



คู่มือการเก็บ สรุปและวิเคราะห์ผลข้อมูล “ต้นทุนชีวิต”

นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี และคณะ
แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สสส.

(กรุณาปรับใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง)

ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย (Developmental Assets)

เราทุกคนเกิดมามีต้นทุนชีวิตในระดับหนึ่ง โดยจะเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีความรัก ความเข้าใจในการเสริมสร้างลูกให้เติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย การปลูกฝังสิ่งดีงามจากรากเหง้าของสังคม วัฒนธรรม ประเพณี สิ่งแวดล้อม ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งเสริมสร้างต้นทุนชีวิตทั้งต้นทุนภายในและภายนอก ขณะที่ปัจจุบันโลกยุคเทคโนโลยีได้ก้าวล้ำไปอย่างรวดเร็ว สร้างความเป็นวัตุนิยมจนห่างไกลความเป็นธรรมชาติมากขึ้น แย่งกันอยู่ แย่งกันกิน แย่งกันเรียน แย่งกันทำมาหากินอย่างไกลห่าง สับสนไปหมด พลอยทำให้พ่อแม่เลี้ยงลูกแบบเครื่องจักรเครื่องยนต์ ขาดความเอื้ออาทร ความเข้าใจพัฒนาการ สร้างความคาดหวังมากจนเกิดความเครียด เด็กและเยาวชนก็ต้องเร่งเรียน ใครเรียนได้ก็เรียนไป ใครเรียนไม่ได้ก็ต้องถอยไป ส่วนผู้ใหญ่ก็ต้องเร่งกับการทำงานหาเงิน การวัดคุณค่าของคนจึงต่างจากอดีตอย่างสิ้นเชิง ต้นทุนชีวิตที่มีอยู่แล้วที่ควรจะมีและควรจะเป็นถูกบั่นทอนจนเด็กบางคนเหลือต้นทุนชีวิตน้อยมาก ที่จะต่อสู้กับภัยอันตรายและภัยจากสังคม เกิดผลผลิตที่มีความเสี่ยงมากมาย ส่วนเด็กและเยาวชนคนไหนโชคดีที่เกิดมาท่ามกลางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น เข้าใจและช่วยกันรักษาส่งเสริมต้นทุนชีวิตก็จะพอกพูนต้นทุนชีวิตเพื่อต่อสู้ภัยอันตรายและภัยทางสังคมได้อย่างสันติสุขและยั่งยืน

แผนงานสุขภาพเด็กและเยาวชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับคณะผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์ด้านเด็กเยาวชนและครอบครัว รวมทั้งเด็กเยาวชนได้พัฒนาเครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตของเด็กเยาวชนซึ่งประกอบด้วยพลัง 5 ด้าน กล่าวคือ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน ซึ่งได้เริ่มพัฒนาเครื่องมือและใช้มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2551 และได้ทดลองใช้กับพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย รวมทั้งอธิบายกระบวนการหรือกลไกการพัฒนาเสริมสร้างต้นทุนชีวิต จนเกิดพลังภูมิคุ้มกันนำไปสู่สุขภาพของเด็กและเยาวชนอย่างยั่งยืนต่อไป พร้อมๆ กับการสร้างความตื่นตัวโดยการจับถูกมากกว่าการจับผิดเพียงอย่างเดียว ดังสโลแกนที่ว่า “วันนี้คุณจับถูก (ไม่ใช่จับผิด) คนที่คุณรักและคนรอบข้างคุณแล้วหรือยัง”

ต้นทุนชีวิต....กำไรสังคม

ความสำคัญของต้นทุนชีวิต

ในปัจจุบันสังคมในโลกยุคโลกาภิวัตน์มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอาชญากรรม เศรษฐกิจ ความเสื่อมโทรมทางด้านสังคมและการลดคุณค่ามิติด้านวัฒนธรรม สิ่งสำคัญพบว่าการแก้ไขปัญหาดังกล่าว นั้น มองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นตัวตั้ง เมื่อเกิดปัญหาแล้วจึงค่อยแก้ไข ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ตรงกันข้ามการเสริมสร้างให้เกิดการป้องกันน่าจะเป็นวิธีการที่มีประโยชน์และสามารถที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้มากกว่า แม้ว่าทุกวันนี้มี

หน่วยงานต่างๆ ให้ความสนใจในการสร้างกิจกรรมเพื่อให้เยาวชนมีทางเลือกเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่สามารถหยุดยั้งปัญหาความเสี่ยงต่างๆ ที่กำลังทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้ อาจเป็นเพราะกิจกรรมมีปริมาณไม่มากพอกับเยาวชนหรือตรงกับความสนใจของเด็กเยาวชน อีกทั้งชุมชนขาดการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมดังกล่าว ดังนั้นการสร้างเครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย จึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้เยาวชน ครอบครัวและสังคมเกิดภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง เพื่ออนาคตของประเทศชาติต่อไป

“ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย” (Developmental Assets ; DA) หมายถึง ปัจจัยสร้างหรือคุณลักษณะที่ดีที่ประกอบด้วยด้านจิตใจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจ และแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนนี้ย่อมมาจากการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยในตัวเด็กเอง และจากปัจจัยภายนอก อันได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เพื่อนและชุมชน ซึ่งหากสามารถควบคุมปัจจัยและเสริมสร้างปัจจัยต่างๆ ให้เหมาะสม จะส่งผลต่อการพัฒนาต้นทุนชีวิตที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุขและมีสุขภาวะที่ยั่งยืน”

หลายประเทศให้ความสำคัญกับการวิจัยด้านเด็กเยาวชนในปัจจัยเชิงบวก เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาเกิดขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1989 โดยสถาบันวิจัยในสหรัฐอเมริกาได้สำรวจเยาวชน 3-4 แสนคน และพัฒนามาเป็นดัชนีชี้วัดจำนวน 40 ข้อ พร้อมๆ กับสร้างเทคนิคให้กับผู้ที่ทำงานด้านเด็กเยาวชนให้มีทักษะในการให้เพิ่มประสิทธิผลให้เยาวชนผ่านเกณฑ์ให้มากที่สุด

จากรายงานการศึกษาของสหรัฐอเมริกาพบว่าเยาวชนหรือครอบครัวที่ผ่านเกณฑ์เกิน 20 ตัวชี้วัดโอกาสที่เยาวชนจะล่อแหลมต่อพฤติกรรมก็จะยิ่งน้อยลง และหากผ่านเกณฑ์เกิน 30 ตัวชี้วัด แทบจะสรุปได้เลยว่าครอบครัวเข้มแข็ง เยาวชนแข็งแรง ลดปัญหาสังคมลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การดูแลป้องกันสุขภาพทั้งกายใจและสังคมของเด็กและเยาวชน ไม่เพียงแต่ป้องกันเยาวชนในยุคปัจจุบันแต่ยังช่วยสร้างผู้ใหญ่ที่มีต้นทุนชีวิตที่ดีในอนาคตด้วย และเป็นสิ่งที่ท้าทายผู้ที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชนในการดูแลสุขภาพเยาวชนเป็นอย่างมากในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยง หรือป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการแข่งขันมากมาย นอกจากการรักษาแล้ว การให้ความรู้ การสร้างทักษะ การคิดวิเคราะห์ จนถึงการปฏิบัติจะสามารถป้องกันเยาวชนจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ได้

“ต้นทุนชีวิตจึงเปรียบเสมือนขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณีของไทยที่ฝังาม ที่อยู่ในชุมชนสังคมไทย และทำให้เด็กได้รับการเลี้ยงดูเจริญเติบโต มีความเข้มแข็งด้านจิตใจ สังคม สติปัญญา และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข”

