



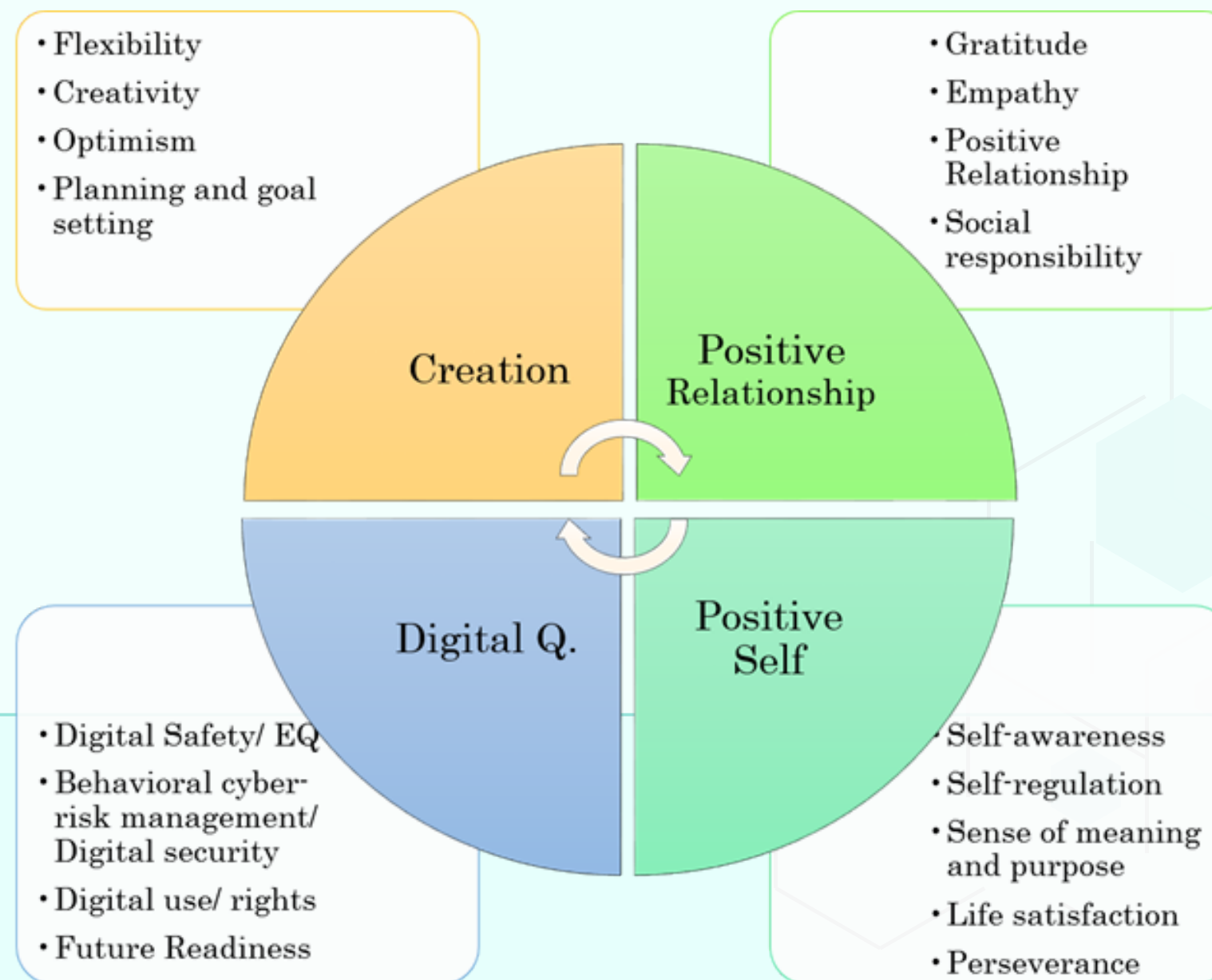
งานวิจัยสำรวจทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่นไทย

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต



ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

1. ทบทวนวรรณกรรม เพื่อกำหนดกรอบแนวคิด องค์ประกอบ และนิยาม
เชิงปฏิบัติการของทักษะชีวิต จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง
และประชุมคณะผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 ท่าน





2. ปรับปรุงพัฒนากรอบแนวคิด นิยามเชิงปฏิบัติการ และยกร่างข้อคำถาม ร่วมกับสหวิชาชีพที่ทำงานด้านส่งเสริมทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่น จำนวน 20 คนประชุมกลุ่มระดมสมองผ่านแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน
- 4.ทดสอบความเป็นปรนัย(objectivity)กับเด็กและวัยรุ่นอายุ 10 – 19 ปี แบ่งเป็น 10-14 ปี จำนวน 5 คน และ 15-19 ปี จำนวน 5 คน โดยคณะเพศชายและหญิง รวมทั้งสิ้น 10 คน
5. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา ตั้งแต่ .80 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .93
6. จัดทำเกณฑ์มาตรฐานแบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย อายุ 10-19 ปี

การส่งเสริมทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21

★ ด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creation)

องค์ประกอบที่สำคัญของความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่

- 1) การคิดยืดหยุ่นได้หลากหลายแบบ มองเห็นสิ่งต่างๆ ในแง่มุมใหม่
- 2) การคิดริเริ่ม เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ไม่แตกต่างจากเดิม
- 3) การคิดด้านบวกที่ตรงกับความเป็นจริง และทำให้มีความสุข
- 4) การคิดวางแผนและตั้งเป้าหมายที่จะลงมือทำให้สำเร็จ

การส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการฝึกความคิดสร้างสรรค์

01 ออกแบบการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ฝึกฝนความคิดและสนับสนุนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมระดมสมอง การคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันหาคำตอบ หรือมีการมอบรางวัลอยู่ หรือช่วยกันตั้งโจทย์ที่ท้าทาย มีกติกาและแผนการรับมือด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อเตรียมรับการเปลี่ยนแปลง และความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น

02 ส่งเสริมให้นักเรียนมีโอกาสนในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ เช่น จัดกิจกรรมเที่ยวสถานที่ที่หลากหลาย หน่วยงาน/ภาคเอกชน/องค์กรต่างๆ หรือพูดคุยกับคนในสาขาอาชีพต่างๆ ค้นคว้าประวัติบุคคลที่นักเรียนสนใจ หรือให้นักเรียนเสนอความเห็นและออกแบบกระบวนการเรียนรู้กันเอง

03 กระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น ชื่นชม และส่งเสริมเมื่อกล้าแสดงความคิดเห็น หรือการมีความคิดที่แปลกใหม่แตกต่าง รวมถึงการไม่ลงโทษ คำตำหนิ หรือซ้ำเติม เมื่อสิ่งที่นักเรียนคิดหรือแสดงออกไม่เป็นไปตามที่ครูคาดหวัง ครูเป็นต้นแบบที่จะยึดหยุ่น ยอมรับ เปิดกว้าง

04 กระบวนการฝึกคิดด้านบวก เช่น จดบันทึกความสุข คิดหาข้อดีในเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา ชื่นชมสิ่งดีๆ ในชีวิตแม้เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย

05 กระตุ้นความคิดนักเรียนด้วยการลงมือปฏิบัติ เช่น การเขียนนิทาน/เรื่องเล่า/บทกลอน วาด ประติมากรรม ดัดคำคม หรือกิจกรรมจับบันทึก แบบฝึกหัดความคิด เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งที่ดี หรือผลเสียผิดพลาด ตั้งเป้าหมายระหว่างแผนรบบรรณมาไปให้คิดทำ

ส่งเสริมให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญไว้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง เมื่อต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เพื่อจะทำงานให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด เช่น การเขียนข่าวโครงการ การออกแบบคิดค้น/แผนที่ความคิด (mind map) มีสัปดาห์เอกสารภายใน 1 หนักระดาษ

ด้านการมองตนเองเชิงบวก (Positive Self)
การมองตนเองเชิงบวก มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) การตระหนักถึงเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง
- 2) การควบคุมความคิด จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง
- 3) การมีเป้าหมายในชีวิต
- 4) ความพึงพอใจและภูมิใจในชีวิต
- 5) ความมานะมุ่งมั่นเพียรพยายามในการไปสู่เป้าหมาย

01 **การส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการมองตนเองเชิงบวก (Positive Self)**

ให้นักเรียนได้มีการทบทวน รับรู้ สื่อสารอารมณ์ความรู้สึกภายในของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา เช่น ให้เวลาสังเกตและบอกอารมณ์ตนเองก่อน-หลังจบชั่วโมงเรียน

02 **ฝึกการควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การนับ 1-10 ในใจ การให้กำลังใจ**
ตัวเองไปจัดการอารมณ์ตนเองเองให้ดียิ่งขึ้นเมื่อมีอารมณ์โกรธ การผ่อนคลายด้วยการฝึกหายใจเข้าลึกๆ-ออกช้าๆ
หรือมีกระบวนการพบปะพบความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังเกิดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน/การทำงานกลุ่ม/การวิ่งเล่นกัน

กิจกรรมช่วยให้นักเรียนรู้ถึงเป้าหมายในชีวิตหรือสิ่งที่อยากจะทำ เช่น การเขียนเส้นทางเดินชีวิต ค้นคว้าเพื่ออาชีพ
 03 มองความถนัดและความชอบตัวเองกับอาชีพที่เหมาะสม ผักตบเป่า วางแผนระหว่างทางต้องทำอะไรบ้าง โดยครูให้กำลังใจ
 ชื่นชมว่าทำได้ทั้งนั้นแล้ว

04 มีการชื่นชมเมื่อนักเรียนทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ผูกให้นักเรียนชื่นชมตนเอง ชื่นชมเพื่อน และเพื่อชมเชยเรา การบันทึกสิ่งที่ดีนั้นก่อให้เกิดได้ในวันนี้ เน้นการชื่นชมเพื่อความพยายาม ไม่เน้นแค่ผลงานหรือผลการเรียน ชื่นชมในสิ่งที่เขาเป็น เพื่อให้เด็กเรียนมองเห็นข้อดีของตนเอง

05 มีแรงเสริมให้นักเรียนทำงานให้สำเร็จ ตั้งเป้าหมายรางวัลที่ทำให้เกิดความภูมิใจเมื่อสำเร็จ การพูดให้กำลังใจ สอบถามเป็นระยะว่าทำถึงไหน ให้แรงใจ “ใกล้เสร็จแล้ว” “อีกนิดเดียว” กิจกรรมที่ช่วยฝึกความอดทน และชื่นชมตัวเองได้เมื่อสำเร็จ

ด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationship)

การมีความสัมพันธ์ที่ดี มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) การรับรู้ถึงความต้องการผู้อื่นและความรู้สึกขอบคุณ
- 2) ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 3) ความสามารถในการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
- 4) ความเข้าใจถึงตนเองว่าเป็นคนอย่างไรและปรับตัวให้เข้ากันได้กับผู้อื่น

การส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationship)

01 ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกทักษะในการมองเห็นความดีงามของผู้อื่น และแสดงความรู้สึกขอบคุณซึ่งจะส่งผลต่อความสุขและความพอใจในชีวิตได้ต่าง ๆ เช่น การบันทึกสิ่งดี ๆ ที่รู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน การพูดคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อคนอื่นทำดีกับเรา และ “ขอโทษ” เมื่อเราทำผิดให้ได้เป็นประจำปกติ

02 สร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความไว้วางใจกัน ให้นักเรียนฝึกเช็คและเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง รวมถึงการทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นผ่านการฟังเชิงลึก แลกเปลี่ยนความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ ร่วมกันในห้องเรียน อย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยอย่างจริงจัง

สร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความไว้วางใจกัน ให้นักเรียนฝึกเช็คและเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง รวมถึง
การทบทวนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นผ่านการฟังเชิงลึก แลกเปลี่ยนความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ ร่วมกันในห้องเรียน
อย่างสม่ำเสมอ จนเป็นเรื่องธรรมดา

03 ออกแบบการเรียนรู้ให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม การสื่อสารสองทางและการเป็นผู้นำ-ผู้ตาม ร่วมกันกระตุ้นให้นักเรียนได้มีโอกาสแบ่งปัน ช่วยเหลือ พึ่ง และสื่อสาร เพื่อเรียนรู้ที่จะยอมรับกันได้ด้วยดีมีความสุข ประเมินผลจากสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติคลอบคลั่ง

ส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น งานจิตอาสา ไปรณรงค์ช่วยเหลือกลุ่มคนที่ขาดโอกาส พานักเรียน
ทั่ววัดมีความสุขและความภูมิใจในโอได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น กระตุ้นการแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสังคมและสิ่งแวดล้อม

รวมถึงใช้หลักวินัยเชิงบวกเพื่อให้นักเรียนร่วมมือและเห็นความสำคัญในการปฏิบัติตามกฎของห้องเรียนและโรงเรียน

การส่งเสริมทักษะด้านดิจิทัล (digital literacy)

องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านดิจิทัล เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านต่างๆ และนำมาใช้ในโลกออนไลน์เป็น **ซึ่งความฉลาดทางด้านดิจิทัล มี 6 C คือ:**

- ความร่วมมือ Collaboration
- ความคิดเชิงวิพากษ์ Critical thinking
- คุณลักษณะที่ดี Character เช่น ความอดทน พยายาม การพึ่งตัวเองจากปัญหา
- ความคิดสร้างสรรค์ Creativity
- ความเป็นพลเมือง Citizenship
- ความสามารถในการสื่อสาร Communication

การเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในโลกดิจิทัล (e-safety)

01 นักเรียนควรได้รับรู้ว่าการออนไลน์มีความเสี่ยงอย่างไร เช่น การรบกวนกับในโลกออนไลน์ การล่อลวง ลักษณะของจิตที่วุ่นวายในโลกออนไลน์ รวมถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งทางด้านจิตใจ สังคม ทางการเงิน ภัยพิบัติ รวมถึงวิธีการป้องกันตนเองบนโลกออนไลน์ ข้อมูลเหล่านี้ควรที่จะควรเตรียม รูปแบบ รหัสผ่าน (password)

02 นักเรียนควรได้รับรู้เกี่ยวกับ “ข่าวปลอม” (Fake news) การให้นักเรียนสามารถแยกแยะได้ระหว่าง “ความจริง” กับ “เรื่องแต่ง” ครูอาจใช้ใบการเรียนรู้แบบกลุ่ม ให้นักเรียนได้ฝึกตั้งคำถามกับทุกข่าวที่ได้รับรู้ และให้เขียนคำตอบที่ถูกต้องและเหมาะสม

นักเรียนควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับ “ข่าวปลอม” (Fake news) การให้นักเรียนสามารถแยกแยะได้ระหว่าง “ความจริง” กับ “เรื่องแต่ง” ครูอาจใช้เป็นการเรียนรู้แบบกลุ่ม ให้นักเรียนได้ฝึกตั้งคำถามกับทุกข่าวที่เจอ และให้พวกเขาได้หาข้อเท็จจริงด้วยตัวเอง

นักเรียนควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับ “การโฆษณาเกินจริง” สามารถใช้ตัวอย่างสื่อโฆษณา และโฆษณาแฝง

03 ที่เกี่ยวข้องในชีวิตเด็ก เช่น อาหารขยะ/ขนม/ของเล่นในช่วงวัยประถมศึกษา การโฆษณาเกี่ยวกับ
รูปร่าง สิว ภาพลักษณ์ในวัยรุ่น ให้เด็กเรียนเข้าใจความหมายโฆษณาแฝง การตลาดที่เกินจริง อภิปราย
ผลกระทบที่มี

01 การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

ฝึกให้นักเรียนมีโอกาสดูพุดถึงผลกระทบ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ที่มีต่อความรู้สึก เช่น cyber-bullying หรือจาก

03 การรู้เท่าทันเทคโนโลยี (Technology Literacy)

สร้างห้องเรียนที่ทันสมัย ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ การค้นหาข้อมูล ร่วมกันวิเคราะห์

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ที่ก่อ
ความรู้สึก เช่น cyber-bullying หรือจาก
เกมที่เล่นร่วมกัน เด็กที่มีปัญหาการสื่อสาร

อาจใช้ภาพ/emoji เป็นตัวช่วย ช่วยให้สามารถรู้สึกเป็นนายเทคโนโลยี ไม่ได้เป็นทาส ผิดการสังเกตพฤติกรรม

02 การใช้สื่อของคนเอง 04

ฝึกให้นักเรียนได้มองในมุมจริยธรรม ผลกระทบ
ต่อการกระทำที่ไม่เรว่ตัวผู้สอน การรับผิดชอบ
ต่อการกระทำของตนเองไม่ว่าเปิดเผยตัวตนหรือ
อาจมีผู้นำด้านดิจิทัลในห้องเรียน (digital ambassadors)
เปิดโอกาสให้นักเรียนที่มีความสามารถด้านไอที/มีทักษะ
ด้านดิจิทัลเป็นผู้นำเป็นพี่เลี้ยงเพื่อนในโลกออนไลน์ เป็นแบบอย่าง

บนโลกออนไลน์ อาจใช้ข่าวหรือเหตุการณ์จริงได้แลกเปลี่ยนกัน	ในการณรงค์/ช่วยเหลือเพิ่มเติมทักษะด้านดิจิทัล
--	---

อายุ 10-19 ปีนี้เป็นแบบประเมินตนเอง
เพื่อทำความเข้าใจตัวเองในด้านต่างๆ

มีข้อมูลการพัฒนาตนเองรวมถึงครูหรือ
พ่อแม่/สหายครูช่วยหรือเฉพาะส่วน

ทักษะชีวิตวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความคิด พฤติกรรมที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต

ประกอบด้วย 2 ส่วน

- ส่วนที่ 1 ทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยอายุ 10 - 19 ปี จำนวนทั้งหมด 47 ข้อ
- ส่วนที่ 2 ทักษะการดูแลสุขภาพวัยรุ่นวิถีชีวิต จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมความบอบสลดภัยทางจิตใจ จำนวน 2 ข้อ



www.thaitetraining.com

กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
Child and Adolescent Mental Health Institute

แบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยอายุ 10 -19 ปี Thai Adolescent Life skill Assessment

ชื่อ - สกุล อายุ ปี

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่นๆ

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ไม่จริง	จริง	จริง
	บางครั้ง	จริง	จริง

ด้านความคิดสร้างสรรค์ : Creation

1.	ฉันสามารถคิดวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง			
2.	ฉันคิดวิธีแก้ปัญหาได้หลายทาง			
3.	ฉันมองสถานการณ์หนึ่ง ได้หลายมุม			
4.	ฉันมักเสนอความคิดริเริ่มใหม่ๆ			
5.	ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่			
6.	ฉันชอบคิดนอกกรอบ			
7.	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออก			
8.	เมื่อฉันมีความทุกข์ฉันสามารถมองหลังสิ่งๆ ในความทุกข์นั้น			
9.	เมื่อต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันจัดลำดับความสำคัญได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง			
10.	ฉันวางแผนและทำงานเสร็จทันเวลาที่กำหนดไว้			
11.	ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในเรื่องการเรียนหรือการทำงาน			

ด้านการมองตนเองเชิงบวก : Positive Self

12.	ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร			
13.	ฉันรู้ว่าฉันทำอะไรได้ดี			
14.	ฉันรู้ว่าฉันมีจุดแข็ง/จุดอ่อนอะไร			
15.	ฉันควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีปัญหในชีวิต			
16.	เมื่อฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้			
17.	หากมีคนอารมณ์เสียใส่ฉัน ฉันจะฟังสิ่งที่เขาพูดก่อน			
18.	ฉันมุ่งมั่นและพยายามไปถึงเป้าหมาย แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม			
19.	ฉันขาดแรงบันดาลใจ ที่จะทำอะไรให้สำเร็จ			
20.	ฉันคิดว่าความผิดพลาดในชีวิต เป็นบทเรียนที่ทำให้ฉันเติบโต			
21.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ			
22.	ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง			

2

3

พฤติกรรมความปลอดภัยทางดิจิทัล

1. ข้อมูลที่เหมาะสมจะแชร์บนโลกออนไลน์ (เลือกได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- ☐ สถานที่ที่บ่งบอกว่ากำลังอยู่ที่ไหน ☐ ที่อยู่บ้าน ☐ เบอร์โทรศัพท์
☐ เลขบัตรประชาชน ☐ ไม่มีข้อที่เห็นด้วย

2. เคยมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้ ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาหรือไม่ (เลือกได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- ☐ ฉันเคยแกล้งเพื่อนด้วยการโพสรูปหรือข้อความล้อเลียน
☐ ฉันเคยกีดกันเพื่อนออกจากกลุ่มไลน์/โลกออนไลน์
☐ ฉันเคยโพสสิ่งไม่จริง เรื่องซุบซิบนินทาหรือข้อความร้ายๆ เกี่ยวกับคนอื่น
☐ ฉันเคยเอารูปหรือข้อความที่มีเนื้อหาลับของผู้อื่นไปโพสบนโลกออนไลน์ หรือส่งต่อให้เจ้าของเรื่องเกิดความอับอาย/เสียใจ
☐ ไม่เคย

** ถ้านักเรียนให้คำตอบมีพฤติกรรมโดยอย่างน้อย 1 อย่าง ควรได้รับความรู้ และคำแนะนำในการส่งเสริมทักษะด้านดิจิทัล

การให้คะแนน

ในแต่ละข้อเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 0 คะแนน

จริงบางครั้ง = 1 คะแนน

จริง = 2 คะแนน

* ยกเว้น ด้านมองตนเองเชิงบวก ข้อที่ 16 และข้อที่ 19, และด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัล ข้อที่ 44 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 2 คะแนน จริงบางครั้ง = 1 คะแนน จริง = 0 คะแนน

ด้านความคิดสร้างสรรค์ ผลรวมคะแนนข้อที่ 1 - 11 = คะแนนสูงสุด 22
ด้านการมองตนเองเชิงบวก* ผลรวมคะแนนข้อที่ 12 - 26 = คะแนนสูงสุด 30
ด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดี ผลรวมคะแนนข้อที่ 27 - 39 = คะแนนสูงสุด 26
ด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัล* ผลรวมคะแนนข้อที่ 40 - 47 = คะแนนสูงสุด 16
ทักษะชีวิตโดยรวม ผลรวมคะแนนข้อที่ 1 - 47 = คะแนนสูงสุด 94

การแปลผล

ให้นำคะแนนรวมที่ได้แต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านความคิดสร้างสรรค์	10 - 14 ปี		15 - 19 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ดีกว่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	16 - 22	16 - 22	16 - 22	16 - 22
ดีเทียบเท่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	10 - 15	10 - 15	10 - 15	11 - 15
ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 9	0 - 9	0 - 9	0 - 10

2. การมองตนเองเชิงบวก	10 - 14 ปี		15 - 19 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ดีกว่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	21 - 30	23 - 30	22 - 30	22 - 30
ดีเทียบเท่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	13 - 20	17 - 22	15 - 21	14 - 21
ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 12	0 - 16	0 - 14	0 - 13

3. การมีความสัมพันธ์ที่ดี	10 - 14 ปี		15 - 19 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ดีกว่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	19 - 26	20 - 26	20 - 26	20 - 26
ดีเทียบเท่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	12 - 18	13 - 19	12 - 19	10 - 19
ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 11	0 - 12	0 - 11	0 - 9

4. ความฉลาดในการใช้ดิจิทัล	10 - 14 ปี		15 - 19 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ดีกว่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16
ดีเทียบเท่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	7 - 11	6 - 11	7 - 11	7 - 11
ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 6	0 - 5	0 - 6	0 - 6

ทักษะชีวิตโดยรวม	10 - 14 ปี		15 - 19 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ดีกว่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	70 - 94	66 - 94	67 - 94	68 - 94
ดีเทียบเท่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่	53 - 69	47 - 65	45 - 66	41 - 67
ควรได้รับการส่งเสริม	0 - 52	0 - 46	0 - 44	0 - 40

งานวิจัยสำรวจทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่นไทย อายุ **10-19** ปี



วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยอายุ ๑๐-๑๙ ปี ระดับประเทศ และรายเขตสุขภาพ
๒. เพื่อนำเสนอต่อภาครัฐประกอบการกำหนดแผนและการขับเคลื่อนนโยบายในการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่นในประเทศไทย

งานวิจัยสำรวจทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่นไทย อายุ 10-19 ปี



พื้นที่ในการเก็บข้อมูล
ตัวแทน ๑๓ เขตสุขภาพ



CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH RAJANAGARINDRA INSTITUTE (CAMRI)

- เขตสุขภาพที่ ๑ เชียงใหม่, แพร่
- เขตสุขภาพที่ ๒ พิษณุโลก, เพชรบูรณ์
- เขตสุขภาพที่ ๓ นครสวรรค์, พิจิตร
- เขตสุขภาพที่ ๔ ปทุมธานี, อ่างทอง, ลพบุรี
- เขตสุขภาพที่ ๕ ราชบุรี, สุพรรณบุรี
- เขตสุขภาพที่ ๖ ชลบุรี, ปราจีนบุรี
- เขตสุขภาพที่ ๗ ขอนแก่น, กาฬสินธุ์
- เขตสุขภาพที่ ๘ อุตรดิตถ์, เลย
- เขตสุขภาพที่ ๙ นครราชสีมา, ชัยภูมิ
- เขตสุขภาพที่ ๑๐ อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ
- เขตสุขภาพที่ ๑๑ นครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี
- เขตสุขภาพที่ ๑๒ สงขลา, นราธิวาส
- เขตสุขภาพที่ ๑๓ กรุงเทพมหานคร



งานวิจัยสำรวจทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่นไทย อายุ **10-19** ปี

เกณฑ์การคัดเลือก นักเรียนตัวอย่าง

๑. นักเรียนอายุ ๑๐ -๑๙ ปี ยินดีเข้าร่วมการวิจัย
๒. นักเรียนสัญชาติไทย ที่ได้รับสามารถฟัง พูด เข้าใจภาษาไทยได้

การสุ่มตัวอย่าง

- สุ่มนักเรียนในห้องเรียน โดยเลือกนักเรียนจากบัญชีรายชื่อของโรงเรียน เช่น สุ่มนักเรียนเลขที่ ๕-๑๕



งานวิจัยสำรวจทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่นไทย อายุ **10-19** ปี

ลิงค์แบบประเมิน

Link



➤ <https://www.thaiteentraining.com/program/>

- ลิงค์แบบประเมิน ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ
- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)
 - แบบประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย อายุ ๑๐-๑๙ ปี



งานวิจัยสำรวจทักษะชีวิตเด็กและวัยรุ่นไทย อายุ 10-19 ปี

ผลการประเมิน

กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตและวัยรุ่น

ชื่อ ด.ช. เอ นามสกุล บี อายุ.....๑๕.....ปี๒.....เดือน
เพศ.....ชาย.....จังหวัด.....เชียงใหม่.....โรงเรียน.....กกก.....

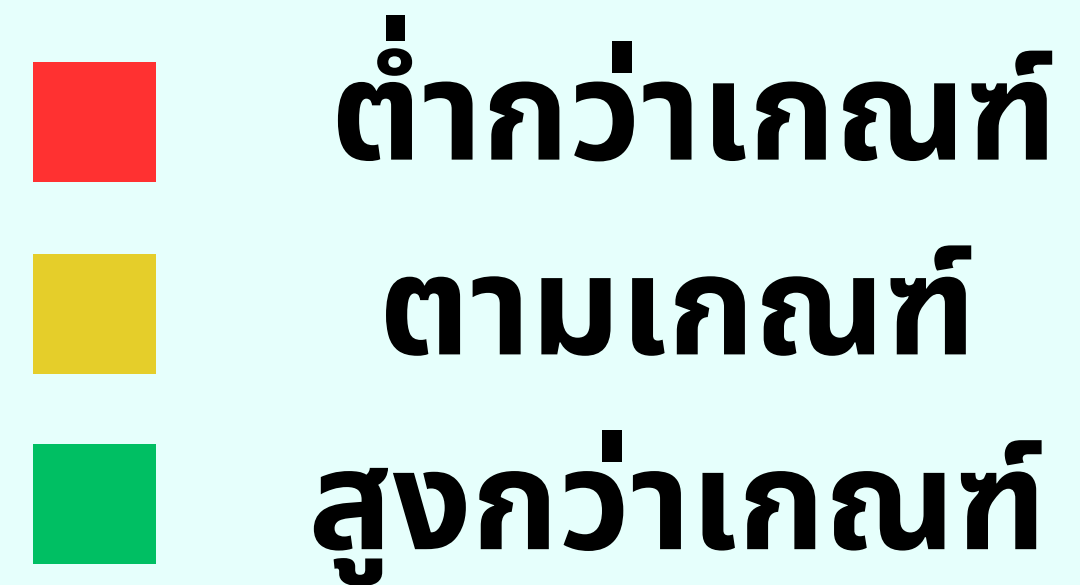
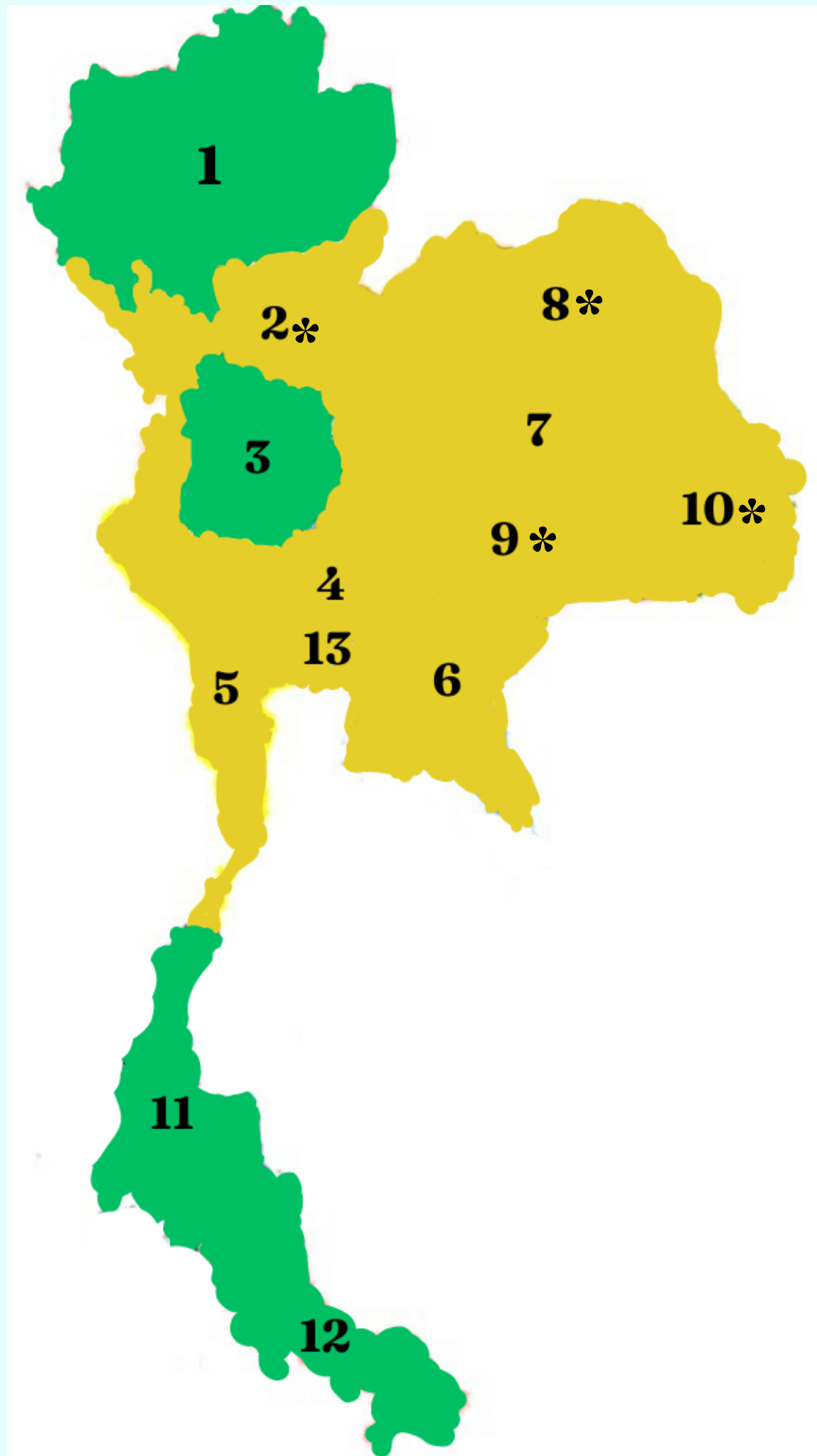
ผลการประเมินทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย ๑๐-๑๙ ปี

ด้าน	คะแนน	ผล
ด้านความคิดสร้างสรรค์	๑๖	ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่
ด้านการมองตนเองเชิงบวก	๑๕	ดีเทียบเท่าวัยรุ่นส่วนใหญ่
ด้านการมีความสัมพันธ์ที่ดี	๒๐	ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่
ด้านความฉลาดในการใช้ดิจิทัล	๖	ควรได้รับการส่งเสริม
ทักษะชีวิตโดยรวม	๕๗	ดีเทียบเท่าเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่

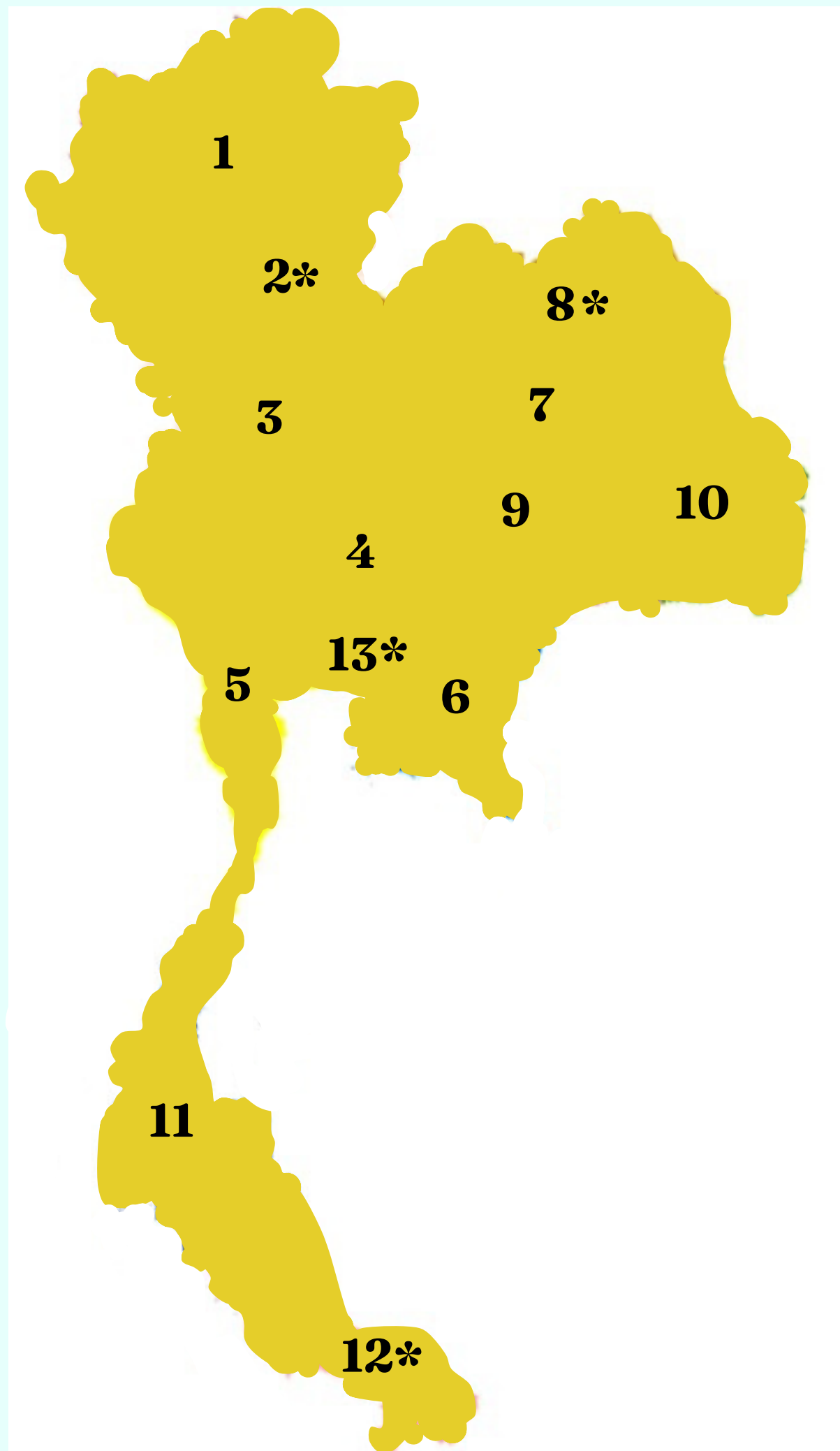
ผลการประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

คะแนนรวม	ระดับภาวะซึมเศร้า	คำแนะนำ
๘	มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย อารมณ์ หรือ ปรึกษาบุคคลใกล้ชิด ที่ไว้ใจ

รายงานทักษะชีวิตภาพรวม



* เขตสุขภาพที่มีสัดส่วนของวัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด



รายด้านความคิดสร้างสรรค์



ต่ำกว่าเกณฑ์



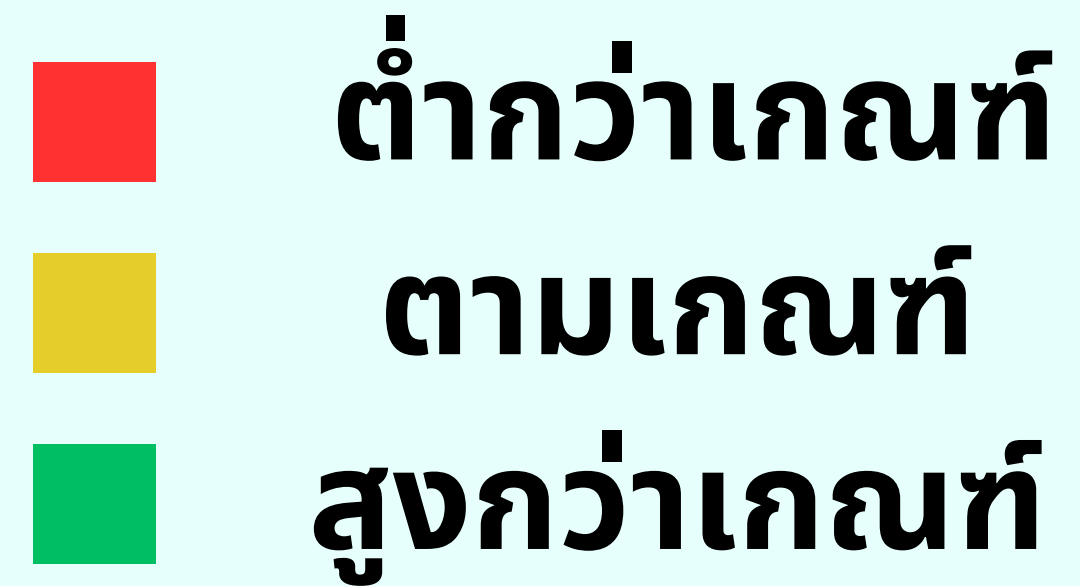
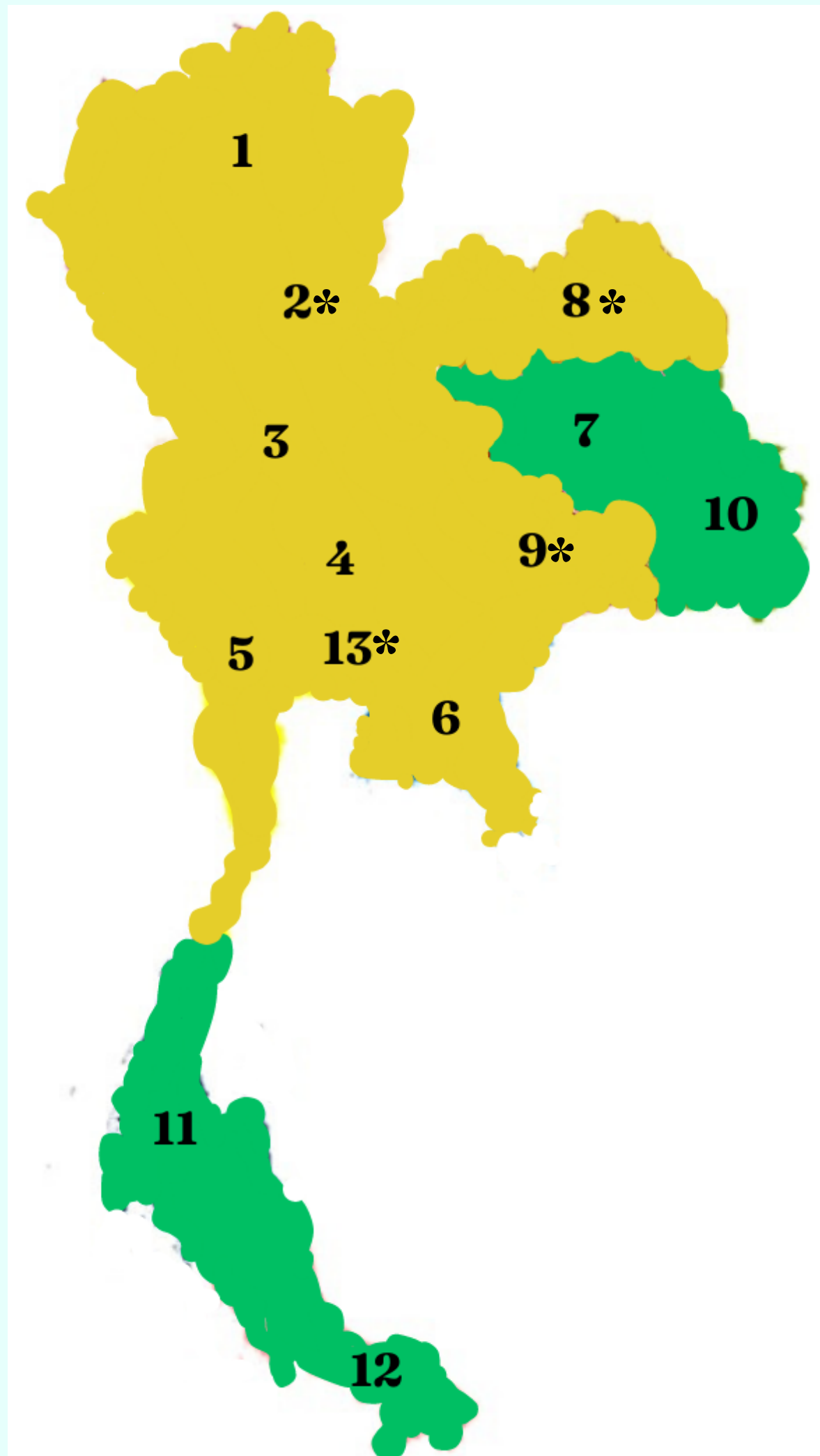
ตามเกณฑ์



สูงกว่าเกณฑ์

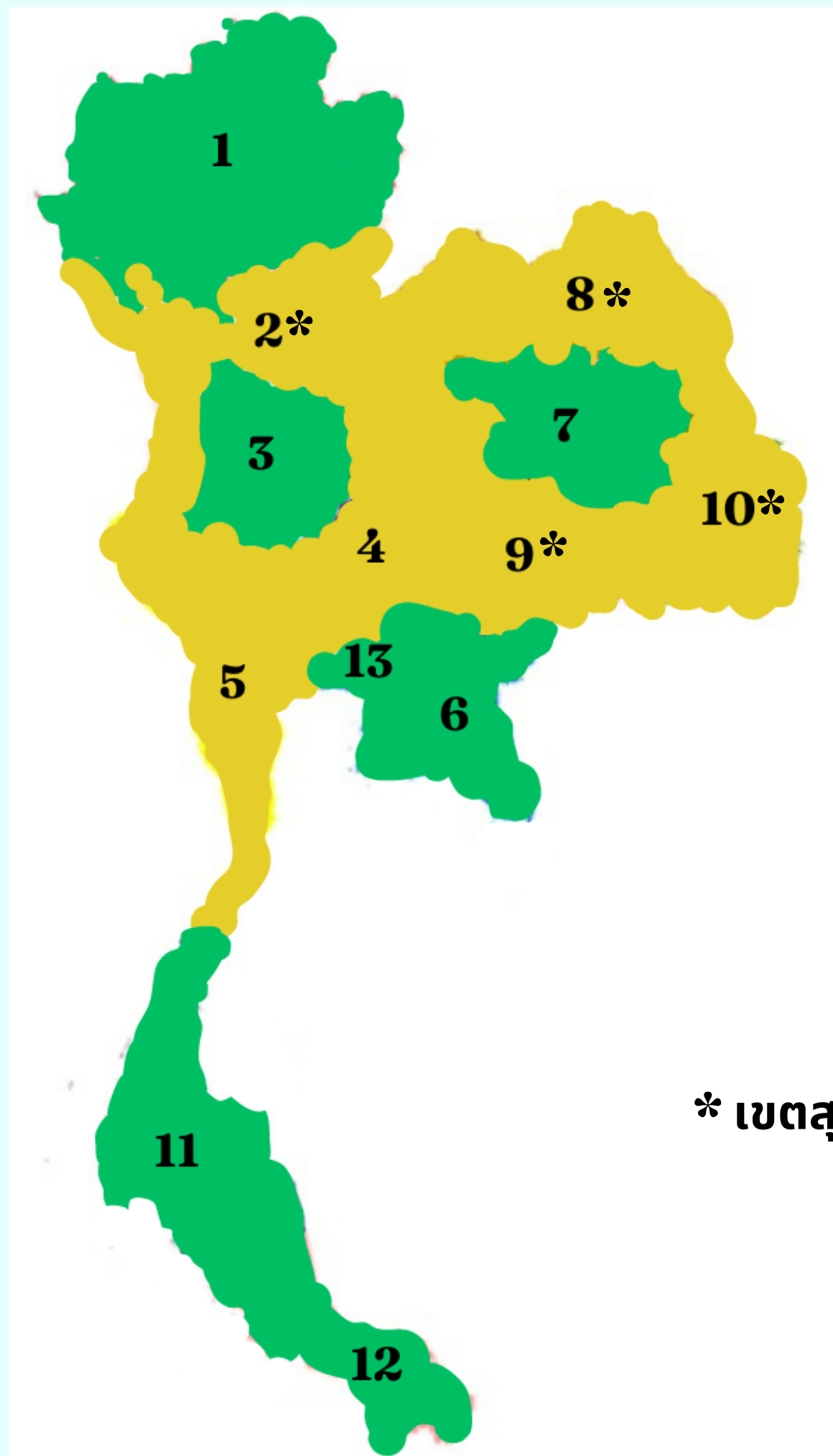
* เขตสุขภาพที่มีสัดส่วนของวัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตรายด้านต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด

รายงานการมองตัวเองเชิงบวก



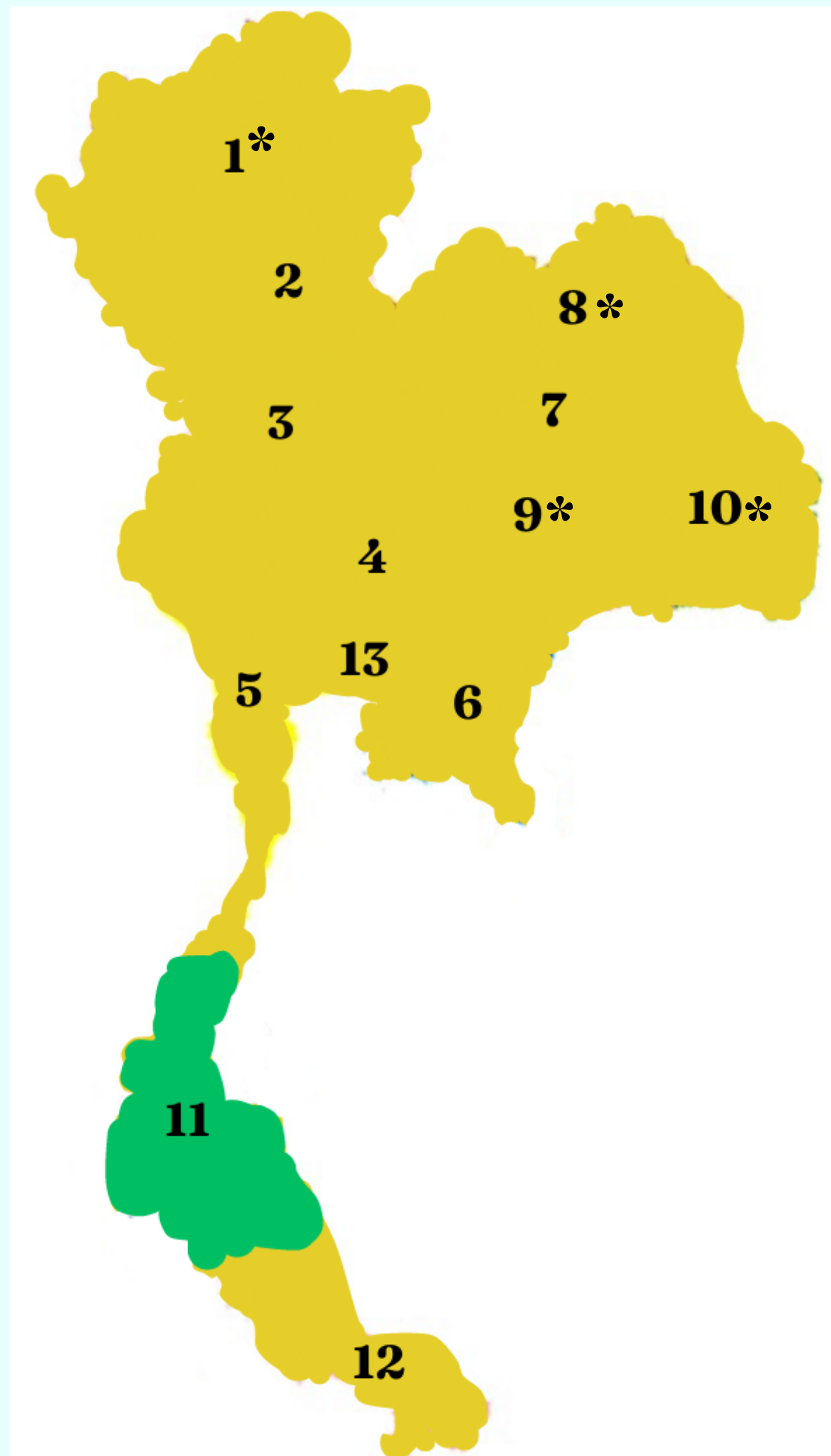
* เขตสุขภาพที่มีสัดส่วนของวัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตรายงานด้านต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด

รายงานการมีสัมพันธที่ดี

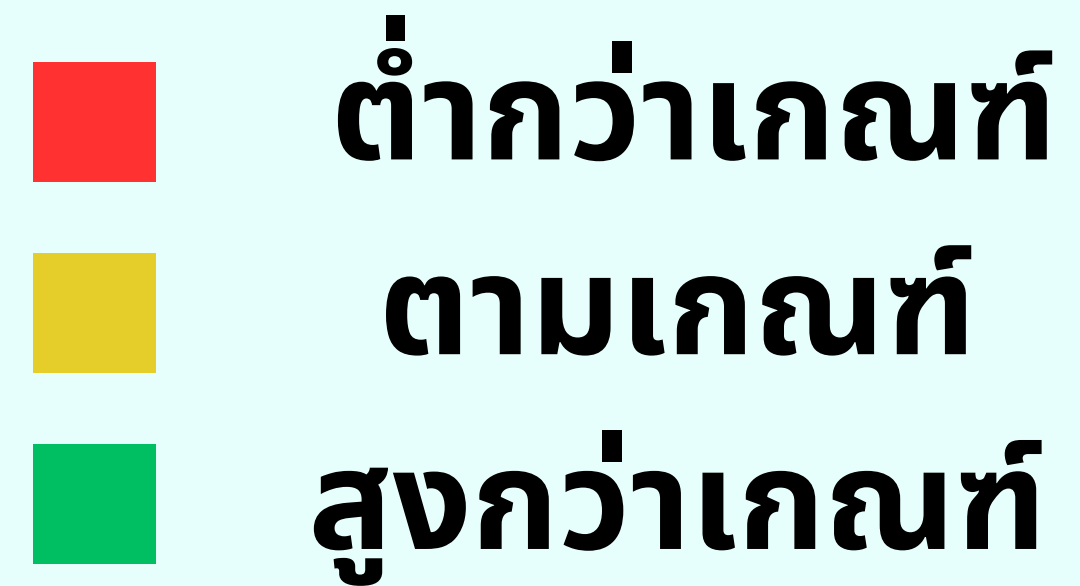


■ ต่ำกว่าเกณฑ์
■ ตามเกณฑ์
■ สูงกว่าเกณฑ์

* เขตสุขภาพที่มีสัดส่วนของวัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตรายงานด้านต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด



ความฉลาดในการใช้ดิจิทัล



* เขตสุขภาพที่มีสัดส่วนของวัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตรายด้านต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด



ปัจจัยที่มีผลกับทักษะชีวิตโดยรวม

01 เพศ

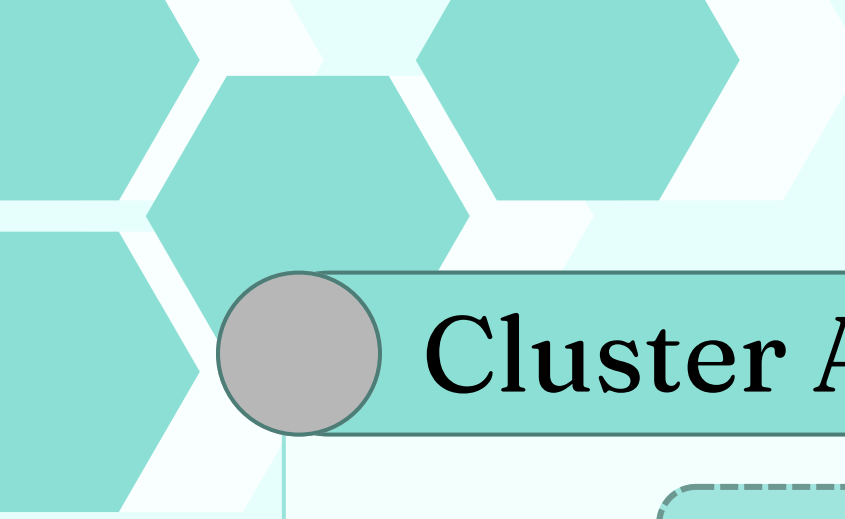
02 อายุ

03 ความสัมพันธ์ในครอบครัว

04 ผลการเรียนรู้

05 ภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว

06 ภาวะซึมเศร้า



Cluster Analysis

ความหมายของ Cluster Analysis

เป็นเทคนิคที่ใช้จำแนกหรือจัด Case (หมายถึง คน สัตว์ สิ่งของ หรือ องค์กร ฯลฯ) ออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป Case ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันจะมีลักษณะที่เหมือนกันหรือคล้ายกัน ส่วน Case ที่อยู่ต่างกลุ่มกันจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน



วัยรุ่นตอนต้น 13 Cluster

ลักษณะชีวิต	ควรได้รับการส่งเสริม				ดีเทียบเท่ากับวัยรุ่นส่วนใหญ่					ดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่			
	2	5	8	9	1	3	4	10	11	6	7	12	13
ซึมเศร้า	ปานกลาง	มาก-รุนแรง	เล็กน้อย	ไม่มี	ปานกลาง	มาก	รุนแรง	เล็กน้อย	ไม่มี	มาก-รุนแรง	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มี



Personas

วัยรุ่นตอนต้น 13 cluster



อันดับแรก 17.9% CLUSTER 13

- เพศหญิง 55.1%
- **ไม่มีภาวะซึมเศร้า**
- เขต 3, 5, 7, 11, 13
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 98.64%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 98.3%
- **ทักษะชีวิตดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่**
- เวลาหน้าจอ 4.25 (ต่ำกว่าเฉลี่ย)

อันดับสี่ 10.2% CLUSTER 12

- เพศหญิง 58.93%
- **มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย**
- เขต 1, 11, 4, 6, 10
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 84.52%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 92.86%
- **ทักษะชีวิตดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่**
- เวลาหน้าจอ 5.9 (ระดับเฉลี่ย)

Personas

วัยรุ่นตอนต้น 13 Cluster



อันดับสอง 17.3% CLUSTER 10

- เพศชาย 55.63%
- **มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย**
- เขต 4,1,5,9,12
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 87.68%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 93.66%
- **ทักษะชีวิตดีเทียบเท่าวัยรุ่นส่วนใหญ่**
- เวลาหน้าจอ 6.11 (สูงกว่าเฉลี่ย)

อันดับสาม 13.7% CLUSTER 11

- เพศชาย 66.22%
- **ไม่มีภาวะซึมเศร้า**
- เขต 3,5,2,4
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 98.22%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 98.67%
- **ทักษะชีวิตดีเทียบเท่าวัยรุ่นส่วนใหญ่**
- เวลาหน้าจอ

Personas

วัยรุ่นตอนต้น 13 Cluster



CLUSTER 5 (2.6%)

- เพศหญิง 76.74%
- มีภาวะซึมเศร้ามาก
- เขต 1,3,5,7,8
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- เคยมีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 65.12%
- เคยลงมือฆ่าตัวตาย 48.84%
- ทักษะชีวิตควรได้รับการส่งเสริม
- เวลาหน้าจอ 9.79 (สูงกว่าค่าเฉลี่ยมาก)

CLUSTER 4 (2.1%)

- เพศหญิง 88.57%
- มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง
- เขต 1,5,10,2,6,9
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ,ห่างเหิน
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- เคยมีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 88.57%
- เคยลงมือฆ่าตัวตาย 62.86%
- ทักษะชีวิตดีเทียบเท่าวัยรุ่นส่วนใหญ่
- เวลาหน้าจอ 8.49(สูงกว่าค่าเฉลี่ยมาก)

วัยรุ่นตอนปลาย 11 Cluster



Personas

วัยรุ่นตอนปลาย 11 cluster



อันดับแรก 17.9% CLUSTER 7

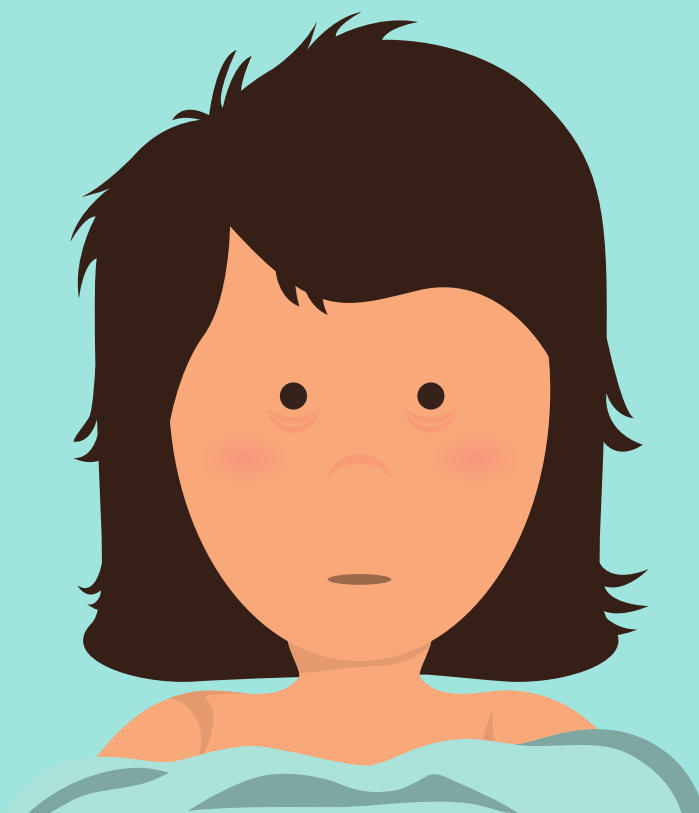
- เพศหญิง 52.45%
- **ไม่มีภาวะซึมเศร้า**
- เขต 5,1,4,11,10
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 100%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 95.8%
- **ทักษะชีวิตดีเทียบเท่าวัยรุ่นส่วนใหญ่**
- เวลาหน้าจอ 7.55 (ปานกลาง)

อันดับสอง 16.9% CLUSTER 1

- เพศชาย 56.83%
- **ไม่มีภาวะซึมเศร้า**
- เขต 11,1,10,3,12
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 100%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 98.89%
- **ทักษะชีวิตดีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่**
- เวลาหน้าจอ 6.19 (ต่ำกว่าเฉลี่ย)

Personas

วัยรุ่นตอนปลาย 11 cluster

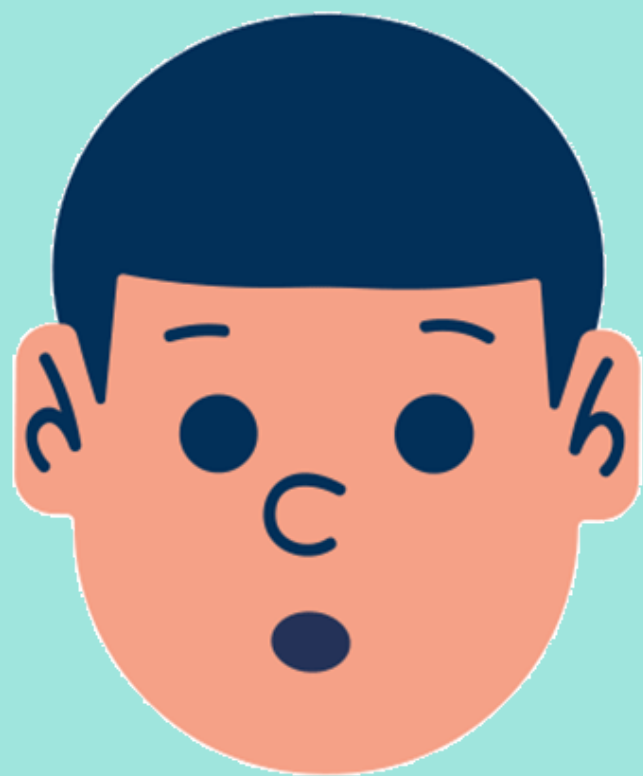


CLUSTER 6 (4.4%)

- เพศหญิง 66.2%
- มีภาวะซึมเศร้ามาก
- เขต 13, 4, 7, 1
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- เคยมีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 65.12%
- เคยลงมือฆ่าตัวตาย 19.72%
- ทักษะชีวิตควรได้รับการส่งเสริม
- เวลาหน้าจอ 9.79 (สูงกว่าค่าเฉลี่ยมาก)

Personas

วัยรุ่นตอนปลาย 11 cluster



CLUSTER 2 (5.3%)

- เพศชาย 69.41%
- มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
- เขต 9,10,4, 13,8
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวปกติ
- เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป
- ไม่มีความคิดอยากตายช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา 75.29%
- ไม่เคยลงมือฆ่าตัวตาย 89.41%
- ทักษะชีวิตควรได้รับการส่งเสริม
- เวลาหน้าจอ 7.64 (ปานกลาง)

