



ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
FACTORS AFFECTING THE EFFICIENCY OF LEISURE TIME USE AMONG LOWER SECONDARY SCHOOL

STUDENTS TO DEVELOP LIFE SKILLS

นางสาวพัชรภรณ์ ทัพมาลี *

Pacharaporn Thabmali

รศ.ดร.จรรยาศรี มาติลโกวิท **

Assoc. Prof. Charoonsri Madilogovit, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 397 ฉบับ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS FOR WINDOW สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 5 ตัวแปร โดยระดับการศึกษาของผู้ปกครองเป็นตัวแปรที่มีผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากที่สุด รองลงมา คือ อายุ เพศ รายได้ของครอบครัวและเกรดเฉลี่ย ตามลำดับ

* หน่วยงานสังกัด นิสิตมหาดบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่อยู่ 617 ถ.ดวงหทัยนิรมล ต.ตลาด อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

E-mail Address: pthabmali@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: charoonsri@hotmail.com

ISSN1905-4491

Abstract

This research is a quantity research. The objective of this research is to analyze factors which have effects on the efficiency of leisure time use among lower secondary school students to develop life skills. Questionnaires were used to collect data from lower secondary school students in Bangkok metropolitan administration schools, academic year 2558, in total of 397. The collected data were analyzed by multiple regression analysis and SPSS program.

The finding revealed that there are 5 variables which correlated to the efficiency of leisure time use among lower secondary school students to develop life skills at the 0.05 level of significance. The parent's education level was the variable which correlated to the efficiency of leisure time use among lower secondary school students to develop life skills the most, follow with age, gender, family income and GPA in respectively.

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต / การใช้เวลาว่าง / ประสิทธิภาพ/ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

KEYWORDS: LIFE SKILLS / LEISURE TIME / EFFICIENCY / LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

บทนำ

ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในทุกๆด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการสื่อสาร ได้เข้ามามีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาพทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะต้องมีการแข่งขันกันสูง ทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ ตลอดจนในการดำรงชีวิตประจำวัน มีความสับสนในการรับและเลือกใช้ค่านิยม ขาดจิตสำนึกที่ดี ขาดการควบคุมตนเอง รวมทั้งขาดจิตสำนึกในการรักษามรดกทางวัฒนธรรมของชาติ การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้ดำรงอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างรวดเร็ว และมีความสุข หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ และวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้เป็นเวลานานก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ เช่น ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคเครียดและปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น และผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ติดสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย เบี่ยงเบนทางเพศ ฆ่าตัวตาย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2548) สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2547) ที่กล่าวว่าสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นอย่างยิ่ง ทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามกระแสเศรษฐกิจและกระแสเทคโนโลยี สิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ มาพร้อมกับสื่อมวลชน รวมถึงไปถึงพ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาพูดคุยกับลูกอย่างใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ มีพฤติกรรมทางเพศแบบเสรีและไม่รับผิดชอบ ตลอดจนความบกพร่องทางคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝังและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแล้ว ในระยะยาวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่อาจส่งผลให้เป็นคนที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือมีปัญหาคัดแย้งในจิตใจได้

