



ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก

**The Effect of Life-skill Development Program on Emotional Intelligence of  
Female Adolescents in Homes for Children**

นครินทร์ สุวรรณแสง

Nakarin Suwanasaeng

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Nursing Science in Community Nurse Practitioner  
Prince of Songkla University**

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิง  
 ในสถานสงเคราะห์เด็ก  
**ผู้เขียน** นายนครินทร์ สุวรรณแสง  
**สาขาวิชา** การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก****คณะกรรมการสอบ**

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยะนุช จิตตสุนนท์)

.....ประธานกรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมพร ปุญญโสพรรณ)

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม**

.....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยะนุช จิตตสุนนท์)

.....  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์)

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์)

.....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธรังษี)

.....กรรมการ  
 (ดร.รจนา วิริยะสมบัติ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
 เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
 การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยะนุช จิตตสุนนท์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นายนครินทร์ สุวรรณแสง)

นักศึกษา

(4)

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นายนครินทร์ สุวรรณแสง)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก
ผู้เขียน	นายนครินทร์ สุวรรณแสง
สาขาวิชา	การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
ปีการศึกษา	2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก คัดเลือกสถานสงเคราะห์เด็กหญิงในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 2 แห่ง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยกำหนดให้การสุ่มครั้งแรกเป็นกลุ่มทดลองและครั้งที่สองเป็นกลุ่มควบคุม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด และจับคู่กลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามอายุ ระดับการศึกษา และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ได้กลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิง จำนวน 20 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยสถิติทีคู่และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยสถิติทีอิสระ

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ )

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต สามารถทำให้เด็กวัยรุ่นหญิง  
ในสถานสงเคราะห์เด็กมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นจึงควรนำไปใช้เพื่อการจัดบริการ  
สวัสดิการสังคมสำหรับเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์หรือปรับใช้กับเด็กวัยรุ่นทั่วไป

<b>Thesis Title</b>	The Effect of Life-Skill Development Program on Emotional Intelligence of Female Adolescents in Homes for Children
<b>Author</b>	Mr. Nakarin Suwanasaeng
<b>Major program</b>	Community Nurse Practitioner
<b>Academic Year</b>	2016

### 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 2) the instrument for data collection covering demographic data, emotional intelligence questionnaire. The life-skill development program was validated for its content validity by 3 experts. 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 ( $p < .05$ ). In the experimental group the mean score of emotional intelligence posttest was significantly higher than that at pretest ( $p < .05$ ). For control group, the mean score of emotional intelligence pretest and posttest were not significantly different ( $p > .05$ )

The finding of the study indicated that the life-skill development program is applicable for female adolescents in homes for children to improve their emotional intelligence. Therefore, it should be applied for vulnerable children in shelter home care or adapted for use with general adolescents.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจากความอนุเคราะห์ของอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยะนุช จิตตนนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้กำลังใจ คำปรึกษาแนะนำทุกขั้นตอน และถ่ายทอดความรู้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสองท่าน เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินีกาญจน์ คงสุวรรณ อาจารย์วารุณี สุวรรวัฒนกุล และคุณฉนิชาพัชร์ เพ็ชรพันธุ์ ที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปปฏิบัติสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาและผู้ปกครอง สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านปัตตานี รวมทั้งข้าราชการเจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์ทั้งสองแห่ง ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอบคุณเด็ก ๆ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณพ่อ แม่ และครอบครัวที่สนับสนุนด้านการศึกษาโดยตลอด พร้อมทั้งให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ให้ประสบความสำเร็จ

คุณประโยชน์ที่เกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้แก่ผู้วิจัย รวมทั้งผู้มีพระคุณทุกท่าน

นครินทร์ สุวรรณแสง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(8)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญ	(10)
รายการตาราง	(13)
รายการภาพประกอบ	(14)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิด.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ประโยชน์ของการวิจัย.....	9
บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	10
วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก.....	11
คุณลักษณะของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก.....	11
พัฒนาการของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก.....	11
วิธีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก.....	13
ปัญหาของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก.....	15
การจัดสวัสดิการสำหรับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก.....	16
ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	18
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	18
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	19
การประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	20
ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะชีวิต.....	22

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น.....	23
การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์.....	26
ความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อวัยรุ่นใน สถานสงเคราะห์.....	26
องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	27
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์.....	29
การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์.....	31
โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น.....	33
กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นทั่วไป.....	33
กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์.....	35
สรุปการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
รูปแบบของการวิจัย.....	39
สถานที่ในการศึกษา.....	40
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
เกณฑ์การคัดออก.....	40
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	41
การเลือกและการจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	41
บริบทของสถานสงเคราะห์เด็กที่ศึกษา.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง.....	44
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	45
ความตรงของเครื่องมือ.....	45
ความเที่ยงของเครื่องมือ.....	45
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	46

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง.....	46
ขั้นเตรียมการ.....	47
ขั้นดำเนินการ.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล.....	53
ผลการวิจัย.....	53
อภิปรายผลการวิจัย.....	59
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	65
เอกสารอ้างอิง.....	67
ภาคผนวก.....	73
ก การเปรียบเทียบองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดต่าง ๆ.....	74
ข การวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์.....	75
ค การวิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนา ทักษะชีวิตของวัยรุ่น.....	76
ง การคำนวณขนาดอิทธิพล.....	82
จ แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	83
ฉ การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	85
ช ตัวอย่างโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์....	86
ซ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) .....	92
ฅ ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	96
ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	97
ประวัติผู้เขียน.....	98

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า	
1	จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (เพศ อายุ และระดับการศึกษา) และผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N=50).....	54
2	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ สถิติทีอิสระ (N = 50).....	55
3	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง ได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทีคู่ (N = 25)....	56
4	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง ได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีคู่ (N = 25)....	57
5	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ สถิติทีอิสระ (N = 50).....	57
6	จำนวน ร้อยละและเปรียบเทียบระดับของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน-หลังได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	58
7	การเปรียบเทียบองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดต่าง ๆ.....	74
8	การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์.....	75
9	วิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น	76
10	ผลการเปรียบเทียบการทดสอบการกระจายของข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความฉลาด ทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติโคล โม โกรอฟ สเมียร์นอฟ (Kolmogorov-Smirnov test).....	85
11	ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนเฉลี่ย ความฉลาดทางอารมณ์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ สถิติ (Levene's test) (N = 50) .....	85
12	เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายด้านก่อนหลัง การได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N = 50).....	96

## รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2	ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	51

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดทางสังคมพื้นฐานที่มนุษย์ควรได้รับการพัฒนา โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา วัยรุ่นที่ได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอจะช่วยในการส่งเสริมบุคลิกภาพและมีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหา กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมด้านบวก และยังช่วยให้มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น (วิระวัฒน์, 2542) มีความสามารถในการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ดี (เมธาวิและคณะ, 2545) โดยปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม (ขนิษฐา, 2543; นัทรชัย, 2553)

สถานสงเคราะห์เด็ก เป็นชุมชนจำลองเปรียบเสมือนครอบครัวใหญ่ ครอบครัวหนึ่งที่ทำให้การอุปการะจัดสวัสดิการให้กับเด็กและวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางสังคม โดยมีพี่เลี้ยงทำหน้าที่เปรียบเสมือนพ่อหรือแม่ในการดูแลอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่นตามแบบแผนที่สถานสงเคราะห์กำหนด เด็กวัยรุ่นบางคนจะมีการใช้ชีวิตที่มีการต่อต้านการเลี้ยงดูจากพี่เลี้ยงหรือใช้ความรุนแรงในการแสดงออกทางอารมณ์ในบางครั้ง (ขนิษฐา, 2543; นันทวรรณ, 2554) นอกจากนี้จากการศึกษาของวรชัย (2557) ซึ่งศึกษาในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงกำพร้าแห่งหนึ่ง พบว่า มากกว่าร้อยละ 20 ของเด็กที่อาศัยอยู่อาจมีปัญหาภาวะสุขภาพจิต โดยส่วนหนึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการขาดพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง และขาดการดูแลเอาใจใส่และการสัมผัสที่ส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์ การปรับตัว (กรมสุขภาพจิต, 2546) นอกจากนี้ยังพบปัญหาพฤติกรรมทั่วไปของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ โดยเด็กจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ขาดการใฝ่รู้ ขาดทักษะการปรับตัว มีความคาดหวังในชีวิตอนาคตสูง (ขนิษฐา, 2543) และจากการศึกษาเชิงลึกในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสองแห่ง พบว่า วัยรุ่นหญิงมักมีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน มีการแสดงออกแบบต่อต้าน พี่เลี้ยงหรือผู้ดูแล ขาดความภูมิใจหรือมั่นใจในตัวเอง (นัทรชัย, 2553; วรชัย, 2557) สำหรับวัยรุ่นเพศหญิงส่วนหนึ่งเกิดจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้เริ่มมีการสะสมของไขมันมากกว่าเพศชายส่งผลทำให้ร่างกาย คอวบขึ้นมีประจำเดือนและมีผิวขึ้นตามใบหน้า โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจได้ง่าย เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม จึงทำให้

เกิดความรู้สึกกังวล หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นจะมุ่งเน้นสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก (จตุรพร, 2554; พนม, 2550) จึงอาจมีการเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตา ฐานะกับเพื่อน หากตนเองมีรูปร่างหน้าตาหรือภูมิหลังที่มีต้นทุนน้อยกว่าเพื่อนก็จะรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง หรือทะเลาะกับเพื่อนและจากการศึกษาพบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่จะปกปิดสถานะของตนเองที่ต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ (ขนิษฐา, 2543; อรุณี, 2545) และจากการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมพลศึกษา (2555) พบว่า วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กจำนวน 32 คน มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 137.63-147.38 ซึ่งอยู่ในระดับที่ต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าปัญหาดังกล่าวเกิดจากความต้องการการยอมรับและเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การรู้จักคุณค่าในตนเอง การแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์ การรักษาสัมพันธภาพและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานและเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิดจิตวิทยาจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์เผชิญปัญหาและคิดแก้ไขปัญหาได้ รวมไปถึงการจัดการอารมณ์กับความเครียด ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของความฉลาดทางอารมณ์ (ทรงศิริ และคณะ, 2556) ดังการศึกษาของวาสนาและดวงรัตน์ (2554) พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และสอดคล้องกับการศึกษาของสุทัศน์ (2549) ที่พบว่าการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมทั้งด้านเก่ง ด้านดี ด้านมีความสุข และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) จากผลการศึกษาที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น โดยต้องเน้นการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิต 3 ด้าน คือด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย ด้านทักษะพิสัย (World Health Organization [WHO], 1994) ปัจจุบันพบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นใน สถานสงเคราะห์เน้นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้กับวัยรุ่นได้เรียนรู้กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจ ความมีระเบียบวินัย ทักษะการควบคุมอารมณ์ การคิดบวกและการเสริมสร้างคุณภาพการอยู่ร่วมกัน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตเฉพาะด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2557) แต่วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ยังขาดกระบวนการพัฒนาในด้านพุทธิพิสัย (บุษกร, 2549) นอกจากนี้การดำเนินการเตรียมความพร้อมของทักษะชีวิตวัยรุ่นก่อนออกไปใช้ชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์



ของทีมสหวิชาชีพผู้ปฏิบัติงาน พบว่า ยังมีไม่เพียงพอและมีข้อจำกัดบางประการ เช่น ระยะเวลาการพัฒนาที่ต่อเนื่องกับทักษะและประสบการณ์ (ภูมิชาย, 2541) ในขณะที่กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ต้องอาศัยการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมีขั้นตอนที่ชัดเจน เน้นการมีส่วนร่วมของเด็ก เรียนรู้จากประสบการณ์และเหตุการณ์จริง (วาสิณี, 2552; วิชชุดา, 2554; สมภรณ์, 2548; สุทัศน์, 2549; Edward Elizabeth Samuel Fracis, 2009) ต้องให้เพื่อนช่วยเป็นหลักรับแบบอย่างเพื่อนที่ดีมาให้เลียนแบบเพราะวัยรุ่นจะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (จตุรพร, 2554; พนม, 2550)

การวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น จำนวน 4 เรื่อง เป็นหลักฐานระดับ 2 ตามเกณฑ์การประเมินของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (Joanna Briggs Institute [JBI], 2008) พบว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาในเด็กวัยรุ่นที่มีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ (สุปรียา, 2555; มาริส, 2550) ได้รับการเลี้ยงดูที่หลากหลาย และเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตเฉพาะเรื่อง เช่น ยาเสพติด (วาสิณี, 2552) เพศสัมพันธ์ และการตั้งครภ์ไม่พร้อม (สุปรียา, 2555) เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเน้นการพัฒนาในกลุ่มเด็กเปราะบางที่ไม่มีบิดามารดาหรือผู้ดูแลใกล้ชิดที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ซึ่งมีการเลี้ยงดูแบบเป็นระบบยังมีน้อยและจากการวิเคราะห์เกี่ยวกับแนวคิดสำคัญที่ใช้ในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า มี 4 แนวคิด คือ แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) ของยูเนสโก (2001) ของกรมสุขภาพจิต (2543) และของก๊อชพิท (2001) เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตแต่ละแนวคิดสามารถจำแนกออกเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย ด้านทักษะพิสัย และ 10 องค์ประกอบย่อย สอดคล้องกันเป็นคู่จำนวน 5 คู่ คือ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด นอกจากนี้ยังพบว่าแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) มีลักษณะขององค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตอยู่ในทุกแนวคิดและจากการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า ต้องมีการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่ที่สอดคล้องกันจึงจะมีประสิทธิภาพ (มาริส, 2555) และการพัฒนาทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณจะส่งผลโดยตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข โดยมีการจัดกิจกรรมโดยใช้เกมส์และการอภิปรายกลุ่มย่อย สอดคล้องกับการศึกษาของบุษกร (2549) มาริส (2555) และสุปรียา (2555) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีการใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มใช้เกมส์ การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ ทัศนศึกษา และระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที นาน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 กิจกรรม

จากการทบทวนวรรณคดีและงานวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยได้พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) ร่วมกับการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์โดยมีการจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่อง ครอบคลุมทุกด้านของพฤติกรรมการเรียนรู้ของทักษะชีวิต เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที โดยมีการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่ที่สอดคล้องกัน จำนวน 5 คู่ และมีขั้นตอนของการจัดกิจกรรมในโปรแกรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นนำเป็นการสร้างความไว้วางใจ เน้นการพัฒนาทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพส่วนบุคคล 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เน้นกระบวนการกลุ่ม ใช้เทคนิคการเล่นเกมส์ การอภิปรายกลุ่มย่อย ทัศนศึกษา บทบาทสมมติ การระดมสมอง เพื่อให้เด็กได้เกิดการเลียนแบบตัวอย่างจากวัยรุ่นด้วยกัน เนื้อหากิจกรรมเน้นการพัฒนาทักษะ ด้านกระบวนการคิดตัดสินใจ และด้านการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ 3) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นตอนให้วัยรุ่นได้คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

### คำถามการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมหรือไม่
2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมหรือไม่

## กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) ร่วมกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2547) และการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรม (บุษกร, 2549; มาริสา, 2550; สุปรียา, 2555; วาสินี, 2552)

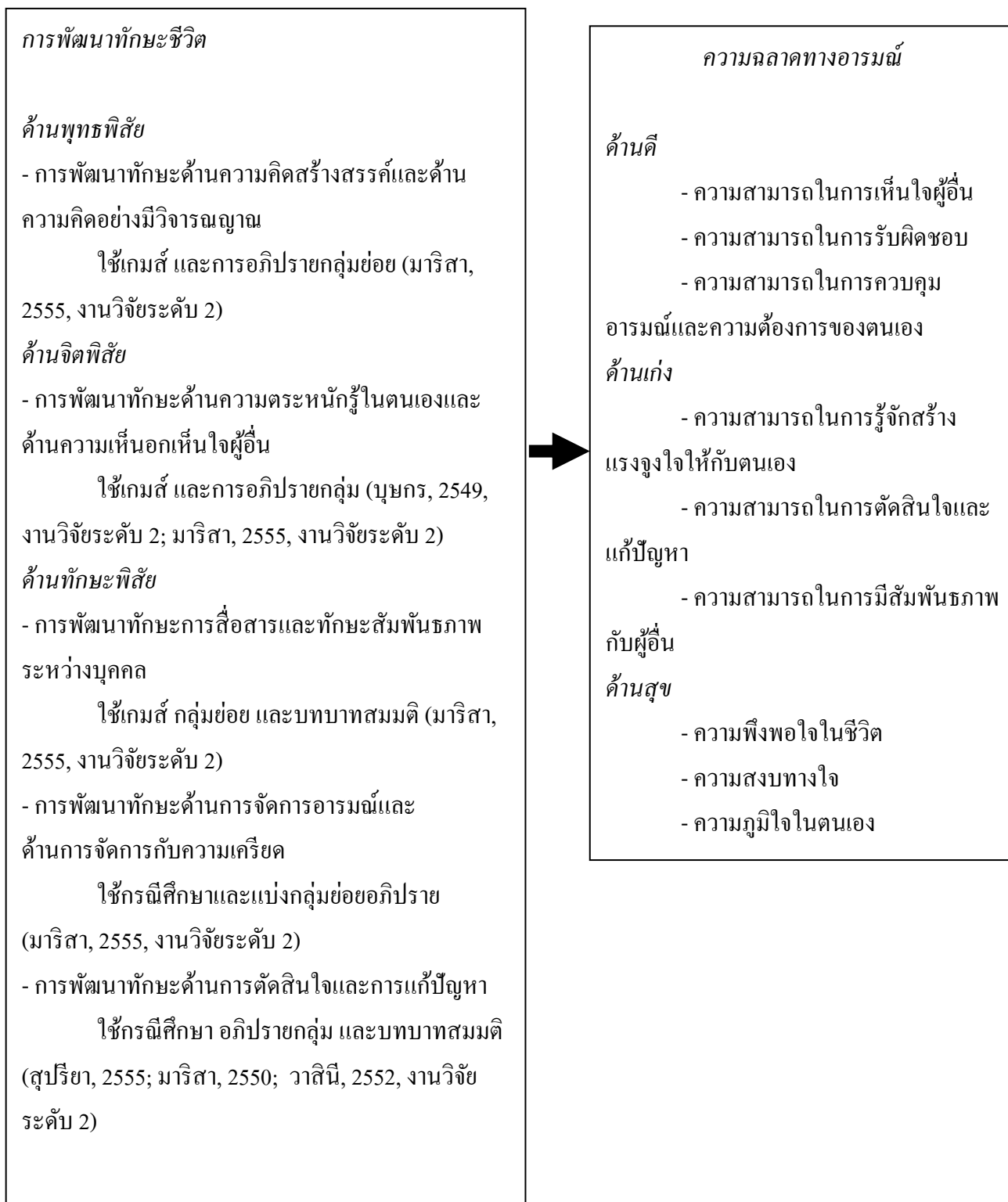
ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ทำให้วัยรุ่นมีความพร้อมในการปรับตัว สามารถออกไปใช้ชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงออกได้ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและ 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2547) โดยวัยรุ่นต้องได้รับการเตรียมความพร้อมก่อนออกไปอยู่ภายนอกสถานสงเคราะห์ (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2558)

โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็น โปรแกรมหนึ่งตามแนวคิดจิตวิทยาที่ส่งผลด้านบวกต่อความฉลาดทางอารมณ์ (ทรงศิริและคณะ, 2556, งานวิจัยระดับ 1; มาริสา, 2550; สมภรณ์, 2548) แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน 5 คู่ 10 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) 2) ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) 3) ด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย การตัดสินใจ (decision making) การแก้ปัญหา (problem solving) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (effective communication) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship skills) การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotions) และการจัดการกับความเครียด (coping with stress) ทั้งนี้ต้องพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้านพร้อมกันเนื่องจากแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน และจะช่วยให้วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาสามารถปรับตัวตามพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม (ขงยุทธ และสุวรรณ, 2553)

จากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ พบว่า การพัฒนาทักษะชีวิต ต้องใช้วิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของเด็ก เน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน กิจกรรมการเรียนรู้จากแบบอย่างเพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันความเสี่ยงที่คุกคามชีวิต ช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตขึ้นตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (1994) ร่วมกับการประยุกต์ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต (บุษกร, 2549; มาริสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) โดยแบ่งการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละคู่ การจัดกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 กิจกรรม และแต่ละกิจกรรมจะแบ่งเป็นขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นประเมินผล ดังนี้

1. การพัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมโดยการใช้เกมส์และการอภิปรายกลุ่มย่อย (มาริสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)
2. การพัฒนาทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมโดยการใช้เกมส์ และการอภิปรายกลุ่ม (บุษกร, 2549, งานวิจัยระดับ 2; มาริสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)
3. การพัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมโดยการใช้เกมส์ กลุ่มย่อย และบทบาทสมมติ (มาริสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)
4. การพัฒนาทักษะด้านการจัดการอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด มีรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมโดยการใช้กรณีศึกษาและแบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย (มาริสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)
5. การพัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมโดยการใช้กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม และบทบาทสมมติ (สุปรียา, 2555; มาริสา, 2550; วาสิณี, 2552, งานวิจัยระดับ 2)

สามารถสรุปกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก

### สมมติฐานของการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม
2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

### นิยามศัพท์

**โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต** หมายถึง ชุดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) และจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ (บุษกร, 2549; มาริส, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) ประกอบด้วย การพัฒนาทักษะชีวิตใน 3 ด้าน 10 องค์ประกอบย่อย คือ 1) การตัดสินใจ (decision making) 2) การแก้ปัญหา (problem solving) 3) ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) 4) ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (effective communication) 6) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship skills) 7) ความตระหนักในตนเอง (self-awareness) 8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) 9) การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotions) 10) การจัดการกับความเครียด (coping with stress) โดยจัดกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน โดยมีคู่มือการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมและมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นประเมินผล มีกิจกรรมการพัฒนาที่หลากหลายได้แก่ เกมส์ การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่มและการแสดงบทบาทสมมติ

**ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง คุณลักษณะของวัยรุ่นหญิงที่เกี่ยวข้องกับความสามารถ 3 ด้าน คือ ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองและความต้องการของตนเองความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นความสามารถในการรับผิดชอบ ด้านเก่ง ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาและความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านมีความสุข ประกอบด้วย ภูมิใจในตนเองพึงพอใจในชีวิต และ มีความสงบทางใจประเมินโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547)

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม วัดสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest two-group design) เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงอายุ 12-17 ปี ที่อาศัยใน สถานสงเคราะห์เด็กสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 2 แห่ง ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน-ตุลาคม พ.ศ. 2559

### ประโยชน์ของการวิจัย

1. วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตส่งผลให้วัยรุ่น มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น
2. ได้โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นหญิงเพื่อใช้ในการเตรียมความพร้อม ก่อนออกไปใช้ชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์

## บทที่ 2

### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
  - 1.1 คุณลักษณะของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
  - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
  - 1.3 วิธีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
  - 1.4 ปัญหาของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
  - 1.5 การจัดสวัสดิการสำหรับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
2. ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
  - 2.1 ความฉลาดทางอารมณ์
  - 2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
  - 2.3 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
  - 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต
  - 2.5 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น
3. การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก
  - 3.1 ความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์
  - 3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
  - 3.3 หลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น
  - 3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์
  - 3.3 การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์
4. โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น
  - 4.1 กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นทั่วไป
  - 4.2 กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์
5. สรุปการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง



## วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กอย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ มีความเสี่ยงที่พัฒนาการจะเป็นไปในทางลบหรือมีปัญหาได้ หากไม่ได้รับการดูแลที่ดีหรือเหมาะสม หากปรับตัวสำเร็จก็จะพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีพัฒนาการที่สมวัย (กรรณานุช, 2554; พนม, 2550; วิทยากร, 2552)

### คุณลักษณะของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ เป็นเด็กที่ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มเด็กด้อยโอกาสมีทั้งเพศชายหรือหญิง และมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่จำเป็นต้องได้รับการสงเคราะห์และดูแลได้แก่ เด็กกำพร้า อนุญา ถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน หรือเด็กในครอบครัวที่ผู้ปกครองประสบปัญหาความเดือดร้อน ไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้ เช่น ถูกจำคุก กักขัง พิกการ ทูพพลภาพ เจ็บป่วยเรื้อรัง ยาากจน เป็นผู้เยาว์ บิดาหรือมารดาหย่าร้าง ถูกทำร้าย เป็นโรคจิตโรคประสาท หรือเด็กที่ผู้ปกครองมีพฤติกรรม ไม่เหมาะสม เลี้ยงดูโดยมิชอบ และอื่น ๆ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีพัฒนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย บรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตนเองได้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2548; นงลักษณ์, 2540) โดยวัยรุ่นจะถูกจำแนกตามเพศ ในการให้อุปการะเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์ เพศหญิงจะอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงและ เพศชายจะอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชาย (สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก, 2557)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก พื้นฐานของต้นทุนชีวิตจะค่อนข้างมีปัญหา จึงจำเป็นต้องได้รับการสงเคราะห์ โดยมีการแยกการดูแลอุปการะตามเพศของเด็ก ในสถานสงเคราะห์แต่ละแห่ง

### พัฒนาการของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป โดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น ช่วงวัยรุ่นตอนกลางและช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (กรมสุขภาพจิต, 2547; พนม, 2550; สุริยเดว, 2555)

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ โดยมีความคิดหมกหมุ่น กังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อไปยังจิตใจทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้ง เป็นนามธรรมต้องการค้นหาอุดมการณ์และอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดความเป็นตัวของตัวเอง

3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจในการเลือกอาชีพ สภาพร่างกายมีการเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ เรียนรู้ในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศอย่างแน่นแฟ้น และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

พัฒนาการของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่จะเหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะมีพัฒนาการด้านร่างกายเหมือนกับวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของต่อมพิทูอิทารีที่ผลิตฮอร์โมนทำให้วัยรุ่นมีการเติบโตอย่างพุ่งพรวดและกระตุ้นให้ต่อมอื่น ๆ ทำงานมากกว่าวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงผ่านมา มีการเติบโตของส่วนสูงและน้ำหนักโดยวัยรุ่นหญิงจะโตเร็วกว่าวัยรุ่นชาย แขนขายาวขึ้น วัยรุ่นชายจะมีไหล่กว้างกว่าวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นหญิงจะมีสะโพกมากกว่าวัยรุ่นชาย และการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังมีความใกล้เคียงกันทั้งสองเพศ จนกระทั่งอายุประมาณ 18 ปี วัยรุ่นชายจะมีกำลังกล้ามเนื้อมากขึ้นและมีไขมันใต้ผิวหนังบางลงร่างกายดูผอมลง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณเต้านมและสะโพก ทำให้วัยรุ่นหญิงมีลักษณะร่างกายที่ดูอวบ การเปลี่ยนแปลงของเพศ วัยรุ่นเพศชายจะมีหนวดเคราขึ้น เสียงแตกพาน นมขึ้นพาน รวมทั้งอวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น มีการหลั่งอสุจิ และการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นหญิง จะเริ่มมีประจำเดือน เกิดการตกไข่ อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนช่วงนี้ จะทำให้เกิดสิว การมีกลิ่นตัวของทั้งสองเพศได้ (สุริยเดว, 2555)

2. พัฒนาการทางอารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์และจิตใจ เพราะมีความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่พึงพอใจกับรูปร่างที่เปลี่ยนไป มีการเปรียบเทียบร่างกายของตนเองกับเพื่อน เช่น ในเพศชายจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย และเพศหญิงที่ร่างกายโตกว่าเพื่อนในวัยเดียวกันจะรู้สึกประหม่าและเคอะเขิน เป็นต้น รวมทั้งมีการเรียนรู้และพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศ (sex role identity) มีความสนใจในเพศตรงข้าม อยากรู้ อยากเห็น โดยเฉพาะกิจกรรมทางเพศของผู้ใหญ่ ต้องการความแปลกใหม่ ทำท่าย ตื่นเต้น เน้นสัมผัสภาพกับกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก (จตุรพร, 2554; พนม, 2550) สำหรับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เริ่มแยกจากพี่เลี้ยงอยากเป็นตัวของตัวเอง และชอบเลียนแบบผู้ที่ตนชื่นชอบหรือสังคมนิยม มีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้น้อย บางครั้งมีก้าวร้าวต่อพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแล ชอบใช้ความรุนแรง เนื่องจากไม่มีอิสระ

ในการดำรงชีวิตในสถานสงเคราะห์ ขาดความมั่นใจในตัวเอง รู้สึกกังวลต่อหน้าตาและรูปร่างของตนเอง (ชนินฐา, 2543; ฉัตรชัย, 2553)

3. ด้านสติปัญญาและจริยธรรม จะเริ่มมีเหตุมีผลไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ แต่ยังขาดการคิดแบบมีวิจารณญาณที่ดี สามารถคิดเป็นนามธรรม (formal operation) มีระบบและกระบวนการคิด ชอบความท้าทายต่อกฎเกณฑ์ อยากลองพิสูจน์ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และกลัวการถูกตำหนิจากผู้อื่น (กรมสุขภาพจิต, 2547) สำหรับความแตกต่างของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะขาดทักษะชีวิตและกระบวนการคิดสร้างสรรค์เนื่องจากการเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์เด็กเป็นการเลี้ยงดูแบบไม่เปิดโอกาสหรือให้เวลากับวัยรุ่นได้ใช้ชีวิตตามธรรมชาติ (นันทวรรณ, 2554)

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นหญิงและชายในสถานสงเคราะห์เด็กโดยภาพรวมจะมีความคล้ายคลึงกับวัยรุ่นทั่วไป ยกเว้นพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมวัยรุ่นชายจะมีการใช้ความรุนแรงหรือแสดงออกของความก้าวร้าวบางครั้ง สำหรับวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีการแยกตัวออกจากพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแล และมีพฤติกรรมต่อต้านการดูแล ขาดความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากเด็กไม่มีอิสระในการดำเนินชีวิตจากการเลี้ยงดูที่เป็นแบบแผนของสถานสงเคราะห์ส่งผลต่อความบกพร่องของทักษะชีวิตและกระบวนการคิดสร้างสรรค์ (ฉัตรชัย, 2553)

### วิธีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ จะอาศัยเป็นอาคารพักหรือเรือนนอน โดยวัยรุ่นจะนอนรวมกันภายในเรือนนอนมีพี่เลี้ยงดูแลจำนวน 1-2 คน เด็กแต่ละคนจะมีตู้เสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัวเป็นของตัวเอง ห้องน้ำที่ใช้เป็นห้องน้ำรวม มีการดำเนินวิถีชีวิตลักษณะคล้ายคลึงกับวัยรุ่นที่อาศัยอยู่บ้านของตนเอง โดยมีตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบแผนที่ชัดเจน เด็กแต่ละคนต้องตื่นนอน เวลา 06.00 น. ของแต่ละวัน โดยมีพี่เลี้ยงคอยดูแล และอาบน้ำแต่งตัว ลงมารับประทานอาหารเช้าที่โรงอาหารของสถานสงเคราะห์ ยกเว้นเด็กที่เจ็บป่วยพี่เลี้ยงจะมีการดูแลเป็นพิเศษ โดยมีแม่ครัวเป็นผู้จัดเตรียมอาหาร พี่เลี้ยงและเด็กช่วยกันตักอาหาร หลังจากรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว เด็กจะมีการผลัดเวรในการล้างจานทำความสะอาดภาชนะที่ใช้แล้ว และผลัดเปลี่ยนกันทุกมือ และไปโรงเรียนภายนอกในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อศึกษาเล่าเรียนตามสาขาที่ถนัด เช่น การศึกษาขั้นพื้นฐานมัธยมศึกษาตอนต้น ตอนปลาย หรือระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมีรถรับส่งของสถานสงเคราะห์บริการหรือตามความสมัครใจของเด็กในการเดินทาง ในช่วงเวลา 08.00-16.30 น. เด็กจะใช้ชีวิตที่สถานศึกษา ยกเว้นวันหยุดจะมีการจัดกิจกรรมโดยบุคคลภายนอกเข้าร่วมทำกิจกรรมอาสาพัฒนาเด็ก โดยมีการจัดกิจกรรมการแสดง เล่นเกมส์ ละคร เป็นต้น ให้

พักกลางวันปกติ และช่วงบ่ายต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมต่อเนื่อง ถ้าในวันหยุดที่ไม่มีจิตอาสาทำกิจกรรมเด็กจะได้พักผ่อนตามอัธยาศัย ยกเว้นวันอาทิตย์ไม่มีการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก เนื่องจากต้องการให้เด็กได้พักผ่อนหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามความต้องการหลังจากนั้นเวลา 16.30 น. เด็กจะเดินทางกลับมายังสถานสงเคราะห์ ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือพักผ่อนตามอัธยาศัยของเด็ก จนกระทั่งเวลา 18.00 น. เด็กจะต้องลงมารับประทานอาหารเย็นที่โรงอาหารของสถานสงเคราะห์ โดยมีแม่ครัวเป็นผู้จัดเตรียมอาหารที่เลี้ยงและเด็กช่วยกันตักอาหาร หลังจากรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว เด็กจะมีการผลัดเวรในการล้างจาน ทำความสะอาดภาชนะที่ใช้แล้ว หลังจากนั้นจะพักผ่อนตามอัธยาศัย และเข้านอนในเวลา 20.00 น. โดยมีพี่เลี้ยงคอยควบคุมและดูแลตลอดเวลา นอกจากนี้ในทุกปีเด็กจะได้รับการไปทัศนศึกษาออกสถานที่เพื่อท่องเที่ยวและเยี่ยมชมสถานที่ต่าง ๆ ที่สถานสงเคราะห์จัดให้ และระหว่างที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กจะต้องซักเสื้อผ้าเอง ดูแลความสะอาดของร่างกายเอง ส่วนเด็กที่มีปัญหาทางด้านสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ จะมีการจัดฝึกอาชีพเสริม โดยมีนักจิตวิทยาหรือเจ้าหน้าที่คอยดูแลเป็นพิเศษ หากมีการเจ็บป่วยจะมีพยาบาลของคอยดูแลปฐมพยาบาลและให้การรักษาโรคเบื้องต้น หากมีการเจ็บป่วยที่รุนแรงจะถูกนำส่งสถานพยาบาลใกล้สถานสงเคราะห์ และเด็กในสถานสงเคราะห์ทุกคนจะได้รับการอนุเคราะห์ยกเว้นค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วย (สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก, 2557)

จากการวิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ พบว่า เด็กจะมีการดำเนินชีวิตตามที่สถานสงเคราะห์กำหนดทุกกิจกรรม และมีพี่เลี้ยงคอยควบคุมดูแลตลอดเวลา ซึ่งเป็นการเลี้ยงดูแบบผสมผสานมีการขัดเกลาทางด้านจิตใจ โดยมีวิถีการถ่ายทอดทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านพี่เลี้ยง โดยมีขัดเกลาด้านสติปัญญาส่งเสริมการศึกษา ฝึกอาชีพ ขัดเกลาด้านพฤติกรรม เน้นการใช้พี่เลี้ยงเป็นแบบอย่าง (นันทวรรณ, 2554) แต่อาจจะยังมีการแนะนำที่ยังไม่เพียงพอครอบคลุมถึงการพัฒนาทักษะชีวิตทุกด้านเนื่องจากมีพี่เลี้ยงที่จำกัดและมีเด็กจำนวนมาก จากการศึกษาของวรชัย (2557) พบว่า การสัมผัสหรือการเลี้ยงดูของพี่เลี้ยงมีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของเด็ก และส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด หรือแม้กระทั่งการแสดงออกที่เหมาะสมของเด็กได้ ผลกระทบเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นอาจเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้น้อย นอกจากนี้จากการศึกษาของอรุณี (2545) พบว่า วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์แม้จะมีความเป็นอยู่ที่ดีในด้านสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เมื่อศึกษาปัจจัยการรับรู้ตนเองและการเข้าใจตนเอง พบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์บางส่วนยังขาดทักษะชีวิตการปรับเข้าตัวกับสังคมภายนอก

## ปัญหาของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

ปัญหาของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่จะมีความคล้ายคลึงกับวัยรุ่นทั่วไป สามารถจำแนกเป็นปัญหาได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัญหาทางด้านร่างกาย วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะมีปัญหาด้านร่างกายเหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่รวดเร็ว สนใจเรื่องเกี่ยวกับเพศตนเองและเพศตรงข้าม ในเพศชายจะเริ่มมีอารมณ์ทางเพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เริ่มมีกลิ่นตัวที่รุนแรง เพศหญิงจะเริ่มมีรอบเดือน ร่างกายมีการสะสมไขมันมากขึ้น โดยน้ำหนักจะเพิ่มถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะคิดว่าตนเองอ้วนและพยายามลดน้ำหนักจนมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์และผอม นอกจากนี้ทั้งเพศชายและหญิงจะเริ่มเป็นสิวนบนใบหน้า (สุริยเดว, 2555)

2. ปัญหาด้านอารมณ์และสังคม วัยรุ่นจะมีปัญหาด้านการปรับตัวซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลง หงุดหงิด เครียด โกรธ อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ (สุริยเดว, 2555) ลักษณะพิเศษของปัญหาวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กนอกจากปัจจัยการเปลี่ยนแปลงของทางด้านร่างกายที่มีผลต่อปัญหาทางด้านอารมณ์และสังคมแล้ว ยังพบว่าปัจจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและปัญหาจากต้นทุนชีวิตของเด็กก็ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมเช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ขนิษฐา (2543) และฉัตรชัย (2553) พบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์จะขาดต้นทุนชีวิต เด็กจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรง ขาดการใฝ่รู้และทักษะชีวิตเนื่องจากกระบวนการเลี้ยงดูที่เป็นรูปแบบชัดเจน ไม่ให้เด็กได้ร่วมคิดเด็กจึงขาดอิสระ ต่อต้านการเลี้ยงดู มีการปลุกฝังค่านิยมให้เด็กต้องได้รับการสงเคราะห์ รู้จักการรับ แต่ไม่รู้จักรับแบ่งปัน นอกจากนี้ยังมีการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างเพื่อนที่อาศัยอยู่ด้วยกันบ่อยครั้ง มีความคาดหวังว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตสูง วัยรุ่นชายจะมีพฤติกรรมความรุนแรง ก้าวร้าวมากกว่าวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นหญิงจะมีความเสี่ยงเรื่องเพศมากกว่าเพศชาย โดยวัยรุ่นหญิงอาจมีการเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตา ฐานะกับเพื่อน หากตนเองมีรูปร่างหน้าตาหรือภูมิหลังที่มีต้นทุนน้อยกว่าเพื่อนก็จะรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง และส่วนใหญ่จะปกปิดสถานะของตนเองที่ต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ (ขนิษฐา, 2543; อรุณี, 2545) จากการศึกษาของวรชัย (2557) พบว่า วัยรุ่นกำพร้าเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์มากกว่าร้อยละ 20 อาจมีปัญหากภาวะสุขภาพจิต ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดู การสัมผัสของพี่เลี้ยง

เด็กที่ได้รับการสัมผัสบ่อยครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง จะมีโอกาสมีปัญหาทางสุขภาพจิตสูง และพฤติกรรมต่อต้านการเลี้ยงดูจากพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแล

3. ปัญหาด้านสติปัญญา วัยรุ่นจะเริ่มมีความคิดเป็นนามธรรมทั้งหญิงและชาย แต่ยังคงขาดเหตุผล เด็กจะมีพฤติกรรมต่อต้าน อยากเป็นตัวของตัวเอง ปัญหาที่พบบ่อยของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ คือ บางส่วนไม่สามารถเรียนในระดับเดียวกันกับเพื่อนได้เนื่องจากการรับรู้ช้ากว่าปกติ ขาดทักษะ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเพราะมีพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือบางคนคิดว่าตนเองไม่ได้รับความรัก ความเข้าใจจากบุคคลอื่น จะแสดงออกจากรมณ์โดยการขว้างปาสิ่งของ ทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน บางครั้งอาจมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่าวัยรุ่นทั่วไป (วรชัย, 2557)

สรุป ปัญหาของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ วัยรุ่นชายส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรง ก้าวร้าว ส่วนวัยรุ่นหญิงจะมีปัญหาเกี่ยวกับความมั่นใจและความภาคภูมิใจตนเอง รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการขาดทักษะการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ทักษะคิดด้านลบในการใช้ชีวิตในสังคมทั่วไป ไม่มีทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ปัญหาเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องและอาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์

### การจัดสวัสดิการสำหรับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

สถานสงเคราะห์จะให้ความอุปการะเลี้ยงดูเด็กที่เพิ่งได้รับการสงเคราะห์ มีอายุระหว่าง 6-18 ปี ซึ่งอยู่ในสภาพอันควรได้รับความคุ้มครองสวัสดิภาพ โดยให้บริการด้านปัจจัยสี่ ควบคู่ไปกับการแก้ไขปัญหา อบรมศีลธรรม – จริยธรรม ให้การศึกษาสายสามัญและฝึกอาชีพ ตลอดจนจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก เพื่อสนับสนุนส่งเสริมพัฒนาเด็กในความอุปการะให้มีจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่มั่นคง พร้อมทั้งจะออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอก โดยมีหลักการให้บริการ (สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก, 2557) ดังนี้

1. การบริการด้านสังคมสงเคราะห์ มีการดำเนินการสอบประวัติ และจัดทำประวัติโดยมีนักสังคมสงเคราะห์ ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาและพฤติกรรมของเด็ก ปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ มีการเยี่ยมบ้านติดตามครอบครัวเดิม พร้อมทั้งร่วมกันประชุมสหวิชาชีพเพื่อจัดจำแนกประเภทของเด็ก

2. การบริการด้านจิตวิทยา ให้บริการตรวจสุขภาพจิตแก่เด็กในความอุปการะ เพื่อดำเนินการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บำบัดรักษาและให้คำปรึกษาเพื่อให้เด็กได้มีการพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติทั่วไป และมีการติดต่อประสานงาน

ด้านสุขภาพจิตกับหน่วยงานอื่นๆ ที่ให้บริการตรวจรักษากับเด็ก นำเด็กในความอุปการะไปตรวจวัดระดับสติปัญญา วัดความฉลาดทางอารมณ์ และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ

3. การบริการด้านการรักษาพยาบาลและอนามัย มีการตรวจสุขภาพเด็กให้ภูมิคุ้มกันโรคและให้การรักษาเบื้องต้น ติดต่อประสานงานเข้ารับการรักษาพยาบาลในกรณีที่เจ็บป่วยรุนแรง รวมทั้งเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัย

4. การบริการด้านการศึกษา จัดให้เด็กในความอุปการะเข้าเรียนในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับปริญญาตรี และการศึกษาภายนอกโรงเรียน ส่งฝึกอาชีพ ส่งเสริมการเรียนรู้ภายในสถานสงเคราะห์ (ห้องสมุด) มีการจัดกิจกรรมทัศนศึกษานอกสถานที่ ตลอดจนการเข้าค่ายฝึกอบรม

5. การบริการด้านนันทนาการ มีการจัดกิจกรรมกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล และกิจกรรมวันสำคัญต่าง ๆ

6. การบริการจัดหางาน จัดหางานให้แก่เด็กที่สำเร็จการศึกษาตามความถนัด และความสนใจ

7. การบริการติดตามผลภายหลังการพ้นการสงเคราะห์มีการประเมินผล และติดตามให้คำแนะนำปรึกษาและช่วยเหลือเด็กหลังจากที่ออกจากสถานสงเคราะห์ไปแล้วเพื่อป้องกันการกลับเข้าสู่สถานสงเคราะห์

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ จะได้รับการจัดสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่ครบและครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านการบริการทางสังคมสงเคราะห์ด้านจิตวิทยา โดยจะช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการรู้จักตนเอง รู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยการได้รับคำปรึกษาจากนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาในสถานสงเคราะห์ นอกจากนี้การจัดบริการด้านการศึกษาหรือฝึกอาชีพภายนอกสถานสงเคราะห์จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะการสื่อสาร การแสดงออกในสังคม รวมทั้งพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ ส่วนด้านนันทนาการส่งเสริมให้เด็กเกิดความกล้าแสดงออก รู้จักอารมณ์ขัน มีความสงบทางใจ จะเห็นได้ว่าสถานสงเคราะห์ได้มีการจัดสวัสดิการให้กับวัยรุ่นครบทุกด้าน แต่อาจยังไม่เพียงพอและต่อเนื่องในการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กก่อนไปใช้ชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์ เนื่องจากอัตราส่วนของพี่เลี้ยงน้อยกว่าวัยรุ่นไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานการจัดสวัสดิการในสถานรองรับของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการกำหนด รวมทั้งอาจมีข้อจำกัดของผู้ให้บริการ เช่น พี่เลี้ยงบางส่วนอาจจะยังขาดความรู้ทักษะเฉพาะสำหรับวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ (ภูมิชาย, 2541)

## ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข รู้จักอดทนการรอคอย มุ่งมั่นในการกระทำตามเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ สามารถจัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (กรมสุขภาพจิต, 2546; เกียรติวรรณ, 2544; เปรมใจ, 2545)

### องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 องค์ประกอบใหญ่ ดังนี้

#### 1. ดี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองและความต้องการของตนเอง ประกอบด้วย รู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการ และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วย การใส่ใจผู้อื่น การเข้าใจและยอมรับผู้อื่นและการแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิชอบ ประกอบด้วย การรู้จักการให้ รู้จักการรับ การรู้จักรับผิชอบ รู้จักให้อภัย และการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

#### 2. เก่ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ประกอบด้วย การรู้จักศักยภาพของตนเอง การสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และการมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ประกอบด้วย การรับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

#### 3. สุข ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย เห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง



3.2 ฟังพอใจในชีวิต ประกอบด้วย มีอารมณ์ขันรู้จักมองโลกในแง่ดี และพอใจในสิ่งที่ตนมี

3.3 มีความสงบทางใจ ประกอบด้วย มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขรู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

สรุปได้ว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ต้องมีคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ด้านดี วัยรุ่นต้องรู้จักความต้องการและควบคุมอารมณ์ตนเองรวมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเข้าใจคนอื่น ยอมรับข้อคิดเห็น รู้จักให้ รู้จักรับ เสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านเก่ง วัยรุ่นต้องรับรู้เข้าใจปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา มีความยืดหยุ่น พัฒนาศักยภาพของตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านสุข วัยรุ่นต้องรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดทางสังคมอย่างหนึ่งที่ได้รับอิทธิพลภายในมาจากทักษะชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2543) ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้ในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ จากการศึกษาจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษาและทัศนคติ 2) ปัจจัยครอบครัว เช่น การอบรมเลี้ยงดู ปฏิสัมพันธ์ 3) ปัจจัยสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพความเป็นอยู่ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่ปัจจัยด้านอื่น ๆ สามารถพัฒนาและมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ได้ (เมธาวิและคณะ, 2545; นภาพร, 2553; นิตาวรรณและคณะ, 2559) ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และทัศนคติ จากการศึกษาของนภาพร (2553) เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 7-12 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า อายุและระดับการศึกษาจะมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) โดยวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มีอายุน้อย เมื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า วัยรุ่นที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.50 ลงมีจะมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นที่มีผลการเรียนตั้งแต่ 3.00-3.49 ( $p < .05$ ) และนอกจากนี้พบว่า วัยรุ่นที่มีทัศนคติในเชิงลบต่อเพื่อนจะมีปัญหาพฤติกรรมมากกว่าวัยรุ่นที่มีทัศนคติเป็นกลางและเป็นบวก โดยปกติจะพบว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงส่วนใหญ่มักจะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต เพราะมี

ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลนี้ในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้วัยรุ่นที่มีทัศนคติในเชิงบวกต่อเพื่อน โรงเรียน –ครูอาจารย์จะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มีทัศนคติในเชิงลบ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

2. ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า การรับรู้การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวจะมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการปฏิบัติหน้าที่ที่ดีจะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูง (นภาพร, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของประจิม (2536) พบว่า การเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัวมีผลทางบวกต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) โดยวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีและได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่จะมีความฉลาดทางอารมณ์ดี สอดคล้องกับการศึกษาของนิลาวรรณและคณะ (2559) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.251, p < .000$ ) แต่การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด แบบปล่อยปละละเลย และแบบตามใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .000$ ) จากการศึกษาของขนิษฐา (2543) และฉัตรชัย (2553) พบว่า การเลี้ยงดูเด็กในสถานสงเคราะห์จะมีระบบการเลี้ยงดูที่เป็นรูปแบบชัดเจนไม่ให้อิสระได้ร่วมคิด ทำให้วัยรุ่นขาดอิสระเกิดการต่อต้านรูปแบบการเลี้ยงดู นอกจากนี้สัมพันธภาพระหว่างพี่เลี้ยงกับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ พบว่า พี่เลี้ยงไม่สามารถให้ความรักความอบอุ่นกับวัยรุ่นทุกคนอย่างเพียงพอโดยจะมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นด้วย (วรชัย, 2557)

3. ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมทางกายภาพและวัฒนธรรม ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยที่จะมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2547) โดยวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะมีสภาพความเป็นอยู่อย่างเป็นระบบโดยอาศัยอยู่ในอาคารนอนตามช่วงวัยวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะได้รับการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่สถานสงเคราะห์เด็กจัดไว้ให้อย่างครบครัน เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องเรียน เป็นต้น จากการศึกษาของอรุณี (2545) พบว่า วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะมีความเป็นอยู่ที่ดีในด้านสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาของนิลาวรรณและคณะ (2559) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พบว่า สภาพแวดล้อมและทรัพยากรการเรียนรู้จะมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.116, p < .000$ ) แต่ในบางครั้งการเข้าถึงข้อมูลการสื่อสารของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์อาจมีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปโดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารด้านลบ วัยรุ่นอาจจะมองโลกในแง่ร้าย เคร่งเครียด (วรชัย, 2557)

บางคนอาจเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีอาจจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านลบของวัยรุ่นได้ (อัจฉราและอังคินันท์, 2548; Goleman, 1998)

สรุป ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะมี 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และทัศนคติ 2) ปัจจัยด้านครอบครัว/การเลี้ยงดู ประกอบด้วย รูปแบบการเลี้ยงดูและปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว 3) ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น อาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลทางบวกและทางลบต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

### การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์พบว่า มีเครื่องมือในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้บ่อยในวัยรุ่น ดังนี้

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต (2547) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ โกลแมนและบาร์ออน โดยประเมินจากความสามารถหลัก 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ดี และด้านสุข โดยวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ .85 (กรมสุขภาพจิต, 2547) ประกอบด้วยคำถาม 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านดี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการรับผิดชอบ

ด้านเก่ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ ความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ด้านสุข ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสงบทางใจ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง และจริงมาก การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นไปตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดไว้ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มคำถามทางบวก การแปลผล ไม่จริง 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน ก่อนข้างจริง 3 คะแนน และจริงมาก 4 คะแนนและกลุ่มคำถามทางลบจะแปลผลสลับกับกลุ่มคำถามทางบวก ระดับปกติ 140-170 คะแนน ต่ำกว่าปกติ < 140 คะแนน สูงกว่าปกติ > 170 คะแนน

2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของแสงหล้า (2544) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ โกลแมน โดยประเมินสมรรถนะภายในตัวบุคคล 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1

สมรรถนะส่วนบุคคล วัดการตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างแรงจูงใจตนเอง และการควบคุมตนเอง ส่วนที่ 2 สมรรถนะสังคม วัดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 54 ข้อ ดังนี้

วัดสมรรถนะส่วนบุคคล 34 ข้อ แยกเป็นด้านการตระหนักรู้ 23 ข้อ มีลักษณะมาตรวัดแบบประมาณค่า ด้านการควบคุมตนเอง 7 ข้อ ด้านการสร้างแรงจูงใจ 4 ข้อ มีลักษณะเป็นสถานการณ์ 5 ตัวเลือก คือ โดยให้เลือกตอบข้อตัวเลือกสถานการณ์ที่คิดว่าถูกต้องที่สุด

วัดสมรรถนะทางสังคม 20 ข้อ แยกเป็นด้านเอาใจเขามาใส่ใจเรา 5 ข้อ และด้านทักษะทางสังคม 15 ข้อ เป็นแบบสถานการณ์ 5 ตัวเลือก คือ โดยให้เลือกตอบข้อตัวเลือกสถานการณ์ที่คิดว่าถูกต้องที่สุด

ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นสมรรถนะส่วนบุคคลเท่ากับ .79 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นสมรรถนะสังคมเท่ากับ .79

3. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นไทย ของคมเพชรและผ่องพรรณ (2544) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของเซียร์ร้อโค ซางและคาพิวทิ มีข้อคำถามทั้งหมด 125 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัด 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงพอประมาณ จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย วัด 5 องค์ประกอบ คือ ด้านบุคคล ระหว่างบุคคล ด้านการปรับตัว ด้านการจัดการบริหารความเครียด และด้านอารมณ์ทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87 เหมาะสำหรับวัยรุ่นที่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต เนื่องจากเครื่องมือได้มีการพัฒนาและมีการทดสอบในกลุ่มมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ยอมรับได้และเครื่องมือมีการทดสอบนำมาทดสอบศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยในสถานสงเคราะห์เด็กรวมทั้งมีการทดลองใช้วัดผลการศึกษาของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

### ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการพัฒนาของทักษะชีวิตในแต่ละด้าน (กรมสุขภาพจิต, 2543) โดยทักษะชีวิตจะเป็นเนื้อหาหลักของการพัฒนา และส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม (WHO, 1994) เมื่อวิเคราะห์เนื้อหา ความหมาย ลักษณะ และองค์ประกอบรายย่อยของทักษะชีวิตที่มีผลกับความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543; WHO, 1994) สอดคล้องกับการศึกษาของมาริสา (2550) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะ

ชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ ) นอกจากนี้จากการศึกษาของสุทัศน์ (2549) เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ด้านดี ด้านมีสุข และภาพรวม สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่ากระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ต้องมีสื่อการสอน และมีกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมีขั้นตอนที่ชัดเจน เน้นการมีส่วนร่วมของวัยรุ่น การเรียนรู้จากประสบการณ์และเหตุการณ์จริง (วาสิณี, 2552; วิชชุดา, 2554; สมาภรณ์, 2548; สุทัศน์, 2549; Edward Elizabeth Samuel Fracis, 2009 ) โดยอาศัยการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มช่วยกลุ่มเพราะวัยรุ่นจะให้การยอมรับช่วงวัยเดียวกัน (จตุรพร, 2554; พนม, 2550) สามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต ดังรายละเอียดในตาราง 8 (ภาคผนวก ข)

### การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

โกลว์แมน (Goleman, 1989) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

#### 1. รู้จักอารมณ์ตนเอง

เป็นพื้นฐานการควบคุมอารมณ์เพื่อจะแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม ไม่ถูกครอบงำตามอารมณ์ตนเอง ไม่แสดงความยินดีในร้ายต่ออารมณ์ตนเอง ละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น บอกตนเองว่าจะทำอะไรเมื่อมีอารมณ์โกรธ โมโห หมั่นทบทวนการแสดงอารมณ์ของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่ และฝึกสติให้รู้ตนเองตลอดเวลาว่าขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ เป็นต้น

#### 2. การจัดการกับอารมณ์ตนเอง

เป็นการควบคุมอารมณ์ตนเองให้แสดงออกในทางที่เหมาะสมถูกกาลเทศะ โดยฝึกการเตรียมการแสดงอารมณ์ เปิดการรับรู้ในสิ่งที่ดี ปรับทัศนคติมุมมอง และฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยกลวิธีต่าง ๆ สม่ำเสมอ

### 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

เป็นการมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้และทำให้เกิดกำลังใจที่จะก้าวไปสู่เป้าหมาย โดยต้องตั้งเป้าหมายตนเองให้ชัดเจน หมั่นมองหาประโยชน์จากอุปสรรคที่เกิดขึ้น และยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ตั้งหวังได้

### 4. รู้จักอารมณ์ผู้อื่น

การรับรู้และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น

### 5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยให้อยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ต้องหมั่นฝึกแสดงน้ำใจที่ดีต่อกัน ให้เกียรติชื่นชม และฝึกการสื่อสารที่ดีและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ซาลาเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าหมองและเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะ ทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้

3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์

4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้บุคคลมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถ และทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

และจากการศึกษาการสังเคราะห์งานอภิमानเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถ แบ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็น 4 รูปแบบ (ทรงศิริ และคณะ, 2556, งานวิจัยระดับ 1) คือ

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยา มีระยะเวลาการพัฒนา ส่วนใหญ่ที่ 4 สัปดาห์ ความถี่ในการฝึก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที จำนวน 10-12 ครั้ง ลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 6 โปรแกรม คือ โปรแกรมการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง โปรแกรมการให้คำปรึกษา โปรแกรมให้อารมณ์ทางบวก โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต และโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดศาสนา มีระยะเวลาการพัฒนา ตั้งแต่ 3 สัปดาห์ถึง 12 เดือน ความถี่ในการฝึก คือวันละ 2 ครั้ง ถึงสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นานครั้งละ 10-50 นาที จำนวนในการฝึก 10-20 ครั้ง ลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 4 โปรแกรม คือ โปรแกรมการฝึกสมาธิ โปรแกรมการแผ่เมตตา โปรแกรมการฝึกขันติ และโปรแกรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดสังคม มีระยะเวลาการจัดกิจกรรม 2 วัน ถึง 2 วันครั้ง โดยจัดกิจกรรมต่อเนื่องกัน นานครั้งละ 40-50 นาที จำนวน 2-9 ครั้ง และมีการ กระตุ้นหลังฝึก ลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 2 โปรแกรม คือ โปรแกรมการรู้จักตนเองจากผู้อื่น และ โปรแกรมการฝึกภาวะผู้นำ

4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดผสมผสาน มีระยะเวลาฝึกนาน 12 วันถึง 2 เดือนครั้ง ฝึกวันละครั้งถึงสัปดาห์ละครั้ง นานครั้งละ 50 นาทีถึง 3 ชั่วโมง จำนวน 10-19 ครั้ง ลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 4 โปรแกรม คือ โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบผสมผสาน โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต โปรแกรมฝึกคนตรีไทยเชิงทักษะ และ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว

สรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นต้องพัฒนาให้ครอบคลุม การรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และสามารถแสดงออกเจตนาอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม มีแนวคิดการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 4 แนวคิด คือ แนวคิดจิตวิทยา แนวคิดศาสนา แนวคิดสังคม และ แนวคิดผสมผสาน

## การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ทักษะชีวิตเป็นทักษะพื้นฐานของมนุษย์ที่ใช้ในการปรับตัวให้อยู่รอดในสังคมที่เป็นพลวัต ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคม

### ความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนา เพื่อให้มนุษย์อยู่ในสังคมและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ จัดเป็นกลุ่มเด็กเปราะบาง ขาดทักษะการเรียนรู้เข้าหาสังคม ทักษะการปรับตัว นำมาสู่ปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมในวัยรุ่น (โสภณัท, 2542; อภิเชษฐ, 2557) ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อวัยรุ่น (WHO, 1994) ดังนี้

1. ความสำคัญต่อสุขภาพ วัยรุ่นมักจะมีแนวโน้มปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตลอดเวลา ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย ดังนั้น การจัดกิจกรรมสามารถชี้แนวทางที่จะส่งเสริมวัยรุ่นให้รู้จักการจัดการกับความเครียดและความกดดันต่าง ๆ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม แก้ปัญหาได้

2. ความสำคัญต่อสังคม วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคม ต้องมีความสามารถดำรงชีวิตทั้งภายในและภายนอกสถานสงเคราะห์ได้เหมาะสม เช่น การสื่อสารกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รวมทั้งความสัมพันธ์กับเพื่อนครอบครัวใหม่ ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ดี จะส่งผลให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความเชื่อมั่น รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

3. ความสำคัญต่อการศึกษา วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่อยู่วัยเรียน ไม่ชอบให้พี่เลี้ยงหรือผู้ใหญ่กว่าออกคำสั่ง ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ดังนั้นการเรียนการสอนในวัยรุ่นต้องเน้นกระตุ้นให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการเรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเอง รวมทั้งใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Edward, 2009) ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ได้ดี

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างทักษะชีวิตจะส่งผลให้วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดจิตสำนึก มีความรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ภายนอกสถานสงเคราะห์ได้ และช่วยส่งเสริมความสำเร็จในด้านการเรียนการประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต



## องค์ประกอบของทักษะชีวิต

จากการศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) กู๊ดชิพ (Goodship, 2001) และ ยูเนสโก (UNESCO, 2001 อ้างตามสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2547) สามารถแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย และเมื่อวิเคราะห์ในองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า จะมีองค์ประกอบบางส่วนมีความคล้ายคลึงหรือเหมือนกันในแต่ละแนวคิดของทักษะชีวิต สามารถสรุปลักษณะขององค์ประกอบย่อยทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ และสอดคล้องกัน 5 คู่ ดังนี้

### 1. ด้านพุทธิพิสัย

1) ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) เป็นการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการสำรวจความเป็นไปได้ของการกระทำ และเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ โดยขึ้นกับประสบการณ์ตรง และเหตุการณ์ในอดีตมาช่วยตัดสินใจและแก้ปัญหา ทำให้เกิดการปรับตัวและมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2) ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลและประสบการณ์ ช่วยในการจดจำและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน และสื่อต่าง ๆ

### 2. ด้านจิตพิสัย

3) ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นการรู้จักคุณลักษณะ ข้อเด่น ข้อด้อย สิ่งที่ต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง รวมถึงการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการจดจำสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเมื่อตอนรู้สึกเครียดหรืออยู่ในภาวะกดดัน ความตระหนักรู้เป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนที่จะนำไปสู่ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยเป็นทักษะความสามารถภายในตัวบุคคล

4) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) เป็นความสามารถในการจินตนาการชีวิตของบุคคลอื่น ในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นไม่เหมือนกับตนเอง ช่วยให้เกิดการเข้าใจและการยอมรับบุคคลอื่นที่มักมีความแตกต่างไปจากตนเอง และยังสามารถพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วย

นอกจากนี้ในแนวคิดกรมสุขภาพจิต (2543) ได้เพิ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตในด้านจิตพิสัยเพิ่มขึ้นโดยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น การรู้จักให้ การรู้จักรับ ความมีน้ำใจ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถในด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ความสามารถด้านการปรับตัวในสังคม คนตรี กีฬา โดยไม่ได้มุ่งสนใจแต่ในเรื่องของหน้าตา

รูปร่าง เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ ฯลฯ เท่านั้น นอกจากนี้ยังเพิ่มความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมลงของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะหากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

### 3. ด้านทักษะพิสัย

5) การตัดสินใจ (decision making) เป็นทักษะที่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ถ้าบุคคลตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกแต่ละทาง ผลที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้น

6) การแก้ปัญหา (problem solving) เป็นความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ถ้าไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้จะเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ

7) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (effective communication) เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงความสามารถในการแสดงออกของความคิดเห็น ความต้องการ ความกลัว และการร้องขอความช่วยเหลือในเวลาที่ต้องการ

8) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship skills) เป็นทักษะที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลโดยการสร้างและรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี เป็นทักษะที่ก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจและสังคม และยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ

9) การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotions) เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองและบุคคลอื่น ตระหนักถึงอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถตอบสนองต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรง ความโกรธ ความเศร้า ซึ่งเป็นปัจจัยด้านลบต่อสุขภาพได้ถ้าไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม

10) การจัดการกับความเครียด (coping with stress) เป็นการรู้จักสาเหตุของความเครียดและรู้จักแนวทางในการจัดการ เพื่อช่วยในการควบคุมในแต่ละระดับของความเครียด ช่วยลดสาเหตุของความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน การรู้จักผ่อนคลายเพื่อลดความตึงเครียด จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา

จากการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย ด้านทักษะพิสัย โดยจะมีองค์ประกอบย่อยแต่ละทักษะแตกต่างกันไปตามแต่ละแนวคิดทฤษฎีเมื่อวิเคราะห์ในรายละเอียด พบว่า ลักษณะองค์ประกอบย่อยของทักษะชีวิตแต่ละแนวคิดมีลักษณะที่เหมือนและ

คล้ายคลึงกันดังแสดงในตาราง 7 (ภาคผนวก ก) และทักษะแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันจะแยกออกจากกันไม่ได้ และเป็นส่วนร่วมส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิตภายนอกสถานสงเคราะห์ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตพื้นฐานขององค์การอนามัยโลก 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เนื่องจากมีองค์ประกอบย่อยที่คล้ายคลึงและครอบคลุมแต่ละด้านของแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิตที่หลากหลายโดยมีความสอดคล้องขององค์ประกอบย่อยภายในคล้ายคลึงกับแนวคิดอื่น ๆ มากกว่า 3 แนวคิด ซึ่งเป็นเนื้อหาแกนหลักพื้นฐานของทักษะชีวิต และมีการนำไปประยุกต์ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ ยาเสพติด การจัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ ของวัยรุ่นและเด็กเปราะบางในสถานสงเคราะห์ (ทวิพร, 2550; พันธพร, 2555; วิชิตา, 2554)

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1997 อ้างตามสกล, 2550) ได้กล่าวถึงปัจจัยส่งเสริมและสนับสนุนทักษะชีวิตของบุคคลให้มีความเข้มแข็งและอ่อนแอ หลายปัจจัย ดังนี้

1. สัมพันธภาพปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตามจะเกิดความสุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลนั้นมีคนที่ไว้วางใจ โดยสัมพันธภาพจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตให้บุคคลรู้สึกเกิดความปลอดภัย เข้าใจตนเอง และมีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง เกิดการสัมผัสความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการที่แท้จริงในชีวิตได้ ซึ่งส่งผลต่อชีวิตของวัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม (สุมาลี, 2553)

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้มาซึ่งทักษะชีวิต โดยการเรียนรู้อาจส่งผลต่อทักษะชีวิตที่ดีและไม่ดี วัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมจากตัวอย่างรอบ ๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์สอดคล้องกับการศึกษาของ ขนิษฐา (2543) และฉัตรชัย (2553) ที่พบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์จะขาดต้นทุนชีวิต เด็กจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรง ขาดการใฝ่รู้และทักษะชีวิต เนื่องจากระบบ การเลี้ยงดูที่เป็นรูปแบบชัดเจน ไม่ให้เด็กได้ร่วมคิด เด็กจึงขาดอิสระ ต่อต้านการเลี้ยงดูมีการปลุกฝังค่านิยมให้เด็กต้องได้รับการสงเคราะห์ รู้จักการรับ ไม่รู้จักการแบ่งปัน

3. การเรียนรู้จากผลที่ตามมา การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากการสังเกตเป็นการเรียนรู้แบบผสมผสานของการเรียนรู้ผลที่ตามมาทั้งดีและไม่ดี บุคคลจะเกิดการรับรู้ได้มาด้วย 2 วิธี คือ การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

4. การสั่งสอนและการสอนตนเอง การสั่งสอนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดทักษะชีวิต การสอนเกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในครอบครัว เช่น คำสั่งของทักษะชีวิตพื้นฐานที่เกิดขึ้นในครอบครัว ได้แก่ การขอร้องให้ลูกทำบางอย่าง โดยมีการสื่อสารว่า “ได้โปรด” หรือ “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะพื้นฐานในการด้านการสั่งสอนที่เริ่มต้นจากครอบครัว ทำให้เด็กได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ภายนอกครอบครัว โดยวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะได้รับการเลี้ยงดูแบบผสมผสาน โดยทั้งวิธีการทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านผู้ดูแล มีการกำหนดกติกาการอยู่ร่วมกัน เน้นการเลี้ยงดูแบบใช้บุคคลเป็นแบบอย่าง และวัยรุ่นที่ได้รับการสัมผัสสาน ๆ ครั้งจากผู้ดูแลหรือพี่เลี้ยง จะมีแนวโน้มเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตสูง (วรชัย, 2557)

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส วัยรุ่นมีความต้องการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอต่อการพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้วัยรุ่นและผู้ใหญ่ยังมีความต้องการเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

6. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่น วัยรุ่นจะเจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี ความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งความวิตกกังวลนี้รวมทั้งความไม่สบายใจ ความตึงเครียด ความตื่นเต้น โดยวัยรุ่นจะมีทักษะชีวิตหรือทักษะในการช่วยตนเองได้ดีจะต้องมีทักษะการจัดการกับความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1997 อ้างตามสกล, 2550) ได้กล่าวถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต ดังนี้

1. มีทักษะการคิดที่อ่อนแอ โดยทักษะการคิดที่ไม่เข้มแข็งทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตต่ำ สืบเนื่องจากความไม่เพียงพอในชีวิต เกิดจากการขาดความรับผิดชอบ ไม่ยอมรับความผิดพลาด และมีการตั้งมาตรฐานของตนเองและบุคคลอื่น ขาดความยืดหยุ่นในชีวิต รับรู้ตนเองไม่ถูกต้อง และมีการตอบสนองทางลบกับตนเองเสมอ

2. กลัวการเปลี่ยนแปลง การที่บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจก่อให้เกิดนิสัยถาวรของตนเองได้ และบุคคลส่วนใหญ่มักต่อต้านการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องมาจากความกลัว โดยกลัวในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ กลัวความลำบาก กลัวสูญเสียผลประโยชน์ กลัวบุคคลอื่นไม่ยอมรับตนเอง กลัวความขัดแย้งภายในตนเอง กลัวความล้มเหลว และกลัวผลลัพธ์ของความสำเร็จ

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ การเลี้ยงดู การสนับสนุนทางสังคม สัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน รวมทั้งอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นที่มีอยู่ภายในตนเองด้วย

## การพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญของบุคคลเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยในชีวิตประจำวัน มีวิจักษณ์ญาญรู้เท่าทันคน ปรับตัวเข้ากับสังคม เพื่อน และผู้ร่วมงาน ได้ดี โดยอาศัยการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่าง ๆ ในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลเพื่อจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต (กมลพรรณ, 2546; กาญจนา, 2551; UNICEF, 2001) องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กล่าวว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้ในกลุ่มอายุวัยเด็กและเยาวชนในโรงเรียน โดยช่วงอายุที่เหมาะสมต่อการพัฒนาให้เกิดทักษะชีวิตอยู่ในช่วง 6-16 ปี โดยเฉพาะช่วงเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ ดังนั้นการสอนทักษะชีวิตช่วงนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยการสอนในวัยรุ่นต้องคำนึงอารมณ์พัฒนาการวัยรุ่นที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ของแมนกรูการ์ วิทแมนและโพสนอร์ (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001) มาริส (2550) วาสินี (2552) และสุปรียา (2555) พบว่า ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การพัฒนาประกอบด้วยทักษะ 3 ด้าน ได้แก่ ทักษะด้านพุทธิพิสัย ทักษะด้านจิตพิสัยและด้านทักษะพิสัย ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสาร สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การเจรจาและต่อรอง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยของความท้าทายมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น พ่อ แม่ เพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งมีความซับซ้อนของการปฏิสัมพันธ์ การที่วัยรุ่นขาดทักษะทางสังคมที่เพียงพอหรือขาดทักษะการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจถูกปฏิเสธจากสังคม กลุ่มเพื่อน และนำมาซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การแยกตัวออกจากสังคม การใช้สารเสพติด เป็นต้น นอกจากนี้ การจัดการกับความเครียดเป็นทักษะที่สำคัญมากในการสร้าง โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างหนึ่ง เนื่องจากเมื่อวัยรุ่นไม่สามารถที่จะพัฒนาทักษะการสื่อสาร การแสดงออกมาได้ดี แล้วเมื่อถูกปฏิเสธจากสังคมจะที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลจากสิ่งเร้าได้ จะมีแนวโน้มการรับรู้บิดเบือน การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ดังนั้นการจัดการกับอารมณ์ความเครียดจึงสำคัญต่อการพัฒนาองค์ประกอบชีวิตมาก เพราะจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบต่อชีวิต เรียนรู้ความพึงพอใจ และเรียนรู้เป้าหมายที่แท้จริงในชีวิต

2. องค์ประกอบทางด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยการพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องรวมการพัฒนาทักษะชีวิตทางด้านพุทธิพิสัยและทางด้านพุทธิพิสัยเข้าด้วยกัน โดยการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นทักษะสำคัญทางด้านพุทธิพิสัย ที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น เป็นการสอนให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเองและบุคคลอื่น จากการสังเกตความประพฤติกและพฤติกรรมที่แสดงออก สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1977) ผลการเรียนรู้เกิดจากผลของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน พฤติกรรมบุคคลจะเรียนรู้จากการสังเกตหรือการเลียนแบบจากตัวอย่าง ดังนั้นสิ่งที่สำคัญในการออกแบบการสอนทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่นต้องให้เรียนรู้ว่าต้องทำอะไร เพื่อให้เด็กได้นำไปประยุกต์ใช้ในการต่อต้าน การปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน หรือสังคม ที่เข้ามาคุกคามในชีวิต โดยใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

3. องค์ประกอบด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นการสอนให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และส่งผลต่อทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 2 เนื้อหาข้อมูล/ข่าวสาร เนื้อหาข้อมูลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต้องอยู่บนพื้นฐานของบุคคล สังคม และมีความเฉพาะเจาะจงกับวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีปัญหาพื้นฐานทางอารมณ์และสังคมเป็นหลัก มากกว่าด้านร่างกาย (วรชัย, 2557)

ส่วนที่ 3 วิธีการสอนแบบมีปฏิสัมพันธ์ โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ ได้แก่ เกมส์ การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากตัวแบบ กรณีศึกษา และการใช้กิจกรรมกลุ่ม

นอกจากนี้ การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับเด็กต้องอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน 3 ประการ คือ การส่งเสริม การป้องกัน การแก้ไขรักษาและการฟื้นฟู (ยงยุทธและสุวรรณ, 2553) ดังนี้

1. การส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับกลุ่มเด็กปกติหรือเด็กที่มีพฤติกรรมปกติ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของผู้เรียน

2. การป้องกัน หมายถึง การช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่แนวโน้มเข้าหาปัญหา ให้มีทักษะชีวิตและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นปกติ

3. การแก้ไขรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กที่มีปัญหาแล้ว โดยการบำบัด รักษาและฟื้นฟู

สรุปการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีประสิทธิภาพต้องมีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านจิตพิสัย ด้านพุทธิพิสัย และด้านทักษะพิสัยเพราะแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน จะแยกพัฒนาในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ได้ เนื้อหาข้อมูลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต้องอยู่บนพื้นฐานของบุคคล สังคม และมีความ

เฉพาะเจาะจงกับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีปัญหาด้านอารมณ์และสังคมเพื่อให้วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์มีการพัฒนาที่เหมาะสมตามวัยและการพัฒนาต้องครอบคลุมทั้งการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟู

## โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

### กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นทั่วไป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นชายและหญิงไม่แตกต่างกัน แต่อาจมีการพัฒนากิจกรรมเฉพาะเรื่อง เช่น เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ เกี่ยวกับสารเสพติด แต่มีหลักการทั่วไปที่ต้องอาศัยหลักการจัดกิจกรรมตามหลักจิตวิทยาวัยรุ่นและมีกระบวนการเป็นขั้นตอน มีการสอนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (เนตรทราย, 2552; วาสิณี, 2552; วิชชุดา, 2554) เพื่อให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตและพฤติกรรมที่แสดงออก (Bandura, 1997) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิต โดยประยุกต์จากแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (1994) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นและได้ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) ร่วมกับการนำหลักฐานเชิงประจักษ์มาใช้ในการออกแบบกิจกรรม โดยประเมินระดับของหลักฐานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (JBI, 2008) และคัดเลือกมาใช้รวม 4 เรื่อง เป็นหลักฐานระดับ 2 ทั้งหมดซึ่งเป็นการศึกษาลักษณะกึ่งทดลอง (บุษกร, 2549; วาสิณี, 2552; มาริสสา, 2550; สุปรียา, 2555) สามารถสรุปสาระสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตตามประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม พบว่า งานวิจัย 3 เรื่อง มีการใช้แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตเน้นการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะ 10 องค์ประกอบขององค์การอนามัยโลก (บุษกร, 2549; มาริสสา, 2550; สุปรียา, 2555) และงานวิจัย 1 เรื่อง มีการใช้กรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (วาสิณี, 2552) กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสังคมปกติ 2 เรื่อง (มาริสสา, 2550; สุปรียา, 2555) อาศัยอยู่ในสถานพินิจ 1 เรื่อง (บุษกร, 2549) และอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชาย 1 เรื่อง (วาสิณี, 2552) โดยมีรูปแบบการพัฒนางค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็นรายคู่ที่สอดคล้องกัน

### 2. รูปแบบการพัฒนางค์ประกอบของทักษะชีวิตรายคู่

- 2.1 การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ (decision making) และการแก้ปัญหา (problem solving) ใช้ระยะเวลาจัดกิจกรรมอย่างน้อย เวลา 20 นาที (สุปรียา, 2555) จนถึง 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 1-2 ครั้ง (บุษกร, 2549; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) มีเนื้อหาเป็น

สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับเหตุการณ์ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (สุปรียา, 2555) การป้องกันการใช้สารเสพติด (วาสิณี, 2552) เน้นการสอนแบบมีส่วนร่วม โดยมีสื่อการสอน ได้แก่ ใบงาน สถานการณ์ กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม และให้แสดงบทบาทสมมติ (บุษกร, 2549; มาริสสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรม พบว่า มีผลทางบวกต่อตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิต คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการใช้สารเสพติด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

2.2 การพัฒนาทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนาน 1 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง (มาริสสา, 2550) เนื้อหาเป็นการเน้นสร้างความคุ้นเคย สร้างอัตลักษณ์ให้ตนเอง (มาริสสา, 2550) เป็นการสอนแบบมีส่วนร่วม ใช้สื่อเป็นเกมส์และการอภิปรายกลุ่มย่อย (มาริสสา, 2550) ผลลัพธ์ของกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

2.3 การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (effective communication) และทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship skills) ใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 20 นาที (สุปรียา, 2555) จนถึง 1 ชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมง 30 นาทีจำนวน 1-2 ครั้ง (มาริสสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) โดยเนื้อหาเน้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ และการจำลองสถานการณ์จากใบงาน (มาริสสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) เป็นการสอนแบบมีส่วนร่วม ใช้สื่อ ได้แก่ ใบงานสถานการณ์ กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม เกมส์ (มาริสสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) ผลลัพธ์ของกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ และสารเสพติด รวมทั้งคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

2.4 การพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) ใช้ระยะเวลาจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 1-2 ครั้ง (บุษกร, 2549; วาสิณี, 2552) โดยเนื้อหาเน้นการเรียนรู้ตนเอง สร้างอัตลักษณ์ประจำตัว (บุษกร, 2549; วาสิณี, 2552) สอนแบบมีส่วนร่วม ใช้สื่อ ได้แก่ เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม (บุษกร, 2549; วาสิณี, 2552) ผลลัพธ์ของกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมป้องกันการใช้สารเสพติดของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

2.5 การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ (coping with emotions) และการจัดการกับความเครียด (coping with stress) ใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 20 นาที (สุปรียา, 2555) จนถึง 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาทีจำนวน 1-2 ครั้ง (มาริสสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555)



โดยเนื้อหาเน้นสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับเหตุการณ์ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การป้องกันการ ใช้สารเสพติด (มาริสตา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) เป็นการสอนแบบมีส่วนร่วม ใช้สื่อ ได้แก่ ใบงานสถานการณ์ กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม เกมส์และให้แสดงบทบาทสมมติ (บุษกร, 2549; มารีสา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555) ผลลัพธ์ของกิจกรรม พบว่า มีผลทางบวกต่อตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ การป้องกันการ ใช้สารเสพติดอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

จากการศึกษาข้างต้น พบว่า กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีการจัด กิจกรรมจำนวน 8-10 ครั้ง ครั้งละ 1-3 ชั่วโมง ต่อเนื่องเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 2 สัปดาห์เน้นการสอน โดยใช้กระบวนการกลุ่มหรือกระบวนการมีส่วนร่วมของเด็ก (active participation) มีคู่มือการจัด กิจกรรม และในคู่มือมีการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของเด็ก เช่น เกมส์ กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนา ในวัยรุ่นที่มีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบ ได้รับการเลี้ยงดูที่หลากหลาย ทำให้เด็กมีความบกพร่องของ ทักษะชีวิตเฉพาะเรื่อง เช่น ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม เป็นต้น แต่ยังมีกิจกรรม ของการพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นที่ไม่มีพ่อแม่ หรือผู้ดูแลใกล้ชิดที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ยังมี น้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นในสถาน สงเคราะห์เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยเฉพาะทักษะพุทธิพิสัยและเป็นเตรียมความพร้อม ของเด็กก่อนออกไปอยู่ภายนอกสถานสงเคราะห์

### กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

จากวิเคราะห์กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตข้างต้น พบว่า รูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนใหญ่เน้นการพัฒนาเฉพาะด้านเน้นเรื่องเพศและการป้องกันการ ใช้สารเสพติด แต่ยังขาดการ พัฒนาในองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นพื้นฐานให้มีความมั่นคงซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ต้องใช้ในการดำเนินชีวิตภายในและภายนอกสถานสงเคราะห์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาองค์ประกอบทักษะชีวิตพื้นฐานที่จำเป็น ของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ โดยได้ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) มาสร้างโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ โดย โปรแกรมเป็นโปรแกรมที่มีระยะเวลา 4 สัปดาห์ จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้ ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมเน้นกระบวนการกลุ่ม และการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะมีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำขั้นดำเนินการกิจกรรม และขั้นสรุป โดยแต่ละขั้นตอนจะมีการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การเล่นเกมส์

การอภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การระดมสมอง เป็นต้น พร้อมกับมีคู่มือการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง รายละเอียดภายในคู่มือประกอบด้วยจุดประสงค์ สาระเนื้อหา ระยะเวลา กิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม โดยมีรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

#### *สัปดาห์ที่ 1*

กิจกรรมครั้งที่ 1 พัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่แจ่มชัดของจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมและรับทราบข้อตกลงของการวิจัย โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมแบ่งกลุ่มย่อย เล่นเกมส์ บทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่ม (มาริสสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)

กิจกรรมครั้งที่ 2 พัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กได้คิดอย่างเป็นระบบเลือกคิดอย่างมีเหตุมีผล โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมแบ่งกลุ่มย่อย เกมส์ และอภิปรายกลุ่มย่อย (มาริสสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)

กิจกรรมครั้งที่ 3 พัฒนาทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กสร้างความภาคภูมิใจและเกิดการยอมรับฟังความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมแบ่งกลุ่มย่อย เล่นเกมส์และอภิปรายกลุ่ม (บุษกร, 2549, งานวิจัยระดับ 2; มาริสสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)

#### *สัปดาห์ที่ 2*

กิจกรรมครั้งที่ 4, 5 และ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและความเครียดของตนเอง โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมแบ่งกลุ่มย่อยเกี่ยวกับกรณีศึกษา (มาริสสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2)

#### *สัปดาห์ที่ 3*

กิจกรรมครั้งที่ 7, 8 และ 9 พัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กคิดจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และมีวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมแบ่งกลุ่มย่อย กรณีศึกษา บทบาทสมมติและอภิปรายกลุ่ม (สุปรียา, 2555; มาริสสา, 2550; วาสินี, 2552, งานวิจัยระดับ 2)

#### *สัปดาห์ที่ 4*

กิจกรรมครั้งที่ 10 พัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้วิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม

แบ่งกลุ่มย่อย เล่นเกมส์ บทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่ม (มาริสสา, 2555, งานวิจัยระดับ 2) และเก็บข้อมูล หลังการวิจัยหลังเสร็จกิจกรรม

### สรุปการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ เป็นเด็กกลุ่มหนึ่งที่มีความเปราะบาง มีต้นทุนชีวิตที่ต่ำกว่าวัยรุ่นทั่วไป ทำให้มีพฤติกรรมปัญหาของช่วงวัยเกิดขึ้นมากกว่าปกติ โดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์และสังคม วัยรุ่นหญิงมักจะมีความกังวลใจเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง บางครั้งมีพฤติกรรมแยกตัวต่อต้านการเลี้ยงดู และมีการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเข้าหาสังคมตามมา ส่วนใหญ่พบว่า วัยรุ่นที่ออกนอกสถานสงเคราะห์แล้วอาจต้องการการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ การพัฒนาทักษะชีวิตและการเตรียมความพร้อมของวัยรุ่นก่อนออกนอกสถานสงเคราะห์จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตหรือปรับตัวเข้ากับสังคมภายนอกได้

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถภายในตัวบุคคลอย่างหนึ่งที่เกิดจากการฝึกและพัฒนาทักษะชีวิตของบุคคล หากบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูง ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งการพัฒนาให้บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นนั้นต้องอาศัยการพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานของแต่ละบุคคลเพราะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยตรงกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิตเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นของบุคคลต้องนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยในสังคม มีวิจารณญาณรู้เท่าทัน ปรับตัวเข้าหาสังคมได้ โดยอาศัยความรู้ และทักษะต่าง ๆ ในการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามในชีวิต ลักษณะของทักษะชีวิตจะแบ่งได้ 3 ด้าน 10 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) ด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด โดยแต่ละด้านจะมีความสัมพันธ์กันการเรียนรู้ด้านหนึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ด้านอื่น ๆ ด้วย การพัฒนาทักษะชีวิตต้องมีการพัฒนาที่ต่อเนื่อง มีขั้นตอนที่เป็นลำดับชัดเจน เน้นการมีส่วนร่วมของบุคคล โดยเฉพาะในวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีการเลียนแบบเพื่อน ต้องการการยอมรับจากสังคม และการจัดกิจกรรมต้องเชื่อมโยงกับเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวัน และมีเทคนิควิธีการพัฒนาที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ ทำให้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะของแนวคิดนี้ พบว่าเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการดำเนินชีวิต โดยออกแบบกิจกรรมให้มีรูปแบบและมีสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ จากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง พบว่า กิจกรรมเกมส์และการอภิปรายกลุ่ม จะมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านเก่ง ดี และสุข ส่วนกิจกรรมบทบาทสมมติจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และกิจกรรมการวิเคราะห์กรณีศึกษาจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาด้านอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์จะมีความรุนแรงกว่าด้านอื่น ๆ ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ความเครียด การตัดสินใจแก้ปัญหา มากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้มากกว่าวัยรุ่นทั่วไป โดยมีการจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของเด็ก มีการใช้สื่อผสมที่หลากหลาย เช่น เกมส์ กรณีศึกษา รวมทั้งการแสดงบทบาทสมมติ และให้เด็กได้ร่วมอภิปราย เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก ได้วิพากษ์วิจารณ์ รวมทั้งได้เลียนแบบตัวอย่างที่ดีโดยเพื่อนวัยรุ่นด้วยกัน

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

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

#### รูปแบบของการวิจัย

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

กลุ่มทดลอง	O1	X	O2
กลุ่มควบคุม	O3	-	O4

สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการวิจัย

O1 หมายถึง การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

X หมายถึง การได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

O2 หมายถึง การประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

O3 หมายถึง การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม

O4 หมายถึง การประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม

## สถานที่ในการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกสถานสงเคราะห์ในสังกัดกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยใช้เกณฑ์การให้การสงเคราะห์เด็กตามเพศและช่วงอายุของกองสวัสดิการเด็กและครอบครัว กรมกิจการเด็กและเยาวชน

## ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากสถานสงเคราะห์วัยรุ่นจะถูกจัดแบ่งการอุปการะเด็กโดยแยกเพศเฉพาะเพศหญิงหรือชาย (สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก, 2557) ดังนั้นการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงและศึกษาในสถานสงเคราะห์เด็ก 2 แห่ง เนื่องจากมีข้อจำกัดของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ วัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ 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 ปี ของกรมสุขภาพจิต, 2547)

## เกณฑ์การคัดออก

วัยรุ่นที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้ครบตามข้อตกลงของการดำเนินกิจกรรมการทดลอง

## ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) สำหรับสถิติ t-test โดยการคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพล (effect size) จากสูตรของ โคเฮน (Cohen, 1988) จากงานวิจัยใกล้เคียงของวาสนา และดวงรัตน์ (2544) ศึกษาผลการพัฒนา โปรแกรมทักษะชีวิตต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสุรินทร์ ได้ค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 6.90 ผู้วิจัยได้ปรับขนาดอิทธิพลให้เท่ากับ 0.8 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีบริบท และระดับการศึกษาแตกต่างกัน กำหนดอำนาจการทดสอบ (power of test) ที่ 0.8 และค่าความคลาดเคลื่อน ( $\alpha$ ) 0.05 นำไปเปิดตารางสำเร็จรูปของ โพลิตและเบค (Polit & Beck, 2012) ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน

## การเลือกและการจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและควบคุม

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามขั้นตอน และวิธีการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกสถานสงเคราะห์เด็กที่ให้การสงเคราะห์เด็กอายุระหว่าง 6-18 ปี เป็นหน่วยงานของรัฐบาล มีรูปแบบการเลี้ยงดูและการสงเคราะห์ที่มีความคล้ายคลึงกันในสังกัด กรมกิจการเด็กและเยาวชน โดยคัดเลือกจากสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จำนวน 7 แห่ง

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกสถานสงเคราะห์เด็กหญิง 2 แห่ง จาก 7 แห่ง ให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับฉลากอย่างง่ายแบบไม่ใส่คืน แบ่งเป็นสถานสงเคราะห์ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 1 แห่ง และสถานสงเคราะห์กลุ่มควบคุมจำนวน 1 แห่ง โดยให้การจับฉลากครั้งที่ 1 เป็นสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองและการจับฉลากครั้งที่ 2 เป็นสถานสงเคราะห์กลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกวัยรุ่นหญิงอายุ 12-17 ปีตามคุณสมบัติที่กำหนดจากแต่ละสถานสงเคราะห์ เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการจับคู่ (matching) ตามคุณลักษณะด้านอายุ ระดับการศึกษา และคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์โดยให้มีคะแนนแตกต่างกันไม่เกิน 5 คะแนน เพื่อความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการนำกลุ่มตัวอย่างจากสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองและสถานสงเคราะห์กลุ่มควบคุมมาจับคู่ให้มีคุณลักษณะด้านอายุ ระดับการศึกษาและคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ที่ใกล้เคียงกัน จำนวน 25 คู่ จากสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลอง 25 คน และสถานสงเคราะห์กลุ่มควบคุม 25 คน

## บริบทของสถานสงเคราะห์เด็กที่ศึกษา

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงเป็นสถานสงเคราะห์ของหน่วยงานรัฐบาล สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้การสงเคราะห์เด็กตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ลักษณะการสงเคราะห์จะเป็นการเลี้ยงดูตามภารกิจหน่วยงาน ให้การดูแลด้านปัจจัยสี่ วิธีชีวิตจะมีลักษณะคล้ายกับการอาศัยอยู่ที่บ้าน โดยมีวัยรุ่นต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ตลอดเวลา มีพี่เลี้ยงคอยดูแลและให้คำแนะนำปรึกษา เด็กได้รับการศึกษาจากโรงเรียนภายนอก สถานสงเคราะห์ตามระดับชั้นที่ศึกษา และระหว่างที่อาศัยในสถานสงเคราะห์ เด็กจะมีตารางกำหนดเวลาการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ยกเว้นวันหยุดจะมีบุคคลภายนอกเข้ามาร่วมทำกิจกรรมอาสาพัฒนาเด็ก โดยการแสดงละคร เล่นเกมส์ เป็นต้น ให้พักกลางวันปกติ และช่วงบ่ายต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมต่อเนื่อง ถ้าในวันหยุดที่ไม่มีบุคคลภายนอกมาทำกิจกรรมเด็กจะได้พักผ่อนตามอรรถาศัยยกเว้นวันอาทิตย์ไม่มีการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก

## เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถาม 3 ข้อถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2547) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข โดยมีรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านดี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการควบคุมตนเอง จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 1-6) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 7-12) และความสามารถในการรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 3-18) รวม 18 ข้อ

2. ด้านเก่ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 19-24) ความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 25-30) และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 31-36) รวม 18 ข้อ



3. ด้านสุข ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 37-40) ความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 41-46) และความสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 47-52) รวม 16 ข้อ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง จริง บางครั้ง ก่อนข้างจริง และจริงมาก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อคำถามที่มีความหมายเชิงบวก (ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50) และกลุ่มที่ 2 ข้อคำถามที่มีความหมายเชิงลบ (ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51, 52) โดยแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ทางบวก	ทางลบ
ไม่จริง	1 คะแนน	4 คะแนน
จริงบางครั้ง	2 คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	3 คะแนน	2 คะแนน
จริงมาก	4 คะแนน	1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนที่ได้จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์แบ่งเป็นระดับ ดังนี้

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
1. องค์ประกอบ ดี	น้อยกว่า 48	48 - 58	มากกว่า 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า 13	13 - 17	มากกว่า 17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า 16	16 - 20	มากกว่า 20
1.3 รับผิดชอบ	น้อยกว่า 16	16 - 22	มากกว่า 22
2. องค์ประกอบเก่ง	น้อยกว่า 45	45 - 57	มากกว่า 57
2.1 มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า 14	14 - 20	มากกว่า 20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	น้อยกว่า 13	13 - 19	มากกว่า 19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	น้อยกว่า 14	14 - 20	มากกว่า 20
3. องค์ประกอบสุข	น้อยกว่า 40	40 - 55	มากกว่า 55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า 9	9 - 13	มากกว่า 13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	น้อยกว่า 16	16 - 22	มากกว่า 22
3.3 สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า 15	15 - 21	มากกว่า 21
คะแนนรวม	น้อยกว่า 140	140 - 170	มากกว่า 170

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

1. โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (1994) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมมาจัดโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 60 นาที โดยแต่ละกิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของเด็กเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งหมด 10 กิจกรรม มีโครงสร้างรายละเอียด ดังนี้

### สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดำเนินกิจกรรมอภิปรายกลุ่มและบทบาทสมมติ โดยใช้เกมส์ “ทายคำ” มาเป็นสื่อ เพื่อให้ผู้วิจัยและเด็กได้เกิดความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพ ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดำเนินกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดยใช้เกมส์ “หอคอย” มาเป็นสื่อ เพื่อให้เด็กได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เกิดความมีคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเข้าใจผู้อื่น ดำเนินกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม โดยใช้เกมส์ “ฉันเป็นใคร” มาเป็นสื่อ เพื่อให้เด็กรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและแนวทางการพัฒนาตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ดี และ สุข

### สัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมที่ 4, 5 และ 6 พัฒนาทักษะด้านการจัดการอารมณ์และการจัดการกับความเครียด ดำเนินกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์กรณีศึกษา โดยใช้กรณีศึกษา “จดหมายถึงแม่” “เรื่องของอ้อมและดาว” และ “อารมณ์ฉันกำหนดเอง” มาเป็นสื่อ เพื่อให้เด็กเกิดทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

### สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมที่ 7, 8 และ 9 พัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ดำเนินกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์กรณีศึกษา โดยใช้กรณีศึกษา “เพื่อนวัยรุ่น” “มือถือ” และ “ความรัก” มาเป็นสื่อ เพื่อให้เด็กได้รู้จักการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

#### สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรมที่ 10 พัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดำเนินกิจกรรมอภิปรายกลุ่มและบทบาทสมมติ โดยใช้เกมส์ “กระซิบ” มาเป็นสื่อ เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการสื่อสาร การแสดงอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

2. คู่มือการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรม สารสำคัญ จุดประสงค์ ระยะเวลา จำนวนผู้เข้าร่วม อุปกรณ์ การจัดกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป และการประเมินผล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งประกอบไปด้วยการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ และการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### ความตรงของเครื่องมือ (validity)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำไปตรวจสอบคุณภาพความตรงของเครื่องมือ ในด้านความตรงของเนื้อหา (content validity) ก่อนนำไปใช้จริง ดังนี้

โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรม โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและคู่มือ ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบหาความตรงของเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลด้านจิตเวช อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น และนักสังคมสงเคราะห์ที่เชี่ยวชาญด้านเด็ก เพื่อประเมินความถูกต้องของเนื้อหา ความครอบคลุม ความเหมาะสมของเนื้อหา ความชัดเจนของข้อความ และภาษาที่ใช้ แล้วนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

##### ความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับ

กลุ่มตัวอย่าง 20 ราย แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงของแบบประเมินโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยโครงร่างการวิจัยได้ผ่านการประเมินจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นกลุ่มเปราะบางที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ จึงต้องคำนึงถึงอายุ ภาวะอารมณ์จิตใจ ความพร้อมทางด้านพัฒนาการและสติปัญญา รวมทั้งการได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำเอกสารชี้แจงพร้อมคำยินยอมพร้อมใจ (consent form) เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมวิจัยโดยปราศจากการบังคับใด ๆ แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบว่า การวิจัยนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมแล้ว และการวิจัยนี้ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ หากกลุ่มตัวอย่างต้องการถอนตัวระหว่างการเข้าร่วมวิจัยก็สามารถทำได้ตลอดเวลา โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการรับบริการจากสถานสงเคราะห์ทั้งสิ้น และข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ จะนำมาใช้เฉพาะการศึกษาเท่านั้น โดยการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยหรือเกิดความกังวลใด ๆ สามารถตรวจสอบรายละเอียดได้จากผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง

งานวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 2 ครั้ง ก่อนการจัดกิจกรรม โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและหลังการจัดกิจกรรมสิ้นสุด

ขั้นตอนในการทดลองผู้วิจัยได้จัดทำโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มทดลองในระหว่างสัปดาห์ที่ 1-4 ในปีงบประมาณ 2559 กิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมงในวันศุกร์และวันเสาร์ กิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง 2 กิจกรรม รวมเป็นจำนวน 3 ชั่วโมง/สัปดาห์

ผู้วิจัยได้วางแผนการดำเนินการขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยขั้นเตรียมการและขั้นดำเนินการ ดังต่อไปนี้

## 1. ชั้นเตรียมการ

### 1.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเอง

1.1.1 การเตรียมตัวด้านความรู้ ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อใช้ดำเนินการวิจัยให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การกำหนดเป้าหมาย การชี้แนะ และการสนับสนุน

1.1.2 การศึกษาเนื้อหา โดยปรับโครงสร้างของกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีความแตกต่างกับวัยรุ่นทั่วไป เนื้อหาในกิจกรรม ใบงาน และเกมส์ต่าง ๆ ต้องสอดคล้องกับบริบทของเด็ก ขั้นตอนและการนำโปรแกรมไปใช้

1.1.3 ผู้วิจัย/ผู้ใช้โปรแกรมต้องผ่านการอบรมเกี่ยวกับจิตวิทยาการดูแลเด็ก หรือวัยรุ่น หรือมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์หรือเด็กวัยรุ่นทั่วไป เพื่อให้เข้าใจบริบทของวัยรุ่น

1.2 เมื่อผ่านการพิจารณาอนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้นำหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัยจากคณะ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เสนอต่อผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็ก เพื่อลงทำวิจัยในพื้นที่

1.3 เข้าพบผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็ก เพื่อแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งขออนุญาตในการดำเนินการศึกษาวิจัย จากนั้นทำการคัดเลือกวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง อายุระหว่าง 12-17 ปี มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนที่ระบุไว้

## 2. ชั้นดำเนินการ

หลังจากได้รับการอนุมัติจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

### 2.1 การดำเนินการในกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มควบคุม โดยมีการแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และชี้แจงรายละเอียด ขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยต้องได้รับความยินยอมทั้งจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็น ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง สร้างความไว้วางใจและความคุ้นเคยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ เกิดความผ่อนคลาย ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายบุคคลก่อนการทดลอง (pre-test) และเปิดโอกาสให้กลุ่มควบคุมสอบถามข้อสงสัย กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับการศึกษา และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี (pre-test) ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและแบบประเมินอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 4

#### สัปดาห์ที่ 1-4

กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตตามปกติในสัปดาห์ที่ 1-4

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี (post-test) ภายหลังจากเก็บข้อมูลผู้วิจัยสอบถามความประสงค์ ในการต้องการจัดกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างไม่ประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

