

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก¹The Effect of Life-Skill Development Program on Emotional
Intelligence of Female Adolescents in Homes for Children¹

นครินทร์ สุวรรณแสง^{2*} ปิยะนุช จิตตุนนท์³ กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์⁴
Nakarin Suwanasaeng^{2*} Piyanuch Jittanoon³ Karnsunaphat Balthip⁴

¹ได้รับเงินอุดหนุนจากหน่วยวิจัยเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ และทุนอุดหนุนการค้นคว้าวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

¹Granting supported by The Research Unit in Enhancing Harmony in Life of Southern Thai People and Graduate School, Prince of Songkla University, Thailand.

²พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

²Master Student, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand.

³รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

³Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand.

⁴ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

⁴Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand.

*Corresponding author: hypoxemia_48@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กคัดเลือกสถานสงเคราะห์เด็กหญิงในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จำนวน 2 แห่ง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด และจับคู่กลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามอายุ ระดับการศึกษา และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ได้กลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิง จำนวน 20 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยสถิติทีคู่ และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยสถิติทีอิสระ

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=3.12, p < .05$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=4.24, p < .05$) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต สามารถทำให้วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมไปใช้ในการจัดบริการสวัสดิการสังคมสำหรับวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ เพื่อให้วัยรุ่นดังกล่าวมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: การพัฒนาทักษะชีวิต; ความฉลาดทางอารมณ์; วัยรุ่นหญิง; สถานสงเคราะห์เด็ก

Abstract

This quasi-experimental research aimed to examine the effect of life-skill development program on emotional intelligence of female adolescents in homes for children. Two homes for female children under the Ministry of Social Development and Human Security were randomly selected and randomly allocated as intervention and control homes. Twenty five adolescents from the intervention home were purposively sampled according to specific characteristics. Twenty five participants in the control home were selected matched to intervention participants based on age, education and emotional intelligence level. The experimental group received the life-skill development program for a period of 4 weeks. The control group did not receive this program. The instruments used in this study consisted of 2 parts; 1) experimental instrument, which was the life-skill development program, and the life-skill development program was validated for its content validity by 3 experts and 2) the instrument for data collection covering demographic data, emotional intelligence questionnaire. The reliability of the emotional intelligence questionnaire was tested in 20 female adolescents using Cronbach's alpha coefficient yielding a value of .92. Demographic data were analyzed using descriptive statistics. The mean score of emotional intelligence pretest and posttest in the experimental group and control group was analyzed using paired t-test. The mean score of emotional intelligence between experimental group and control group was analyzed using independent t-test.

The results revealed that the mean score of emotional intelligence posttest between the experimental and control group were significantly different ($t=3.12, p < .05$). In the experimental group, the mean score of emotional intelligence posttest was significantly higher than that at pretest ($t=4.24, p < .05$). For control group, the mean score of emotional intelligence pretest and posttest were not significantly different.

The finding from the study indicates that the life-skill development program is applicable for female adolescents in the foster home for children to improve their emotional intelligence. Therefore, the life-skill development program should be applied to the social welfare services for adolescents living in foster homes for children to improve the emotional intelligence, and improve the quality of their living in the society.

Keywords: emotional intelligence; female adolescent; homes for children; life-skill development

ความเป็นมาของปัญหา

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดทางสังคม พื้นฐานที่มนุษย์ควรได้รับการพัฒนา โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ในการส่งเสริมบุคลิกภาพและมีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมด้านบวก และยังช่วยให้มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพเกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น¹ มีความสามารถในการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ดี² โดยปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม^{3,4}

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้เริ่มมีการสะสมของไขมันตามร่างกายส่งผลทำให้ร่างกายดูอ้วนขึ้นมีประจำเดือนและมีสิวขึ้น ตามใบหน้า โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และและจิตใจได้ง่าย เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม จึงทำให้เกิดความรู้สึกกังวล หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองที่เปลี่ยนแปลงสำหรับวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์อาจมีการเปรียบเทียบกับรูปร่างหน้าตา ฐานะกับเพื่อน หากตนเองมีรูปร่างหน้าตาหรือภูมิหลังที่มีต้นทุนน้อยกว่าเพื่อนก็จะรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง^{3,5} จากการศึกษาเชิงลึกในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง พบว่าวัยรุ่นหญิงมักมีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน มีการแสดงออกแบบต่อต้านพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแล ขาดความภูมิใจหรือมั่นใจในตัวเอง^{4,6} ส่งผลให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ขาดการใฝ่รู้ ขาดทักษะการปรับตัว มีความคาดหวังในชีวิตอนาคตสูง³ นอกจากนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก จำนวน 32 คน⁷ พบว่ามีระดับความฉลาดทางอารมณ์ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 137.63-147.38 ซึ่งอยู่ในระดับที่ต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษา⁶ พบว่า เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กมากกว่าร้อยละ 20 อาจมีปัญหาภาวะสุขภาพจิต โดยส่วนหนึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการขาดพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ขาดการดูแลเอาใจใส่ และการสัมผัสที่อบอุ่น ซึ่งจะส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์ การปรับตัวของเด็กซึ่งเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานและองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์⁸

