

การศึกษาและพัฒนาความอุตสาหกรรมของนักเรียนวัยรุ่น

ปริญญาโท

ของ

สุพรรณิ โปธิ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2550

การศึกษาและพัฒนาความอุตสาหกรรมของนักเรียนวัยรุ่น

บทคัดย่อ
ของ
สุพรรณิ โพธิ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2550

สุพรรณิ โปธิ. (2550). การศึกษาและพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.

(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความอดสาหะเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษา อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาการพัฒนาความอดสาหะเป็นนักเรียนที่มีคะแนน ความอดสาหะตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีความสนใจในการเข้าร่วมทดลองมา จำนวน 40 คน โดยเป็นการสุ่มนักเรียนชาย 20 คนและนักเรียนหญิง 20 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้คือ แบบวัดความอดสาหะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis), วิเคราะห์ความ แปรปรวนแบบสองทาง (Two – way ANOVA) , t – test แบบ Dependent sample และ Independent sample

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าแบบวัดความอดสาหะมี 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรก คือ ภูมิด้านความเครียด จะแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และองค์ประกอบสอง คือ ความมุ่งมั่นบากบั่น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความรอบคอบ ด้านความอดทนอดกลั้น และด้านความทะเยอทะยาน ซึ่งโมเดล ของโครงสร้างมีความสอดคล้องเชิงประจักษ์

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีระดับความอดสาหะแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีความ อดสาหะทั้งโดยรวมและด้านภูมิด้านความเครียด สูงกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ส่วนด้านความมุ่งมั่นบากบั่น พบว่า นักเรียนหญิงมีความอดสาหะด้านความมุ่งมั่นบากบั่น สูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน มีความอดสาหะแตกต่างกัน โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความอดสาหะทั้งโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ ส่วน ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความอดสาหะด้านความ

มุงมั่นมากขึ้น สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความอดสาหะ สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพิจารณาจากความอดสาหะทั้งโดยรวม และจำแนกเป็นรายด้าน

4. นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีความอดสาหะทั้งโดยรวม และรายด้าน สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาหะ

A STUDY AND DEVELOPMENT OF HARDINESS OF ADOLESCENT STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

SUPHANNEE PHOTI

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2007

Suphannee Photi. (2007). *A Study and Development of Hardiness of Adolescent Students*. Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School of Srinakhrinwirot University. Committee : Assistant Professor Dr. Nanta Sooraksa and Assistant Professor Dr. Ong - att Naipat.

The objective of this research were to study and develop hardiness of adolescent students. The subjects were 376 males and 492 females, grade 8, 9 and 10 of Thanyaburi School. The subjects for developing hardiness were 40 students whose hardiness scores were lower than the percentile rank of 25. The subjects were divided into Two groups , each group, experimental group and contral group, consisted of 10 males and 10 females study's, The experimental group was participated in self-help program and the controlled group did not participate in self-help program. confirmatory factor analysis, Two - Way ANOVA, t - Test Dependent and Independents were used to analyze data.

The result were as follows :

1. The result of the confirmatory factor analysis confirmed that the hardiness could be charactenzed into 2 factor : the stress immunity and the adversity. The structural model was congruent with the empirical data.
2. There was significance difference of student's hardiness for overall aspects and each aspects by sex.
3. There was significance difference of student's hardiness for overall aspects by educational level.
4. There was statistically significance differences between the student's hardiness of the experimental group and the contral group for overall aspects and each aspects.
5. There was no interaction between sex and self-help program.

การศึกษาและพัฒนาความอุตสาหกรรมของนักเรียนวัยรุ่น

ปริญญาบัตร

ของ

สุพรรณิ โปธิ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา
ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ และให้คำแนะนำที่มีคุณค่า
อย่างยิ่งตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์ กรรมการ
ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้และให้ปรึกษาคำแนะนำตลอดจนตรวจแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์
ชูชีพ อ่อนโคกสูง และอาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการสอบปากเปล่าและให้
คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา วงษ์อินทร์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ และ
อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ ซึ่งให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้
ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มีความเที่ยงตรงในการวัดยิ่งขึ้น
และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาญชัย อินทรสุนานนท์ ซึ่งให้ความอนุเคราะห์ในการ
วาดภาพประกอบในเครื่องมือวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูอาจารย์โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความร่วมมือใน
การเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณ คุณอนุ เจริญวงศ์ระยับ ที่ให้คำแนะนำในเรื่องการวิเคราะห์
สถิติการใช้โปรแกรม LISREL ตลอดจนพี่ ๆ และน้อง ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ตลอดจน
ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในทุกด้านพร้อมทั้งเป็นกำลังใจและมีส่วนช่วยในการทำ
ปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว ที่ช่วย
ส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนของผู้วิจัยตลอดมา และเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่งที่มีส่วนช่วยให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุพรรณิ โปธิ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเห.....	10
ความหมายของความอดสาเห.....	10
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเห.....	11
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเหกับการมองโลกในแง่ดี.....	12
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเหกับความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด.....	19
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเหกับความรอบคอบ.....	26
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเหกับอดทนอดกลั้น.....	30
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเหกับความทะเยอทะยาน.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเห.....	42
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับความอดสาเห.....	44
ความหมายของวัยรุ่น.....	44
ความต้องการของวัยรุ่น.....	44
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	48

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง.....	50
ความหมายของความเที่ยงตรง.....	50
ประเภทของความเที่ยงตรง.....	50
ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง.....	51
การประเมินความสอดคล้องของโมเดล.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง.....	55
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง.....	58
ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง.....	58
วิธีการบำบัดโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	59
ประโยชน์ของหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง.....	60
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง.....	61
 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	 64
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	64
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	66
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	 82
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	 101
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	101
วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	101
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	102
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	103

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ) การดำเนินการทดลอง.....	104
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
สรุปผลการวิจัย.....	105
อภิปรายผล.....	106
ข้อเสนอแนะ.....	109
 บรรณานุกรม.....	 111
 ภาคผนวก.....	 118
ภาคผนวก ก.....	119
ภาคผนวก ข.....	125
ภาคผนวก ค.....	231
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 250

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ผลการประมาณค่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด.....	83
2 แสดงเกณฑ์ปกติ (Norm) โดยรวมของแบบทดสอบวัดความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น...	87
3 แสดงเกณฑ์ปกติ (Norm) รายองค์ประกอบของแบบทดสอบวัดความอดสาหะของ นักเรียนวัยรุ่น.....	89
4 ค่าสถิติพื้นฐานความอดสาหะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและระดับชั้น ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....	92
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (One - Way ANOVA) ของคะแนน ความอดสาหะที่มีระดับชั้นต่างกัน.....	93
6 ผลการทดสอบภายหลัง เพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของความอดสาหะเป็นรายคู่.....	94
7 เปรียบเทียบการความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาหะ.....	95
8 เปรียบเทียบความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มควบคุม	96
9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two - Way ANOVA) ของคะแนน ความอดสาหะหลังทดลองพิจารณาตามตัวแปรเพศ.....	97
10 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบวัดความอดสาหะ.....	232

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัยการศึกษาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น.....	7
2 กรอบแนวคิดในการวิจัยการพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น.....	7
3 โมเดลเชิงโครงสร้างของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตามภาวะสันนิษฐานของผู้วิจัย.....	68
4 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ คะแนนมาตรฐานโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ที่องค์ประกอบอันดับสองมี 2 องค์ประกอบ.....	83

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันการศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวมมีความสมดุล ทั้งด้านร่างกายจิตใจ สติปัญญา และสังคม ในทุกช่วงชั้นของการจัดการศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองเป็นผู้รู้จักคิด และวิเคราะห์ใช้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ มีความคิดรวบยอด รักการเรียนรู้ และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความรอบคอบ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนรักการอ่าน ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ มีทักษะพื้นฐานในการทำงาน มีนิสัยรักการทำงาน และสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ รวมทั้งต้องเข้าใจว่างานทุกอย่างย่อมต้องมีอุปสรรคและความลำบากบ้าง มากหรือน้อยแตกต่างกันไป หากขาดความขยันหมั่นเพียร ความอดทน และความพยายามฟันฝ่าอุปสรรคด้วยความอดสาหัสแล้ว การงานต่างๆย่อมสำเร็จได้ยาก การศึกษาจึงเป็นกระบวนการช่วยให้คนได้พัฒนาขีดความสามารถของตนได้เต็มตามศักยภาพ ดังนั้น การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน สิ่งที่ใช้ในการพิจารณาถึงคุณภาพของผู้เรียนมีหลายประการ แต่ประการที่สำคัญมากประการหนึ่งก็คือ ความอดสาหัสของนักเรียน ซึ่งความอดสาหัสในการเรียนน่าจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับตัวของนักเรียนเอง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานบรมราโชวาทเน้นถึงความวิริยะอดสาหัส แก่คณะครู นักเรียนไว้ว่า การศึกษาที่ดีด้านวิชาการเป็นทั้งรากฐานและปัจจัยสำหรับการสร้างสรรค์ แต่การจะนำเอาวิชาการมาสร้างสรรค์ให้สำเร็จได้นั้น จำเป็นที่สุดที่ต้องอาศัยการศึกษาด้านอื่นๆ เข้าประกอบอุดหนุนด้วย การศึกษาด้านอื่นๆนั้นหมายถึง การศึกษาอบรมทุกอย่างทั้งด้านความคิด จิตใจ และความประพฤติปฏิบัติ อันเป็นตัวสำคัญในการฝึกฝน ขัดเกลาให้บุคคลมีความคิด ความฉลาด หนักแน่นในเหตุผลและความสุจริต ละอายดี รอบคอบ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักตัดสินใจตามทางที่ถูกต้องเป็นธรรม และสำคัญอย่างยิ่ง คือมีความขยันหมั่นเพียร อดสาหัสขวนขวายที่จะลงมือทำทุกอย่างไม่ว่างานเล็ก ใหญ่ ยาก ง่ายด้วยตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. 2540 : 30)

ความอดสาหัสจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณลักษณะของนักเรียนที่รักการเรียนรู้ และควรปลูกฝังให้เป็นส่วนหนึ่งของนิสัยการเรียน ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ แสดงถึงความพึงพอใจ และมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้ให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวประกอบด้วย ความตั้งใจ และเอาใจใส่ในการเรียนและจัดระบบการเรียน มีความมุ่งมั่นที่จะแสวงหาความรู้

พัฒนาการเรียนรู้ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความคิดริเริ่ม มีความขยัน อดทน มานะบากบั่น มีความรับผิดชอบ และมีความรอบคอบ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2538 : 1)

การมีความอดสาเหะนั้นจำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะวัยรุ่นโดยเฉพาะเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในทุกด้านเป็นวัยที่ต้องการการเป็นที่ยอมรับในสังคม ดังที่พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 11) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นผู้ใหญ่อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายแต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่ การเปลี่ยนแปลงทุกด้านที่กล่าวมานั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม จึงทำให้คนทั่วไปเห็นว่าเด็กในวัยนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวมากกว่าช่วงวัยอื่น วัยรุ่นมักจะไม่ใช่ใจตัวเองและบุคคลรอบข้าง ทั้งที่เป็นวัยเดียวกันและต่างวัยกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญ ซึ่งถือว่าเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเป็นวัยที่กำลังก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ และเป็นวัยที่พร้อมจะแสวงหา และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน (Ego Identity) อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพ ถ้าหากวัยรุ่นคนใด สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้วก็จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์ ตรงกันข้ามกับวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้อาจเกิดความขัดข้องทางจิตใจ และเกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมตามมา (วินัส ภักดิ์ธนา. 2546 : 1)

ดังนั้นความอดสาเหะนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักเรียนทุกคนที่อยู่ในวัยเรียน โดยเฉพาะนักเรียนในช่วงวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา จำเป็นต้องมีการเสริมสร้าง และปลูกฝังคุณลักษณะสำคัญที่ นักเรียนพึงมี วัยรุ่นในฐานะที่จะเติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ และสังคมต่อไปในอนาคต จะต้องส่งเสริมให้พวกเขาได้ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะความสำเร็จในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา คนเราทุกคนต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตในทุก ๆ ด้านซึ่งการที่จะบรรลุผลสำเร็จในชีวิตนั้นจำเป็นจะต้องอาศัย องค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน มีความรอบรู้ มุ่งมั่น พยายามในการกระทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ ตลอดจนสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีความมุ่งมั่นบากบั่นจะมองหาวิธีต่าง ๆ และเลือกวิธีในการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล สามารถประเมินและตัดสินใจปัญหาได้ถูกต้องก็สามารถจะนำพาให้ไปถึงจุดหมายได้ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ผู้ปกครอง และครูควรจะต้องศึกษา ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ เพื่อประโยชน์ต่อการแนะแนวทางในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึก และนิสัยในการทำงานในวัยผู้ใหญ่ต่อไปความอดสาเหะของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มีความจำเป็น และเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต และเป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต นักเรียนวัยรุ่นที่มีระดับความอดสาเหะแตกต่างกัน จึงเป็นสาเหตุให้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า และพัฒนาความอดสาเหะของนักเรียนวัยรุ่นในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยมีความสนใจได้ศึกษาแนวคิดในเรื่องความอดสาหัส ซึ่งประกอบด้วย ภูมิด้านความเครียด และความมุ่งมั่นบากบั่น โดยมีการพัฒนาการประเมินความอดสาหัสจากแนวคิดของ ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Peter Lauster : 1978) และนอกจากจะทำการศึกษาเรื่องความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นไทยในระดับอายุ 14 – 16 ปีแล้ว ผู้วิจัยยังทำการศึกษาแนวทางเพื่อพัฒนาความอดสาหัสโดยการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self - help program) ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ และมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการพัฒนาความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่น เพราะการช่วยเหลือตนเองเป็นการจัดการกับปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวเอง

โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) เป็นคู่มือที่สามารถใช้ช่วยเหลือในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540 : 338) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ การบำบัดโดยหนังสือ นั้น แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 349 ; อ้างอิงจาก Kazdin. 1989) กล่าวว่า เป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ทุกครั้งที่มีความยากกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ทักเคอร์ แลด์ (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 3 ; อ้างอิงจาก Tucker-Ladd. 2004) ที่กล่าวว่าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) เป็นการจัดการกับปัญหา จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยบุคคลจะฝึกฝนตนเอง ควบคุมตนเองให้มีสติ เพื่อทำให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น บางครั้งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนสิ่งอื่นๆ หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้สภาพการณ์หรือความรู้สึกของตัวเองดีขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการให้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) มาใช้ในการพัฒนาความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นไทย เพื่อที่จะให้นักเรียนวัยรุ่นไทยได้ฝึกพัฒนาตนเองด้วยตัวของเขาเองและก่อให้เกิดความอดสาหัสมากขึ้น นอกจากนั้นวิธีการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) ยังสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกเวลา และยังเหมาะสมกับการแนะแนวในยุคปัจจุบันที่บางครั้งขาดแคลนนักจิตวิทยาถ้าได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่มีคุณค่าก็จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและสังคมต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายได้ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นโดยจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น

3. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น

4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองและเพศของนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลต่อความอดทน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นและทราบถึงความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามเพศและระดับชั้น นอกจากนี้ยังพัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น ผลของการวิจัยนี้สามารถช่วยให้ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่นนำไปประยุกต์ในการพัฒนานักเรียนวัยรุ่นเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนวัยรุ่นไทยซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน และนักเรียนหญิง 492 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยคัดเลือกระดับชั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยความอดทนต่ำสุดมาหนึ่งระดับชั้น จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบวัดความอดทนและผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับความอดทนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคนผู้วิจัยจึงทำการ

สุมอย่างง่ายมา 40 คน โดยมีจำนวนนักเรียนชาย 20 คน และนักเรียนหญิง 20 คนและสุมอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน แต่ละกลุ่มมีนักเรียนชาย 10 คนและนักเรียนหญิง 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น มีดังนี้
 - 1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1.1 เพศ
 - 1.1.2 ระดับชั้น
 - 1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น
2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น มีดังนี้
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 2.1.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
 - 2.1.2 ตัวแปรพื้นฐาน ได้แก่ เพศ
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น** หมายถึง ความคิดเห็นของเด็กที่แสดงถึงความมุ่งมั่นต่อการเผชิญปัญหาโดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ มีความกระตือรือร้น ความพยายาม สม่่าเสมอ มีความอดทนบากบั่น มั่นคงไม่ท้อถอยมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ต้องเผชิญ มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย รู้จักวิธีจัดการกับปัญหา และรู้จักหาแหล่งช่วยเหลือซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน

1.1 ด้านการมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวกมีความรู้สึกมั่นใจ ไม่สงสัย หรือเคลือบแคลงต่อการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

1.2 ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อพบกับสถานการณ์ และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการปรับสภาพจิตใจ อารมณ์ มีการตอบสนองที่เหมาะสม และไม่ตื่นตระหนกกับความผิดพลาด รู้จักพิจารณาไตร่ตรองในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

1.3 ความรอบคอบ หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถ่วงถ้ รู้จักคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอันตราย

ไม่ประมาท ไม่กระทำพฤติกรรมเสี่ยงโดยไม่มีเหตุผล และมีความละเอียดรอบคอบต่อพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตราย

1.4 ความอดทนอดกลั้น หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทั้ง ความคิดเห็นพฤติกรรมการดำเนินชีวิตมีความอดทนต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ มีความยับยั้งชั่งใจในการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

1.5 ความทะเยอทะยาน หมายถึง ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นแรงจูงใจที่ต้องการให้เกิดขึ้นทางจิตใจ มีการแสดงออกของลักษณะนิสัย บุคคลที่มีความต้องการจะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูง มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้ ต้องการความสำเร็จเหนือ ผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ชอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและต้องการชัยชนะ

2. **การพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น** หมายถึง การจัดประสบการณ์ให้แก่ นักเรียนเพื่อพัฒนาความอดสาหะของนักเรียน โดยใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ให้นักเรียนใช้คู่มือช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้นักเรียนอ่าน และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในแต่ละครั้งของการใช้คู่มือ มีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการใช้คู่มือในครั้งที่ผ่านๆ มา และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกจากการใช้คู่มือมาส่ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามเพิ่มเติม

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวางขึ้นรวมทั้งให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการพัฒนาตนเอง

2.4 ผู้วิจัยมอบหมายงานให้นักเรียนทุกคนศึกษาคู่มือพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเองโดยในแต่ละครั้งจะศึกษาครั้งละ 1 เรื่อง

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจากคู่มือพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง

2.6 ผู้วิจัยพูดซักถามข้อสงสัย และอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติจริงวิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

3. **กลุ่มทดลอง** หมายถึง กลุ่มของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

4. **กลุ่มควบคุม** หมายถึง กลุ่มของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