### 2.2 การดำเนินการในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง โดยมีการแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ และชี้แจงรายละเอียด ขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยต้องได้รับความยินยอมทั้งจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง สร้างความไว้วางใจและความคุ้นเคยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ เกิดความผ่อนคลาย ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายบุคคลก่อนการทดลอง (pre-test) และเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองสอบถามข้อสงสัย จัดกิจกรรม 3 ครั้ง ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวาดภาพรูปสัตว์เป็นสัญลักษณ์แทนนิสัยของตนเอง ให้ทุกคนนำเสนอ และให้เล่นเกมสัทคำ โดยมีการแสดงออกของบทบาทสมมติ ทำทาง กริยาต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยได้แจกใบงานการฝึกพูดแสดงความรู้สึกพร้อมทั้งให้แสดงบทบาทสมมติจากใบงาน ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเล่นเกมส้อมที่มีรูปแบบเกี่ยวกับการสร้างหอคอย จากนั้นผู้วิจัยและกลุ่มทดลองร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบหอคอยที่สร้างกับสถานสงเคราะห์ และให้กลุ่มทดลองทำใบงานเกี่ยวกับการบำรุง รักษา สถานสงเคราะห์และร่วมกันอภิปรายเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวาดภาพบ้าน อนาคตที่อยากเป็น และวิเคราะห์นิสัยของตนเอง จากนั้นให้ทำใบงานและร่วมกับอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม จำนวน 3 กิจกรรม พัฒนาทักษะด้านการจัดการอารมณ์และด้านการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์กรณีศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของแม่ ให้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 5 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์กรณีศึกษาเกี่ยวกับการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน ให้แสดงความคิดเห็นและให้วิเคราะห์หาสาเหตุของเหตุการณ์จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ และผู้วิจัยกล่าวเชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ 6 ซึ่งเป็นเนื้อหาต่อเนื่องกัน เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัย

กิจกรรมที่ 6 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์สถานการณ์ และให้วิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม จำนวน 3 กิจกรรม พัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 7 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์กรณีศึกษาเกี่ยวกับเพื่อนวัยรุ่นในโรงเรียน ให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 8 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์กรณีศึกษาเกี่ยวกับความต้องการอยากได้โทรศัพท์มือถือ ให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับ

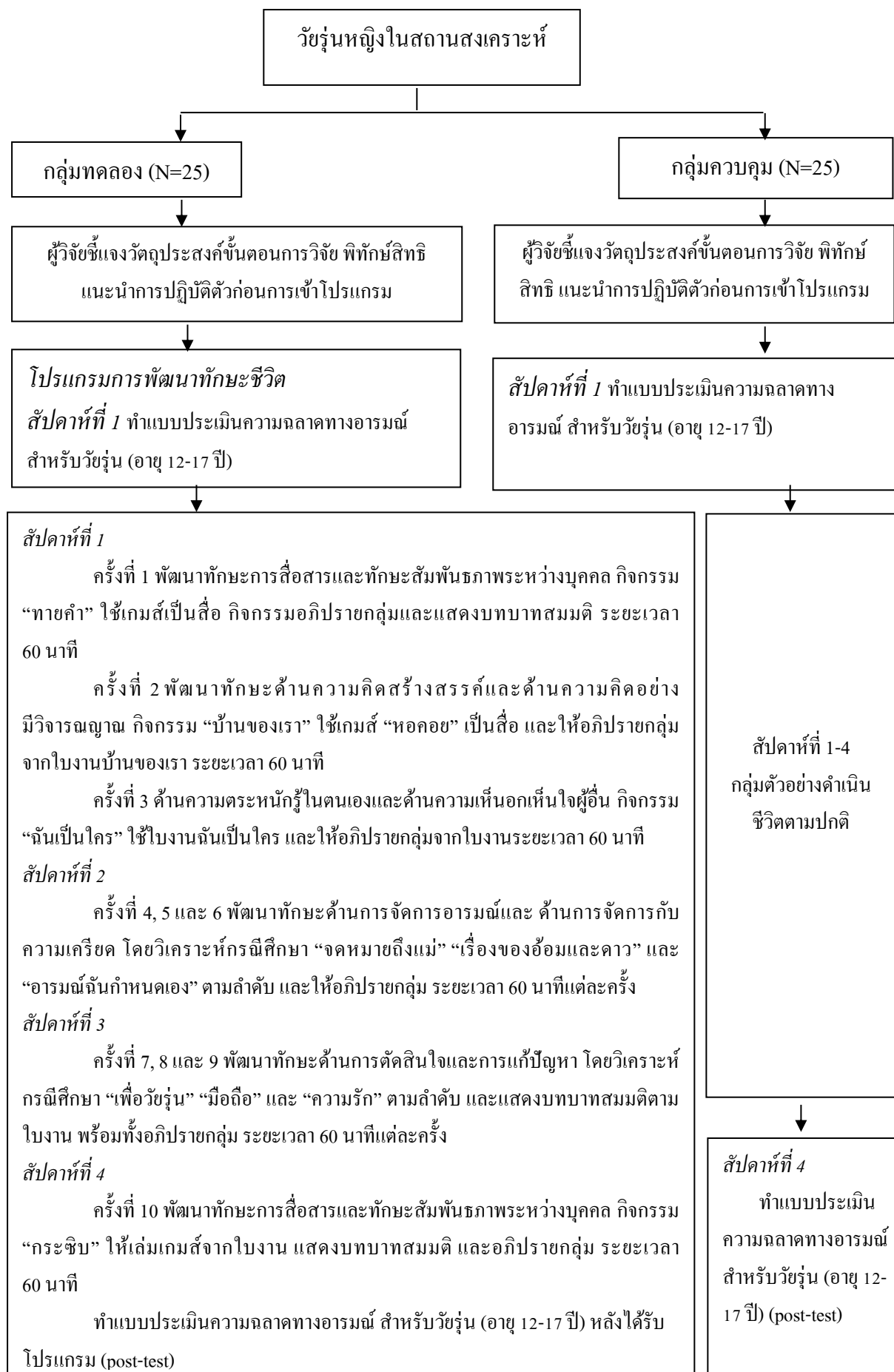
สถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 9 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองวิเคราะห์กรณีศึกษาเกี่ยวกับความรักในวัยเรียน ให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองซักถามข้อสงสัยและนัดทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมที่ 10 พัฒนาทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ให้กลุ่มทดลองเล่นเกมสัจ โดยให้ส่งต่อข้อมูลจากประโยคเป็นพุดต่อ ๆ กัน แต่ละคน และให้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับเกมที่เล่น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองสอบถามข้อสงสัย หลังเสร็จกิจกรรมผู้วิจัย ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายบุคคลหลังการทดลอง (post-test)

ขั้นตอนการดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สามารถสรุปกิจกรรมได้ดังภาพ 2





ภาพ 2 ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

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

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้สถิติ paired t-test

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมโดยสถิติ independent t-test

ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติที (t-test) ดังนี้

1. การทดสอบการแจกแจงของข้อมูลเป็นโค้งปกติ (test of normality) ประกอบด้วย การพิจารณาค่าของ Kolmogorov-Smirnov test (K-S test) ค่า skewness coefficient และค่า kurtosis coefficient พบว่า การกระจายของข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ (ภาคผนวก จ)

2. ทดสอบความเป็นเอกพันธ์ความแปรปรวนภายในกลุ่ม (Homogeneity of variances) ของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Levene's test พบว่า ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่มของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) (ภาคผนวก ฉ)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดศึกษาสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two groups pretest – posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตาราง ประกอบคำบรรยาย ดังนี้

#### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 50 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (ได้รับโปรแกรม การพัฒนาทักษะชีวิต) 25 ราย และกลุ่มควบคุม (ไม่ได้โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต) 25 ราย เป็นเพศหญิงทั้งหมด ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 12-15 ปี (กลุ่มทดลองร้อยละ 56 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 60) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด (กลุ่มทดลองร้อยละ 22 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 34) เมื่อนำความถี่ตามลักษณะเพศ อายุ และระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง มาทดสอบโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ยกเว้นกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อย (กลุ่มทดลองอายุเฉลี่ย 14 ปี และกลุ่มควบคุมอายุเฉลี่ย 14.92 ปี) (ตาราง 1)

ตาราง 1

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (เพศ อายุ และระดับการศึกษา) และผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ( $N=50$ )

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		Statistics Value	p values
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ						
หญิง	25	100	25	100		
อายุ (ปี)	$(M = 14.00, SD = 1.6)$		$(M = 14.92, SD = 1.50)$		0.082 <sup>a</sup>	.774
12-14 ปี	14	56	15	60		
15-17 ปี	11	44	10	40		
ระดับการศึกษา					5.384 <sup>b</sup>	0.68
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	10	40	3	12		
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	11	44	17	68		
ชั้นมัธยมศึกษาตอน	4	16	5	20		
ปลาย/ปวช						

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

## ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 133.60 ( $SD = 4.06$ , Min = 125, Max = 139) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 132.80 ( $SD = 4.94$ , Min = 122, Max = 139) เมื่อวิเคราะห์รายด้าน คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีกลุ่มทดลองเท่ากับ 46.24 ( $SD = 5.14$ ) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 46.20 ( $SD = 5.04$ ) ด้านเก่งกลุ่มทดลองเท่ากับ 45.72 ( $SD = 2.85$ ) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 44.92 ( $SD = 3.92$ ) และด้านสุข กลุ่มทดลองเท่ากับ 41.64 ( $SD = 3.86$ ) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 41.68

( $SD = 3.15$ ) เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติทีอิสระ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t_{โดยรวม} = .63, t_{ดี} = .02, t_{เก่ง} = .82, t_{สุข} = .04, p > .05$ ) (ตาราง 2)

ตาราง 2

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระ ( $N = 50$ )

ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		t	p values
	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

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### 3.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทีคู่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ทั้งโดยรวมและรายด้านภายหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t_{โดยรวม} = 4.24, t_{ดี} = 5.61, t_{เก่ง} = 2.83, t_{สุข} = 3.32, p < .05$ ) โดยค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อนได้รับโปรแกรมเท่ากับ 133.60 ( $SD = 4.06, \text{Min} = 125, \text{Max} = 139$ ) และค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมเท่ากับ 152.76 ( $SD = 23.63, \text{Min} = 122, \text{Max} = 202$ ) เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 46.24 ( $SD = 5.14$ ) หลังการทดลองเท่ากับ 54.00

( $SD = 8.27$ ) ด้านเก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 45.72 ( $SD = 2.85$ ) หลังการทดลองเท่ากับ 51.24 ( $SD = 9.18$ ) ด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 41.64 ( $SD = 3.86$ ) หลังการทดลองเท่ากับ 47.52 ( $SD = 8.04$ ) (ตาราง 3 )

ตาราง 3

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทีคู่ ( $N = 25$ )

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อน (n = 25)		หลัง (n = 25)		t	p values
	M	SD	M	SD		
	(Min = 125, Max = 139)		(Min = 122, Max = 202)			
โดยรวม	133.60	4.06	152.76	23.63	4.24	.000
รายด้าน						
ด้านดี	46.24	5.14	54.00	8.27	5.61	.000
ด้านเก่ง	45.72	2.85	51.24	9.18	2.83	.009
ด้านสุข	41.64	3.86	47.52	8.04	3.32	.003

### 3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีคู่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ทั้งโดยรวมและรายด้านภายหลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t_{\text{โดยรวม}} = 1.99$ ,  $t_{\text{ดี}} = 1.88$ ,  $t_{\text{เก่ง}} = 0.69$ ,  $t_{\text{สุข}} = 0.47$ ,  $p > .05$ ) โดยค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อนได้รับโปรแกรมเท่ากับ 132.80 ( $SD = 4.94$ , Min = 122, Max = 139) และค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมเท่ากับ 136.80 ( $SD = 9.78$ , Min = 115, Max = 166) เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 46.20 ( $SD = 5.04$ ) หลังการทดลองเท่ากับ 48.96 ( $SD = 5.57$ ) ด้านเก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 44.92 ( $SD = 3.92$ ) หลังการทดลองเท่ากับ 45.60 ( $SD = 3.87$ ) ด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 41.68 ( $SD = 3.15$ ) หลังการทดลองเท่ากับ 42.24 ( $SD = 4.42$ ) (ตาราง 4 )

ตาราง 4

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีคู่ ( $N = 25$ )

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อน (n = 25)		หลัง (n = 25)		t	p values
	M	SD	M	SD		
	(Min = 122, Max = 139)		(Min = 115, Max = 166)			
โดยรวม	132.80	4.94	136.80	9.78	1.99	.06
รายด้าน						
ด้านดี	46.20	5.04	48.96	5.57	1.88	.07
ด้านเก่ง	44.92	3.92	45.60	3.87	0.69	.49
ด้านสุข	41.68	3.15	42.24	4.42	0.47	.63

### 3.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับ โปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.12, p < .05$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมในกลุ่มทดลองเท่ากับ 152.76 ( $SD = 23.63$ ) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 136.80 ( $SD = 9.78$ ) (ตาราง 5)

ตาราง 5

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระ ( $N = 50$ )

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

ผลการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองระดับความฉลาดทางอารมณ์ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติทุกคน ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ระดับสูงกว่าปกติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และยังอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 กลุ่มควบคุมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 และยังอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64 (ตาราง 6)

ตาราง 6

จำนวน ร้อยละ และเปรียบเทียบระดับของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน-หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับความ ฉลาดทาง อารมณ์	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)	-	-	9	36	-	-	9	36
สูงกว่าปกติ (EQ > 170)	-	-	7	28	-	-	-	-

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 ราย และกลุ่มควบคุม 25 ราย เป็นเพศหญิงทั้งหมด อายุระหว่าง 12-17 ปี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนเฉลี่ยของระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก โดยเปรียบเทียบคะแนนฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตภายในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมสัปดาห์ที่ 4 ประเมินผลของโปรแกรมโดยการวัดคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ เป็นเพศหญิงทั้งหมดมีอายุระหว่าง 12-17 ปี โดยกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 14 ปี ( $SD = 1.60$ ) กลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 14.92 ปี ( $SD = 1.50$ ) ซึ่งไม่มีความแตกต่างด้านอายุ ซึ่งปัจจัยด้านอายุที่แตกต่างกันอาจส่งผลการเรียนรู้ การคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์เปลี่ยนแปลง (กรมสุขภาพจิต, 2547; พนม, 2550) ดังการศึกษาของนภาพร (2553) ที่พบว่า เด็กที่มีอายุมากกว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นตามลำดับ ( $p < .05$ ) และการศึกษา ครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเด็กที่อาศัยอยู่สถานสงเคราะห์เด็ก 2 แห่ง ได้รับการเลี้ยงดูจากสถานสงเคราะห์ไม่แตกต่างกัน โดยจากการศึกษาของประจิม (2536) พบว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูเหมือนกันจะมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม พบว่า หากเด็กมีการดำเนินวิถีชีวิตลักษณะคล้ายคลึงกับวัยรุ่นที่อาศัยอยู่บ้านของตนเอง มีพี่เลี้ยงทำหน้าที่ดูแล โดยมีตารางกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบแผนที่ชัดเจน ทำให้เด็กบางส่วนขาดทักษะชีวิตและกระบวนการคิดสร้างสรรค์เนื่องจากรูปแบบการเลี้ยงดูส่งผลต่อการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก (ขนิษฐา, 2543; นัตริชัย, 2553) สำหรับด้านการศึกษา สถานสงเคราะห์ได้จัดสวัสดิการให้เด็กได้รับการศึกษาจากโรงเรียนทั่วไปภายนอกสถานสงเคราะห์ใช้ชีวิตที่สถานศึกษาตามปกติ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และสร้างทักษะทางสังคม การศึกษาจะช่วยให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น (นันทวรรณ, 2554) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 44 และ 68 ตามลำดับ) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 16 และ 20 ตามลำดับ) และบางส่วนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา (ร้อยละ 40 และ 12 ตามลำดับ) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีระดับ

การศึกษาที่ใกล้เคียงกันไม่ส่งผลต่อการศึกษาในครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะจากการศึกษาของนภาพร (2553) พบว่า ระดับการศึกษาไม่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

## ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์หลังได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สรุปได้ว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก ทำให้วัยรุ่นมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้นสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. ระยะเวลาของโปรแกรม โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตมีการจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยแต่ละกิจกรรมมีการกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจน ครั้งละ 60 นาที จำนวน 10 ครั้งเพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการรับรู้ข้อมูล ลดการต่อต้านจากการกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้และยังเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์เบื้องต้นระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (Bandura, 1977) ซึ่งกล่าวว่าผลการเรียนรู้เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและสอดคล้องกับการศึกษาของทรงศิริ และคณะ (2556) ซึ่งได้สังเคราะห์งานอภิบาลเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าโปรแกรมการพัฒนาพัฒนาทักษะชีวิตเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาควรใช้ระยะเวลา 3-4 สัปดาห์ ความถี่ในการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

2. หลักการพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้นำหลักการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทักษะชีวิตมาใช้ในโปรแกรมครั้งนี้โดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพต้องพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ทั้งด้านจิตพิสัย ด้านพุทพิสัย และด้านทักษะพิสัย เนื่องจากแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจนจะแยกพัฒนาในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ได้ (มาริสตา, 2550; วาสิณี, 2552; สุปรียา, 2555; WHO, 1994) และได้เน้นการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่เพื่อให้เกิดประสิทธิผลวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (ขงยุทธและสุวรรณ, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของ มาริสตา (2555) พบว่า การจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียน

สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้การจัดกิจกรรมยังครอบคลุมทุกด้านของพฤติกรรมการเรียนรู้ของทักษะชีวิต เพราะแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน (กรมสุขภาพจิต, 2543; WHO, 1994) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุทัศน์ (2549) พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการจัดกิจกรรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

นอกจากนี้โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดเด่น คือ เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดและด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาหลักของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งเด็กอาจจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงบางครั้งหรืออาจมีการแสดงทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ฉัตรชัย, 2553; วรชัย, 2557) โดยช่วยให้เด็กมีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้มากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดลำดับการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยในระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยได้มีการชี้แจง ข้อมูล รายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยทั้งหมดเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นได้รับทราบ สอดคล้องกับหลักการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น ที่ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อการคิดและการตัดสินใจ (Nelson-Jones, 1997 อ้างตามสกล, 2550) รวมทั้งมีการสร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยอย่างเป็นมิตร ทำให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจในตัวผู้วิจัยซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิต โดยสัมพันธภาพจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตให้บุคคลรู้สึกเกิดความปลอดภัยเข้าใจตนเองและมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Nelson-Jones, 1997 อ้างตามสกล, 2550) ในระหว่างการดำเนินการทดลองและหลังการทดลองผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้ซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา เพราะเด็กสามารถคิดเป็นนามธรรม (formal operation) ขอบความท้าทายต่อกฎเกณฑ์ อยากรองพิสูจน์ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มและกลัวการถูกตำหนิจากผู้อื่น (กรมสุขภาพจิต, 2547) จากการสังเกตขณะดำเนินการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในการทำกิจกรรม เนื่องจากได้แสดงความคิดเห็นอย่างมีอิสระ โดยทุกคนยอมรับกฎกติกาต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ ให้การยอมรับระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่ม และมีการแสดงออกอย่างสนุกสนานเมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นเกมส์ การวิเคราะห์กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น ในบางกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างได้แสดงบทบาทสมมติ มีการแสดงออกของการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การขอบคุณ การขอโทษระหว่างเพื่อน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่าส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและวางแผนกิจกรรม ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงระดับความฉลาดทางอารมณ์จากระดับต่ำกว่าปกติมาอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ระดับสูงกว่าปกติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และกลุ่มควบคุมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64 และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 (ตาราง 6)

3. รูปแบบการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายคู่ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกโดยใช้กระบวนการกลุ่มและหลักการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในทุกกิจกรรมซึ่งแบ่งขั้นตอนการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งออกเป็น 3 ขั้นตอน 1) ขั้นนำเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนการเริ่มกิจกรรมและทบทวนเนื้อหาจากกิจกรรมครั้งก่อน 2) ขั้นดำเนินกิจกรรม เน้นกิจกรรมให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนสอดคล้องกับพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเป็นหลัก (จตุพร, 2554; พนม, 2550) เนื้อหาในกิจกรรมเน้นระบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของเอ็ดเวิร์ด (Edward, 2009) พบว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในกลุ่มเด็กกำพร้าช่วยให้เด็กมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) และสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาพัฒนาการ ซึ่งพบว่าช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องเน้นสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก (จตุพร, 2554; พนม, 2550) และ 3) ขั้นประเมินผล เน้นการระดมสมอง การคิดและอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้ข้อคิด ข้อสรุป เกิดกระบวนการเรียนรู้คิดและตัดสินใจ สำหรับการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้เพิ่มเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อทักษะชีวิตแต่ละคู่ ดังนี้ การพัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่มย่อย เกมส์ บทบาทสมมติ การพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การพัฒนาทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ใช้เทคนิค เกมส์และการอภิปรายกลุ่ม การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และการจัดการความเครียด ใช้เทคนิคกรณีศึกษาและการอภิปรายกลุ่มย่อย และการพัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ใช้เทคนิคอภิปรายกลุ่มกรณีศึกษา และบทบาทสมมติ ทำให้เห็นว่าการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของวัยรุ่นจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้นจริง สอดคล้องกับการศึกษาของบุษกร (2549) มาริสา (2550) วาสิณี (2552) สุปรียา (2555) พบว่า การทดลองใช้เทคนิคต่าง ๆ ช่วยให้ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมมีผลทางบวกต่อตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิต คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