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นโดยโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยา⁹ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เผชิญปัญหา และคิดแก้ไขปัญหาได้ รวมไปถึงการจัดการอารมณ์กับความเครียดส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความฉลาดทางอารมณ์^{9,10} จากการศึกษา¹⁰ พบว่า นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และสอดคล้องกับการศึกษา¹¹ ที่พบว่า การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมทั้งด้านเก่ง ด้านดี ด้านมีความสุข และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น โดยต้องเน้นการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิต 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย ด้านทักษะพิสัย¹² ปัจจุบันพบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ เน้นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้กับวัยรุ่นได้เรียนรู้ กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจ ความมีระเบียบวินัย ทักษะการควบคุมอารมณ์ การคิดบวกและการเสริมสร้างคุณภาพการอยู่ร่วมกัน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตเฉพาะด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย¹³ แต่วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ยังขาดกระบวนการพัฒนาในด้านพุทธิพิสัย¹⁴ นอกจากนี้การดำเนินการเตรียมความพร้อมของทักษะชีวิตวัยรุ่นก่อนออกไปใช้ชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์ของทีมสหวิชาชีพผู้ปฏิบัติงาน พบว่ายังมีไม่เพียงพอและมีข้อจำกัดบางประการ เช่น ระยะเวลาการพัฒนาที่ต่อเนื่องกับทักษะและประสบการณ์¹⁵ ในขณะที่กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ต้องอาศัยการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมีขั้นตอนที่ชัดเจน เน้นการมีส่วนร่วมของเด็ก เรียนรู้จากประสบการณ์และเหตุการณ์จริง^{11,16-19} ต้องให้เพื่อนช่วยเพื่อนในการเป็นแบบอย่างที่ดีเพราะวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน^{20,21} ดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก¹² ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม ผลการศึกษาคั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว

เข้าสู่สังคมหลังพ้นการสงเคราะห์ได้ นอกจากนี้ในด้านการศึกษา สามารถนำโปรแกรมดังกล่าวไปสอดแทรกในเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่มีความเข้าใจในการส่งเสริมหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

สมมติฐานของการวิจัย

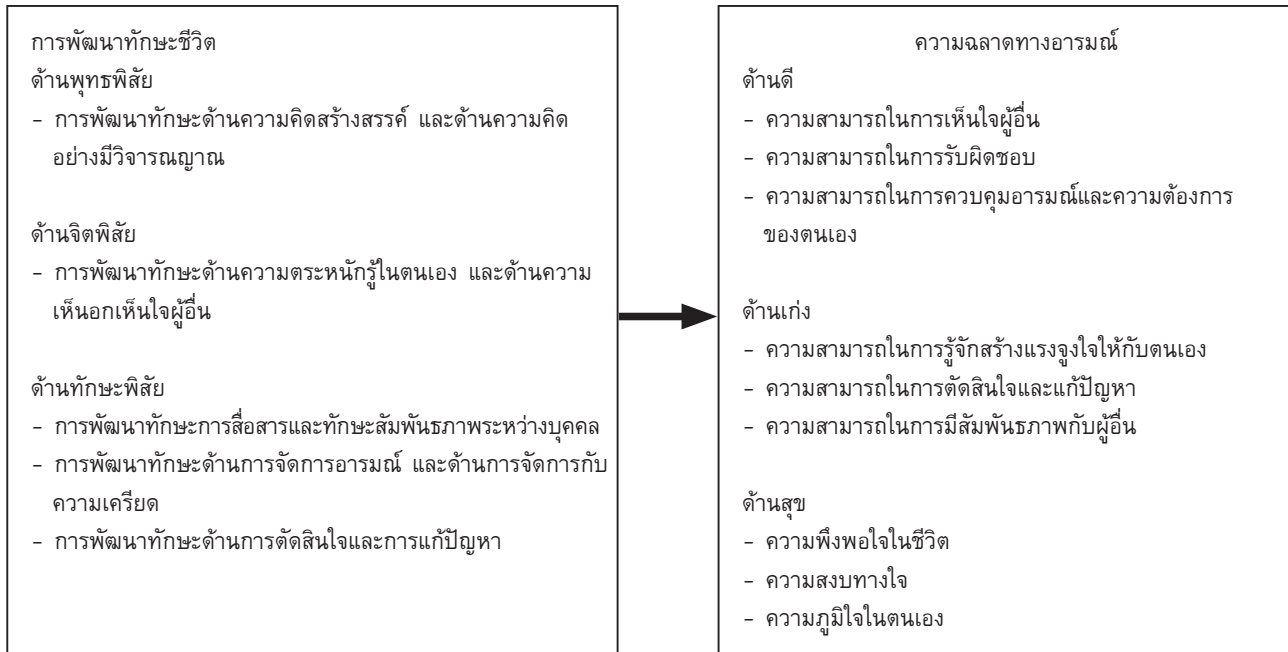
1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม
2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดทักษะชีวิตของ WHO¹² ร่วมกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี²² ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น พบว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาในเด็กวัยรุ่นที่มีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ^{23,24} ได้รับการเลี้ยงดูที่หลากหลายและเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตเฉพาะเรื่อง เช่น ยาเสพติด¹⁶ เพศสัมพันธ์ และการตั้งครวัไม่พร้อม²³ เป็นต้น โดยโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่เน้นการพัฒนาในกลุ่มวัยรุ่นเปราะบางซึ่งไม่มีบิดามารดาหรือผู้ดูแลใกล้ชิดที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ซึ่งมีการเลี้ยงดูแบบเป็นระบบยังมีน้อย และจากการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นโปรแกรมหนึ่งตามแนวคิดจิตวิทยาที่ส่งผล