มองต่างมุม

เมื่อมองการทำงานด้านเด็กและเยาวชนสามารถจำแนกเป็นลักษณะใหญ่ๆ คือ

1. การทำงานด้านเด็กและเยาวชนที่มองปัญหาเป็นตัวตั้ง

การทำงานจะมองเยาวชนว่าเป็นวัยที่มีความเสี่ยง เป็นปัญหา ให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วหาวิธีการแก้ไขมากกว่าป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา ซึ่งการแก้ปัญหานั้นมักมีความซับซ้อน ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ การดำเนินงานทำได้ภายใต้งบประมาณที่จำกัด ทั้งยังหวังผลการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ทำให้เกิดความท้อแท้ได้ง่าย ซึ่งการมองการทำงานแบบนี้ นั้น เรียกว่าเป็นการแก้ปัญหาแบบวู่วามล้นมือหรือการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืนและตรงจุด

2. การทำงานด้านเด็กและเยาวชนที่มองต้นทุนชีวิตเป็นตัวตั้ง

การทำงานจะมองเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่มีพลังความคิดสร้างสรรค์และมีศักยภาพตามความถนัดของตนเอง ให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมที่มีส่วนร่วมทั้งในส่วนของครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียนและชุมชน การทำงานในรูปแบบนี้เรียกได้ว่าเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงทรัพยากรภายในชุมชนและภายนอกชุมชน นำไปสู่การบูรณาการอันเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากปัจจัยเสี่ยงและป้องกันปัญหาที่ต้นเหตุ ซึ่งทางแผนงานฯ พัฒนาขึ้นมาเป็นแนวคิดของต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย

คุณสมบัติ 5 ประการในการสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชน

1. ต้นทุนชีวิตยิ่งมากเท่าใดก็จะมีพลังลดพฤติกรรมเสี่ยงได้มากขึ้น
2. ต้นทุนชีวิตยิ่งมากจะทำให้ประวิงระยะเวลาการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้นานขึ้น
3. ต้นทุนชีวิตมีผลเกี่ยวข้องกับการเกิดและยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสภาพครอบครัวในบริบทต่างๆ
4. ต้นทุนชีวิตมีความเชื่อมโยงแบบบูรณาการกับพฤติกรรมที่ดีอีกหลายประการของเยาวชน
5. ต้นทุนชีวิตบางข้อ/บางกลุ่มมีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพและสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตของเยาวชนไทยทั่วไป ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของประเทศเพื่อร่วมกันสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชนและป้องกันปัญหาหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยประกอบด้วย 5 พลัง คือ พลังตัวตน พลังพลังครอบครัว พลังสร้างปัญญาพลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน

เครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตของเยาวชนไทยที่พัฒนาขึ้นมานั้น เป็นเครื่องมือที่เป็นตัวชี้วัดเพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวังกลุ่มเยาวชนจากสภาพแวดล้อม และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งผลของการวัดต้นทุนชีวิตของเยาวชนนั้น จะทำให้เราทราบถึงจุดอ่อนของต้นทุนชีวิตของเยาวชนในด้านต่างๆ และนำไปสู่การพัฒนาหรือเสริมสร้างต้นทุนั้นๆ โดยอาศัยกิจกรรมที่ตรงกับการพัฒนาต้นทุนั้นตามที่ต้องการ

5 พลังสำคัญเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

การจัดหมวดหมู่ของแบบสำรวจต้นทุนชีวิต

เครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย เป็นวิธีง่ายๆ ที่ทำให้เด็กเยาวชน และครอบครัวรู้จักตนเองได้ดียิ่งขึ้น แต่ด้วยความแตกต่างในช่วงวัย สังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและวิถีชีวิต ทำให้การสร้างกระบวนการสำรวจต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนถูกปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย และสามารถนำสำรวจต้นทุนชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชนไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

โดยมีการพัฒนาเครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของประเทศ ซึ่งจะสำรวจทั้งที่เป็นต้นทุนภายในและต้นทุนภายนอกของตัวเด็กเอง อันประกอบด้วย 5 พลัง ได้แก่ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน ดังนี้

1. **พลังตัวตน** เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิตอันได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง
2. **พลังครอบครัว** เป็นพลังความรัก ความเอาใจใส่ วินัยและการมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง มีการติดตามและช่วยเหลือที่เหมาะสมเชิงบวก มีปิยวาจาในบ้าน มีความอบอุ่นและปลอดภัย
3. **พลังสร้างปัญญา** เป็นพลังความมุ่งมั่นในการเพิ่มพลังปัญญา ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. **พลังเพื่อนและกิจกรรม** เป็นพลังการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน เกิดวินัยในหมู่เพื่อน เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬา สันทนาการนอกหลักสูตร
5. **พลังชุมชน** เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัยและเป็นแบบอย่างที่ดี มีปิยวาจา มีจิตอาสา มีความอบอุ่นความปลอดภัยภายในชุมชน และมีกิจกรรมร่วมกัน

เครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตของเยาวชนไทยที่พัฒนาขึ้นมา นั้น เป็นเครื่องมือที่เป็นตัวชี้วัดเพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวังกลุ่มเยาวชนจากสภาพแวดล้อม และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งผลของการวัดต้นทุนชีวิตของเยาวชนนั้น จะทำให้เราทราบถึงจุดอ่อนของต้นทุนชีวิตของเยาวชนในด้านต่างๆ และนำไปสู่การพัฒนาหรือเสริมสร้างต้นทุนนั้นๆ โดยอาศัยกิจกรรมที่ตรงกับการพัฒนาต้นทุนชีวิตตามที่ต้องการ

ต้นทุนชีวิตแต่ละพลังมีอะไรบ้าง

หมวด	ข้อที่	ต้นทุนชีวิตของเยาวชน
พลังตัวตน	1	ฉัน เชื่อว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างมาก
	2	ฉัน ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เพศชาย/หญิง/เพศทางเลือก เป็นต้น
	3	ฉัน กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ฉันเชื่อ เช่น กล้าเสนอความคิดเห็น แม้ว่าบางครั้งจะมีความเห็นแตกต่างจากผู้อื่น
	4	ฉัน พุดความจริงเสมอถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะทำให้ยาก
	5	ฉัน รับผิดชอบในสิ่งที่ฉันทำ (ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม)
	6	ฉัน ยึดมั่นในพฤติกรรมที่ดี
	7	ฉัน มีการวางแผนและการตัดสินใจก่อนลงมือทำเสมอ
	8	ฉัน เห็นอกเห็นใจ และใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น
	9	ฉัน เรียนรู้และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับคนที่มีความคิดเห็น หรือการดำเนินชีวิตแตกต่างกันได้เป็นอย่างดี
	10	ฉัน กล้าปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยง (เช่น เพศสัมพันธ์ ยาเสพติด ความรุนแรง และสื่อที่ไม่ดี)
	11	ฉัน พยายามแก้ปัญหาข้อขัดแย้งด้วยสติปัญญามากกว่าอารมณ์(ไม่ใช่ความรุนแรง)
	12	ฉัน สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เช่น ควบคุมอารมณ์เวลาโกรธได้ดี เมื่อเกิดการโต้เถียงหรือขัดแย้ง
	13	ฉัน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
	14	ฉัน มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน
	15	ฉัน รู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเอง
พลังครอบครัว	16	ฉัน ได้รับความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ และการสนับสนุนในทางที่ดีจากครอบครัว
	17	ฉัน บริกรหาหรือ และขอคำแนะนำจากผู้ปกครองได้อย่างสบายใจไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่
	18	ฉัน มีผู้ปกครองที่ส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียนรู้
	19	ฉัน รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และมีความสุขเมื่ออยู่ในครอบครัวตัวเอง
	20	ฉัน อยู่ในครอบครัวที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ชัดเจน มีเหตุผล และมีการดูแลให้ปฏิบัติตาม
	21	ฉัน มีผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม
	22	ฉัน มีผู้ปกครองที่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบหรืออยากทำ
	23	ฉัน สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทย์ ทวี สื่อประเภทอื่นๆ ภายในครอบครัวเป็นประจำ

