



ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM MANAGEMENT ON ABILITY OF COPING WITH EMOTIONS OF LOWER
SECONDARY SCHOOL STUDENTS

นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว *

Sutapat Pradubkaew

อ.ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ **

Rungrawee Samawathdahna, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคปลายปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์จำนวน 16 แผนกิจกรรม 2) แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ จำนวน 42 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และสถิติทดสอบ t (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หน่วยงานสังกัด นิสิตระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ 56/14 ซ.ท่ากลาง แขวงวังบูรพาภิรมย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

E-mail Address: p.sutapat@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: Rungrawee.sa@chula.ac.th, Aimutcha.w@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

This research was conducted to examine 1) Effects of life skills program management on ability of coping with emotions of lower secondary school students 2) To compare the effects of life skills program management on ability of coping with emotions of lower secondary school students pre-test and post-test between experimental group and control group. The research samples covered 60 grade 8 students in the second semester of the academic year 2014 at school under Office of the Basic Education of Bangkok. The subjects were classified into 2 groups of 30 students each. The research instruments consisted of 16 activities of life skills program and 42 items test of management on ability of coping with emotions. The statistics used in this research were mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows. 1) The experimental group students who received life skills program exhibited higher scores on ability of coping with emotions than before the experimental, significant at .05 level 2) The experimental group students who received life skills program showed higher scores on ability of coping with emotions than control group, significant at .05 level

คำสำคัญ: โปรแกรมทักษะชีวิต/ ความสามารถในการจัดการอารมณ์/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

KEYWORDS: LIFE SKILLS PROGRAM/ MANAGEMENT ON ABILITY OF COPING WITH EMOTIONS/ LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบัน มีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นมากมายเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเสพติด ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชั่น ปัญหาความรุนแรง ปัญหาความยากจน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพอนามัย ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านการศึกษา ปัญหาความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจและศีลธรรม ปัญหาเด็กเร่ร่อน ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ส่วนมากเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู การขัดเกลา การให้การศึกษา ประสบการณ์ต่างๆที่แต่ละบุคคลได้รับ การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สภาพความเป็นในสังคม การขาดความรู้และทัศนคติที่ถูกต้อง หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี

ปัญหาเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นต่อเนื่องไม่มีสิ้นสุดและอาจทวีความรุนแรงขึ้นโดยปัญหาต่างๆเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม ทำให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตลดต่ำลง โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น สภาพจิตทรุดโทรม เป็นต้น ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้ ปลุกฝังทัศนคติเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก

จากการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2543) พบว่าวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่นและมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ปัจจุบันกรมสุขภาพจิตพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมร้อยละ 12.1-16.2 ปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นนอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อบุคคลใกล้ชิดและสังคมอีกด้วย จากผลการสำรวจสุขภาพเด็กไทยในด้านอารมณ์จิตใจสังคมและจริยธรรมของโครงการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยเครือข่ายการวิจัย สวรรส.เปิดเผยว่าจากการสำรวจสุขภาพเด็กในด้านอารมณ์จิตใจสังคมและจริยธรรม โดยการสอบถามตัวอย่างเด็กและผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านต่างๆเทียบผลสำรวจเมื่อ พ.ศ. 2544 พบว่ามีประเด็นน่าเป็นห่วงซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของสังคม พบว่าด้านความเมตตาและการควบคุมอารมณ์ทั้งเด็กชายและหญิง และสำหรับกลุ่มเด็กอายุ 10-14 ปีเห็นว่า “การเล่นซี้โกงเมื่อมีโอกาส” และ “การลอกข้อสอบถ้าจำเป็น” เป็น

พฤติกรรมที่เด็กยอมรับได้มากขึ้น ซึ่งในภาพรวมแม้ว่าเด็กจะมีคะแนนดีขึ้นแต่มีหลายด้านที่พบว่าคะแนนการสำรวจยังไม่ดีขึ้นกว่า พ.ศ.2544 ได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การแก้ปัญหา และการควบคุมอารมณ์ซึ่งเป็นจุดที่ได้คะแนนค่อนข้างต่ำ เด็กอายุ 10-14 ปี ควรฝึกการควบคุมและจัดการกับอารมณ์รวมทั้งการคิดวิเคราะห์วิจารณ์

การพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์นี้ได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตเข้ามาใช้ในการศึกษา ผลการวิจัย เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเป็นทักษะความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยาที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งทักษะชีวิตยังเป็นส่วนหนึ่งในเนื้อหาของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ด้วย

ทักษะชีวิตศึกษาขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1987) มีทั้งหมด 5 คู่องค์ประกอบ ได้แก่ คู่ที่ 1 ความคิดวิเคราะห์กับความคิดสร้างสรรค์ คู่ที่ 2 ความตระหนักรู้ในตนกับความเห็นใจผู้อื่น คู่ที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพกับการสื่อสาร คู่ที่ 4 การตัดสินใจกับการแก้ปัญหา คู่ที่ 5 การจัดการอารมณ์กับความเครียด โดยผู้วิจัยได้เลือกทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มาเป็นตัวแปรต้นที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เป็นทักษะที่ช่วยฝึกให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้น มีความยับยั้งชั่งใจ สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีและแสดงออกในทางที่เหมาะสมรวมถึงความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยที่เด็กจะสามารถสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้และสามารถเลือกวิธีจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มาพัฒนาและประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยเล็งเห็นว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตในด้านการจัดการอารมณ์เป็นสิ่งที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม หากได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีย่อมนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดรูปแบบการวิจัย

3. กำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง
4. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. ดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. วิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ อินเทอร์เน็ต งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต การจัดการอารมณ์และพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย

2. กำหนดรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ที่มีรูปแบบการวิจัยเป็น Pretest – Posttest Control Group Design คือ มีกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะมาจากการคัดเลือกจากการทำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง

3. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์อยู่ในเกณฑ์น้อย ภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์อยู่ในเกณฑ์น้อย ภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม การเลือกกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ โดยเลือกจากนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์น้อย รวมทั้งต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองของนักเรียนซึ่งเป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

4.1 โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 โปรแกรม โดยการกำหนดเค้าโครงเนื้อหาในกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552)

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

ขั้นที่ 1 ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตและการจัดการอารมณ์

ขั้นที่ 2 สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด พฤติกรรม

ขั้นที่ 3 สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตจำนวน 16 กิจกรรม โดยการกำหนดเค้าโครงเนื้อหาในกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552)

ขั้นที่ 4 นำโปรแกรมทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหา และขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงโปรแกรมทักษะชีวิตตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

ขั้นที่ 6 นำโปรแกรมทักษะชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหา และขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 7 ปรับปรุงโปรแกรมทักษะชีวิตตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 8 นำโปรแกรมทักษะชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 9 นำโปรแกรมทักษะชีวิตมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์และนำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหา และขั้นตอนกระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 10 นำใช้กับกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

4.2 แบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์

แบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมี ลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์จากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์

ขั้นที่ 2 สร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์โดยครอบคลุมเนื้อหาการรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ความสามารถในการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ การสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด, จริงมาก, จริงน้อย และ จริงน้อยที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามที่แสดงถึงความมากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด ให้คะแนน 4, 3, 2, 1 คะแนน ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่ตรงกันข้ามกันจะให้คะแนนกลับกัน

ขั้นที่ 3 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม ความถูกต้องในการใช้ภาษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ปรับปรุงแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ขั้นที่ 5 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม ความถูกต้องของภาษา พร้อมทั้งของเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุง

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 7 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อประเมินข้อคำถามที่ใช้

ขั้นที่ 8 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์มาตรวจให้คะแนนแล้วนำผลคะแนนไปวิเคราะห์หา ค่าความเชื่อมั่น (reliability)