ด้านบวกต่อความฉลาดทางอารมณ์^{9,18,24} ผู้วิจัยจึงได้ใช้กรอบแนวคิดทักษะชีวิตของ WHO¹² ในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน 5 คู่ 10 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) 2) ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักในตนเอง (self-awareness) และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) 3) ด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย การตัดสินใจ (decision making) การแก้ปัญหา (problem solving) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (effective communication) ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship skills) การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotions) และการจัดการกับความเครียด (coping with stress) เนื้อหาหลักของโปรแกรมเน้นทักษะชีวิตเป็นหลักซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม และจากการวิเคราะห์แนวคิดของทักษะชีวิต พบว่า วิธีการจะส่งผลทางบวกต่อความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้จัดให้รูปแบบของโปรแกรมเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตรายคู่ เน้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม ใช้เกมส์ การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีศึกษา ในการดำเนินกิจกรรม และมีระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที นาน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 กิจกรรม

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ทำให้วัยรุ่นมีความพร้อมในการปรับตัว สามารถออกไปใช้ชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงออกได้ใน 3 ด้าน²² คือ 1) ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ โดยวัยรุ่นต้องได้รับการเตรียมความพร้อมก่อนออกไปอยู่ภายนอกสถานสงเคราะห์ สามารถสรุปกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดศึกษาสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two groups pretest - posttest design)

ประชากร ได้แก่ วัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก สังกัดกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ อายุ 12-17 ปี ในปีงบประมาณ 2559

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก 2 แห่ง สังกัดกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในปีงบประมาณ 2559 จำนวน 50 คน โดยมีคุณสมบัติพื้นฐาน (inclusion criteria) ดังนี้ 1) สามารถอ่านออกเขียนได้ สื่อสารภาษาไทยเข้าใจ 2) เป็นเด็กที่ได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาปกติ 3) เป็นเด็กที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต 4) คะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี²² และสมัครใจเข้าร่วมในโครงการงานวิจัยนี้

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) สำหรับสถิติ t-test โดยการคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพล (effect size) จากสูตรของ Cohen²⁵ จากงานวิจัยใกล้เคียง¹⁰ ได้ค่า

ขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 และค่าความคลาดเคลื่อน (α) .05 นำไปเปิดตารางสำเร็จรูปของ Polit and Beck²⁶ ได้ขนาดตัวอย่าง กลุ่มละ 25 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน

คัดเลือกวัยรุ่นหญิงอายุ 12-17 ปีตามคุณสมบัติที่กำหนดจากแต่ละสถานสงเคราะห์ เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการจับคู่ (matching) ตามคุณลักษณะด้านอายุ ระดับการศึกษา และคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์โดยให้มีคะแนนแตกต่างกันไม่เกิน 5 คะแนน เพื่อความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คู่ จากสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลอง 25 คน และสถานสงเคราะห์กลุ่มควบคุม 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถาม 3 ข้อถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)²² ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

1. โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดทักษะชีวิต¹² ร่วมกับการทบทวน

วรรณกรรมมาจัดโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที โดยแต่ละกิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของเด็กเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งหมด 10 กิจกรรม

2. คู่มือการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมสาระสำคัญ จุดประสงค์ ระยะเวลา จำนวนผู้เข้าร่วม อุปกรณ์การจัดกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป และการประเมินผล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (validity)

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ก่อนนำไปใช้จริงผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและคู่มือให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลด้านจิตเวช อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่นและนักสังคมสงเคราะห์ที่เชี่ยวชาญด้านเด็กเพื่อประเมินความตรงของเนื้อหา ความถูกต้อง ครอบคลุมความเหมาะสม ความชัดเจนของข้อความ และภาษาที่ใช้แล้วนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)²² ไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง 20 ราย แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงของแบบประเมินโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยงานวิจัยได้ผ่านการประเมินจริยธรรมในงานวิจัย ตามหนังสือที่ ศร 0521.1.05/0159 ลงวันที่ 19 มกราคม 2559 จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นกลุ่มเปราะบางที่อยู่ในสถานสงเคราะห์จึงต้องคำนึงถึงอายุ ภาวะอารมณ์จิตใจ ความพร้อมทางด้านพัฒนาการ และสติปัญญา รวมทั้งการได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำเอกสารชี้แจงพร้อมคำ

ยินยอมพร้อมใจเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมวิจัยโดยปราศจากการบังคับใด ๆ แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบว่า การวิจัยนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมแล้ว และการวิจัยนี้ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้หากกลุ่มตัวอย่างต้องการถอนตัวระหว่างการเข้าร่วมวิจัยก็สามารถทำได้ตลอดเวลา โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรับบริการจากสถานสงเคราะห์ทั้งสิ้น และข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ จะนำมาใช้เฉพาะการศึกษาเท่านั้น โดยการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยหรือเกิดความกังวลใดๆ สามารถตรวจสอบรายละเอียดจากผู้วิจัยได้ตลอดระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเอง โดยเตรียมตัวด้านความรู้ ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น และผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมเกี่ยวกับจิตวิทยาการดูแลเด็กหรือวัยรุ่นและมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ หลังจากนั้นได้นำหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณบดีพร้อมทั้งเอกสารรับรองการพิจารณาอนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการประเมินจริยธรรมในงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เสนอต่อผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย โดยมีการแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์และชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย จากนั้นทำการคัดเลือกวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 12-17 ปี ตามคุณสมบัติที่กำหนดจากแต่ละสถานสงเคราะห์ เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการจับคู่ (matching) ตามคุณลักษณะด้านอายุ ระดับการศึกษา และคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์

2. ขั้นดำเนินการ

หลังจากได้รับการอนุมัติจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มควบคุม โดยมีการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัย ขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยต้องได้รับความยินยอมทั้งจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายบุคคลก่อนการทดลอง (pre-test) และเปิดโอกาสให้กลุ่มควบคุมสอบถามข้อสงสัย กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับการศึกษา และทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี (pre-test) ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 4 โดยระหว่างสัปดาห์ที่ 1-4 ให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตตามปกติ และในสัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี (post-test) ภายหลังจากเก็บข้อมูล ผู้วิจัยสอบถามความประสงค์ในการต้องการจัดกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตโดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 25 คน ไม่ประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

2.2 กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง โดยมีการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัย ขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยต้องได้รับความยินยอมทั้งจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง สร้างความไว้วางใจและความคุ้นเคยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ เกิดความผ่อนคลาย ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (pre-test) และเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองสอบถามข้อสงสัย ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ชื่อกิจกรรม “ทายคำ” ใช้เกมส์เป็นสื่อ กิจกรรมอภิปรายกลุ่มและแสดงบทบาทสมมติ ระยะเวลา 60 นาที

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ชื่อกิจกรรม “บ้านของเรา” ใช้เกมส์ “หอคอย” เป็นสื่อ และให้อภิปรายกลุ่มจากไปงานบ้านของเรา ระยะเวลา 60 นาที

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชื่อกิจกรรม “ฉันเป็นใคร” ใช้ใบงานฉันเป็นใคร และให้อภิปรายกลุ่มจากไปงานระยะเวลา 60 นาที

สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมจำนวน 3 กิจกรรม โดยกิจกรรมที่ 4-6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด โดยวิเคราะห์กรณีศึกษาชื่อเรื่อง “จดหมายถึงแม่” “เรื่องของอ้อมและดาว” และ “อารมณ์ฉันกำหนดเอง” ตามลำดับ และให้อภิปรายกลุ่ม ระยะเวลา 60 นาทีในแต่ละกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมจำนวน 3 กิจกรรม โดยกิจกรรมที่ 7-9 พัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา โดยวิเคราะห์กรณีศึกษาชื่อเรื่อง “เพื่อวัยรุ่น” “มือถือ” และ “ความรัก” ตามลำดับ และแสดงบทบาทสมมติตามใบงาน พร้อมทั้งอภิปรายกลุ่ม ระยะเวลา 60 นาทีในแต่ละกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมที่ 10 พัฒนาทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลชื่อกิจกรรม “กระซิบ” ให้เล่นเกมสัจจากไปงาน แสดงบทบาทสมมติ และอภิปรายกลุ่ม ระยะเวลา 60 นาที หลังเสร็จกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก กลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้สถิติ paired t-test

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม (กลุ่มควบคุม) โดยใช้สถิติ independent t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีจำนวน 50 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต) 25 ราย และกลุ่มควบคุม (ไม่ได้โปรแกรมการพัฒนาทักษะ

ชีวิต) 25 ราย เป็นเพศหญิงทั้งหมด ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 12-14 ปี (กลุ่มทดลองร้อยละ 56 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 60) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด (กลุ่มทดลองร้อยละ 44 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 68) เมื่อนำความถี่ตามลักษณะอายุ และระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ยกเว้นกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อย กลุ่มทดลองอายุเฉลี่ย 14 ปี ($SD=1.60$) และกลุ่มควบคุมอายุเฉลี่ย 14.92 ปี ($SD=1.50$)

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (อายุ และระดับการศึกษา) และผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N=50)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		Statistics Value	p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อายุ (ปี)	(M=14.00, SD=1.6)		(M=14.92, SD=1.50)		0.082 ^a	.774
12-14 ปี	14	56	15	60		
15-17 ปี	11	44	10	40		
ระดับการศึกษา					5.384 ^b	0.68
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	10	40	3	12		
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	11	44	17	68		
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช	4	16	5	20		

หมายเหตุ a = Pearson Chi-square, b = Likelihood Ratio

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทีอิสระพบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและ

รายตัวก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M=133.60$, $SD=4.06$ และ $M=132.80$, $SD=4.94$; $M_{\text{กลุ่ม}}=46.24$, $SD=5.14$ และ $M_{\text{กลุ่ม}}=46.20$, $SD=5.04$; $M_{\text{เก่ง}}=45.72$, $SD=2.85$ และ $M_{\text{เก่ง}}=44.92$, $SD=3.92$; $M_{\text{สุข}}=41.64$, $SD=3.86$ และ $M_{\text{สุข}}=41.68$, $SD=3.15$ ตามลำดับ, $p > .05$) (ตาราง 2)

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระ (N=50)

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	p
	M	SD	M	SD		
	(Min=125, Max=139)		(Min=122, Max=139)			
โดยรวม	133.60	4.06	132.80	4.94	.63	.54
รายด้าน						
ด้านดี	46.24	5.14	46.20	5.04	.02	.97
ด้านเก่ง	45.72	2.85	44.92	3.92	.82	.41
ด้านสุข	41.64	3.86	41.68	3.15	.04	.96

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระพบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=3.12, p < .05$) โดยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในกลุ่มทดลองเท่ากับ 152.76 (SD=23.63) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 136.80 (SD=9.78) (ตาราง 3)

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระ (N=50)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	p
	M	SD	M	SD		
ความฉลาดทางอารมณ์	152.76	23.63	136.80	9.78	3.12	.004

2.3 การเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองระดับความฉลาดทางอารมณ์ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติทุกคน ภายหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตกลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ระดับสูงกว่าปกติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และยังคงอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 กลุ่มควบคุมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 และยังคงอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64 (ตาราง 4)

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ และเปรียบเทียบระดับของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน-หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N=50)

ระดับความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง (n=25)				กลุ่มควบคุม (n=25)			
	ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปกติ (EQ < 140)	25	100	9	36	25	100	16	64
ปกติ (EQ 140-170)	0	0	9	36	0	0	9	36
สูงกว่าปกติ (EQ >170)	0	0	7	28	0	0	0	0