	ข้อที่	ต้นทุนชีวิตของเยาวชน
พลัง สร้างปัญญา	24	ฉัน อยู่ในสถาบันการศึกษาที่เอาใจใส่ สนับสนุน และช่วยเหลือผู้เรียนได้ดี
	25	ฉัน รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถาบันการศึกษา
	26	ฉัน อยู่ในสถาบันการศึกษาที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน มีเหตุผล และมีการดูแลให้ปฏิบัติตาม
	27	ฉัน มีครูที่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบหรืออยากทำ
	28	ฉัน อยากเรียนให้ได้ดี ไม่เอาเปรียบ และรู้จักแบ่งปันผู้อื่น
	29	ฉัน เอาใจใส่ในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ
	30	ฉัน ทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนทุกวัน
	31	ฉัน รักและผูกพันกับสถาบันการศึกษาของฉัน
	32	ฉัน อ่านหนังสือด้วยความเพลิดเพลินเป็นประจำ
	33	ฉัน ใฝ่รู้ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมของชุมชน
	34	ฉัน สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สื่อประเภทอื่นๆ กับครูเป็นประจำ
พลังเพื่อน และกิจกรรม	35	ฉัน มีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างที่ดีและชักนำให้ฉันทำดี
	36	ฉัน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความชอบและพึงพอใจของตนเอง เช่น ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี วาดรูป เป็นประจำ
	37	ฉัน ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ
	38	ฉัน ร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือประกอบพิธีกรรมเป็นประจำ
	39	ฉัน และเพื่อนชวนกันทำกิจกรรมที่ดีเป็นประจำ
	40	ฉัน มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสื่อที่สร้างสรรค์กับเพื่อน
พลังชุมชน	41	ฉัน มีญาติหรือผู้ใหญ่ นอกเหนือจากผู้ปกครองที่ฉันสามารถปรึกษาหารือและขอความช่วยเหลือได้อย่างสบายใจ
	42	ฉัน มีเพื่อนบ้านที่สนใจ และให้กำลังใจฉัน
	43	ฉัน รู้สึกว่าคนในชุมชนให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชน
	44	ฉัน ได้รับมอบหมายบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน
	45	ฉัน ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนเป็นประจำ
	46	ฉัน รู้สึกอบอุ่น มีความสุข และภูมิใจในวิถีชีวิตเมื่ออยู่ในชุมชนของฉัน
	47	ฉัน มีเพื่อนบ้านคอยสอดส่อง และดูแลพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม
	48	ฉัน มีผู้ใหญ่อื่นนอกเหนือจากผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม

ในแต่ละข้อคำถามของต้นทุนชีวิตทั้ง 48 ข้อมีนัยความหมายที่แสดงถึงคุณลักษณะต่างๆดังนี้

คุณลักษณะ	ต้นทุนชีวิตข้อที่
1. คุณธรรม/จริยธรรม (RQ+จิตอาสา ศาสนา)	ข้อ 1,4,5,6,8
2. ประชาธิปไตย (หลักสูตรประชาธิปไตย)	ข้อ 2,3,9
3. ทักษะชีวิต (หลักสูตร RQ)	ข้อ 7,10,11,12,13,14
4. สื่อสาร (สื่อศึกษา)	ข้อ 10,23,34,40 32 (Book start)
5. พอเพียง (หลักสูตรพอเพียง)	ข้อ 15,33,46
6. ความรัก , อบอุ่น , ปลอดภัย (ความปลอดภัย)	ข้อ 16,19,25,46
7. วินัย (วินัยเชิงบวก)	ข้อ 20,26,47
8. ร่วมกิจกรรม(ระบบ yc / จิตอาสา / กีฬา/ศาสนา)	ข้อ 36,37,38,39,45
9. ปิยะวาจา (RQ +)	ข้อ 17,41,42
10. สนับสนุน (support) [เครือข่ายผู้ปกครอง กรณี LD]	ข้อ 16,18,22,24,27,43,44
11. Role model [เครือข่ายผู้ปกครอง กรณี LD]	ข้อ 21,35,48
12. การเรียน (โรงเรียน + ชุมชน)	ข้อ 28,29,30,31,32,33

คู่มือการใช้แบบสำรวจวัดต้นทุนชีวิต สำหรับเด็กและเยาวชน

เครื่องมือนี้เหมาะสำหรับ

- ➔ เด็กและเยาวชนอายุ 12 – 25 ปี
- ➔ เป็นแบบสอบถามที่เด็กและเยาวชนตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้เวลาตอบประมาณ 10 – 15 นาที

จุดเด่นของเครื่องมือ

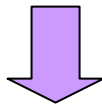
- ➔ ฟังเสียงเด็กและเยาวชนจริงๆจากพื้นที่เป้าหมายโดยตรง
- ➔ ข้อคำถามเชิงบวกที่แปลงนามธรรมให้เป็นรูปธรรมจับต้องได้ เต็มใจตอบ
- ➔ สำรวจครอบคลุมทั้งทุนชีวิตในตัวเด็กเอง และทุนชีวิตจากสิ่งแวดล้อมในคราวเดียวกัน
- ➔ แปลงเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนด้วยทรัพยากรของชุมชนโดยชุมชนได้ทันที
- ➔ เปลี่ยน “ฉัน” ให้เป็น “เขา” ทบทวนตัวพ่อแม่และผู้ใหญ่ได้ด้วย
- ➔ เป็นเข็มทิศให้กับ ชุมชน และผู้ทำงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว
- ➔ เล่นได้ทั้งระดับ มหภาค และ จุลภาค โดยเครื่องมือเดียวกัน



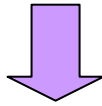


เราจะเสริมต้นทุนชีวิตกันอย่างไร

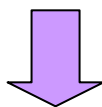
1. สำรวจสภาพกลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กและเยาวชนอายุ 12- 25 ปีในพื้นที่ของเรา



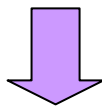
2. เก็บข้อมูลแบบสอบถามต้นทุนชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ (อย่าลืมอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามด้วยล่ะ)



3. แปลผลข้อมูลจากการสำรวจ โดยการนับคะแนนต้นทุนชีวิตรายข้อ (หาเป็นร้อยละนะ)



4. วิเคราะห์ผลและร่วมวางแผนการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอ



5. เริ่มลงมือทำกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ได้ร่วมกันคิดมา

การเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

1. สํารวจสภาพกลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กและเยาวชนอายุ 12- 25 ปีในพื้นที่ของเรา

โดยสำรวจเด็กและเยาวชนในพื้นที่ ที่มีอายุ 12 – 25 ปีว่ามีอย่างน้อยแค่ไหน เพื่อนำมาวางแผนการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม หากเป็นนักเรียนในโรงเรียน อาจสุ่มเลือกเป็นระดับชั้นเรียน หรือระดับห้องเรียนก็ได้ หากต้องการเก็บข้อมูลในระดับชุมชน อาจต้องสำรวจจากแต่ละครอบครัว แล้วสุ่มเลือกในช่วงอายุดังกล่าว เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สำรวจสามารถออกแบบวิธีการสุ่มและเลือกตัวอย่างได้ตามความพร้อมของทรัพยากรเอง