4. สื่อ สำหรับสื่อที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นสื่อที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะกรณีศึกษาและใบงานที่ให้เด็กได้คิดวิเคราะห์และอภิปรายแต่ละกิจกรรมมีเนื้อหาและข้อความที่มีความคล้ายคลึงกับแบบแผนการดำเนินชีวิตในสถานสงเคราะห์และเรื่องราวมีความเฉพาะเจาะจงกับช่วงวัยรุ่นที่มีปัญหาพื้นฐานทางอารมณ์และสังคมเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการพัฒนาทักษะชีวิตของแมนกรูก้า วิทแมนและโพสเนอร์ (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001) ที่กล่าวว่า การเลือกใช้ข้อมูลในการพัฒนาทักษะชีวิตต้องมีความเฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับสภาพของปัญหา เพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถพัฒนาให้เกิดได้ตลอดเวลา

ช่วงชีวิต (วีระวัฒน์, 2542) เกิดการสัมผัสความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการที่แท้จริงในชีวิตได้ซึ่งส่งผลต่อชีวิตของวัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ลักษณะของสื่อแต่ละกิจกรรมจะเป็นภาพสี มีคำบรรยาย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา (Bandura, 1977) ที่อธิบายว่าสื่อที่มี ความเหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก ลักษณะของสื่อที่ใช้ควรมีสีสันที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้เพิ่มความน่าสนใจ สอดคล้องกับการศึกษาวาสนาและดวงรัตน์ (2554) พบว่า มีการใช้สื่อที่เป็นภาพสีและอุปกรณ์ ในวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่พัฒนามาจากแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ จากหลักฐานเชิง ประจักษ์ มาประยุกต์ในการสร้างกิจกรรมใน โปรแกรม พบว่า มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่ เน้นการมีส่วนร่วมของเด็กในทุกกิจกรรม เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์กับวัยรุ่น ดังนั้น โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถมาใช้ เป็นแนวทางในการส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมของวัยรุ่นก่อนกลับคืนสู่สังคมได้ ตลอดจนช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น ส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญได้

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two groups pretest – posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นหญิงอายุ 12-17 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รวมต่ำกว่า 140 คะแนน สามารถอ่านออกเขียนได้ สื่อสารภาษาไทยเข้าใจ ได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาปกติ และไม่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 7 แห่ง ผู้วิจัยจับฉลากสถานสงเคราะห์แรกเป็นกลุ่มทดลองและอีกสถานสงเคราะห์เป็นกลุ่มควบคุม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 ราย โดยจับคู่อายุ ระดับการศึกษา และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ที่ใกล้เคียงกัน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนกันยายนถึงตุลาคม 2559 โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต 2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) โดยเครื่องมือทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิต 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน และนักสังคมสงเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็ก 1 ท่าน นอกจากนี้ได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ไปใช้กับวัยรุ่นจำนวน 20 ราย และนำมาหาค่าความเที่ยงโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้เท่ากับ .92

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมของกลุ่มทดลองใช้สถิติทีคู่ (pair t-test) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีอิสระ (independent t-test) ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 4.24, p < .05$ )

2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.12, p < .05$ )

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถทำให้วัยรุ่นที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอสำหรับผู้เกี่ยวข้องในการนำโปรแกรมไปใช้ ดังนี้

1. สถานสงเคราะห์ที่ให้บริการการจัดสวัสดิการสังคมแก่วัยรุ่น สามารถนำกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมหลังพ้นการสงเคราะห์ได้

2. ผู้ใช้โปรแกรมควรมีประสบการณ์ทำงานด้านเด็กไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือได้รับการอบรมเกี่ยวกับจิตวิทยาในวัยรุ่น หรือถ้าไม่มีประสบการณ์ควรมีเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์ร่วมจัดกิจกรรมและคอยให้คำแนะนำ โดยสามารถนำรูปแบบ ใบบงาน การจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตไปจัดกิจกรรมให้กับเด็กได้อย่างต่อเนื่อง

3. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรกำหนดนโยบายการพัฒนาทักษะชีวิตและการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ให้แพร่หลายทุกสถานสงเคราะห์ เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ใช้งานได้ง่าย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อผลลัพธ์อื่น ๆ เช่น ความก้าวร้าว ความรุนแรง และคุณภาพชีวิต เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ในภูมิภาคอื่น ๆ เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มควบคุมบางส่วนอาจได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในชายแดนภาคใต้ของประเทศไทยซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้

3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมในวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเปราะบางในสถานสงเคราะห์อื่น ๆ นอกเหนือจากสถานสงเคราะห์ในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรม



## เอกสารอ้างอิง

- กมลพรรณ ชีวพันธ์ศรี. (2546). *ความค้อยโอกาสของลูกชนชั้นกลาง*. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2556 จาก [www.parent/youth.net](http://www.parent/youth.net).
- กรมพลศึกษา. (2555). *ผลของการใช้เกมส์กลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา.
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2558). *รายงานผลการประเมินตนเอง ประจำปี 2557*. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนพับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). *การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 - 60 ปี*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณานุช มูลคำ. (2554). *การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมทักษะชีวิต เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนธีรภานุบำรุงบ้านไธสง จังหวัดลำพูน*. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2548). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กองสุขศึกษา. (2553). *ทักษะชีวิต*. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2556 จาก [http://www.hed.go.th/frontend/theme/view\\_general\\_data.php](http://www.hed.go.th/frontend/theme/view_general_data.php)
- กาญจนา คงสวัสดิ์. (2551). *โรงเรียนของเราให้อะไรกับเด็กอนุบาลบ้าง*. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2556 จาก [www.edba.in.th/kinder/doc/rongrian-hai\\_arikap\\_dek.pdf](http://www.edba.in.th/kinder/doc/rongrian-hai_arikap_dek.pdf).
- ขนิษฐา เทวินทรภักดี. (2543). *การจัดการศึกษาทางเลือกโดยศูนย์การเรียนรู้ในสถานสงเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานปฏิบัติการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล, และห้องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). *การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 23(67), 1-19.
- จตุรพร ลิ้มมันจริง. (2554). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ฉวีวรรณ กิनावงศ์. (2526). *การศึกษาเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.

- ฉัตรชัย อิ่มอารมณ์. (2553). การศึกษากิจกรรมของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. ค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2556, จาก <http://www.thaipediatrics.org/thesis/pdf/RamathibodiHospital/id76.pdf>
- ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล. (2555). สุขภาพวัยรุ่น. ค้นจาก <http://hpe4.anamai.moph.go.th/director/region/region.php?module=youth>.
- ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ, โสภิต แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2556). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น. *รามธิบดีพยาบาลสาร*, 19(1), 13-47.
- ทวีพร พาณิชย์พงษ์. (2550). ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2540). ทฤษฎีและการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภาพร โกมลพันธ์ ภัทร พิทยรัตน์เสถียรและอิสริยา คาราทอง. (2553). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 53(5), 441-53.
- นิลาวรรณ งามจำ, ปทุมมาส กั้นหย่นทอง, อติญา สุสิงห์, กนกวรรณ จิตระบูรณ์, พิมพ์ณัฐชา นุชสิริ, นิตยา ชัยชนะ, พรอารดา อยู่รักษ์, อารมณ์ บุญฉิม และศุภกษณา สรรพคุณ. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในหลักสูตรสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มจร. วิชาการ*, 20(39), 45-56.
- นันทวรรณ รัตติวัฒน์. (2554). การขัดเกลาทางสังคมของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ กรณีศึกษา สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์ รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- เนตรทราย ปัญญาชนท์. (2552). การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- บุษกร อรรถกมล. (2549). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ประจิม เมืองแก้ว. (2536). การศึกษารายกรณีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนทุ่งทรายวิทยา กิ่งอำเภอบึงสามพัน จังหวัดกำแพงเพชร. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, นครนายก.
- พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น. ค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2556 จาก [http://www.psyclin.co.th/new\\_page\\_56.html](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.html).

- พันธพร วุฒิ. (2555). *การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์สำหรับวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านอ้อมใจ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ภูมิชาย ปลั่งอ้วน. (2541). *การเตรียมความพร้อมของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กก่อนออกสู่สังคมภายนอกของทิมสหวิชาชีพ*. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- มนสิชา สวัสดิ์สาร, จรัส อติวิทยาภรณ์และอิศรัฎฐ์ ริน ไชยสง. (2557). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างการเผชิญสถานการณ์ การปรับตัวและคุณภาพชีวิตของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา ตำบลพะวงอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา, *การประชุมศึกษาศาสตร์วิจัย* (หน้า 1689). สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มนัสชนก นันทะชัย. (2551). *การใช้วรรณกรรมบำบัดในการปรับปรุงบุคลิกภาพเก็บตัวของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- มาริสรา รัตน์ โสภกา. (2550). *ผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิต ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้อ อำเภอโนนสัง จังหวัดหนองบัวลำภู*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- เมธาวิ อุดมธรรมนุกาฬ, ภักดี ปวีวรรณ, และนราภร เล็กสุขุม. (2545). *ผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาคนด้านความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมฝึกทางจิตวิทยา*. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, กรุงเทพมหานคร.
- ขงยุทธ พงษ์สุภาพ. (2540). *การพัฒนาเวชปฏิบัติครอบครัว กรณีศูนย์แพทย์ชุมชนเมืองนครศรีอยุธยา*. นนทบุรี: พรีเมี่ยมกรุ๊ป.
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมณ์ศาสนดีและสุวรรณ เรื่องกาญจนเศรษฐ. (2553). *ทักษะชีวิต*. นนทบุรี: สำนักงานกองทุนสร้างเสริมและสนับสนุนสุขภาพ.
- วรชัย สุริเยนทรากร. (2557). *สุขภาพจิตและความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์*. สารนิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วรากร ททรัพย์วิระปกรณ. (2551). *วิธีการดำเนินชีวิตของเยาวชนในสถานสงเคราะห์*. *วารสารศึกษาศาสตร์*. 19(1). 109-122.
- วาสนา แก้วหล้า, และดวงรัตน์ แก้วผลสง. (2544). *ผลการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสุรินทร์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.

- วาสินี ชันแก้วหาล้า. (2552). *ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพบุหรี่ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิษุตา บุญคำนตค. (2554). *การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพสุราและบุหรี่ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *สภาวะการศึกษาไทยปี 2550/2551 ปัญหาความเสมอภาคและคุณภาพของการศึกษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วันชัย วัฒนศัพท์. (2553). *คนไทยไม่ทอดทิ้งกัน: คู่มือการจัดการสร้างความปรองดองในระบบบริการสาธารณสุข*. ขอนแก่น: ศิริภัณฑ์ ออฟเซ็ท.
- สมาภรณ์ แผนสมบุรณ์. (2548). *ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ศิริพรรณ สายหงส์. (2553). *ทักษะชีวิต (Life skill)*. ค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2556, จาก <http://www.lpc.rmutl.ac.th/guidance/index.php>
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษาคุษุบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา. (2557). *รายงานการประเมินตนเอง ปี 2557*. สงขลา: สถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา.
- สวัสดิ์ ชูสุข. (2546). *สิทธิและความต้องการของเด็กภายใต้อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กกับแนวทางการปฏิบัติงานของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก. (2557). *รายงานผลรับรองการปฏิบัติราชการ ปี 2557*. กรุงเทพมหานคร: กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ.
- สุทัศน์ สุรหัสสานนท์. (2549). *ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี*. ปริญญาสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- สุปรียา จรทะผา. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ต่อพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอสมเด็จ จังหวัด กาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุภารดี สวัสดิมงคล. (2535). สภาวะทางสังคมและจิตใจของมารดานอกสมรสที่มีผลแนวโน้มในการ ทอดทิ้งบุตร ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลภูมิพล. วิทยานิพนธ์ สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2555). ทักษะชีวิต. ค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2556, จาก <http://www.teenpath.net>
- โสภณัท นุชนาถ. (2542). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- แสงหล้า โปธา. (2544). การสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อภิเชษฐ ปานจรัตน์. (พฤษภาคม 2557). เด็กถูกทิ้ง ปัญหาในเมืองที่ต้องเยียวยาด้วยความรัก. ค้นจาก <http://www.manager.co.th/daily/viewnews.aspx?NewsID=957000003203>.
- อรุณี สุปัญญา. (2545). การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ ในเขตกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล สังกัดกองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อักษรศักดิ์ ศรีสง่า. (2543). แนวทางในการพึ่งพิงตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของสถาน สงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหาร และนโยบายสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- อัจฉรา สุขารมณ์, และอังศินันท์อินทรกำแหง. (2548). การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับอ็คิวใน ประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Burns, N. & Grove, S. (2009). *The Practice of Nursing Research: appraisal, synthesis, and generation of evidence* (6th edn). St. Louis: W. B. Saunders.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Edward K., Elizabeth C., Samuel M. & Fracis B. (2009). Peer-group intervention improves the psychosocialwell-being of AIDS orphan: cluster radomized trial. *Social Science & Medicine*. 68(2009), 1038-1043.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intellingence*. New York: Bantam.

Goodship, John M. (2001). *Life skill Mastery for students with special Needs*. ERIC Digest&EE469.

Available from <http://ericae.Netericdebe/ED 321502.html>.

Joanna Briggs Institute for Evidence Based Nursing and Midwifery. (2008). *JBI level of evidence*.

Retrieved January 10, 2015, from <http://libguides.cedarville.edu/c.php>

Mangrulkar, leena., Whitman, cheryV., & Poaner, Marce. (2001). *Life Skill Approach to child and*

*Adolescent Health Human Development*. Washington, D.C. Education Development Centre, Inc.

Polit D, and Beck C. (2012). *Nursing Research*. Wolters Kluwer Health: Lippincott Williams & Wilkins.

UNICEF. (2001). *What is the Life skill Approach?*. Retrived July 17, 2005, from

[www.unicef.org/teachers/teacher/Lifeskill/html](http://www.unicef.org/teachers/teacher/Lifeskill/html).

World Health Oranization. (1994). *Life skill education for children and adolescents in school*. Geneva:

World Health Organization.

World Health Oranization. (2014). *Health for the world's adolescents*. Retrived from

[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/).

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก

## การเปรียบเทียบองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดต่าง ๆ

ตาราง 7

การเปรียบเทียบองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดต่าง ๆ

แนวคิดองค์ประกอบ ของทักษะชีวิต	องค์การอนามัยโลก	ยูเนสโก	กรมสุขภาพจิต	กู้ดชิพ
<b>ด้านพุทธิพิสัย</b>				
1. การคิดสร้างสรรค์	✓		✓	✓
2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	✓	✓	✓	
<b>ด้านจิตพิสัย</b>				
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	✓	✓	✓	✓
2. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	✓	✓	✓	
3. ความภูมิใจในตนเอง		✓	✓	
4. ความรับผิดชอบต่อสังคม			✓	✓
<b>ด้านทักษะพิสัย</b>				
1. การสื่อสาร	✓	✓	✓	✓
2. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	✓	✓	✓	✓
3. การตัดสินใจ	✓	✓	✓	✓
4. การแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓
5. การจัดการกับอารมณ์	✓	✓	✓	✓
6. การจัดการกับความเครียด	✓	✓	✓	
7. การแสวงหาความรู้		✓		



ภาคผนวก ข

การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 8

การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์

	องค์ประกอบของทักษะชีวิต	ความฉลาดทางอารมณ์
	<p><b>ด้านพุทธิพิสัย</b></p> <p>1. ด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)</p> <p>2. ด้านความคิดอย่างมี วิจารณญาณ (Critical thinking)</p>	
	<p><b>ด้านจิตพิสัย</b></p> <p>1. ด้านความตระหนักในตนเอง (Self-awareness)</p> <p>2. ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)</p>	<p>ความพึงพอใจในชีวิต (ด้านสุข)</p> <p>มีความสงบทางใจ (ด้านสุข)</p> <p>มีความภูมิใจในตนเอง (ด้านสุข)</p> <p>มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น (ด้านดี)</p> <p>มีความสามารถในการรับผิดชอบ (ด้านดี)</p>
<b>ทักษะชีวิต</b>	<p><b>ด้านทักษะพิสัย</b></p> <p>1. ด้านการสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ ( Effective communication) และด้านการ สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ( Interpersonal relationship skills)</p> <p>2. ด้านการตัดสินใจ (Decision making) และการแก้ปัญหา (Problem solving)</p> <p>3. ด้านการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) และการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)</p>	<p>มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และ ความต้องการของตนเอง (ด้านดี)</p> <p>มีความสามารถในการรู้จักและสร้าง แรงจูงใจให้กับตนเอง (ด้านเก่ง)</p> <p>มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)</p> <p>มีความสามารถในการตัดสินใจและ แก้ปัญหา (ด้านเก่ง)</p>

## ภาคผนวก ก

## หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

ตาราง 9

การวิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น

ผู้วิจัย	งานวิจัย	กรอบแนวคิด/ทฤษฎี	กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการสอน/สื่อ	โปรแกรม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลาการ จัดโปรแกรม
สุปรียา จระเฒา (2555)	ผลของโปรแกรมการ เสริมสร้างทักษะชีวิต ในการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ ต่อพฤติกรรม ป้องกันการตั้งครรภ์ใน นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น อำเภอสมเด็จ จังหวัด กาฬสินธุ์	ตามกรอบแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก โดยเลือกมา 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ทักษะการจัดการกับ อารมณ์ 2. ทักษะการสื่อสาร 3. ทักษะการปฏิเสธ 4. ทักษะการตัดสินใจ 5. ทักษะการแก้ปัญหา	นักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษา ตอนต้นชั้นได้โดยการ สุ่มอย่างง่ายโดยการจับ สลาก กลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน	รูปแบบการสอน ใช้การสอนแบบ กระบวนการกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน เวียนฐานจนครบทั้ง 5 ฐาน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ แล้วอภิปรายในประเด็นที่ กำหนดให้ สรุปผลภายในกลุ่ม และ นำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ สื่อในการสอน 1. คู่มือ “การเสริมสร้างทักษะชีวิต ของนักเรียนในการ ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ประกอบด้วย 4 กิจกรรมที่ผู้ศึกษา สร้างขึ้น และวีดีโอ	กิจกรรมที่ 1 “ก็เลยเล่าสู่กันฟัง” ผู้สอนเล่า และผู้เรียน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กิจกรรมที่ 2 “แบ่งกลุ่มเรียนรู้” ให้นักเรียน แบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมที่ 3 เพื่อให้ นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม กิจกรรมที่ 3 “ฐานการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง ทักษะชีวิต” มีทั้งหมด 5 ฐาน ให้นักเรียนได้ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับการป้องกัน การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ให้นักเรียนแต่ละ กลุ่ม เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตในแต่ละฐาน โดยกลุ่ม 1 ให้เข้าฐานที่ 1, กลุ่ม 2 เข้าฐาน 2, กลุ่ม 3 เข้าฐาน 3, กลุ่ม 4 เข้าฐาน 4 และกลุ่ม 5 เข้าฐาน 5 ใช้เวลาเรียนรู้ฐานละ (20 นาที)	จำนวน 1 ครั้ง เวลา 3 ชั่วโมง 25 นาที แนะนำตัว 10 นาที จัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง 45 นาที ทำแบบประเมิน หลังกิจกรรม 30 นาที

