

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่

The effects of using a guidance activities package to develop life skills for coping with emotion and stress of orphan in the Care Corner Orphanage Foundation, Chiang Mai Province

ยุพาพรรณ ศิริอ้าย¹ สุขอรุณ วงษ์ทิม² นิธิพัฒน์ เมฆขจร³
Yupapan Sirai¹ Sukaroon Wongtim² Nitipat Mekkhachorn³

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
Master of Education Program in Guidance and Psychological Counseling, Sukhothai Thammathirat Open University

* Corresponding author (Email:yjaruruk@gmail.com)

Received February 2015

Accepted as revised May 2015

Abstract

Objective: The objectives of this research were (1) to compare life skills for coping with emotion and stress of the experimental group of orphans before and after using a guidance activities package; (2) to compare the post-outcomes between the experimental and control group of orphans; and (3) to study the satisfaction of the experimental group of orphans after using the guidance.

Materials and methods: The research samples consisted of 16 purposively selected orphans living in the Care Corner Orphanage Foundation, San Patong District, Chiang Mai Province. The experimental and the control group of orphans were randomly divided (eight orphans per group). The experimental group used a guidance activities package-life skills for coping with emotion and stress. Whereas the control group orphans received traditional guidance activities. The experiment covered 10 sessions each of which lasted for 60 minutes. A life skills assessment scale (emotional and stress coping) was employed tested with reliability coefficient of 0.67. The other materials included the guidance activities package-life skills for coping with emotion and stress; the traditional guidance activities; and the satisfaction questionnaires for the guidance activities package. Statistical analysis was conducted including percentage, mean, Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test, and Mann-Whitney U Test.

Results: The findings revealed that (1) The post-scores of the life skills for coping with emotion and stress significantly increased ($p < 0.05$) in the experimental group; (2) The post-scores of life skills for coping with emotion and stress were higher in the experimental group than the others; and (3) The experimental group were satisfied with the guidance activities package.

Conclusions: This study demonstrated the benefit of using the guidance activities package to improve life skills for coping with emotion and stress in the orphans at The Care Corner Orphanage Foundation, Chiang Mai

Bull Chiang Mai Assoc Med Sci 2015; 48(2): 127-135. Doi: 10.14456/jams.2015.7

Keywords: Guidance activities, life skills, orphan

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (2) เปรียบเทียบทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และ (3) ศึกษาความพึงพอใจของเด็กกำพร้าต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

วัสดุและวิธีการ: กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กกำพร้าที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิห้วยไคร้เด็กกำพร้า อำเภอสนป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการแนะแนวปกติ ดำเนินการทดลองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.67 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด การแนะแนวปกติ และแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบวิลคอกซัน และการทดสอบแมนนิตนีย์

ผลการศึกษา: ผลการวิจัยพบว่า (1) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากกว่าของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ และ (3) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

สรุปผลการศึกษา: การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห้วยไคร้เด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ได้

วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่ 2558; 48(2): 127-135. Doi: 10.14456/jams.2015.7

คำรหัส: กิจกรรมแนะแนว ทักษะชีวิต เด็กกำพร้า

บทนำ

เนื่องจากสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคของความเร็วและความล้ำสมัยของเทคโนโลยี การสื่อสาร ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ เป็นต้น การปรับตัวและปัญหาสุขภาพจิตด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่นทำให้เกิดความเครียดและนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย ความเครียดทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจและก่อให้เกิดความสูญเสียที่รุนแรงมากขึ้น ประเทศไทยในปี พ.ศ. 2552 พบว่าวัยรุ่นช่วงอายุ 10-19 ปี ร้อยละ 7.66 เป็นโรคทางจิตเวช และกลุ่มที่พบมากที่สุด คือ กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับปัญหาด้านพฤติกรรมและอารมณ์ มีร้อยละ 17.92¹

จากผลการวิจัยติดตามสภาวะการเด็กและเยาวชนในรอบปี 2555 ดร.อมรวิชช์ นาครทรรพ ที่ปรึกษาสถาบันรามจิตติ ในโครงการพัฒนาเครือข่ายการจัดการเชิงพื้นที่เพื่อการวิเคราะห์สภาวะการณ์และขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเยาวชน (ไซล์ดวอर्थ) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า เด็กไทยกว่า 1 ใน 3 ที่ยังขาดทักษะชีวิต ทั้งจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชน อยากเห็นทุกฝ่ายเข้าร่วมกันผลักดันการสอนทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กตั้งแต่เล็กอย่างจริงจัง²

ในการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต เป็นเกราะป้องกันในการที่จะทำให้เด็กและเยาวชนรอดพ้นจากความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน การพัฒนาทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง ในด้านความรู้ทักษะและเจตคติในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ ปีที่ 48 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม 2558

และแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัว การป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร³ การแนะแนวเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในระบบการศึกษา เป็นเครื่องมือที่จะแก้ปัญหาของนักเรียน โดยการช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิดตัดสินใจด้วยตนเอง มีทักษะในการตัดสินใจ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน จึงควรคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี ซึ่งแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจไปใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น คือ การใช้กิจกรรมแนะแนว เนื่องจากกิจกรรมแนะแนว เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง ในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ความคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นของนักเรียน และเป็นการส่งเสริมพัฒนาผู้เรียน ให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ⁴

จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้ดูแล มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า อำเภอสนป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เด็กที่อาศัยอยู่ที่มูลนิธิฯ เป็นเด็กที่มาจากหลายชนเผ่า เช่น เผ่าม้ง เผ่าลีซอ และเผ่า อาข่า และอาศัยรวมกับเด็กพื้นราบปะปนกัน และปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่ ได้แก่ ปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม การขาดความรัก ความอบอุ่น ปัญหาความก้าวร้าว ปัญหาซึมเศร้า โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจทำให้พบปัญหาในวัยนี้มากที่สุด และจากบทความเรื่อง ทักษะชีวิต สิ่งสำคัญที่วัยรุ่นต้องสร้าง⁵ แพทย์หญิง ปรภาณี เมืองน้อย กุมารแพทย์-จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลเด็ก กล่าวว่า สำหรับทักษะชีวิตของวัยรุ่นยุคนี้ สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด เป็นเรื่องทักษะที่เกี่ยวกับสังคม เช่น การสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น การจัดการกับความโกรธซึ่งมีความสำคัญมาก นอกจากนี้ก็มีเรื่องทักษะการตัดสินใจ และการวางแผนชีวิต เรื่องพวกนี้มีผลต่อการปรับตัวในสังคม และการใช้ชีวิตในอนาคต ปัจจุบันข่าวปัญหายูธรุ่นต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนมากมีสาเหตุมาจากการขาดทักษะชีวิต โดยเฉพาะเรื่องการควบคุมอารมณ์ ทักษะเรื่องการตัดสินใจ การคิด และการยับยั้งตัวเอง ทักษะชีวิตทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน หากวัยรุ่นทำได้พวกเขาจะมีความสุขกับการใช้ชีวิตมากขึ้น

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า เด็กกำพร้าวัยรุ่น ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้เด็กกำพร้ามีความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล ทั้งของตนเองและผู้อื่น รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดีได้ และกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้าได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ให้กับกลุ่มเด็กกำพร้าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิเด็กกำพร้า อำเภอสนป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้บังเกิดผลตามสภาพที่พึงประสงค์ โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองและเพื่อศึกษาความพึงพอใจของเด็กกำพร้าต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยมีสมมติฐานการวิจัย คือ เด็กกำพร้าที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงกว่าเด็กกำพร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวปกติ และความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมาก

วัสดุและวิธีการ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือเด็กกำพร้าที่อาศัยอยู่ที่มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า อำเภอสนป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 35 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือเด็กกำพร้าที่อาศัยอยู่ที่มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า อำเภอสนป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ตัวแปรตาม คือ ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

3.1 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับมัธยมศึกษา ในองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 24 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ ด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จำนวน 7 ข้อ

ด้านที่ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม จำนวน 5 ข้อ

ด้านที่ 3 คลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ จำนวน 4 ข้อ

ด้านที่ 4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น จำนวน 8 ข้อ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC : Index of item Objective Congruence) เท่ากับ 0.60-1.00 ค่าอำนาจจำแนก และความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.67

