

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน จังหวัดชลบุรี

สุพรรณิ วิชกุล, พย.ม.*^a

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน เป็นการวิจัยแบบทดลองกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเป็นนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบางแสนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 17 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต 5 กิจกรรม ครบทุกกิจกรรม และวัดผลหลังการทดลอง 1 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา 5 กิจกรรม 2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และ 3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับอายุ 18- 59 ปี โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินทักษะชีวิต มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.77 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีคู่

ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนอาชีวศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่าด้านเก่งและด้านดี มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนด้านสุขคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$)

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมได้ จึงเสนอแนะให้นำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มอื่นๆ ได้

คำสำคัญ: โปรแกรมทักษะชีวิต; นักเรียนอาชีวศึกษา; ความฉลาดทางอารมณ์

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลชลบุรี

^a Corresponding author: สุพรรณิ วิชกุล Email: supannee366@hotmail.com

รับบทความ: 27 เม.ย. 66; รับบทความแก้ไข: 14 พ.ค. 66; ตอรับตีพิมพ์: 15 พ.ค. 66; ตีพิมพ์ออนไลน์: 9 มิ.ย. 66

Effects of Life-Skill Program on Emotional Intelligence of the Vocational Students at Bangsaen Technical College, Chonburi Province

Supanee Wichakul, RN, M.N.S.*^a

Abstract

This quasi-experiment research aimed to study effects of the vocational student's life-skill program on emotional intelligence among vocational students at Bangsaen Technical College using one group pretest-posttest design. Samples were 17 vocational students selected to the program using purposive sampling technique and received the vocational student life-skills program. Outcomes were measured one month after completing the program. The instruments used in this study were consisted of 2 parts: 1) vocational student life-skill program and 2) instruments for data collection covering demographic data and emotional intelligence questionnaire. Contents of vocational student life-skill program were validated by three psychology experts. Reliability of emotional intelligence questionnaire was tested using Cronbach's alpha coefficient yielding the value of 0.77. Demographic data were analyzed using descriptive statistics. Mean scores of emotional intelligent pretest and posttest in the experiment group was analyzed using paired t-test.

The results revealed that the mean score from the post-test in the experimental group was significantly higher than that of the pre-test ($p < 0.05$). The smart and the good parts were also significant greater than that of the pre-test ($p < 0.05$). However, the happy part had no significant difference ($p > 0.05$).

The findings indicated that the vocational student life-skill program is suitable for vocational students to improve their emotional intelligence. Therefore, it should be widely adopted for vocational students in larger groups.

Keywords: Life-skills program; Vocational students; Emotional intelligence

* Registered Nurse, Professional Level, Department of Social Medicine, Chonburi Hospital

^a Corresponding author: Supanee Wichakul Email: supanee366@hotmail.com

Received: Apr. 27, 23; Revised: May 14, 23; Accepted: May 15, 23; Published Online: Jun. 9, 23