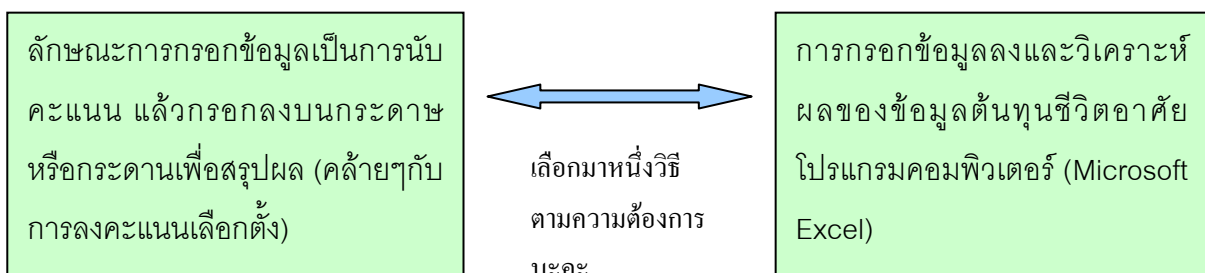
2. เก็บข้อมูลแบบสอบถามต้นทุนชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ (อย่าลืมอธิบายวิธีการตอบด้วยละ)

โดยมีข้อกำหนด และคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

- เด็กและเยาวชนต้องตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง
- ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 10 – 15 นาที
- อธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแบบสอบถามก่อนที่จะให้เด็กและเยาวชนลงมือทำ ดังนี้
 - ไม่มีการกรอกชื่อ นามสกุลของผู้ตอบ จึงไม่มีผลต่อผู้ตอบ
 - พูดยถึงความสำคัญข้อมูลที่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำแบบสอบถามนี้
 - เนื่องจากแบบสอบถามเป็นลักษณะของการแสดงทัศนคติ/ความคิดเห็น และเลือกตอบตามช่องที่กำหนด (เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคย) ควรมีการอธิบายการตอบแบบสอบถามด้วย คือ ให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อ และแต่ละข้อให้ตอบเพียงช่องเดียวเท่านั้น
 - แบบสอบถามฉบับนี้ควรแสดงความคิดเห็นด้วยตนเอง และเลือกตอบตามความรู้สึกตามความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด

3. แปลผลข้อมูลจากการสำรวจ โดยการนับคะแนนต้นทุนชีวิตรายข้อ (หาเป็นร้อยละ)

ขั้นตอนนี้ควรให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ดำเนินการเอง โดยผู้ใหญ่หรือครูอธิบายวิธีการกรอกข้อมูลให้เด็กและเยาวชนเข้าใจก่อน โดยมี 2 วิธีให้เลือกคือ





ลักษณะการกรอกข้อมูลเป็นการนับคะแนน แล้วกรอกลงบนกระดาษ หรือกระดานเพื่อสรุปผล (คล้ายๆ กับการลงคะแนนเลือกตั้ง) โดยมีรูปแบบการแบ่งช่องตาราง ดังนี้

ข้อที่	คะแนน				คะแนนรวม รายชื่อ	จำนวน ตัวอย่าง	เปอร์เซ็นต์รายชื่อ
	0	1	2	3			= (คะแนนรวมรายชื่อ*100) / จำนวนตัวอย่าง*3
1						คือ จำนวนตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด (เป็นจำนวนคงที่)	
2							
3							
4							
5							
6							
.							
48							

ขั้นตอนในการกรอกข้อมูล มี ดังนี้

(1) ให้เด็ก/นักเรียน ช่วยกันเปิดแบบสอบถามทีละชุด โดยใส่รหัสแบบสอบถามแต่ละชุด เช่น 1,2,3, ... หรือ A,B,C, แล้วจึงลงข้อมูลแต่ละข้อคำถามก่อนว่าได้ที่คะแนน โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

- ถ้าตอบ “เป็นประจำ” 3 คะแนน ➡ ทำเครื่องหมาย (/) หนึ่งขีด ที่ช่อง 3 คะแนน
- ถ้าตอบ “บ่อยครั้ง” 2 คะแนน ➡ ทำเครื่องหมาย (/) หนึ่งขีด ที่ช่อง 2 คะแนน
- ถ้าตอบ “บางครั้ง” 1 คะแนน ➡ ทำเครื่องหมาย (/) หนึ่งขีด ที่ช่อง 1 คะแนน
- ถ้าตอบ “ไม่เคย” 0 คะแนน ➡ ทำเครื่องหมาย (/) หนึ่งขีด ที่ช่อง 0 คะแนน

ลงข้อมูลที่ละข้อตั้งแต่ข้อที่ 1 จนถึงข้อที่ 48 (ทำแบบนี้จนกระทั่งครบจำนวนตัวอย่างทั้งหมด)

(2) ให้เด็ก/นักเรียน 1 คนทำหน้าที่ในการบอกเพื่อนว่า แบบสอบถามแต่ละชุดมีการให้คะแนนแต่ละข้ออย่างไรบ้าง (เปิดแบบสอบถามมาที่ละชุด แล้วแจ้งคะแนนเป็นรายข้อ)

(3) ให้ให้เด็ก/นักเรียน 1 คน ทำหน้าที่ในการกรอกข้อมูลลงบนกระดาษ หรือบนกระดาน และเพื่อนๆ ที่เหลือช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง และอาจผลัดเปลี่ยนหน้าที่กันในขั้นตอนต่างๆ

(4) ให้นักเรียนช่วยกันรวมคะแนนรายข้อ ในช่อง **“คะแนนรวมรายข้อ”** จากนั้นให้ช่วยกันคิด **“เปอร์เซ็นต์รายข้อ”** ลงในตารางช่องขวามือสุด

$$\text{เปอร์เซ็นต์รายข้อ} = \frac{\text{คะแนนรวมของข้อนั้นๆ} \times 100}{\text{คะแนนเต็มของแต่ละข้อ}}$$

$$\text{คะแนนเต็มของแต่ละข้อ} = \text{จำนวนตัวอย่าง} \times 3$$

ยกตัวอย่าง เช่น เก็บแบบสอบถาม จำนวน 20 คน

ในข้อที่ 1	มีคนที่ตอบ	“เป็นประจำ”	คือ ได้ 3 คะแนน จำนวน 10 คน
	มีคนที่ตอบ	“บ่อยครั้ง”	คือ ได้ 2 คะแนน จำนวน 4 คน
	มีคนที่ตอบ	“บางครั้ง”	คือ ได้ 1 คะแนน จำนวน 3 คน
	มีคนที่ตอบ	“ไม่เคย”	คือ ได้ 0 คะแนน จำนวน 3 คน

สรุป ในข้อที่ 1 นี้ มี **“คะแนนรวมรายข้อ”** = $(10 \times 3) + (4 \times 2) + (3 \times 1) + (3 \times 0) = 41$ คะแนน

ดังนั้น **“เปอร์เซ็นต์รายข้อ”** = $(41 \times 100) / (20 \times 3) = 68.33 \%$

ทั้งนี้ให้เด็ก/นักเรียนช่วยกันคิดแบบนี้ทุกๆ ข้อ ไปจนครบ 48 ข้อ แล้วจึงนำผลข้อมูลที่เสร็จแล้วส่งให้ผู้ใหญ่ หรือ คุณครูที่รับผิดชอบต่อไป

วิธีที่สอง

กรอกข้อมูล และวิเคราะห์ผลของข้อมูลต้นทูนชีวิตอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ Microsoft Excel (มีตาราง excel ที่จัดทำไว้ให้เรียบร้อยแล้ว เพียงแค่กรอกข้อมูลลงตารางเท่านั้น ดังนี้)
ขั้นตอนในการกรอกข้อมูล มี ดังนี้