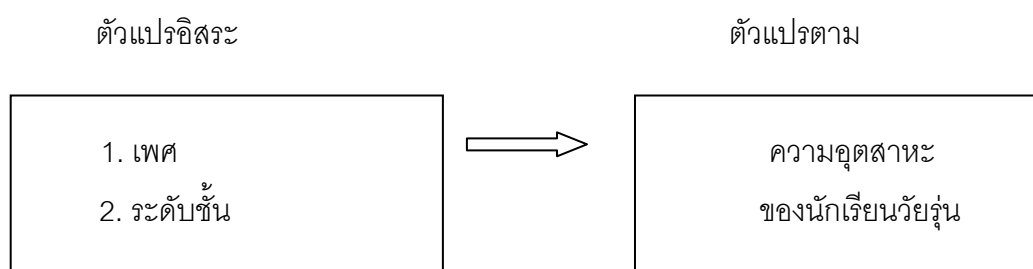
5. **นักเรียนวัยรุ่น** หมายถึง นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษา

อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียน
ธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

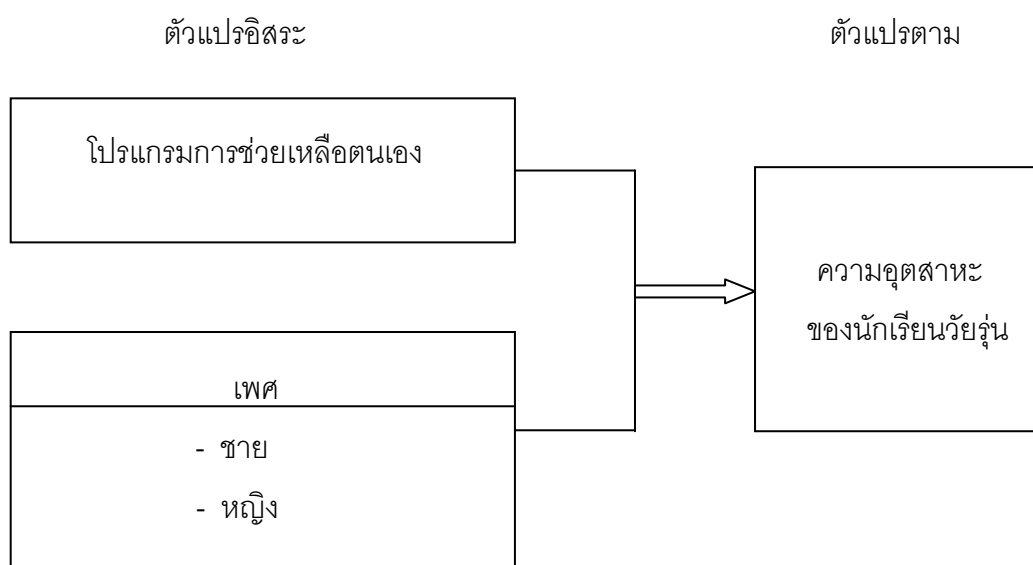
ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยการศึกษาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self – help program) โดยมีแบบแผนการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัยการพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนวัยรุ่นมีความอดสาหะแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program) เป็นผู้ที่มีความอดสาหะเพิ่มมากขึ้น
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self – help program)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ

ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรม

1.1.1 ความหมายของความอุตสาหกรรม

1.1.2 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรม

1.1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรมกับการมองโลกในแง่ดี

1.1.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรมกับความอดทนทางจิตใจต่อ

ความเครียด

1.1.5 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรมกับความรอบคอบ

1.1.6 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรมกับความอดทนอดกลั้น

1.1.7 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรมกับความทะยานทะยาน

1.1.8 แนวทางการเสริมสร้าง พัฒนาความอุตสาหกรรม

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอุตสาหกรรม

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับความอุตสาหกรรม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

2.1.2 ความต้องการของวัยรุ่น

2.1.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.1.1 ความหมายของความเที่ยงตรง

3.1.2 ประเภทของความเที่ยงตรง

3.1.3 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

3.1.4 การประเมินความสอดคล้องทางโมเดล

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

4.1.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง

4.1.2 วิธีการบำบัดโดยคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

4.1.3 ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเห

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเห

ความอดสาเหจากพระราชนิพนธ์ “พระมหาชนก” ว่า ความเพียรพยายามทั้งทางกายและทางใจ ในการประกอบกิจการงานด้วยความมุ่งมั่น ซึ่งแม้จะยังไม่สัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ปรารถนาก็ยังมีความอดทนบากบั่นจนกระทั่งประสบกับความสำเร็จ

1.1.1 ความหมายของความอดสาเห

วันเพ็ญ เกาสวัสดิ์ (2536 : 28) ได้ให้ความหมายของความอดสาเหว่า หมายถึง การใช้ความพยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อให้กิจกรรมที่ตนกระทำประสบความสำเร็จ ซึ่งความรู้สึกลนี้ จะนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนมีประโยชน์ต่อคนอื่น

สิริพร ดาววัน (2540 : 11) ได้ให้ความหมายของความอดสาเห คือ การแสดงออกด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่ มีความมานะพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากตัวเอง หรือสิ่งแวดล้อม

กรมวิชาการ (2542 : 4) ได้นิยามไว้ว่า หมายถึง ความตั้งใจกระตือรือร้น มุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. ตั้งใจ กระตือรือร้นที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมุ่งมั่น
2. การกระทำต้องมีความคงที่ สม่ำเสมอหรืออย่างต่อเนื่อง
3. ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเข้มแข็ง อดทน และไม่ทอดถอย
4. มีความมานะ บากบั่น ที่จะทำงาน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความอดสาเห หมายถึง พฤติกรรม การแสดงออกด้วยความมุ่งมั่น เพียรพยายาม ขยัน อดทนเข้มแข็ง มีความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พยายามต่อสู้จนประสบความสำเร็จ ที่เกิดขึ้นจากตัวนักเรียนเองหรือสิ่งแวดล้อม ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทันเวลา หรือก่อนเวลาที่กำหนด มีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานเพื่อให้ได้รับผลสำเร็จ และในการทำวิจัยครั้งนี้

เพื่อส่งเสริมความอดสาหะในด้านต่าง ๆ ให้ผู้ศึกษา และผู้สนใจใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความอดสาหะของตนเอง

1.1.2 แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอดสาหะ จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอดสาหะ พบว่ามีทฤษฎี และแนวคิดที่กล่าวถึงความอดสาหะ (Hardiness) ดังนี้

1.1.2.1 แนวคิดความอดสาหะ ของ โควาช และมาร์เซีย (Kowaz and Marcia)

โควาช และมาร์เซีย (1991 : 390 - 397) ได้อธิบายว่า ความอดสาหะของเด็ก เป็นการทำความเข้าใจต่อขบวนการทำงาน โดยมีการพิจารณา 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านสติปัญญา ซึ่งรวมความชำนาญ และความรู้ (Skills and Knowledge) โดยมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นซึ่งเน้นความชำนาญ และความรู้ที่สอนในโรงเรียนเป็นสำคัญ ส่วนความชำนาญและความรู้อื่น ๆ กำหนดขึ้นตามลักษณะคุณค่าทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคม

2. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม เป็นการรู้จักใช้ความรู้และความชำนาญที่มีลักษณะมีประสิทธิภาพ แบ่งเป็น 6 ลักษณะ ได้แก่

- 2.1 ความเข้มข้นของความสนใจ หรือความมุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำ
- 2.2 ความพากเพียร
- 2.3 การนำความรู้ และความชำนาญไปใช้ และลงมือกระทำ
- 2.4 งานมีประสิทธิภาพ และมีเป้าหมาย
- 2.5 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
- 2.6 ใช้วิธีที่เหมาะสมเพื่อให้งานสำเร็จ

3. องค์ประกอบด้านความรู้สึกเป็นทัศนคติโดยตรง และประสบการณ์ที่ได้จากการใช้ความรู้ความชำนาญ แบ่งเป็น 6 ลักษณะ คือ

- 3.1 รู้สึกมีประโยชน์ และมีความสามารถ
- 3.2 สนุกกับการปรับตัว และภูมิใจในความพยายาม และความสำเร็จ
- 3.3 ถือตนตามอย่างผู้มีความรู้ และความสามารถในด้านต่าง ๆ
- 3.4 อยากรู้ อยากเห็นสิ่งต่างๆ และสนใจที่จะเรียนรู้
- 3.5 มีประสบการณ์ และตระหนักในขอบเขตและกำลังของตน
- 3.6 รู้คุณค่าของการฝึกฝน เล่าเรียน

1.1.2.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม และความอดทน

ทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) ของอีริก ฮอมเบอร์เกอร์ อีริกสัน (Erik Homburker Erikson) ชาวเดนมาร์กเป็นนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งในกลุ่มจิตวิทยาวิเคราะห์ แนวใหม่ อีริกสันแบ่งขั้นพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งแต่ละขั้นของพัฒนาการจะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน และต่างก็มีบทบาทต่อการพัฒนาคนทุก ๆ ทางความสำเร็จในการพัฒนาการแต่ละขั้นจะพัฒนาไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการทางสังคม และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

ความอดทนเป็นพัฒนาการขั้นที่ 4 ของทฤษฎีจิตสังคมเป็นเด็กอายุ 6 - 12 ปี ซึ่งเด็กวัยนี้จะมีความสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างที่ใหญ่กว่าได้แต่ยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ผู้ใหญ่ทำ จึงแสวงหาความรู้ ประสบการณ์ใหม่ ๆ และพยายามปรับปรุงตัวเพื่อให้ตนเองมีทักษะและความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าที่ผู้ใหญ่ทำ จุดประสงค์เพื่อต้องการความอดทนในที่สุด โดยเด็กจะใช้โอกาสที่มีอยู่ เครื่องมือ ทักษะเบื้องต้นของตนเป็นพื้นฐานในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะพัฒนาเป็นความสามารถของเด็กในที่สุด (สุภาภรณ์ ศศิติกกรรม. 2543 : 21)

1.1.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดทนกับการมองโลกในแง่ดี

1.1.3.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

โกลแมน (Goleman. 1995 : 97 – 101) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปรีชาเชิงอารมณ์ (Emotional Intelligent) โดยที่คนมองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้

เซลิกแมน (ปิยะดี ลิพะะบำรุง. 2547 : 9 – 10 ; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความคิดความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผลเองแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ

1. ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดแบบชั่วคราวหรือถาวร
2. ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคล หรือเกิดกับคนทั่วไป
3. ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น

เวนทเรลลา (วิทยา พลายมณี. 2545 : 169 ; อ้างอิงจาก Ventrella. 2000) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นความเชื่อ และความหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ใน

สถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำลายหรือค้ำขั้น ซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีคุณสมบัติในการมองเห็น ประโยชน์และโอกาสที่ดีของวิกฤติการณ์ปัญหาหรือความยากลำบากที่กำลังเผชิญการสนับสนุนและ คัดหวังในความสำเร็จ ความพึงพอใจหรือผลสัมฤทธิ์จากความมานะบากบั่นการแยกแยะความเป็น ไปได้ที่ไร้ขีดจำกัดที่มีอยู่เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตตามที่ปรารถนาการเผชิญกับความท้าทาย หรือรับมือกับ โอกาสใหม่ ๆ ด้วยความสุขุมมั่นคงการจัดหรือลดผลกระทบที่เกิดจากความกลัว ความสงสัยและ ความวิตกกังวลทั้งภายใน และภายนอกการมีจิตใจผ่องแผ้วอยู่เสมอแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ ที่ยากลำบากและการฟันฝ่ากับปัญหาต่าง ๆ ด้วยความคิดที่ว่าจะแก้ปัญหา “อย่างไร” ไม่ใช่ “ถ้า” อย่างนั้นหรืออย่างนี้ อย่างไรก็ตามการมีทัศนคติที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความคาดหวัง ในช่วงเวลาที่ท้าทาย เป็นจุดสำคัญที่สร้างการเปลี่ยนแปลงในการทำงานสามารถสร้างผลลัพธ์ที่ต่างกันระหว่างความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ในขณะเดียวกันการมองโลกในแง่ร้ายนั้น คือ ความคาดหวังว่าจะเกิดผลลบ

อุไร จักร์ตรีมงคล (2545 : 5) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีหมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลียงหนี โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือ บทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต เป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลวเพื่อจะได้ยืนหยัด ขึ้นมาอีก

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมอง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก มองวิกฤติและปัญหาต่างๆ ว่ามีทางแก้ไขมีความเป็นมิตรกับทุก คน (Friendly) และมีความสุขเบิกบานใจ (Happiness) มีความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อ ท้อหรือเลียงหนี โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตเป็น การมองหาข้อดีของความล้มเหลวเพื่อจะได้ยืนหยัดขึ้นมาอีกบางที่เรียกว่าเป็นความคิดในการ ต่อสู้อุปสรรค

1.1.3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โกลแมน (สุมาลี พัวชู. 2547 : 27 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998) ได้ กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการรู้จักตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลัง โอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อ ต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถรู้จักตนเองได้ เช่นเดียวกับที่ บาร์ออน (สุมาลี พัวชู. 2547 : 27 ; อ้างอิงจาก Bar-On. 1997) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อีคิว (EQ) ที่จะ ช่วยจัดการชีวิต และสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จในสังคมไทย กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2544) ได้นิยามคุณลักษณะของสติปัญญาดังนี้ สติปัญญาทาง อารมณ์ประกอบไปด้วยสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขในชีวิตก็คือการที่เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี เซลิกแมน

(สุมาลี พัวชู, 2547 : 28 ; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีก็มีความ ยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี (อรพินทร์ ชูชม. 2544 : 43)

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 31-32) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หรือร้ายนั้นมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของเรา แพทย์ชาวอเมริกันได้เคยพิสูจน์อิทธิพลของทัศนคติให้เห็นจากการทดสอบให้ยาหลอกกับผู้ป่วยเป็นพันๆ คน ซึ่งพบว่า แม้ยาหลอกไม่มีผลรักษาอะไร เพราะมีแต่ส่วนผสมของน้ำ สี น้ำตาล และแป้ง แต่กลับแสดงให้เห็นผลการรักษาที่มีนัยสำคัญเมื่อผู้ป่วยมีทัศนคติที่ดีต่อยา ประสิทธิภาพการรักษา แสดงผลเด่นชัดขึ้นเป็นพิเศษ เมื่อแพทย์ผู้สั่งจ่ายยาเชื่อว่าตนให้ยาที่ถูกต้องและมั่นใจในผลการรักษา ผลการศึกษาทดลอง เก็บร้อยละ 90 ของผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นอย่างมากหรือหายจากโรค ผลของการมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งที่น่าสนใจขบคิด

ขณะเดียวกัน ทัศนคติการมองโลกในแง่ร้ายก็มีอิทธิพลต่อสิ่งมีชีวิตเช่นกัน แสดงให้เห็นในอุบัติเหตุที่โหดร้ายครั้งหนึ่งเมื่อคนงานรถไฟถูกขังอยู่ในตู้รถที่เป็นห้องแช่เย็น ซึ่งเขาคิดว่าตนเองต้องตายหากไม่ออกไปโดยเร็ว แต่ตู้รถไม่ได้ถูกเปิดจนเวลาผ่านไป 24 ชม.ปรากฏว่าคนงานผู้นั้นตาย และแพทย์ได้ลงความเห็นจากอาการที่ปรากฏว่า แข็งตาย แต่ความจริงเครื่องทำความเย็นบังเอิญไม่ได้เปิดไว้ คนงานผู้นั้นตายไปเพราะคิดว่าตนเองคงต้องตายในตู้เย็นนี้แน่นอน ในกรณีนี้ การมองโลกในแง่ร้ายอย่างยี้ดมั่นนำไปสู่ความตาย คนจำนวนมากที่มาปรึกษาปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากการมองโลกในแง่ร้าย โดยคิดว่าตนเอง เป็นคนโชคร้าย ซึ่งแน่นอนสิ่งนี้ทำให้พวกเขามักจะเจ็บป่วย และโชคร้ายอยู่เสมอ

เชลิกแมน (สุมาลี พัวชู, 2547 : 29 ; อ้างอิงจาก Seligman. 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (Explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลจากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหนเป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

รูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่างๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (Temporary) ลักษณะการอธิบายในรูปแบบความเชื่อว่าสิ่งที่เป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มาจากเหตุที่คงทนถาวร เช่น คุณลักษณะและความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สภาวะอารมณ์และความพยายาม ดังนั้น บุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความรอบคอบ (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (Universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งสากลทั่วไปแต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไปเกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุ ภายนอก (External) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้าย ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดีแต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่นเพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

เซลิกันแมน (Seligman.1998 : 93 – 167) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย
2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทะเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย
3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การกีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จากการศึกษาของเซลิกันแมน (Seligman. 1982 : 154 – 158) พบว่าพนักงานขายที่มองโลกในแง่ดีสามารถประสบผลสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย
4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่น และพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงได้ถูกจัดให้เป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman. 1998.,Bar-On.1997) ส่วนในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2544 : 2 - 3) ได้ทำการศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี และจัดให้การมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุขและการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

1.1.3.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับเพศกับรูปแบบการอธิบายตนเอง เพื่อการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษา พบว่า เพศหญิงมีการรายงานว่ามีมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าเพศชาย ซึ่งเซลิกันแมน (Seligman. 1998 : 84 – 87) ได้อธิบายถึงสิ่งที่พบด้วยสามทฤษฎี คือ

1. กฎแห่งเพศ (sex roles) ว่าด้วยสังคมมนุษย์ และภูมิหลังของการซึมเศร้าของเพศหญิง ในเพศหญิงจะถูกเลี้ยงดูด้วยรูปแบบของความรักและสัมพันธภาพทางสังคมในขณะที่เพศชายถูกเลี้ยงดูให้เชื่อมั่นในตนเอง ความแข็งแกร่งในเพศชายจึงมีมากกว่าจากการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงที่ขึ้นอยู่กับความรักและมิตรภาพที่ดำเนินไปเมื่อสังคมของเธอเกิดการล้มเหลว เช่น จากการหย่าร้าง การแตกแยกจนถึงเรื่องบุตรต้องจากบ้านเหตุการณ์เหล่านี้มีผลร้ายกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสมมติฐานนี้อาจถูกต้อง แต่ไม่ได้อธิบายทั้งหมดเพราะสมมติฐานนี้อธิบายเพียงผู้หญิงที่มีครอบครัว แต่ไม่ได้อธิบายถึงเรื่องการทำงาน หรือเรื่องเรียน เรื่องความรัก เรื่องกีฬา เป็นต้น

2. ทฤษฎีการอธิบายตนเอง (learned helplessness and explanatory style) ในทฤษฎีนี้จะกล่าวถึงสังคมของมนุษย์ที่มีเหตุผลที่มากมายที่ทำให้ผู้หญิงมีประสบการณ์ ที่ทำให้ช่วยเหลือตนเองได้น้อย โดยทฤษฎีกล่าวว่าพฤติกรรมของเด็กชาย จะถูกผู้ปกครอง เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ มักจะถูกจับตามองมากกว่าเพศหญิง (หญิงจะถูกเพิกเฉย) เด็กชายจะถูกฝึกหัดให้ช่วยเหลือและพึ่งพา ตนเอง แต่เด็กหญิงถูกฝึกให้ขอความช่วยเหลือและพึ่งพาผู้อื่น เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ผู้หญิงจะถูกวัฒนธรรมของการเป็นภรรยาและมารดาทำให้ตนเองด้อยค่าลง และถ้าผู้หญิงอยู่ในโลกของการทำงาน ในขณะที่มีความสามารถเท่า ๆ กับเพศชาย เธอก็พบว่าสังคมให้ความน่าเชื่อถือ น้อยกว่าเพศชาย แต่ทฤษฎีนี้ยังมีข้อโต้แย้งจากงานวิจัยของเซลิกแมน พบว่านักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความซึมเศร้า และมองโลกในแง่ร้าย มากกว่านักเรียนหญิง และเมื่อผู้ปกครองได้ย่ำแย่กันพบว่าเด็กชายมีความซึมเศร้ามากกว่าเด็กหญิง

จากทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงการแสดงว่า เพศหญิงมีการยอมรับและรายงานตนเองตามสิ่งที่เป็นในขณะที่เพศชายพยายามแสดงว่าตนเป็นเพศที่เข้มแข็งกว่าจากการศึกษาของเทเยอร์และคณะ (Parkinson, et al.1996 : 147; citing Thayer, et al.1994.) ได้สนับสนุนความคิดนี้จากงานวิจัยของเขา พบว่าเพศชายรายงานตนเองว่า ใช้กลยุทธ์จัดการกับความเครียดโดยตรงคือดื่มเหล้า รับประทานยา ช่วยในการเปลี่ยนอารมณ์ ขณะที่เพศหญิงยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ง่าย โดยใช้การดูหนัง ซื่อของ ปรึกษากับผู้อื่น ดังนั้นเทเยอร์และคณะจึงสรุปว่าเพศหญิงยอมรับและรายงานตนได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเซลิกแมน (Seligman.1998 : 149 – 150) พบว่า เด็กหญิงมีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดี มากกว่าเด็กผู้ชายและเด็กผู้ชายมีลักษณะที่เปราะบางกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย

1.1.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับเพศ

เซลิกแมน (Seligman. 1998 : 85 – 86) พบว่า นอกจากมนุษย์ที่เป็นโรคซึมเศร้าเริ่มจะมีอายุเฉลี่ยที่น้อยลงเรื่อยๆ แล้ว ยังพบว่าผู้หญิงยังมีอัตราป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า แต่เมื่อเซลิกแมนได้ทำการศึกษารูปแบบการอธิบายตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีกลับพบว่าเด็กผู้หญิงมีความซึมเศร้าน้อยกว่าเด็กผู้ชาย เช่นเดียวกับการศึกษาระยะยาวของเพนซิทอน - เพนน์ (Princeton-Penn Longitudinal Study) ของเซลิกแมน ก็พบว่าเด็กหญิงมีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมากกว่าเด็กผู้ชายและเด็กผู้ชายมีลักษณะเปราะบางกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายส่วนรายงานในประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของจอห์น แคทเทอร์ริน และอาเทอร์ (John, Catherine & MacArthur. 1998 : 975) ที่ร่วมกันศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบของการอธิบายตนเองในเรื่องการมองโลกในแง่ร้าย พบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกในหญิงสูงมากกว่าชาย อีกทั้งการมองโลกในแง่ดียังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลยุทธ์การให้คำปรึกษา

(Coping Strategies) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสตีเฟน (Stepien. 2000 : 568) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยทางจิตสังคมกับชีวิตการมองโลกในแง่ดีในวัยรุ่น (กรณีศึกษาต่อเนื่อง) ซึ่งการศึกษานี้ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นผู้ซึ่งเมื่อ 8 ปีก่อนเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพดีในการศึกษาครั้งแรกเรื่อง “คุณและสุขภาพ” โดยใช้แบบสอบถามของสตีเฟน และครั้งนี้ก็ได้ใช้แบบสอบถามนี้อีกครั้งเมื่อเวลาผ่านไป 8 ปี ในวัยรุ่นชาย 159 คน วัยรุ่นหญิง 157 คน ผลพบว่า 1. ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของชีวิตการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงเมื่อเวลาผ่านไป 8 ปี ในกลุ่มหญิงมีระดับค่าเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. ระหว่างการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตน (ทั้งกลุ่มชายและหญิง)

แม้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีและเพศจะพบกับการขัดแย้งบ้าง แต่โดยส่วนใหญ่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพศหญิง ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้จึงนำตัวแปรเพศมาเป็นตัวแปรจัดประเภทในการวิจัย ซึ่งทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกัน

จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งแนวทางและกระบวนการสร้างการมองโลกในแง่ดี พอสรุปได้ว่าในการพัฒนาความอึดสาหัสด้านการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมาช่วยในการพัฒนานักเรียนวัยรุ่น

1.1.3.6 แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 32 - 33) กล่าวถึง 10 กลวิธีในการเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย ดังนี้

1. ต้องคิดในแง่ดีตลอดเวลา เพราะยังคิดถึงความล้มเหลว ความล้มเหลวก็ จะมาหา แต่ถ้ามีความหวังและมีการมองโลกในแง่ดีก็จะเกิดความสำเร็จได้ง่าย
2. พยายามมองหาข้อดีแม้ในสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งจะทำให้แสดงออกอย่างผู้มองโลกในแง่ดี และมีพลังเพิ่มโอกาสความสำเร็จแม้มีโอกาสน้อยก็ตาม
3. พยายามยอมรับความล้มเหลวด้วยอารมณ์ขันคนที่มีความอารมณ์ขันสามารถเอาชนะเหตุการณ์ที่ไม่ดีได้
4. เลิกหมกมุ่นกับปัญหาไม่ว่าจะเป็นการเงินธนาคาร การคาดเดาว่าสิ่งร้าย ๆ จะเกิดขึ้น แต่ทุ่มพลังงานมุ่งไปสู่การทำให้สำเร็จ
5. ไม่ว่าสถานการณ์เป็นเช่นไร พยายามมองหาแต่ทัศนคติดี ไม่นานก็จะพบว่าความสำเร็จเล็กๆน้อยๆ เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจ

6. อย่าใช้การมองโลกในแง่ร้ายเป็นกันชน หรือปกป้องตนเองจากความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้นจะเป็นจุดอ่อนที่ต้องต่อสู้

7. เมื่อแก้ปัญหาผิดพลาด อย่าเฝ้าย้ำความผิดพลาดว่ามีเท่าใด แต่ให้คิดถึงแต่สิ่งที่แก้ไขได้ถูกต้องมาแล้ว

8. เวลาว่าง ๆ ให้พยายามพบปะผู้คนที่มองโลกในแง่ดี ให้พยายามเฝ้าดูสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นเพื่อเรียนรู้ บ่มเพาะทัศนคติการมองโลกในแง่ดี แล้วการมองโลกในแง่ดีจะค่อยๆ จุดประกายขึ้นมา

9. การเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด แต่สามารถลดและเปลี่ยนแปลงได้ เหมือนกับทัศนคติอื่นๆ ขอให้เป็นทัศนคติใหม่ในการมองโลกในแง่ดี

10. เมื่อประสบความสำเร็จจากการมองโลกในแง่ดีแล้ว จงเชื่อมั่นในความเป็นจริง เพราะการมองโลกในแง่ดีนั้นเองจึงประสบความสำเร็จได้

1.1.4 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดทนกับความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

1.1.4.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องที่มีผู้สนใจศึกษากันมาก โดยในการศึกษาแต่ละครั้งก็จะมีกรอบนิยามความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ตามมุมมองและแนวความคิดของผู้ที่ศึกษา แต่แนวความคิดที่ได้รับการยอมรับและมีการศึกษากันมาก คือ แนวความคิดที่มองว่าความเครียดเป็นลักษณะของการตอบสนอง

ลาซารัส (1971 : 53 – 60) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในตัวของบุคคลนั้น

กรมสุขภาพจิต (2541 : 9) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ให้ทำรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรง มุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไป ไม่พ้น ความเครียดที่เป็นอันตรายคือความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

มิเชล (ปิยวรรณ เลิศพานิช. 2542 : 9 ; อ้างอิงจาก Michal. 1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในการ

ปรับตัวต่อสิ่งที่เป็นความกดดันทั้งภายนอก และภายใน ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ สถานการณ์บุคคลหรือ สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่บุคคลนั้นรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เครียด

เซเย่ (รติกร ลีละยุทธสุนทร. 2546 :9 ;อ้างอิงจาก Selye.1976) ได้อธิบายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่มีสภาวะคุกคาม และได้อธิบายเพิ่มเติมว่าเมื่อร่างกายได้รับการคุกคาม ก็จะเกิดการตอบสนอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และกระบวนการทางชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เรียก General Adaptation Syndrome (GAS)

ต่อมาเมื่อนักวิจัยอีกส่วนหนึ่งมองความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางความคิดเป็นการประเมิน หรือรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดย Lazarus และ Folkman (1984) ได้อธิบายความหมายของความเครียดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม ซึ่งสภาพแวดล้อมนี้จะถูกประเมินจากตัวบุคคลแล้วว่าเกินกว่ากำลังที่ตัวเขาจะจัดการหรือรับมือได้ และจะมีอันตรายต่อความผาสุกของตัวเขา และความเครียดคือกระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ (มีอันตราย คุกคาม หรือท้าทาย) ประเมินศักยภาพในการตอบสนอง และการตอบสนองต่อเหตุการณ์ โดยการตอบสนองนี้อาจรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น ความเครียดคือปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจ ในสิ่งที่ทำให้เกิดความกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ทำให้เราต้องปรับตัวไม่ว่าสิ่งเร้าที่มาคุกคามนั้นจะทำให้เราชอบหรือไม่ชอบก็ตาม

ถึงแม้ว่า นิยามของความเครียดในการศึกษาจะมีความหมายแตกต่างกัน และมีหลายลักษณะ แต่ผู้วิจัยเห็นว่าการที่บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นตัวเองเครียดนั้นต้องผ่านกระบวนการคิดและประเมินก่อนว่าสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เข้ามากระทบนี้ มีอันตรายต่อตนเองหรือไม่มากหรือน้อยขนาดไหน และตนเองสามารถจัดการกับสิ่งนี้ได้หรือไม่ ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียด โดยให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับรู้และประเมินแล้วว่าสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่เข้ามากระทบนี้มีมากเกินกว่าความสามารถในการจัดการหรือควบคุมไว้ได้ ซึ่งสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมในที่นี้ คือ ตัวก่อความเครียด (Stressor) ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเครียด (Stress) และนำไปสู่ผลของความเครียดต่อตัวบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

1. ผลของความเครียด (Consequences of stress)

โดยทั่วไป ผลของความเครียดอาจกล่าวได้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคลอันเนื่องมาจากความเครียดและมักเป็นผลทางลบที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลมากกว่าผลทางบวกซึ่งตามความเป็นจริงผลของความเครียดไม่ได้ส่งผลเฉพาะกับตัวบุคคลเพียงคนเดียวเท่านั้น ยังส่งผลต่อเนื่องถึงผู้คนที่แวดล้อม และส่งผลต่อไปยังประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานกับองค์กรด้วยซึ่งในการศึกษาค้างนี้ได้แบ่งผลของความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบคือ

1.1 ผลของความเครียดต่อตัวบุคคล อาจกล่าวได้ว่าผลของความเครียดต่อตัวบุคคล คือการแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ หรือพฤติกรรมในตัวบุคคลที่แตกต่างไปจากเดิม โดยมากมักเป็นการแสดงออกที่เป็นผลทางลบต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตัวบุคคลซึ่งในแต่ละบุคคลจะแสดงออกแตกต่างกัน บางคนอาจแสดงออกในด้านการทำงานที่ความผิดปกติของร่างกาย บางคนอาจแสดงออกในรูปแบบขอความแปรปรวนทางจิตใจ และบางคนอาจแสดงออกในด้านพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป อย่างไรก็ตาม ผลของความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลนี้จะมีไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคลและความแตกต่างด้านอื่นๆ ของแต่ละบุคคล ในการศึกษาค้างนี้ แบ่งการแสดงออกของความเครียดเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1.1.1 การแสดงออกของความเครียดทางร่างกาย เป็นการแสดงออกในด้านการงานที่ผิดปกติของร่างกาย เป็นผลทางสุขภาพที่ทรุดลง มีอาการเจ็บป่วยและเกิดโรคต่าง ๆ กลุ่มอาการทางร่างกายที่เกิดจากการงานไว้ 3 ประเภท คือ กลุ่มอาการเกี่ยวกับโรคหัวใจและโลหิต การวัดทางชีวเคมี และกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารและลำไส้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องยากในการระบุอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาจากความเครียดในการงาน แต่ได้มีนักวิจัยหลายท่านพยายามศึกษาและทดสอบเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งผลการวิจัยสามารถบอกได้ว่า อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการงานจริง

1.1.2 การแสดงออกของความเครียดทางจิตใจ เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทางด้านความรู้สึก หักศนคติ หรืออารมณ์ จากการศึกษางานวิจัย พบว่า นักวิจัยจะศึกษาการแสดงออกทางจิตใจหลายแบบที่ส่งผลต่อการงาน เช่น ลดแรงจูงใจในการงาน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง แต่ที่มีการศึกษามากที่สุด คือ การประเมินความรู้สึกไม่พึงพอใจในงาน โดยผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการงาน (Bagozzi, 1978) และได้สรุปกลุ่มอาการทางจิตใจที่เกิดจากความเครียดในการงานและมีความสัมพันธ์กับภาวะการงาน คือ ความวิตกกังวล สับสน ฉุนเฉียว โกรธง่าย อารมณ์อ่อนไหวง่าย ขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจ เปื่อหน่าย และไม่มีความคิดสร้างสรรค์

1.1.3 การแสดงออกของความเครียดทางพฤติกรรม มุ่งที่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือผิดปกติของบุคคล อันเป็นผลมาจากความเครียดจากการทำงาน ถึงแม้ว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมจะไม่ได้มีการศึกษาอย่างกว้างขวางเท่ากับการแสดงออกทางร่างกายหรือจิตใจ

1.2 ผลของความเครียดต่อองค์การ การที่บุคคลซึ่งเป็นพนักงานในองค์การเกิดอาการเจ็บป่วยทางสุขภาพ เช่น เป็นไข้ เป็นโรคกระเพาะ อาการเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น เพื่อหน่วยงาน วิตกกังวล ขาดความตั้งใจในการทำงาน ประสิทธิภาพในงานลดลง และแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การลาป่วย การขาดงาน หรือการลาออกจากงานแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อองค์การทั้งสิ้น ทั้งในด้านของค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นในการรักษาพยาบาล การจ่ายเงินเดือนเต็มจำนวนแก่พนักงานที่มาทำงานไม่ครบจำนวนวัน และการเสียค่าใช้จ่ายในการสรรหา คัดเลือกพนักงานใหม่และทั้งในด้านของประสิทธิผลขององค์การ คือ ผลผลิตที่องค์การควรได้รับลดลง ประสิทธิภาพของผลผลิตต่ำลง และอาจสูญเสียลูกค้าจากผลผลิตที่ด้อยคุณภาพ ซึ่งผลของความเครียดที่กระทบต่อองค์การนี้จึงเป็นเรื่องที่ นักจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การควรให้ความสนใจและความสำคัญในการศึกษาต่อไป

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่นำไปสู่ความเครียด

ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นประเด็นสำคัญที่นักจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การให้ความสนใจและทำการศึกษา โดยผลของความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เห็นได้อย่างชัดเจนและมีการศึกษาอย่างมากในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับความเครียด คือ ความแตกต่างทางด้านลักษณะประชากรศาสตร์ (Demographic factor) อาทิเช่น เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน

สำหรับความแตกต่างในด้านลักษณะส่วนบุคคลอื่นๆ ที่นิยมศึกษา อาทิเช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ (Type A behavior) หรือความเชื่อมั่นในแหล่งควบคุม (Locus of Control) ก็จัดเป็นตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อระดับของความเครียด และมีงานวิจัยจำนวนมากที่ได้ศึกษาตัวแปรเหล่านี้ ซึ่งผลที่ได้รับจะสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียด ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญอย่างมากในการกำกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับความเครียด

แม้ว่าจะมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับความเครียด แต่ระดับของความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงานกับความเครียดในแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ความอดทนต่อแรงกดดัน (Stressor Tolerance) ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำงาน ซึ่งเป็นสถานการณ์เดียวกัน แต่ทำไมระดับของความเครียดที่แต่ละบุคคลมีจึงมากน้อยไม่เท่ากัน หรือทำไมบุคคลหนึ่งจึงรับมือหรือทนกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าอีกบุคคลหนึ่ง อาจเป็นไปได้ว่าแต่ละบุคคลมีความอดทนต่อสถานการณ์หรือสิ่งที่เข้ามากระทบแตกต่างกัน บางคนอาจทนรับแรงกดดันได้มาก บางคนอาจทนรับแรงกดดันได้น้อยความแตกต่างด้านความอดทนจะส่งผลให้ระดับของความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลไม่เท่ากัน ในการศึกษาเรื่องความอดทนต่อแรงกดดันนี้ ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องนี้โดยตรง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในด้านบุคลิกภาพที่เรียกว่า ความเข้มแข็ง คือบุคคลที่มีความเข้มแข็งจะมีความเชื่อว่าตัวเขาสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้และอาจมีความต้านทานกับความเครียดได้มากกว่า โดยจากการศึกษาของ Kobasa (1991) พบว่าในการทำงานและประสบกับปัญหา บุคคลที่มีความเข้มแข็งสูงจะมีแนวโน้มป่วยน้อยกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งต่ำกว่า

2. ความต้องการสำเร็จ (Need for Achievement) ความต้องการสำเร็จที่ศึกษาในครั้งนี้มาจากแนวความคิดของ McClelland (1985) ที่กล่าวว่า ความต้องการสำเร็จ หมายถึง ความปรารถนาที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ลุล่วงไปด้วยดี แข่งกับมาตรฐานที่ดีเยี่ยม หรือทำได้ดีกว่าบุคคลอื่น ความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ มีความรู้สึกสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จและมีความวิตกกังวล เมื่อทำไม่สำเร็จ หรือประสบความล้มเหลว

3. ความต้องการสัมพันธ์ (Need for Affiliation) ความต้องการสัมพันธ์ที่ศึกษาในครั้งนี้ มาจากแนวความคิดของ McClelland (1985) ที่กล่าวว่า ความต้องการสัมพันธ์ หมายถึง ความปรารถนาที่จะสร้างและรักษาความเป็นมิตร ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับจากบุคคลอื่นเกิดความเครียดโดยตรง โดยการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเผชิญปัญหา การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นและการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นต้น

4. วิธีการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) วิธีการจัดการกับความเครียดเป็นการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้น หลังจากที่บุคคลที่ประเมินแล้วว่า มีปัญหาหรือสถานการณ์เข้ามาคุกคามตัวเขา แต่เขาไม่ได้พิจารณาหาสาเหตุของปัญหา จะพิจารณาเฉพาะการจัดการที่ปลายเหตุของปัญหา หรือพยายามควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกในขณะนั้นโดยในงานของ Lazarus และ Folkman (1986) ได้ใช้คำว่า วิธีการจัดการแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional focused coping) ซึ่งหมายถึง วิธีการปรับตัวที่ใช้กระบวนการคิดในการประเมิน