บทนำ

วัยรุ่นเป็นกลุ่มวัยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาสาธารณสุขและส่งผลต่อสุขภาพต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ระหว่างวัยเด็กกับการก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องการการพัฒนาให้สามารถปรับตัวเป็นวัยผู้ใหญ่ที่ดี การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นนี้ส่งผลทำให้วัยรุ่นประสบปัญหาด้านสุขภาพมากมาย เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาการใช้สารเสพติด โรคซึมเศร้า ปัญหาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงดังปรากฏตามสื่อต่างๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมตอบสนองที่มีผลต่อสังคม ก่อให้เกิดความเสียหายหรือสร้างความไม่พึงพอใจกับบุคคลอื่น การศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์⁽¹⁾ โดยการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 3 และ 5 และนักเรียนสายอาชีพระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 (ปวช. 2) ทั่วประเทศ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีแนวโน้มการดื่มสุราจนเมาเพิ่มขึ้น นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมดื่มหนักมากขึ้น มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ได้แก่ กัญชา กระท่อม และ 4x100 ที่น่ากังวลคือ มีการใช้สารเสพติดร่วมกันหลายชนิดในคราวเดียวกัน ผลการศึกษานี้ยังพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีแนวโน้มติดเกมส์เพิ่มขึ้น พฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องติดตามเฝ้าระวังเป็นพิเศษในนักเรียนชายคือการขับซึ่รถยนต์ จักรยานยนต์หลังจากเพิ่งดื่มสุรา ส่วนในนักเรียนหญิง พฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องติดตามคือการมีอารมณ์ซึมเศร้า เด็กระดับอุดมศึกษาดื่มเหล้า เบียร์ถึงร้อยละ 47.17 สูบบุหรี่ ร้อยละ 20.42 และมีความคิดในการทำัลยกรรม ร้อยละ 22.78 นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กได้รับบาดเจ็บจากประสบอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ 25,311 คน ซึ่งเป็นเหตุให้เสียชีวิตและพิการก่อนวัยอันสมควร รวมถึงเกิดภาระทางสังคมและการแพทย์ของประเทศไทย นอกจากนี้ ยังพบพฤติกรรมเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา-อุดมศึกษามีพฤติกรรมการโดดเรียน มีการใช้สื่อออนไลน์และมีพฤติกรรมดื้อสื่อบี เล่นการพนันเพิ่มขึ้นตามระดับชั้น เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ 33.42-39.73 ยอมรับการอยู่ก่อนแต่งร้อยละ 53.37-60.76 วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 19 ปี มาคลอดที่โรงพยาบาล 6,231 คนต่อปี และเด็กกระทำผิดถูกส่งเข้าสถานพินิจ จำนวน 3,484 คนต่อปี

จากสถานการณ์ของวัยรุ่นที่น่าเป็นห่วงนี้ องค์การอนามัยโลก ได้มีข้อชี้แนะให้สถานศึกษา ควรพัฒนานักเรียนและนักศึกษาในทุกระดับให้ได้เรียนรู้ด้านสุขภาพที่ดี⁽²⁾ ประกอบกับในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตได้เห็นความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นในทุกด้าน โดยตระหนักว่า การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นเป็นการป้องกันปัญหาระยะยาว เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์โดยรวมในการพัฒนาประเทศชาติ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น จึงได้พัฒนาองค์ความรู้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะความรุนแรงในวัยรุ่น จึงได้พัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ตั้งแต่ ปี 2559 และเริ่มนำมาทดลองใช้ในเดือน กรกฎาคม 2560 และเริ่มนำมาใช้จริงในปี 2561

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการกระทำ พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น⁽³⁾ วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นมีความฉลาด

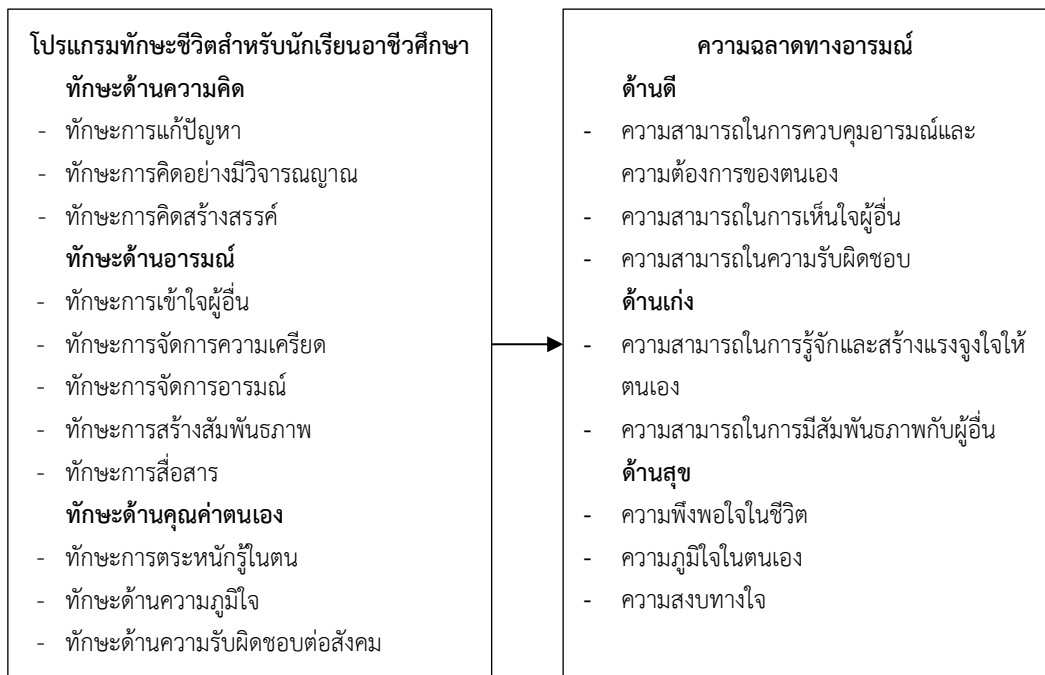
ทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในวัยรุ่นตามมา