หน่วยงานหลายหน่วยงานระดับชาติ เช่น องค์การสหประชาชาติ (United Nations) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) และกรมสุขภาพจิต (2547) ยังได้กล่าวว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา นักวิชาการด้านสาธารณสุขและด้านการศึกษา ได้พยายามที่จะหาวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและมีความยั่งยืน แนวคิดหนึ่งที่มีการพัฒนาและขยายวิธีการอย่างแพร่หลายก็คือ การเสริมสร้างและพัฒนา “ทักษะชีวิต” ให้กับนักเรียน สภาวการณเด็กและเยาวชนของประเทศเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต่างให้ความสนใจและเล็งเห็นความสำคัญอย่างจริงจังมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชนย่อมหมายถึงสภาวะและความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมไทยในอนาคตด้วย จากภาพรวมสถานการณ์เด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2553-2554 พบว่า เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี ถูกส่งเข้าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และศูนย์ฝึกและอบรม ได้เพิ่มขึ้นจาก 31,448 คน ในปี 2544 เป็น 46,371 คน ในปี 2552 และ 44,057 คน ในปี 2553 คิดเป็นจำนวนเฉลี่ยเกือบ 130 คนต่อวัน โดยหากพิจารณาเฉพาะคดีซึ่งเป็นคดีเกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงของเด็กและเยาวชนโดยตรง ซึ่งเป็นคดีเกี่ยวกับความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย ความผิดเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด ความผิดเกี่ยวกับเพศและความผิดเกี่ยวกับความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียงและการปกครอง จะพบว่า มีเด็กและเยาวชนถูกส่งเข้าสถานพินิจฯ เพราะการก่อเหตุรุนแรงถึง 12,475 คน นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเด็กในระดับมัธยมศึกษาถึงอุดมศึกษาเกือบร้อยละ 13 หรือคิดเป็นเด็กจำนวนกว่า 700,000-1,000,000 คน จากเด็กในระบบการศึกษาทั้งหมด 7 ล้านคน เคยพบเห็นหรือตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในโรงเรียน เช่น ถูกขู่กรรโชกทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย และการทะเลาะวิวาทกับเพื่อนในโรงเรียน (สถาบันรามจิตติ, 2555) จากข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่าการเป็นยูวอาชญากรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นและสุ่มเสี่ยงที่จะสร้างปัญหาต่างๆ ให้กับสังคม นอกจากนี้สภาพสังคมปัจจุบันสะท้อนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนในหลายๆด้าน ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและคนรอบข้าง โดยปรากฏตามสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์ เช่น การใช้สารเสพติด การติดบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนัน ติดเกม ติดเช็เอดส์ การตั้งครรภก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น การทะเลาะวิวาทในหมู่วัยรุ่นทั้งสถาบันเดียวกันและต่างสถาบัน รวมทั้งการที่นักเรียนอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและแสดงพฤติกรรมต่างๆที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานคร ที่นับเป็นจังหวัดที่มีปัญหาเด็กและเยาวชนรุนแรงที่สุด เนื่องจากเป็นเมืองหลวงของประเทศ สภาพความเป็นอยู่แออัด ประชากรมีจำนวนมากเพราะเป็นเขตเมือง ทำให้สภาพสังคมในกรุงเทพมหานครเป็นสภาพที่ไม่เหมาะสมกับการพัฒนาของเด็กและเยาวชนไทย ซึ่งจากรายงานการสำรวจพื้นที่ดี พื้นที่เสี่ยงรอบโรงเรียนอย่างน้อย 1 ตารางกิโลเมตร พบว่า พื้นที่เสี่ยงอันดับ 1 คือ จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพราะมีร้านเกม ร้านคาราโอเกะ ร้านขายเหล้าและบุหรี่ โรงแรมมานรูด อยู่ในรัศมีรอบโรงเรียนอย่างน้อย 1 ตารางกิโลเมตรมากที่สุด โดยกรุงเทพมหานครมีพื้นที่ดีคิดเป็น 45% พื้นที่เสี่ยง 52% และพื้นที่เฝ้าระวัง 3% ซึ่งเป็นอัตราที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วประเทศที่มีพื้นที่ดีคิดเป็น 50% พื้นที่เสี่ยง 44% และพื้นที่เฝ้าระวัง 6% (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนในกรุงเทพมหานครได้พัฒนาทักษะชีวิต เพื่อสร้าง

ภูมิคุ้มกันสำหรับชีวิตเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จึงจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่ขาดการวิเคราะห์ ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการให้เกิดปัญหาได้ง่าย