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สรุปได้ว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก ทำให้วัยรุ่นมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้น สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. ระยะเวลาของโปรแกรม โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตมีการจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยแต่ละกิจกรรมมีการกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจน ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง เพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการรับรู้ข้อมูลลดการต่อต้านจากการกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้และยังเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์เบื้องต้นระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้²⁷ ซึ่งกล่าวว่าผลการเรียนรู้เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมโดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน สอดคล้องกับการสังเคราะห์งานอภิบาลเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์⁹ พบว่า โปรแกรมการพัฒนาพัฒนาทักษะชีวิตเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา ควรใช้ระยะเวลาประมาณ 3-4 สัปดาห์ ความถี่ในการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

2. หลักการพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้นำหลักการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตมาใช้ในโปรแกรมครั้งนี้โดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพต้องพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านจิตพิสัย ด้านพุทธิพิสัย และด้านทักษะพิสัย เนื่องจากแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กัน อย่างชัดเจนจะแยกพัฒนาในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ได้^{12,16,23,24} และได้เน้นการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่เพื่อให้เกิดประสิทธิผลวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม²⁸ สอดคล้องกับการศึกษา²⁴ พบว่า การจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

นักเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) นอกจากนี้การจัดกิจกรรมยังครอบคลุมทุกด้านของพฤติกรรมการเรียนรู้ของทักษะชีวิต เพราะแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน^{12,29} ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา¹¹ พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการจัดกิจกรรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

นอกจากนี้โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดเด่น คือ เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดและด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับปัญหาหลักของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก อาจจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงบางครั้งหรืออาจมีการแสดงทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม^{4,6} โดยช่วยให้เด็กมีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดลำดับการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยในระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยได้มีการชี้แจงข้อมูล รายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยทั้งหมด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นได้รับทราบ สอดคล้องกับหลักการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อการคิดและการตัดสินใจ รวมทั้งมีการสร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยอย่างเป็นมิตร ทำให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจในตัวผู้วิจัย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิต โดยสัมพันธภาพจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตให้บุคคลรู้สึกเกิดความปลอดภัย เข้าใจตนเองและมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง³⁰ ในระหว่างการดำเนินการทดลองและหลังการทดลองผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้ซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา เนื่องจากวัยรุ่นสามารถคิดเป็นนามธรรม (formal operation) ชอบความท้าทายต่อกฎเกณฑ์ อยากรองพิสูจน์ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มและกลัวการถูกตำหนิจากผู้อื่น²² จากการสังเกตขณะดำเนินการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในการทำกิจกรรมเนื่องจากได้แสดงความคิดเห็นอย่างมีอิสระ โดยทุกคนยอมรับกฎกติกาต่างๆ ที่กำหนดไว้ ให้การยอมรับระหว่างกลุ่มภายในกลุ่มและมีการแสดงออกอย่างสนุกสนาน เมื่อทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นเกมส์ การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น ในบางกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างได้แสดงบทบาทสมมติ มีการแสดงออกของการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การขอบคุณ การขอโทษระหว่างเพื่อน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่าส่วนใหญ่มักจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและวางแผน

กิจกรรม ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับความฉลาดทางอารมณ์จากระดับต่ำกว่าปกติมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ระดับสูงกว่าปกติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 ซึ่งต่างจากกลุ่มควบคุมที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64 ระดับปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 และไม่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ (ตาราง 4)

3. รูปแบบการจัดกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการศึกษาคั้งนี้ได้ออกแบบการพัฒนาเป็นรายคู่ตามแนวคิดของ WHO¹² และใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ในการจัดกิจกรรมโดยเน้นกระบวนการกลุ่มและหลักการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในทุกกิจกรรมซึ่งแบ่งขั้นตอนการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งออกเป็น 3 ขั้นตอน 1) ขั้นนำเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนการเริ่มกิจกรรมและทบทวนเนื้อหาจากกิจกรรมครั้งก่อน 2) ขั้นตอนกิจกรรม เน้นกิจกรรมให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนสอดคล้องกับพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเป็นหลัก^{20,21} เนื้อหาในกิจกรรมเน้นระบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดี สอดคล้องกับการศึกษา¹⁹ พบว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในกลุ่มเด็กกำพร้าช่วยให้เด็กมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาพัฒนาการซึ่งพบว่าช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องเน้นสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก^{20,21} และ 3) ขั้นประเมินผล เน้นการระดมสมองการคิดและอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้ข้อคิด ข้อสรุป เกิดกระบวนการเรียนรู้ คิด และตัดสินใจ สำหรับการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้เพิ่มเทคนิคการสอนต่างๆ ที่มีผลโดยตรงต่อทักษะชีวิตแต่ละคู่ ดังนี้ การพัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มย่อย เกมส์ บทบาทสมมติ การพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การพัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ใช้เทคนิค เกมส์และการอภิปรายกลุ่ม การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และการจัดการความเครียด ใช้เทคนิคกรณีศึกษาและการอภิปรายกลุ่มย่อย และการพัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ใช้เทคนิคอภิปรายกลุ่มกรณีศึกษา และบทบาทสมมติ ทำให้เห็นว่าการใช้เทคนิคต่างๆ ในการจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้นจริง

สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{10,24} พบว่า การทดลองใช้เทคนิคต่างๆ ช่วยให้ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมมีผลทางบวกต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

4. สื่อ สำหรับสื่อที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นสื่อที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะกรณีศึกษาและใบงานที่ให้เด็กได้คิดวิเคราะห์และอภิปรายแต่ละกิจกรรมมีเนื้อหาและข้อความที่มีความคล้ายคลึงกับแบบแผนการดำเนินชีวิตในสถานสงเคราะห์และเรื่องราวมีความเฉพาะเจาะจงกับช่วงวัยรุ่นที่มีปัญหาพื้นฐานทางอารมณ์และสังคมเป็นหลักซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการพัฒนาทักษะชีวิต³¹ ที่กล่าวว่าทางเลือกใช้ข้อมูลในการพัฒนาทักษะชีวิต ต้องมีความเฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับสภาพของปัญหา เพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถพัฒนาได้ตลอดช่วงชีวิต¹ เกิดการสัมผัสความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการที่แท้จริงในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อชีวิตของวัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ ลักษณะของสื่อแต่ละกิจกรรมจะเป็นภาพสี มีคำบรรยาย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้⁷ ที่อธิบายว่าสื่อที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก ลักษณะของสื่อที่ใช้ควรมีสีสันที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้เพิ่มความน่าสนใจ สอดคล้องกับการศึกษา¹⁰ พบว่ามีการใช้สื่อที่เป็นภาพสีและอุปกรณ์ในการวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

จากผลการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตนี้ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเตรียมความพร้อมของวัยรุ่นก่อนกลับคืนสู่สังคมได้ ตลอดจนช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถทำให้วัยรุ่นที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอ

สำหรับผู้เกี่ยวข้องในการนำโปรแกรมไปใช้ ดังนี้

1. สถานสงเคราะห์ที่ให้บริการการจัดสวัสดิการสังคม แก่วัยรุ่นหรือผู้เกี่ยวข้อง สามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมหลังพ้นการสงเคราะห์ได้

2. ด้านการศึกษา สามารถนำโปรแกรมดังกล่าวไปสอดแทรกในเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ให้นักศึกษามีความเข้าใจในการส่งเสริมหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อผลลัพธ์อื่นๆ เช่น ความก้าวร้าว ความรุนแรง และคุณภาพชีวิต เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ในภูมิภาคอื่นๆ โดยเฉพาะ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้จากเหตุการณ์ความไม่สงบซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในพื้นที่ดังกล่าวได้

3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมในวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ เช่น กลุ่มเปราะบางในสถานสงเคราะห์อื่นๆ นอกเหนือจากสถานสงเคราะห์ในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรม

4. ควรมีการศึกษาถึงความคงทนของผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยติดตามประเมินผลเป็นระยะๆ เช่น หลังสิ้นสุดการให้โปรแกรม 4, 6 และ 8 สัปดาห์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. Patnitamai V. Emotional quotient (EQ): Happiness index and successful of life. Bangkok: X-pernet; 1999. Thai.
2. Udomtumnuphap M, Phewan P, Leksukhum N. The effect of life-skill for emotional quotient development through the concept of mental health department by the psychology practice program. Bangkok: Saun Dusit University; 2002. Thai.
3. Tawintarapukdee K. Alternative education management by learning center in welfare home. Bangkok: Office of The National Education Commission; 2000. Thai.