(1) กรอกจำนวนตัวอย่างข้อมูลทั้งหมดลงในตาราง

จำนวนตัวอย่างทั้งหมด			←
ลำดับที่	เพศ	อายุ	การศึกษา	รายได้
1				
2				

(2) กรอกลำดับที่ของแบบสอบถาม

- กำหนดตาราง excel ช่องแรก (A) เป็นลำดับที่ เพื่อใช้กรอกลำดับ ชุดของแบบสอบถาม

(3) กรอกข้อมูลแบบสอบถามส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- กำหนดตาราง excel ช่องที่สอง (B) เป็นข้อที่ 1 เรื่องเพศ
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ชาย” ให้กรอกตัวเลข 1
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “หญิง” ให้กรอกตัวเลข 2
- กำหนดตาราง excel ช่องที่สาม (C) เป็นข้อที่ 2 เรื่องอายุ
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ตามที่เขียนมา
- กำหนดตาราง excel ช่องที่สี่ (D) เป็นข้อที่ 3 เรื่องการนับถือศาสนา
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “พุทธ” ให้กรอกตัวเลข 1
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “คริสต์” ให้กรอกตัวเลข 2
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อิสลาม” ให้กรอกตัวเลข 3
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อื่นๆ” ให้กรอกตัวเลข 4

(กรณีที่ตอบอื่นๆน่าจะมีการบันทึกรายละเอียด เพื่อสามารถบอกได้ว่านอกจากศาสนาที่กำหนดแล้วยังมีการนับถือศาสนาอื่นๆอีกหรือไม่)
- กำหนดตาราง excel ช่องที่ห้า (E) เป็นข้อที่ 4 เรื่องสถานภาพของบิดามารดา
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่ด้วยกัน” ให้กรอกตัวเลข 1
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “แยกกันอยู่” ให้กรอกตัวเลข 2
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “หย่าร้าง/แยกทางกัน” ให้กรอกตัวเลข 3
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บิดาเสียชีวิต” ให้กรอกตัวเลข 4
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “มารดาเสียชีวิต” ให้กรอกตัวเลข 5
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต” ให้กรอกตัวเลข 6
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อื่นๆ” ให้กรอกตัวเลข 7

(กรณีที่ตอบอื่นๆน่าจะมีการบันทึกรายละเอียด เพื่อสามารถบอกได้ว่านอกจากสถานภาพของบิดามารดาที่กำหนดแล้ว ยังมีการระบุสถานภาพเป็นอย่างอื่นอีกหรือไม่)
- กำหนดตาราง excel ช่องที่หก (F) เป็นข้อที่ 5 เรื่องเวลาส่วนใหญ่ใน 1 เดือน พักอาศัยอยู่กับใคร
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่กับบิดาและมารดา” ให้กรอกตัวเลข 1
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่ลำพังกับบิดา” ให้กรอกตัวเลข 2
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่ลำพังกับมารดา” ให้กรอกตัวเลข 3
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่กับพี่/น้อง(ไม่ได้อยู่กับบิดา/มารดา)” ให้กรอกตัวเลข 4

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่กับญาติผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง(ที่ไม่ใช่บิดา/มารดา)” ให้กรอกตัวเลข 5
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อยู่กับเพื่อน/คนรู้จัก” ให้กรอกตัวเลข 6
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “พักอยู่คนเดียว” ให้กรอกตัวเลข 7
 - การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อื่นๆ” ให้กรอกตัวเลข 8
- (กรณี que ที่ตอบอื่นๆน่าจะจะมีการบันทึกรายละเอียด เพื่อสามารถบอกได้ว่านอกจากรายละเอียดที่กำหนดไว้แล้ว ยังมีอย่างอื่นอีกหรือไม่)

● กำหนดตาราง excel ช่องที่เจ็ด (G) เป็นข้อที่ 6 เรื่องระดับการศึกษา

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ประถมศึกษา” ให้กรอกตัวเลข 1
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “มัธยมศึกษาตอนต้น” ให้กรอกตัวเลข 2
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “มัธยมศึกษาตอนปลาย” ให้กรอกตัวเลข 3
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ปวช.” ให้กรอกตัวเลข 4
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ปวส./อนุปริญญา” ให้กรอกตัวเลข 5
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า” ให้กรอกตัวเลข 6
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “สูงกว่าปริญญาตรี” ให้กรอกตัวเลข 7
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “กศน.” ให้กรอกตัวเลข 8
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “การศึกษาทางเลือก” ให้กรอกตัวเลข 9
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ไม่ได้เรียน” ให้กรอกตัวเลข 10
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “อื่นๆ” ให้กรอกตัวเลข 11

(กรณี que ที่ตอบอื่นๆน่าจะมีการบันทึกรายละเอียด เพื่อสามารถบอกได้ว่านอกจากรายละเอียดที่กำหนดไว้แล้ว ยังมีอย่างอื่นอีกหรือไม่)

● กำหนดตาราง excel ช่องที่แปด (H) เป็นข้อที่ 7 เรื่องการอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ในเขตเมือง/ในเขตเทศบาล” ให้กรอกตัวเลข 1
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “นอกเขตเมือง/นอกเขตเทศบาล” ให้กรอกตัวเลข 2

(4) กรอกข้อมูลแบบสอบถามส่วนที่ 2 การแสดงความคิดเห็น ที่มีการเลือกตอบเป็น 4 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และ ไม่เคย

● กำหนดตาราง excel ช่องที่เก้า (I)

เป็น ข้อคำถามข้อที่ 1 (ฉัน เชื่อว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความหมาย)

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “เป็นประจำ” ให้กรอกตัวเลข 3
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บ่อยครั้ง” ให้กรอกตัวเลข 2

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บางครั้ง” ให้กรอกตัวเลข 1
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ไม่เคย” ให้กรอกตัวเลข 0

● กำหนดตาราง excel ช่องที่สิบ (J)

เป็น ข้อคำถามข้อที่ 2 (ฉัน ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เพศชาย/หญิง/เพศทางเลือก เป็นต้น)

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “เป็นประจำ” ให้กรอกตัวเลข 3
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บ่อยครั้ง” ให้กรอกตัวเลข 2
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บางครั้ง” ให้กรอกตัวเลข 1
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ไม่เคย” ให้กรอกตัวเลข 0



จำนวนรวมทั้งหมด 48 ข้อ

● กำหนดตาราง excel ช่องที่ห้าสิบหก (BD)

เป็น ข้อคำถามข้อที่ 48 (ฉัน มีผู้ใหญ่อื่นนอกเหนือจากผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม)

- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “เป็นประจำ” ให้กรอกตัวเลข 3
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บ่อยครั้ง” ให้กรอกตัวเลข 2
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “บางครั้ง” ให้กรอกตัวเลข 1
- การกรอกข้อมูลเป็นตัวเลข ถ้าตอบ “ไม่เคย” ให้กรอกตัวเลข 0

(5) เมื่อกรอกข้อมูลทั้งหมดเรียบร้อยแล้ว จะประมวลผลเปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อในช่องล่างสุดของตาราง excel (โดยผลข้อมูลออกมาทันที)

(6) ตารางข้อมูล excel ที่จัดทำขึ้นไว้แล้วนั้น มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 1,000 ตัวอย่าง ซึ่งสามารถที่จะเพิ่มจำนวนตัวอย่าง และลดจำนวนตัวอย่างได้เลย

ตัวอย่างการกรอกข้อมูลในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Microsoft Excel) (มีไฟล์ข้อมูลเตรียมไว้ให้เรียบร้อยแล้ว)

จำนวนตัวอย่างทั้งหมด										
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	BD
ลำดับที่	เพศ	อายุ	ศาสนา	สถานภาพบิดามารดา	พักอาศัยอยู่กับ	ระดับการศึกษา	อาศัยอยู่ใน	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 48
1	1	12	1	1	1	2	1	1	3		1
2	2	14	2	1	1	2	2	1	1		1
3	2	14	1	1	1	2	2	3	2		1
4	2	18	1	1	1	3	2	0	2		2
5	1	12	1	2	2	2	1	1	2		1
6	1	19	2	4	1	6	1	3	1		0
7	1	20	1	1	1	6	1	1	3		1
8	1	20	3	1	5	6	1	3	2		2
9	1	16	1	1	6	3	1	2	3		3
10	2	16	1	2	7	3	2	1	3		0