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความสามารถในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การสอนทักษะชีวิตมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น อีกทั้งเป็นการเตรียมเยาวชนให้สามารถดำรงชีวิตได้ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (องค์การอนามัยโลก, 1999) โดยองค์การอนามัยโลก (1999) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ว่ามีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งมีแกนของทักษะชีวิต (core life skills) 10 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) การคิดสร้างสรรค์ 3) การตระหนักรู้ในตน 4) การเข้าใจผู้อื่น 5) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 6) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 7) การตัดสินใจ 8) การแก้ปัญหา 9) การจัดการอารมณ์ และ 10) การจัดการความเครียด ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิต (2541) ได้ปรับองค์ประกอบของทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยโดยในด้านพุทธิพิสัยได้จัดความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์เป็นองค์ประกอบร่วม และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ด้านจิตพิสัยประกอบด้วยความตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจผู้อื่น โดยเพิ่มความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านทักษะพิสัยประกอบด้วยการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้กล่าวถึงการพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ที่นับเป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูล และคิดแก้ปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ซึ่งล้วนแต่เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้งสิ้น ดังนั้นนักเรียนสามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวเองได้ ด้วยการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะในระหว่างปิดภาคการศึกษา เวลาในช่วงนี้จึงถือเป็นเวลาว่างทั้งสิ้น โดยเวลาว่างนี้สามารถใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของคุณดวงเดือน พิศาลบุตร (2515) เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างว่า “ถ้านักเรียนใช้เวลาว่างไม่ถูกต้อง จะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสมขึ้น การใช้เวลาว่างเป็นหรือไม่เป็นนั่นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่มีส่วนให้นักเรียนพบความสำเร็จมากหรือน้อย ช้าหรือเร็วแตกต่างกัน เป็นหน้าที่ของผู้ปกครอง และครูผู้สอนที่จะต้องช่วยกันสร้างนิสัยที่ดี ให้นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และรู้จักใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองและสังคม” ดังนั้นการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น กิจกรรมที่สร้าง

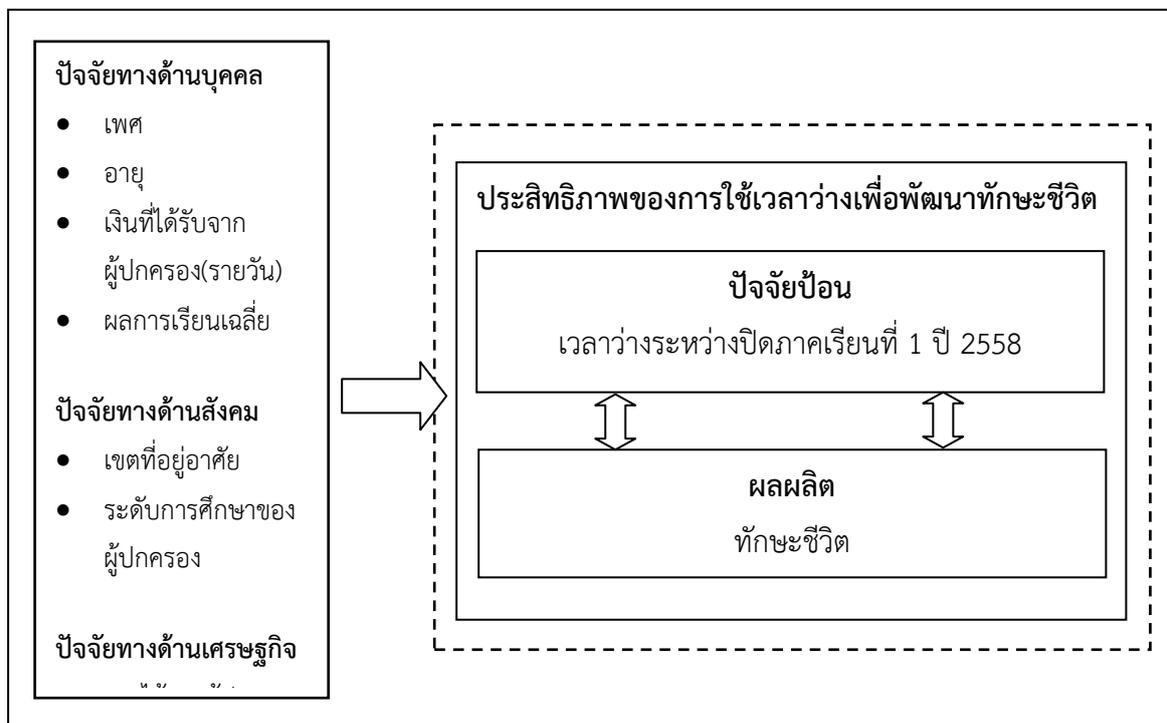
ความผูกพันในครอบครัวและสังคม กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ แต่ในปี พ.ศ. 2557 สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ตโพลล์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ได้แถลงผลสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นไทย จำนวน 1,076 คน ในระหว่างวันที่ 9-15 พฤษภาคม 2557 พบว่า วัยรุ่นไทยเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่จน ทำให้ดูเหมือนกลายเป็นสังคมคนก้มหน้า วัยรุ่นไทยใช้เวลากับสมาร์ทโฟนเฉลี่ยแล้วอยู่ที่ 7 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน สมาร์ทโฟนเหล่านั้นแทบจะส่วนหนึ่งของชีวิตวัยรุ่น ทำให้เบียดเบียนเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้วัยรุ่นไทยยังยอมรับว่า ใช้สมาร์ทโฟนในการเล่นเกมส์และแชท มากกว่าใช้เพื่อการศึกษาหาความรู้ (ศรีศักดิ์ จามรมาน, 2557)