4. Im-arom C. Activity of children at Rajvithi home for girl [Internet]. Bangkok; 2010 [cited 2013 Jun 5]. Available from: <http://www.thaipediatrics.org/thesis/pdf/RamathibodiHospital/id76.pdf>
5. Supunyo A. Social adjustment of adolescents in orphanages in Bangkok metropolitan and its suburbs under child and youth welfare division, department of public welfare [thesis]. [Bangkok]: Thammasat University; 2002. 204 p. Thai.
6. Suriyantakorn W. Mental health and self-esteem of orphans in the welfare home [thesis]. [Songkhla]: Prince of Songkhla University; 2014. Thai.
7. Department of Physical Education. The effects of using recreational group dynamic games on developing emotional quotient of children in the welfare home. Bangkok: Recreation Bureau; 2012. Thai.
8. Department of Mental Health. Quality of life and stress of secondary education students in Thailand. Bangkok: Beyond Publishing; 2003. Thai.
9. Laosapjaloern S, Sangaon S, Nintajun P. A synthesis of researches related to emotional quotient development in adolescents. Rama Nurs J. 2013; 19(1): 31-47. Thai.
10. Kaewlar W, Pawphongsong D. The effects of development of life skill program on emotional quotient level of the first year students at Rajabhat Institute Surin [thesis]. [Bangkok]: Surindra Rajabhat University; 2001. 85 p. Thai.
11. Surahassanon S. The effects of emotional quotient development by life-skills application among first year secondary education students in opportunity expansion school, Nong-Muang district, Lopburi province [thesis]. [Khon Kaen]: Khon Kaen University; 2006. 188 p. Thai.
12. World Health Organization. Life skill education for children and adolescents in school. Geneva: World Health Organization; 1994.

13. Department of Social Development and Welfare. Self-assessment report 2014. Bangkok: Thai Agricultural Co-operative Federation of Thailand; 2015. Thai.
14. Austakamon B. The effects of the life skills program on life skills development for preparation before releasing adolescents in department of juvenile observation and protection, Chiang Mai province [thesis]. [Chiangmai]: Rajabhat Chiangmai University; 2006. 139 p. Thai.
15. Plongaun P. Preparation of childs and youths in the welfare agencies before living outside of interdisciplinary team [thesis]. [Bangkok]: Thammasat University; 1998. 137 p. Thai.
16. Kunkaewlar W. Effectiveness of using life skills program in smoking prevention among children at the Chiang Mai home for boys [thesis]. [Chiangmai]: Chiangmai University; 2009. 202 p. Thai.
17. Boondantok V. Development of life skills patterns for preventing alcohol and cigarette consumption among orphans in Crea International Children's Care, Mae Taeng District, Chiang Mai Province [thesis]. [Chiangmai]: Chiangmai University; 2011. 224 p. Thai.
18. Pansombun S. The effect of life skills program for emotional intelligence development of prathom sukka 6 students at Watjansamosorn school [thesis]. [Bangkok]: Kasetsart University; 2005. 148 p. Thai.
19. Kumakech E, Cantor-Graae E, Maling s. et al. Peer-group intervention improves the psychosocial well-being of aids orphan: Cluster randomized trial. Soc Sci Med. 2009; 68(6): 1038-43. doi: 10.1016/j.socscimed.2008.10.033
20. Limmonjing J. The adolescent psychology guidance. Bangkok: Ramkhamhaeng University; 2011. Thai.
21. Gaytman P. Development of adolescent [Internet]. Bangkok: 2007 [cited 2013 Oct 10]. Available from: <http://www.psyclin.co.th>
22. Department of Mental Health. The development of Thai emotional intelligence screening test for the aged 12 to 60. Nontaburi: Ministry of Public Health; 2004. Thai.
23. Jaratapa S. The effective of life-skill promotion program for un-wanted pregnant on pregnant prevention behaviors of secondary education students, Somdet district, Kalasin province [thesis]. [Chonburi]: Burapa University; 2012. 122 p. Thai.
24. Rattanasopha M. The effect of group process of life skill development on emotional quotient of matayom sukka 3 students, Ban Kho school, Non Sang district, Nong Bua Lampoo province. Journal of Education Graduate Studies Research. 2007; 1(2): 132-41. Thai.
25. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral science. 2 nd ed. Hillsdale: Erlbaum; 1988.
26. Polit DF, Beck CT. Nursing research. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012.
27. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman; 1997.
28. Wongpiromsarn Y, Ruangkanhasetr S. Life skill. Nontaburi: Thai Health Promotion Foundation; 2010. Thai.
29. Department of Mental Health. Manual of emotional intelligent. Bangkok: Thai Agricultural Co-operative Federation of Thailand; 2000. Thai.
30. Voracharoensri S. A study of life-skills and a training group model construction for developing life skills of adolescent students [Dissertation]. [Bangkok]: Srinakharinwirot University, Prasarnmit; 2007. 352 p. Thai.
31. Mangrulkar L, Whitman V, Posner M. Life skill approach to child and adolescent health human development. Washington DC: Pan American Health Organization; 2001.