สถานการณ์และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียด ไม่ได้แก้ปัญหาโดยตรงเป็นเพียงการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น วิธีการที่ใช้ก็จะมี การแสวงหาการสนับสนุนจากผู้อื่น การหนีปัญหา การคิดในทางที่ดี การฝันถึงสิ่งดี ๆ และการพยายามลืมปัญหาที่เกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าวิธีการจัดการกับความเครียด คือ การจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น หรือปรับเปลี่ยนระดับของความเครียดให้ลดลง พิจารณาเฉพาะปลายเหตุของปัญหาโดยไม่คำนึงถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และไม่ได้จัดการหรือแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา เป็นเพียงการบรรเทาและลดความเครียดที่เกิดขึ้นเท่านั้นเพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจจากสถานการณ์หรือสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ ถึงแม้ว่าปัญหานั้นจะยังคงอยู่ก็ตาม วิธีการจัดการแบบมุ่งเน้นปัญหาและวิธีการจัดการความเครียดโดยตรง ล้วนเป็นการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งสิ้นเป็นการแก้ไขและจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

1.1.4.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997 : 3) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ คือ การเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์โกรธ หรือความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ส่วนการจัดการกับความเครียดเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดและรู้แนวทางที่จะควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข และคณะ (2541 : 3) ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่า เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

การพัฒนาความสามารถปรับสภาพจิตใจภายใต้ความเครียด ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 82-85) ได้กล่าวถึง นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ โทมัส โฮมเมส ได้จัดทำตารางสถานการณ์ตึงเครียดและผลต่อสุขภาพกายและอารมณ์ โดยแบ่งตามระดับ พบว่าในหนึ่งปีไม่ควรจะมีคะแนนความเครียดสะสมเกิน 300 คะแนน เพราะหากเกินจะก่อให้เกิด ความเจ็บป่วย เช่น โรคหัวใจ หรือภาวะซึมเศร้า

ดังนั้นความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดจะแตกต่างกันในแต่ละคน ความเครียดเกิดขึ้นได้บ่อยทุกวัน เช่นที่ทำงานต้องมีปรับตัวเองกับสิ่งแวดล้อมที่ทำงาน เช่น งานล้นมือ

ส่งงานไม่ทัน ไม่เชื่อใจเพื่อนร่วมงาน หรือ คนรอบข้างส่งเสียงดังรบกวน เพื่อนร่วมงานไม่หวังดี บรรยากาศการทำงานแย่ ทำให้ไม่สามารถหลบหนีสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้แต่สามารถเปลี่ยนทัศนคติได้ ถ้าทัศนคติที่ผิดทำให้เครียดเพิ่มขึ้นและขาดความมั่นใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด ควรได้รับการช่วยเหลือ หรือขอความช่วยเหลืออย่าทิ้งเอาไว้ ให้ปรึกษาบุคคลใกล้ชิด หรือกับเพื่อน ๆ และอาจทดแทนโดยการให้รางวัลแก่ตนเอง เช่น อาหารเย็นมื้อพิเศษ ดูหนังดี ๆ หรือของขวัญด้วยก็ได้

1.1.4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

นักวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการทำงานมักจะให้ความเห็นที่คล้ายกันว่าความเครียดจากการทำงาน อาทิเช่น Fried, Rowland, และ Ferris (1984) กล่าวว่า ความเครียดจากการทำงานเป็นผลมาจากความไม่สมดุลระหว่างข้อเรียกร้องทางสภาพแวดล้อมและความสามารถของตัวบุคคล หรือ Beeir และ Newman (1978) ที่กล่าวถึงความเครียดจากการทำงานว่าเป็นสภาวะที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับงานของแต่ละบุคคล และเกิดมีการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลที่มีผลทำให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากปกติ

นอกจากนี้ยังมี Ross และ Altmaier (1994) ที่อธิบายความเครียดจากการทำงานว่าเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาพการทำงานกับลักษณะของบุคคล เมื่อข้อเรียกร้องจากการทำงานนั้นมีมากกว่าความสามารถของบุคคลที่จะจัดการได้ จึงอาจสรุปได้ว่า ความเครียดจากการทำงาน คือปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตัวบุคคล

1.1.4.4 แนวทางการเสริมสร้างพัฒนาความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 85) กล่าวถึง 10 กลวิธี เพื่อเพิ่มความสามารถการปรับสภาพจิตใจต่อความเครียด

1. วิเคราะห์สถานการณ์ความเครียด และค้นคว้าอะไรที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ พยายามคิดดูว่าจะป้องกันไม่เกิดอีกได้อย่างไร
2. หากรู้ว่าจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ ลองปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง
3. ไม่ควรคิดเรื่องหนักๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ ที่ผ่านมาแล้ว
4. พยายามทดแทน หรือระบายความเครียดโดยการศึกษาค้นคว้าหรือให้รางวัลแก่ตนเองภายในวันที่เครียด
5. พยายามทำนายเหตุการณ์ความเครียดและมีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสม
6. ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ให้พยายามพักผ่อนและผ่อนคลายให้เต็มที่

7. อย่าคิดว่าจจะรอไว้วันลาประจำปี แล้วค่อยไปผ่อนคลายตนเอง การลาประจำปีจะนำมาซึ่งความเครียดอันใหม่ไม่ได้ทดแทนอะไรเพียงพอแก่จิตใจ

8. พยายามปรับสมดุลอารมณ์อยู่เสมอ เช่น ทำงานอดิเรกหรือเล่นกีฬาในยามว่าง

9. สัญญาณทางร่างกายที่บ่งว่าเครียด เช่น ปวดหัวใจ เหงื่อออก ปัญหาเกี่ยวกับท้อง ลำไส้ เป็นสิ่งสำคัญที่บอกว่าจำเป็นที่จะต้องปรึกษาแพทย์

10. สร้างความมั่นใจของตนเอง และปรับทัศนคติของตน

1.1.5 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดทนกับความรอบคอบ

1.1.5.1 ความหมายของความรอบคอบ

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539 : 147) สรุปไว้ว่า ความรอบคอบ เป็นลักษณะชีวิตที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าองค์ประกอบลักษณะชีวิตอื่นๆ การงานใดที่กระทำด้วยฝีมือของผู้ที่มีความรอบคอบ การงานนั้นก็มีคุณค่า มีคุณภาพ งานวิชาการที่นักวิชาการค้นคว้าวิจัยอย่างละเอียดเพื่อเก็บข้อมูลอย่างครบถ้วน งานวิจัยนั้นก็มีคุณค่าควรแก่การอ้างอิงและนำไปใช้ประโยชน์สู่คนรุ่นต่อไป ความรอบคอบจะนำพาเราไปบนถนนสายแห่งความสำเร็จที่เราเชื่อมั่นว่ามีเครื่องกีดขวางอยู่ตรงไหน ความไม่รอบคอบมีความหมายเช่นเดียวกับความประมาทเลินเล่อ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความล้มเหลวของคนมากมายมาแล้ว ความไม่รอบคอบนอกจากจะทำให้เราต้องเสียเวลาเกิดความเสียหายแล้ว ยังทำให้เป้าหมายแผนการชีวิตของเราล้มเหลวอีกด้วย อาจก่อให้เกิดความร้ายแรงมหันต์ได้ ในยามสงครามหากผู้บัญชาการรบขาดความรอบคอบในการประเมินสถานการณ์ประเมินศักยภาพของศัตรู ประเมินยุทธวิธีที่จะใช้อย่างรอบคอบ แล้วสั่งการออกไปด้วยความประมาท หายนะอันใหญ่หลวงอาจตกอยู่กับประเทศนั้นได้

ในทางตรงข้าม หากเราต้องการเป็นผู้ที่ปฏิเสธความล้มเหลวและมุ่งหน้าสู่ความสำเร็จที่มั่นคงในชีวิต เราต้องปฏิเสธลักษณะนิสัยแห่งความประมาทออกไป สร้างนิสัยใหม่แห่งความรอบคอบให้เกิดขึ้นในตัวเรา ดังข้อความในสติ๊กเกอร์ของทางราชการชิ้นหนึ่งที่ควรค่าแก่การจดจำที่ว่า “อุบัติเหตุไม่ใช่เคราะห์กรรม แต่เป็นการกระทำโดยประมาท” ในการดำเนินชีวิตเราควรมีความรอบคอบเสมอ ความรอบคอบเริ่มจากทัศนคติที่ถูกต้อก่อนตัดสินใจ “อย่าใจเร็วด่วนได้เห็นแก่ผลประโยชน์เล็ก ๆ น้อย ๆ ยิ่งใจร้อนอยากได้ก็ยิ่งไม่บรรลุเป้าหมายยิ่งเห็นแก่ผลประโยชน์เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยิ่งไม่สามารถบรรลุงานใหญ่”

ชลกานต์ ยุงหนู (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2539 : 139 –141 ; อ้างอิงจากชลกานต์ ยุงหนู. 2547 : 12) ได้กล่าวถึง ความรอบคอบต้องมีการยึดมั่นต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ

พึงระลึกอยู่เสมอว่าในการตัดสินใจเรื่องใด ๆ นั้นเราจะไม่เอาอารมณ์ ความพอใจ และความรู้สึกส่วนตัวเป็นที่ตั้ง โดยไม่ได้พิจารณาถึงความเป็นจริงว่าเป็นไปได้หรือไม่ ต้องไม่ใช่อารมณ์ชั่วครู่ชั่วยาม เราควรเรียนรู้ที่จะแยกข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ความเป็นไปได้ และการเกิดผลดีสูงสุดต่อชีวิตเรา ออกมาอย่างชัดเจน แล้วจึงเลือกตามนั้น ซึ่งอาจขัดแย้งกับความรู้สึก และความปรารถนาของตนเอง ตอนนั้น แต่เราต้องเรียนรู้ที่จะบังคับตนเองด้วย (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2539 : 136 –141)

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539 : 141 – 142) ได้กล่าวเกี่ยวกับ เบนจามิน แฟรงคลิน ช่างพิมพ์ นักคิด นักวิทยาศาสตร์ และนักอักษรศาสตร์ ผู้สร้างความสำเร็จอย่างมากมายให้กับประเทศสหรัฐอเมริกา เขามีลักษณะชีวิตที่เกื้อกูลความสำเร็จของเขาอย่างมากมายในประวัติศาสตร์บันทึกไว้ว่า เขาเริ่มต้นจากการเป็นคนงานในโรงพิมพ์ ทำงานด้วยความขยันขันแข็ง รับผิดชอบเป็นคนที่รักการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์สูงมาก เป็นผู้ที่มีความถ่อมใจและอีกคุณลักษณะหนึ่งที่ค่อนข้างโดดเด่น ได้แก่ ลักษณะนิสัยของผู้มีวิสัยทัศน์มองการณ์ไกลระยะยาว จึงเกิดนิสัยแห่งความรอบคอบขึ้น โดยมีการวางแผนรอบริเริ่มแรกก่อนตัดสินใจทุกครั้ง ได้มีการบันทึกไว้ว่า การร่วมหุ้นทำการค้าของเบนจามิน แฟรงคลิน และเพื่อนๆ มักประสบความสำเร็จเสมอ เพราะทุกคนร่วมงานกันด้วยความสามัคคีปรองดอง เริ่มต้นด้วยดีและลงเอยด้วยดี เบนจามินได้กล่าวว่า “ผมคิดว่าทั้งนี้คงจะเป็นเพราะก่อนร่วมงานกันเรามีความละเอียดรอบคอบ นำสิ่งที่หุ้นส่วนแต่ละคนต้องทำตลอดจนงานที่อยากให้เราทำเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรอันแจ่มชัดในสัญญาเพราะฉะนั้นจึงไม่มีอะไรที่จะถกเถียงกันในภายหลัง” วิสัยทัศน์ที่กว้างไกลเป็นส่วนสำคัญของความคิดริเริ่มเพื่อวางแผนการอย่างรอบคอบ ดังนั้นหากเราเป็นคนที่มีความวิสัยทัศน์ที่รอบคอบเป็นตัวสนับสนุนความสำเร็จได้เป็นอย่างดี จะไม่ทำให้เราล้มเหลวผิดหวัง ถ้าหากว่าแม้เรารอบคอบแล้วแต่บังเอิญเกิดความผิดพลาดขึ้นเราควรตั้งใจเรียนรู้ในความผิดพลาดนั้นอย่างจริงจัง ด้วยการยอมรับความผิดพลาดด้วยความกล้าหาญ ไม่ต้อง แก้ว ไม่ต้องโทษผู้อื่นและไม่กลัวการถูกลงโทษหรือการตำหนิติเตียน โดยเริ่มต้นจากการหาต้นตอของความผิดพลาดให้พบว่าเป็นใครทำ สาเหตุเกิดจากอะไร ต้องให้เกิดความตระหนักว่าความเสียหายที่เกิดขึ้นจากความผิดพลาดนั้นรุนแรงขนาดไหน เพื่อที่จะมีการวางแผนป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก โดยการจดบันทึกไว้ในคู่มือการทำงานว่าควรมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง เมื่อเราตัดสินใจไม่ผิดพลาดเราก็ไม่ต้องเสียใจกับผลแห่งการกระทำที่เกิดขึ้น

1.1.5.2 แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรอบคอบ

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 40-42) กล่าวถึง ทักษะคิดต่อความเสี่ยงมีนักวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ขับเคลื่อนปัจจัยภายนอก ได้ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับทักษะคิดต่อความเสี่ยงโดยศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม ระหว่างผู้ขับเคลื่อนที่ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุกับผู้ขับเคลื่อนที่เคยเกิด พบสิ่งที่น่าสนใจหลายประการผู้ที่ประสบอุบัติเหตุเกิดมาแสดงทักษะคิดและพฤติกรรมการใช้ถนนที่มีลักษณะเหมือนกัน

คือ กล้าบ้าบิ่น ขับรถเร็ว ไม่เตรียมพร้อมต่อสภาพการจราจร ขับรถโดยประมาทพยายามที่จะไปให้ได้ ทำเดียวไม่ใส่ใจผู้อื่นไม่เกรงใจ ไม่ทำตามกฎจราจร อารมณ์เสียง่าย ก้าวร้าวและประเมินความสามารถของตนสูงเกินและมีนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน (Dr. S.L. Brown) สรุปลักษณะเฉพาะของคนที่บ้าบิ่น สะท้อนขาดความรับผิดชอบมี 3 ประการ คือ ไม่ค่อยใส่ใจกับกฎเกณฑ์ ไม่สามารถปรับสภาพใจต่อความเครียดได้ดี มักรู้สึกขัดข้องใจเมื่อผิดหวังหรือล้มเหลว คนเหล่านี้ชอบอวดแสดงความสามารถ ความกล้าจึงไม่ได้ประเมินตนเองอย่างจริงจัง ชอบประเมินความสามารถของตนเกินความจริงแต่ก็ไม่เชื่อว่าการขอเสี่ยงจะเป็นการบ้าบิ่น ขาดความรับผิดชอบต่อเสมอไป อย่างเช่น แจคกี้ สจ๊วต นักแข่งรถเจ้าของสถิติโลก 3 ปีซ้อน แม้ชอบหลงใหลในความเสี่ยง ตื่นเต้นสุดขีด แต่เขาก็อยู่ท่ามกลางนักแข่งรถที่พยายามปรับปรุงมาตรการความปลอดภัย ขณะแข่งรถเขาแสดงถึงการเป็นนักขับรถที่ระมัดระวังอย่างดี ขณะที่คนที่ชอบความเสี่ยงถูกคัดค้าน คนที่ระมัดระวังเกินไปเสียทุกอย่างก็ไม่ได้ เพราะมองแง่ร้ายเกินไปเห็นอันตรายไปหมดทุกที่ จนแทบไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอะไรหากไม่ได้วางแผนอย่างละเอียด จำต้องสูญเสียความรื่นเริงแห่งชีวิตไปเพราะความขี้กลัว ยึดกฎเกณฑ์ ทำให้กระทบต่อการคบหาผู้อื่น มักจะระแวง สงสัยและสงสัยว่าที่ ความรอบคอบนั้นไม่ใช่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ นอกจากความตื่นเต้นสุดขีด อารมณ์อาจทำให้ความรอบคอบลดลงได้อีกทั้งคนที่เร่งรีบ มีปัญหาส่วนตัวและก้าวร้าวพร้อมเสมอที่จะไม่รอบคอบ

1.1.5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรอบคอบ

เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากหลาย ๆ แหล่งข้อมูล พบว่ายังไม่มีเคยมีผู้ใดทำการวิจัยเกี่ยวกับความรอบคอบมาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนองานวิจัยที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “ความรอบคอบ” คือความประมาทดังที่พระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ได้สอนไว้ว่าความไม่รอบคอบมีความหมายเช่นเดียวกับความประมาทเลินเล่อ ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความล้มเหลวของคนมากมายมาแล้ว ความไม่รอบคอบนอกจากจะทำให้เราต้องเสียเวลาเกิดความเสียหายแล้ว ยังทำให้เป้าหมายแผนการชีวิตของเราล้มเหลวอีกด้วย อาจก่อให้เกิดความร้ายแรงมหันต์ได้ ในยามสงครามหากผู้บัญชาการรบ ขาดความรอบคอบในการประเมินสถานการณ์ ประเมินศักยภาพของศัตรู ประเมินยุทธวิธีที่จะใช้อย่างรอบคอบแล้วสั่งการออกไปด้วยความประมาท หายนะอันใหญ่หลวงอาจตกอยู่กับประเทศนั้นได้

วลัยลักษณ์ ภักดีพล (2533 : 36 – 37) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความไม่ประมาทในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิจิตรวิทยากรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนวมีความไม่ประมาทในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หทัยกาญจน์ ทองดี (2537 : 34 – 35) ได้ศึกษาผลของการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความประมาทในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยกระบอก อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อลดความประมาทในการเรียนมีผลการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอบแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า งานวิจัยด้านความรอบคอบยังไม่เคยมีผู้ใดเคยทำการวิจัยมาก่อน ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาเรื่องความรอบคอบในการปฏิบัติงานในด้านการเรียนนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญดังที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539 : 147) สรุปไว้ว่า ความรอบคอบเป็นลักษณะชีวิตที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าองค์ประกอบลักษณะชีวิตอื่น ๆ การงานใดที่กระทำด้วยฝีมือของผู้ที่มีความรอบคอบ การงานนั้นก็มีคุณค่า มีคุณภาพ งานวิชาการที่นักวิชาการค้นคว้าวิจัยอย่างละเอียดเพื่อเก็บข้อมูลอย่างครบถ้วน งานวิจัยนั้นก็มีความควรแก่การอ้างอิงและการนำไปใช้ประโยชน์สู่คนรุ่นต่อ ๆ ไป ความรอบคอบจะนำพาเราไปบนถนนสายแห่งความสำเร็จที่เราารู้ว่ามีเครื่องกีดขวางอยู่ตรงไหน และหากเราต้องการเป็นผู้ที่ปฏิเสธความล้มเหลว และมุ่งหน้าสู่ความสำเร็จที่มั่นคงในชีวิต เราต้องปฏิเสธลักษณะนิสัยแห่งความประมาทออกไป สร้างนิสัยใหม่แห่งความรอบคอบให้เกิดขึ้นในตัวเรา ดังข้อความในสติ๊กเกอร์ของทางราชการชิ้นหนึ่งที่ควรค่าแก่การจดจำที่ว่า “อุบัติเหตุไม่ใช่เคราะห์กรรม แต่เป็นการกระทำโดยประมาท” ซึ่งในการดำเนินชีวิตเราควรมีความรอบคอบเสมอ