วิทยาลัยเทคนิคบางแสน ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี⁽⁴⁾ เป็นสถาบันการศึกษาของรัฐ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพระดับ ปวช. ปวส. และหลักสูตรระยะสั้น เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนรองรับระบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก ในปีการศึกษา 2565 มีจำนวนนักเรียน 590 คน ระดับ ปวช. 455 คน ระดับปวส. 135 คน สถานศึกษาตั้งอยู่ใกล้สถานบันเทิงหลายแห่ง จากการทำงานร่วมกับอาจารย์ในการดูแลสุขภาพนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มาจากต่างจังหวัด พักหอพัก บิดามารดาแยกทางกัน และพบปัญหาการใช้สารเสพติดบุหรี่ สุรา การใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ติดเกมส์ ใช้จ่ายพาหนะโดยไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน ขาดเรียน มีการใช้ความรุนแรงบ้างแต่สามารถควบคุมได้ ซึ่งปัญหาและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เหล่านี้อาจกระตุ้นให้นักเรียนกระทำการพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลกระทบ ต่อตัวนักเรียนเอง ต่อครอบครัวและสังคมได้

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษา จึงได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา มาทดลองใช้และศึกษาผลของโปรแกรมนี้อต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน เพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์⁽⁵⁾ ประกอบด้วยทักษะชีวิต 3 มิติหลัก คือ ทักษะด้านความคิด ทักษะด้านอารมณ์ และทักษะด้านคุณค่าในตน โดยครอบคลุมทักษะชีวิต 10 ด้าน ขององค์การอนามัยโลก⁽⁶⁾ ส่วนแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁽⁷⁾ ประกอบด้วยความสามารถ 3 ด้าน คือ ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการรับผิดชอบ ด้านเก่ง ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้จักและสร้างสัมพันธภาพ และความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และด้านสุข ประกอบด้วยความพึงพอใจในชีวิต ความภูมิใจในตนเอง และความสงบทางใจ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแสดงต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบางแสน จังหวัดชลบุรี โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบางแสน ที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design) เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบางแสน จังหวัดชลบุรี ระหว่างเดือนมกราคม 2566 ถึง 30 มีนาคม พ.ศ. 2566

ประชากร คือ นักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสนชั้นปีที่ 1 และยินดีเข้าร่วมการวิจัย คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1.9.7 การทดสอบสถิติทดสอบทีคู่ (Paired t-test) กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 ขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.80 กำหนดค่า