ผลการสำรวจนี้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นไม่สามารถจัดระเบียบการใช้เวลาว่างให้มีประสิทธิภาพ เพราะประสิทธิภาพเป็นความสามารถในการใช้ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545) ขาดวิจารณ์ญาณ ขาดความรู้เท่าทัน ไม่สามารถใช้เวลาว่างเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตได้

จากสภาพปัญหาสังคม แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตและแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จะสามารถนำไปใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้



วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2558 จำนวน 33,235 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของยามานะ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักเรียน อย่างน้อย 397 คน

ขั้นที่ 2 แบ่งกลุ่มตัวอย่างนักเรียนตามขนาดของโรงเรียน โดยจำแนกเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก (นักเรียน 1-400 คน) โรงเรียนขนาดกลาง (นักเรียน 401-800 คน) โรงเรียนขนาดใหญ่ (นักเรียนมากกว่า 800 คนขึ้นไป) โดยใช้วิธีคิดสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

โรงเรียนขนาดเล็ก	มีนักเรียนจำนวน	254 คน	ได้กลุ่มตัวอย่าง	3 คน
โรงเรียนขนาดกลาง	มีนักเรียนจำนวน	6,886 คน	ได้กลุ่มตัวอย่าง	82 คน
โรงเรียนขนาดใหญ่	มีนักเรียนจำนวน	26,095 คน	ได้กลุ่มตัวอย่าง	312 คน
			รวม	397 คน

ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างนักเรียนจากโรงเรียนแต่ละขนาดด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่พัฒนามาจากแบบสอบถามงานวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างและทักษะชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง เกรดเฉลี่ย อาชีพและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมและรูปแบบของกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในเวลาว่างของนักเรียน

ส่วนที่ 3 แบบวัดระดับทักษะชีวิต เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ ใช้วัดนิยามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย 6 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะด้านการแก้ปัญหา การจัดการเกี่ยวกับภาวะอารมณ์และการจัดการเกี่ยวกับความเครียด

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ย

4.01-5.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตสูง
3.01-4.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูง
2.01-3.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตปานกลาง
1.01-2.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างน้อย
0.00-1.00	หมายถึง	นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตน้อย

เนื่องจากเครื่องมือเป็นเครื่องมือที่พัฒนามาจากงานวิจัยเรื่องอื่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำร่างแบบสอบถามไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ให้คำแนะนำ หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อจัดทำฉบับร่างสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามฉบับร่าง ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเป็นปรนัยของข้อคำถาม หลังจากนั้นนำผลการตรวจสอบมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .5 ขึ้นไป แล้วปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามและให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ก่อนนำมาใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานไปยังโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นในการแจกและเก็บแบบสอบถาม

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนจากทางโรงเรียนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Multiple Regression Analysis) ซึ่งมีสมการถดถอยเชิงพหุ ดังนี้

$$LIFE = \beta_1 SEX_i + \beta_2 AGE_i + \beta_3 GPA_i + \beta_4 SPEND_i + \beta_5 AREA1_i + \beta_6 AREA2_i + \beta_7 AREA3_i + \beta_8 OCC1_i + \beta_9 OCC2_i + \beta_{10} OCC3_i + \beta_{11} EDU_i + \beta_{12} INCOME_i$$