3.2 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 10 กิจกรรม ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมขึ้น โดยอิงตามพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัด ตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับมัธยมศึกษา ในองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ³ และปรับปรุงกิจกรรมตามคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับเด็ก ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข⁴ และคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม⁵ การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC : Index of item Objective Congruence) เท่ากับ 0.80-1.00

3.3 แบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งได้ปรับปรุงมาจาก แบบสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพของสุพัตรา ถนอมรัตน์⁶ ในการศึกษาวิจัยผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมมาศธรณ์ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 10 ข้อ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC: Index of item Objective Congruence) เท่ากับ 0.60-1.00

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

4.1 ประสานงานกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า เพื่อบริหาร กำหนดช่วงระยะเวลา วันที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 จัดเตรียมแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลองกับเด็กกำพร้ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 18 คน

4.3 จัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดให้กับเด็กกำพร้ากลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และให้กลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดก่อนจัดกิจกรรมแนะแนว

ครั้งที่ 2 กิจกรรม เรียนรู้อารมณ์

ครั้งที่ 3 กิจกรรม อารมณ์จัดการได้

ครั้งที่ 4 กิจกรรม เรียนรู้ความขัดแย้ง

ครั้งที่ 5 กิจกรรม ความสันติ

ครั้งที่ 6 กิจกรรม เรียนรู้ความเครียด

ครั้งที่ 7 กิจกรรม คลายเครียดกันเถอะ

ครั้งที่ 8 กิจกรรม สร้างสุขได้ด้วยตัวเรา

ครั้งที่ 9 กิจกรรม การคิดเชิงบวก

ครั้งที่ 10 ปักฉันทิเทศ และให้กลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดและทำแบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังจัดกิจกรรมแนะแนว

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนน ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบคะแนน ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สถิติที่ใช้ได้แก่ การทดสอบวิลคอกชันและการทดสอบแมนนิตนีย์

ส่วนที่ 2 การวัดความพึงพอใจในกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้าก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง เด็กกำพร้าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 Comparison of the difference score for coping with emotions and stress among the experimental group orphans and control group orphans before using a guidance activities package.

Sample	n	Median	Q.D.	The Mann-Whitney U Test	p-value
Experiment group	8	3.29	0.54	0.00	1.00
Control group	8	3.25	0.34		

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้าก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ภายหลัง

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เด็กกำพร้ามีคะแนนจากแบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 Comparison of the difference score for coping with emotions and stress of the experimental group orphans before and after using a guidance activities package.

Experiment group	n	Median	Q.D.	The Wilcoxon matched Pairs signed ranks test	p-value
Before	8	3.29	0.54	-2.52	0.01*
After	8	3.77	0.71		

* $p < 0.05$

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้าภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว คะแนนทักษะชีวิต

ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 Comparison of the difference score for life skills for coping with emotion and stress among the experimental group orphans and the control group orphans after using a guidance activity package.

Sample	n	Median	Q.D.	The Mann-Whitney U Test	p-value
Experiment group	8	3.77	0.71	-2.32	0.02 *
Control group	8	3.21	0.21		

* $p < 0.05$

4. การศึกษาความพึงพอใจของเด็กกำพร้าต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด พบว่า ความพึงพอใจของเด็กกำพร้าที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกหัวข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.23 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

วิจารณ์ผลการศึกษา

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เด็กกำพร้ามีทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย และเป็นไปตามหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ได้แก่ การกำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง จากนั้น จึงกำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม การกำหนดขอบข่ายและขั้นตอนของกิจกรรมประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรม และขั้นประเมินผล โดยสอดคล้องกับคำกล่าวของคันทิงกิสและเดอโบลท์⁹ กล่าวว่า ปัจจัยของการพัฒนาการจัดกิจกรรมขึ้นอยู่กับหลายส่วน เช่น การสนับสนุนจากหน่วยงานที่สังกัด ความร่วมมือขององค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แต่หัวใจสำคัญอยู่ที่ตัวของผู้จัดกิจกรรมเองที่จะต้องศึกษา ทำความเข้าใจงานของตนให้กระจ่าง ว่าต้องทำอะไร ทำใ้ใคร ทำอย่างไร ทำแล้วได้อะไร แล้วนำความรู้ ความเข้าใจเหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ได้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยยังได้เน้นการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้เด็กกำพร้าสามารถนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ โดยใช้แนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (group process learning) ตามวงจรการเรียนรู้ (four phases of the learning cycle) คือ “แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการรับรู้ สรุปสาระสู่ชีวิตและคิดและนำไปปฏิบัติ”⁹ และได้เลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว ในการสร้างความสนใจ กระตุ้นการมีส่วนร่วม ส่งเสริมการคิด สนับสนุนการแก้ปัญหา สร้างความประทับใจ ฯลฯ ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแต่ละครั้งและตรงกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรมที่เป็นวัยรุ่น และประเมินคุณภาพกิจกรรมแนะแนวแต่ละครั้งโดยการสังเกตและการสอบถามหลังจากการทำกิจกรรม เพื่อนำมาปรับปรุงกิจกรรมในครั้งถัดไป จากกระบวนการเหล่านี้ทำให้เด็กกำพร้าเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดให้เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับการวิจัยของ สิริวรรณ มณีโชติ¹⁰ เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สนิท วงศ์ธิดา¹¹ เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย พบว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และงานวิจัยของ กาญจนา สุพรรณคง¹² ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง ผลการวิจัยพบว่าหลังการทำกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทั้ง 3 ด้าน คือ เก่ง ดี และสุข

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เด็กกำพร้ากลุ่มทดลอง ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงกว่าเด็กกำพร้ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการแนะแนวแบบปกติ หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นเวลาดิตต่อกัน 4 สัปดาห์ และในการเข้าร่วมกิจกรรม เด็กมีความเต็มใจต่อการเข้าร่วมทำกิจกรรม มีโอกาสทำกิจกรรมที่หลากหลาย สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันอย่างเต็มที่ และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ได้ร่วมกันคิด วิเคราะห์ และอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การสรุปที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้มากขึ้นโดยสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมร ทองดี และปราณี รามสูตร⁹ กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม ผู้แนะแนวควรพิจารณาเลือกให้เหมาะสม และสอดคล้องกับสถานการณ์ ได้แก่ผู้รับบริการ เต็มใจหรือไม่มีปัญหาใดจนเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มผู้รับบริการมีความพร้อมในการแสดงตนหรือในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และมีแนวโน้มปรับตัวได้ดี หรือเรียนรู้การปรับตัวได้ในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น และมุ่งเสริมสร้างพัฒนาหรือแก้ปัญหาเกี่ยวกับทักษะสังคมไปพร้อมๆ กับเป้าหมายอื่นของการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนั้นด้วย เช่น ทักษะการแสดงการยอมรับความมีวินัย ความมีน้ำใจ การสื่อสารเชิงบวก ความสามัคคี ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม การปรับตัว การตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นต้น และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ พนม ลิ้มอารีย์¹³ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม มีใจความว่า กลุ่มเป็นที่ช่วยฝึกทักษะในการคิดพิจารณาและแก้ปัญหาต่างๆ โดยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทัศนคติความคิดเห็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้เป็นการสะท้อนให้สมาชิกได้พิจารณาเห็นแนวทางแก้ไข ปรับปรุงตนเอง ซึ่งผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับการวิจัยของ ณัฐพงศ์ สิงห์สาทร และ

จุฬารัตน์ โสตะ¹⁴ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการกลุ่มในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง คะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต คะแนนทักษะชีวิตทุกด้านและคะแนนการปฏิบัติตัวในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการกลุ่มสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วราภรณ์ ชมพูพาน และพรณี บัญชรหัตถกิจ¹ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่าจากผลการศึกษาตัวแปร 8 ตัว พบว่าความรู้ในการจัดการความเครียด ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจและแก้ปัญหาการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและระดับความเครียดภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 8 ตัวแปร สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านทักษะชีวิตทุกตัวแปรสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และระดับความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรุณญา วันกิง¹⁵ ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เด็กกำพร้ามีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มทดลองเป็นวัยรุ่น