ขั้นที่ 9 คัดเลือกแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป

ขั้นที่ 10 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น และนำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม ก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 11 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามเพื่อวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2 ดำเนินการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนหลังเลิกเรียน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในกลุ่มทดลองและให้นักเรียนกลุ่มควบคุมได้ปฏิบัติชีวิตประจำวันหลังเวลาเลิกเรียนตามปกติ

5.3 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามเพื่อวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

1) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

- 2) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Independent sample t-test)
- 3) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (Paired sample t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการทดลองใช้โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนวมิทธราชูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 รวมทั้งสิ้น 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30คน เลือกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเฉพาะเจาะจง โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์เพื่อแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ จำนวน 16 แผนกิจกรรม และแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ

ผลการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” สรุปได้ดังนี้

1. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตทำให้

นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้ ดังนี้

1. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตทำให้ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต มีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลอง ” เช่นเดียวกับ งานวิจัยของ สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์ (2549) ที่ได้ศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้านและมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาจสืบเนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ให้นักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกันในหลายกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่จัดให้นั้น ผู้วิจัยได้ปรับเนื้อหา วิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมต่างๆมีลักษณะขั้นตอนตามหลักของกิจกรรมการสอนสุขศึกษาที่ประกอบไปด้วย ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชมา วัฒนบุรานนท์, 2542)

ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีการแนะนำทักทายหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม สนทนาเบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง

ขั้นสอน(ขั้นดำเนินกิจกรรม) เป็นขั้นที่ผู้วิจัยเป็นผู้แนะนำกิจกรรม อธิบายวิธีการเล่นและข้อตกลงของการทำกิจกรรมให้แก่ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีการสร้างข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยก่อนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดำเนินได้อย่างราบรื่น และให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดไว้

ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยจะทำการสรุปถึงวัตถุประสงค์ที่ได้รับจากกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการให้นักเรียนได้รับจากกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้ถึงสิ่งที่ผู้วิจัยสรุปในแต่ละกิจกรรมและในแต่ละใบงาน และเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเล่นจากเกม มีข้อคิดในการนำไปดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการจัดการอารมณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยการให้รางวัล การยกย่องชมเชย การยกตัวอย่างตัวแบบ และการใช้กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริม เพื่อเป็นการเสริมแรงในการจัดการอารมณ์อีกด้วย

โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น จะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมอาโอเออู เป็นกิจกรรมช่วยส่งเสริมการจัดการความเครียดและสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมไม่มีอะไรได้ตั้งใจไปทุกอย่าง เป็นกิจกรรมที่ช่วยประเมินสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ เป็นต้น นอกจากนี้ตัวผู้วิจัยก็ต้องปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่อไม่ให้นักเรียนเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการเสริมสร้างการเรียนรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการอารมณ์ของสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ที่กล่าวว่า การฝึกฝนให้ผู้เรียนเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถประเมินอารมณ์และความต้องการที่เกิดขึ้นได้จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนรู้จักการถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึก นำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์และสามารถจัดการอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ความเครียด ความกังวลใจได้ จะมีกิจกรรมที่ 2,7,8,9 และ 12 ที่จะเน้นการเพิ่มความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัย ของ เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา (2555) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยการสำรวจพฤติกรรม สามารถแก้ปัญหาได้เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่างๆได้ จะมีกิจกรรมเกมที่ 2, 3, 10, 11, 12 และ 14 ที่จะเน้นการพัฒนาความสามารถในการจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ซึ่งจากการผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Melinda (1981) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมในชั้นเรียน หลังการศึกษาวิจัย พบว่า นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้

รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ซึ่งประกอบไปด้วย มีวิธีการผ่อนคลายอารมณ์เมื่อเกิดความเครียด มีงานอดิเรกทำอยู่เสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จะมีกิจกรรมที่ 1, 5, 6, 9, 10, 11, 14 และ 16 ที่จะเน้นการเพิ่มความสามารถในการรู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kirkham and Schilling (1989) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมฝึกอบรมทักษะชีวิตให้แก่มารดาที่มีลูกพิการ พบว่า หลังการทดลองมารดาที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตด้านต่างๆ เช่น ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกันแล้วทำให้มารดาเด็กที่พิการเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและทำให้พวกเขาารู้สึกคลายความเครียดลง

รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งประกอบไปด้วย การมองโลกในแง่ดี การให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าผู้อื่น จะมีกิจกรรมที่ 1, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 14, 15 และ 16 ที่จะเน้นการเพิ่มความสามารถในการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พระมหาไสว คายสูงเนิน (2547) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ได้

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะเกิดการเรียนรู้สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์แล้ว ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารี พันธมณี (2544) และ วีระวัฒน์ ปณิตามย์ (2544) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน การบริหารอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจอีกทั้งยังช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะการสื่อสารและการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย

2. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองนักเรียนมีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 2 “หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต” เช่นเดียวกับงานวิจัยของ นवलักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า หลังการทดลอง

กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อได้ ดังนี้

ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 และ 42 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ข้อที่ 12 และ 17 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 3.19$) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.43$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การที่นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีความสามารถในการจัดการอารมณ์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอาจเป็นผลมาจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การเข้าร่วมโปรแกรมห้ดังกล่าวเป็นการจัดกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองจะได้รับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์จากแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ดังที่ ชนิตา สุวรรณเจริญลาภ (2553) กล่าวว่า การส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมที่สูงขึ้น รวมทั้งการที่ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ และมีการจัดกิจกรรมที่เอื้ออำนวยในการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรวิดา ศรีสุภา (2547) ได้ศึกษา ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนจากการประเมินของนักเรียน ครู ผู้ปกครองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ยังมีส่วนทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นด้วย ดังผลการวิจัยของ จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ (2547) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่าการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนได้ ดังนั้น โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์จึงมีความเหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มเติมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจาก นักเรียนในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การปรับตัว การเข้าสังคมในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ทำให้นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดี จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์ รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ และช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้
2. นักเรียนทุกคนมีความสำคัญ จึงควรมีการสังเกตนักเรียนและช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม และให้ความสนใจกับนักเรียนทุกคน
3. โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์สามารถไปปรับใช้กับพฤติกรรมอื่นๆ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 7(1), 189-203. สืบค้นจาก <http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V71/v71d0014.pdf>
- จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ. (2553). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพุทปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 5(2), 422-434. สืบค้นจาก <http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V52/v52d0032.pdf>
- นวลลักษณ์ บุรณะกิติ. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีREBTและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีREBTร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระมหาไสว คายสูงเนิน. (2547). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2544). การพัฒนาองค์การแห่งการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: 16ธีระป้อมวรรณกรรม.
- สุชาติ โสมประยูร และ เอ็มอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (2553). เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมีอาชีพ. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการ.

สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์. (2549). ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษิต). สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อารี พันธุ์มณี. (2544). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: ต้นอ้อ.

ภาษาอังกฤษ

Kirkham, M. A., Schilling, R. F. (1989). *Life skills training with mothers of handicapped children*. Journal of social service research, 13, 67-68. Retrieved from <https://books.google.co.th/books?id=s90aRoSiPE8C&pg=PA646&lpg=PA646&dq=kirkham+Schilling+1989&source=bl&ots=ww6Kcy1eck&sig=lg9jTpq7q4xJP9I0ExDA4HnvYa8&hl=th&sa=X&ei=Vn5ZVe3JJjmuQTS44GwCw&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=kirkham%20Schilling%201989&f=false>

Melinda, Contreras. (1981). *A study of the effectiveness of a structured life skills program in facilitation appropriate classroom behavior*. New Jersey: Rutgers the State University of New Jersey. Retrieved from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/8122145>

WHO. (1987). *Life Skills education for children and adolescents in Schools* Geneva: WHO.