นัยสำคัญ (α) เท่ากับ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 12 คน ป้องกันการสูญหายร้อยละ 20 แต่เนื่องจากมีผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 17 คน ผู้วิจัยเห็นเป็นโครงการที่มีประโยชน์จึงรับเข้าร่วมโครงการทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา เป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงสาธารณสุข โปรแกรมทักษะชีวิตนี้ ประกอบด้วยทักษะชีวิต 3 มิติหลัก คือ ทักษะด้านความคิด ทักษะด้านอารมณ์ และทักษะด้านคุณค่าในตน โดยครอบคลุมทักษะชีวิต 10 ด้านขององค์การอนามัยโลก⁽⁶⁾ รวมกับทักษะ 2 ด้านที่เพิ่มเติมในประเทศไทย และสอดคล้องกับทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ที่เพิ่มเติม คือ ทักษะการสร้างเครือข่ายและการทำงานเป็นทีมและการวางแผนเป้าหมายในชีวิต⁽⁵⁾

ในการศึกษาครั้งนี้ เลือกกิจกรรม 5 กิจกรรม กิจกรรมละ 45-60 นาที ครอบคลุม 3 มิติหลัก ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านอารมณ์ 2 กิจกรรม (กิจกรรมน่องไข่มุกน่ารัก และรู้จักฉันรู้จักเธอ) ทักษะชีวิตด้านความคิด 2 กิจกรรม (กิจกรรมกุกโกซิงบ้าน และเลโกมหาสนุก) ทักษะชีวิตด้านสังคม 1 กิจกรรม (เคล็ดไม่ลับกับการปฏิเสธ) โดยมีคู่มือการโปรแกรมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา เป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม และมีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน กิจกรรมหลัก และการสรุปแนวคิดของกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมผ่านการอบรมทักษะการดำเนินกิจกรรมจาก สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต เป็นเวลา 3 วัน

2. แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ภูมิลำเนา สถานภาพสมรสของบิดา มารดา ลักษณะของการพักอาศัยปัจจุบัน เกรดเฉลี่ยเทอมสุดท้ายที่ผ่านมา

2.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มอายุ 18-60 ปี ประกอบด้วยความสามารถ 3 ด้าน คือ “ด้านดี” ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการรับผิดชอบ “ด้านเก่ง” ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น “ด้านสุข” ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต ความภูมิใจในตนเอง ความสงบทางใจ ซึ่งข้อคำถามมีทั้งหมด 52 ข้อ มีทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก กลุ่มที่มีข้อคำถามเชิงบวก มีจำนวน 28 ข้อ มีค่าคะแนนไม่จริงเท่ากับ 1 จริงบางครั้ง เท่ากับ 2 ค่อนข้างจริงเท่ากับ 3 และจริงมากเท่ากับ 4 ส่วนกลุ่มข้อคำถามเชิงลบ มีจำนวน 24 ข้อ ค่าคะแนน ไม่จริงเท่ากับ 4 จริงบางครั้ง เท่ากับ 3 ค่อนข้างจริงเท่ากับ 2 และจริงมากเท่ากับ 1

2.3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการอบรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษามีทั้งหมด 12 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ค่าคะแนนพึงพอใจมากที่สุด=5, พึงพอใจมาก=4, พึงพอใจปานกลางหรือพอใช้=3, พึงพอใจน้อย=2, และไม่พึงพอใจเป็นอย่างมากหรือต้องปรับปรุงแก้ไข=1 และการแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจเป็น 4 ระดับ คือ ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ 1.01-2 เท่ากับไม่พึงพอใจหรือต้องปรับปรุง,

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ 2.01-3 เท่ากับ พอใช้, ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ 3.01-4 เท่ากับพึงพอใจมากและค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ 4.01-5 เท่ากับพึงพอใจมากที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ได้รับการพัฒนาจากการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต ตั้งแต่ปี 2559-2560 ออกแบบและจัดทำต้นร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ผ่านการวิพากษ์และปรับปรุง ในเดือน กรกฎาคม 2560 และจัดทำรูปเล่ม เริ่มใช้ในปีงบประมาณ 2561

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-60 ปี) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น 1 ท่าน แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่รับผิดชอบกลุ่มวัยรุ่น 1 ท่าน และแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่รับผิดชอบงานสุขภาพจิตชุมชน 1 ท่าน นำไปทดสอบความเที่ยงโดยประเมินความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนอาชีวศึกษาเทคโนโลยีชลบุรี จำนวน 20 ราย นำมาหาค่าความเที่ยงโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.77

3. แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น 1 ท่าน แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่รับผิดชอบกลุ่มวัยรุ่น 1 ท่าน และแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวที่รับผิดชอบงานสุขภาพจิตชุมชน 1 ท่าน นำไปทดสอบความเที่ยงโดยประเมินความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนอาชีวศึกษาเทคโนโลยีชลบุรี จำนวน 20 ราย นำมาหาค่าความเที่ยงโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.72

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดการอบรมโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา เมื่อวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2566 ก่อนการอบรม แจกแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปและแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ให้กลุ่มตัวอย่างตอบก่อนการอบรม จากนั้นภายหลังจากการอบรมสิ้นสุดลง 1 เดือน ผู้วิจัยได้นำให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลังการอบรมและแบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติแบบบรรยาย ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง โดยรวมและแยกรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่าข้อมูลมีการแจกแจงปกติ ($p\text{-value} = 0.20$) จึงเลือกใช้สถิติที่คู่ (Paired t-test) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยและคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย โรงพยาบาลชลบุรี เลขที่ 56/65/N/h3 วันที่ 11 กันยายน 2565 ก่อนทำการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการ

วิทยาลัยเทคนิคบางแสน ชี้แจงที่มา-วัตถุประสงค์การวิจัยและอธิบายขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางแสน ในการขอความยินยอมเข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลต่อความสัมพันธ์การดูแลรักษา ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและจะแสดงผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมวิจัย ให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนอาชีวศึกษาของวิทยาลัยเทคนิคบางแสน จำนวน 17 ราย กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ระดับ ปวส. เป็นเพศหญิงมากที่สุด 10 ใน 17 ราย คิดเป็นร้อยละ 58.8 มีอายุระหว่าง 20-24 ปี 11 ราย คิดเป็น ร้อยละ 65.7 ภูมิลำเนาเป็นคนต่างจังหวัดมากที่สุด 12 ราย คิดเป็นร้อยละ 70.6 รองลงมาเป็นคนจังหวัดชลบุรี 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 29.4 สถานภาพสมรสของบิดามารดา ส่วนใหญ่คือหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ 10 ราย คิดเป็นร้อยละ 58.8 ลักษณะของการพักอาศัย คือพักที่หอพักกับเพื่อน 16 ราย คิดเป็น ร้อยละ 94.1 เกรดเฉลี่ยเทอมสุดท้ายที่ผ่านมา เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.5 เท่ากับ 8 ราย คิดเป็น ร้อยละ 47.2 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่อยู่อาศัย เกรดเฉลี่ย (n=17)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	10	58.8
ชาย	7	41.2
อายุ		
18-19	6	35.3
20-24	11	65.7
ภูมิลำเนา		
ชลบุรี	5	29.4
ต่างจังหวัด	12	70.6
สถานภาพสมรสบิดาและมารดา		
สมรสอยู่ด้วยกัน	6	35.3
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	10	58.8
พ่อแม่เสียชีวิต	1	5.9

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิสำเนา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่อยู่อาศัย เกรดเฉลี่ย (n=17)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ที่พักปัจจุบัน		
อยู่บ้านร่วมกับครอบครัว	1	5.9
พักหอพักกับเพื่อน	16	94.1
เกรดเฉลี่ย		
2.5-3	2	11.8
3.1-3.4	7	41.3
มากกว่า 3.5	8	47.2