ซึ่งธรรมชาติตามวัยจะให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ มีพลังมากทั้งด้านร่างกาย ความคิดและปัญญา สนใจความแปลกใหม่^๑ และผู้วิจัยได้เน้นแนวทางการจัดกิจกรรมแบบกลุ่ม เพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งกิจกรรมระหว่างเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ มุ่งเน้นกิจกรรมที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้เกิดด้านการยอมรับกัน และส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ได้แสดงออกที่ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติให้ได้มากที่สุด และผู้วิจัยได้ใช้สื่อเกม เพลง คลิปวิดีโอ กระบวนการกลุ่มฯ เข้าประกอบในการจัดกิจกรรม ทำให้เด็กกำพร้าได้ประสบการณ์และสามารถนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ สุพัตรา ถนอมรัตน์^๑ ได้ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอาชีพ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับความเหมาะสมมากที่สุด

สรุปผลการศึกษา

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ได้

เอกสารอ้างอิง

1. Chompoopan W, Banchonhattakit P. Effects of development program of life skills on stress management behavior promotion among the emergency medical technician students of Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen.Srinagarind Medical Journal 2012; 27(3): 302-9 (in Thai)
2. Thailand News. Worried about Thai children in year 2012, lack of life skills, alcohol and tobacco dependence. Online; 2555,27 December : <http://www.mcot-web.mcot.net/9ent/site/view/id/50dbe7a5150ba08f5700021d>. (in Thai)
3. Bureau of Academic Affairs and Educationnal Standards.Guidelines for the development of life skills (draft). 2551: 1-16. (in Thai)
4. Jarujit E. The effects of the guidance activities package to develop life skill for Mattayom sukso 2 students. Yothinburana School;2553.<http://www.krupunmai.com/blog-id522.html>. (in Thai)
5. Matichon.Report on the situation .Children “orphaned - AIDS” in Thailand. Matichon: Online. 2549,12 November): <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=1708#.VK-HKtKsUo8>. (in Thai)
6. Sukmark K. Training Manual for enhancing life skills for children. 2nd edition Bangkok, Department of Mental Health; 2541. (in Thai)
7. Office of the narcotics control board. Life Skills for Youth : A Drug Abuse Prevention Training Manual. Nonthaburi; 2549. (in Thai)
8. Tanomrat S, Sabaiying W, Wihoktoe P. The effects of development of the guidance activities package based on group activities to enhance vocational MathayomSukso III Students of Benjamasorn School, Chanthaburi Province. The 2nd STOU Graduate Research Conference, Sukhothai Thammathirat Open University : 1-9. (in Thai)
9. Thongdee S,Ramsuit P. Scope to develop guidance activities In:Development of guidance and psychological counseling and instruments. unit 9 :Sukhothai Thammathirat Open University.Nonthaburi: 11-27. (in Thai)
10. Maneechort S. Development of guidance activities package to enhance life skills of Mathayom Sukso 3 students, Thasalaprasitsukso schools.Thasala District. Nakhon Si Thammarat Province.<https://www.gotoknow.org/posts/413825>. (in Thai)
11. Wongthida S. Development of guidance activities package to enhance emotional intelligence of Mathayom sukso 2 students, Maesaiprasitsart schools science, Chiang Rai Province. Sukhothai Thammathirat Open University; 2546 : http://www.dric.nrct.go.th/bookdetail.php?book_id=181661. (in Thai)

12. Suphankong K. Using guidance activities to enhance emotional quetients of Mathayom suksa 3 students, Assumption College Lampang.(Thesis Chiangmai): Chiangmai University; 2550. (in Thai)
13. Nokchareon S. Using group activities to develop life skills to cope with emotion of youths in Ban Bueng Juvenile Training Center, Chon Buri Province. (Thesis Chiangmai):Chiangmai University; 2551. (in Thai)
14. Singsatorn N, Sota C. Preliminary report : Mental health promotion program by life skills among secondary school students.Journal of Mental Health of Thailand.2012; 20(3): 174-83. (in Thai)
15. Wanking A. The effects of guidance activities to develop emotional intelligence, emotional self-management of Mattayom suksa 2 students.Burirampittayakom school. Buriram province. Thesis Srinakharinwirot University; 2546. (in Thai)