1.1.5.4 แนวทางการเสริมสร้างการพัฒนาความรอบคอบ ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 42) กล่าวถึง 10 กลวิธี ในการปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง ดังนี้

1. เมื่อมีพฤติกรรมเสี่ยง ถามตนเองว่าทำไมจึงประมาท
2. จำไว้ว่าความรอบคอบไม่ใช่ความขี้ลาดและความบ้าบิ่นไม่ใช่กล้าหาญ
3. เมื่อคุณขับรถยนต์อย่างอันตรายและสะเพร่า ด้วยความรีบร้อน เตือนตัวเองไว้ว่าจะเสียเวลา หากเกิดอุบัติเหตุ
4. จงจำไว้ว่า การที่คุณรับผิดชอบ ไม่ใช่เพื่อตนเองเท่านั้น ยังเพื่อผู้อื่นด้วย
5. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง คิดไว้ว่าความบ้าบิ่นสะเพร่าส่งผลร้ายกว่าความรอบคอบ
6. พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองตามสถานการณ์
7. สัตว์มีสัญชาตญาณในการระมัดระวังตนเอง แต่มนุษย์มีน้อยกว่าจึงต้องเหตุผลช่วยกระตุ้นพฤติกรรมที่ถูกต้องในสถานการณ์ที่เสี่ยง
8. การเสาะหาความเสี่ยงไม่ใช่ธรรมชาติปกติ ควรแสวงหาความปลอดภัยดีกว่า

9. พยายามวิเคราะห์ตนเอง เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะกับโอกาส และความสามารถ

10. พยายามรักษาอารมณ์ให้สมดุลยิ่งอารมณ์สมดุลเท่าไรให้คุณยิ่งสามารถมีทัศนคติต่อความเสี่ยงได้ดีขึ้น

1.1.6 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดทนอดกลั้น

1.1.6.1 ความหมายของความอดทนอดกลั้น

ความอดทนในทางพุทธศาสนา หมายถึง ขันติ ซึ่งตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2540) ได้ให้ความหมายของขันติหรือความอดทนว่า คือความทนต่อความลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ และความหนักเบาเอาผู้เพื่อบรรลุมุ่งหมายที่ตั้งงาม

ความอดทนและอดกลั้นเรียกว่า ขันติ คือ การยับยั้งใจไม่แสดงการตอบโต้ โดยคิดอย่างรอบคอบด้วยปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง จึงอดกลั้นไว้ได้ ความอดทนแบ่งได้เป็น 3 ประการ คือ

1. ความอดทนต่อทุกข์เวทนา ได้แก่ ความเจ็บป่วยของร่างกายด้วยโรคภัย นานาประการ อันเป็นการทรมานจิตใจด้วยทุกข์เวทนาที่เกิดหรือจากการประสบอุบัติเหตุ ร่างกายได้รับบาดเจ็บ หรือถูกศาสตรา มีบาดแผล ได้รับความเจ็บปวดทรมานเหล่านี้ ล้วนรวมเข้าเป็นความลำบากยากที่ใครๆ จะอดทนไม่แสดงอาการครวญครางได้ แต่อาศัยปัญญาพิจารณาเห็นว่าการร้องไห้อาพาครวญครางนั้นก็ไม่สามารถทำให้ทุกข์เวทนาความเจ็บปวดนั้นลดน้อยลงหรือหายไปได้ ในทางตรงกันข้ามทำให้เกิดความรำคาญด้วยเสียงร้องรบกวนผู้อื่นทำให้ผู้ใกล้ชิดพลอยไม่สบายใจตามไปด้วย ครั้นเห็นว่ามีผลเสียมากกว่าผลดีจึงอดทนได้ด้วยอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่าอดทนต่อความลำบาก

2. ความอดทนต่อการตรากตรำนั้น ได้แก่ ความอดทนในการประกอบกิจการงานโดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ไม่เกรงกลัวต่อความทารุณของธรรมชาติ เช่น แสงแดดที่ร้อนแรงหรือความหนาวหรือฝนตก ตลอดจนความหิวความกระหาย ที่เกิดมีขึ้นตามธรรมชาติก็สามารถอดทนไม่ยอมพ่ายแพ้โดยง่าย เพราะคิดด้วยปัญญาแล้วเห็นว่าการประกอบกิจการงานทุกอย่างต้องอาศัยความอดทนมากเพียรพยายามมากบ้างน้อยบ้างตามความยาก ความง่ายแห่งชนิดของกิจการงาน จึงจะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จสมความมุ่งหมายได้ ความอดทนนี้จะพาคำความสุขมาให้ เนื่องด้วยการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะประกอบกิจการใด ๆ เสี่ยงชีวิตหรือแม้จนการบำเพ็ญเพียรเพื่อพ้นทุกข์หรือการปฏิบัติธรรม จำเป็นต้องอาศัยความอดทนต่อ

การตรากตรำเป็นพื้นฐานสำคัญ หากไม่ยอมตรากตรำแล้วก็จะไม่มีทางประสบความสำเร็จเลย การทำงานในชีวิตประจำวันนั้น ก็ต้องอดทนยอมตรากตรำทำงานท่ามกลางความหนาวบ้าง ความร้อนบ้าง ต้องทนต่อความหิวกระหายบ้าง งานบางอย่างต้องทำอยู่ท่ามกลางแดด สายลมและสายฝน จำต้องทนต่อการตรากตรำเพื่อให้งานสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม ต้องผจญต่อการตรากตรำมากที่สุด จึงจะประสบความสำเร็จ คำนินทาว่าร้าย คำหยาบ คำด่า ซึ่งล้วนแต่ก่อให้เกิดความโกรธแค้นเคืองใจ หากไม่มีความอดทนแล้วก็จะเกิดโต้เถียงทะเลาะวิวาทกันได้ แต่ด้วยความรู้เท่าทันสามารถสกัดกั้นความโกรธด้วยปัญญาและสติ จึงอดกลั้นไม่ได้ตอบโดยพิจารณา เห็นว่าการทะเลาะวิวาทกัน มีแต่ความเสียหาย และความพินาศ

3. ความอดทนต่อการทนเจ็บใจ หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้ไม่ประพฤติดิฉิพลั้ง ด้วยโทสะ สกัดกั้นกายวาจาไม่ให้แสดงกริยาที่ไม่ดี ซึ่งเป็นอาการน่าเกลียดน่าอาย บำรุงใจให้มีความแจ่มใสเบิกบานอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นความอดทนเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นการปลูกฝังคุณธรรม ความอดทนลงในจิตใจของบุคคลในสังคม จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะเป็นการป้องกันไม่ให้บุคคลในสังคมพลัดพลั้งไปกระทำความชั่วตามอำนาจกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งนับเป็นการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสังคมที่ต้นเหตุได้

เวนทเรลลา (วิทยา พลายมณี. 2545 : 240 – 241 ; อ้างอิงจาก Ventrella. 2000) ได้ให้ความหมายของความอดทน หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อม ผลลัพธ์จากการทำของตนเองหรือของผู้อื่น ซึ่งระดับความอดทนของคนขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และสภาพจิตใจ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545: 26) ให้ความหมายว่า ความอดทนเป็นความสามารถที่จะทนต่อสภาวะที่คลุมเครือและซับซ้อนได้ ต้องอดทนอยู่ในสภาพที่ยังไม่ลงตัว อดทนที่จะต้องแก้ปัญหาเสียก่อน โดยไม่หนีปัญหาหรือตัดสินใจทำอะไรลงไปทั้งที่รู้ว่าไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม

จากความหมายของความอดทนอดกลั้น ที่ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังกล่าว พอที่จะสรุปได้ว่า ความอดทนอดกลั้น หมายถึง ความทนทานต่อสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจ เป็นเหตุให้เสียประโยชน์ ช่วยให้ทำอะไรยังยืนดำเนินไปอย่างคงเส้นคงวา ไม่ให้ทิ้งขว้างหรือเลิกรากลางคัน และให้บากบั่นทำการนั้นๆ ไปจนสำเร็จลุล่วง ทำให้ได้ผลในการชนะ ไม่เป็นผู้แพ้ มีความเข้มแข็งของจิตใจ และความอดทนต่อสภาพธรรมชาติที่ไม่เอื้ออำนวยให้ทำงานได้สะดวก อดทนที่จะต้องแก้ปัญหาเสียก่อน โดยไม่หนีปัญหาหรือตัดสินใจทำอะไรลงไปทั้งที่รู้ว่าไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม ในชีวิตประจำวันของคนเรา หรือในการทำงานทุกอย่างก็จะมีปัญหาเล็กบ้างใหญ่บ้าง พยายามเห็นปัญหาให้เป็นปัญหาที่เล็ก โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ที่เกิดขึ้นก็สามารถ

อดทนไม่ยอมพ่ายแพ้โดยง่าย เพราะคิดด้วยปัญญาแล้วเห็นว่าการประกอบกิจการงานทุกอย่าง ต้องอาศัยความอดทนมาก เพียรพยายามมากบ้างน้อยบ้างตามความยากความง่ายของกิจการงาน จึงจะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จสมความมุ่งหมายได้ ความอดทนนี้จะเป็นเหตุนำความสุขมาให้ ผู้วิจัยจึงศึกษาความอดทนอดกลั้น ในความหมายที่ว่า ความเข้มแข็งของจิตใจ ในการทนต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ตนเผชิญอยู่เพื่อให้การดำเนินงานของตนเองบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ความอดทนต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการทำงาน และความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความเจ็บใจหรือการบีบคั้น เมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยการกระทำหรือคำพูดรวมทั้งความไม่ยุติธรรมต่าง ๆ

1.1.6.2 แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอดทนอดกลั้น

1.1.6.2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังความอดทน

ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการปลูกฝังความอดทนที่คณะวิจัยใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ นำมาจากพระสูตรในพระไตรปิฎก และทฤษฎีทางจิตวิทยา ประกอบด้วย ทฤษฎีกลุ่มอ้างอิง (Reference groups) และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura's social learning theory)

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura's social learning theory) ทฤษฎีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ของบุคคล เริ่มต้นจากการที่บุคคลที่มีความคาดหวังอยากจะทำให้ตนเองมีคุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วจึงแสวงหาบุคคล กิจกรรม หรือเหตุการณ์ที่มีคุณสมบัติดังกล่าว เพื่อเป็นต้นแบบให้แก่ตนเอง เมื่อครบแล้วก็เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่เป็นต้นแบบ หรือเข้าไปมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม หรือเหตุการณ์ที่เป็นต้นแบบนั้นทั้งในทางตรงและทางอ้อม แล้วลอกเลียนแบบพฤติกรรม หรือการดำเนินกิจกรรมของบุคคล กิจกรรม หรือเหตุการณ์เหล่านั้น ซึ่งหากบุคคลได้รับกำลังใจหรือแรงเสริมจากการที่ตนเองลอกเลียนแบบพฤติกรรม หรือการดำเนินกิจกรรมของบุคคลกิจกรรมหรือเหตุการณ์ที่เป็นต้นแบบแล้ว บุคคลก็แสดงพฤติกรรมหรือดำเนินกิจการเหล่านั้นต่อไป ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่น วัยรุ่นที่มีความอดทนหวังอยากให้ตนเองเป็นที่สนใจของบุคคลอื่นจึงถือเอาที่กำลังเป็นที่สนใจของสังคมเป็นต้นแบบแล้ว จึงมีปฏิสัมพันธ์กับดาราคณนั้นในทางตรงและทางอ้อม อาทิสะสมรูปภาพของดาราคณนั้น ติดตามผลงานการแสดงของดาราคณนั้น ติดตามดาราคณนั้น ติดตามไปดูเวลาที่ดาราคณนั้นกำลังถ่ายละครหรือแสดงตัวตามที่ต่าง ๆ แล้วจึงเลียนแบบพฤติกรรมของดาราคณนั้น เช่น เลียนแบบท่าทางการเดินการยิ้ม การพูด ทรงผม การแต่งกาย ฯลฯ ซึ่งถ้าหากได้รับกำลังใจหรือแรงเสริม กล่าวคือ สามารถทำให้ตนเองเป็นที่สนใจของผู้อื่นได้ตามความคาดหวังของตน วัยรุ่นก็จะยึดถือพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นมาเป็นพฤติกรรม ของตน ดังนั้นหากบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือเหตุการณ์ต้นแบบที่เกี่ยวข้องกับความอดทน

พร้อมทั้งได้รับกำลังใจ หรือแรงเสริมในการเลียนแบบพฤติกรรม หรือการดำเนินกิจกรรมของบุคคล กิจกรรม หรือเหตุการณ์ต้นแบบแล้วคุณธรรมความอดทนของบุคคลนั้นย่อมเพิ่มพูนมากขึ้นยิ่งขึ้น

2. ทฤษฎีกลุ่มอ้างอิง (Reference groups) กลุ่มที่แต่ละบุคคลยึดถือเป็นต้นแบบด้านทัศนคติ ค่านิยม และความประพฤติ (Sherif, 1963 อ้างอิงจาก Henry Clay Lindgren, 1993 : 84) กล่าวคือ เมื่อบุคคลเกิดความประทับใจบุคคล หรือกลุ่มบุคคลใดก็จะยึดถือบุคคลนั้น หรือกลุ่มบุคคลนั้นเป็นกลุ่มอ้างอิงของตน โดยตนเองจะลอกเลียนแบบทัศนคติ ค่านิยม และความประพฤติจากกลุ่มอ้างอิงของตน เช่น วัยรุ่นที่ลอกเลียนแบบการแต่งกาย และกิริยาท่าทางของดารา หรือนักร้องที่ตนเองประทับใจ เป็นต้นในการเลียนแบบทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมจากกลุ่มอ้างอิงนั้นบุคคลย่อมมีโอกาสที่จะเลียนแบบทัศนคติ ค่านิยมหรือพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีก็ได้หากบุคคลเลียนแบบทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม บุคคลก็ย่อมมีทัศนคติ ค่านิยมหรือพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงามตามอย่างกลุ่มอ้างอิง ดังนั้นในการปลูกฝังคุณธรรมความอดทน หากบุคคลที่ได้รับการปลูกฝังมีกลุ่ม อ้างอิงที่มีความอดทนแล้ว บุคคลนั้นย่อมมีความอดทนตามอย่างกลุ่มอ้างอิงเช่นกัน

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 93 - 95) ได้กล่าวถึง ความอดทน เป็นการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ทั้งความคิดเห็น ศีลธรรม นิสัย สีมวล อายุ การดำเนินชีวิต เป็นต้น ความอดทนอดกลั้น เกิดขึ้นได้ยาก เพราะทุกคนมักจะเอาความคิดและประสบการณ์ของตนเองเป็นเกณฑ์ปกติจากการเรียนรู้กฎของสังคมเมื่อยังเป็นเด็กเล็ก ยอมรับมันเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และไม่อาจปฏิเสธได้ แต่มนุษย์ไม่เหมือนสัตว์ที่ใช้สัญชาตญาณเป็นหลัก มนุษย์ไม่ติดกับสัญชาตญาณเพราะยังมีปรัชญาการดำเนินชีวิตมาร่วมด้วย มนุษย์สามารถตั้งกฎเกณฑ์ วิถีชีวิตจึงเป็นเหตุผลว่า การศึกษาประวัติศาสตร์จึงต้องมีวัฒนธรรมที่หลากหลาย และศาสนามาร่วมด้วย อีกทั้งมีเรื่องความแตกต่างด้านชนชั้น อายุ ที่ทำให้เกิดความคิดที่แตกต่าง พฤติกรรมที่แตกต่าง สำหรับเรื่องช่องว่างระหว่างวัยก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่เกิดจากการขาดความอดทนอดกลั้นของสองวัย คนสูงวัยก็ติดกับสิ่งเดิม ๆ ขณะที่คนหนุ่มสาวไม่ยอมรับ และยังสร้างขึ้นมาใหม่ ในปัจจุบันกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ผ่อนคลายลง มีการยอมรับเพศที่สาม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากขึ้น นี่คือการอดทนเพิ่มขึ้น เนื่องจากความอดทนอดกลั้นมาคู่กับความเชื่อมั่นในตนเอง คนไม่อดทนอดกลั้น เพราะรู้สึกว่าคุณอื่นที่คิดต่างจากตนกำลังข่มตน ดังนั้นหากจะฝึกความอดทนจึงต้องเริ่มที่ตัวเองเชื่อมั่นในตนเองก่อนความอดทนอดกลั้นแสดงถึงบุคลิกภาพที่พัฒนา หรือสมัยก่อนเรียกว่ามีสติปัญญา หากคิดได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาที่คนจะแตกต่างกันก็จะแตกต่างกัน จะทำให้เกิดทัศนคติด้านความอดทนได้ง่ายขึ้นมาก

1.1.6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดทนอดกลั้น

วรลักษณ์ แจ่มใส (2540 : 124 - 131) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา 2540 เพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนิสิต คือ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความเป็นระเบียบ จำแนกตามเพศ ชั้นปี และคณะ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาสารคามมีบุคลิกภาพด้านต่างๆดังนี้ ความอดทนจากการเปรียบเทียบบุคลิกภาพแต่ละด้านตามตัวแปรเพศ ระดับชั้น นิสิตหญิงมีบุคลิกภาพด้านมนุษยสัมพันธ์มากกว่านิสิตชาย บุคลิกภาพด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างเมื่อจำแนกตามระดับชั้น

ภูริทัต รัศมีเพชร. (ม.ป.ป. : 11 – 253) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ต้องการประสบความสำเร็จความสำเร็จในชีวิต ต้องมี “10 ยุทธศาสตร์ความสำเร็จ” ซึ่งเป็นสูตรแห่งชัยชนะสำหรับผู้ที่ต้องการความสำเร็จในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยของผู้ประสบความสำเร็จต้องพัฒนาทักษะสื่อความหมาย การสื่อความหมายได้ดีจะนำไปสู่สายสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งการพัฒนาการสื่อความหมายจำเป็นมากเพื่อให้ผู้สื่อและผู้รับสื่อเข้าใจได้ตรงกัน โดยเทคนิคสื่อความหมายที่ดี คือฟังคนอื่นให้มาก สร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองรู้จักถามให้เหมาะสม มีความอดทน และเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสื่อความหมายในการพบปะผู้คน และการพยายามไปสู่ที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งมีคนกล่าวว่า “การอดทน เป็นองค์ประกอบสำคัญของอัจฉริยะ”

สมสุตา ผู้พัฒน์. (2543 : 53 – 54) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความอดทน : แหล่งที่มาและปัจจัย เพศ อายุ มีความเกี่ยวข้องกับการมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ กล่าวคือเพศชาย มีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ มากกว่าเพศหญิง และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมสังคมมากย่อมมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำมากกว่าผู้เข้าร่วมน้อยจากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ หรือความลำบากตรากตรำ เพศ อายุ การเข้าร่วมกิจกรรมและอาการเจ็บป่วย จะมีผลต่อความอดทนอดกลั้นของสภาพร่างกาย และจิตใจของทุกคน ถ้าไม่ได้รับการพัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญนำนักเรียนวัยรุ่นทั้งเพศหญิง และเพศชายมาพัฒนาด้านความอดทนอดกลั้น เพื่อให้มีกาปฏิบัติอย่างถูกต้องสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