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนอาชีวศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.99 (SD=0.207) หลังการทดลองเท่ากับ 3.29 (SD=0.22); $t=5.61$; $p\text{-value}<0.001$ โดยผลการทดสอบรายด้าน พบว่านักเรียนอาชีวศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและด้านดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.81 (SD=0.20) หลังการทดลองเท่ากับ 3.28 (SD=0.27); $t=7.00$; $p\text{-value}<0.001$ ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.96 (SD=0.24) หลังการทดลองเท่ากับ 3.34 (SD=0.25); $t=4.46$; $p\text{-value}<0.001$ อย่างไรก็ตาม คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองเท่ากับ 3.19 (SD=0.38) และหลังการทดลองเท่ากับ 3.27 (SD=0.20); $t=1.07$; $p\text{-value}=0.300$ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ pair t-test (n=17)

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
โดยรวม	2.99	0.21	3.29	0.22	5.61	<0.001
รายด้าน						
ด้านเก่ง	2.81	0.20	3.28	0.27	7.00	<0.001
ด้านดี	2.96	0.24	3.34	0.25	4.46	<0.001
ด้านสุข	3.19	0.38	3.27	0.20	1.07	0.300

การประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคบางแสน ที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจมากที่สุดในการเรียนรู้ ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.11 (SD=0.92) รองลงมาคือประโยชน์จากการเรียนรู้ทักษะชีวิต จากการทำกิจกรรมกลุ่มค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.05 (SD=0.555) ส่วนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่ำที่สุด คือการกำหนดเป้าหมาย และความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 3.35 (SD=0.93) และค่าเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมต่อโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาเท่ากับ 3.81 (SD=0.524) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา
นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคบางแสน รายข้อและโดยรวม (n=17)

ความพึงพอใจ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ
1. ประโยชน์จากการเรียนรู้ทักษะชีวิต จากการทำกิจกรรมกลุ่ม	4.05 (0.555)	มากที่สุด
2. การนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้	3.76 (0.831)	มาก
3. การจัดกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม	3.94 (1.028)	มาก
4. กิจกรรมการสรุปบทเรียน ให้ข้อคิด เข้าใจง่าย	4.00 (1.172)	มาก
5. กิจกรรมทำให้เรียนรู้ ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น	4.11 (0.927)	มากที่สุด
6. กิจกรรมทักษะการปฏิเสธ	3.47 (1.230)	มาก
7. การกำหนดเป้าหมาย และความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	3.35 (0.931)	มาก
8. การช่วยเหลือกัน และการทำงานเป็นทีม	3.94 (0.747)	มาก
9. การวางแผนและกำหนดเป้าหมายมุ่งสู่ความสำเร็จ	3.88 (0.992)	มาก
10. ความพึงพอใจต่อความสามารถของวิทยากรในการสื่อสาร	3.64 (1.057)	มาก
11. ความพึงพอใจต่อวิทยากรในการดำเนินกิจกรรมไม่น่าเบื่อ	3.64 (1.221)	มาก
12. เวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.00 (0.866)	มาก
ความพึงพอใจโดยรวม	3.81 (0.524)	มาก

การอภิปรายผล

โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาในการศึกษานี้ ทำให้คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาภายหลังได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=5.61$, $p<0.001$) อธิบายได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาเป็นโปรแกรมที่ได้พัฒนาเป็นตามแนวทางการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสุขภาพจิต⁽⁵⁾ โดยเริ่มวิเคราะห์ความต้องการและความจำเป็นในการพัฒนาคู่มือ รับผิดชอบต่อความคิดเห็นและประสบการณ์จากครูและนักเรียนอาชีวศึกษา มีการกำหนดกรอบแนวคิด การออกแบบและทำต้นร่างโดยผู้เชี่ยวชาญถึงสองระยะผ่านการวิพากษ์และปรับปรุงโปรแกรมจนประสบความสำเร็จ ดังนั้น กิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับ

นักเรียนอาชีวศึกษา ที่เน้นให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จริง ผ่านการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดไปสู่ การลงมือทำ ทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าและนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รวมถึงรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเต็มใจ โดยไม่ได้แย้งทันที แม้ความคิดเห็นนั้นจะไม่ตรงกับความคิดของตนเอง รวมถึงการได้แสดงความเห็นขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกพร้อมทั้งแสดงออกได้อย่างสร้างสรรค์ สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกพร้อมทั้งแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาหลายการวิจัย ได้แก่ การศึกษาของ วิริยะ ผดาศรี⁽⁸⁾ ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่าๆ กัน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมีความเหมาะสมในระดับมากสำหรับการฝึกนักเรียนอาชีวศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นครินทร์ สุวรรณแสง และคณะ⁽⁹⁾ ได้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2 แห่ง พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=3.12, p<0.05$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=4.24, p<0.05$) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต สามารถทำให้วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และจากการสังเคราะห์งานวิจัยของ ทรงศิริ เหล่าทรัพย์ และคณะ⁽¹⁰⁾ พบว่าในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิด จิตวิทยาเป็นรูปแบบการฝึกที่มีความหลากหลาย การจัดกิจกรรมมีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมจึงเหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับอุดมศึกษา ลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถฝึกได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม การฝึกในสถานศึกษาที่มีความสะดวกในการจัด กิจกรรมและมีสื่ออุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งพยาบาลที่จะนำรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาไปใช้ควรศึกษาวิธีการ ฝึกโดยละเอียด และควรได้รับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญและมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือในเทศ ที่สำคัญต้องเป็นผู้เข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นและมีทักษะการนำกลุ่ม โดยเฉพาะผู้นำกลุ่มโปรแกรมการให้อารมณ์ทางบวก โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ ต้องเป็นผู้มีความรู้เฉพาะและผ่านการอบรมก่อนปฏิบัติจริง

คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักเรียนอาชีวศึกษา หลังได้รับโปรแกรมสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกทักษะชีวิตที่เน้นให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จริง ผ่านการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและนำแนวคิดไปสู่ การปฏิบัติ ทำให้เห็นความสามารถและศักยภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง เกิดการเห็นคุณค่า

และนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รวมถึงรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเต็มใจ การไม่โต้แย้งทันทีที่เห็นต่างนั้นจะไม่ตรงกับความคิดของตนเอง รวมถึงการได้แสดงความคิดเห็นขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกพร้อมทั้งแสดงออกได้อย่างเหมาะสม การฝึกทักษะนี้สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วิริยะ ผดาศรี⁽⁸⁾ ซึ่งศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่าๆ กัน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมีความเหมาะสมในระดับมากสำหรับการฝึกนักเรียนอาชีวศึกษา และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ นครินทร์ สุวรรณแสง และคณะ⁽⁹⁾

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา เป็นโปรแกรมที่สามารถนำมาใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาได้ ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาเพิ่มมากขึ้น โดยสังเกตจากค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษามากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง เนื้อหาของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาและวิธีการจัดกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น มีกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายทำให้ไม่เกิดความง่วงหรือน่าเบื่อ การช่วยกันทำงานเป็นทีม การแข่งขันระหว่างกลุ่มเป็นความท้าทายที่เหมาะสมกับวัย กลุ่มทดลองจึงพึงพอใจต่อกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิตระดับมาก และลักษณะของกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่าง ลงความเห็นชอบมากที่สุด คือกิจกรรมทุกกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย เน้นการทำงานเป็นทีม ร่วมกันคิด มีความท้าทายด้วยการกำหนดเวลา และการแข่งขันระหว่างกลุ่ม

ข้อสังเกตในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษานั้น นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมจะชอบกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีความสนุกสนาน ท้าทาย และการดำเนินกิจกรรมให้เสร็จสิ้นในวันเดียว ควรนำกิจกรรมที่มีความสนุกสนานท้าทาย มาใช้ในช่วบ่าย เพื่อดึงความสนใจและลดความง่วงของผู้ร่วมกิจกรรม ส่วนการนัดทำกิจกรรมหลายวันส่งผลกระทบต่อชั่วโมงเรียนจึงเป็นเรื่องยาก

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา สามารถทำให้นักเรียนอาชีวศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการนำโปรแกรมไปใช้ดังนี้

1. สถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา สามารถนำกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ เพื่อให้นักเรียนอาชีวศึกษา สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานศึกษาได้เพิ่มขึ้น ซึ่งจะสนับสนุนให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์และพัฒนาตนเองในด้านดี

2. ผู้นำไปใช้ควรมีการฝึกทักษะและประสบการณ์ในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต ได้แก่ การเตรียมตัวในการจัดกิจกรรม การนำเข้าสู่บทเรียน การดำเนินกิจกรรม การสรุปบทเรียน การให้ข้อเสนอแนะ

3. การนำโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ไปใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่เป็นเด็กพิเศษ กลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีความพิการทางการได้ยิน ควรมีการพัฒนาโปรแกรมและแบบสอบถามที่สื่อสารเข้าใจได้ง่าย และเหมาะกับกลุ่มที่มีความพิเศษนั้นๆ

4. สถาบันการศึกษาระดับอาชีวศึกษา ควรจัดให้มีการพัฒนาทักษะชีวิตในสถานศึกษาในการเรียนประจำ เนื่องจากสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ และเป็นโปรแกรมที่ให้แนวคิดและสามารถใช้ได้ง่าย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา ในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น ขาดเรียนบ่อย พฤติกรรมก้าวร้าว ใช้สารเสพติด เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น หรือมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อให้ผลของ Intervention ชัดเจนขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ กชพร คงสุข และอาจารย์ จุฑาพร รูปมาต ที่ได้ให้ความกรุณาในการให้การอบรมเพื่อฝึกทักษะการเป็นวิทยากรโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษาและเป็นวิทยากรการอบรมในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคบางแสนที่ได้อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปทำการศึกษาจนสำเร็จในครั้งนี้ และขอขอบคุณนักเรียนอาชีวศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. สาวิตรี วัฒนจักรชัย, ดาริกา ไสงาม, วลัยลักษณ์ จิตพิบูลย์, พวงรัตน์ จินพล, อังคณา ชินเดช, ศยามล เจริญรัตน์, และคณะ. การเฝ้าระวังพฤติกรรมการใช้สุรา ยาสูบ สารเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาของประเทศไทย ครั้งที่ 4 ปีการศึกษา 2561 [อินเทอร์เน็ต]. สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 2565 ก.ค. 5]. เข้าถึงได้จาก: <https://cas.or.th/?p=6453>
2. World Health Organization. Promoting Health Through School. report of a WHO expert committee on Comprehensive School Health Education and Promotion [Internet]. Geneva: 1997 [cited 2022 Jul 12]. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41987/WHO_TRS_870.pdf
3. พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา, อาภาพร เผ่าวัฒนา. ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล. 2562;35(3):212-23.

4. วิทยาลัยเทคนิคบางแสน. ข้อมูลนักเรียนนักศึกษาปี 2565 [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 2566 มกราคม 12]. เข้าถึงได้จาก: <http://km.chpt.ac.th/?usid=20130001&language=Th>
5. ศุทรา เอื้ออภิสถิธิวงศ์, ธนโชติ เทียมแสง, บรรณาธิการ. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. คู่มือโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนอาชีวศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง; 2560.
6. World Health Organization. Life skills education for children and adolescents in schools. Programme on Mental Health. Geneva: World Health Organization; 1997; 5-7.
7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เอกสารวิชาการ: ความฉลาดทางอารมณ์ [อินเทอร์เน็ต]. 2547 [เข้าถึงเมื่อ 2565 ก.ค 5]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/ebook/EQ11.pdf>
8. วิริยะ ผดาศรี. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2560.
9. นครินทร์ สุวรรณแสง, ปิยะนุช จิตตุนนท์, กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์. ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก. วารสารพยาบาลสงขลา นครินทร์. 2561;38(1):22-34.
10. ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ, โสภิตา แสงอ่อน, พชรินทร์ นันทจันทร์. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น. รามาธิบดีพยาบาลสาร. 2556;19(1):31-47.