ผู้วิจัย	งานวิจัย	กรอบแนวคิด/ทฤษฎี	กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการสอน/สื่อ	โปรแกรม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลาการ จัดโปรแกรม
					<p>นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด ให้ตัวแทนกลุ่มสรุปให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ในแต่ละฐาน (5 นาที) หลังจากเวียนครบทั้ง 5 ฐาน ทุกกลุ่มส่งตัวแทนสรุปนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ (10 นาที)จนครบ หลังจากนั้น ผู้สอนสรุปเพิ่มเติม (10 นาที)</p> <p>ฐานที่ 1 “ทักษะการจัดการอารมณ์” ให้ นักเรียนอ่านสถานการณ์</p> <p>ฐานที่ 2 “ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ” ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์</p> <p>ฐานที่ 3 “ทักษะการปฏิเสธ” ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์</p> <p>ฐานที่ 4 “ทักษะการตัดสินใจ” ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์</p> <p>ฐานที่ 5 “ทักษะการแก้ไขปัญหา” ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์</p> <p>กิจกรรมที่ 4 “สิ่งที่หนูได้รับ” ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิด ว่าได้เรียนรู้อะไรจาก</p>	

ผู้วิจัย	งานวิจัย	กรอบแนวคิด/ทฤษฎี	กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการสอน/สื่อ	โปรแกรม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลาการ จัดโปรแกรม
					การเข้าร่วมโปรแกรม และจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ให้อาสมัครร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ๆ	
บุษกร อรรถ โกมล (2549)	ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่	ตามกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก โดยเลือกมา 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การเห็นคุณค่าในตนเอง 2. การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล 3. การปฏิเสธต่อรอง 4. การจัดการกับอารมณ์	เด็กในสถานพินิจ จำนวน 30 คน กลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน	วิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การระดมสมอง การเรียนรู้จากการแก้ปัญหา การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิตและเกมส์ วัดผลประเมินทักษะชีวิต โดยคัดแปลงจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตและแบบประเมินทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ แจ้งวัตถุประสงค์ กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ครั้งที่ 2-3 กิจกรรมทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 1- 2 ครั้งๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ ครั้งที่ 4-5 กิจกรรมทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา จำนวน 2 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ ครั้งที่ 6-7 กิจกรรมทักษะปฏิเสธต่อรอง จำนวน 2 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ ครั้งที่ 8-9 กิจกรรมการจัดการกับอารมณ์ จำนวน 2 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ ครั้งที่ 10 สรุปกิจกรรมครั้งที่ 2-9	จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง

ผู้วิจัย	งานวิจัย	กรอบแนวคิด/ทฤษฎี	กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการสอน/สื่อ	โปรแกรม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลาการ จัดโปรแกรม
มาริสา รัต นโสภา (2550)	ผลการใช้กระบวนการ กลุ่มพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้อ จ. หนองบัวลำพู	ตามกรอบแนวคิดของ องค์การอนามัยโลก โดยเลือกมา 10 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ทักษะการตระหนักรู้ ในตนเองและความเห็น ใจผู้อื่น 2. ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพและการ สื่อสาร 3. ทักษะการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา 4. ทักษะการจัดการ อารมณ์และความเครียด 5. ทักษะการคิด วิเคราะห์และความคิด สร้างสรรค์	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้อ จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 15 คน	ในแต่ละกระบวนการกลุ่มจะมี กระบวนการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้น สรุป โดยใช้เทคนิคการอภิปราย กลุ่ม บทบาทสมมติและกรณีศึกษา	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ/สัญลักษณ์ของงาน ใช้ เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 2 ตราสัญลักษณ์ประจำตัวของงาน ใช้ เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 3 นี้แหละตัวฉัน ใช้เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 4 จากใจสู่ใจ ใช้เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 5 สื่อภาษาสื่อใจ ใช้เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 6 การควบคุมอารมณ์และการ แสดงออกอย่างเหมาะสม ใช้กรณีศึกษา กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 7 จดหมายถึงแม่ ใช้กรณีศึกษา กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 8 โรงเรียนคือบทบาทของเรา ใช้ เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 9 เรื่องของฟ้าใช้กรณีศึกษา กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ	จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ติดต่อกัน 10 วัน

ผู้วิจัย	งานวิจัย	กรอบแนวคิด/ทฤษฎี	กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการสอน/สื่อ	โปรแกรม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลาการ จัดโปรแกรม
						ครั้งที่ 10 ร้อยดาวสาวใจ ใช้เกมส์ กลุ่มย่อย อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ
วาสิณี ชัน แก้วหล้า (2552)	ประสิทธิผลของการใช้ โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพ บุหรี่ ของเด็กในสถาน สงเคราะห์เด็กชายบ้าน เชียงใหม่	ตามกรอบแนวคิดของ กรมอนามัยที่ประยุกต์ จากแนวคิดขององค์การ อนามัยโลก โดยเลือก มา 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การสร้างความ ตระหนักรู้ในตนเอง 2. การสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเองและ ความรับผิดชอบต่อ สังคม 3. ทักษะการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา	เด็กที่มีอายุระหว่าง 11- 14 ปี ที่อาศัยอยู่ใน สถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านเชียงใหม่	จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วน ร่วม โดยใช้เทคนิคการอภิปราย กลุ่ม บทบาทสมมติ ทัศนศึกษา และเกมส์	ครั้งที่ 1 เป็นการทำความรู้จักคุ้นเคยกัน ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง ครั้งที่ 2 ทำกิจกรรมที่ 1 การให้ความรู้ เกี่ยวกับบุหรี่ใช้เกมส์ ใบงานและการอภิปราย กลุ่ม ครั้งที่ 3 ทำกิจกรรมที่ 2 การสร้างความ ตระหนักรู้ในตนเอง ใช้เกมส์ ใบงานและการ อภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 4 ทำกิจกรรมที่ 3 การสร้างความภูมิใจ ในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ครั้งที่ 5 ทำกิจกรรมที่ 4 การสร้างทักษะการ ตัดสินใจและการแก้ปัญหา ครั้งที่ 6 ทำกิจกรรมที่ 5 การสร้างทักษะการ สื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 7 ทำกิจกรรมที่ 6 การสร้างทักษะการ จัดการกับอารมณ์และความเครียด	จำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1 สร้าง สัมพันธภาพ จำนวน 1 ชั่วโมง ครั้งที่ 2-7 ครั้ง 3 ชั่วโมง และครั้งที่ 8 สรุปลกิจกรรม 1 ชั่วโมง

ผู้วิจัย	งานวิจัย	กรอบแนวคิด/ทฤษฎี	กลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการสอน/สื่อ	โปรแกรม	จำนวนครั้ง/ ระยะเวลาการ จัดโปรแกรม
		4. ทักษะในการสื่อสาร และการสร้าง สัมพันธภาพ 5. ทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด				ครั้งที่ 8 สรุปผลการจัดกิจกรรม กล่าวคำ ขอบคุณ

## ภาคผนวก ง

### การคำนวณขนาดอิทธิพล

การคำนวณขนาดอิทธิพล (effect size) โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดอิทธิพลความแตกต่างจากสูตร โคเฮน (Cohen, 1998)

การคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพล (effect size) จากสูตร

$$\text{effect size} = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(\sigma_1^2 + \sigma_2^2)/2}}$$

จากการศึกษาของวาสนา และดวงรัตน์ (2544) เรื่อง ผลการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสุรินทร์

$$\begin{aligned} \text{effect size} &= 3.99 - 3.80 / \sqrt{(0.28^2 + 0.27^2)/2} \\ &= 0.19 / 0.275 \\ &= 6.909 \end{aligned}$$

ค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 6.90 ผู้วิจัยได้ปรับขนาดอิทธิพลให้เท่ากับ 0.8 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีบริบทในการศึกษามีความแตกต่างกัน กำหนดอำนาจการทดสอบ (power of test) ที่ 0.8 และค่าความคลาดเคลื่อน ( $\alpha$ ) 0.05 นำไปเปิดตารางสำเร็จรูปของ โพลิตและเบค (Polit & Beck, 2012) ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 25 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน



## ภาคผนวก จ

### แบบฟอร์มพิกษณ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ใบพิกษณ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)

ด้วยข้าพเจ้า นายนครินทร์ สุวรรณแสง นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก” โดยงานวิจัยได้ผ่านการประเมินจริยธรรมในงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และหน่วยงานที่เก็บข้อมูลวิจัยแล้ว งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต การศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของท่าน ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ กระบวนการคิดแก้ปัญหา วิธีการเผชิญกับความเครียด รวมทั้งส่งเสริมทักษะการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตในสังคม จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือก ขณะที่ท่านเข้าร่วมการวิจัยนี้ท่านจะได้รับบริการจากสถานสงเคราะห์ตามปกติ ดังนั้นการตัดสินใจของท่านในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ท่านมีสิทธิที่จะเลือกเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัย และหากตัดสินใจไม่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการรับบริการจากสถานสงเคราะห์ของท่านทั้งสิ้น สำหรับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในการวิจัยนี้บางกิจกรรมอาจจะมีโอกาสเกิดผลกระทบต่อจิตใจและความรู้สึกท่านได้ ถ้าเกิดผลกระทบต่อจิตใจรุนแรงระหว่างทำกิจกรรมผู้วิจัยจะมีการส่งต่อข้อมูลกับผู้รับผิดชอบ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วม ใ้ขอความร่วมมือให้ท่านตอบแบบสอบถามจำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรกในสัปดาห์ที่ 1 และครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 4 ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันศุกร์ จัดกิจกรรม 1 ชั่วโมงและวันเสาร์ จัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง ท่านสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้โดยความสมัครใจและสามารถถอนตัวได้ทุกเมื่อหากไม่ประสงค์ที่จะเข้าร่วมวิจัยต่อส่วนชื่อ นามสกุล และประวัติส่วนตัวและข้อมูลทั้งหมดของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับทุกประการ จะไม่ปรากฏในเอกสารใด ๆ โดยจะมีการนำเสนอข้อมูลในภาพรวมทั้งหมด

หากท่านมีข้อสงสัยในขั้นตอนการวิจัยหรือการเก็บรวบรวมข้อมูล ท่านสามารถซักถามจากผู้วิจัยได้โดยตรง หรือ โทรศัพท์ 089-0566798 ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(นายนครินทร์ สุวรรณแสง)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

## แบบฟอร์มพิกษลัทธิกลุ่มตัวอย่าง

### ใบพิกษลัทธิกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)

ด้วยข้าพเจ้า นายนครินทร์ สุวรรณแสง นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล เวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำวิจัย เรื่อง “โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” โดยงานวิจัยได้จริยธรรมในงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และหน่วยงานที่เก็บข้อมูลวิจัยแล้ว งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ กระบวนการคิดแก้ปัญหา วิธีการเผชิญกับความเครียด รวมทั้งส่งเสริมทักษะการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตในสังคม จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมขณะที่ท่านเข้าร่วมการวิจัยนี้ท่านจะได้รับบริการจากสถานสงเคราะห์ตามปกติ ดังนั้นการตัดสินใจของท่านในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ท่านมีสิทธิที่จะเลือกเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัย และหากตัดสินใจไม่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการรับบริการจากสถานสงเคราะห์ของท่านทั้งสิ้น หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอความร่วมมือให้ท่านตอบแบบสอบถามจำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรกในสัปดาห์ที่ 1 และครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 4 โดยท่านสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้โดยความสมัครใจ และสามารถถอนตัวได้ทุกเมื่อหากไม่ประสงค์ที่จะเข้าร่วมวิจัยต่อ ส่วนชื่อ นามสกุล และประวัติส่วนตัวของท่านและข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับทุกประการจะไม่ปรากฏในเอกสารใด ๆ โดยจะมีการนำเสนอข้อมูลในภาพรวมทั้งหมด และหลังจากการเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ท่านสามารถเลือกที่จะให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตได้ โดยจะมีการนัดหมายทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันศุกร์ จัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง และวันเสาร์ จัดกิจกรรม 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 4 สัปดาห์

หากท่านมีข้อสงสัยในขั้นตอนการวิจัยหรือการเก็บรวบรวมข้อมูล ท่านสามารถซักถามจากผู้วิจัยได้โดยตรง หรือ โทรศัพท์ 089-0566798 ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(นายนครินทร์ สุวรรณแสง)

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

## ภาคผนวก จ

## การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

## การทดสอบข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์โดยใช้สถิติที (t-test)

ตาราง 10

ผลการเปรียบเทียบการทดสอบการกระจายของข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติโคลโมโกรอฟ สเมียร์นอฟ (Kolmogorov-Smirnov test)

ค่าสถิติ		ตัวแปร	
		ความฉลาดทางทางอารมณ์	
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
Normal Parameter	Mean	133.60	132.80
	SD	4.06	4.94
Skewness	Statistic	-.654	-.577
	Std. Error	.464	.464
Kurtosis	Statistic	-.590	-.085
	Std. Error	.902	.902
Kolmogorov-Smirnov test		.13	.14
p values		.20	.20

ตาราง 11

ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ (Levene's test) (N = 50)

ค่าสถิติ		ตัวแปร	
		ความฉลาดทางทางอารมณ์	
		ก่อน	หลัง
Levene's test		.40	.00
F		.70	21.36
p values		.54	.004

ภาคผนวก ข

คู่มือการจัดกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก



โดย

นครินทร์ สุวรรณแสง



นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## คำชี้แจง

1. คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก ผู้ที่ใช้ควรเป็นผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์หรือผู้ทำงานเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่น
2. การจัดลำดับกิจกรรมก่อนหลังสามารถปรับเปลี่ยนได้ เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น เวลา สภาพแวดล้อม อากาศ เป็นต้น
3. ผู้จัดกิจกรรมควรเปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้ซักถาม และตอบคำถามของเด็กเสมอเพื่อเน้นการสอนแบบมีส่วนร่วมซึ่งจะช่วยในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นอย่างยิ่ง



# แผนการจัดกิจกรรม



โครงสร้างโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ทักษะชีวิต	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
1 วันศุกร์ เวลา 18.00-19.00 น.	- เกมส์ “ทายคำ” - อภิปรายกลุ่ม ย่อย - บทบาทสมมติ	1. เพื่อให้ผู้วิจัยและสมาชิกได้ รู้จักและสร้างความคุ้นเคย ในการจัดกิจกรรมการวิจัย สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึง วัตถุประสงค์และประโยชน์ ของการเข้าร่วมกิจกรรม 3. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการ เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการพูด หรือใช้ภาษากับบุคคลอื่น มีการ แสดงออกอย่างเหมาะสมกับ สถานการณ์	ทักษะการ สื่อสารและ ทักษะ สัมพันธภาพ ระหว่าง บุคคล	มีความสามารถในการมี สัมพันธภาพกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
2 วันเสาร์ เวลา 09.00-10.00 น.	- เกมส์ “หอคอย” - อภิปรายกลุ่ม ย่อย	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ ทรัพย์สินของส่วนรวมเสียหาย 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึง บทบาทหน้าที่และความ รับผิดชอบในการบำรุงรักษา ทรัพย์สินของส่วนรวม 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร ภาคภูมิใจที่ทำตนให้เป็น ประโยชน์ต่อส่วนรวม 4. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดควมมี คุณค่าและเชื่อมั่นใจตนเอง	ทักษะด้าน ความคิด สร้างสรรค์ และด้าน ความคิดอย่าง มีวิจารณญาณ	ความพึงพอใจในชีวิต (ด้านสุข) มีความสงบทางใจ (ด้านสุข)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ทักษะชีวิต	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3 วันเสาร์ เวลา 10.00-11.00 น.	- เกมส์ “ฉันเป็นใคร” - อภิปรายกลุ่มย่อย	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักภาพพจน์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแนวทางการพัฒนาตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจ เข้าใจตนเองและผู้อื่น	ทักษะด้าน ความ ตระหนักรู้ใน ตนเองและ ด้านความเห็น อกเห็นใจ ผู้อื่น	มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น (ด้านดี) มีความสามารถในการรับผิชอบ (ด้านดี) มีความภูมิใจในตนเอง (ด้านสุข) มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (ด้านเก่ง)
4 วันศุกร์ เวลา 18.00-19.00 น.	- อภิปรายกลุ่มย่อย - กรณีศึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่นขณะเกิดความเครียด	ทักษะด้าน การจัดการ อารมณ์และ	มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง (ด้านดี)
5 วันเสาร์ เวลา 09.00-10.00 น.	“จดหมายถึงแม่” และ “เรื่องของอ้อมและดาว”	2. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	ด้านการ จัดการกับ ความเครียด	
6 เวลา 10.00-11.00 น.	และ “อารมณ์ฉันกำหนดเอง”	3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด		
7 วันศุกร์ เวลา 18.00-19.00 น.	- อภิปรายกลุ่มย่อย - กรณีศึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ	ทักษะด้าน การตัดสินใจ และการ	มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา (ด้านเก่ง)
8 วันเสาร์ เวลา 09.00-10.00 น.	“เพื่อนวัยรุ่นุ่น” “มือถือ” และ “ความรัก”	2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเอง	แก้ปัญหา	
9 เวลา 10.00-11.00 น.	- บทบาทสมมติ			



ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ทักษะชีวิต	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
10 วันศุกร์ เวลา 18.00-19.00 น.	- เกมส์ “กระซิบ” - อภิปรายกลุ่ม ย่อย - บทบาทสมมติ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการ เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการพูด หรือใช้ภาษากับบุคคลอื่น มีการ แสดงออกอย่างเหมาะสมกับ สถานการณ์	ทักษะการ สื่อสารและ ทักษะ สัมพันธภาพ ระหว่าง บุคคล	มีความสามารถในการมี สัมพันธภาพกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)

## ภาคผนวก ข

## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

## คำชี้แจง

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะของข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้บางประโยคจะไม่ตรงกับตัวท่านก็ตามขอให้ท่านเลือกคำตอบข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

## ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เพศ  ชาย  หญิง

อายุ .....

ระดับการศึกษา  ไม่ได้เรียนหนังสือ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

การศึกษานอกโรงเรียน/ฝึกอาชีพ

## ตอนที่ 2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

มีจำนวน 52 ข้อคำถาม มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้อับรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักรัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนร่วม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยากฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						

		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
37	ฉันรู้สึกดีกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดีไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้ายฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

**ภาคผนวก ฅ**  
**ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม**

ตาราง 12

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายด้านก่อนหลังการได้รับโปรแกรม  
การพัฒนาทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N = 50)

ความฉลาดทางอารมณ์	ค่าช่วง คะแนน ปกติ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
		ก่อน (n =25)		หลัง (n =25)		ก่อน (n =25)		หลัง (n =25)	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>ด้านดี</b>	48-58	46.24	5.14	54.00	8.27	46.20	5.04	48.96	5.57
ความสามารถในการควบคุม อารมณ์ตนเอง	13-18	15.28	3.03	17.24	3.31	14.04	2.23	15.72	2.46
ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น	16-21	15.64	2.41	18.36	2.98	15.68	2.61	16.36	1.87
ความสามารถในการรับผิดชอบ	17-22	15.3	1.63	18.40	3.19	16.48	2.49	16.88	2.51
<b>ด้านเก่ง</b>	45-57	45.72	2.85	51.24	9.18	44.92	3.93	45.60	3.87
ความสามารถในการรู้จักและ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	15-20	15.48	2.20	17.32	3.87	15.28	1.99	15.92	1.71
ความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา	14-19	15.04	1.54	16.28	4.48	15.08	2.20	14.64	2.29
ความสามารถในการมี สัมพันธภาพกับผู้อื่น	15-20	15.2	1.73	17.64	3.21	14.56	2.43	15.04	2.09
<b>ด้านมีสุข</b>	40-55	41.64	3.86	47.52	8.05	41.68	3.16	42.24	4.43
ภูมิใจในตนเอง	9-13	10.6	1.47	11.32	2.63	9.96	1.95	10.28	1.67
พึงพอใจในชีวิต	16-22	15.4	2.90	18.52	3.31	16.28	2.19	15.64	2.97
มีความสุขสบายใจ	15-21	15.6	2.16	17.68	3.59	15.44	1.56	16.32	2.01

ภาคผนวก ญ  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินีกาญจน์ คงสุวรรณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวช  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อาจารย์วารุณี สุวรรณกุล

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน) ภาควิชาการพยาบาลเด็ก  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี กระทรวงสาธารณสุข

คุณนิชาพัชญ์ เพ็ชรพันธุ์

ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา (อำนวยการต้น)

กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นายนครินทร์ สุวรรณแสง	
รหัสประจำตัวนักศึกษา	5610421023	
วุฒิการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
พยาบาลศาสตรบัณฑิต	วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี	2553

## ทุนการศึกษาที่ได้รับระหว่างการศึกษา

ทุนสนับสนุนจากหน่วยวิจัยเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้  
ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์