ยกตัวอย่างจากตารางโปรแกรมคอมพิวเตอร์พบว่า

- จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 10 คน เป็นผู้ชาย 6 คน ผู้หญิง 4 คน โดยมีอายุอยู่ระหว่าง 12 ถึง 20 ปี
- นับถือศาสนาพุทธ 7 คน คริสต์ 2 คน และ อิสลาม 1 คน
- โดยส่วนใหญ่สถานภาพของบิดามารดาจะอยู่ด้วยกัน
- การพักอาศัยส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา (มีตอบอื่นๆหรือเลข 7 ควรมีการบันทึกข้อมูลไว้แยกต่างหากว่าอื่นๆถ้ามีการระบุหมายถึงใคร)
- กลุ่มตัวอย่างอาศัยในเขตเมือง/ในเขตเทศบาลจำนวน 6 คน และนอกเขตเมือง/นอกเขตเทศบาล 4 คน
- ในส่วนของการกรอกคะแนนต้นทุนชีวิตข้อที่ 1 ถึง 48 มีหลากหลายคำตอบ

4. วิเคราะห์ผลและร่วมวางแผนการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอ

ร่วมกันวิเคราะห์ผลการเก็บข้อมูลที่ได้ และระดมความคิดเห็นร่วมกันทั้งผู้ใหญ่และเด็กๆ ในการวางแผนกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสม ในพื้นที่เป้าหมาย

4.1 ต้นทุนชีวิตที่มีเปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อน้อยที่สุด

- เรียงลำดับคะแนนต้นทุนชีวิตรายชื่อที่คำนวณได้จากน้อยที่สุด ไปมากที่สุด ประมาณ 5 ถึง 10 อันดับ
 - คูณผลของข้อมูลว่าต้นทุนชีวิตที่มีเปอร์เซ็นต์หรือร้อยละการตอบน้อยนั้น เป็นต้นทุนชีวิตข้อใดนำไปวิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงานกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอนั้นๆ

- คูณผลของข้อมูลต้นทุนชีวิตที่มีเปอร์เซ็นต์การตอบน้อย 5 ถึง 10 อันดับแรกนั้นว่า แต่ละข้อนั้นตกอยู่ในต้นทุนชีวิตตามพลังข้อใด และดูว่ามีจำนวนข้อเท่าไรในแต่ละพลังนั้น เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลเพื่อสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมตามพลังทั้ง 5 พลัง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าผลการเก็บข้อมูลพบว่าใน 5 ถึง 10 อันดับแรกนั้น ตกอยู่ในพลังสร้างปัญญาถึง 9 ข้อ ซึ่งพลังสร้างปัญญานั้นมีจำนวนข้อของต้นทุนชีวิตอยู่ทั้งหมด 11 ข้อ (ตกอยู่ในพลังนี้ถึง 82 เปอร์เซ็นต์) ก็จะได้เห็นว่าควรเร่งที่จะพัฒนากิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสมในด้านของพลังสร้างปัญญาทั้งในระบบโรงเรียนและนอกโรงเรียน เป็นต้น

4.2 ต้นทุนชีวิตตามเกณฑ์ระดับเปอร์เซ็นต์ที่กำหนด

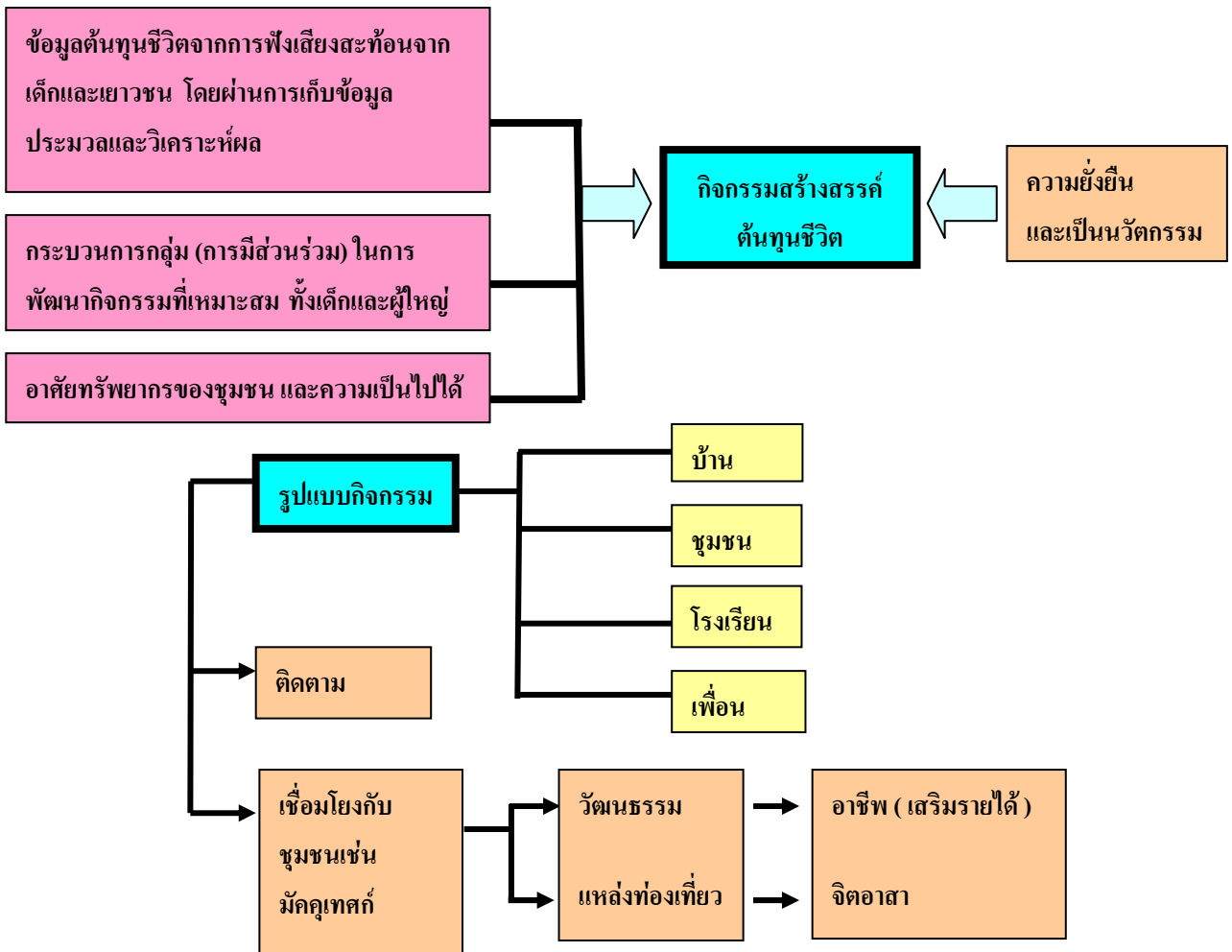
- การวิเคราะห์ผลของข้อมูลโดยดูจากข้อที่มีระดับคะแนนน้อยกว่า 60 เปอร์เซ็นต์
 - จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ที่ผ่านมาได้กำหนดฐานของคะแนนต้นทุนชีวิตที่ต่ำกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ เป็นระดับของต้นทุนชีวิตในแต่ละข้อที่ควรเร่งส่งเสริมหรือ สร้างกิจกรรมสร้างสรรค์ สร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างต้นทุนชีวิตข้อนั้น