1.1.6.4 แนวทางการเสริมสร้างการพัฒนาความอดทนอดกลั้น

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 95) กล่าวถึง 10 กลวิธี ช่วยพัฒนาเพิ่มความอดทนอดกลั้น ดังนี้

1. ทุกคนมีสิทธิ์แสดงความเห็น พยายามฟังและทำความเข้าใจผู้อื่น
2. กฎเกณฑ์ต่างๆ ครั้งหนึ่งเป็นที่ยอมรับ ปัจจุบันอาจไม่ควรมองกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในมุมมองของผู้อื่นบ้าง

3. อย่ามีอคติ เพราะทำให้ยากที่สร้างความอดทนอดกลั้น
4. ความมีมนุษยธรรมช่วยส่งเสริมให้มีความอดทนอดกลั้น
5. ไม่ยึดว่าตนคิดถูกต้อง ความอดทนอดกลั้นจะช่วยเปิดใจให้กับสิ่งใหม่ ๆ
6. ความอดทนอดกลั้น ช่วยรักษาอารมณ์ให้สมดุล
7. จงอดทนอดกลั้นกับคำพูดของผู้อื่น แม้ว่าคุณคิดว่ามันไร้สาระก็ตามไม่ควรประณามเขาเพราะใคร ๆ ก็ทำผิดได้
8. ความอดทนอดกลั้นช่วยให้คุณเข้าสังคมได้ดีขึ้น ครั้งหนึ่งหากคุณทำได้ครั้งต่อไปก็ง่ายขึ้น
9. หากพบว่าตนเองกำลังต่อต้านสิ่งใด ลองวิเคราะห์สาเหตุเล็ก ๆ ที่แท้จริงว่าเพราะอะไรจึงกลัวสิ่งนี้ เพื่อแก้ไขหาทางจัดการมัน
10. คุณไม่สามารถสร้างความอดทนอดกลั้นภายในวันเดียวยังต้องอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์

1.1.7 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความอดทนอดกลั้นกับความทะเยอทะยาน

1.1.7.1 ความหมายของความทะเยอทะยาน

ฮอลแลนด์ (ปานทิพย์ โสภษิต. 2531 : 30 – 31 ; อ้างอิงจาก Holland. 1973. A Theory of Careers. p. 13 – 18) กล่าวว่า ความทะเยอทะยาน เป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงถึงการกระตือรือร้น มักจะมีลักษณะนิสัยชอบเสี่ยงภัย ชักชวนเก่ง แสดงตนยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่น ก้าวร้าว และชอบแสดงออก เป็นต้น

มาริสา รัฐสปัตย์ (2532 : 8) ได้ให้ความหมายของความทะเยอทะยานว่าเป็นการแสดงออกของลักษณะนิสัยบุคคลที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูงมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้ เพื่อให้ฐานะ หรือความเป็นอยู่ของตนสูงขึ้น ดีเด่นเหนือคนอื่นให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงานเลือกทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน หรือฝึกความชำนาญและต้องการชัยชนะเมื่อมีการแข่งขัน

อำนาจ วีรวรรณ (2535 : 4) กล่าวว่า ความทะเยอทะยาน หมายถึง ความมานะพยายามเพื่อเป็นเลิศ ซึ่งหมายความว่าไม่ว่าจะทำกิจการงานใด ทำให้ใครก็จะต้องทำโดยทุ่มเททั้งชีวิตและจิตใจในลักษณะที่เป็นการแข่งขันกับตัวเองและแข่งกับเวลาจนได้ชื่อว่าเป็นผู้ซึ่งประสบความสำเร็จเกินตัว

นโปเลียน ฮิลล์ (2543 : 75) สรุปว่า ความทะเยอทะยานคือการกระทำที่จริงจัง การวางแผนอย่างระมัดระวังและดำเนินการอย่างมุ่งมั่น โดยบุคคลที่ปรับสภาพจิตใจเพื่อความสำเร็จและเชื่อมั่นว่าจะบรรลุได้

ศูนย์การวิจัยและประเมินผล (Plucker. 1998 : 241 ; citing Center for Research and Evaluation (Center). 1995. Student aspirations : A decade of inquiry) สรุปว่า ความทะเยอทะยานของนักเรียนจะมาจากโครงสร้าง 2 ประการด้วยกัน คือ “แรงดลใจ” (Inspiration) และ “ความใฝ่สูง” (Ambition) ซึ่ง “แรงดลใจ” จะเป็นตัวแทนของความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงาน ส่วน “ความใฝ่สูง” เป็นผลที่จะส่งไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตในอนาคต

จากความหมายของความทะเยอทะยาน ที่ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่างๆ มากมาย ดังกล่าวนั้น พอที่จะสรุปได้ว่า ความทะเยอทะยาน หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยบุคคลที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูง มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้เพื่อให้ฐานะหรือความเป็นอยู่ของตนสูงขึ้น ดีเด่นเหนือคนอื่น ให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน เลือกรับทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน หรือฝึกความชำนาญ และต้องการชัยชนะ เมื่อมีการแข่งขัน

1.1.7.2 แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน

จากการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน ไม่ปรากฏว่ามีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยานโดยตรง และเนื่องจากความทะเยอทะยานของบุคคล ถือเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความต้องการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งเป็นตัวจักรอันสำคัญยิ่ง ที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงทำหน้าที่เป็นแรงขับ เป็นตัวกำหนดทิศทางแห่งความคิด และการกระทำของมนุษย์ (คิลปชัย ฐปสุวรรณ. 2538 : 2 – 3 ; อ้างอิงจาก Hilgard. 1962. Introduction to Psychology. P.125 - 126) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน ในรูปของความต้องการ และทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งจัดว่าเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และเป็นส่วนหนึ่งของความทะเยอทะยาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1.7.2.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์เป็นทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ (Hierarchy of Needs) ของมนุษย์ มีอยู่ 5 ระดับ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกของมนุษย์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับที่จะให้มีชีวิตรอดอยู่ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อุณหภูมิที่เหมาะสม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน ทั้งนี้ เพราะความจำเป็นที่จะต้องดำรงชีพอยู่ ทำให้มนุษย์ต้องเฝ้าหาสิ่งเหล่านี้ มาตอบสนองก่อนสิ่งอื่นใด

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ในกรณีที่มนุษย์ขาดสิ่งต่างๆ ทุกอย่างแล้ว การตอบสนองให้กับความต้องการของร่างกาย จะเป็นสิ่งหนึ่งที่ดึงดูดใจมนุษย์ได้ เช่น ถ้าหากมนุษย์อยู่ในสภาพที่อดอยากแล้ว ความต้องการสิ่งแรกของมนุษย์ ก็คือความต้องการด้านร่างกาย ดังกล่าว มนุษย์จะมีความต้องการที่สูงขึ้นทางด้านที่เกี่ยวกับจิตใจหรือความนึกคิด ก็ต่อเมื่อร่างกายได้รับการตอบสนองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัย หรือความมั่นคง (Security or Safety Needs) ถ้าหากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็就会有ความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางด้านความปลอดภัย หรือความมั่นคงต่างๆ ภายหลังจากการที่ร่างกายได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะเริ่มคิดถึงความปลอดภัย หรือความมั่นคง เช่น มนุษย์อยากจะมี ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความจำเป็นในด้านความมั่นคง หรือความปลอดภัยที่เราพบเห็นกันอยู่เสมออีกได้แก่ การที่พนักงานเกิดความรู้สึกว่าอาชีพของตนไม่มั่นคง อันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ในยามที่เศรษฐกิจตกต่ำ การที่จะต้องออกจากงานย่อมทำให้พนักงานขาดรายได้ และขาดความมั่นคงในหน้าที่การงานต่างๆ รวมทั้งขาดสถานะทางสังคมด้วย ความต้องการชนิดนี้จึงเป็นเหตุให้ทุกคนต้องการ เพื่อที่จะสร้างความมั่นคงให้กับตัวเองให้มากขึ้น

3. ความต้องการด้านสังคม (Social or Belongingness Needs) หลังจากที่มีมนุษย์ได้รับการสนองในสองขั้นดังกล่าวแล้ว มนุษย์ก็就会有ความต้องการที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางด้านสังคม ความต้องการชนิดนี้ก็คือ ความต้องการที่จะเข้าร่วมเป็นสมาชิกขององค์การต่างๆ อยากจะคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น รวมตลอดทั้งจะได้รับมิตรภาพ และความเห็นใจจากกลุ่มเพื่อนฝูงเป็นต้น แต่อย่างไรก็ดี การที่คนเราจะสามารถเข้าสมาคมหรือกลุ่มเพื่อนฝูงได้นั้น เขาจะต้องทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของสมาชิกหรือหมู่คนในสังคมนั้นด้วย ความต้องการทางด้านสังคมนี้ปกติมักจะเป็นรูปของความ ต้องการในแง่ที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกต่อตนเองว่าเป็นผู้มี ความสำคัญต่อสังคมกลุ่มนี้ และมีบุคคลต่าง ๆ ให้ความรักใคร่หรือชอบพอดตน หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการทางด้านจิตใจมากขึ้น

4. ความต้องการมีฐานะเด่นในสังคม (Esteem or Status Needs) ความต้องการขั้นต่อมาจะเป็นความต้องการที่ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ คือ ความมั่นใจในตนเองในเรื่องของความสามารถ ความรู้และความสำคัญในตัวของตัวเอง ตลอดทั้งความต้องการที่จะมีฐานะเด่นเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น หรืออยากที่จะให้บุคคลอื่นสรรเสริญหรือนับหน้าถือตา เป็นต้น ในองค์การธุรกิจการดำรงตำแหน่งที่สำคัญ การมีที่ทำงานที่ตกแต่งสวยงาม หรือการมีโอกาสพูดคุยหรืออยู่ใกล้ชิดกับบุคคลสำคัญ ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นความต้องการที่จะทำให้มีฐานะเด่น ความพยายาม

ให้มีฐานะเด่นดังกล่าว มักจะแสดงออกในรูปที่ว่า บุคคลดังกล่าวจะพยายามกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ดีเลิศหรือเกินหน้าเกินตาคนอื่น ๆ ทั่วไป

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ตามความนึกคิดทุกอย่าง (Self – Actualization or Self – Realization) ลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ก็คือ ความต้องการที่อยากจะทำสำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดภายหลังจากที่มนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการทั้ง 4 ขั้นอย่างครบถ้วนแล้ว มนุษย์ก็ยังคงมีความต้องการที่สูงขึ้นไปอีก และอยากที่จะสำเร็จสมประสงค์ตามความนึกคิดที่ตนได้ไฝ่ฝันไว้ทุกอย่าง

จากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์สรุปได้ว่า ความทะเยอทะยานของมนุษย์จะเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ความต้องการขั้นที่ 3 คือ ความต้องการทางด้านสังคมเป็นต้นมาเพราะเริ่มเป็นความต้องการที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจมากขึ้น คือ ต้องการเป็นผู้มีความสำคัญต่อสังคม ต้องการได้รับการยอมรับจากสังคม ต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิดทุกอย่าง ต้องการมีอำนาจให้คนอื่นนับหน้าถือตา จนมาถึงต้องการที่จะประสบความสำเร็จดังที่ใจปรารถนา ซึ่งก็เป็นความต้องการในขั้นที่ 5 ของมาสโลว์นั่นเอง

1.1.7.2.2 ทฤษฎีความต้องการ อี อาร์ จี (E R G theory) ทฤษฎีนี้เกิดขึ้นจากแนวคิดของเคลย์ตัน พี. อัลเดอร์เฟอร์ (Clayton p. Alderfer) ว่าความต้องการมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีแนวคิดพื้นฐานดังนี้

1. มนุษย์อาจมีความต้องการหลายๆ อย่าง เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้โดยไม่จำเป็นว่าความต้องการเบื้องล่าง จะต้องได้รับการตอบสนองก่อนจึงจะเกิดความต้องการ เบื้องสูง
2. ยิ่งความต้องการได้รับการตอบสนองน้อยเท่าใด บุคคลก็就会有ความต้องการแต่ละประเภทมากยิ่งขึ้น
3. ยิ่งความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองมากเท่าใด บุคคลก็就会有ความต้องการระดับสูงมากขึ้นไปอีก
4. ยิ่งความต้องการระดับสูงได้รับการตอบสนองน้อยเท่าใด บุคคลก็就会有ความต้องการในระดับต่ำมากขึ้นเท่านั้น

บุคลิกภาพด้านความต้องการ หมายถึง ลักษณะทางพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกของอารมณ์ และความพึงพอใจที่แสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมที่มีความคงที่คงเส้นคงวา

จากทฤษฎีความต้องการ สรุปได้ว่า ความทะเยอทะยานถือเป็นความต้องการที่อยู่ในขั้นทุติยภูมิคือความต้องการทางจิตใจ ได้แก่ความต้องการต่างๆ ทั้ง 8 ด้าน คือ ความโดดเด่น (Superiority) ความสัมฤทธิ์ผล (Achievement) ความยอมรับ (Recognition) การแสดงออก (Exhibition) ความต้องการรักษาสีทิตของตนเอง (Inviolacy) การหลีกเลี่ยงสิ่งที่บกพร่อง

(Avoidance of Inferiority) การป้องกันตัว(Defensiveness) และการตอบโต้ผลักดัน (Counteraction) เป็นต้น ซึ่งความทะเยอทะยานจะสามารถเกิดขึ้นมาได้ นั้น ก็ต้องอาศัยความต้องการต่าง ๆ ดังกล่าว เป็นสิ่งชักนำให้เกิดความทะเยอทะยานขึ้นในจิตใจ เพราะความทะเยอทะยานจะเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลทำงานบรรลุถึงเป้าหมายในชีวิตที่เราต้องการได้คนที่มีความทะเยอทะยานไม่สูงเกินไปในด้านใดก็ตาม แต่ถ้าขาดความทะเยอทะยานที่จะทำให้ตัวเองมีความกระตือรือร้นก็ไร้ประโยชน์ เพราะความทะเยอทะยานสามารถจุดไฟในตัวบุคคลได้ แต่จะต้องอยู่ในการควบคุมอย่าให้อยู่เหนือการควบคุม และควรมีเหตุผล พลังที่อยู่เหนือการควบคุม เราสามารถทำลายได้ ส่วนพลังที่อยู่ภายใต้การควบคุม นั้น ก็จะทำให้เกิดการสร้างสรรค์ที่ดีขึ้นได้ เช่นกัน ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่คนเรามีความต้องการ มีความกระปรี้กระเปร่า และเริ่มลงมือจัดการชีวิตตัวเอง เมื่อนั้นไฟแห่งความทะเยอทะยานก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราอย่างไม่รู้ตัว และสิ่งที่ไม่น่าเชื่อต่าง ๆ ที่เราคาดหวังไว้ก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่ยอมปล่อยให้หลุดไป ควรจะตั้งเป้าหมายที่ตัวเองจะต้องไปให้ถึง และจุดไฟแห่งความทะเยอทะยานที่เป้าหมายนั้น ความทะเยอทะยาน จะไม่มีวันหมดไปจากตัวเราเพราะเป้าหมายของเราจะคอยเรียกร้องให้กลับคืนมาตลอดเวลา เมื่อเราได้รับความสำเร็จในเป้าหมายอันหนึ่ง ก็ควรจะตั้งเป้าหมายอันใหม่เพื่อความสำเร็จในครั้งต่อไป อย่างไม่มีการสิ้นสุด นั่นคือการกระทำของคนที่มีความทะเยอทะยาน

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงนั้น จะเป็นบุคคลที่มีความทะเยอทะยานประกอบอยู่ด้วย คือ บุคคลเหล่านี้มักจะมองเห็นตนเองว่ามีคุณค่า มีความคาดหวังสูง มีลักษณะนิสัยที่ปรารถนาความสำเร็จ และต้องการความมีชื่อเสียง ต้องการทำให้ตนเองเด่น มีความกระตือรือร้น พุดเก่ง ชัดชวนเก่ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นผู้นำ มองโลกในแง่ดี สนุกสนาน เข้าสังคมง่ายและมีความมานะพยายาม เป็นต้น

1.1.7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทะเยอทะยาน

วอร์ ซิงตัน และ แกรนต์ (พูลทรีพีย์ วงษ์พานิช. 2523 : 8 ; อ้างอิงจาก Worthington & Grant. 1971. Journal of Education Research.) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีผลต่อความทะเยอทะยานทางการเรียน และความสำเร็จทางการเรียน ที่รัฐยูทาห์ (Utah) ใช้ในสถิติปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยยูทาห์ เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนิสิตชาย 1,270 คน และหญิง 990 คน เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบ เอ.ซี.ที. (American College Testing) ในวิชาภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ สังคมศาสตร์ ธรรมชาติ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง และสามทาง (Two-way and Three-way Analysis of Variance) องค์ประกอบที่เขาศึกษา 11 ตัวแปร ได้แก่ เพศ รายได้ ของครอบครัว จำนวนเด็กในครอบครัว คะแนนเฉลี่ยจากวิชาทั้งสี่วิชาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ที่ไม่ใช่วิชาการ (Non-academic Achievements) ที่ตั้งโรงเรียนมัธยมศึกษาตามสภาพ

ภูมิศาสตร์ คะแนนจากแบบสอบถาม เอ.ซี.ที. ความสำคัญในการตั้งเป้าหมายทางการเรียนทางวิชาชีพ และทางสังคม การเลือกอาชีพในอนาคตและเกรดเฉลี่ยในเทอมแรกของมหาวิทยาลัยเป็นตัวแปรตามจากการศึกษาพบว่า

1. ตัวทำนายเกรดเฉลี่ย (G.P.A.) ได้ดี คือ คะแนนเฉลี่ยในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในระหว่างคะแนนจากแบบสอบ เอ.ซี.ที. ทั้งสี่วิชา กับ เกรดเฉลี่ย (G.P.A) ในมหาวิทยาลัย เท่ากับ 0.57

3. นิสิตที่มีบิดามารดาที่รายได้สูงและปานกลาง จะได้รับผลสำเร็จทางการเรียนสูงกว่านิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำกว่า เพราะฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมจะเป็นตัวแปรที่สำคัญ ที่จะกำหนดทัศนคติ แรงจูงใจ และค่านิยมด้วย

4. สภาพที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของโรงเรียนมัธยมที่นิสิตสำเร็จมามีความสัมพันธ์ทำนองเดียวกับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันของนิสิต และสภาพแวดล้อมที่โรงเรียนมัธยมตั้งอยู่นั้น จะมีผลในการจัดหลักสูตรของโรงเรียน มาตรฐานการให้เกรด และบรรยากาศทางสติปัญญาทั่ว ๆ ไปด้วย

5. นิสิตที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ไม่ใช่วิชาการมาก จะมีเกรดเฉลี่ยสูงกว่านิสิตที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมน้อยกว่าหรือไม่ร่วมกิจกรรมเลย ในระยะเทอมแรกของมหาวิทยาลัย

วอร์ ซิงตัน และ แกรนท์ ได้พบว่าตัวแปรที่ทำนายความทะเยอทะยานทางการเรียนจนได้รับผลสำเร็จได้ดีเรียงลำดับ ได้แก่ เพศของนิสิต สภาพที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของโรงเรียน ระดับความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในวิชาการ รายได้ของครอบครัว จำนวนสัมฤทธิ์ผลที่ไม่ใช่วิชาการ บทบาทของการเลือกอาชีพในอนาคต และจำนวนเด็กในครอบครัว เป็นต้น