โดยที่

1. ตัวแปรเกณฑ์ หรือตัวแปรตาม มี 1 ตัว คือ LIFE (ประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต)

2. ตัวแปรอิสระ มี 12 ตัวแปร โดยมีรายละเอียด ดังนี้

SEX _i	คือ	เพศของนักเรียน
	= 1	ถ้าเป็นเพศหญิง
	= 0	ถ้าเป็นเพศชาย
AGE _i	คือ	อายุของนักเรียน
GPA _i	คือ	ผลการเรียนของนักเรียน
SPEND	คือ	เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง
AREA _i	คือ	เขตที่อยู่อาศัย เป็นตัวแปรดัมมี่ (Dummy Variable)
AREA1 _i	= 1	กรุงเทพชั้นใน
	= 0	อื่นๆ
AREA2 _i	= 1	กรุงเทพชั้นกลาง
	= 0	อื่นๆ
AREA3 _i	= 1	กรุงเทพชั้นนอก
	= 0	อื่นๆ
OCC _i	คือ	อาชีพของผู้ปกครอง เป็นตัวแปรดัมมี่ (Dummy Variable)
OCC1 _i	= 1	ถ้าอาชีพของผู้ปกครอง คือ พนักงานเอกชนหรือรัฐวิสาหกิจ
	= 0	อื่นๆ
OCC2 _i	= 1	ถ้าอาชีพของผู้ปกครอง คือ รับจ้าง
	= 0	อื่นๆ
OCC3 _i	= 1	ถ้าอาชีพของผู้ปกครอง คือ กิจการส่วนตัว
	= 0	อื่นๆ
EDU _i	คือ	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (จำนวนปีการศึกษา)
INCOME _i	คือ	รายได้ของผู้ปกครองต่อปี

ผลการวิจัย

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า เมื่อกำหนดให้ประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเป็นตัวแปรตาม ตัวแปรอิสระต่างๆที่เลือกมามีความสามารถในการอธิบาย ประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่า F-value เท่ากับ 6.814 ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับ ประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตร้อยละ 62.4 และสามารถร่วมกันอธิบายการแปรผันของประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตได้ร้อยละ 38.9 อย่างไรก็ตามตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 5 ตัวแปร โดยระดับการศึกษาของผู้ปกครอง(EDU) เป็นตัวแปรที่มีผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมากที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.187 รองลงมาคือ อายุ(AGE) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.183 เพศ(SEX) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.160 รายได้ของครอบครัว(INCOME) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.085 และเกรดเฉลี่ย(GPA) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.065 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ เมื่อใช้ตัวแปรอิสระทั้ง 12 ตัวเป็นตัวพยากรณ์ และใช้ประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเป็นตัวแปรตาม

ตัวแปรอิสระ	Beta	p-value	Sig
ค่าคงที่		8.96	.058
SEX	.160	2.650*	.001
AGE	.185	3.980*	.000
GPA	.066	1.153*	.008
SPEND	.053	.937	.349
AREA1	.013	.226	.790
AREA2	-.018	-.321	.748
AREA3	.007	.126	.900
OCC1	-.009	-.197	.844
OCC2	-.012	-.229	.819
OCC3	.039	.727	.467
EDU	.187	3.492*	.008
INCOME	.085	1.401*	.005
R	0.624		
R ²	0.389		
F-value	6.814		

หมายเหตุ: * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษาตัวแปรอิสระทั้ง 12 ตัว พบว่า มีตัวแปรอิสระเพียง 5 ตัว ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง(EDU) อายุ(AGE) เพศ(SEX) รายได้ของครอบครัว(INCOME) เกรดเฉลี่ย(GPA) ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัวนั้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวแปรประสิทธิภาพของการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยดูจากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย(Beta) ของทุกตัวแปรเป็นค่าบวก หมายถึง ตัวแปรอิสระทุกตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับตัวแปรตาม กล่าวคือ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง อายุสูง เป็นเพศหญิง ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยสูง และมีเกรดเฉลี่ยสูง จะมีประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณสามารถนำมาสร้างสมการถดถอยดังนี้

$$\begin{aligned} \text{EFF} = & .160\text{SEX}^* + .183\text{AGE}^* + .065\text{GPA}^* + .053\text{SPEND} + .013\text{AREA1} - .018\text{AREA2} \\ & + .007\text{AREA3} - .009\text{OCC1} - .012\text{OCC2} + .038\text{OCC3} + .187\text{EDU}^* \\ & + .085\text{INCOME}^* \end{aligned}$$

