

แบบสอบถาม เรื่อง “ต้นทุนชีวิตสำหรับเยาวชนไทยทั่วไป”

ต้นทุนชีวิตเป็นคุณลักษณะที่ดีที่ได้รับการเสริมสร้างมาตั้งแต่แรกเกิดจนโต ซึ่งมีความสำคัญกับน้องๆ ประกอบด้วย 5 พลัง คือ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังชุมชน และพลังเพื่อนและกิจกรรม การที่น้องๆ ได้สำรวจต้นทุนชีวิตของน้องๆเอง จะทำให้น้องๆรู้ว่าต้นทุนชีวิตของน้องๆข้อไหนแข็งแรง ข้อไหนอ่อนแอ เมื่อทราบแล้วเราทั้งชุมชน หรือพื้นที่ของเราก็จะมาช่วยกันสร้างกิจกรรมสร้างสรรค์ที่จะเพิ่มต้นทุนชีวิตในส่วนที่อ่อนแอของน้องๆ เพื่อให้น้องๆมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทั้งในครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และเพื่อนๆ ของเราด้วย

“น้องๆมาช่วยกันสำรวจต้นทุนชีวิตกันนะ เพื่อสิ่งดีที่จะเกิดขึ้นกับตัวน้องและชุมชนของน้องๆเอง”

อยากขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจากน้องๆหน่อยนะคะ

- ☞ น้องๆช่วยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องตัวเลือก หรือ เขียนข้อความเพิ่มเติมในช่องอื่น.....
- ☞ ตอบคำถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง เพราะข้อมูลที่ได้รับจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพแก่น้องๆเอง
- ☞ คำตอบของน้องๆถูกนำไปประเมินผลในภาพรวม จึงไม่ต้องระบุชื่อและนามสกุล

ส่วนที่ 1 ขอทราบข้อมูลส่วนตัวของน้องๆหน่อยนะคะ

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. นับถือศาสนา
 พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. สถานภาพของบิดามารดา (ตอบได้เพียง 1 ข้อนะคะ)
 อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง/แยกทางกัน
 บิดาเสียชีวิต มารดาเสียชีวิต ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. เวลาส่วนใหญ่ใน 1 เดือน น้องพักอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้เพียง 1 ข้อนะคะ)
 อยู่กับบิดาและมารดา อยู่ลำพังกับบิดา อยู่ลำพังกับมารดา
 อยู่กับพี่/น้อง(ไม่ได้อยู่กับบิดา/มารดา) อยู่กับญาติผู้ใหญ่/ผู้ปกครอง(ที่ไม่ใช่บิดา/มารดา)
 อยู่กับเพื่อน/คนรู้จัก พักอยู่คนเดียว
 อื่นๆ โปรดระบุ
6. ระดับการศึกษาปัจจุบัน (หากปัจจุบันไม่ได้เรียนแล้วให้ตอบระดับการศึกษาสูงสุดที่สุดของตนเอง)
 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย
 ปวช. ปวส./อนุปริญญา ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
 สูงกว่าปริญญาตรี กศน. การศึกษาทางเลือก
 ไม่ได้เรียน
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
7. ปัจจุบันอาศัยอยู่
 ในเขตเมือง/ในเขตเทศบาล นอกเขตเมือง/นอกเขตเทศบาล

ส่วนที่ 2 โปรดแสดงทัศนคติ / ความคิดเห็น

ข้อความต่อไปนี้จะถามถึงความคิดเห็นของน้อง โดยให้น้องสำรวจตัวเอง

แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่กำหนดไว้ที่คิดว่าตรงกับตัวเองมากที่สุด (เลือกได้เพียงข้อเดียวนะคะ)

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1	ฉัน เชื่อว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก				
2	ฉัน ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เพศชาย/หญิง/เพศทางเลือก เป็นต้น				
3	ฉัน กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ฉันเชื่อ เช่น กล้าเสนอความคิดเห็น แม้ว่าบางครั้งจะมีความเห็นแตกต่างจากผู้อื่น				
4	ฉัน พยายามจริงจังเสมอถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะทำให้ยาก				
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 ควบคุมอารมณ์เวลาโกรธ ได้ดีเมื่อเกิดการโต้เถียงหรือขัดแย้ง				
13	ฉัน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า				
14	ฉัน มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน				
15	ฉัน รู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเอง				
16	ฉัน ได้รับความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ และการสนับสนุนในทางที่ดีจากครอบครัว				
17	ฉัน ปรึกษาหารือและขอคำแนะนำจากผู้ปกครองได้อย่างสบายใจไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่				
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 วิทยุ โทรทัศน์ สื่อประเภทอื่นๆภายในครอบครัวเป็นประจำ				
24	ฉัน อยู่ในสถาบันการศึกษาที่เอาใจใส่ สนับสนุน และช่วยเหลือผู้เรียนได้ดี				

โปรดแสดงทัศนคติ / ความคิดเห็น (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
25	ฉัน รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานบันการศึกษา				
26	ฉัน อยู่ในสถานบันการศึกษาที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน มีเหตุผล และมีการดูแลให้ปฏิบัติตาม				
27	ฉัน มีครูที่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบหรืออยากทำ				
28	ฉัน อยากเรียนให้ได้ดี ไม่เอาเปรียบ และรู้จักแบ่งบันผู้อื่น				
29	ฉัน เอาใจใส่ในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ				
30	ฉัน ทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนทุกวัน				
31	ฉัน รักและผูกพันกับสถานบันการศึกษาของฉัน				
32	ฉัน อ่านหนังสือด้วยความเพลิดเพลินเป็นประจำ				
33	ฉัน ใฝ่รู้ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมของชุมชน				
34	ฉัน สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุ ทีวี สื่อประเภทอื่นๆกับครูเป็นประจำ				
35	ฉัน มีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างที่ดีและชักนำให้ฉันทำดี				
36	ฉัน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความชอบและพึงพอใจของตนเอง เช่น ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี วาดรูปเป็นประจำ				
37	ฉัน ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ				
38	ฉัน ร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือประกอบพิธีกรรมเป็นประจำ				
39	ฉัน และเพื่อนชวนกันทำกิจกรรมที่ดีเป็นประจำ				
40	ฉัน มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสื่อที่สร้างสรรค์กับเพื่อน				
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				

ขอขอบคุณน้องๆทุกคนที่สละเวลา และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ค่ะ

แบบสำรวจต้นทุนชีวิต

ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนแบ่งเป็น 2 หมวดใหญ่ กล่าวคือ หมวดต้นทุนชีวิตภายในตัวบุคคล (Internal Assets) และหมวดต้นทุนชีวิตภายนอก (External Assets) ประกอบด้วย 5 พลัง ดังนี้

หมวด	ข้อที่	ต้นทุนชีวิตของเยาวชน
ต้นทุนชีวิตภายใน	1	ฉัน เชื่อว่าการได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก
	2	ฉัน ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม เช่น ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เพศชาย/หญิง/เพศทางเลือก เป็นต้น
	3	ฉัน กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ฉันเชื่อ เช่น กล้าเสนอความคิดเห็น แม้ว่าบางครั้งจะมีความเห็นแตกต่างจากผู้อื่น
	4	ฉัน พุดความจริงเสมอถึงแม้ว่าบางครั้งมันจะทำได้ยาก
	5	ฉัน รับผิดชอบในสิ่งที่ฉันทำ (ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม)
	6	ฉัน ยึดมั่นในพฤติกรรมที่ดี
	7	ฉัน มีการวางแผนและการตัดสินใจก่อนลงมือทำเสมอ
	8	ฉัน เห็นอกเห็นใจ และใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น
พลังตัวตน	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 รู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง
ต้นทุนชีวิตภายนอก	16	ฉัน ได้รับความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ และการสนับสนุนในทางที่ดีจากครอบครัว
	17	ฉัน ปรึกษาหารือ และขอคำแนะนำจากผู้ปกครองได้อย่างสบายใจไม่ว่าเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่
	18	ฉัน มีผู้ปกครองที่ส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียนรู้
พลังครอบครัว	19	ฉัน รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และมีความสุขเมื่ออยู่ในครอบครัวตัวเอง
	20	ฉัน อยู่ในครอบครัวที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ชัดเจน มีเหตุผล และมีการดูแลให้ปฏิบัติตาม
	21	ฉัน มีผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม
	22	ฉัน มีผู้ปกครองที่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันชอบหรืออยากทำ
	23	ฉัน สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทยุ ทีวี สื่อประเภทอื่นๆ ภายในครอบครัวเป็นประจำ

	ข้อที่	ต้นทุนชีวิตของเยาวชน
ต้นทุนชีวิต ภายนอก	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
พลัง สร้างปัญญา	34	ฉัน สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสื่อ เช่น วิทย์ ทีวี สื่อประเภทอื่นๆ กับครูเป็นประจำ
	35	ฉัน มีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างที่ดีและชักนำให้ฉันทำดี
	36	ฉัน ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความชอบและพึงพอใจของตนเอง เช่น ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี วาดรูป เป็นประจำ
	37	ฉัน ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ
พลังเพื่อน และกิจกรรม	38	ฉัน ร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือประกอบพิธีกรรมเป็นประจำ
	39	ฉัน และเพื่อนชวนกันทำกิจกรรมที่ดีเป็นประจำ
	40	ฉัน มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสื่อที่สร้างสรรค์กับเพื่อน
ต้นทุนชีวิต ภายนอก	41	ฉัน มีญาติหรือผู้ใหญ่ นอกเหนือจากผู้ปกครองที่ฉันสามารถปรึกษาหารือและขอความช่วยเหลือได้อย่างสบายใจ
	42	ฉัน มีเพื่อนบ้านที่สนใจ และให้กำลังใจฉัน
พลังชุมชน	43	ฉัน รู้สึกว่าคนในชุมชนให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชน
	44	ฉัน ได้รับมอบหมายบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน
	45	ฉัน ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนเป็นประจำ
	46	ฉัน รู้สึกอบอุ่น มีความสุข และภูมิใจในวิถีชีวิตเมื่ออยู่ในชุมชนของฉัน
	47	ฉัน มีเพื่อนบ้านคอยสอดส่อง และดูแลพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม
	48	ฉัน มีผู้ใหญ่อื่นนอกเหนือจากผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม

.....