ระดับต้นทุนชีวิต	ร้อยละของคะแนน	ผลการวิเคราะห์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย และควรเพิ่มหรือเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้มากขึ้น	≤ 50	ไม่ผ่านเกณฑ์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และควรเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเพิ่มเติม	$> 50 - 60$	ไม่ผ่านเกณฑ์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดี	$> 60 - 80$	ผ่านเกณฑ์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดีมาก	> 80	ผ่านเกณฑ์

- ในลักษณะเดียวกัน วิเคราะห์ข้อมูลว่าในข้อที่น้อยกว่า 60 เปอร์เซ็นต์นั้นตกอยู่ในพลังใด และมีจำนวนข้อมากเพียงใดในพลังนั้น เพื่อวิเคราะห์ผลตามพลังนั้นๆ ได้

จากการประมวลผลทั้งสองวิธีนั้น สามารถเลือกใช้ได้ตามข้อมูลที่ประมวลผลได้ ซึ่งมีหลักในการวิเคราะห์ที่ง่าย และสามารถทำได้ทั้งสองวิธี ทั้งนี้การวิเคราะห์ผลของข้อมูลนั้น เป็นการวิเคราะห์โดยพื้นที่เป้าหมายเองว่า จะต้องดำเนินการ เพื่อสร้างแนวทางในการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต โดยผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้สามารถดูแนวทางที่ทางแผนงานฯยกตัวอย่างไว้บางส่วน และแนวคิดดีๆสำหรับต้นทุนชีวิตในแต่ละข้อ จากหนังสือที่ทางแผนงานฯได้จัดทำขึ้นเพื่อให้สามารถเข้าใจและเรียนรู้ความสำคัญของต้นทุนชีวิตในแต่ละข้อได้

ปัจจัยและรูปแบบในการพัฒนากิจกรรมสร้างสรรค์ต้นทุนชีวิต



5. เริ่มลงมือทำกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ได้ร่วมกันคิดมา

เริ่มดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ได้วางแผนไว้ในพื้นที่นั้นๆ โดยเน้นให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วม ตั้งแต่การวางแผน การทำกิจกรรมและการประเมินผล โดยมีผู้ใหญ่คอยชี้แนะ (เป็นพี่เลี้ยง) ด้วย





การหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างและสุ่มตัวอย่าง

เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น อาจจะใช้วิธีการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม (เพียงพอที่จะเป็นตัวแทนได้) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีคุณภาพ และลดความผิดพลาดของข้อมูล

1. หาจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูล

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความวางแผน ความเป็นไปได้ในการเก็บ รวมถึงงบประมาณที่จะใช้ด้วย ซึ่งจะมีการวิเคราะห์และเสนอข้อคิดเห็นร่วมกัน ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริง

ตัวอย่างการคิดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เช่น

ก. เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (สำหรับพื้นที่ที่มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่มากจนเกินไป)

ข. เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยการประมาณ เช่น เก็บข้อมูล 50 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เป็นต้น

ค. เก็บข้อมูลโดยคิดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง (ทาโร่ ยามาเน่)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดย n คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม(เพียงพอที่จะเป็นตัวแทนได้)

N คือ จำนวนประชากร(กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด)

e คือ ขนาดความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่จะยอมรับได้ (ใช้ 0.05 หรือ 0.01)

ยกตัวอย่าง เช่น เราจะวางแผนเพื่อเก็บข้อมูลนักเรียนในโรงเรียนนี้ ซึ่งมีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,000 คน ดังนั้นจึงคิดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม (เพียงพอที่จะเป็นตัวแทนได้)

ดังนั้นจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือ

$$n = \frac{2000}{1 + 2000(0.05 * 0.05)}$$

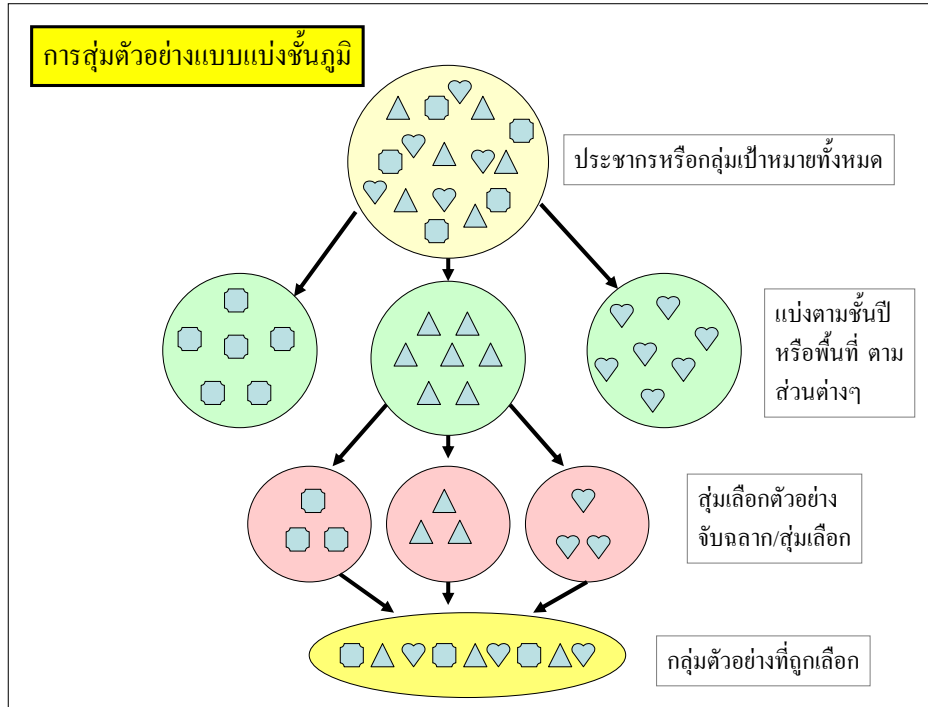
$$n = 333.33 \text{ หรือประมาณ } 333 \text{ คน}$$

2. การวางแผนการสุ่มตัวอย่างที่จะเก็บข้อมูล(Sampling)

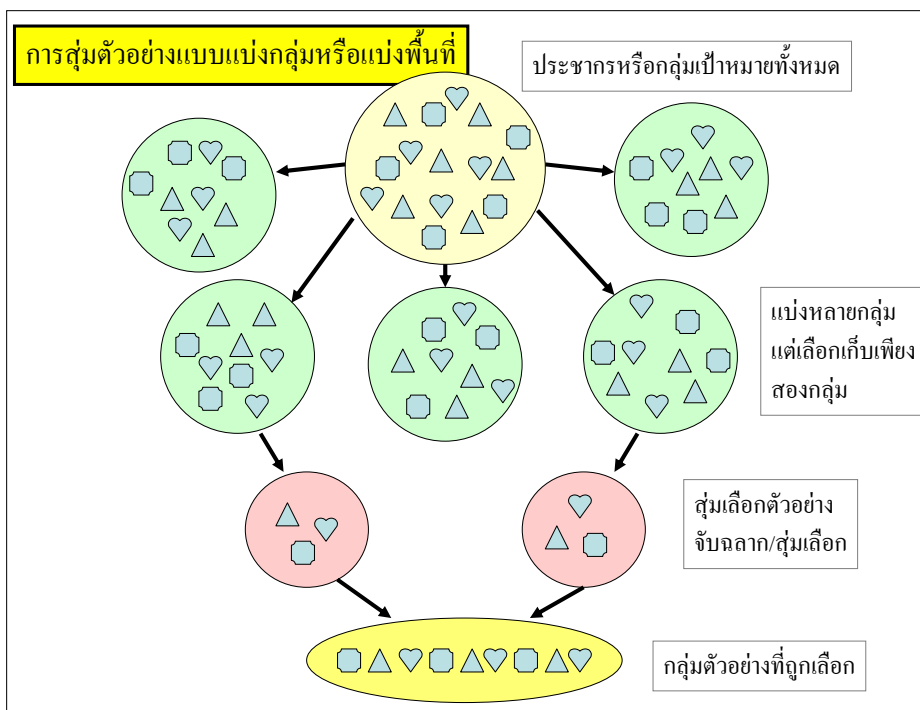
ขึ้นอยู่กับความเป็นไปได้ของการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่เป้าหมายให้กลุ่มตัวอย่างทุกหน่วยมีโอกาสถูกเลือกหรือถูกสุ่มเท่ากันหมด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพมากขึ้น มีหลายวิธี เช่น

ก. การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เช่น การจับฉลาก (เขียนหมายเลขหรือชื่อของประชากรทั้งหมดและจับฉลากให้ได้จำนวนที่ต้องการ) การใช้ตารางเลขสุ่มสำเร็จรูป (การให้หมายเลขของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและสุ่มหมายเลขขึ้นมาจากนั้นนับเรียงต่อไปจนได้ครบตามจำนวน)

ข. การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยแบ่งประชากรทั้งหมดออกเป็นชั้นๆตามตัวแปรที่สนใจศึกษา เช่น แบ่งตามชั้นปีก่อน และแบ่งตามห้องเรียนอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างอาจจะใช้วิธีจับฉลากเลือกอีกครั้งหนึ่งก็ได้ แสดงตัวอย่างดังนี้



ค. การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มหรือแบ่งพื้นที่ โดยประชากรกลุ่มตัวอย่างมีการแบ่งเป็นหลายๆกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีลักษณะเหมือนกัน ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องศึกษาประชากรทั้งหมด ศึกษาเพียงบางกลุ่มก็เพียงพอแล้ว



ง. การสุ่มแบบมีระบบ เป็นการสุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีการเรียงอันดับของสมาชิกทุกหน่วยในประชากรแล้ว คำนวณหาอันตรภาคการสุ่ม จากสูตร

$$SI = \frac{\text{ขนาดของประชากร}}{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง}}$$

เช่น $SI = 20$ เมื่อสุ่มหมายเลขตัวอย่างคนแรกได้หมายเลข 8 จะได้ตัวอย่างดังต่อไปนี้ 20 28 36 44 52,... จนกระทั่งได้ตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการ

จ. การสุ่มแบบหลายขั้นตอน การใช้หลายวิธีร่วมกัน เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่ทำการเก็บการเก็บข้อมูล



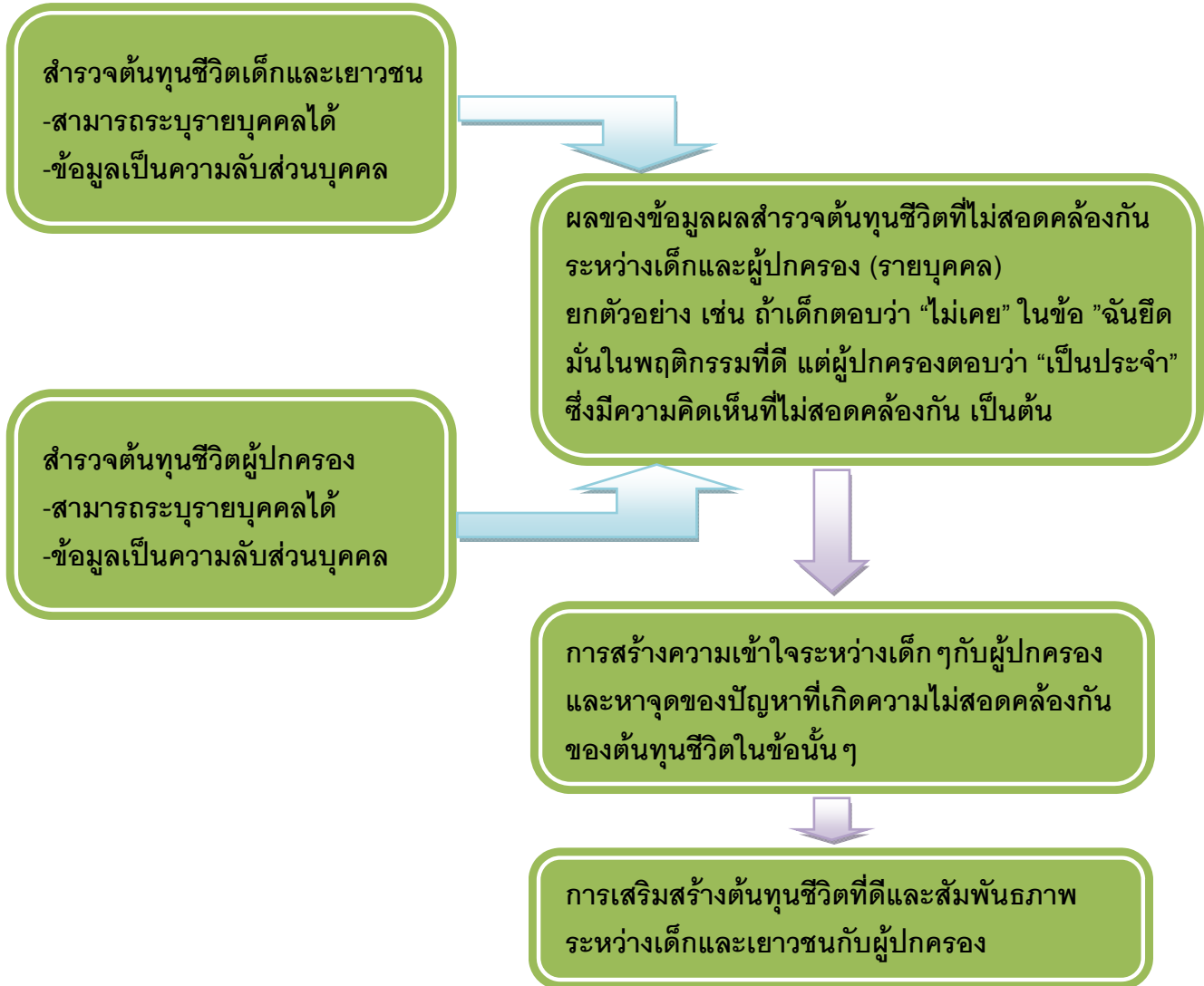
คู่มือการใช้แบบสำรวจวัดต้นทุนชีวิต สำหรับผู้ปกครอง



เครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตสำหรับผู้ปกครอง มีขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองได้แสดงความคิดเห็นของตนเองที่มีต่อเด็กและเยาวชนที่ตนเองดูแลอยู่ เพื่อประโยชน์ในการสะท้อนความคิดเห็นของผู้ปกครอง ซึ่งอาจจะสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของเด็กๆ และจะนำไปสู่การเสริมสร้างต้นทุนชีวิตที่ผู้ปกครองนั้นสะท้อนความคิดเห็นที่แตกต่างกับเด็กๆ ของตนเอง มีความสำคัญอย่างมากต่อความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและเยาวชนกับผู้ปกครอง



การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ปกครอง
โดยเครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตสำหรับผู้ปกครอง



- ◎ วิธีในการเก็บข้อมูลมีการอธิบายให้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำแบบสำรวจ และทำความเข้าใจในการตอบแบบสำรวจให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ คือ การแสดงความคิดเห็นต่อเด็กและเยาวชนที่ท่านเป็นผู้ปกครองอยู่แบบรายบุคคล
- ◎ ประมวลผลภาพรวมของการแสดงความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อเด็กและเยาวชนในชุมชน
- ◎ แต่ดูความสอดคล้องของการตอบข้อมูลต้นทุนชีวิตในแต่ละข้อเปรียบเทียบกันระหว่างข้อมูลต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน กับผู้ปกครอง (ข้อมูลที่รายบุคคล)