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อายุ เพศ รายได้ของครอบครัวและเกรดเฉลี่ยเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสอดคล้องกับ Kaplan (1975) กล่าวว่า อายุ เพศ รายได้ การศึกษา มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างของบุคคล เนื่องจากนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง ผู้ปกครองอาจจะมีทักษะ ความรู้ ความสามารถในการผลักดันบุตรหลานให้ใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตมากกว่าผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า นอกจากนี้อายุ ถือเป็นตัวแปรพื้นฐานที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในเรื่องของการใช้เวลาว่าง อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ตามอายุ ดังนั้นนักเรียนที่มีอายุมากกว่า อาจจะมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่มากกว่า จึงนำไปสู่การใช้เวลาว่างที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ส่วนเพศ จะเป็นความแตกต่างทางสรีระ วิธีคิดและฮอร์โมน โดยเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นเพศชายจะหลั่งฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน และเพศหญิงจะหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจน ทั้ง 2 ฮอร์โมนนี้ส่งผลต่อร่างกายแตกต่างกัน ซึ่งเป็นตัวกำหนดและแบ่งแยกกิจกรรมให้ผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างชัดเจน จึงส่งผลให้ประสิทธิภาพในการใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเพศชายและหญิงแตกต่างกัน ส่วนรายได้ของครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้สูง อาจจะมีความสามารถในการจ่ายสูง สามารถเลือกทำกิจกรรมได้หลากหลายกว่า จึงส่งผลให้มีประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำกว่า ส่วนเกรดเฉลี่ย เป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นถึงระดับความรู้ความสามารถ ดังนั้นนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูงกว่า อาจจะมีความรู้ ความสามารถในการเลือกทำกิจกรรมต่างๆได้ดีกว่า จึงทำให้มีประสิทธิภาพการใช้เวลาว่างมากกว่านักเรียนที่ได้เกรดเฉลี่ยน้อยกว่า

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยในครั้งนี้ควรนำไปใช้ในการกำหนดมาตรการ นโยบายหรือแนวปฏิบัติในการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ เพื่อปรับปรุงคุณภาพเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต เป็นประชากรที่ดีมีคุณภาพ อยู่ร่วมกับสังคมปัจจุบันได้โดยไม่มีปัญหา
2. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุงหลักสูตร สร้างภาคีเครือข่ายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์มากขึ้นเพื่อให้เกิดการ

พัฒนาทักษะชีวิต สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553

3. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับอื่น เนื่องจากข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและเป็นแนวทางแก่ผู้ปกครอง ครู สถานศึกษา ในการป้องกันปัญหาที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนตั้งแต่ต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2547). *รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น: การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้การปรึกษา*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ (ปรับปรุงครั้งที่ 2)*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). *การแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: มงคลพิมพ์.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2545). *ทฤษฎีการประเมิน*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีศักดิ์ จามรมาน. (2557). *การสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ (วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ระดับอุดมศึกษา).

สถาบันรามจิตติ. (2555). *รายงานเชิงวิเคราะห์สภาวะการณ์เด็กและเยาวชน ประจำปี 2553-2554 (Child Watch)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. *พบพื้นที่เสี่ยงภัยรอบตัวเด็กเคลื่อนเมือง*.

สืบค้นจาก <http://dev.thaihealth.or.th/node/1791>

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2548). *เอกสารประกอบการดำเนินงานโครงการโรงเรียนเพื่อเด็ก เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

ภาษาอังกฤษ

Kaplan, M. (1975). *Leisure theory and policy*. London: John Wiley.

World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education: Conclusion from United Nations Inter-Agency Meeting*. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf.