใช้วิธีเดาสุ่ม หลายอย่างเพื่อหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา

3. การแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงทางความคิด เป็นพฤติกรรมภายในยากแก่การสังเกตที่นิยมมากที่สุดคือการหยั่งเห็น ดังที่ ประสาท อิศรบริดา (2523: 99) ได้กล่าวว่าการแก้ปัญห ด้วยวิธีการหยั่งเห็น ผู้แก้ปัญหามองหาปัจจัยกระบวนการทางสติปัญญา การคิด การรับรู้ การแก้ปัญห อาจเริ่มด้วยการรับรู้รูปร่างทั้งหมดของปัญหา พิจารณาความสำคัญของปัญหาแล้วเกิดมองเห็นสู่ทาง หรือช่องทางที่จะแก้ปัญหอย่างกระจ่างแจ้ง

4. การแก้ปัญหาโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ การแก้ปัญหานี้ถือว่าเป็นระดับที่สูงที่สุดและใช้ได้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาที่ยุ่งยาก ซับซ้อน การที่จะสามารถ แก้ปัญหาด้วยวิธีนี้ได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

4.1 ระดับเชาวน์ปัญญา โดยต้องมีระดับเชาวน์ปัญญาอย่างน้อยระดับปกติขึ้นไป (I.Q. = 90-109)

4.2 การคิดแบบมีเหตุผล คือรู้จักไตร่ตรองสภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าอะไรเป็นเหตุผล และทำให้เกิดผลอะไรบ้าง

4.3 ประสบการณ์เดิม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

4.4 เวลาในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหานี้จำเป็นต้องอาศัยเวลาเพื่อไตร่ตรองหา เหตุผล ตั้งสมมติฐานและทดสอบสมมติฐานก่อนนำไปใช้แก้ปัญหจริงๆ

จากแนวคิดดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวิธีการแก้ปัญหามีหลายวิธีขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม และสภาพปัญหา แต่วิธีการแก้ปัญหาระดับสูงโดยเฉพาะปัญหาที่ยุ่งยาก ซับซ้อนวิธีที่ดีที่สุด คือ การ แก้ปัญหาโดยวิธีทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งกระบวนการแก้ปัญหาลักษณะนี้ได้มีผู้เสนอแนวคิดไว้มากมาย เช่น

กรมวิชาการ (2540: 60-70) ได้บอกถึงขั้นตอนการแก้ปัญหาดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดประเด็นปัญหา หมายถึง ความสามารถในการระบุสาระสำคัญของ สถานการณ์ที่เป็นประเด็นข้อสงสัย เป็นอุปสรรค หรือข้อขัดแย้งที่ควรแก้ไข

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา หมายถึง ความสามารถในการจำแนก เชื่อมโยงและ ระบุถึงที่มาของต้นเหตุปัญหา

ขั้นที่ 3 เลือกแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมจากแนวทางที่หลากหลาย หมายถึง ความสามารถในการคิดค้น กำหนดแนวทาง หรือวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่กำหนดในสถานการณ์แล้ว พิจารณาตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับบริบท

ขั้นที่ 4 วางแผนและดำเนินการแก้ปัญหา ตามแนวทางที่เลือก หมายถึง ความสามารถในการกำหนดและปฏิบัติตามขั้นตอนของวิธีการแก้ปัญหาที่เลือก

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผลการแก้ปัญหาและสรุปผล หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบผลของการแก้ปัญหาว่าสอดคล้องกับเป้าหมายของแนวทางที่กำหนดและนำเสนอผลการแก้ปัญหา

จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ได้เสนอวิธีการแก้ปัญหาที่ปัจจุบันถือว่าเป็นวิธีการแสวงหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ไว้ 5 ขั้นตอน (ลัวิน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2536: 4-5) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นปรากฏความยุ่งยากเกิดเป็นปัญหาขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นจำกัดขอบเขตและนิยามความยุ่งยาก

ขั้นที่ 3 ขั้นเสนอแนะการแก้ปัญหา คือ สมมติฐาน

ขั้นที่ 4 ขั้นอนุมานเหตุผลของสมมติฐาน

ขั้นที่ 5 ขั้นทดสอบสมมติฐาน

บรูเนอร์ (Bruner. 1965: 123-127) ได้ศึกษากระบวนการแก้ปัญหาและสรุปเป็นขั้นตอนไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นรู้จักปัญหา (Problem Isolation) เป็นขั้นที่บุคคลรับรู้สิ่งเร้าที่ตนกำลังเผชิญอยู่ว่าเป็นปัญหา

ขั้นที่ 2 ขั้นแสวงหาหนทางแก้ไข (Search for Cues) เป็นขั้นที่บุคคลใช้ความพยายามอย่างมากในการระลึกถึงประสบการณ์เดิม

ขั้นที่ 3 ขั้นตรวจสอบความถูกต้อง (Confirmation Check) ก่อนที่จะตอบสนองในลักษณะของการจัดประเภทหรือแยกโครงสร้างของเนื้อหา

ขั้นที่ 4 การตัดสินใจตอบสนองที่สอดคล้องกับปัญหา

กิลฟอร์ด (Guilford. 1971: 130) ได้กำหนดลำดับกระบวนการแก้ปัญหาว່ว่าควรประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ (Preparation) หมายถึง ขั้นในการตั้งปัญหาหรือค้นหาว่าปัญหาที่แท้จริงของเหตุการณ์นั้นๆ คืออะไร

ขั้นที่ 2 ขั้นในการวิเคราะห์ปัญหา (Analysis) หมายถึง ขั้นในการพิจารณาดูว่าสิ่งใดบ้างที่เป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหา หรือสิ่งใดที่ไม่ใช่สาเหตุที่สำคัญของปัญหา

ขั้นที่ 3 ขั้นในการเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา (Production) หมายถึง การหาวิธีการแก้ปัญหาให้ตรงสาเหตุของปัญหาแล้วออกมาในรูปของวิธีการ สุดท้ายจะได้ผลลัพธ์ออกมา

ขั้นที่ 4 ขั้นตรวจสอบ (Verification) หมายถึง ขั้นในการเสนอเกณฑ์เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ที่ได้จากการเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา ถ้าพบว่าผลลัพธ์นั้นยังไม่ได้ผลที่ถูกต้องก็ต้องมีการเสนอแนวทางในการแก้ปัญหานี้ใหม่ จนกว่าจะได้แนวทางที่ดีที่สุดหรือถูกต้องที่สุด

ขั้นที่ 5 ขั้นในการนำไปประยุกต์ใหม่ (Reapplication) หมายถึง การนำวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องไปใช้ในโอกาสข้างหน้า เมื่อพบกับเหตุการณ์คล้ายคลึงกับปัญหาที่เคยพบเห็นมาแล้ว

### เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา ตามแนวคิดของเดอซูริลลาและโกลด์ไฟรด์ (D'Zurilla & Goldfrien) เป็นเทคนิคหนึ่งที่น่ามาใช้เพื่อปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในการแก้ปัญหานั้นเดอซูริลลาและโกลด์ไฟรด์ (D'Zurilla; & Goldfrien. 1971) ได้เสนอกระบวนการแก้ปัญหาไว้ 5 ขั้น ดังนี้

#### 1. ขั้นการแนะนำกระบวนการแก้ปัญหา (General orientation)

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลรู้สึกไวต่อปัญหา มีความคาดหวังในทางบวกต่อการแก้ไข ปัญหา มีความพยายามและความอดทนให้มากที่สุดเมื่อเผชิญอุปสรรคและความลำบากทางอารมณ์ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้ในระหว่างทำการแก้ปัญหา

สำหรับการสอนในขั้นตอนนี้ เป็นการสอนเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาโดยบุคคลได้รับการสอนให้ใช้ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่ประสบความสำเร็จเป็นสิ่งกระตุ้นให้ระลึกถึงปัญหา และให้คิดว่าเมื่อเผชิญกับปัญหาแล้วเขาทำกันอย่างไรบ้าง จากนั้นจึงสอนให้บุคคลรู้จักกับกระบวนการแก้ปัญหา โดยการนำเสนอและอธิบายออกมาในรูปแบบ ได้แก่ รูปแบบการจัดการกับปัญหาที่ไม่เหมาะสม และรูปแบบการจัดการปัญหาที่เหมาะสม

#### 1.1 รูปแบบการจัดการปัญหาที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Coping Style) ได้แก่

1.1.1 เมื่อไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ บุคคลจะตำหนิตนเองและคิดว่าที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้นั้นเนื่องมาจากตนเป็นบุคคลที่ไม่ปกติ ไม่มีความสามารถ ไร้ เลว หรือโชคไม่ดี

1.1.2 บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามสภาวะที่ดีของตน ไม่ว่าจะเป็ทางกาย ทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง สังคม หรือเศรษฐกิจ

1.1.3 บุคคลมีความหวังเพียงเล็กน้อยว่าตนจะจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเนื่องมาจากการที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ หรือรับรู้ถึงแม้ว่าเขาจะพยายามสักเพียงใดก็ตามก็ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหานั้นได้ ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงหลีกเลี่ยงปัญหาหรือพยายามหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหา

1.1.4 บุคคลมีความเชื่อว่าผู้ที่มีความสามารถจะแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก และบุคคลยังเชื่อว่าความล้มเหลวในการแก้ไขปัญหา นั้นเป็นดัชนี บอกให้รู้ว่า เขาไม่มีความสามารถหรือขาดอะไรไปบางสิ่ง นอกจากนี้บุคคลเหล่านี้ยังไม่ให้ความสำคัญ ต่อค่านิยมในเรื่องความเป็นอิสระ ความพยายาม การกระทำกิจกรรม การแก้ไขปัญหาและชอบที่จะให้ ผู้อื่นมาช่วยเหลือตนแก้ปัญหาให้ตนเอง

1.2 รูปแบบการจัดการปัญหาที่เหมาะสม (Problem – Solving Coping Style) ได้แก่

1.2.1 บุคคลรับรู้ว่ามีสาเหตุปัญหาเป็นเรื่องปกติ เป็นเหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต และตระหนักว่าปัญหาไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เป็นตัวชี้ให้เห็นว่าเขามีอะไรที่ไม่ปกติ แต่บุคคลคิดว่าเมื่อ มีปัญหาเกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม หรือ ความสัมพันธ์กับองค์ประกอบส่วนบุคคล ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น เกิดความไม่แน่ใจ การขาดประสบการณ์ เป็นต้น มากกว่าที่จะคิดว่า ปัญหาเกิดจากความผิดปกติหรือเป็นข้อบกพร่องของบุคคล เขาเชื่อว่าเมื่อมีปัญหา นั้น เป็นผลมาจากการขาดหรือความไม่เพียงพอในองค์ประกอบส่วนบุคคล ซึ่งเขาสามารถเรียนรู้จากปัญหาและความ ผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมทั้งป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นซ้ำขึ้นมาอีก

1.2.2 บุคคลไม่ประหม่อมว่าปัญหาเป็นสิ่งที่คุกคามที่ตนควรหลีกเลี่ยงแต่ในทาง กลับกันบุคคลมีความเห็นว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เป็นโอกาสที่จะเพิ่มความเจริญส่วนบุคคล หรือช่วย ให้มีการปรับปรุงตัวเองขึ้น เช่น ได้เรียนรู้สิ่งใหม่มีการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น มีความรู้สึกที่ ดีต่อตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้บุคคลยังไม่คิดว่าความล้มเหลวในการแก้ปัญหา นั้นเป็นสภาพการณ์ที่ ไม่น่าพอใจ แต่กลับคิดว่าสิ่งนี้ คือ ประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งควรแก้ไขให้ดีขึ้น และบุคคลยังเชื่อว่าเมื่อ พบความล้มเหลวในการแก้ปัญหาแล้วยังมีโอกาสที่จะแก้ไขให้ดีขึ้นได้ ซึ่งเป็นการดีกว่าที่จะไม่พยายาม แก้ปัญหานั้นเลย

1.2.3 บุคคลเชื่อว่าปัญหาย่อมมีทางแก้ไขและเขามีความสามารถที่จะค้นหา ทางออกเหล่านั้นได้ด้วยตนเองพร้อมทั้งแก้ไขปัญหาได้สำเร็จอีกด้วย

1.2.4 บุคคลตระหนักว่าการแก้ปัญหาต้องใช้เวลาและความพยายามซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของ บลูมและโบเรเดอร์ ที่พบว่าผู้แก้ปัญหาที่ประสบความสำเร็จน้อยมีแนวโน้มที่จะเป็นคน หุนหันพลันแล่นขาดความอดทน และยอมรับต่อความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งหยุดการพยายาม ต่างๆ ถ้าไม่สามารถหาทางออกของปัญหาได้ บุคคลเข้าใจว่าความคิดแรกที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นว่าจะต้อง เป็นสิ่งที่ดีที่สุดเสมอไป เนื่องจากสิ่งนั้นอาจจะได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกมากกว่าเหตุผล นอกจากนั้น บุคคลยังยึดถือค่านิยมในเรื่องความเป็นอิสระ ความพากเพียร และความพยายาม มีการวางแผนที่ดี สำหรับการแก้ปัญหา ตลอดจนมีความอดทนต่อการแก้ปัญหา ถึงแม้ว่าจะไม่พบทางออกของปัญหานั้น อย่างรวดเร็วเพราะบุคคลมีความตระหนักว่าปัญหาที่ดีต้องการเวลาคิดเพื่อแก้ปัญหาให้มีประสิทธิภาพ

2. **ขั้นกำหนดปัญหา (Problem definition and formulation)** การกำหนดปัญหามีวัตถุประสงค์เพื่อ

2.1 รวบรวมข้อมูลที่เป็นความจริงซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.2 ให้เข้าใจธรรมชาติของปัญหา

2.3 ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงสำหรับการแก้ไขปัญหา

2.4 ประเมินปัญหาซ้ำอีกครั้งในด้านการมีสถานะที่ดี ทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ในขั้นตอนนี้จะสอนให้บุคคลรู้จักวิธีที่จะรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ให้มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาและหลีกเลี่ยงการบิดเบือนทางปัญญา เมื่อมีการจัดกระทำข้อมูลเหล่านี้บุคคลได้รับการสอนให้มีมโนทัศน์เกี่ยวกับปัญหา คือ ความไม่สมดุลหรือความแตกต่างระหว่าง “สิ่งที่เป็นจริง” และ “สิ่งที่ควรจะเป็น” นอกจากนี้ยังสอนให้บุคคลได้แยกแยะอุปสรรคต่างๆ ที่จะป้องกันการนำไปสู่การตอบสนองที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นจริงและสิ่งที่ควรจะเป็น

สำหรับการสอนเพื่อให้บุคคลรู้จักการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหามีสิ่งสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ควรตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม และเป็นเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง
2. หลีกเลี่ยงการตั้งเป้าหมายที่ไม่เป็นความจริง หรือเป้าหมายที่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้

สำเร็จได้

3. **ขั้นการเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา (Generation of alternatives)**

หลังจากนิยามปัญหาอย่างชัดเจนแล้ว ผู้รับการฝึกจะได้รับการสอนให้ระดมสมองเกี่ยวกับคำตอบหรือทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ การเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาละเอียดทาง มีวัตถุประสงค์เพื่อคิดและเสนอทางเลือกต่างๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อว่าจะมีทางเลือกที่เป็นการตอบสนองซึ่งมีประสิทธิภาพมากที่สุดต่อการแก้ไขปัญหายู่ในทางเลือกเหล่านี้ (D'Zurila; & Goldfriend. 1971)

ในการแก้ปัญหานั้นความคิดแรกไม่ใช่ว่าจะ เป็นคำตอบที่ดีที่สุด ดังนั้นเพื่อให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะคิดและเสนอทางเลือกไว้หลายๆ ทางเลือก โดยทางเลือกเหล่านี้จะต้องอยู่ภายใต้เกณฑ์ 2 ข้อ คือ มีความสัมพันธ์และมีความเฉพาะเจาะจง กล่าวคือ ผู้แก้ปัญหามันจะต้องเสนอทางเลือกต่างๆ โดยทางเลือกนั้นมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายของการแก้ปัญหา และเป็นทางเลือกที่มีความเฉพาะเจาะจง ตลอดจนมีความเป็นรูปธรรมด้วย ซึ่งเกณฑ์ของความเฉพาะเจาะจงนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประเมินทางเลือกต่างๆ ในขั้นตอนต่อไป (ขั้นตอนการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหา) วิธีที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในการสร้างทางเลือกต่างๆ วิธีหนึ่ง ได้แก่ เทคนิคระดมสมองของออสบอร์น (Osborn's brainstorming technique) โดยมีเกณฑ์เบื้องต้น

4 ประการ คือ

1. ในขณะที่สร้างทางเลือกจะไม่วิพากษ์วิจารณ์ทางเลือกนั้น

2. ดำเนินไปอย่างอิสระ

3. ต้องการปริมาณ

4. มีการเชื่อมโยงและปรับปรุงทางเลือกที่ได้นำเสนอไว้

เมื่อบุคคลได้รับการสอนและฝึกเพื่อเสนอทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหาตามขั้นตอนที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงจะไปฝึกในขั้นที่ 4 คือ การตัดสินใจเลือกทางเลือกต่อไป

4. ขั้นการตัดสินใจเลือกทางเลือก (Decision making)

ขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการประเมินทางเลือกที่เสนอไว้ในขั้นตอนการเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลายๆ ทางว่า ทางเลือกใดสามารถจะนำมาปฏิบัติได้และเลือกทางที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหา โดยทางเลือกที่ดีที่สุดนี้พิจารณาจากการคาดหวังว่าน่าจะเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งจะช่วยนำไปสู่เป้าหมายของการแก้ปัญหาให้สัมฤทธิ์ผลได้ โดยที่ส่งผลทางบวกมากที่สุด ในขณะที่ได้รับผลทางลบน้อยที่สุด

หลังจากที่ได้ทำนายผลของทางเลือกทั้งหมดแล้ว บุคคลได้รับการสอนให้ตัดสินใจแต่ละทางเลือกโดยพิจารณาจากเกณฑ์ทั้ง 4 ได้แก่ การคิดใคร่ครวญทางเลือก การมีสภาวะทางอารมณ์ที่ดี จำนวนของเวลาและความพยายามที่ต้องการในการแก้ปัญหา และการมีสภาวะที่ดีทั้งส่วนตัวและสังคม จากนั้นจะเป็นการประเมินทางเลือกต่างๆ โดยพิจารณาถึงเกณฑ์ทั้ง 4 นี้และทำการตัดสินใจว่าทางเลือกใดน่าพอใจทางเลือกใดไม่น่าพอใจ ซึ่งกระบวนการและตัดสินใจนี้สามารถกระทำได้อย่างไม่เป็นทางการและเป็นทางการ สำหรับการประเมินที่เป็นทางการจะพิจารณาโดยใช้มาตรวัดตราส่วนเพื่อวัดระดับคุณภาพของแต่ละทางเลือกซึ่งจะช่วยให้บุคคลทำการแยกแยะและตัดสินใจได้ดีขึ้นภายหลังจากที่ได้ประเมินทางเลือกต่างๆ แล้วบุคคลได้รับการสอนให้ถามตนเองในปัญหา 3 ข้อ คือ

1. ปัญหาสามารถแก้ไขได้หรือไม่

2. ตนเองต้องการข้อมูลมากกว่านี้ก่อนที่จะเลือกและปฏิบัติตามทางเลือกนั้นให้ประสบผลสำเร็จหรือไม่

3. ทางเลือก หรือการรวมทางเลือกใดที่ตนเองควรจะเลือกเพื่อให้การแก้ปัญหาประสบผลสำเร็จ ถ้าคำถามข้อ 1 ได้รับการประเมินว่าไม่สามารถแก้ไขได้ และหรือคำตอบของคำถาม ข้อ 2 เป็นทางบวกแล้ว บุคคลจะย้อนกลับไปยังขั้นตอนที่ 2 เพื่อค้นหารายละเอียดต่างๆ เพิ่มเติมและหรือกำหนดปัญหาใหม่อีกครั้งเพื่อให้อยู่ในทิศทางที่สามารถแก้ไขได้ แต่ถ้าคำถามข้อ 1 ถูกประเมินว่าสามารถแก้ไขได้ และคำตอบของคำถามข้อ 2 เป็นทางลบแล้ว บุคคลจะให้ความสนใจต่อคำถามข้อ 3 และกำหนดแผนทางเลือกเพียงแผนเดียว ซึ่งอาจจะหมายถึงทางเลือกเพียงทางเลือกเดียว หรือการรวมทางเลือกต่างๆ เข้าด้วยกันก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามการเลือกแผนของทางเลือกนี้จะต้องมีความสอดคล้องกับเป้าหมายของการพยายามเพื่อที่จะแก้ปัญหาให้เป็นที่น่าพอใจ โดยที่มีสภาวะทางอารมณ์ สภาวะส่วนตัว และสภาพของสังคมที่ดี ในขณะที่ใช้เวลาและความพยายามเพียงไม่มากนัก

## 5. ขั้นตรวจสอบความถูกต้องของทางเลือก (Verificaion)

ขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากทางเลือกและตรวจสอบความมีประสิทธิภาพหรือประโยชน์ของทางเลือกที่ได้เลือกไว้ในขั้นตอนการตัดสินใจเลือกทางเลือก เมื่อมีการนำมาใช้ในสถานการณ์ปัญหาจริง ซึ่งในขั้นตอนนี้มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ การกระทำเลือกให้เป็นผลสำเร็จ การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง

5.1 การกระทำทางเลือกให้เป็นผลสำเร็จ (Solution implementation) หมายถึง การกระทำกิจกรรมหรือขั้นตอนต่างๆ ตามแผนที่ได้วางไว้ซึ่งอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้ ณ จุดนี้ คือ การขาดทักษะหรือความสามารถ การระงับอารมณ์ และการขาดแรงจูงใจ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคเหล่านี้บุคคลสามารถเลือกกระทำได้ 2 วิธี เพื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาให้สำเร็จ ได้แก่

5.1.1 ใช้เส้นทางเลือกเดิม และพยายามเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นโดยการฝึกเพิ่มเติมให้ได้มาซึ่งทักษะที่ต้องการโดยการใช้วิธีการจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา หรือใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เช่น การทำสัญญาเชิงพฤติกรรม

5.1.2 เลือกเส้นทางเลือกอื่นใหม่เพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาแทนเส้นทางเลือกเดิม

5.2 การเตือนตนเอง (Self-monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ อีกทั้งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งการที่บุคคลใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้วก็จะทำให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำเช่นไรต่อไปเพื่อจะเข้าไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

5.3 การประเมินตนเอง (Self-evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจพฤติกรรมของตน โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตและบันทึกด้วยตนเองกับเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้และภายหลังจากการประเมินตนเองแล้วพบว่าตนสามารถแสดงพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้แล้ว บุคคลอาจจะให้การเสริมแรงตนเองหรือถ้าพบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเกณฑ์พฤติกรรมที่ตั้งไว้แล้วบุคคลอาจจะลงโทษตนเอง การประเมินตนเองจะไม่เกิดประโยชน์ถ้าบุคคลไม่เห็นความสำคัญของการประเมินนั้น หรือไม่แสดงพฤติกรรมที่ได้รับการประเมินให้ไปสู่เป้าหมายจึงนิยมใช้การประเมินตนเองร่วมกับเทคนิคอื่น เช่น การตั้งเป้าหมาย การสังเกตตนเอง การเสริมแรงตนเอง เป็นต้น

5.4 การเสริมแรงตนเอง (Self-reinforecment) หมายถึง การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง ซึ่งการเสริมแรงตนเองนั้นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับ

การเสริมแรงจากภายนอก เพราะทั้งสองกระบวนการนี้ใช้หลักการของทฤษฎีการเสริมแรงที่เน้นถึงการให้ตัวเสริมแรงเมื่ออินทรีย์กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา และเป็นผลทำให้พฤติกรรมหรือผลของพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น แต่การเสริมแรงจากภายนอกกับการเสริมแรงตนเองนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันตรงที่การเสริมแรงจากภายนอกนั้นบุคคลอื่น เช่น ครู ผู้วิจัย เป็นต้น ผู้กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง และเป็นผู้ให้ตัวเสริมแรงแก่บุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมเมื่อบุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่บุคคลอื่นได้กำหนดไว้ ส่วนการเสริมแรงตนเองนั้นบุคคลที่ต้องการปรับพฤติกรรมตนเองเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ตลอดจนเป็นผู้ให้ตัวเสริมแรงแก่ตนเองด้วย

### 1.2.3 การจัดการกับความเครียด

#### ความหมายของการจัดการความเครียด

เซลเย (Selye. 1975: 54) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ถูกแสดงออกโดยอาการเฉพาะอย่าง ซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ถูกชักนำโดยไม่เฉพาะเจาะจงในระบบชีวภาพ เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการของสิ่งแวดล้อมไม่สัมพันธ์กับความต้องการและความสามารถในการจัดการที่มีอยู่ของแต่ละคน (Andrew. 1993: 33)

ในประเทศไทยได้มีการให้ความหมายไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 2) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่เกิดจากความตื่นตัวรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ ส่งผลต่อร่างกายเพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว สิ่งที่ต้องการก็คือสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ที่มีผลกระทบต่อคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลตามมาทำให้เกิดสภาวะของความตึง (จำลอง ดิษยวณิช. 2545: 7)

สรุปความหมายได้ว่า ความเครียด หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ว่าพฤติกรรมบางอย่างเกิดจากความเครียด เข้าใจสาเหตุที่ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดน้อยลงไป รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รวมถึงสามารถผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น

#### ขั้นตอนของการเกิดความเครียด

โจอัน ไรเออร์ (สุรศักดิ์ ศานูจารย์. 2536: 33-35; อ้างอิงจาก Joan Riehl. 1974) ได้กล่าวถึง ขบวนการของความเครียด (Stress Process) ไว้ว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดสภาพการตอบสนอง หรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกายต่อภาวะความเครียด และความเครียดโดยตรงในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวกหรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์ อาจจำกัด ลด หรือแก้ไข

ความเครียดนั้นๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องการเผชิญกับความเครียด เพื่อเป็นการท้าทายหรือเพื่อให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียดจะได้ระวังตนเองและเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่ง และงอกงามขึ้น ในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่มหรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่างๆของร่างกาย และวิถีทางการปรับตัวของมนุษย์ โรเจอร์ได้กำหนดลักษณะดัชนีตัวบ่งชี้ของความเครียดไว้ 6 ประการ คือ

1. ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนในระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่จากประสบการณ์ในอดีต และยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการ หรือความต้านของร่างกาย เป็นต้น

2. เป็นสัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็น และตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ration) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเอง และความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่าหรือแปลความ

3. ความรุนแรงความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มข้นของความเครียดออกเป็นระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ ถ้าความเครียดสูงย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลาง หรือต่ำ ย่อมต้องการระดับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้นๆ ต่อความเครียด การเตรียมพร้อมเพื่อปรับให้เข้ากับความเครียด สัดส่วนของความเครียด และทิศทางของความเครียด

4. ขอบเขตของความไม่สมบูรณ (Schope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เปอร์เซ็นต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง

5. ความไวในการเกิด (Speed of Impact) เป็นระยะเวลาของการสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป

6. ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่แต่ละบุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัว อันเนื่องมาจากภาวะความเครียดได้กำหนดดัชนีชี้ปฏิกิริยาของความเครียดนำมาประยุกต์ใช้กับภาวะความเครียด และการปรับตัวโดยปฏิกิริยาความเครียดที่พบได้ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์

2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ทางด้านการรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิต (Psychological Change) เป็นปฏิกิริยาต่อความเครียดที่ครอบคลุมไปถึงการตอบสนอง หรืออาการแสดงออกซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท การทำงานของเซลล์ และการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ที่มีต่อภาวะความเครียดทางชีววิทยา และทางจิตใจ

4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการควบคุมพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

#### **ประเภทของความเครียด**

เกลลาเจอร์ (มนฤดี เพ็ญสุริยา. 2545; อ้างอิงจาก Gallagher. 1979) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มากระทบ หรือคุกคามต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายตนเอง เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ยั่วยุ หรือ คุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์ และคีน (มนฤดี เพ็ญสุริยา. 2545; อ้างอิงจาก Miller; & Keane. 1972) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย แบ่งเป็น

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Countinuting Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ และขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

### ระดับความเครียด

แจนีส (Janis. 1986) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะความเครียดที่เกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย และหมดไปในระยะเวลาอันสั้น พบได้ในชีวิตประจำวัน

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นภาวะความเครียดที่ส่งผลกระทบมากกว่าระดับแรก เช่น การขัดแย้งกับเพื่อน เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองต่อผู้กับความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์และความคิด เพื่อเป็นการขจัดสาเหตุทำให้ความเครียดลดลง

3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับที่มีอาการแสดงอยู่เป็นเวลานาน เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน

### การจัดการกับความเครียด

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2540: 107-108) ได้อธิบายถึงวิธีคลายเครียดและเทคนิคในการคลายเครียดไว้ดังนี้

#### 1. วิธีคลายเครียด

1.1 ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกสนาน สบายงาม หรือการ์ตูนตลก ให้ช่วยผ่อนคลาย

1.2 สำรวจวิธีคิดของตนเอง ถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมให้เปลี่ยนแปลงเสีย ต้องรู้จักการคิดในมุมกลับ พยายามหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียดและใช้อารมณ์ขันให้เหมาะสม

1.3 พูดคุย ปรีกษาเรื่องที่ไม่สบายใจกับเพื่อนๆ หรือผู้ใหญ่ เพื่อช่วยระบายความไม่สบายใจและหาแนวทางการแก้ไข

1.4 เขียนความทุกข์ ความคับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ ใครเห็น ลงไปในกระดาษตามที่อยากระบายแล้วฉีกทิ้ง หรือเขียนสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จ ความภาคภูมิใจที่สุด

#### 2. เทคนิคต่างๆ ในการสร้างความผ่อนคลาย

2.1 การหายใจเข้าลึกเต็มอิม (Deep Breathing) และค่อยๆ ระบายออกใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.2 การนับลมหายใจ (Counting Your Breath) ตามลมหายใจเข้าออกปกติของตัวเอง ทุกครั้งที่หายใจ

2.3 กำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลาย (Body Awareness) ให้อวัยวะต่างๆ ไปทีละส่วน เช่น จินตนาการเห็นควั่นจอบความเครียดค่อยๆ เคลื่อนออกจากตัวไปทางลมหายใจไปยังปลายมือปลายเท้า

2.4 การจินตนาการถึงสถานที่ทำให้มีความรู้สึกสงบสุข (Special Place) ปิดิ อิมเมจ

2.5 การสร้างจินตนาการ (Coping Imagery) เพื่อจัดการแก้ปัญหาที่สร้างความเครียดและความไม่สบายใจจากความสัมพันธ์กับคนอื่น

2.6 การทำให้รู้ตัว (Progressive Relaxation) ว่าเมื่อเกิดความเครียดคุณจะรู้สึกอย่างไร อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็นเช่นไร และแตกต่างจากเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายอย่างไร

กัญญา ธัญมณฑา (2541: 169-177) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งทำได้ 2 ด้าน คือ การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่ การหาแหล่งช่วยเหลือจากสังคมหรือบุคคลอื่น ส่วนภายใน คือ การแก้จากตัวเราเองโดยใช้วิธีป้องกัน เช่น วิธีคิดทางบวก เรียนรู้การดูแลร่างกายและจิตใจเมื่อเกิดความเครียด สรุปได้ดังนี้

1. การใช้แหล่งช่วยเหลือภายนอก ได้แก่ การใช้การสนับสนุนทางสังคม เป็นการได้รับข้อมูลต่างๆ จากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความเชื่อมั่น รู้สึกตนเองมีคุณค่า คนที่มีกิจกรรมในสังคมมีเพื่อนเยอะ จะมีความเครียดน้อยลง ถ้าเครียดก็มักจะจัดการความเครียดได้ดี

2. การใช้แหล่งจากภายใน ได้แก่ การฝึกทักษะการคิดทางบวก การมองโลกในแง่ดี

กรมสุขภาพจิต (2542: 42-44) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ไว้ดังนี้

1. การจัดการกับความเครียด

1.1 การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยวิธีดังนี้

1.1.1 รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

1.1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

1.1.3 นอนหลับให้เพียงพอ

1.1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ งดเว้นสิ่งเสพติด

1.2 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

1.2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม เช่น จัดบ้านให้น่าอยู่

1.2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

1.3 การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

1.3.1 มองโลกในแง่ดี

1.3.2 มีอารมณ์ขัน

### 1.3.3 รู้จักให้อภัย

### 1.3.4 สร้างกำลังใจให้ตนเอง ไม่ทอดถอย

## 2. การฝึกการผ่อนคลายความเครียด มีวิธีง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ดังนี้

### 2.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

### 2.2 การฝึกการหายใจ

### 2.3 การทำสมาธิเบื้องต้น

### 2.4 การใช้เทคนิคความเงียบ

### 2.5 การใช้จินตนาการ

### 2.6 การทำงานศิลปะ

### 2.7 การใช้เสียงเพลง

### 2.8 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

อินทิรา บัณฑิต (2545: 57) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตควรได้รับการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้สะสมจนถึงระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เราสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ได้ดังนี้

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่ทำให้เครียดชั่วคราว โดยเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ ช่วยให้เกิดความรู้สึกละเมิดเพลินลืม ความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง

3. เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัยรวมทั้งรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ หาโอกาสใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี

5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วงที่หลับลึกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายจะช้าลงทำให้ร่างกายได้พักผ่อนซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่วนการหลับในช่วงตื่นจะมีความฝันเกิดขึ้นซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของจิตใจและแก้ไขความขัดแย้งในจิตใจได้ การหลับช่วงสั้นๆ 20-30 นาที ในช่วงบ่ายช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น คลายภาวะเครียดได้

6. ปรับปรุงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ทำงานให้เสร็จทีละเรื่อง รู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และหลีกเลี่ยงการแข่งขันกับผู้อื่น เป็นต้น

7. การพักผ่อนหย่อนใจ หลีกหนีจากบรรยากาศที่ซ้ำซากจำเจ ลาพักผ่อนจากงานประจำ ไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ จำทำให้ความตึงเครียดลดลง พร้อมจะทำงานและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ต่อไปได้

8. รู้จักไว้วางใจผู้อื่น เรียนรู้จากความรักและการให้อภัย ซึ่งเป็นหัวใจของการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง

9. สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม ฝึกหัดยิ้มบ่อยๆ การยิ้มเป็นประจำช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ จากการศึกษาทดลอง พบว่าแม้แต่การฝืนยิ้มในเวลาที่เราเครียดก็สามารถช่วยลดความเครียดลงได้

#### 1.2.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

##### ความหมายของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพ หมายถึง ความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525: 796) จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายของสัมพันธภาพ ไว้ดังนี้

ซิคเกอร์ริง (Chickering. 1993: 90) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ การสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีใจกว้าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน เป็นความเกี่ยวข้องของมนุษย์ที่มีต่อกัน โดยทางตรงและทางอ้อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีกัน ยอมรับนับถือ ตลอดจนการปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบของสถาบันและวัฒนธรรมเดียวกัน มีการสืบทอดเจตนาธรรมณ์ จนเกิดเป็นสังคมขึ้น ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของมนุษย์เข้าใจซึ่งกันและกันทั้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับ (กฤษณา ศักดิ์ศรี. 2534: 10)

จากความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น สามารถใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ตลอดจนการสร้างความร่วมมือ มีการวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ

##### หลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ความสามารถที่จะให้ผู้อื่นยอมรับเป็นเพื่อนนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะทางสังคมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งโคลแมน และแฮมเมอร์ (สุภาพรรณ โตจรัส. 2527; อ้างอิงจาก Coleman; & Hammer. 19774) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

### 1. การมีวัตถุประสงค์ร่วม

สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้น สนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นต้น ถ้าไม่สนองความต้องการ แม้อันฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสัมพันธภาพไม่อาจอยู่ได้ ดังนั้น การมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกันจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

### 3. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองบุคคล

สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดอาจแตกร้างลงได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล้ำสิทธิและไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทกันและอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติต่อกับแบบประชาธิปไตยด้วยความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของกันและกัน จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งแต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องยอมรับและเห็นด้วยกับความคิดหรือความเชื่อของเขา

### 4. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพทางสังคมโดยทั่วไป มักมีโครงสร้างและลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องต้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างครู กับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน พ่อแม่กับลูก เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสัมพันธภาพนั้นๆเป็นรายๆไป เป็นส่วนใหญ่ โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารที่พัฒนาขึ้นอยู่ในขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย สัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่ทั้งสองฝ่ายได้รับ

### 5. องค์ประกอบการติดต่อสื่อสาร

องค์ประกอบการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่

5.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกันเช่นผู้มีระดับการศึกษาและฐานะเศรษฐกิจเดียวกันมักมีภาษาที่สื่อสารความหมายระดับเดียวกัน

5.2 การเลือกรับรู้โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอนทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

5.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ปัจจัยในสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะป็นเหตุการณ์ หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง เช่น ความมั่นใจ ความกลัว หรือความโกรธ เป็นต้น

5.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในข้อความต่างๆ มีความหมายสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ อาจทำให้รับรู้ตีความหมายพลาดได้

## 6. การรู้จักตนเอง และสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง

6.1 การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

6.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงความเป็นจริงยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

6.3 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธ์ภาพจะยืดยาวได้ถ้าสนองความต้องการและก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้นจึงต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

## 7. การห่วงใยในสวัสดิการของผู้อื่น

อาจแสดงออกโดยการพูดหรือการกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความห่วงใยหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือแสดงความซาบซึ้ง แสดงความขอบคุณในคุณความดี ที่ผู้อื่นได้แสดงต่อตน แสดงความชื่นชมในคุณความดีที่ผู้อื่นมี ย่อมเป็นการเสริมแรงคุณลักษณะเช่นนั้น และช่วยสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

## 8. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

การเป็นตัวของตัวเองและซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็น และความเชื่อของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญกับบุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้งและควรมีความเชื่อด้วยว่าผู้อื่นก็ย่อมจะกล้าเผชิญความจริงและหาทางแก้ไขปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์อย่างไรก็ตามความเป็นจริงและความรู้สึกของผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความห่วงใยเป็นมิตรอย่างจริงจังด้วยความหวังดี จึงเป็นความจริงที่นุ่มนวลไม่ก้าวร้าว ถ้าเพื่อนถามว่าชอบทรงผมแบบใหม่ของเขาไหม ถ้าเราไม่ชอบเห็นว่ามันสวย การตอบดูไม่คั่นหน้าทรงเก๋ถ้าจะรับหน้ามากกว่า คงจะสร้างสรรค์ว่าการตอบว่าดูไม่ได้เลยหรือน่าเกลียด

### ปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ชไนเดอร์ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2529: 12; อ้างอิงจาก Schneider. n.d) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้ คือ

1. ความพอใจในการคบหา หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้นจำเป็นจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายก็พอใจที่จะคบหาสมาคมถ้าต่างฝ่ายไม่พอใจที่จะรู้จักหรือคบหาสมาคมกับแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะไม่ยืนยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้ว ก็ต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม หาโอกาสสนทนากันแล้ววิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้นๆ มีทัศนคติหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเอง แสดงความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคยหรือไว้วางใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ สนิทสนมกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสสถานส่วนบุคคล สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ได้แก่ ปทัสสถานส่วนตัวที่แต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออก อันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การแสดงกริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสสถานส่วนบุคคลดีก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น เป็นที่รักใคร่และชื่นชมของบุคคลอื่นอันจะเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มอื่นใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไร หรือขาดทุน กำไรในที่นี้ หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ความร่ำรวยและความสุขใจ ส่วนขาดทุน หมายถึง ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ ความอับอายและความกระวนกระวายใจ

### การพัฒนาสัมพันธภาพ

แซสซี (Sasse. 1975: 115-117) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบุคคลและความสัมพันธ์ของบุคคล ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจึงเป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาความรู้สึกและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การพัฒนาสัมพันธภาพ ประกอบด้วย

1. การสร้างสายสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสัมพันธ์ที่นำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ขณะที่พัฒนาสายสัมพันธ์บุคคลจะรู้สึกสบายใจ ไม่ป้องกันตนเอง แต่จะเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น

2. การเล่าเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีสายสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลกับชอบเล่าความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

3. การรู้จักฟังพียงซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อได้ตอบสนองได้ถูกต้อง และทราบว่าช่วยเหลือกันได้อย่างไร

4. ความต้องการสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลเริ่มมีการเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น และมีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่นคงต่อไป

การพัฒนาทั้งสี่ขั้นเปรียบเหมือนสี่ล้อรถทั้งหมด คือ วงล้อ โดยสามารถหมุนไปข้างหน้าหรือข้างหลังได้ หากสัมพันธภาพเป็นไปในทางบวก วงล้อก็หมุนไปข้างหน้าและจะหมุนไปเรื่อยๆ เป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคง แต่ถ้าการสร้างสายสัมพันธ์เป็นไปในลักษณะได้เถียงเอาชนะกันในบรรยากาศที่ไม่ดีจะทำให้บุคคลเริ่มลดการเปิดเผยตนเอง

### คุณภาพของสัมพันธภาพ

ซิคเกอร์ริง (Chickering. 1993: 90) กล่าวว่าคุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง ความรู้สึกจากการพึ่งตนเองหรือพึ่งบุคคลอื่นไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนตลอดจนการให้และการรับบุคคลจะมีสัมพันธภาพสนิทสนมกันได้จะต้องมีพื้นฐานของความไว้วางใจเกิดขึ้นก่อนความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่น กล้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การมีความไว้วางใจจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ไม่ใช่ไปสู่จุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้นถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าคุณได้รับการสนับสนุนและยอมรับ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น นอกจากนี้สัมพันธภาพที่บุคคลมีการเปิดเผยตนเองแต่ไม่รู้สึกยอมรับบุคคลอื่น ความไว้วางใจก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่เกิดการเปิดเผยตนเองอีกต่อไป (Johnson. 1972: 43-46)

สำหรับบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จะเป็นบุคคลที่ไม่มี ความไว้วางใจ และชอบตำหนิติเตียนบุคคลอื่น ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะไว้วางใจบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลนั้นไม่มองว่าตนเองอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น แต่จะนับถือบุคคลว่าเป็นบุคคลหนึ่งหรือเป็นเพื่อน มิใช่ศัตรูหรือคู่แข่ง บุคคลจะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์มากกว่าวัตถุ (ซูซัย สมิทธิไกร. 2528: 87)

ส่วนการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน เป็นการให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น แต่ขณะเดียวกันต้องไม่เป็นการทำร้ายตนเอง หรือมีลักษณะที่สนองตอบความต้องการของบุคคลอื่นเสมอพยายามที่จะทำอะไรให้เพื่อบุคคลอื่นแต่ฝ่ายเดียว ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเหนื่อยอ่อนทั้งกายและใจ กลายเป็นบุคคลที่ห่างเหินกับตนเอง แต่ถ้าเราเป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่าง ความต้องการของตนเองและบุคคลอื่น ถึงแม้ว่าเราจะช่วยเหลือบุคคลอื่นในยามที่บุคคลนั้นมีปัญหา แต่เราก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาแทนบุคคลนั้นทั้งหมดทุกอย่าง เพราะเรามีความเชื่อมั่นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้ (ซูซัย สมิทธิไกร. 2528: 113)

นอกจากนี้ในการติดต่อหรือสัมพันธกับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะเป็น “ผู้รับ” หรือ “ผู้ให้” อยู่ฝ่ายเดียวได้ ควรมีการพึ่งพาซึ่งกันและกันซึ่งเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกันอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมทางสังคมนี้เป็นศิลปะที่เรียนรู้ได้แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานอันละเอียดอ่อนในจิตใจของแต่ละบุคคล บางคนละเอียดอ่อนมาก สามารถรับความรู้สึกของผู้อื่นได้ไว และสามารถ “ให้” สิ่งที่คุณนั้นต้องการได้ถูกต้องตามกาลเทศะ ผลที่เกิดขึ้นนั้น คือ ความพอใจอันนำไปสู่ไมตรีจิตและมิตรภาพ แต่บางคนพื้นฐานจิตใจยังไม่ละเอียดอ่อนนัก จึงยังไม่สามารถอ่านความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้ การตอบสนองจึงอาจจะไม่ตรงหรือไม่ถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง นอกจากนี้ปัจจัยที่แฝงอยู่และเป็นเครื่องเสริมให้มิตรภาพดำเนินไปอย่างราบรื่น คือ ความจริงใจที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายผู้ให้และผู้รับ (กิตติยวดี บุญชื้อ. 2525: 114)

### 1.3 การพัฒนาทักษะชีวิต

เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1997: 14-18) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนทักษะชีวิตของบุคคลว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอหลายปัจจัย ดังนี้

1. สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน (Supportive Relationships) ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตามจะเกิดความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคนไว้วางใจเขา โรเจอร์ (Nelson-Jones. 1997: Roger. 1959) ได้ให้ความสำคัญและเน้นเป็นอย่างยิ่งกับสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนไม่ว่าจะเป็นกรให้ความเคารพ ความจริงใจ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่างๆ ดังนั้น ปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตกับบุคคลได้ ทั้งนี้สัมพันธภาพที่สนับสนุนจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ผิดพลาดต่างๆ ของตน อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลรับฟังตัวเองมากขึ้น มีความรู้สึกภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งซึ่งสามารถเกิดการสัมผัสกับความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการของชีวิตตนเองได้

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง (Learning from Example) การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต การเรียนรู้จากตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตที่ดีและไม่ดี เด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิดเห็นความรู้สึกและพฤติกรรมจากตัวอย่างรอบๆ ตัว เช่น เด็กที่มีพ่อแม่ที่ขาดการแสดงออกทางอารมณ์จะทำให้เด็กขาดโอกาสสำหรับการสังเกตวิธีการของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ หรือถ้าแม่บุคคลอื่นรอบๆ ตัวเด็กมีการคิด รู้สึกและพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพเช่น การตำหนิ ดุ ด่า หรือมีการแสดงออกที่เกินจริงจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนั้นตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีของพ่อแม่หรือบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก (กลุ่มเพื่อน ครู พี่น้องญาติและสื่อ) ก็จะทำให้เด็กมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งในด้านความคิดเห็นความรู้สึก และพฤติกรรม

3. การเรียนรู้จากผลที่ตามมา (Learning from Consequences) การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากการสังเกตตัวแบบเป็นการผสมผสานของการเรียนรู้ผลที่ตามมาทั้งดีและไม่ดี บุคคลจะรับรู้ผลที่เกิดขึ้นตามมาด้วยวิธี 2 วิธี คือ การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้นที่ดีจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

4. การสั่งสอนและการสอนตนเอง (Instruction and Self- Instruction) การสั่งสอนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดทักษะชีวิต การสอนทักษะชีวิตเกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในครอบครัว เช่น คำสั่งของทักษะชีวิตพื้นฐานที่เกิดขึ้นในครอบครัว ได้แก่ การขอร้องให้ลูกหรือเด็กทำบางสิ่งบางอย่างโดยมีการสื่อสารว่า “ได้โปรด” หรือ “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านการสั่งสอนที่เริ่มต้นจากครอบครัวทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ภายนอกครอบครัวได้ การสั่งสอนสามารถเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าได้ เช่น เมื่อบุคคลเกิดการต่อต้านผู้สั่งสอนหรือผู้สั่งสอนบางคนเน้นด้านการพูดคุยมากกว่าที่จะบอกบุคคลว่าจะต้องทำอะไร เป็นต้น

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส (Information and Opportunity) บุคคลต้องการข้อมูลข่าวสารที่พอเพียงต่อการที่จะพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่มีความต้องการเช่นเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

6. ความวิตกกังวล และความเชื่อมั่น (Anxiety and Confidence) เด็กๆ จะเจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี สำหรับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับการป้องกันการต่อต้านจากอันตรายและแรงจูงใจของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จที่เป็นจริง ผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลในที่นี้รวมถึงความไม่เต็มใจ ความตึงเครียด ความตื่นเต้น การเรียนรู้โดยไม่ผ่อนคลายความตึงเครียดหรือแม้กระทั่งขาดความมุ่งมั่นพยายาม อย่างไรก็ตามบุคคลที่จะเรียนรู้ทักษะชีวิตหรือทักษะในการช่วยตนเองได้ดีจะต้องมีทักษะของการจัดการความวิตกกังวลด้วย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551: 2) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ ก็สายเกินไป หรือใช้เวลาที่มากเกินไป

2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมองเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิต ต้องเป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียน มีดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้ หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต ในด้านการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่างๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่างๆได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงการ/โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น รู้จักไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการทำงานให้ได้ประสบความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและสังคม

จากแนวความคิดของนักการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตจะต้องเป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ที่ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียน มีดังนี้

1. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง
2. เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติจริง ได้ร่วมคิด อภิปราย แสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

#### 1.4 ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

การเข้าใจความซับซ้อนของการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด สังคม และร่างกายที่เกิดขึ้นจากระยะเด็กสู่ระยะวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นแกนหลักของทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ โดยแบ่งออกเป็นด้านๆ ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Biological Changes) การเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่วัยรุ่นตอนต้นเป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เมื่อฮอร์โมนที่ควบคุมพัฒนาการด้านร่างกายเริ่มทำงาน เด็กส่วนใหญ่จะมีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จะมีพัฒนาการลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ ก่อให้เกิดฮอร์โมนที่พร้อมจะสืบพันธุ์และการเพิ่มขึ้นของแรงขับทางเพศวัยรุ่นบางคนอาจจะไม่ได้เตรียมตัวสำหรับการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความกังวลในบางครั้งและนำไปสู่ปัญหาต่างๆ (Eccles. 1999: 30-44)

2. พัฒนาการด้านความคิดทางสังคม (Development of Social Cognition) กระบวนการ การเข้าใจตนเอง บุคคลอื่น และสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญของการเจริญเติบโตจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ ในช่วง 2 ปีแรกของเด็กนั้น เด็กจะรับรู้ในจินตนาการของตนเอง และประมาณ 8 ปี เด็กจะเริ่มสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถและสิ่งที่เขาชอบไม่ชอบ การตระหนักรู้ทางสังคมจะเปลี่ยนมุมมองจากการสนใจตนเองไปสู่ความสามารถต่อการเข้าใจ การทำนาย และการตอบสนองต่อมุมมองและความรู้สึกของบุคคลอื่นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Mangrulkar; Whitman; & Ponser. 2001: 12; Citing Slaby. 2001) ดังนั้นในระยะนี้ของชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาความเห็นใจและการมีมุมมองต่างๆ ต่อบุคคลอื่นๆ การเรียนรู้ในการประเมินตนเองและความสามารถของตนเองอย่างแท้จริงเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญในวัยเด็ก เด็กส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมองตนเองเกี่ยวกับความสามารถของตนในแง่บวกมากเกินไป ในระยะวัยเด็กตอนกลาง (7-10ปี) จะเริ่มสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง และความเหมาะสมระหว่างความสำเร็จของตนเองต่อเป้าหมายภายในและมาตรฐานภายนอก ความกดดันเกี่ยวกับการแข่งขัน และความต้องการสำเร็จ

3. พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional Development) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของพัฒนาการทางร่างกาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นด้วย วัยรุ่นจะมีอารมณ์ไม่คงที่ รุนแรง และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นนับเป็นเรื่องยาก ซึ่งในบางครั้งการควบคุมอารมณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับช่วงวัยรุ่น

4. พัฒนาการทางความคิด (Cognitive Development) ความคิดสามารถนิยามได้ว่าเป็นกระบวนการของการจัดการและสร้างความหมายของประสบการณ์ โดยในวัยทารกจะเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมโดยผ่านประสาทสัมผัสโดยตรง (Direct Sensory) ต่อมาในวัย 5-6 ปี เด็กจะพัฒนาความซับซ้อนมากขึ้นสำหรับความเข้าใจในโลกโดยผ่านทางภาษา การเลียนแบบ การจินตนาการ และการใช้สัญลักษณ์ต่างๆ ตลอดจนการวาดรูป การเริ่มเปลี่ยนมาสู่วัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มเพิ่มความเข้าใจในด้านของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและเหตุผล (Mangrulkar; Whitman; & Ponser. 2001: 12; Citing Slaby. 2001)

5. พัฒนาการทางสังคมและบริบทครอบครัว (Social Development and Family Context) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจะกลายเป็นการเพิ่มความซับซ้อนของวัยเด็กที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เวลาส่วนใหญ่ของเด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาร่วมกับกลุ่มเพื่อน และจะมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเพิ่มขึ้น เด็กในช่วง 7-11 ปี เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งจะเริ่มห่างเหินจากบ้านหรือครอบครัว และจะใช้เวลามากขึ้นกับกลุ่มเพื่อน โรงเรียน และกลุ่มชุมชน ในช่วงวัยนี้เป็นช่วงสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเด็ก ๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถหรือสวรรค์ และรู้สึกด้อยได้ ตลอดจนผลที่จะเกิดขึ้นตามมากของ พัฒนาการทั้งทางสังคม อารมณ์ และสติปัญญา (Hanson; Nangle; & Kathryn. 1998: 489) ในขณะที่กลุ่มเพื่อนถือเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ และครอบครัวก็จะเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อเด็กและวัยรุ่น เช่นเดียวกันด้วย

6. เพศและพัฒนาการ (Gender and Development) จากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่ศึกษาถึงความแตกต่างของกระบวนการพัฒนาของทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายยังเป็นสิ่งที่ยังไม่สมส่วน กล่าวได้ว่าเด็กผู้ชายก็จะมีคามเข้มแข็งและการฟื้นฟูทางด้านจิตใจมากกว่าเด็กผู้ชายในช่วงวัยเด็ก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความเสี่ยงอย่างมากในการพัฒนาของวัยรุ่น ต่อมาเด็กผู้ชายจะมีการเผชิญกับความซึมเศร้า การพัฒนาการเรียนรู้ที่ผิดปกติ และการขาดการควบคุมตนเองมากกว่าผู้หญิง

7. พัฒนาการด้านศีลธรรม (Moral Development) พัฒนาการด้านศีลธรรมเป็นมิติสำคัญของพัฒนาการมนุษย์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า คุณค่าของพัฒนาการด้านศีลธรรมและกฎระเบียบของบุคคลจะใช้สำหรับสร้างคามสมดุลและการวินิจฉัย ตัดสินเกี่ยวกับความขัดแย้งของตนเองและบุคคลอื่น อย่างไรก็ตามมีมุมมองเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านศีลธรรมที่หลากหลาย เช่น จากมุมมองของนักพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่าพฤติกรรมด้านศีลธรรมนั้นก็มีความเหมือนกับพฤติกรรมอื่นๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการวางเงื่อนไขและตัวแบบ ส่วนนักทฤษฎีด้านความคิดกลับมองอีกทางหนึ่งว่า การพัฒนาด้านศีลธรรมจะเป็นไปตามกระบวนการหรือขั้นตอนของการพัฒนาด้านความคิดของเด็ก

สิ่งที่เด่นชัดมากขึ้นในการพัฒนาด้านศีลธรรมของผู้หญิงและผู้ชายต่อมุมมองของความมีเหตุผลในศีลธรรม กล่าวได้ว่าแนวความคิดในด้านศีลธรรมของผู้หญิงจะมุ่งประเด็นปัญหาความสำคัญในเรื่องความรับผิดชอบและการดูแลเอาใจใส่ ในขณะที่ผู้ชายจะมุ่งประเด็นสำคัญที่เรื่องของความถูกต้องและความยุติธรรม ดังนั้นสรุปได้ว่าทั้งเด็กผู้หญิงและผู้ชายจะมีการพัฒนาในเหตุผลและศีลธรรมภายใต้บริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน (Eccless. 1999: 36)

สรุปได้ว่าจากพัฒนาการที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงวัยเด็กตอนกลางมาสู่วัยรุ่นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อน และครอบครัว ตลอดจนความสามารถในการเจริญงอกงามสำหรับวัยรุ่นตอนต้นในการคิดอย่างเป็นนามธรรม การคิดพิจารณาถึงปัญหาในหลายๆ มิติ และการพิจารณาอย่างรอบคอบต่อตนเองและบุคคลอื่น ดังนั้นการที่เข้าใจถึงพัฒนาการเหล่านี้จะช่วยให้สามารถจัดทักษะชีวิตที่จำเป็นที่จะช่วยในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่เหมาะสมในวัยผู้ใหญ่ต่อไป (สกล วรรณศิริ. 2550: 27)

### 1.5 การวัดทักษะชีวิต

การวัดทักษะชีวิต เป็นการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนเป็นรายบุคคลเพื่อพัฒนาผู้เรียน แต่ละคน ให้มีการพัฒนาการที่ดีตรงตามความต้องการของท้องถิ่นและสังคม โดยการประเมินความสามารถหรือแนวทางในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2551: 22) ซึ่งการวัดและการประเมินทักษะชีวิตนั้น ได้มีนักการศึกษาได้ให้ความคิดเห็นไว้ ดังนี้

อีเบล (Ebel, L. Robert. 1972: 63) ได้เสนอแนะนักสร้างแบบทดสอบว่า เพื่อเป็นการตอบสนองต่อนโยบายการศึกษา จำเป็นต้องใช้สถานการณ์เฉพาะเรื่อง เป็นตัวนำในการสร้างข้อคำถาม แล้วให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่เหมาะสม หรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่กำหนดให้ถึงแม้ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบสถานการณ์จะต่ำกว่าการวัดแบบอื่นๆ แต่แบบสถานการณ์จะมีความเที่ยงตรงในการวัดกว่าแบบอื่นๆ

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 258-278) กล่าวว่า การวัดทักษะชีวิตนี้มีวิธีการวัดที่เหมาะสม หลายวิธี ดังนี้

1. การสังเกต คือ การเฝ้ามองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมาย เป็นสิ่งที่ยากลำบากที่จะสังเกตได้ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องวางแผนการสังเกตเป็นบางเวลา ผู้สังเกตควรมีการรับรู้ที่ดี มีความแม่นยำ จดจำสิ่งที่สังเกตได้อย่างดี เพื่อความแน่ใจในการวิจัยจึงควรใช้ผู้สังเกตอย่างน้อย 2 คน เพื่อนำผลการสังเกตมาทดสอบความสอดคล้องกัน การวัดโดยวิธีนี้จะสามารถทำได้ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นความจริง ถ้าเสแสร้งยอมเชื่อถือไม่ได้ หรือถ้าไม่แสดงพฤติกรรมก็ไม่สามารถวัดได้ ในบางกรณีการสังเกตเป็นสิ่งจำเป็นแต่ต้องนิยามออกมาในรูปพฤติกรรมท่าทางให้ชัดเจน ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สังเกตมาก ทำให้สามารถวัดได้ตรงตามความเป็นจริง รวมทั้งควรแปลให้ถูกต้องด้วยจึงจะเป็นประโยชน์จากการสังเกตได้

2. การสัมภาษณ์ เป็นการพูดจากับคนใดคนหนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งผู้สัมภาษณ์จะต้องมีหลักจิตวิทยาในการพูด การถาม เพื่อให้ได้พฤติกรรม หรือลักษณะนิสัยในการแสดงออกที่ต้องการทราบ ส่วนผู้ถูกสัมภาษณ์ต้องมีลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมา มีวินัยในการแสดงออกโดยการพูดจา ถ้าเป็นคนเงียบเฉย ไม่แสดงกิริยาตอบโต้ จะทำให้การสัมภาษณ์ไร้ความหมาย ในการสัมภาษณ์นั้นต้องการความเป็นกันเองจึงจะได้ข้อมูลที่แท้จริง ควรสร้างข้อคำถามที่สามารถกระตุ้นให้ผู้ถูกสัมภาษณ์แสดงการตอบพฤติกรรมที่ต้องการ ในการสัมภาษณ์จึงควรเป็นการสัมภาษณ์อย่างมีมาตรฐาน คือ มีการวางแผนที่ดี มีจุดมุ่งหมาย ข้อคำถามมีคุณภาพ มีความเชื่อมั่น และมีความเที่ยงตรงสูง การทดลองใช้เครื่องมือจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

3. การเขียนตอบ เป็นการใช้ตัวเร้า อาจเป็นข้อคำถาม สถานการณ์ ภาพหรือสถานการณ์ ข้อความ แล้วแต่ความเหมาะสมในการนำเสนอ ตัวเร้าจึงมีความสำคัญมากเพราะเมื่อบุคคลได้รับตัวเร้านี้ เขารู้สึกอย่างไรก็จะตอบออกมาหรือเรียกว่า การรายงานตนเองออกมา เครื่องมือวัดแบบนี้มีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น แบบทดสอบ แบบสำรวจ แบบสอบถาม หรือมาตรวัด

4. การใช้จินตนาการ เป็นการเสนอสิ่งเร้าที่คลุมเครือเพื่อให้ผู้ตอบใช้จินตนาการอันเกิดจากสำนึกซึมซับอยู่ในส่วนลึกของความรู้สึกในตัวคนแต่ละคนว่าสิ่งเร้าที่มีความหมายอย่างไรต่อเขา ซึ่งแต่ละคนจะมีความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่คลุมเครือนั้นแตกต่างกัน สิ่งเร้าที่ไม่มีโครงสร้างโดยตรงการตอบจึงจบได้แบบเสรี ตามความรู้สึกส่วนลึกของแต่ละบุคคลในการแปลผลจึงซับซ้อน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551: 22) กล่าวว่า การประเมินทักษะชีวิตสามารถประเมินความสามารถหรือแนวการเผชิญสถานการณ์ต่างของผู้เรียนได้ด้วยวิธีสังเกต การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ การรู้คิด และภูมิคุ้มกันทางปัญญา จากการสะท้อนความคิด การเชื่อมโยงความคิด และการแสดงพฤติกรรม ต่อเนื่องหลังการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งผู้ประเมินอาจเป็นครู เพื่อน ผู้ปกครอง หรือผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้สร้างแบบสอบถามในการวัดทักษะชีวิต เป็นแบบข้อคำถามสมเหตุสมผลให้เลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด และแบ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นลำดับขั้นของคะแนน

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การประเมินทักษะชีวิต นั้นเป็นการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนเป็นรายบุคคลที่แสดงออกมาอย่างต่อเนื่องซึ่งการประเมินอาจเป็นครู เพื่อน ผู้ปกครอง หรือผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง โดยวิธีการในการประเมิน ดังนี้ การสังเกต การสัมภาษณ์ การเขียนตอบ และการใช้จินตนาการ

ตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิต ที่สร้างโดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2555) ใช้สำหรับวัดทักษะชีวิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยข้อคำถามเป็นโจทย์สถานการณ์ มีตัวเลือกตอบ 4 คำตอบและให้นักเรียนเลือกตอบคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ผู้ที่ตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงเป็นผู้ที่มีทักษะชีวิตมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ ดังนี้

0). โรงเรียนจะมีกิจกรรมการแข่งขันกีฬา โดยแต่ละสัปดาห์จะคัดเลือกนักกีฬาเข้าแข่งขัน หมูแดง อยู่สี่ฟ้า เล่นกีฬาได้หลายประเภท เคยร่วมทีมฟุตบอลของโรงเรียนเก่าตอนเรียนชั้น ป.6 และได้รับรางวัลชนะเลิศระดับอำเภอ ถ้านักเรียนเป็นหมูแดงนักเรียนจะปฏิบัติตามข้อใด

- ก. ไปสมัครเข้าร่วมทีมฟุตบอลตามเวลาที่กำหนด
- ข. วันสุดท้ายค่อยไปสมัครเข้าทีมฟุตบอล เพราะหมูแดงเก่ง ครูต้องรับอยู่แล้ว
- ค. รอให้เพื่อนสนิทชวนไปสมัครเข้าทีมฟุตบอล เพราะจะได้มีเพื่อนสนิทอยู่ทีมเดียวกัน
- ง. รอให้ครูเรียกไปสมัครเข้าทีมฟุตบอล เพราะเกรงว่าครูจะไม่รับเข้าทีมฟุตบอล

00 ). ช่วงพักกลางวันนักเรียนเห็นเพื่อนร่วมห้องคนหนึ่งนั่งวาดรูปอยู่ที่ห้องเรียนเพื่อที่จะส่งประกวด ขณะที่เพื่อนคนอื่นๆพากันไปรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะพูดกับเพื่อนคนนั้นว่าอย่างไร และจะทำอย่างไรต่อไป

- ก. ไม่พูดอะไร แต่ไปบอกให้เพื่อนๆมาให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังวาดรูป
- ข. พูดชมเชย และไปบอกให้เพื่อนๆมาให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังวาดรูป
- ค. พูดชมเชย และให้กำลังใจเพื่อนที่มีความตั้งใจวาดรูปพร้อมทั้งนั่งเป็นเพื่อน
- ง. พูดชมเชย และให้กำลังใจ แล้วแบ่งขนมให้เพื่อนที่กำลังวาดรูป

นอกจากนี้ยังมีแบบวัดทักษะชีวิตที่ถูกนำมาใช้ในงานวิจัยอื่นๆ เช่น การศึกษาวิจัยของ ขวัญยืน มูลศรี (2548) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ได้ศึกษาตามทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต และสร้างแบบวัด ซึ่งประกอบด้วยสถานการณ์ที่วัดทักษะชีวิต 10 ด้าน คือ 1) การตัดสินใจ 2) การแก้ปัญหา 3) การคิดอย่างสร้างสรรค์ 4) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 6) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 7) การตระหนักรู้ในตนเอง 8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 9) การจัดการกับอารมณ์ 10) การจัดการกับความเครียด โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่ .90 ข้อคำถามเป็นโจทย์สถานการณ์และให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก

เกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ให้ 1 คะแนน เมื่อเลือกตอบในตัวเลือกที่แสดงถึงการมีทักษะชีวิตต่ำ ให้ 2 คะแนน เมื่อเลือกตอบในตัวเลือกที่แสดงถึงการมีทักษะชีวิตปานกลาง และให้ 3 คะแนน เมื่อเลือกตอบในตัวเลือกที่แสดงถึงการมีทักษะชีวิตสูง

การแปลความหมายคะแนน ดังนี้

ระดับคะแนนตั้งแต่ 1.00 – 1.49	แสดงว่า	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
ระดับคะแนนตั้งแต่ 1.50 – 2.49	แสดงว่า	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
ระดับคะแนนตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป	แสดงว่า	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง

ตัวอย่างข้อคำถาม

0. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนโดดเรียนเพื่อไปดูภาพยนตร์เรื่องดังซึ่งจะฉายเป็นวันสุดท้าย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. เข้าเรียนแต่ก็เสียดายที่ไม่ได้ไปดูภาพยนตร์ (2 คะแนน)
- ข. โดดเรียนไปดูภาพยนตร์แล้วค่อยศึกษาเอง (1 คะแนน)
- ค. เข้าเรียนอย่างตั้งใจแล้วค่อยเข้าแผ่นซีดีมาดู (3 คะแนน)

00. ปราโมทย์มีรูปร่างไม่สูง เขาได้ดูโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพิ่มความสูงจากโทรทัศน์ สามารถทำให้สูงขึ้น 10 เซนติเมตร ภายใน 1 เดือน เพื่อนของเขาที่เพิ่งซื้อมาใช้เมื่อสัปดาห์ก่อน ถ้านักเรียนเป็นปราโมทย์จะทำอย่างไร

- ก. ซื้อผลิตภัณฑ์นั้นทันที (1 คะแนน)
- ข. รอดูผลจากเพื่อนที่ใช้ก่อน (2 คะแนน)
- ค. ศึกษาข้อมูลก่อนว่ามีผลเสียหรือเปล่า (3 คะแนน)

และงานการศึกษาวิจัยของ กาญจนา เฉลิมพล (2555: 69) ได้ศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 666 คน สร้างแบบสอบถามจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามแนวคิดของ Targeting Life Skill Model ของเฮนดริกส์ นำไปทดสอบ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.92 แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

ในงานการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แนวคิดตามสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2555) วัดทักษะชีวิตตามที่ได้นิยามไว้ ทั้งนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็นจิตยสถานการณ์ เกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ให้ 1 คะแนน เมื่อเลือกตอบในตัวเลือกที่แสดงถึงการมีทักษะชีวิตต่ำ ให้ 2 คะแนน เมื่อเลือกตอบในตัวเลือกที่แสดงถึงการมีทักษะชีวิตปานกลาง และให้ 3 คะแนน เมื่อเลือกตอบในตัวเลือกที่แสดงถึงการมีทักษะชีวิตสูง

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว

### 2.1 ความหมายของการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Communication” หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้ส่งสาร ไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้รับสาร โดยผ่านสื่อ โดยวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร คือ การก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะพฤติกรรม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2554: 116) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสื่อสาร หมายถึง วิธีการนำถ้อยคำ ข้อความ หรือหนังสือ เป็นต้น จากบุคคลหนึ่งหรือสถานที่หนึ่ง ไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสถานที่หนึ่ง สอดคล้องกับการวินและบรูมเมอร์ (Galivin; & Brommel. 1996: 20) ว่าการสื่อสารเป็นกระบวนการ

ติดต่อระหว่างบุคคลโดยใช้ภาษากาย คำ หรือภาษาท่าทาง และจากการศึกษาของวรรณดี หมู่เยิน (2544: 2) พบว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการของมนุษย์ในการถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็น และอารมณ์ระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งกระบวนการสื่อสารมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้ส่งสาร ตัวสาร และผู้รับสาร การสื่อสารทั้งเชิงวจนภาษาและอวจนภาษา ต่างก็มีความสำคัญในการสื่อสารระหว่างบุคคล

จากความความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การสื่อสาร คือ กระบวนการติดต่อระหว่างบุคคลที่ประกอบไปด้วย ผู้ส่งสาร ตัวสารและผู้รับสาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันโดยผ่านการใช้สื่อที่เป็นถ้อยคำและภาษาท่าทาง โดยผ่านสถานการณ์ต่างๆ

การสื่อสารในครอบครัว ได้มีผู้ให้ความหมายของการสื่อสารในครอบครัวไว้ดังนี้

การวินและบรูมเมอร์ (Galivin; & Brommel. 1996: 22) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสื่อสารในครอบครัวเป็นกระบวนการที่สมาชิกในครอบครัวร่วมรับรู้แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับแวนเจริส (Vangelisti. 2004: 180) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นพฤติกรรมสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่ปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดเป็นลักษณะที่ชัดเจน มีแนวโน้มสามารถทำนายได้ นอกจากนี้จิราภรณ์ นพคุณขจร (2543: 11-12) ได้กล่าวถึงการสื่อสารในครอบครัวว่า การสื่อสารในครอบครัวนั้นเป็นการสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง ประกอบด้วยสีหน้า ท่าทาง แววตา และภาษาพูด ประกอบด้วย การใช้คำพูด น้ำเสียง และจังหวะการพูด เป็นต้น ซึ่งประกอบด้วย

1. การสื่อสารกับตนเอง (Intrapersonal Communication) หมายถึง การสื่อสารกับตนเอง ให้ทำความเข้าใจและรู้จักตนเองในด้านความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ เมื่อมีเหตุการณ์เข้ามากระทบ อาจกล่าวได้ว่าต้องมีสติรู้จักตนเองก่อน

2. การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) หมายถึง การนำความคิด ความรู้สึกของตนเองสู่สมาชิกในครอบครัว อาจจะเป็นสามี-ภรรยา-ลูก หรือญาติ โดยบอกถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของตนเองต่อสมาชิกในครอบครัว

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การสื่อสารในครอบครัว หมายถึง รูปแบบการติดต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอาจมี พ่อ แม่ ลูกและบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวโดยมีการใช้ถ้อยคำ และภาษาท่าทาง รวมไปถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ในการติดต่อความสัมพันธ์กัน เพื่อสื่อสารความหมาย ความเข้าใจระหว่างกันภายในครอบครัวเพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้ เข้าใจ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความทางความคิด และพฤติกรรมตลอดจนการตอบสนองกับมายังผู้สื่อสารระหว่างกัน

## 2.2 ความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันหน่วยย่อยของสังคมใหญ่ที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นตัวหล่อหลอมลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นสถาบันที่ถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่น ความรู้ และค่านิยมต่างๆ ให้กับบุคคล โดยการส่งผ่านทางการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวนั้นมีความสำคัญกับการพัฒนาการของวัยรุ่นมาก ดังที่ สุรางค์ ใคว์ตระกูล (2544: 89) กล่าวว่า ในปัจจุบัน พ่อแม่ผู้ปกครอง และครูมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยวัยรุ่นได้มาก คือไม่ควรตีตราหรือพยายามตั้งความหวังว่าวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมที่ผิดแปลกหรือไม่ยอมอยู่ในบังคับผู้ใหญ่ ดังที่แบนดูรา (สุรางค์ ใคว์ตระกูล. 2544: 90) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า “ถ้าสังคมประทับตราเยาวชนวัยรุ่นว่า teenagers และตั้งความหวังว่า เด็กวัยรุ่นจะต้องเป็นผู้ที่ชอบทำอะไรผิดกฎหมาย และมีพฤติกรรมที่แปลกๆ สม่าเสมอ ก็จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกหรือมีพฤติกรรมเป็นไปตามความคาดหวังที่ผู้ใหญ่ตั้งไว้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองควรพยายามใช้เหตุผล และเป็นพี่ปรึกษาของเด็กวัยรุ่น เป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับเหตุผล เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กวัยรุ่น ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองต้องใช้วิธีการสื่อสารเพื่อสื่อไปยังวัยรุ่น ดังนั้นต้องรู้จักประยุกต์ใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับวัยของลูก เพื่อลดความขัดแย้ง และสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

จะเห็นได้ว่า การสื่อสารในครอบครัวนั้น มีความสำคัญที่ส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมต่างๆ มากมาย ซึ่งได้มีนักวิชาการพูดถึงความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว ดังนี้

คูแวน (อ้างถึงใน Galvin; & Brommel. 1996: 410) พบว่า ความสามารถในการสื่อสาร และการฟังจะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงว่าครอบครัวใดมีความสุข ซึ่งครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกในครอบครัวทุกคนต้องสามารถรับฟังและตอบสนองซึ่งกันและกันได้ สมาชิกในครอบครัวจดจำและให้ความสำคัญกับสิ่งที่สื่อออกมาด้วยภาษาท่าทางที่ไม่ใช่คำพูด สมาชิกในครอบครัวต้องเคารพความรู้สึกส่วนตัว และความคิดที่เป็นอิสระของสมาชิกคนอื่นๆ หลีกเลี่ยงประโยคที่ทำให้คนอื่นเสียหน้า ซึ่งสมาชิกในครอบครัวสามารถพูดแทรกคนอื่นได้ แต่ต้องทำอย่างมีเหตุผล และเท่าเทียมกัน

ดีฟรายและสทินเน็ต (Galvin; & Brommel. 1996: 411) ได้แนะนำลักษณะของครอบครัวที่มีความแข็งแกร่งว่า สมาชิกในครอบครัวแสดงความคิดเห็นนอกเหนือใจซึ่งกันและกัน และมีทักษะการสื่อสารที่ดี และพูดคุยซึ่งกันและกันเป็นเวลานานและบ่อยครั้ง

การสื่อสารที่ดีในครอบครัวเป็นสิ่งที่สามารถสร้างหรือให้กำลังใจสมาชิกในครอบครัวเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แต่ถ้าใช้การสื่อสารที่ไม่ดีจะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศาสตร์และศิลป์ในการพูดคุยหรือสื่อสารกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว พูนสุข ช่วยทอง (2548: 8)

กล่าวได้ว่า การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นไปในแนวทางที่สร้างสรรค์ต้องเกิดจากการเห็นความสำคัญที่จะช่วยกัน พัฒนารูปแบบการสื่อสารมาใช้กับครอบครัวและเป็นบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งของบิดา มารดาที่ต้องพัฒนาเด็กให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีประสิทธิภาพแก่สังคม

### 2.3 องค์ประกอบของการสื่อสารในครอบครัว

สำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงานสตรีและครอบครัว (2540: 31-32) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารในครอบครัวว่าสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ การสื่อสารทางบวก และการสื่อสารทางลบ

การสื่อสารทางบวก ประกอบด้วย การพูดคุยกันหรือการสื่อสารกันนั้นนอกจากการสื่อสารโดยคำพูดแล้ว ยังอาศัยสิ่งที่ไม่ใช่คำพูด คือ ส่วนของภาษาท่าทาง เช่น

1. การสบสายตา จะทำให้พูดจากันได้เข้าใจง่ายขึ้น และการพูดคุยโดยไม่สบตากันจะทำให้เข้าใจกันยากขึ้น นอกจากนี้การสบตายังช่วยให้ทั้งสองฝ่ายระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดจากัน

2. สีหน้า สีหน้าที่รับฟังยิ้มแย้มแจ่มใสย่อมดีกว่าการแสดงสีหน้าเฉยเมยหรือบึ้งตึง นอกจากนี้ การสังเกตสีหน้าฝ่ายคู่สนทนาทำให้เราทราบความรู้สึกได้ดีว่าเขารู้สึกอย่างไร ซึ่งทำให้เราเลือกที่จะพูดจาได้อย่างเหมาะสม

3. ท่าทาง ท่าทางที่แสดงออก ซึ่งการรับฟังและทำให้คู่สนทนาอยากคุยด้วย ได้แก่ การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มหน้าเข้าหาคนที่ใช้อารมณ์จะใช้อิทธิพลลักษณะหนึ่ง เช่น การกอดอก ยืนตัวแข็ง เป็นต้น

4. การสัมผัส เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด จะทำให้เกิดความรู้สึกเข้าใจ อบอุ่น รักใคร่สนิทสนม ได้เป็นอย่างดี

5. ระยะห่าง การพูดคุยจะดีขึ้น หากทั้งสองฝ่ายพูดคุยกันในระยะใกล้กัน การพูดคุยโดยระยะห่าง จะทำให้ต้องใช้เสียงดัง และไม่มีการสบตากัน จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่าย

การสื่อสารทางลบ จะแสดงออกทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง เช่น จ้องหรือถลึงตาเข้าหาอีกฝ่ายหนึ่ง สีหน้าบึ้งตึงเฉยเมย ท่าทางเย็นชา ขาดความใกล้ชิดและสัมผัส การแสดงออกอาจมีลักษณะต่างๆ ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีและครอบครัว, 2540: 33)

1. เก็บกตใช้วิธีไม่พูด หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แต่ภายในเต็มไปด้วยความโกรธ น้อยใจ วิทก กังวล ฯลฯ

2. คลุมเครือ โดยไม่บอกชัดเจนว่าต้องการอะไร ทำให้อีกฝ่ายต้องคาดเดาและไม่อาจตอบสนองได้ตรงตามความต้องการก็จะขัดใจกัน

3. เจ้าก็เจ้าการ เป็นลักษณะของการไปกำหนดกฎเกณฑ์ให้คนอื่น
4. ตี เป็นการหาข้อบกพร่องในการกระทำของผู้อื่น
5. บ่น เป็นการใช้ข้อความที่ยืดยาวในการสื่อสารความหมายเรื่องนั้นๆ
6. ต่ำว่า เช่น การใช้คำหยาบและรวมถึงการประชด กล่าวหา เปรียบเทียบการสื่อสารเหล่านี้ จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกในทางลบ เช่น สงสัยว่าเขาต้องการอะไร รู้สึกว่าเขาคงเป็นคนไม่มีอะไรดี รู้สึกถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี ไม่ได้รับการยอมรับโดยรวม คือ รู้สึกว่าไม่มีค่าสำหรับอีกคน เมื่อคนรู้สึกว่ามีค่าในครอบครัว การอยู่ด้วยกันและการพูดจาดีๆ ก็เกิดขึ้นได้ยาก พฤติกรรมที่ไม่ดีต่างๆ ก็จะแสดงออกมาได้ จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของการสื่อสารในครอบครัวนั้น ประกอบไปด้วยผู้ส่งสาร เนื้อหาของสาร สื่อ และผู้รับสาร ที่ใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางติดต่อกันระหว่างสมาชิกของครอบครัว โดยภาษาทั้ง 2 นี้ จะออกมาในรูปแบบของการสื่อสารทางบวกหรือทางลบก็ได้ เช่น การสื่อสารทางบวก มีการพูดจาให้กำลังใจ การยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน การโอบกอดสัมผัส เป็นต้น ส่วนการสื่อสารทางลบนั้น อาจจะถูกออกมาในรูปแบบของการบ่น ดุด่า ทูบตี ทำร้ายร่างกาย การแสดงสีหน้าบึ้งตึงต่อกัน เป็นต้น

## 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารในครอบครัว

ความแตกต่างของบุคคลในเรื่องอายุ เพศ ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว นับเป็นปัจจัยที่สำคัญในการติดต่อสื่อสาร เพราะความแตกต่างของบุคคลในเรื่องดังกล่าว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การตีความข่าวสารข้อมูลแตกต่างกันเป็นผลทำให้การติดต่อสื่อสารไม่สมบูรณ์ได้ (พิชชุดา วิรัชพันธุ์. 2534: 29)

### 2.4.1 ความแตกต่างด้านอายุ

อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิด พฤติกรรมของบุคคลที่มีอายุมากจะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อการสื่อสารต่างจากบุคคลที่มีอายุน้อย และบุคคลที่มีอายุน้อยจะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อการติดต่อสื่อสารเปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้น (พิชชุดา วิรัชพันธุ์. 2534: 29) โดยทั่วไปแล้วคนที่มีอายุน้อยมักจะมีความคิดเสรีนิยม ยึดถืออุดมการณ์ ใจร้อน มองโลกในแง่ดีมากกว่าคนที่มีอายุมาก สำหรับคนที่มีอายุมากมักจะมีความคิดอนุรักษนิยม ยึดถือการปฏิบัติและมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าคนที่มีอายุน้อย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากคนที่มีอายุมากมีประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งเคยผ่านปัญหาต่างๆ มามากกว่าคนที่มีอายุน้อย จึงทำให้ความคิด ทัศนคติ และความรู้สึกของคนต่างวัยไม่เหมือนกัน ส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย

จากการศึกษาการเกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย พบว่าสาเหตุสำคัญของการขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ด้านความคิดและพฤติกรรม เกิดจากความแตกต่างระหว่างอายุของพ่อแม่และวัยรุ่น พ่อแม่มักมีอายุแตกต่างกันมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ซึ่งเรียกว่าเป็นความแตกต่างกันทางชีวภาพ สาเหตุอีกประการหนึ่ง คือ การที่พ่อแม่มีอายุมากขึ้น ความเร็วในการเรียนรู้ทางสังคมจะลดลง การรับรู้สิ่งต่างๆ ลดลง ส่วนเด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ได้เร็วกว่าผู้ใหญ่ จึงพร้อมที่จะซึมซับค่านิยมวัฒนธรรมและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ จากวัฒนธรรมอื่นๆ เข้ามาโดยง่ายและรวดเร็ว ดังนั้น จึงเกิดความแตกต่างทางด้านความคิด ความเข้าใจระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก หรือระหว่างพ่อแม่และเด็กวัยรุ่น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันต์. 2524: 34)

จะเห็นได้ว่าความแตกต่างทางด้านอายุ เป็นสิ่งที่ทำให้ลูกรับรู้พฤติกรรมการสื่อสารของพ่อแม่แตกต่างกันได้

#### 2.4.2 ความแตกต่างทางเพศ

ความแตกต่างทางเพศทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารที่แตกต่างกัน กล่าวคือ วัฒนธรรมและสังคมไทยยังกำหนดบทบาทและกิจกรรมของเพศหญิงเพศชายไว้แตกต่างกัน เพศหญิงมักจะเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนไหว ละเอียดอ่อน ประณีประนอม และหยิ่งลูกจิตใจคนอื่นได้ดีกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายจะให้เหตุผลและจดจำข่าวสารได้มากกว่าเพศหญิง (ปรมะ สตะเวทิน. 2546: 106) นอกจากนี้จากศึกษาของ ดรอปเพลแมน (Smart. 1969: 502; Citing Droppelman. 1963) ซึ่งศึกษาเด็กชายและเด็กหญิงมาเปรียบเทียบกันแล้วพบว่า เด็กหญิงรายงานว่าตนได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และความเอาใจใส่จากพ่อแม่มากกว่าที่เด็กชายรายงาน ขณะที่เด็กชายรู้สึกที่ตนได้รับการกระทำที่ไม่เป็นมิตรมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการประมวลงานวิจัยที่ดำเนินการโดยโกลดีน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2524: 55; อ้างอิงจาก Goldin .1969) ที่พบว่าเด็กชายมีการรับรู้ว่าพ่อแม่มีความรักและการยอมรับตนน้อยกว่าเด็กหญิง แต่พ่อแม่จะมีการควบคุมทางจิต เรียกร้องจากตน และลงโทษตนเป็นปริมาณมากกว่าที่เด็กหญิงรายงาน

ดังนั้น ความแตกต่างทางเพศ น่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นรับรู้พฤติกรรมการสื่อสารของพ่อแม่แตกต่างกัน

#### 2.4.3 ความแตกต่างด้านการศึกษาของพ่อแม่

ความแตกต่างด้านการศึกษาเป็นปัจจัยที่ทำให้การรับรู้แตกต่างกัน กล่าวคือ การศึกษาจะช่วยให้คนมีสติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมหรือปฏิกิริยาแสดงออกของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษาหรือได้รับการศึกษาต่ำกว่า (วรรณสิทธิ์ ไวยะเสวี. 2546: 42) เมื่อพิจารณาถึงความเข้าใจของพ่อแม่เกี่ยวกับธรรมชาติของลูก ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว พ่อแม่จะต้องพยายามเข้าใจในลักษณะธรรมชาติของการเจริญเติบโต และมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือลูกเมื่อเกิด

ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เฟลมมิง (นรา สมประสงค์. 2546: 9; อ้างอิงจาก Fleming. 1957: 14) ที่ว่าพ่อแม่ที่ไม่มีความรู้ทางจิตวิทยาเกี่ยวกับวัยรุ่นดีพอ ไม่เข้าใจวัยรุ่น จะเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกได้ จะเห็นได้ว่าพ่อแม่ที่มีการศึกษาระดับสูงน่าจะมีความรู้ในเรื่องนี้ได้มากกว่าพ่อแม่ที่มีการศึกษาระดับต่ำ ทั้งนี้เพราะถึงแม้ว่าในปัจจุบันสื่อมวลชนแขนงต่างๆก็พยายามทำการเผยแพร่เนื้อหาสาระทางวิชาการด้านการอบรมเลี้ยงดูอย่างกว้างขวาง แต่จะสังเกตได้ว่าสื่อที่เสนอรายละเอียดในเรื่องดังกล่าวมากที่สุด ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ ซึ่งผู้ที่เปิดรับสื่อในรูปแบบนี้ ส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาคอนข้างสูง และศิริพร สิริยากุล (2534: 79) ได้ศึกษาทัศนคติของเด็กวัยรุ่นที่มีต่อรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว พบว่าพ่อแม่ที่มีการศึกษาแตกต่างกันมีการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนมารดาที่มีการศึกษาแตกต่างกันมีการสื่อสารเชิงลบในครอบครัวไม่แตกต่างกัน

จะเห็นได้ว่า ความแตกต่างด้านการศึกษาของพ่อแม่ นั้นมีผลต่อการสื่อสารในครอบครัว พ่อแม่ที่มีระดับการศึกษาสูงและระดับกลางน่าจะมีการสื่อสารเชิงบวกมากกว่าพ่อแม่ที่มีการศึกษาในระดับต่ำ ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ที่มีการศึกษาระดับสูงและระดับกลางน่าจะมีการสื่อสารเชิงลบน้อยกว่าพ่อแม่ที่มีการศึกษาระดับต่ำด้วย

#### 2.4.4 ความแตกต่างด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

บอร์นเฟนเบรนเนอร์ (Bronfenbrenner. 1983: 38) ได้ศึกษาพบว่าการปฏิบัติตัวของพ่อแม่ชนชั้นกลางกับชนชั้นต่ำต่อลูกจะแตกต่างกัน กล่าวคือ พ่อแม่ชนชั้นกลางจะฝึกอบรมให้ลูกของตนเห็นคุณค่าที่สูงที่สุดของการสื่อสาร กระตุ้นให้เด็กเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพราะถือว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแทนทางด้านสถานภาพและความน่าเคารพนับถือของสังคม และพ่อแม่ชนชั้นกลางมักจะลงโทษเด็กทางกายน้อยกว่าพ่อแม่ชนชั้นใช้แรงงาน นอกจากนี้ผลการวิจัยอื่นๆ ยังพบว่าพ่อแม่ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำจะถือเป็นเรื่องใหญ่ถ้าเด็กของตนไม่ทำตามคำสั่งและมักใช้การลงโทษทางร่างกาย แต่สำหรับพ่อแม่ในชนชั้นกลางไม่ค่อยใช้การลงโทษเด็กทางร่างกายแต่จะใช้เหตุผลมากกว่า

จะเห็นได้ว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลต่อการสื่อสารในครอบครัว โดยครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและปานกลางน่าจะมีการสื่อสารเชิงบวกมากกว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ในขณะที่เดียวกันครอบครัวที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจสูงและปานกลาง จะมีการสื่อสารเชิงลบในครอบครัวน้อยกว่าครอบครัวที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจต่ำ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า ความแตกต่างระหว่างอายุ เพศ การศึกษาของพ่อแม่ และฐานะทางเศรษฐกิจของสังคมและครอบครัวมีอิทธิพลต่อการรับรู้การสื่อสารในครอบครัวของเด็กวัยรุ่น

## 2.5 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว

เพียร์สัน (Pearson. 1989: 16) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวมีลักษณะในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการใช้ทั้งคำพูดและท่าทางคำพูดที่ใช้ในการสื่อสารนั้น คือ สัญลักษณ์ทางภาษาถ้อยคำ และท่าทางการเคลื่อนไหว ร่างกาย การสวมใส่เสื้อผ้า สำเนียงที่พูด การสัมผัส การดมกลิ่น การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้าและอื่นๆ เป็นสัญลักษณ์ทางภาษาท่าทาง

การสื่อสารในครอบครัว เป็นการสื่อสารที่เริ่มต้นจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวว่าเป็นอย่างไร การสื่อสารจะมีการเปลี่ยนแปลงตามการรับรู้ของตนเองในการเลือกใช้คำพูดและท่าทางในการติดต่อกับคนอื่น และการที่เราตีความจากการสื่อสารของบุคคลอื่นๆ ซึ่งการสื่อสารในครอบครัวจะขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์ ความมีคุณค่าในตนเอง และทักษะชีวิต

จากข้อมูลดังกล่าว การสื่อสารในครอบครัวเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งในที่นี้คือ ระหว่างพ่อแม่กับลูก ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าการสื่อสารในครอบครัว หมายถึง กระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่สื่อความหมาย ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็น โดยใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และช่วยพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กได้มากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาพบว่าได้มีนักวิชาการได้แบ่งองค์ประกอบของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ออกเป็น 2 แนวคิด ได้แก่

1. แนวคิดของแมคเคลอด เซฟฟี และแวกแมน (McLeod , Chaffee; & Wackman. 1975: 37) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมสื่อสารในครอบครัวที่เกิดจากวิธีการอบรมสั่งสอน การให้คำแนะนำ ตักเตือนของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้นเป็นผลอันเกิดจาก 2 รูปแบบ ซึ่งสามารถแบ่งการสื่อสารในครอบครัวเป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆ ได้แก่

- 1.1 การสื่อสารที่ยึดถือแบบแผนของสังคมเป็นหลัก (Socio-oriented Family Communication) คือ แบบของความสัมพันธ์ในการติดต่อสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ลูก ที่ยึดถือแบบแผนหรือประเพณีเป็นแนวทาง ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวที่เข้ากันได้ดี ครอบครัวแบบนี้อบรมให้เด็กรักความสามัคคีกับพ่อแม่และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว และเพื่อนๆ พ่อแม่จะสอนลูกให้หลีกเลี่ยงการโต้เถียง และความขัดแย้ง เด็กจะต้องรู้จักระงับความโกรธ และยอมจำนนให้การถกเถียงแก้ไขปัญหา เพื่อมิให้เกิดความขัดแย้งหรือความยุ่งยากขึ้น

- 1.2 การติดต่อสื่อสารที่ยึดถือแนวคิดเป็นหลัก (Concept - oriented Family Communication) คือ แบบความสัมพันธ์ในการติดต่อสื่อสารระหว่างพ่อแม่ลูก ความสัมพันธ์แบบนี้ยึดหลักความคิด ข้อเท็จจริง ความถูกต้อง ความเป็นไปได้ของเนื้อหาที่สื่อสารกันเป็นหลัก เด็กจะได้รับการสนับสนุนให้รู้จักแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาอย่างเปิดเผย รู้จักโต้แย้งความคิดเห็นของผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันรู้จักยอมรับฟังความคิดและความเชื่อของผู้อื่นด้วย พ่อแม่จะมีส่วนร่วมให้ลูกแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ เด็กจึงมีทักษะในการแสดงเหตุผลและรู้จักประเมินปัญหาอย่างรอบคอบ

ในทางปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกจะไม่มีลักษณะความสัมพันธ์เป็นไปในทางใดทางหนึ่ง แต่จะมีการผสมผสานกันระหว่างลักษณะทั้ง 2 แบบ ซึ่งทำให้เกิดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว 4 รูปแบบ คือ

แบบที่ 1 การสื่อสารในครอบครัวอิสระ / แบบปล่อยปละ การสื่อสารในครอบครัวแบบนี้ไม่เน้นถึงความสัมพันธ์ของการสื่อสารที่ยึดถือแบบแผนของสังคมเป็นหลักและยึดถือแนวคิดเป็นหลัก เด็กจะไม่ถูกห้ามให้เถียงผู้ใหญ่ ขณะเดียวกันก็ไม่มีโอกาสรับฟังความขัดแย้งจากบุคคลอื่น

แบบที่ 2 การสื่อสารในครอบครัวเน้นการเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ / แบบปกป้อง แบบนี้จะเน้นความสัมพันธ์ของการสื่อสารที่ยึดถือแบบแผนของสังคมเป็นหลัก คือ จะอบรมเด็กให้มีความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ และรักษาความสามัคคีกลมเกลียวภายในครอบครัว เด็กจะถูกสอนไม่ให้เถียงผู้ใหญ่

แบบที่ 3 การสื่อสารในครอบครัวแบบสนับสนุนความคิดเห็นของเด็กเป็นหลัก / แบบเปิดเสรี แบบนี้เน้นความสัมพันธ์ของการติดต่อสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลัก คือ จะสนับสนุนความคิดแปลกใหม่ของเด็กแม้จะเป็นความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ก็ตาม เด็กมีอิสระเต็มที่ในการแสดงความคิดเห็นเป็นของตนเองและถกเถียงปัญหาต่างๆในครอบครัว

แบบที่ 4 การสื่อสารภายในครอบครัวแบบประนีประนอม แบบนี้จะประนีประนอมระหว่างการสื่อสารที่ยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลักและยึดแนวคิดเป็นหลัก คือ เด็กอาจได้รับการสนับสนุนให้แสดงความคิดเห็นแต่ต้องไม่เป็นการกระทบกระทั่งถึงความกลมเกลียวในครอบครัว

2. แนวคิดของแคนเทอร์ และเลห์ (Kantor; & Lehr's. 1975: 7-12) ผู้เชี่ยวชาญการศึกษาวิจัยสาขาการสื่อสารในครอบครัว ได้แบ่งรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

2.1 การสื่อสารในครอบครัวแบบปิด (Closed Family Communication) เป็นวิธีการสื่อสารในครอบครัวที่เข้มงวด มีการวางระเบียบกฎเกณฑ์อย่างรัดกุม วางระเบียบในเรื่องเวลาได้อย่างเคร่งครัด มีตารางเวลาสำหรับกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน และสมาชิกทุกคนต้องรักษาระเบียบ เช่น จะต้องกลับบ้านไม่เกิน 17.00 น. จะต้องเข้านอนก่อน 22.00น. ผู้ที่กำหนดกฎเกณฑ์ คือ ผู้ที่มีอำนาจสูงสุดซึ่งมักจะ ได้แก่ พ่อ โดยเป็นผู้ให้คำแนะนำและควบคุมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เด็กที่อ่านอนอ่อนง่ายจะได้รับรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน แต่ในทางตรงกันข้าม ก็ใช้การลงโทษสำหรับเด็กที่ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่

ผลดีของการสื่อสารในครอบครัวแบบปิด ได้แก่ 1) พ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัวสามารถใช้อำนาจกับลูก ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการปกครอง เกิดวินัยภายในบ้าน 2) ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแก่เด็ก 3) การใช้จ่ายมีการจัดสรรอย่างรอบคอบ ไม่ปล่อยยให้มีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย 4) การเปิดรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ของลูกต้องผ่านการกลั่นกรองจากหัวหน้าครอบครัว หากหัวหน้าครอบครัวมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอด จะทำให้ลูกมีความรู้ด้านต่างๆ มากยิ่งขึ้น

ผลเสียของการสื่อสารในครอบครัวแบบปิด ได้แก่ 1) ลูกมีความกลัวพ่อแม่มากจนไม่สบายใจเมื่ออยู่ใกล้ หรือเมื่อพูดคุยด้วย ทำให้เกิดความขัดแย้งและเก็บกด 2) ในการสนทนากการเปิดรับข่าวสารของลูกต้องมีการกลั่นกรองจากพ่อแม่ หรือหัวหน้าครอบครัวอยู่เสมอ หากพ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้ที่ไม่มีความรู้กว้างขวาง ก็จะไม่สามารถกลั่นกรองเนื้อหาที่ดีเพื่อถ่ายทอดแก่ลูกได้ ทำให้ลูกไม่ได้รับรู้ความรู้ข่าวสารที่มีคุณค่า หรือข่าวสารที่มีคุณค่า หรือข่าวสารที่รับไม่น่าสนใจ ทำให้ลูกต้องแอบหาข้อมูลเองซึ่งอาจเกิดผลเสียแก่เด็ก เนื่องจากเด็กไม่กล้านำข้อมูลที่ได้รับมาสอบถามพ่อแม่ ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด 3) การที่ครอบครัวเคร่งครัดในเรื่องของเวลา จนทำให้บางครั้งลูกเกิดปัญหาได้ เนื่องจากการคบเพื่อนชายและหญิง และปัญหาการจราจรในปัจจุบัน ทำให้ลูกอาจกลับบ้านไม่ตรงเวลา ครอบครัวแบบปิดจะเคร่งครัดมาก ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งจนลูกไม่กล้าไปทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน ทำให้ไม่มีโอกาสพัฒนาการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

2.2 การสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด (Open Family Communication) เป็นวิธีการสื่อสารที่สมาชิกครอบครัวแต่ละคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจความเป็นไปต่างๆ ภายในครอบครัวมีความยืดหยุ่นสูง กฎระเบียบครอบครัวเป็นสิ่งที่ผ่อนผันได้และเปลี่ยนแปลงได้ ทุกคนมีสิทธิในน้ำใจจิตใจสมาชิกคนอื่นๆ ให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ แม้ว่าโดยปกติพ่อแม่จะเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอำนาจในการจัดการต่างๆ ภายในบ้านแต่โครงสร้างของอำนาจก็ไม่เป็นไปอย่างตายตัว แต่ละคนมีสิทธิที่จะเสนอร่วมตัดสินใจและดำเนินงานได้

ผลดีของการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด ได้แก่ 1) สมาชิกมีสิทธิในการปรับความต้องการของตนเองให้เข้ากับความต้องการของสมาชิกอื่นๆ โดยวิธีการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจคนอื่นและยึดถือเสียงข้างมากเป็นสำคัญ ทำให้ลูกกล้าแสดงออกอย่างถูกวิธี เมื่อมีปัญหาคับข้องใจก็กล้าที่จะขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ หรือพี่น้องในหลายๆ เรื่อง ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ 2) ครอบครัวแบบเปิด มีการพัฒนาในตัวสมาชิกทางด้านอารมณ์ สังคม สติ ปัญญาการเข้าสังคม มีการฝึกฝนให้เผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว การถ่ายทอดจากพ่อแม่ 3) มีการติดต่อสื่อสารจากบุคคลภายนอกสม่ำเสมอ ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่มีหลายรูปแบบในสังคมทำให้เด็กพัฒนาการใช้ชีวิตในสังคมได้ดี

ผลเสียของการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด ได้แก่ บางครั้งมีสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความแตกแยกได้ง่าย จากการศึกษาที่ยึดถือความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่เมื่อมีข้อขัดแย้งก็ยิ่งเอาชนะกัน เป็นเหตุให้สมาชิกแสดงความก้าวร้าวต่อกันมากยิ่งขึ้น

2.3 การสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย (Random Family Communication) เป็นวิธีการสอนที่สมาชิกครอบครัวแต่ละคนสามารถทำอะไรตามที่ต้องการได้กฎระเบียบต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การอยู่ร่วมกันของสมาชิกครอบครัวแบบนี้เป็นไปตามสบายแบบฉบับของแต่ละบุคคล

ผลดีของการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย ได้แก่ 1) เปิดโอกาสให้สมาชิกดำเนินชีวิตอย่างเสรี ไม่มีกฎระเบียบหรือข้อบังคับต่างๆ 2) สมาชิกมีการพัฒนาทางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องฝึกหัดคิดหาทางออกให้ตนเองเสมอ

ผลเสียของการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย ได้แก่ 1) เป็นหนทางไปสู่ความแตกแยกได้ง่าย เพราะไม่มีผู้ควบคุมดูแล 2) เด็กในครอบครัวจะถูกปล่อยปละละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่อย่างเพียงพอ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกขาดความอบอุ่น ในบางครั้งหันไปคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เกเร และชักชวนกันต่อความรุนแรงต่างๆ

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 2 รูปแบบ ได้มีนักวิชาการให้ความเห็นว่า พฤติกรรมการสื่อสารของพ่อแม่ต่อลูกนั้น ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การให้ความรู้ การให้โอกาสลูกได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกแบบต่างๆ แบ่งเป็น 2 ลักษณะที่เด่นชัด คือ พฤติกรรมการสื่อสารเชิงบวก เช่น การให้คำชมเชย การตั้งใจฟังลูกเล่าเรื่องต่างๆ การให้โอกาสลูกแสดงความคิดเห็น ส่วนพฤติกรรมการสื่อสารเชิงลบ เช่น การดูต่ำ การเฉยเลย หรือการลงโทษ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่พิจารณาพฤติกรรมการสื่อสารที่พ่อแม่แสดงต่อลูก ได้แก่ การสื่อสารเชิงบวก และการสื่อสารเชิงลบ ควบคู่กับปริมาณการสื่อสารในครอบครัว ซึ่งพ่อแม่ในแต่ละครอบครัวจะแสดงพฤติกรรมการสื่อสารทั้ง 2 ลักษณะในปริมาณที่แตกต่างกันไป ดังเช่นงานวิจัยของศิริพร สิริยากุล ได้มีการแบ่งรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากพฤติกรรมการสื่อสารที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในเชิงบวก ได้แก่ การให้คำชมเชย การตั้งใจฟังลูกเล่าเรื่องต่างๆ การเปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่างๆ การให้กำลังใจ การพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่เต็มไปด้วยอารมณ์ดี อ่อนหวาน เป็นต้น และการสื่อสารเชิงลบ ได้แก่ การดูต่ำ การติเตียน หรือการกล่าวร้ายในความผิดที่ผ่านมา การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีความสามารถมากกว่า เป็นต้น รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากพฤติกรรมการสื่อสารทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่พ่อแม่แสดงต่อลูก ควบคู่กับปริมาณการสื่อสาร แบ่งเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมการสื่อสารทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก

2. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมการสื่อสารเชิงบวกในปริมาณมาก และแสดงพฤติกรรมการสื่อสารเชิงลบในปริมาณน้อย

3. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกปริมาณน้อย แต่มีเชิงลบปริมาณมาก หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมสื่อสารเชิงบวกในปริมาณน้อย แต่มีพฤติกรรมสื่อสารเชิงลบในปริมาณมาก

4. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกเชิงลบในปริมาณน้อย หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมสื่อสารทั้งในเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย

ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ให้ความหมายของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ว่า การสื่อสารในครอบครัว หมายถึง ลักษณะเด่นชัดหรือพฤติกรรมที่บุคคลรอบข้าง อันได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ใช้สื่อสารกับวัยรุ่น ในสถานการณ์ต่างๆตามการรับรู้ของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้ 1) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี (Laissez-Faire) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง กับตนเองนั้นเป็นไปอย่างอิสระ ไม่มีกรอบหรือถูกบังคับให้ทำ ไม่ถูกอบรมและเน้นย้ำให้เป็นผู้มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสหรือผู้ใหญ่ ได้แก่ การเคารพเชื่อฟัง การคล้อยตามความคิดเห็นของผู้ใหญ่ ไม่เถียง แต่ขณะเดียวกันเด็กเองก็จะไม่ได้รับการสอน การแนะนำหรือสนับสนุนจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และไม่ได้ถูกสอนให้กล้าเปิดเผยตนเองหรือมีการแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมตลอดจนการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 2) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง (Protective) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง กับตนเองนั้นเป็นในลักษณะที่ถูกบังคับให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว มีความกลมกลืนกับประเพณีวัฒนธรรมที่ยึดถือของสังคม มีความเคารพนอบน้อม มีสัมมาคารวะต้องอยู่ในโอวาทของผู้ใหญ่ คล้อยตามผู้ใหญ่ และ รวมถึงนักเรียนไม่ได้รับการสนับสนุนให้กล้าแสดงออก หรือแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตน ซึ่งไม่เพียงแต่ถูกห้ามพูดเท่านั้น แต่ยังถูกห้ามไม่ได้เถียงในทางความคิดที่จะทำให้เขาพูดออกมา 3) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดเสรี (Pluralistic) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง กับตนเองในลักษณะที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนให้เป็นคนกล้าแสดงออก ซึ่งเหตุผล ความคิด หรือความต้องการของตน แม้ว่าความคิดเหล่านั้นจะแตกต่างจากผู้อื่นโดยปราศจากความกลัวว่าความคิดเห็นนั้นจะขัดแย้งกับผู้อื่น หรือความคิดเห็นนั้นจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ โดยไม่ต้องยึดติดกับสังคม 4) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม (Consensual) หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครองกับตนเองในลักษณะที่นักเรียนถูกเน้นย้ำให้มีความเคารพนอบน้อม มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโส หรือ ผู้ใหญ่กว่า รู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่น แม้จะมีข้อขัดแย้งหรือความคิดเห็นไม่ตรงกัน รู้จักแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาอย่างเปิดเผย แต่อยู่ภายใต้ความคิดเห็นที่ควรจะต้องคล้อยกับพ่อแม่

## 2.6 การสื่อสารในครอบครัวกับวัยรุ่น

ช่วงชีวิตในแต่ละวัยนั้นมีความสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมต่างๆซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะการแสดงออกของพ่อแม่ที่ได้เคยแสดงออกกากลูกมาตั้งแต่ลูกเป็นเด็กจนถึงปัจจุบัน ทั้งด้านการใช้คำพูดและการกระทำ และยังเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเกือบทุกเรื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ การเรียน สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว เป็นต้น ซึ่งวินด์ดา ปิยะศิลป์ (2553: 135) ให้ความเห็นว่าถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ไม่พอใจ หรือโกรธ มีการต่อว่าหรือบังคับ วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมต่อต้านอย่างชัดเจน ครอบครัวที่มีลูกเป็นวัยรุ่น มักจะประสบปัญหาในเรื่องของการสื่อสารกันภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูก เนื่องจากมีความแตกต่างกันมากหรือพ่อแม่เองปรับตัวไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของลูก ทำให้พ่อแม่ใช้วิธีการเดิมๆมาปฏิบัติต่อลูก เสมือนว่าลูกของตนเองยังเด็กอยู่ ดังนั้นพ่อแม่ควรที่จะรู้ถึงวิธีการสื่อสารกับลูกให้เกิดความเข้าใจกัน และลดความขัดแย้งในครอบครัว

เพียร์สัน (Pearson, 1989: 216) กล่าวว่า ในครอบครัวที่มีลูกเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความต้องการเป็นอิสระมากกว่าการที่พ่อแม่จะให้การดูแลและที่ทะนุถนอมเหมือนในวัยเด็ก วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ บทบาทของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงจากที่เคยเป็นและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น จากเด็กหญิงน่ารักกลายเป็นคนที่ชอบโกรธง่าย มักร้องไห้แล้วก็ปิดประตูห้องอย่างแรงและบอกว่า “ไม่มีใครเข้าใจในตัวเธอเลย” ส่วนในเด็กวัยรุ่นชายนั้นจะมีการหลีกเลี่ยงจากคนอื่น ชอบการนอนอยู่ในห้องคนเดียว วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกมานั้นเหมือนกับว่าไม่มีสมาชิกคนอื่น ๆ อยู่ในครอบครัว ซึ่งจะกล่าวได้ว่าประสบการณ์ด้านการสื่อสารในช่วงวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ พวกเขาจะสามารถพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของตนเองและมีความเป็นตัวของตัวเอง เช่น มีความสามารถที่ดีในการสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับวินด์ดา ปิยะศิลป์ (2553: 125) ที่ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวกับวัยรุ่นว่า เมื่อลูกเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเข้าสังคม การเขียนรายงาน ค้นหาอุดมคติในชีวิต เป็นต้น ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน มีแนวโน้มไปสู่ทางที่ผิดโดยไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นในช่วงชีวิตของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดเจนขึ้นทั้งอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา วิชา ใ้อวด ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว สับสน หงุดหงิด เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่อ่อนไหว รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมตนเองยังไม่ดีนัก จึงต้องทำให้บุคคลรอบข้างต้องใช้ความอดทนมากเพื่อที่จะทำความเข้าใจหรือเพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ด้วย และวัยรุ่นต้องการมีอิสระ อยากทำอะไรได้ด้วยตนเอง อยากทำ

ในสิ่งที่ตนเองคิดว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และมีการแสดงความไม่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของพ่อแม่ อันเป็นทางที่นำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างกันในครอบครัว ถ้าพ่อแม่เกิดความรู้สึกไม่เข้าใจ ไม่พอใจ หรือโกรธ มีการต่อว่า หรือมีการบังคับ ก็จะสามารถเห็นพฤติกรรมการต่อต้านจากวัยรุ่นอย่างชัดเจนขึ้น วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่นจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสาร 2 ทาง (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2545: 34) ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญในวิธีการสื่อสารกับลูก คือ บอกความรู้สึกของพ่อแม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าสั่งสอนหรือตำหนิลูก เพราะการบอกความรู้สึกไม่ทำให้เกิดการโต้แย้ง บอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้น แทนที่จะบอกให้ลูกทำอะไร ซึ่งวัยรุ่นจะรู้สึกว่าถูกสั่ง ก็จะอยากต่อต้าน และการถามความคิดเห็นของลูกเป็นการแสดงว่าเรารับฟัง และยอมรับในตัวเขา ดังนั้น ลูกจะหันมาพูดกับพ่อแม่ในฐานะบุคคลที่เข้าใจกัน ซึ่งการสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้ลูกรู้จักใช้เหตุผล มีการประนีประนอม และความนิยมในตัวพ่อแม่ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีทักษะชีวิตมั่นคง

วิธีการทำให้พ่อแม่เข้าใจวัยรุ่น (เสาลักษณ์ สุวพันธ์, 2547: 25-26) คือ พ่อแม่ต้องมีการพูดคุยอย่างเปิดเผยและเป็นกันเองกับลูกวัยรุ่น โดยเริ่มจากการรับฟังสิ่งที่ลูกพูด เข้าใจ และยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นความคิดของลูกจริงๆ พ่อแม่ไม่ควรรีบด่วนสรุป ตำหนิ สั่งสอน หรือไว้วางใจเสียก่อน แต่ควรจะสนับสนุนให้วัยรุ่นเปิดเผยทั้งความคิดและความรู้สึกของตนเองในทุกๆ เรื่อง แม้แต่เรื่องที่เขาผิด ซึ่งสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น (2545: 1) ได้เสนอแนวทางการสร้างความสุขในครอบครัว ซึ่งสามารถทำได้โดยการใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทาง ในส่วนของภาษาพูดเป็นสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงในการพูดจากันภายในครอบครัว โดยการใช้คำพูด คำเรียกขาน ควรมีความนุ่มนวล ไพเราะ สมฐานะ และบทบาทของผู้ที่เราพูดด้วย ไม่ใช่คำพูดล้อเลียนประชดประชัน หากเกิดความขุ่นข้องหมองใจกัน ควรใช้วิธีการพูด ดังนี้

1. เปิดเผยความรู้สึกโดยตรงกับผู้ที่อยากจะสื่อ ไม่เลี่ยงไปพูดผ่านคนอื่น หรือเก็บไว้ไม่พูดจากเลือกที่จะพูดตามความรู้สึกจริงๆ แทนที่จะกล่าวแบบประชด
2. จัดการกับอารมณ์ของตนเองหลายครั้งที่อารมณ์ขุ่นเคือง ทำให้ใช้คำพูดทำร้ายน้ำใจกัน และกัน มากกว่าจะเป็นการพูดเพื่อแก้ปัญหา
3. ใช้คำพูดในทางที่สร้างสรรค์เลือกใช้คำพูดที่นุ่มนวลไพเราะ แทนการขวนทะเลาะ
4. เลือกเวลาพูดที่เหมาะสม อย่าคิดแต่เอาชนะ ตามระราน
5. ตั้งใจฟังอีกฝ่าย นอกจากพูดที่ดีแล้ว ต้องรู้จักตั้งใจฟังอีกฝ่ายว่ามีเหตุผลมีความเข้าใจอย่างไร
6. ขอความเห็น ฟังแล้วให้อีกฝ่ายมีโอกาสแสดงความคิดเห็น จะช่วยให้การแก้ปัญหาหารือเป็นไปด้วยดี เมื่ออีกฝ่ายยอมรับข้อคิดเห็น ควรแสดงคำขอบคุณ

7. ควรหลีกเลี่ยงการสื่อสารที่ทำลายน้ำใจหรือการสื่อสารที่ทำลายสัมพันธภาพอันดีและทำให้เสียกำลังใจ เช่น การพูดเปรียบเทียบประชดประชัน สบประมาทบ่นว่าหรือตำหนิผ่านคนอื่น ไม่รู้จักแสดงความชื่นชมหรือขอบคุณ รวมถึงการนำเรื่องราวที่เป็นความผิดในอดีตมาพูดซ้ำๆ

ส่วนของภาษาท่าทางควรมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส มีท่าทางเป็นมิตร มีการสัมผัสที่นุ่มนวล อ่อนโยน

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2545: 212) ได้เสนอวิธีการสื่อสารกับลูกวัยรุ่น ไว้ดังนี้

1. บอกความรู้สึกของพ่อแม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มากกว่าการสั่งสอนหรือตำหนิเด็ก ทั้งนี้ เพราะการบอกความรู้สึกจะไม่ทำให้เกิดการโต้แย้ง ดังนั้นพ่อแม่ควรบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ผลที่ได้ คือ เด็กจะรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่

2. บอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้น แทนการบอกให้เด็กทำอะไร เพราะเด็กวัยรุ่นเมื่อรู้สึกว่าถูกสั่งโดยธรรมชาติในวัยนี้ก็อยากจะทำต่อต้าน

3. การถามความคิดเห็นของเด็ก แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่รับฟังและยอมรับในตัวเด็ก ดังนั้นเด็กจะพูดคุยกับพ่อแม่ในฐานะบุคคลที่เข้าใจกัน การใช้อารมณ์หรือการต่อต้านก็จะลดน้อยลง การพูดคุยในลักษณะนี้ จะทำให้เด็กรู้จักใช้เหตุผล มีการประนีประนอมและคงความนิยมในตัวผู้ใหญ่ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นที่จะพัฒนาขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

การสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสมจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคง มีความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย ในแต่ละครอบครัวสามารถปรุงแต่งชีวิตครอบครัวให้มั่นคงได้ โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการสื่อสาร ดังนี้

1. สื่อความประทับใจ (Appreciations) เป็นการแสดงความชื่นชมต่อสมาชิกในครอบครัวด้วยความจริงใจ ไม่บ่อยจนเกิดเหตุ ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลายมีความสุข มีความภูมิใจ

2. สื่อความกังวลใจ ห่วงใย (Worries) เป็นการบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่กังวลออกมาในเวลาที่เหมาะสม เป็นการช่วยลดความเก็บกดลงได้

3. การให้ข้อมูลใหม่ (New Information) การให้ข้อมูลใหม่ เป็นการบอกกล่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ การนัดหมาย ความชื่นชมสำเร็จของบุคคล หรือการหากิจกรรม เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทราบข้อมูลเดียวกัน มีความเข้าใจเหมือนกัน นำไปสู่ความภาคภูมิใจแก่บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้วย

4. สื่อข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจ เป็นการสื่อให้อีกฝ่ายทราบเพื่อขอให้อธิบายสิ่งที่สงสัยนั้นเพิ่มเติม แทนที่จะเก็บไปคิด หรือเข้าใจเอง ซึ่งมักจะเป็นทางลบมากกว่าทางบวก

5. สื่อความไม่พอใจ พร้อมข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ (Complaints and Recommendation) เป็นการแลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งกันและกัน และผู้เสนอปัญหามีโอกาสเสนอทางแก้ไขที่เป็นไปได้ เพราะผู้ที่ทราบปัญหาจะเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดเกี่ยวกับปัญหา ดีกว่าจะให้ผู้อื่นตัดสินว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ควรเป็น อย่างนั้น ซึ่งการสื่อเช่นนี้จะเป็นการเปิดเผยความไม่พอใจ ความโกรธและแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม

6. สื่อความหวัง ความปรารถนา (Hope and Wisher) เป็นการแบ่งปันความหวัง ความปรารถนาต่อกัน โดยการพูดให้ผู้อื่นทราบถึงความหวังและความปรารถนาที่เราจะกระทำให้เป็นจริง แม้ว่าจะได้รับการตอบสนองหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อเราบอกถึงความหวัง ความปรารถนาออกไปแล้ว อาจมีการรวมพลัง เพื่อให้ความหวังนั้นเป็นผลสำเร็จก็ได้ เช่น การที่ลูกมีความปรารถนาอยากสอบได้เกรดดี ๆ อยากเป็นที่รักของครู พ่อแม่ ก็สามารถจะสนองตอบโดยการให้กำลังใจ ให้ความชื่นชม เป็นการช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านต่างๆของลูกได้

ดังนั้นการสื่อสารในครอบครัว จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวัน แม้ว่าในสังคมไทยเราจะไม่ค่อยได้คำนึงถึงเรื่องการสื่อสารว่ามีความสำคัญ ทำให้กลายเป็นคนเงียบ ไม่อยากพูดออกความเห็น เกิดความเครียดและกดดันในครอบครัว นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัว จะเห็นได้ว่าการสื่อสาร เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เติบโตตามศักยภาพ ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสื่อสารที่เหมาะสมระหว่างลูกกับพ่อแม่ นั้น จะก่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีระหว่างกัน ซึ่งถือเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาไปในแนวทางอันพึงประสงค์ และเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมต่อไป

## 2.7 การวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวเป็นรูปแบบการติดต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอาจมีพ่อแม่ ลูก และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว โดยมีการใช้ถ้อยคำและภาษาทางทาง รวมไปถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ในการติดต่อและมีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เพื่อสื่อความหมาย ความเข้าใจระหว่างกันภายในครอบครัว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและพฤติกรรมต่างๆให้อีกฝ่ายรับรู้และเข้าใจ ตลอดจนการตอบสนองกลับมายังผู้ที่สื่อสารระหว่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า มีการสร้างแบบวัดการสื่อสารในครอบครัวเพื่อใช้ประกอบในงานวิจัยเป็นส่วนใหญ่ เช่น แบบวัดการสื่อสารในครอบครัวของ ศิริพร สิริยากุล (2534) ได้สร้างแบบวัดโดยการสำรวจแนวความคิดของนักวิชาการเกี่ยวกับพฤติกรรมสื่อสารในครอบครัว พบว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ต้องประกอบไปด้วย พฤติกรรมทั้งทางวาจา กริยาท่าทาง ตลอดจนการเลือกช่วงจังหวะเวลา หรือ โอกาส ในการสื่อสารที่เหมาะสม และมีกิจกรรมการสื่อสารต่างๆของ

ครอบครัว ได้แก่ การให้ความรู้แก่เด็ก การให้โอกาสเด็กแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่างๆ การแก้ปัญหาส่วนตัว และเปิดโอกาสให้เด็กร่วมแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว การแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเสริมแรงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การแสดงความรักต่อลูก การเล่นและการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกัน เมื่อได้แนวคิดแล้วก็นำมาสำรวจความคิดเห็นของบุคคลที่เป็นวัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมสื่อสารในครอบครัวทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ แล้วรวบรวมพฤติกรรมที่ได้มาคัดเลือกเฉพาะข้อความที่นักเรียนส่วนใหญ่เห็นสอดคล้องกัน หรือเป็นข้อความที่สอดคล้องกับหลักวิชาการ จากนั้นก็นำข้อความที่ได้มาสร้างเป็นข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น .91

ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 คำตอบ ประกอบด้วย ข้อคำถาม 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ การสื่อสารทางบวกในครอบครัวและการสื่อสารทางลบในครอบครัว โดยแต่ละส่วนจะมี 23 ข้อ จึงมีข้อคำถามทั้งหมด 46 ข้อ ในแต่ละข้อจะถามการสื่อสารจากบิดา และการสื่อสารจากมารดาตามการรับรู้ของลูก ในการพิจารณาว่าผู้ตอบคนใดได้รับการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณที่มากหรือน้อยนั้น ให้ใช้มาตรฐานของคะแนนจากข้อคำถามในแต่ละลักษณะเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง เช่น ผู้ที่ได้รับคะแนนจากลักษณะทั้งสองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละลักษณะก็จัดว่าเป็นผู้ที่ได้รับการสื่อสารที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อคำถามทั้ง 2 ลักษณะ มีเกณฑ์การให้คะแนนที่เหมือนกัน คือ เมื่อเด็กตอบช่อง “บ่อยมาก” ได้ 3 คะแนน ช่อง “บ่อย” ได้ 2 คะแนน ช่อง “นานๆ ครั้ง” ได้ 1 คะแนน และ “ไม่เคย” จะได้ 0 คะแนน

นอกจากนี้ยังพบว่า ได้มีการสร้างแบบวัดการสื่อสารในครอบครัวที่ใช้วัดรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิดของแมคคอด เซฟฟี คือ แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ของ วันทนีญ์ กระแสครูป (2547: 35-37) ที่สร้างแบบวัดขึ้นตามแนวคิดของแมคคอด เซฟฟี โดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยม จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น .776 ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 คำตอบ ประกอบด้วยคำถาม 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ข้อคำถามที่ใช้วัดเรื่อง Socio-Oriented Communication และข้อคำถามที่ใช้วัดเรื่อง Concept – Oriented Communication โดยแต่ละส่วนจะมีทั้งหมด 10 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อคำถามทั้ง 2 ลักษณะ มีเกณฑ์การให้คะแนนที่เหมือนกัน คือ เมื่อเด็กตอบช่อง “มากที่สุด” ได้ 5 คะแนน ช่อง “มาก” ได้ 4 คะแนน ช่อง “ปานกลาง” ได้ 3 คะแนน ช่อง “น้อย” จะได้ 2 คะแนน และช่อง “น้อยที่สุด” ได้ 1 คะแนน

ตัวอย่างข้อคำถาม

0. ผู้ปกครองจะเป็นผู้ตัดสินใจเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับตัวฉัน
00. ผู้ปกครองจะสอนให้ฉันรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

และแบบวัดแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ของ วัชรภรณ์ รังสีกุลพิพัฒน์ (2550: 86-89) ที่สร้างแบบวัดขึ้นตามแนวคิดของแมคเคลท เซฟฟี โดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยม จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น .76 ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 คำตอบ เกณฑ์การให้คะแนน คือ เมื่อเด็กตอบช่อง “เป็นประจำ” ได้ 4 คะแนน ตอบช่อง “บ่อย” ได้ 3 คะแนน ตอบช่อง “นานๆ ครั้ง” ได้ 2 คะแนน และตอบช่อง “ไม่เคยเลย” ได้ 1 คะแนน สำหรับผู้ที่ได้คะแนนกลุ่มที่ 1 สูงสุด แสดงว่ามีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อยปละ ผู้ที่ได้คะแนนในกลุ่มที่ 2 มาก แสดงว่ามีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง ผู้ที่ได้คะแนนในกลุ่มที่ 3 มาก แสดงว่ามีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดเสรี ผู้ที่ได้คะแนนในกลุ่มที่ 4 มาก แสดงว่ามีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม

ตัวอย่างข้อคำถาม

0. เมื่อฉันจะออกไปข้างนอกต้องอธิบายถึงเรื่องที่จะไป ให้ผู้ปกครองทราบอย่างละเอียดและต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองเสียก่อน
00. สมาชิกในครอบครัวต้องทำกิจกรรมต่างๆ ให้ตรงตามเวลาที่กำหนด ไม่ว่าจะเป็นเวลาในการกลับบ้าน การรับประทานอาหารเช้า การเข้านอน หรือการตื่นนอน เป็นต้น

## 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและทักษะชีวิต

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตนั้น ได้พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตโดยตรงนั้น คือ งานวิจัยของบุษกร สืบซึ่ง (2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นในจังหวัดปราจีนบุรี โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 205 คน ผลการศึกษา พบว่า 1) วัยรุ่นมีระดับความผูกพันต่อครอบครัวในระดับสูง มีระดับการสื่อสารในครอบครัวระดับดี และมีทักษะชีวิตพื้นฐานในระดับปานกลาง 2) ความผูกพันต่อครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การสื่อสารในครอบครัว

ความผูกพันต่อครอบครัว อายุ และการศึกษาของวัยรุ่น สามารถร่วมกันทำนายทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นได้ ร้อยละ 17.50 โดยที่การสื่อสารเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่สามารถทำนายทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่าในงานวิจัยอื่นๆ จะเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับตัวแปรต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิต เช่น การจัดการอารมณ์และความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงได้ทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับตัวแปรต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิต ดังนี้

### 2.8.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

อัญชลี ประสบจตุรพร (2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 306 คน ศึกษาพบว่า 1) นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 2) นักเรียนส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง 3) นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนี้ นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 รูปแบบที่ 3 และรูปแบบที่ 4 นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 แต่ไม่พบความแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 4) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อมรรัตน์ ชัยนถิ (2550: 2) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ใช้บริการในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ พบว่าวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ที่เข้าโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล จะมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่

รัชตา ช่างเพชรผล (2552: 64) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในจังหวัดปทุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 483 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนส่วนใหญ่มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด 2) นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในกลุ่มยอมรับในตัวเองและกลุ่มเชื่อมั่นในตนเอง 3) เพศ ระดับชั้นที่ศึกษาและผลการศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในจังหวัดปทุมธานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 4) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในจังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 2.8.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการแก้ปัญหา

อรดา มหะศิริ (2547: 4) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวและพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชายและหญิงที่กำลังศึกษาปริญญาตรี จำนวน 152 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกอยู่ในระดับมาก 2) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี มีพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับมาก 3) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลที่มีการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) การสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .307

### 2.8.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการจัดการกับความเครียด

งานวิจัยของซิลเบอร์เบิร์ก (Silberberg, 1977: 113) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรมการพูดและคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ 10 ครอบครัว ติดยาเสพติด 10 ครอบครัว และครอบครัวปกติ 10 ครอบครัว โดยทำการสัมภาษณ์ชนิดที่มีคำถามเป็นโครงสร้างกำหนดไว้ ครอบครัวละ 1 ชั่วโมง และมีผู้ตัดสิน 3 คน นั่งอยู่หลังกระจกที่มองเห็นด้านเดียว พบว่า ครอบครัวปกติแตกต่างจากครอบครัวผิดปกติทั้งสองประการในหลายด้าน ได้แก่ ปริมาณการปรึกษารู้สึกว่าเป็นต้นเหตุของปัญหาภายในครอบครัว ความชัดเจนในการติดต่อสื่อสารกัน ปริมาณการปฏิสัมพันธ์กัน ความสามารถในการตัดสินใจร่วมกัน ความร่วมมือกันและอิสระในการแสดงออก นอกจากนี้ยังมีข้อที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่ง คือ ครอบครัวของเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์กับครอบครัวของเด็กที่ติดยาเสพติดมีความคล้ายคลึงกันในด้านต่างๆ ตามรายละเอียดข้างต้น

วรรณดี หมู่เย็น (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 450 คน สุ่มมาจากนักเรียนที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกับพ่อแม่ สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากพ่อแม่ ที่มีรูปแบบที่ 2 (การสื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย) และรูปแบบที่ 1 (การสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบที่ 3 (การสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อย แต่เชิงลบปริมาณมาก) และกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ 2 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ 4 (การสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ในครอบครัวกับโรคทางจิตของเด็ก ที่ศึกษาโดยเจคอบ ได้สรุปในทำนองเดียวกัน กล่าวคือ ครอบครัวที่มีคนป่วยกับครอบครัวปกติ มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจนในด้านความรู้สึกใคร่ใกล้ชิดกันระหว่างลูกกับพ่อแม่ โดยครอบครัวปกติจะมีการประเมินค่าสมาชิกของครอบครัวในทางที่ดี มีการพูดและใช้อารมณ์ขันกันในครอบครัว แสดงความรู้สึกต่อกันในทางบวก รู้จักปลดปล่อยความเครียด และที่สำคัญมีการสื่อสารกันในด้านที่สนับสนุนกันมากกว่าในครอบครัวที่มีคนป่วยเป็นโรคจิต นอกจากนี้สมาชิกในครอบครัวปกติยังมีการวิพากษ์วิจารณ์และกล่าวว่าเขาจะหยั่นเสียดสีกันน้อยกว่าในครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคจิตอีกด้วย

วนิดา วงษาพรหม (2551: 1) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับระดับความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 698 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเมื่อพิจารณาแต่ละรูปแบบของการสื่อสารภายในครอบครัวพบว่า รูปแบบการสื่อสารแบบปล่อยปละเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 4.8 สัดส่วนการสื่อสารแบบปกป้อง และเปิดเสรี ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเครียดเล็กน้อย สูงที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.7 และ 9.3 ตามลำดับ และสัดส่วนของการสื่อสารแบบเห็นพ้องต้องกันในกลุ่มวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตดีมาก และเครียดมาก มีค่าสูงที่สุดเท่ากัน คือ คิดเป็นร้อยละ 100 โดยจากผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวมีบทบาทและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อระดับความเครียดของวัยรุ่น

#### 2.8.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ศิริพร พงษ์รักษ์ (2539: 8) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของเด็กและวัยรุ่น โดยศึกษาเด็กและวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6 และอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวนทั้งหมด 1,044 คน โดยให้ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมว่า เป็นพฤติกรรมด้านความรู้สึกและการกระทำที่บุคคลตัดสินใจแสดงออกในสถานการณ์แวดล้อมต่างๆ กัน จนเกิดเป็นนิสัยและกลายเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นเครื่องแสดงความประพฤติและการปฏิบัติทางจริยธรรมความรู้สึก จากการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อผู้อื่นทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อม พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

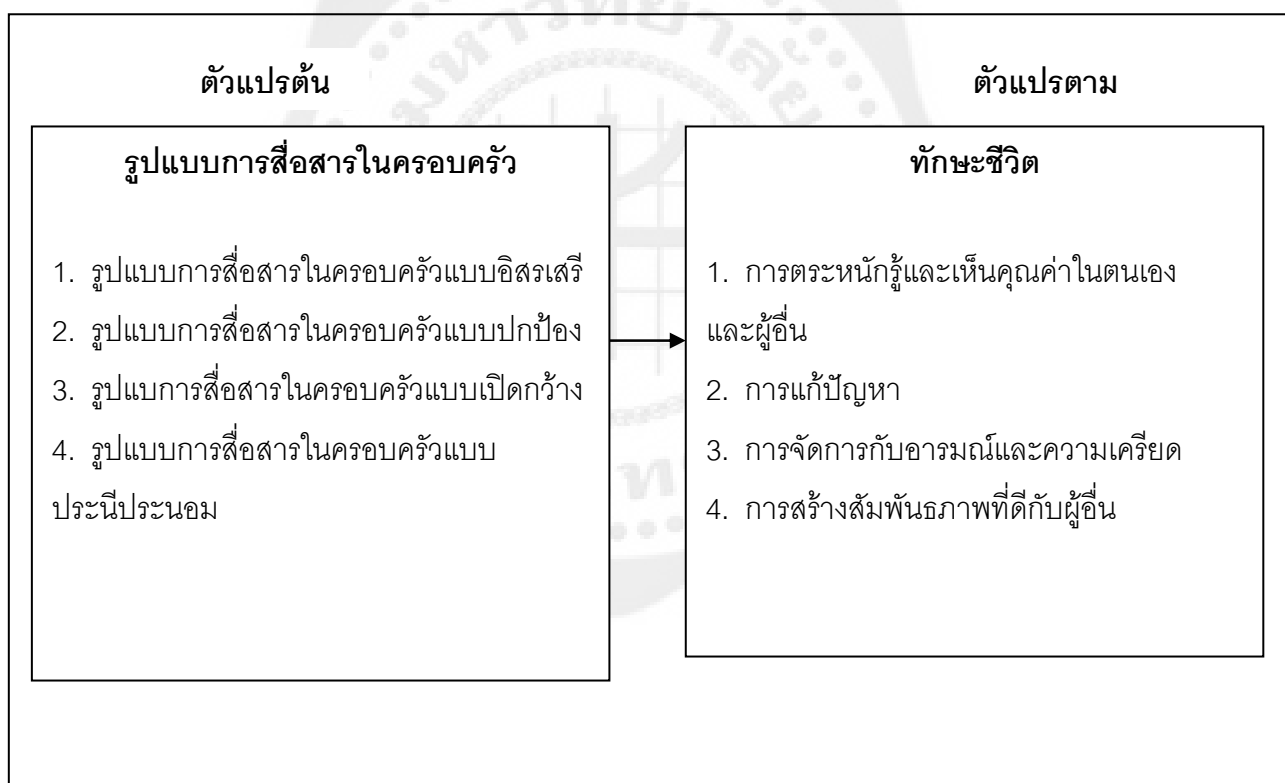
ทัศนีย์ ภูมิวิภาชน์ (2544: 3) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่หนีออกจากบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นครอบครัวเด็กที่หนีออกจากบ้าน จำนวน 11 ครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า 1) บริบทของครอบครัวในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า สภาพแวดล้อมที่เป็นชุมชนแออัด ทำให้เด็กถูกชักชวนไปในทางที่ผิด เด็กที่หนีออกจากบ้านส่วนใหญ่พ่อแม่หย่าร้างกัน ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางถึงยากจน สาเหตุที่ทำให้เด็กตัดสินใจหนีออกจากบ้าน พบว่า เด็กรู้สึกเบื่อหน่ายที่พ่อแม่ผู้ปกครองบ่นและดูตำราว่ากล่าว รวมทั้งรู้สึกว่าตนเองขาดความอบอุ่น เหงา โดดเดี่ยว ว่าเหว่า คิดว่าไม่มีใครใส่ใจ และเกิดความรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ผู้ปกครอง 2) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมี 2 รูปแบบ คือ แบบปกป้อง พ่อแม่และผู้ปกครองมีการวางกรอบและดูตำราว่ากล่าวเมื่อเด็กกระทำผิด แบบที่สอง คือ แบบปล่อยปละ พ่อแม่และผู้ปกครองไม่ได้เอาใจใส่ดูแลลูกอย่างใกล้ชิด 3) แนวทางการสื่อสารเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กหนีออกจากบ้าน ควรมีรูปแบบการสื่อสารแบบประนีประนอม มีการยอมรับฟังซึ่งกันและกัน ใช้ภาษาน้ำเสียงที่ชัดเจน มีความเมตตา ใจกว้างและมีความถี่ในการพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งหมั่นสังเกตพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็ก เพื่อสร้างวินัยในการใช้เวลาและแนะนำแนวทางในการใช้ที่ถูกต้องให้กับเด็ก

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่น เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความแข็งแรง เป็นภูมิคุ้มกันปัญหาต่างให้กับเด็กวัยรุ่น และการสื่อสารกันภายในครอบครัวนั้นเป็นปัจจัยแรกที่เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้ และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี อันนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านอื่นๆ เป็นต้น

### กรอบแนวคิดงานวิจัย

ในการศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของแนวคิดของแมคคลอด เซฟพี และแวกแมน และทักษะชีวิตตามแนวคิดของกระทรวงศึกษาธิการ มาเป็นกรอบแนวคิดในการ

ดังนั้น ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการทราบว่าระดับทักษะชีวิตในแต่ละด้านและรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวในแต่ละรูปแบบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รวมถึงศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบใดที่มีส่วนช่วยพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีกรอบแนวคิด ดังภาพประกอบ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานงานวิจัย

1. มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งรูปแบบที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 74,388 คน อ้างอิงจากจำนวนนักเรียนปีการศึกษา 2557 (สถิติการศึกษาแห่งชาติ. 2557: 38)

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร โดยมีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970) ที่ระบุว่า หากมีประชากรจำนวน 75,000 คน ควรมีขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 382 คน ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้เก็บกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 417 คน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มมีจำนวนเท่ากันและมีความสมบูรณ์แบบของข้อมูล โดยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสังกัดโรงเรียนในกระทรวงศึกษาธิการ เป็น 3 สังกัด คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ในแต่ละสังกัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้สังกัดละ 140 คน แบ่งเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ โรงเรียนโยธินบูรณะ จำนวน 138 คน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 139 คน และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 140 คน โดยแบ่งเป็นโรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์คอนแวนต์ จำนวน 70 คน และโรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 70 คน ทั้งนี้ เนื่องจากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชนได้แบ่งเป็นโรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน จึงจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจาก 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันในจำนวนใกล้เคียงกัน โดยทั้งนี้จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน จำนวน 300 – 400 คน ในแต่ละโรงเรียน

### การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยเลือกเขตพื้นที่ของโรงเรียนที่จะศึกษา ที่มีโรงเรียนแบ่งตามสังกัดครบ 3 สังกัด คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จากทั้งหมด 50 เขตของกรุงเทพมหานคร พบว่ามี 6 เขตที่มีครบทั้ง 3 สังกัด ได้แก่ เขตดุสิต เขตบางกะปิ เขตปทุมวัน เขตธนบุรี เขตจตุจักร และเขตวัฒนา

2. ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากเลือกเขตพื้นที่มา 1 เขต จากทั้งหมด 6 เขต ของเขตกรุงเทพมหานครที่มีโรงเรียนตามสังกัดครบ 3 สังกัด สุ่มอย่างง่ายได้ เขตดุสิต

3. ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยสุ่มโรงเรียนในแต่ละสังกัดของเขตพื้นที่ดุสิต มาอย่างละ 1 โรง จากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ส่วนสังกัดเอกชนได้สุ่มมา 2 โรงเรียน โดยเป็นโรงเรียนหญิงล้วน 1 โรงเรียน และโรงเรียนชายล้วน 1 โรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีเพศชาย และเพศหญิงจำนวนเท่ากัน ผู้วิจัยสุ่มได้โรงเรียนในแต่ละสังกัดดังนี้ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สุ่มได้โรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สุ่มได้โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน สุ่มมา 2 โรงเรียน สุ่มได้โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์และโรงเรียนเซนต์คาเบรียล ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงรายชื่อโรงเรียนแบ่งตามสังกัด

เขต	รายชื่อโรงเรียนแบ่งตามสังกัด		
	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
ดุสิต	โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย	โรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย
	โรงเรียนวัดราชาธิวาส	ราชภัฏสวนสุนันทา	โรงเรียนเซนต์คาเบรียล
	โรงเรียนราชวินิต มัธยม		โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์
	โรงเรียนโยธินบูรณะ		คอนแวนต์ โรงเรียนราชินีบน

4. ผู้วิจัยได้ทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยผู้วิจัยจะทำการเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่สะดวกและเต็มใจทำแบบสอบถาม มาโรงเรียนละ 140 คน ซึ่งผู้วิจัยได้สุ่มตามจำนวนห้องเรียนจนครบ 140 คน จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ โรงเรียนโยธินบูรณะ และสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ส่วนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมการศึกษาเอกชน คือ โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์และโรงเรียนเซนต์คาเบรียล ได้สุ่มมาโรงเรียนละ 70 คน ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียน

สังกัด	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	โรงเรียนโยธินบูรณะ	138
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	139
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน	โรงเรียนเซนต์คาเบรียล	70
	โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์	70
<b>รวมทั้งสิ้น</b>		<b>417</b>

## 2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ข้อมูลตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ และโรงเรียน

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียน ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามตัวแปรที่ศึกษาโดยศึกษาจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ โรงเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมีคำตอบให้เลือก (Check List) ดังตัวอย่าง

### ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความหรือทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. โรงเรียน

.....

2. เพศ  ชาย  หญิง

#### ตอนที่ 2 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว

แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง จากการทดลองใช้แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาเท่ากับ .393 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .263 - .410 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาเท่ากับ .796 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .759 - .799 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้าง มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาเท่ากับ .754 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .700 - .763 และแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอมมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาเท่ากับ .576 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .429 - .614 และเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงมี แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .401 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .267 - .378 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้องมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .797 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .769 - .791 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้างมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .777 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .736 - .775 และแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอมมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .664 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .584 - .685

### ตัวอย่างแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน มากที่สุด

คำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0. เมื่อฉันจะออกไปข้างนอกต้องอธิบายถึงเรื่องที่จะไป ให้ผู้ปกครองทราบอย่างละเอียด และต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองเสียก่อน				
00. สมาชิกในครอบครัวต้องทำกิจกรรมต่างๆ ให้ตรงตามเวลาที่กำหนด ไม่ว่าจะเป็นเวลาในการกลับบ้าน การรับประทานอาหาร การเข้านอน หรือการตื่นนอน เป็นต้น				

เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อคำถามทางบวก ให้ 4 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 1 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง”

สำหรับข้อความทางลบให้ 1 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 4 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง”

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 1.00 – 1.49 แสดงว่ามีระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวด้านนั้นน้อยที่สุด

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 1.50 – 2.49 แสดงว่ามีระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวด้านนั้นน้อย

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 2.50 – 3.49 แสดงว่ามีระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวด้านนั้นมาก

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 3.50 – 4.00 แสดงว่ามีระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวด้านนั้นมากที่สุด

### ตอนที่ 3 เป็นแบบวัดทักษะชีวิต

แบบวัดทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แนวคิดตามสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2555) วัดทักษะชีวิตตามที่ได้นิยามไว้ ทั้งนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง แบบวัดจากการทดลองใช้ (Try out) แบบวัดทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .409 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .224 - .459 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .613 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .545 - .607 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .624 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .496 - .752 และแบบวัดทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .572 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .594 - .682 และเมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง แบบวัดทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .605 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .521 - .625 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหามีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .605 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .520 - .598 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .675 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .573 - .734 และแบบวัดทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา เท่ากับ .630 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .554 - .617

#### ตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน มากที่สุด

คำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
0. เมื่อฉันพบปัญหาหลายปัญหาพร้อมกัน ฉันจะเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาแต่ละอย่าง				
00. เวลาที่ฉันเครียด มักจะแสดงอารมณ์อื่นๆที่ไม่ดีด้วย เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย				

เกณฑ์การให้คะแนน สำหรับข้อคำถามทางบวก ให้ 4 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 1 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง” สำหรับข้อคำถามทางลบให้ 1 คะแนนสำหรับ “จริง” ให้ 2 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างจริง” ให้ 3 คะแนนสำหรับ “ค่อนข้างไม่จริง” และให้ 4 คะแนนสำหรับ “ไม่จริง”

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 1.00 – 1.49 แสดงว่ามีทักษะชีวิตระดับน้อยที่สุด

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 1.50 – 2.49 แสดงว่ามีทักษะชีวิตระดับน้อย

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 2.50 – 3.49 แสดงว่ามีทักษะชีวิตระดับมาก

นักเรียนที่ได้คะแนนทักษะชีวิต 3.50 – 4.00 แสดงว่ามีทักษะชีวิตระดับมากที่สุด

### การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างนิยามตัวแปรที่ต้องการศึกษา
2. สร้างแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว จำนวน 88 ข้อ และแบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 90 ข้อให้สอดคล้องกับนิยามตัวแปร และจุดมุ่งหมายในการวิจัย
3. นำแบบแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและแบบวัดทักษะชีวิต ที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบและนำมาหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และค่า IOC (Index of item objective congruence) โดยมีเกณฑ์พิจารณาข้อวัดที่ผ่านเกณฑ์ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 0.66 และนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อวัดที่บกพร่อง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้แบบวัดสามารถวัดได้เหมาะสมและถูกต้องตามนิยามตัวแปรนั้นๆ
4. นำแบบสอบถามไปทดลองเก็บข้อมูล (Try out) โดยใช้กับกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 100 คน
5. นำแบบสอบถามที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยการวิเคราะห์ดัชนีของแบบวัด และคัดเลือกข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้ง หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์ (หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-078/2559) และเมื่อได้รับใบรับรองจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยจึงติดต่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูลในแต่ละโรงเรียนด้วยตนเอง โดยกำหนดวันและเวลาที่จะเข้าไปเก็บข้อมูลในโรงเรียนให้ชัดเจน
2. ผู้วิจัยเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนในแต่ละโรงเรียนทำด้วยตนเอง ก่อนการทำแบบสอบถามผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้นักเรียนฟัง หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนทำแบบสอบถามพร้อมกันในชั้นเรียนวิชาแนะแนวโดยไม่จำกัดเวลา
3. ผู้วิจัยได้ขอเก็บข้อมูลเป็นจำนวน 417 ชุด
4. เมื่อผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามนั้นมาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามจากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป มีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Moment Correlation)
2. วิเคราะห์สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน คือ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise Method)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนดิบ
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อน
$\beta$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
$R^2$	แทน	ค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์
$R^2_{adj}$	แทน	ค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการพยากรณ์ที่ปรับแก้
df	แทน	ค่าองศาอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F-distribution
t	แทน	ค่าสถิติที
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

<b>X<sub>1</sub></b>	แทน	รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี
<b>X<sub>2</sub></b>	แทน	รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง
<b>X<sub>3</sub></b>	แทน	รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้าง
<b>X<sub>4</sub></b>	แทน	รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม
<b>Y<sub>1</sub></b>	แทน	ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง
<b>Y<sub>2</sub></b>	แทน	ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา
<b>Y<sub>3</sub></b>	แทน	ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด
<b>Y<sub>4</sub></b>	แทน	ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

## การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาระดับทักษะชีวิตและระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตแต่ละด้านกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 4 ผลการค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียน

### ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 417 คน โดยมีคุณลักษณะ ดังนี้

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>		
ชาย	170	40.77
หญิง	247	59.23
<b>รวม</b>	<b>417</b>	<b>100.00</b>
<b>2. โรงเรียน</b>		
โรงเรียนโยธินบูรณะ	138	33.10
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	139	33.30
โรงเรียนเซนต์คาเบรียล	70	16.80
โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์	70	16.80
<b>รวม</b>	<b>417</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.23 โดยนักเรียนส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และโรงเรียนโยธินบูรณะ คิดเป็นร้อยละ 33.30 และ 33.10 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 ผลการศึกษาระดับทักษะชีวิตและระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร**

**ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย**

**2.1 ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร**

การศึกษาระดับทักษะชีวิตทักษะชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ทักษะชีวิต	M	S.D.
ด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง	2.10	.58
ด้านการแก้ปัญหา	3.19	.38
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	3.15	.48
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.12	.46

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีอยู่ในระดับมาก (M=3.19, 3.15 และ 3.12 ตามลำดับ) และด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับน้อย (M=2.10)

## 2.2 ระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

การศึกษาระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบ ได้แก่ แบบอิสระเสรี แบบปกป้องแบบเปิดกว้าง และแบบประนีประนอม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 6 ดังนี้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	M	S.D.
แบบอิสระเสรี	3.68	.43
แบบปกป้อง	2.44	.61
แบบเปิดกว้าง	3.12	.54
แบบประนีประนอม	3.40	.45

จากตาราง 6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีมีอยู่ในระดับมากที่สุด ( $M=3.68$ ) รองลงมาคือ แบบประนีประนอม และแบบเปิดกว้างอยู่ในระดับมาก ( $M=3.40$  และ  $M=3.12$  ตามลำดับ) และแบบปกป้องอยู่ในระดับน้อย ( $M=2.44$ )

### ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตแต่ละด้านกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตแต่ละด้านกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Moment Correlation) และนำผลการศึกษาดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	$X_1$	$X_2$	$X_3$	$X_4$	$Y_1$	$Y_2$	$Y_3$	$Y_4$
อิสระเสรี ( $X_1$ )	1.00							
ปกป้อง ( $X_2$ )	-.216**	1.00						
เปิดกว้าง ( $X_3$ )	.179**	-.160**	1.00					
ประนีประนอม ( $X_4$ )	.079	-.176**	.544**	1.00				
ตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ( $Y_1$ )	-.130**	.064	.061	.022	1.00			
แก้ปัญหา ( $Y_2$ )	.237**	-.060	.080	.113	-.362**	1.00		
จัดการกับอารมณ์และความเครียด ( $Y_3$ )	.111*	-.008	-.001	.003	-.357**	.443**	1.00	
สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ( $Y_4$ )	.379**	-.047	-.013	.061	-.273**	.441**	.424**	1.00

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี แบบปกป้อง เปิดกว้าง และแบบประนีประนอม กับตัวแปรทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน คือ ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .237 และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .379 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .111 ตามลำดับ และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี มีความสัมพันธ์ทางลบกับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -.130

#### ตอนที่ 4 ผลการค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์พหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) และนำผลการศึกษาดังตาราง 8-11

ตาราง 8 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ( $Y_1$ )

ตัวแปร	b	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	13.760	1.215	-	11.328	.000
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $X_1$ )	-.219	.082	-.130	-2.665	.000

$$R = .130, R^2 = .017, R^2_{adj} = .014, F = 7.104, p = .00$$

จากตาราง 8 พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $\beta = -.130$ ,  $p < .001$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .130 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเท่ากับ .017 แสดงว่าตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ร้อยละ 1.7

ตาราง 9 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

เพื่อศึกษา รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ( $Y_2$ )

ตัวแปร	b	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	16.920	1.096	-	15.445	.000
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง ( $X_2$ )	.368	.074	.237	4.969	.000

$$R = .237, R^2 = .056, R^2_{adj} = .054, F = 24.694, p = .00$$

จากตาราง 9 พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $\beta = .237$ ,  $p < .001$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .237 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเท่ากับ .056 แสดงว่าตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาได้ร้อยละ 5.6

ตาราง 10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ( $Y_3$ )

ตัวแปร	b	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	13.502	1.004	-	13.448	.000
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $X_1$ )	.154	.068	.111	2.272	.024

$$R = .111, R^2 = .012, R^2_{adj} = .010, F = 5.162, p = .00$$

จากตาราง 10 พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $\beta = .111, p < .001$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .111 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเท่ากับ .012 แสดงว่าตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดได้ร้อยละ 1.0

ตาราง 11 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ( $Y_4$ )

ตัวแปร	b	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	9.923	1.060	-	9.363	.000
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $X_1$ )	.597	.072	.379	8.343	.000

$$R = .379, R^2 = .144, R^2_{adj} = .142, F = 69.600, p = .000$$

จากตาราง 11 พบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ดีที่สุดในการพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ( $\beta = .379, p < .001$ ) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเท่ากับ .379 และมีค่ากำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณเท่ากับ .144 แสดงว่าตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถพยากรณ์ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ร้อยละ 14.4

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 417 คน โดยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสังกัดโรงเรียนในกระทรวงศึกษาธิการ เป็น 3 สังกัด คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ โรงเรียนโยธินบูรณะ จำนวน 138 คน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 139 คน และโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จำนวน 140 คน โดยแบ่งเป็นโรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ จำนวน 70 คน และโรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 70 คน ทั้งนี้ เนื่องจากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนได้แบ่งเป็นโรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน จึงจำเป็นต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจาก 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกันในจำนวนใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนในแต่ละโรงเรียนทำด้วยตนเอง ก่อนการทำแบบสอบถามผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้นักเรียนฟัง หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนทำแบบสอบถามพร้อมกันในชั้นเรียนวิชาแนะแนวโดยไม่จำกัดเวลา และนำมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดการสื่อสารในครอบครัว ประกอบด้วยรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี แบบปกป้อง แบบเปิดกว้าง และแบบประนีประนอม มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟ่า ระหว่าง .393 - .796 3) แบบวัดทักษะชีวิต ประกอบด้วยทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ฉบับทดลองใช้ มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟ่า ระหว่าง .409 - .624

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยายวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Moment Correlation) และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีวิเคราะห์แบบเป็นขั้นตอน (Stepwise)

## สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. การศึกษาระดับทักษะชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะชีวิตการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้วิจัยได้หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากและทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย

2. การศึกษาระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ได้แก่ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดเสรี รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ผู้วิจัยได้หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้าง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้องมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย

3. การค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

3.1 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญที่สุดในการทำนายทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถทำนายได้ร้อยละ 1.70

3.2 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญที่สุดในการทำนายทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถทำนายได้ ได้ร้อยละ 5.60

3.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญที่สุดในการทำนายทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถทำนายได้ ได้ร้อยละ 1.00

3.4 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญที่สุดในการทำนายทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นคือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี สามารถทำนายได้ ได้ร้อยละ 14.4

## อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังต่อไปนี้

### 1. การศึกษาระดับทักษะชีวิตแต่ละด้าน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก และทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับน้อย ผลจากการศึกษามีความสอดคล้องกับสถานการณ์ของเด็กกับวัยรุ่นในปัจจุบัน เนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบันเป็นสิ่งที่มีการแข่งขันกันสูงทั้งทางด้าน การเรียน ด้านเศรษฐกิจ และด้านการดำรงชีวิต ทำให้เด็กจะต้องเรียนรู้การแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงความกดดัน ความเครียดซึ่งเป็นผลจากการแข่งขัน ได้เป็นสิ่งทีหลอหลอมให้เด็กจะต้องเรียนรู้การจัดการอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นให้ได้อย่างเหมาะสม(นิธิ เอียวศรีวงศ์. 2558: 14) หากมีการจัดการด้านการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ได้ไม่เหมาะสมแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้อื่นได้ ซึ่งในกลุ่มเด็กวัยรุ่นนี้ ตามพัฒนาการทางด้านสังคมเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน หรือ เพื่อนต่างเพศ เป็นอย่างมาก ประกอบกับในเด็กวัยรุ่นนี้ตามพัฒนาการ จะเป็นวัยที่มีมีพัฒนาการด้านสติปัญญา เป็นวัยที่มีการคิดเป็นนามธรรม สามารถคิดวิเคราะห์ได้ มีรูปแบบการคิดแบบวัยผู้ใหญ่ จึงทำให้สามารถคิดแก้ปัญหาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวในสังคมปัจจุบัน ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เด็กได้ฝึกประสบการณ์ การแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ (ประนต คำฉิม. 2549) ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มเด็กวัยรุ่นนี้มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับมาก

ส่วนทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองนั้นที่พบว่าอยู่ในระดับน้อย ผลการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับสภาพการณ์ในปัจจุบันเห็นได้จากข่าวต่างๆที่นำเสนอเกี่ยวกับการน้อยใจของเด็กวัยรุ่นบางคนและแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือ การฆ่าตัวตาย

เนื่องจากคิดว่าตนเองไม่สามารถเรียนได้เหมือนกับเพื่อนๆคนอื่น รวมถึงการแสดงพฤติกรรมต่างๆที่ไม่เหมาะสมอีกด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ชอบคิดวิเคราะห์ ชอบแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง แต่ในวัยนี้ก็ยังคงจำเป็นต้องให้ผู้ใหญ่คอยชี้แนะในการตัดสินใจ เนื่องจากวัยนี้ได้ക്കാใจใช้อารมณ์ความรู้สึกในการตัดสินใจมากกว่าการใช้เหตุผล (ประณต คำฉิม. 2549) สอดคล้องกับฮอลล์ (ประณต คำฉิม. 2549; อ้างอิงจาก G. Stanley Hall. n.d.) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยพายุบุแคม (Storm and Stress) ที่แสดงให้เห็นถึงความโกรธที่แสดงออกอย่างรุนแรง เป็นลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของบุคคลวัยนี้ รวมถึงการมีสภาวะรูปแบบผิดปกติมากที่สุด ที่มักจะรบกวนการทำหน้าที่ตามปกติ เป็นสภาวะที่ก่อความวิตกกังวล นำไปสู่การทำหน้าที่ที่เลวลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาวะ Storm and Stress ที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องแสดงความทุกข์ใจ อารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นยาวนานเป็นสัญญาณอันตรายและจะส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย จะเห็นได้จากสถิติการฆ่าตัวตายในเด็กวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต. 2558) พบว่าประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 852 คน หรือ เฉลี่ย 170 คนต่อปี โดยปี 2557 พบว่า วัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 15-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ 3.43 ต่อประชากรแสนคน ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นนั้นเป็นปัญหาอันเกิดจากภาวะซึมเศร้า ซึ่งหากไม่สามารถหันหน้าไปปรึกษาใครได้ ไม่มีใครเข้าใจและรับฟัง อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไร้คุณค่าในตนเอง มีความคิดฆ่าตัวตาย ประกอบกับหากเคยพบเห็นข่าวการฆ่าตัวตายอาจเกิดพฤติกรรมเลียนแบบได้ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นผลอันเนื่องจากการที่เด็กวัยรุ่นถูกทิ้งให้โดดเดี่ยว ถูกพ่อแม่ผู้ปกครองละทิ้งในการดูแล รวมถึงการเสพย์ติดเทคโนโลยีมากเกินไป นอกจากนี้การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการคิดเชิงวิเคราะห์ตนเองอย่างรอบด้าน หลายแง่มุม ทั้งในด้านดีและไม่ดี รวมทั้งยังต้องอาศัยการเปิดรับมุมมองความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง จึงจะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างๆและเกิดการยอมรับตนเอง ซึ่งทักษะในด้านนี้จะสามารถพัฒนาให้มีศักยภาพอย่างเต็มที่ได้อีกเมื่อ เด็กวัยรุ่นได้รับการชี้แนะ สักสอน จากครอบครัว (ธัญญา บุปพเวส. 2544: 86) แต่จากสภาพการเลี้ยงดูของครอบครัวในปัจจุบันมีการสื่อสารในครอบครัวที่ไม่เป็นการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองมากนัก จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองนั้นอยู่ในระดับน้อย

ทั้งนี้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของมนุษย์ที่เกิดจากการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม ก่อให้เกิดประสบการณ์ในการคิดและจัดการตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้และเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีความคิดเชิงบวก ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเกิดปัญหาจะมีความคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ การสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ ปลอดภัย ฝึกให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตนเองมากที่สุด เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก จะทำให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เด็กได้พัฒนาทักษะชีวิตอย่างเหมาะสม (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2541: 77)

## 2. การศึกษาระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี แบบประนีประนอม แบบเปิดกว้างอยู่ในระดับมาก และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้องอยู่ในระดับน้อย ผลการศึกษามีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภิสรา คงจิต (2551: 108) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีมากที่สุดจำนวนร้อยละ 39.7 และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 14.4 เช่นเดียวกัน

จากผลการศึกษสามารถสะท้อนให้เห็นถึงสภาพครอบครัวยุคใหม่ในสังคมไทย ที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในระยะ 20 ปีที่ผ่านมาซึ่งได้รับอิทธิพลจากสภาพบีบคั้นทางสังคมและเศรษฐกิจ การมุ่งเน้นความเจริญทางวัตถุเข้ามามีบทบาทและอิทธิพลในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ความต้องการในการสร้างฐานะทางสังคม การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และการอยู่รอดในสังคม เกิดขึ้นในความคิดและความรู้สึกส่วนใหญ่ของคนในปัจจุบัน ทำให้เกิดการแข่งขันกันสูงทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ และการดำรงชีวิต รวมถึงความเจริญก้าวหน้าของระบบการสื่อสาร ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมในหลายๆ ด้าน ในสภาวะการณดังกล่าวส่งผลอย่างยิ่งในกลุ่มของเด็ก (กรมสุขภาพจิต. 2547: 89) ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้กับลูก และละเลยต่อการอบรมสั่งสอนหรือขาดการสื่อสารที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว (ศุภลักษณ์ จงเจริญจิตเกษม. 2546: 111) จึงทำให้มีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีมากที่สุด และแบบปกป้องน้อยที่สุด นอกจากนี้ผลการศึกษาข้างชี้ให้เห็นว่าในสังคมยังมีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดกว้างและแบบประนีประนอมอยู่ในระดับมากด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในสังคมของกลุ่มตัวอย่างจะมีรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่นำมาใช้ 3 รูปแบบ คือ การสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี แบบเปิดกว้างและแบบประนีประนอม

## 3. การค้นหารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สำคัญในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี เป็นรูปแบบสำคัญในการทำนายทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน แต่จากการศึกษา พบว่ามีการทำนายได้น้อย เนื่องจากการวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบ ไม่มีเนื้อหาการวัดที่เชื่อมโยงกับทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน จึงทำให้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละรูปแบบทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้านได้น้อยหรือทำนายไม่ได้

และเมื่อพิจารณารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ซึ่งเป็นรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ให้เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยที่เด็กไม่ได้รับคำแนะนำ การตักเตือนสั่งสอน ไม่มีกรอบกฎเกณฑ์หรือการบังคับให้ทำ ส่งผลให้เด็กจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัวให้ได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และบุคคลรอบข้าง (ศุภิสรา คงจิต. 2551: 109) นอกจากนี้เด็กยังจะต้อง

รู้จักและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการคิดและตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น (McLeod, Chaffee; & Wackman. 1975: 37) ตั้งแนวคิดของแคนเทอร์ และเลร์ (Kantor; & Lehr's. 1975: 7-12) ที่กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรี ก่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ก่อให้เกิดการส่งเสริมในการเผชิญสถานการณ์ในการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่มีความหลากหลาย ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในสังคมเพิ่มมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยในระดับน้อย สำหรับสถานศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตของเด็กในแต่ละด้านให้เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากในเด็กวัยรุ่น จะให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างยิ่งและใช้เวลาส่วนมากในการอยู่ที่โรงเรียนมากกว่าครอบครัว ดังนั้นโรงเรียนสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้

รวมถึงผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบอิสระเสรีเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีทักษะชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียน ดังนั้น จึงควรสื่อสารเผยแพร่ข้อมูลนี้ให้ผู้ปกครองได้รับทราบ เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่จะส่งผลต่อทักษะชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียน อีกทั้งการใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสมจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดปัญหาทางสังคมได้อีกด้วย ถึงแม้ว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจะเป็นแบบอิสระเสรีเป็นรูปแบบที่สำคัญต่อทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน แต่ในสภาพบริบทของสังคมไทยที่มีวัฒนธรรมของความอ่อนน้อม ให้ความสำคัญกับผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรให้ความสำคัญในการดูแลและให้คำแนะนำเพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นการศึกษาอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ทราบถึงระดับของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ได้แก่ แบบอิสระเสรี แบบเปิดกว้าง แบบประนีประนอม และแบบปกป้อง รวมถึงระดับทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียนในกลุ่มดังกล่าวว่ามีผลการศึกษาที่แตกต่างกันหรือไม่ หากศึกษาในระดับชั้นที่แตกต่างกัน

2. ในการวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวควรมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตด้านที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

3. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ในการทำนายร่วมกันกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เพื่อให้เกิดทักษะชีวิต เช่น ทศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กวัยรุ่น การปรับตัวของเด็กวัยรุ่น และการรับรู้ทัศนคติที่มีต่อเด็กวัยรุ่น เนื่องจากว่า อัตราการทำนายของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวมีอัตราการทำนายได้น้อย ผู้วิจัยคาดว่าน่ามีตัวแปรอื่นๆ มาช่วยในการทำร่วมด้วย





บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กัญญา ธัญม้นตา. (2541). *สุขภาพจิตและมนุษย์สัมพันธ์ในชุมชน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2540). *คู่มือจิตวิทยาคลินิก*. กรุงเทพฯ: เมคิตัลมีเดีย.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). *รูปแบบหรือแนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เสริมสร้างคุณลักษณะ ดี เก่ง มีสุข ระดับมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ : กองวิจัยทางการศึกษา.
- กรมสุขภาพจิต. (2558). *วัยรุ่นไทยฆ่าตัวตายปีละ 170 คน. สืบค้นเมื่อ 31 ธันวาคม 2559, จาก [www.thairath.co.th/content/289132](http://www.thairath.co.th/content/289132)*.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศ ของวัยรุ่นการเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *องค์การกับมนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: อักษรวิทยา.
- กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์. (2528). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา เฉลิมพล. (2555). *การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กิตติวดี บุญชื้อ. (2525). *ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ขวัญยืน มูลศรี. (2548). *การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ นพคุณขจร. (2543). *การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตครอบครัว : การสื่อสารเพื่อสร้างสุขในครอบครัว*. *วารสารสวนปรง*. 16(1): 11-17.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียดและสรีรวิทยาของความเครียด*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 47(3): S3-S24.

- ชูชัย สมितिไกร. (2528). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2524). *พฤติกรรมศาสตร์เล่ม 2 จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาการศึกษา*.  
กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม. (2524). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับ  
สุขภาพจิตและจริยธรรม*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 25 กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ทัศนีย์ ภูมิภาชนัน. (2544). *ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่หนีออกจากบ้าน*. ปรินญาณิพนธ์  
วท.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). นนทบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- นรา สมประสงค์. (2546). หน่วยที่ 12 การบริหารแบบมีส่วนร่วม. ใน *ประมวลสาระฉบับเพิ่มเติม  
วิชาทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติในการบริหารการศึกษา*. หน่วยที่ 7-12. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2533). อยู่กับลูกวัยรุ่น. *วารสารเนาะเนว*. 24(130): 7.
- นลินดา อังกุล. (2552). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3  
สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุษกร สืบซึ่ง. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัว  
กับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่นในจังหวัดปราจีนบุรี*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาล  
ครอบครัว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ประมะ สตะเวทิน. (2546). *หลักการสื่อสาร*. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- ประณต คำจิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2541). *พัฒนาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรค  
ไม่ติดต่อในเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ประสาท อิศรปรีดา. (2523). *จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน*. กรุงเทพฯ: กราฟฟิคอาร์ต.
- ประารธนา ช้อนแก้ว. (2542). *การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและ  
คุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ*.  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พรทิพย์ วชิรดิถก. (2544). ผลของการฝึกตามโปรแกรมทักษะชีวิต ต่อความรู้ เจตคติ และ พฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) .กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชชุดา วิรัชพินทุ. (2534). ศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารของพยาบาลต่อผู้ป่วยตามการรับรู้ของพยาบาล และการรับรู้ของผู้ป่วยที่หน่วยแพทย์เวรฉุกเฉินแผนกตรวจรักษาผู้ป่วยนอก. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พูนสุข ช้วยทอง. (2548). *ครอบครัวและคุณภาพเด็ก*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.  
มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พิมใจ อุทิศ. (2538). ผลการใช้ชุดฝึกสมรรถภาพด้านกระบวนการแก้ปัญหา สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลและการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มนฤดี เพ็ญสุริยา. (2545). การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดใน การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ วงศาภิรมย์ศานต์. (2545). การสื่อสารในครอบครัว. *วารสารการพัฒนาครอบครัว*. 27-39. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.
- รัชดา ช่างเพชรผล. (2552). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ในจังหวัดปทุมธานี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). นนทบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- วรรณสิทธิ์ ไทยะเสวี. (2546). *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตตสังคหะ ปริเฉทที่ 3 ปกิณณกสังคหวิภาค*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิแนบ มหานีรานนท์.
- วรรณดี หมู่เย็น. (2544). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วนิดา วงษาพรหม. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวกับระดับความเครียดของวัยรุ่น : กรณีศึกษาโรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). อุบลราชธานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ถ่ายเอกสาร.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2553). *ครอบครัวกับวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.
- วนิดา ขาวมงคลเอกแสงศรี. (2546). *หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรภรณ์ รังสีกุลพิพัฒน์. (2550). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีผลต่อความู้และทัศนคติในเรื่องเพศ : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร พูลรักษ์. (2539). *การเปรียบเทียบรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพร สิริยากุล. (2534). *การศึกษาทัศนคติของบุตรวัยรุ่นที่มีต่อรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภลักษณ์ จงเจริญจิตเกษม. (2546). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2531). *การปรับตัว*. จิตวิทยาเอกสารคำสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ ไคว่ตระกุล. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุวรรณ ไชยะธน. (2548). *การศึกษาความสามารถในการคิดเชิงเหตุผลและภาษาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยการตั้งคำถาม*. ปริญญาานิพนธ์. กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ จันทวิเศษ. (2539). *การวิเคราะห์องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญาานิพนธ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุศักดิ์ ศานูจารย์. (2536). *ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรของสถานีตำรวจนครบาลในกรุงเทพมหานคร*. ศศ.ม. (การวัดผลทางการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น. (2545). *ครอบครัวสุขสันต์*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- เสาวลักษณ์ สุพันธ์. (2547). *แวมโลกสุขภาพใจวัยรุ่น*. วารสารชีวิต. 6(126): 25-26.
- สำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริมและประสานงานสตรีและครอบครัว. (2540). *การพัฒนาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- (2555). *แบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- (2558). *ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). *การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในเด็กประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- อัญชลี ประสบจตุพร. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อมรรัตน์ ชัยนนดี. (2550). *ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ใช้บริการในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- อรดา มหะศิริ. (2547). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. หนังสือจิตวิทยาเสริมสร้างและพัฒนาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อนแถมมี.
- อารีญา นุชของค์. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความก้าวร้าวของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อินทิรา ปัทมินพร. (2545). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *EVEREST พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- Atwater, E. (1992). *Adolescence (3re ed.)*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Eccle, J. (1999, Fall.). *The Development of Children Ages 6 to 14*. In *The Future of Children*. 9(2): 30-34.
- Coopersmit. S. (1993). *SEI : Self-esteem inventories*. Pilo Alto: California Consulting Psychologists.
- Galvin, K.M.; & Brommel, B.J. (1996). *Family Communication : Cohesion and change (4th ed.)*. New York: Harper Collins College.
- Gazda, G.M.; Childers, W.C.; & Brooks, D.K. (1987). *Foundation of Counseling and Human Service*. New York: McGraw-Hill.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw-Hill.
- Hansan, W.; Nangle D.; & Kathryn, M. (1998). *Enhancing the Effectiveness of Social Skills Interventions with Adolescents*. *Education and Treatment of Children*. 21(14): 489.
- Kantor, D.; & Lehr's, W. (1975). *Inside the family : Toward a theory of family process*. New York: Haper & Row.
- Krejcie, R.V.; & Morgan, D.W. (1970). *Determining Sample Size for Reseach Activities*. *Education and Psychological Measurement*. 30(3): 607-610.
- Mangrulkar, Leena; Whitman, Chery V.; & Posner, Marc. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, DC : Education Development Center, Inc.

- Maxwell, Robert. (1981). *Life After School : A Social Skills Curriculum*. New York: Pergamon International Library.
- McLeod , Chaffee; & Wackman D.B. (1975). *Family Communication Patterns and Adolescent Political Participle*. In *Socialization to Politics : A Reader*, ed. Jack Dannis. New York: John Wiley & Sons Inc
- Nelson – Jones, Richard. (1997). *Life Skills Helping : A Textbook of Practical Counseling and Helping Skills*. 3rd ed. Sydney: Holt, Rinehart and Winston.
- Neeley, Shirley J. (2004). *A Model Comprehensive Development Guidance and Conseling Program for Texas Public Schools*. Austun: Texas Education Agency.
- Newman, J.C. (1986). *The Idea of a University*. New York: American Press.
- Pearson. (1989). *Communion in the Family : Seeking Satisfaction in Changing Times*. New York: Harper & Row.
- Rubin, R.A.; Dorle. J.; & Sandige, S. (1981). *Self-Esteem and School Performance ; Psychology in the School*. 14: 503-507.
- Saloverly, P.; & J.D. Mayer. (1990). *Emotional Intelligence : Imagination, Cognition and Personality*. 9: 185-211.
- Selye, H. (1975). *The stress of life*. New York: McGraw Hill Book Co.
- Vangelisti, A.L. (2004). *Handbook of family Communication*. Mahwah, NJ : Lawrence Relbaum Associates.
- World Health Organization. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in*





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร | คณะศิลปศาสตร์                        |
|   | มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ    |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สม     | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์            |
|   | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ           |
| 4. อาจารย์เขมกร บุญทวีสกุล                      | หัวหน้าฝ่ายงานแนะแนว                 |
|   | โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ |





ภาคผนวก ข

คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อยปละจากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	.297	.263
2	.224	.319
3	.189	.351
4	.103	.410

ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ .393



ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
5	.288	.799
6	.414	.786
7	.301	.798
8	.562	.767
9	.617	.758
10	.504	.774
11	.562	.766
12	.499	.775
13	.601	.759
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ .796		

ตาราง 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation)  
 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเสรี  
 จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
14	.440	.730
15	.437	.731
16	.420	.735
17	.423	.733
18	.518	.717
19	.527	.714
20	.591	.700
21	.278	.763
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ .754		

ตาราง 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation)  
 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบประเมินประนีประนอม  
 จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
22	.137	.614
23	.540	.429
24	.465	.474
25	.210	.578
26	.373	.503
27	.240	.562
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ .576		

ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	.270	.324
2	.205	.359
3	.145	.406
4	.399	.224
5	.099	.459
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ		.409

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
6	.424	.545
7	.250	.599
8	.410	.548
9	.380	.559
10	.286	.590
11	.231	.607
12	.331	.577
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ .613		

ตาราง 18 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
13	.546	.496
14	.546	.496
15	.096	.752
16	.501	.512
17	.374	.571
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ .624		

ตาราง 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น จากฉบับทดลองใช้ (Try out)

ข้อ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
18	.429	.625
19	.521	.594
20	.240	.682
21	.371	.645
22	.439	.622
23	.430	.625
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ		.572



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**เอกสารชี้แจงนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม  
และการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย  
(Information sheet)**

**เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน**

ด้วยข้าพเจ้านางสาวสุภัค ธนมิตร หัวหน้าโครงการวิจัย สังกัดสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มีความประสงค์ทำปฏิญานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร” ซึ่งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับคือ ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับทักษะชีวิตและระดับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รวมทั้งศึกษาความสามารถของรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแต่ละด้านในการทำนายทักษะชีวิตแต่ละด้าน เพื่อช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตลอดจนพ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในครอบครัวและการมีทักษะชีวิตของลูก

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในการนี้ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 1 ฉบับจำนวน 3 ตอนประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน จำนวน 3 ข้อ ตอนที่ 2 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว จำนวน 25 ข้อ ตอนที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 23 ข้อ โดยไม่กำหนดเวลาในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะขอรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเองเนื่องจากแบบสอบถามประกอบด้วยคำถามหลายส่วน จึงขอความกรุณาให้ท่านพิจารณาตอบตามความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด โดยข้อมูลและคำตอบทั้งหมดจะถูกปกปิดเป็นความลับ และจะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการศึกษาคั้งนี้โดยออกมาเป็นภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักเรียน ทั้งนี้ นักเรียนมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบใจนักเรียนทุกคน

(.....)

**คุณครูสุภัค ธนมิตร  
ผู้วิจัย**

### คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ ใช้สำหรับการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 23 ข้อ

ในการทำแบบสอบถามนี้ ขอให้นักเรียนตั้งใจอ่านคำถาม และเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด โดยคำตอบนั้นจะได้รับการปกปิดเป็นความลับและไม่มีผลต่อคะแนนการเรียนใดๆ

### ไม่ต้องเขียนชื่อ ชั้น เลขที่ และ ไม่ต้องทำสัญลักษณ์ใด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเต็มข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

โรงเรียน

.....

## ตอนที่ 2 แบบวัดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

คำถาม	ข้อจริง (4)	ค่อนข้าง จริง (3)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่จริง (1)
1. พ่อแม่ให้อิสระแก่ฉันในการคบเพื่อน				
2. แต่ละบุคคลในครอบครัวของฉันมีสิทธิ์และอำนาจในการตัดสินใจเกี่ยวกับตัวเองได้อย่างเต็มที่				
3. พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้คำแนะนำในการแก้ปัญหากับฉัน				
4. พ่อแม่ไม่ค่อยให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆในชีวิตประจำวันกับฉัน				
5. ฉันต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของที่บ้านอย่างเคร่งครัด				
6. สมาชิกในครอบครัวต้องทำกิจกรรมต่างๆให้ตรงตามเวลาที่กำหนดไม่ว่าจะเป็นเวลาในการกลับบ้าน การรับประทานอาหาร การเข้านอนหรือการตื่นนอน				
7. พ่อแม่จะบังคับให้ฉันยึดในประเพณีต่างๆที่สืบทอดกันมา				
8. พ่อแม่มักจะบอกให้ฉันทำตามสิ่งต่างๆที่ท่านต้องการ				
9. พ่อแม่จะแสดงอาการไม่พอใจเมื่อฉันไม่ทำตามที่ท่านบอก				
10. การตัดสินใจของพ่อแม่ถือเป็นเรื่องเด็ดขาดที่ฉันต้องยอมรับ				
11. พ่อแม่มักจะพูดตบตบก่อนที่ฉันจะพูดหรือเล่าเรื่องต่างๆ จบ				
12. ฉันไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น เพราะเกรงว่าจะถูกพ่อแม่ต่อว่า				
13. ฉันจะถูกดุหรือตำหนิเมื่อแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับพ่อแม่				
14. พ่อแม่ให้ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ				
15. เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว ฉันจะมีการชี้แจงทำความเข้าใจอธิบายเหตุผล				
16. สมาชิกในครอบครัวฉันมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบ และภารกิจต่างๆ ภายในบ้าน เช่น การแบ่งหน้าที่ในการทำงานบ้านหรือการปรับปรุง ซ่อมแซม ตกแต่งบ้าน เป็นต้น				

คำถาม	ข้อจริง (4)	ค่อนข้าง จริง (3)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่จริง (1)
17. เวลาสมาชิกในบ้านทะเลาะเบาะแว้งกัน พ่อแม่จะรีบฟังเหตุการณ์จากทุกฝ่าย				
18. เมื่อฉันเริ่มทำอะไรใหม่ๆ พ่อแม่จะให้กำลังใจและให้คำแนะนำ				
19. เมื่อฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม แม้คนอื่นจะไม่เห็นด้วย พ่อแม่ก็จะให้กำลังใจ / สนับสนุนให้ฉันทำ				
20. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้แม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะขัดแย้งกับพ่อแม่				
21. พ่อแม่สอนว่า แม้ความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่นแต่ฉันควรมีมารยาท ไม่ก้าวร้าวล่วงเกิน				
22. พ่อแม่นั้นให้ฉันแสดงความคิดเห็นแต่อยู่ในการมีสัมมาคารวะ				
23. สมาชิกในบ้านจะพูดคุยกันอย่างรักษาน้ำใจต่อกันเสมอ				
24. พ่อแม่มักจะย้าให้ฉันประพฤติตนหรือพูดสิ่งต่างๆ ให้ถูกกาลเทศะอยู่เสมอ				
25. พ่อแม่มักจะบอกให้ฉันรักษาน้ำใจผู้อื่นแม้จะมีข้อขัดแย้งกัน				

### ตอนที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน มากที่สุด

คำถาม	ข้อจริง (4)	ค่อนข้าง จริง (3)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่จริง (1)
1. ฉันคิดว่าคนที่มีคุณค่า คือคนที่รูปร่างหน้าตาดี				
2. ฉันมักจะดูถูกตนเอง เช่น ฉันเป็นคนโง่				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันไม่กล้าที่จะกลับไปทบทวน				
4. ฉันไม่มีสิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกภาคภูมิใจ				
5. ฉันไม่รู้ว่าฉันอยากเป็นอะไร				
6. ฉันจะไตร่ตรองข้อมูลด้วยเหตุด้วยผลให้ดีกว่าก่อนแก้ปัญหาต่างๆ				
7. เมื่อเพื่อนสนิทฉันมีปัญหา ฉันสามารถรับรู้หรือสังเกตได้				
8. เมื่อฉันพบปัญหาหลายปัญหาพร้อมกัน ฉันจะเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาแต่ละอย่าง				
9. ฉันแก้ปัญหาตามความสำคัญของปัญหา				
10. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นฉันพยายามหาสาเหตุของปัญหานั้น				
11. ฉันมักจะรู้ตัว เมื่อตัวเองไม่สบายใจ				
12. ฉันมักจะรู้ตัวเวลาที่ฉันโกรธเพื่อน				
13. ฉันรู้ตัว เวลาที่ฉันกำลังไม่พอใจพ่อแม่หรือผู้ปกครอง				
14. ฉันมีสมาธิในการทำงานน้อยลง เพราะความเครียด				
15. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ เวลาที่ฉันเครียด				
16. ฉันสามารถหาทางผ่อนคลายตนเองหากรู้สึกเครียด				
17. เวลาที่ฉันเครียด ฉันจะหากิจกรรมอื่นๆทำเป็นการช่วยผ่อนคลาย				
18. เมื่อฉันเห็นท่าทางที่เศร้าของเพื่อนฉันมักจะเข้าไปให้กำลังใจ				
19. ฉันจะทักทายบุคคลอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส				
20. ฉันมักจะแสดงความคิดเห็นเมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างสุภาพ				
21. ฉันรับฟังคำติชม หรือคำวิจารณ์จากครูด้วยท่าทีสุภาพ				
22. ฉันทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนต่างเพศได้ดีด้วยดี				
23. ฉันทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนต่างวัยได้ดีด้วยดี				

\*\*\* ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม \*\*\*



ภาคผนวก ง

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย**  
**เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 016/59E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาวสุกัญญา ธนมิตร
- สังกัด:** คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
  2. โครงร่างการวิจัย
  3. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม
  4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

**เอกสารที่พิจารณาทบทวน**

- |   |           |                         |
|---|-----------|-------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย  | ฉบับที่ 2 | วันเดือนปี 9 มี.ค. 2559 |
| 2. โครงร่างการวิจัย   | ฉบับที่ 2 | วันเดือนปี 9 มี.ค. 2559 |
| 3. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย<br>โดยการตอบแบบสอบถาม | ฉบับที่ 2 | วันเดือนปี 9 มี.ค. 2559 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย                           | ฉบับที่ 2 | วันเดือนปี 9 มี.ค. 2559 |

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ดนันทย์ยุทธวงศ์)  
 เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)  
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-078/2559

วันที่ให้การรับรอง : 16/03/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 16/03/2560



ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสุภัค ธนมิตร
วันเดือนปีเกิด	10 ธันวาคม 2531
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	194/8 ถ.นนทรี แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม. 10120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนช่างศาตร์สุคคอนแวนท์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2554	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