นอกจากนี้ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2541 : 49 – 50) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จทางการเรียนของนิสิตปริญญาตรีทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตสาขามัธยมศึกษา จำนวน 336 คน ที่เรียนจบ กศ.บ.ในเดือนมีนาคม 2513 จากวิทยาลัยวิชาการศึกษาห้าแห่ง คือ วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร ปทุมวัน บางแสน มหาสารคาม และพิษณุโลก องค์ประกอบที่ศึกษามีสามด้าน คือ องค์ประกอบด้านครอบครัว องค์ประกอบด้านตัวนักเรียนเอง และองค์ประกอบทางสถานศึกษา ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบด้านตัวนักเรียนเอง และองค์ประกอบทางสถานศึกษา มีอิทธิพลต่อการประสบความสำเร็จทางการเรียน และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จทางการเรียนมากที่สุด คือ ชั้นปีที่เข้าศึกษา อายุ และเพศ ตามลำดับ

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 101-104) ได้กล่าวถึง ความทะเยอทะยานเป็นแรงขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จทั้งด้านเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของผู้อื่นในทางจิตวิทยา ความสำเร็จมีความหมาย

ต่อความพึงพอใจต่อตนเองและเสริมความแข็งแกร่งให้กับความรู้สึกนึกคิด ความทะเยอทะยานที่มากเกินไปอาจเกิดจากใช้ความสำเร็จมาปิดบังปมด้อยของตน แรงจูงใจต่อความสำเร็จอย่างสูงไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิดแต่เป็นผลจากทางสังคมที่เน้นความสำเร็จ ส่งให้พ่อแม่และครูอาจารย์ ปลุกฝังความทะเยอทะยานให้เด็ก อย่างไรก็ตามมีคนจำนวนน้อยที่จะตระหนักว่า ความทะเยอทะยานที่มากเกินไปจะทำลายความสำเร็จ ในการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน (R.G. Stennet) ได้แสดงให้เห็นว่าความทะเยอทะยานที่มากเกินไปจะรบกวนความสำเร็จที่จะเกิดจริงดังที่การทดลองหนึ่งผู้ถูกทดลองจะถูกขอร้องให้แก้ปัญหาโดยมีแรงจูงใจแตกต่างกัน กลุ่มที่หนึ่งให้แก้ปัญหาเพียงเพื่อเป็นการทดสอบ ซึ่งก่อให้เกิดความทะเยอทะยานน้อย กลุ่มที่สองได้รับการสัญญาว่าจะได้รับเงิน 500 บาท เมื่อทำสำเร็จ กลุ่มนี้ถูกกระตุ้นให้มีความทะเยอทะยานปานกลาง กลุ่มที่สามได้บอกให้ทำให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้เพื่อทำลายสถิติที่มีคนเคยทำได้ และจะได้ 200 บาท เมื่อแก้ปัญหาสำเร็จ กลุ่มนี้ถูกกระตุ้นให้มีความทะเยอทะยานในระดับสูงผลจากการทดลองชี้ให้เห็นว่าความทะเยอทะยานที่เหมาะสมให้ผลสำเร็จที่น่าพอใจ สำหรับความทะเยอทะยานที่สูง มีความตื่นตัวทางอารมณ์สูง และมีผลกระทบไปรบกวนความสามารถที่จะทำให้สำเร็จ ความทะเยอทะยานที่สูงเกินไปมีผลทางลบทั้งต่อความสามารถที่จะทำสำเร็จ และความสัมพันธ์ในสังคมเพราะคนที่มีความทะเยอทะยานสูง มีแนวโน้มเห็นตัวเองสำคัญกว่าคนอื่น ๆ และไม่เปิดใจกับผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่าความทะเยอทะยานเป็นความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งในตัวของแต่ละบุคคลนั้นจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน อาจจะเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ หลายประการ อีกทั้งแต่ละบุคคลนั้นมีความต้องการที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งความต้องการต่าง ๆ ก็จะมีลักษณะแตกต่างกันไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการที่จะพัฒนาความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคลจึงถือเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นตัวช่วยนำพาให้บุคคลนั้นก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตตามความคาดหวังของตนเองได้ แต่ความทะเยอทะยานของบุคคลนั้นย่อมมีต่างกันคนที่มีความทะเยอทะยานมากก็ย่อมความปรารถนาอย่างรุนแรง ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ และการที่จะพัฒนาความทะเยอทะยาน ให้เกิดขึ้นนั้นจึงถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ควรคำนึงถึงไม่ว่าจะเป็นทางด้านการปรับตัว การพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือการกระตือรือร้นแสวงหาความรู้เพิ่มเติม ตลอดจนมีความมานะพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความทะเยอทะยานของแต่ละบุคคลเป็นอย่างมากฉะนั้นในการพัฒนาความทะเยอทะยาน จึงต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อที่บุคคลจะได้พัฒนาตนเองให้ก้าวไปถึงความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของแต่ละบุคคลได้

1.1.7.3.5 แนวทางการเสริมสร้างการพัฒนาความทะเยอทะยาน

ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 95) กล่าวถึง 10 กลวิธี ช่วยพัฒนาความทะเยอทะยานที่เหมาะสม ดังนี้

1. เมื่อทำอะไรสำเร็จอย่างมาก โดยไม่ต้องรู้สึกท้อแท้มากเกินไปนั่นแหละคือการมีความทะเยอทะยานที่เหมาะสม
2. อย่าหวังสูงเกินไป ตั้งเป้าที่ทำได้จริง
3. ความทะเยอทะยานสูงมากเกินไป
4. หากความคาดหวังต่อสิ่งแวดล้อมของคุณไม่เป็นไปตามต้องการจะทำลายความมั่นใจตนเอง นำไปสู่ความทะเยอทะยานที่มากขึ้นไปอีก ควรดูแลสุขภาพความเป็นจริง
5. อาจมีหวังที่ต้องการความสำเร็จที่ต้องทุ่มเทสุด ๆ แต่อย่าให้ความตึงเครียดนี้เกิดอย่างต่อเนื่อง
6. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้เห็นผลชัดในงาน และถ้าตั้งเป้าหมายที่จับต้องไม่ได้ โอกาสสำเร็จจะน้อย
7. อย่าทำลายความแข็งแกร่งของตนเองด้วยการใช้ความสามารถของตนอย่างสับสนยุ่งเหยิงเกินไป
8. ในบางครั้งควรหยุดพักจากการต้องมุ่งมั่นบากบั่น หยุดชั่วขณะเพื่อสร้างสรรค์ เพราะไม่มีใครจะประสบความสำเร็จอย่างสูงอย่างต่อเนื่องได้ตลอด ทำอย่างนี้จะใช้ความแข็งแกร่งของตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด
9. เมื่อประสบความสำเร็จอย่างสูงในเรื่องใด อย่าหลงใหลอยู่นานเกินไป
10. ความสำเร็จช่วยกระตุ้นให้สร้างความสำเร็จใหม่ๆ トラバタที่รักษาระดับแรงจูงใจให้พอดี

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดสาหะ

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซนธัล และคณะ (Rosenthal and Associates, 1981 : 525 – 537) ศึกษาพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เพื่อตรวจสอบทฤษฎีจิตสังคมของอิริคสัน ตั้งแต่ขั้นพัฒนาการที่ 1 จนถึงขั้น 6 ทำการศึกษากับนักเรียนอายุ 9 ปี และ 11 ปี ผลการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างนัยสำคัญทั้งหมด ยกเว้นความสัมพันธ์ระหว่างความอดสาหะกับความมีสัมพันธภาพ และกลุ่มตัวอย่างอายุ 11 ปี มีคะแนนความมานะสูงกว่ากลุ่มอายุ 9 ปี

เดลลา และดูเซค (Della and Dusek. 1984 : 204 – 212) ศึกษาบทบาททางเพศกับความอดสาหัสของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ผู้ชายมีความอดสาหัสต่ำกว่าผู้หญิง และผู้มีลักษณะทางเพศเป็นแบบเพศชายและเพศหญิงในคนเดียวกัน (Androgynous) จะมีคะแนนความอดสาหัสมากที่สุดและคะแนนความอดสาหัสต่ำที่สุด ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะทางเพศเป็นแบบเพศชาย (Masculine) และลักษณะทางเพศเป็นเพศหญิง (Feminine) มีคะแนนความอดสาหัสในระดับกลาง สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่มีลักษณะทางเพศที่แบ่งแยกไม่ได้ จะมีคะแนนความอดสาหัสต่ำ

โควาซ และมาร์เซีย (Kowaz and Mazia. 1991 : 390 – 397) ศึกษาความอดสาหัสของเด็กนักเรียนตามขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพในขั้นที่ 4 ของอีริคสัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4 เกรด 5 และนักเรียนเกรด 6 จากโรงเรียนประถมศึกษา 3 โรงเรียน มีจำนวน 187 คน โดยการศึกษาความอดสาหัสใน 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral) และองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเกรด 5 มีคะแนนความอดสาหัสสูงกว่านักเรียนเกรด 4 และนักเรียนเกรด 6 มีคะแนนความอดสาหัสต่ำสุด

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วันเพ็ญ เกาสมบัติ (2536 : 64 – 66) ศึกษาองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความอดสาหัสของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 212 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความอดสาหัสของนักเรียน ซึ่งนักเรียนหญิงมีคะแนนความอดสาหัสสูงกว่านักเรียนชาย

สิริพร ดาวัน (2540 : 97) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี พบว่าในแต่ละระดับชั้นเรียนจะมีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาภรณ์ ศศิดิลกรรม (2543 :89) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความอดสาหัสในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสระบุรี พบว่าความอดสาหัสในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กับตัวแปรด้านส่วนตัวด้านครอบครัว และด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เพราะว่านักเรียนมีเจตคติทางบวกต่อการเรียน โดยนักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้ด้านการเรียนด้วยความพยายาม ขยัน อดทน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียนโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากตัวนักเรียนเอง ได้แก่ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่องานการเรียน เอาใจใส่ในการเรียน มีความกระตือรือร้นในการเรียน มีความเพียรพยายามในการเรียน มีความรอบคอบ วางแผน และจัดระบบการ

เรียน ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มที่ครอบคลุมหมายและในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน พยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และเมื่อประสบอุปสรรคก็หาทางแก้ไข

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับความอดสาหะ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นตรงกับคำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษ ซึ่งตรงกับรากศัพท์ในภาษาละติน ว่า Adolescere หมายความว่า “To Grow into Maturity” แปลว่า การเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะหรือเป็นวัยที่พัฒนามาจากสภาวะความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (กลอยใจ ทองลิ้ม. 2544 : 39 อ้างอิงจาก Hurlock. 1974 : 391)

สแตนเบิร์ก (Steinberg. 1996 : 3 – 4) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง การเจริญเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (To grow into Adulthood) ซึ่งช่วงอายุของวัยรุ่นอยู่ระหว่าง 10 – 20 ปี โดยเด็กแต่ละคนจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบแผนการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคล

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 11) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่าง การเป็นผู้ใหญ่อันเป็นระยะที่ต้องปรับตัวพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่

จากความหมายของ วัยรุ่น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง จากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์ เป็นวัยแห่งการปรับตัวและก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาได้ง่าย

2.1.2 ความต้องการของวัยรุ่น

ยุวดี เทียรประสิทธิ์ (อภิรัฐ จันทรเทพ. 2546 : 8 ; อ้างอิงจาก ยุวดี เทียรประสิทธิ์. 2536) กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่า โดยทั่วไปในการที่จะสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอได้แก่ การให้ความมั่นคงและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว และกลุ่มสังคม สอนการปรับตัวหรือเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ให้อิสระในการแสดงออกที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เปิดโอกาสให้ทำงานด้วยตนเอง และเมื่อประสบผลสำเร็จควรชมเชยและให้กำลังใจ การพัฒนาเด็กและเยาวชนระดับประเทศ รัฐบาลยึดหลักการพัฒนาแบบบูรณาการในช่วงของวัยรุ่นนั้นมีความต้องการที่สำคัญ ดังนี้

1. ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Achievement) หมายถึง ความต้องการทำอะไรให้ดีที่สุด ต้องการความสำเร็จ ชอบทำงานให้เสร็จ โดยอาศัยความชำนาญและความพยายาม อยากให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเป็นผู้ชำนาญงาน ต้องการงานชิ้นสำคัญให้สำเร็จ หรือทำงานชิ้นยากๆ ได้เป็นอย่างดี ต้องการแก้ไขปัญหาที่ยุ่งยาก ชอบทำอะไรที่ดีกว่าคนอื่น และเขียนนวนิยายหรือบทละครได้

2. ความต้องการยกย่องผู้อื่น (Deference) หมายถึง ความต้องการรับคำแนะนำจากผู้อื่น อยากรู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร ชอบทำตามคำชี้แจงหรือความคาดหวังของผู้อื่น ชอบยกย่องเคารพผู้อื่น ชอบชมผู้อื่นว่าทำงานได้ดี ยอมรับความเป็นผู้นำของคนอื่น ชอบอ่านชีวประวัติของบุคคลสำคัญ ชอบทำตามประเพณีนิยม และอยากให้ผู้อื่นเป็นผู้ตัดสินใจให้

3. ความต้องการความเป็นระเบียบ (Order) หมายถึง ความต้องการทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ชอบวางแผนก่อนลงมือทำอะไรที่ยากๆ ชอบรวบรวมรายละเอียดในงานทำจะต้องทำ ชอบเก็บจดหมายและเอกสารอื่นๆ อย่างเรียบร้อย และจัดให้เป็นระเบียบตามระบบใดระบบหนึ่งชอบรับประทานอาหารเป็นเวลา ชอบวางแผนการทำงานให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปอย่างราบรื่นโดยไม่เปลี่ยนแปลง

4. ความต้องการการแสดงออก (Exhibition) หมายถึง ความต้องการกล่าวถึงสิ่งที่ผู้อื่นเห็นว่าหลักแหลม ชอบเล่าเรื่องตลกและเรื่องที่น่าสนใจ ชอบเล่าเรื่องผจญภัยและประสบการณ์ของตนเอง อยากให้ผู้อื่นสังเกตและกล่าวถึงรูปร่างหน้าตาของตน ชอบพูดเพื่อจะดูว่าจะมีผลอย่างไรกับผู้อื่น ชอบพูดถึงความสำเร็จของตนเอง ชอบเป็นจุดสนใจ ชอบใช้คำพูดที่ผู้อื่นไม่ค่อยเข้าใจ และชอบการตั้งคำถามที่ผู้อื่นตอบไม่ได้

5. ความต้องการพึ่งตนเอง (Autonomy) หมายถึง ความต้องการไปไหนมาไหนด้วยความพอใจ ต้องการพูดได้อย่างที่คิด ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ชอบอิสระเวลากระทำการต่างๆ ชอบทำอะไรมักไม่คำนึงถึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร ชอบวิจารณ์บุคคลที่มีอำนาจ ชอบหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและหน้าที่

6. ความต้องการไมตรีสัมพันธ์ (Affiliation) หมายถึง ความต้องการช่วยเหลือเพื่อนและซื่อสัตย์ต่อเพื่อนๆ ชอบทำสิ่งต่างๆ ให้เพื่อน ชอบรู้จักคนแปลกหน้า ชอบมีเพื่อนให้มากที่สุด ชอบแบ่งปันสิ่งของกับเพื่อนๆ ชอบทำงานกับเพื่อนมากกว่าทำงานตามลำพัง ชอบสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ชอบเขียนจดหมายถึงเพื่อน

7. ความต้องการความเข้าใจตนเองและผู้อื่น (Interception) หมายถึง ความต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจและความรู้สึกของตนเอง ชอบสังเกตผู้อื่น พยายามว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรเมื่อพบปัญหา มักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มักวิเคราะห์เหตุผลของคนอื่นว่าเหตุใดเขาจึงทำอย่างนั้นมากกว่า

ที่จะดูเพียงสิ่งที่เขาทำ ต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจของผู้อื่น และชอบทำนายว่าผู้อื่นจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์หนึ่งๆ

8. ความต้องการขอความช่วยเหลือ (Succorances) หมายถึง ความต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือเวลาเดือดร้อน ชอบให้ผู้อื่นให้กำลังใจตน ชอบให้ผู้อื่นแสดงเมตตากรุณาต่อตน ชอบให้ผู้อื่นเห็นใจและเข้าใจเมื่อตนประสบปัญหา อยากให้คนอื่นรัก ชอบให้ผู้อื่นทำอะไรให้ด้วยความเต็มใจ อยากให้ผู้อื่นปลอบเวลาตนมีความทุกข์ ชอบให้ผู้อื่นเสียใจด้วยเมื่อตนป่วย และอยากให้ผู้อื่นร่วมนายเมื่อตนป่วย

9. ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น (Dominance) หมายถึง ความต้องการขัดแย้งความคิดของผู้อื่น ชอบเป็นผู้นำกลุ่ม อยากให้ผู้อื่นนับถือตนเป็นหัวหน้า อยากได้รับการคัดเลือกและแต่งตั้งให้เป็นประธานกลุ่ม อยากได้รับเชิญเป็นผู้ไกลเกลี่ยข้อถกเถียงของผู้อื่น ต้องการมีอิทธิพลชักจูงให้ทำตามสิ่งที่ตนปรารถนา ชอบแนะนำและบงการผู้อื่นว่าทำงานอย่างไร

10. ความต้องการยอมรับผิด (Abasement) หมายถึง ความต้องการยอมรับผิดเมื่อทำสิ่งที่พลาดไป ยอมรับการตำหนิเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น รู้สึกว่าความเจ็บป่วยและความทุกข์ที่ได้รับนั้นทำให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสีย อยากได้รับการลงโทษเมื่อทำผิด รู้สึกเสียใจในสิ่งที่ตนไม่สามารถทนต่อเหตุการณ์ได้ มักรู้สึกประหม่าเมื่อมีคนทีเห็นอกว่าอยู่ด้วย และรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าทุกด้าน

11. ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Nurturance) หมายถึง ความช่วยเหลือเพื่อนเวลาเพื่อนเดือดร้อน มักยกโทษให้แก่เพื่อนๆ ชอบทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ให้ผู้อื่น ชอบมีน้ำใจต่อผู้อื่น ชอบเห็นใจเวลาผู้อื่นได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย ชอบแสดงความรักใคร่ชอบพอต่อผู้อื่น และชอบให้ผู้อื่นเล่าเรื่องปัญหาส่วนตัวให้ฟัง

12. ความต้องการเปลี่ยนแปลง (Change) หมายถึง ความต้องการสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ชอบท่องเที่ยว ชอบพบปะกับคนแปลกหน้า ชอบเปลี่ยนกิจวัตร ชอบค้นคว้าสิ่งใหม่ ๆ ชอบรับประทานอาหารตามสถานที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ ชอบทดลองทำงานใหม่ ๆ ไม่ซ้ำซ้อน ชอบเปลี่ยนที่อยู่ไปตามที่ต่าง ๆ และอยู่ในที่แปลก ๆ นิยมการแต่งกายที่ทันสมัย ชอบทำอะไรที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ

13. ความต้องการอดทน (Endurance) หมายถึง ความต้องการทำงานโดยไม่หยุดจนกว่าจะสำเร็จ ชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ ชอบทำงานด้วยความมานะอดทน ชอบคำแก้ไขปัญหาละเอียด ๆ จนกว่าจะแก้ไขได้ ชอบทำงานชิ้นหนึ่ง ๆ ให้สำเร็จก่อนที่จะทำงานชิ้นต่อไป ชอบทำงานจนดีเพื่อให้งานสำเร็จ ไม่อยากให้ใครมารบกวนเวลาทำงาน ชอบทำงานหรือคิดแก้ปัญหาเองแม้ดูเหมือนว่าจะไม่มีทางสำเร็จก็ตาม

14. ความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ (Heterosexuality) หมายถึง ความต้องการออกไปพบเพื่อนต่างเพศ ชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนต่างเพศที่ถูกใจ ชอบอยู่ใกล้ชิดเพื่อนต่างเพศ ชอบให้เพื่อนต่างเพศเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของตัวเองชวนมอง ชอบพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศ ชอบอ่านหนังสือหรือบทละครที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนใหญ่ ชอบพูดหรือฟังเรื่องขบขันเกี่ยวกับเพศ และมักเกิดอารมณ์ตื่นเต้นในเรื่องเพศ

15. ความต้องการที่จะก้าวร้าวหรือรุกรานผู้อื่น (Aggression) หมายถึง ความต้องการขัดแย้งความคิดของผู้อื่น ชอบบอกผู้อื่นว่าตนคิดอย่างไรเกี่ยวกับตัวเอง ชอบวิจารณ์ผู้อื่นอย่างเปิดเผย ชอบหัวเราะเยาะผู้อื่น หรือตำหนิผู้อื่นเมื่อไม่เห็นด้วยกับเขา ชอบแก้แค้นคนที่ สบประมาทตน มักโกรธง่ายและชอบวิจารณ์ผู้อื่นเมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้น และชอบอ่านหนังสือพิมพ์ที่มีเรื่องฆาตกรรมและเรื่องรุนแรงอย่างยิ่ง

จากข้อความดังกล่าวเห็นได้ว่า ในความต้องการของวัยรุ่นก็ต้องการที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นเช่น เป็นความต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจและความรู้สึกของตนเอง ชอบสังเกตผู้อื่น พยายามว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรเมื่อพบปัญหา มักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มักวิเคราะห์เหตุผลของคนอื่นว่าเหตุใดเขาจึงทำอย่างนั้นมากกว่าที่จะดูเพียงสิ่งที่เขาทำ ต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจของผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องการที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการช่วยเหลือเพื่อนเวลาเพื่อนเดือดร้อน มักยกโทษให้แก่เพื่อน ๆ ชอบทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ผู้อื่น ชอบแสดงความรักใคร่ชอบพต่อผู้อื่น และชอบให้ผู้อื่นเล่าเรื่องปัญหาส่วนตัวให้ฟัง บางครั้งวัยรุ่นมีความต้องการต่าง ๆ โดยไม่มีเหตุผล และอาจทำสิ่งเลวร้ายเพื่อเพียงตอบสนองต่อความต้องการของตนเองดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยจะพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งในการพัฒนาความอดทนนั้นเป็นการพัฒนาในด้านการมองโลกในแง่ดี ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด ความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยาน เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม นำไปสู่การส่งเสริมและปรับปรุงได้อย่างถูกต้อง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

2.1.3.1 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 22) ได้กล่าวถึงการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะเข้าสู่ช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้น 13 - 15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15 - 17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้นมา

2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17 - 19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิด ในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น ใบหน้าอímเอบ ดวงตาเป็นประกาย ผมดำนุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)

เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19 - 21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบพัฒนาการด้านอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พยายามหัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่เด็กอีกต่อไป มีความต้องการในการสร้างความประทับใจเรื่องต่างๆ และพิสูจน์ให้เห็นความสามารถว่าตนทำได้ และต้องการสิทธิเท่าเทียมผู้ใหญ่

2.1.3.2 พัฒนาการทั่วไป

พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่ง ซึ่งผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น จำเป็นต้องทำความเข้าใจ เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นได้ดีขึ้น โดยทั่วไปแล้ว พัฒนาการในระยะวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายนี้นับว่าสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงเปลี่ยนจากลักษณะของเด็กสู่ลักษณะของผู้ใหญ่ ซึ่งในระยะต้นของวัยรุ่นจะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะพฤติกรรมต่างๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมา โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแยกเป็น 2 ส่วน คือ การเปลี่ยนแปลงภายนอกร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย

2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development)

วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรงและอ่อนไหวได้ง่าย แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงเกินไป มีความเชื่อมั่นในตัวเอง แต่บางครั้งก็รู้สึกหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลา ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในความเป็นชายหญิงของตน จึงมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนมากขึ้น สาเหตุหลักที่ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรง จะเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

2.3 พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development)

วัยรุ่นชอบปลีกตัวออกจากบุคคลในครอบครัว แต่ชอบอยู่ในหมู่เพื่อน และมีความเห็นว่าหมู่คณะเป็นสิ่งสำคัญ ระยะนี้การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนเป็นช่วงที่สำคัญมาก

มีการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด เริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง อยากรเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ ไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน มีค่านิยม ความเชื่อ และความคิด คล้ายคลึงกันในกลุ่ม พฤติกรรมวัยรุ่นจึงมักเป็นการทำตามเพื่อนและต้องการการยอมรับในกลุ่ม ดังนั้น จึงมีปัญหาวัยรุ่นเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม อย่างไรก็ตาม การที่วัยรุ่นจะปรับตัวให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเข้าใจทัศนคติ การเข้าใจบทบาทและเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development)

วัยรุ่นสามารถเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่สำคัญได้เป็นบางเรื่อง จะมีการพัฒนาประสิทธิภาพทางสติปัญญาสูงสุด เริ่มมีปรัชญาชีวิต เพียงแต่ยังขาดประสบการณ์ อย่างไรก็ตาม ความคิดยังเป็นไปเพื่อค้นหาตัวเอง เริ่มรู้จักใช้ความคิดอย่างลึกซึ้ง สามารถเข้าใจคำจำกัดความที่เป็นนามธรรมได้ และสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้ มากขึ้น กล่าวโดยทั่วไป พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นพอสรุปได้ดังนี้

2.4.1. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความอยากรู้อยากเห็น เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์ สังคม ศาสนา วรรณคดี และจิตวิทยา

2.4.2 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ทั้งจากสถาบันการศึกษาและสิ่งแวดล้อมจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลในสังคม พัฒนาการทางสติปัญญากว้างขวางขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากวิธีการลองถูกลองผิด

2.4.3 วัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ดี เช่น การใช้เครื่องมือ การทำฝีมือ การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ เล่นดนตรี ขับรถยนต์ เล่นกีฬา ตลอดจนการทดลองต่าง ๆ วัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุดในการศึกษาพัฒนาการทุกด้าน กำลังเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ความสามารถทางสมองมีพัฒนาการขึ้น มีประสบการณ์ในชีวิตมากขึ้น รู้จักคิดหาเหตุผล สามารถเรียนรู้สิ่งที่ยาก ๆ ได้ ความสามารถขึ้นอยู่กับเชาว์ปัญญาของแต่ละคน

2.4.4 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ตนรู้เห็นเป็นไปตามที่ตนคิดว่ามีเหตุผลพอสมควรแล้ว การศึกษาในสถาบันการศึกษาและการอบรมจะช่วยให้การค้นหาเหตุผลชัดเจนยิ่งขึ้น

2.4.5 วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างทัศนคติอันดีงาม เช่น ทัศนคติประชาธิปไตย ทัศนคติเกี่ยวกับคุณค่าทางสังคม เป็นต้น

2.4.6 วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มคิดถึงการประกอบอาชีพ ต้องการเป็นอิสระทางด้านการใช้เงิน และอื่น ๆ ทำให้อยากเป็นตัวของตัวเอง เริ่มคิดหาเงินด้วยตนเอง และนึกถึงอาชีพต่าง ๆ

ที่ช่วยให้ได้เงิน ตลอดจนรู้จักสำรวจตนเองว่าเหมาะสมกับอาชีพใด มีวิธีการคิดตัดสินใจว่าจะเลือกคบเพื่อน เข้าสังคม และการเลือกคู่ครองที่เหมาะสม

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ส่งผลให้วัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างเห็นได้ชัด เป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ รู้จักวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ตนรู้เห็นเป็นไปตามที่ตนคิดว่ามีเหตุผล ซึ่งจะเห็นได้ว่าวัยที่เหมาะสมในการศึกษาพัฒนาความอิสระ เพื่อเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงให้กับวัยรุ่นในการที่จะพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ

3. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแบบทดสอบความเที่ยงตรง (Validity)

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.1.1 ความหมายของความเที่ยงตรง

ฟีสต์ (Feist. 1990 : 702) กล่าวว่า ความเที่ยงตรง คือ แบบทดสอบหรือเครื่องมือที่สามารถวัดได้ ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

เดวิส และฮัตตัน (Davies and Houghton. 1995 : 255) กล่าวว่า ความเที่ยงตรง คือ แบบทดสอบที่สร้างขึ้นให้วัดได้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

วิทยุญา วิชาลาภรณ์ (2540 : 146) กล่าวว่า ความเที่ยงตรง คือ ความถูกต้องที่เครื่องมือวัดในสิ่งที่ต้องการวัดหรือความถูกต้องแม่นยำที่เครื่องมือวัดตามจุดประสงค์ที่วางไว้

ล้วน และอังคณา สายยศ (2542 : 318) ได้ให้ความหมายของความเที่ยงตรงในทางวัดผลไว้ว่า เที่ยงตรงในทางวัดผล หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ในสิ่งที่ต้องการวัดได้นั่นคือ วัดได้อย่างยุติธรรม ขอบด้วยเหตุผลนั่นเอง

จากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความเที่ยงตรง หมายถึง คุณภาพของแบบวัดใด ๆ ที่สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะหรือจุดประสงค์ที่ต้องการจะวัดอย่างถูกต้อง

3.1.2 ประเภทของความเที่ยงตรง

ความเที่ยงตรงของเครื่องมือมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของแบบทดสอบ และจุดมุ่งหมายของการสอบแต่ละครั้ง ได้มีผู้แบ่งความเที่ยงตรงไว้ดังนี้

ล้วน และอังคณา สายยศ (2542 : 318 - 330) ได้แบ่งประเภทความเที่ยงตรงไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

2. ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ (Criterion – Related Validity)

3. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา หมายถึง เครื่องมือที่สามารถวัดได้ตามเนื้อหาที่ต้องการจะวัด การพิจารณาความเที่ยงตรงชนิดนี้จะใช้การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (rational analysis) ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจำแนกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 ความเที่ยงตรงเชิงเหตุผล (Logical Validity) หรือบางครั้งเรียกว่าความเที่ยงตรงเชิงการสุ่ม เป็นความเที่ยงตรงที่ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาว่าข้อสอบแต่ละข้อวัดได้ตรงตามตารางวิเคราะห์รายละเอียดหรือไม่

1.2 ความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) เป็นคุณภาพแบบทดสอบที่พิจารณาว่าข้อสอบแต่ละข้อวัดได้ตรงตามคุณลักษณะที่นิยามไว้หรือไม่ ซึ่งเป็นความเที่ยงตรงที่เหมาะสมสำหรับแบบทดสอบวัดด้านความรู้สึ

2. ความเที่ยงตรงตามเกณฑ์สัมพัทธ์ หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่เอาผลการวัดของแบบทดสอบไปหาความสัมพันธ์กับเกณฑ์ที่ต้องการ จำแนกออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 ความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Concurrent Validity) หมายถึง ความเที่ยงตรงที่เอาผลการวัดของแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปหาความสัมพันธ์กับเกณฑ์ ในสภาพปัจจุบัน

2.2 ความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์ (Predictive Validity) หมายถึง ความเที่ยงตรงที่ได้มาจากการเอาผลการวัดของแบบทดสอบที่สร้างขึ้น ไปคำนวณหาความสัมพันธ์กับเกณฑ์ในอนาคต เพื่อที่จะเอาผลการสอบไปพยากรณ์ผลความสำเร็จในอนาคต เช่น คะแนนสอบเกรดเฉลี่ย (G.P.A) ที่จบการศึกษาไปแล้ว ถ้าความสัมพันธ์มีค่าสูง แสดงว่าแบบทดสอบคัดเลือกมีความเที่ยงตรงเชิงพยากรณ์สามารถนำแบบทดสอบไปสอบคัดเลือกได้

3. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง หมายถึง คุณภาพของเครื่องมือที่สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะหรือตามทฤษฎีของโครงสร้างนั้นหรือวัดได้ครอบคลุมตามลักษณะของโครงสร้างของแบบทดสอบมาตรฐานการคำนวณหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง สามารถจำแนกได้เป็น 4 วิธี ดังนี้

3.1 คำนวณจากค่าความสัมพันธ์ เป็นการคำนวณความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ โดยนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบกับคะแนนที่ได้จากการทดสอบจากแบบทดสอบมาตรฐานที่วัดลักษณะเดียวกัน คำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากสูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

3.2 คำนวณจากหลายลักษณะหลายวิธี (The Multitrait – Multimethod Matrix) เป็นวิธีหาความเที่ยงตรงแบบหลายลักษณะหลายวิธี ซึ่งแคมเบลล์และฟิสิกส์ (ลัวิน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 261 ; อ้างอิงจาก Campbell and fiske. 1959) ได้กล่าวถึงการวัดความเที่ยงตรงแบบ

หลายลักษณะหลายวิธีว่าประกอบด้วยลักษณะวัดที่มีสองลักษณะหรือมากกว่าสองลักษณะ และมีวิธีการวัดสองวิธีหรือมากกว่าสองวิธี คำนวณได้ดังนี้

3.2.1 ความเที่ยงตรงเชิงเหมือน (Convergent Validity) เป็นความเที่ยงตรงที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดลักษณะเดียวกันด้วยวิธีวัดเดียวกันหรือวัดลักษณะเดียวกันแต่ต่างวิธีกัน จะมีค่าความสัมพันธ์สูง

3.2.2 ความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Discriminant Validity) เป็นความเที่ยงตรงที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดที่ต่างลักษณะกันด้วยวิธีวัดเดียวกันหรือต่างลักษณะกัน จะมีค่าความสัมพันธ์ต่ำ และมีค่าต่ำกว่าความเที่ยงตรงเชิงเหมือน

3.3 คำนวณจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) การวิเคราะห์เป็นการพิสูจน์ว่า ข้อสอบแต่ละข้อเมื่อสอบแล้วมีตัวเลขยืนยันได้ว่า วัดคุณลักษณะใดวัดคุณลักษณะเดียวกันหรือวัดก็ลักษณะ เป็นไปตามการจัดคุณลักษณะเมื่อเขียนข้อสอบตั้งแต่แรกหรือไม่ นั่นคือการพิสูจน์โครงสร้างของข้อสอบว่าเป็นแบบใดเป็นไปตามโครงสร้างหรือทฤษฎีที่ตั้งไว้หรือไม่นั่นเอง (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2542 : 325)

การวิเคราะห์องค์ประกอบมักทำใน 2 ลักษณะ คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory) ซึ่งในการวิเคราะห์องค์ประกอบมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542 : 128 – 169)

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) คือ การวิเคราะห์เพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบรวมที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) วัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน คือ เพื่อตรวจสอบทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบ และยังใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างตัวแปรใหม่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าแบบวัดเป็นไปตามการจัดคุณลักษณะเมื่อเขียนข้อสอบตั้งแต่แรก และแบบวัดนี้เป็นไปตามโครงสร้างทฤษฎีที่ตั้งไว้

3.1.3 การประเมินความสอดคล้องของโมเดล (Evaluating the Data – Model Fit) (เสรี ชัดแฉ่ม. 2547 : 28 – 30)

การประเมินความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบ โดยการพิจารณาค่าสถิติต่างๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติเหล่านี้ใช้เป็นหลักฐานสนับสนุนว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิง

ประจักษ์หรือไม่ หรือแนะนำโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลอย่างไร ซึ่งในกรณีโมเดลไม่สอดคล้องกับข้อมูลต้องปฏิเสธโมเดลองค์ประกอบตามสมมติฐาน หรืออาจใช้ค่าสถิติให้มา กับผลการวิเคราะห์ ประกอบการตัดสินใจกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดลหรือปรับโมเดลใหม่

ขั้นแรกของการประเมินความสอดคล้องของโมเดล ควรตรวจสอบว่าค่าพารามิเตอร์ที่ประมาณได้สมเหตุสมผลหรือไม่ เป็นไปตามทฤษฎีที่คาดหวังหรือไม่ แต่ถ้าพบกรณีต่อไปนี้อาจเกิดจากข้อกำหนดจำเพาะของโมเดลประกอบไม่ถูกต้อง

1. ค่าพารามิเตอร์มีค่ากลับกัน (เช่น ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นบวก ทั้ง ๆ ที่ในตามทฤษฎีต้องมีค่าเป็นลบ เป็นต้น)
2. ค่าพารามิเตอร์น้อยเกินไป มากเกินไป หรือไม่เหมาะสม (เช่น ค่าความแปรปรวนขององค์ประกอบมีค่าติดลบ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบมีค่ามากกว่า 1.00 เป็นต้น)
3. ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐานมากกว่าปกติ (มีค่าเกินกว่า 2.00)
4. ค่าประมาณความเชื่อมั่นของตัวแปรสังเกตได้เป็นลบ หรือใกล้ ๆ 0 หรือมากกว่า 1.00

นอกจากนั้นจำเป็นต้องตรวจสอบค่าสถิติวัดความสอดคล้องของโมเดลหลายตัว เพราะโมเดลองค์ประกอบที่มีค่าพารามิเตอร์สมเหตุสมผล อาจสอดคล้องกับข้อมูลไม่ดีก็ได้

การทดสอบ Fit Statistics (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์, 2541 : 29 – 30) เป็นการทดสอบ Fit Statistics ที่ใช้ในการเปรียบเทียบรูปแบบ (model) จะมีอยู่ด้วยกันหลายตัว เช่น อัตราส่วนของ χ^2 / df , ดัชนี CFI (Bentler comparative fit index), อัตราส่วนความละเอียด ถี่ถ้วน (The parsimony ratio), GFI (The goodness of fit index) เป็นต้น ในที่นี้จะอธิบายถึงสถิติเพียง 2 ตัว ดังนี้

1. อัตราส่วน ไค – สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi – square : χ^2 / df)

การทดสอบไค – สแควร์ เป็นการทดสอบสมมติฐานความสอดคล้องของรูปแบบความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปรที่สังเกตได้ สถิติไค – สแควร์ จะมีความไวต่อขนาดกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นความไม่นั่นนอนของค่าไค – สแควร์ จะนำไปสู่การพัฒนาสถิติตัวอื่นๆ เพื่อใช้ในการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ (model)

2. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index : GFI)

ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) คือ การวัดความสัมพันธ์ระหว่างความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมพร้อมกัน ในการอธิบายรูปแบบ (model) ดัชนีความคล้ายคลึงกับ Multiple R square ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ค่า GFI สูงสุดไม่เกิน 1.00 และถ้าค่า GFI

คำนวณได้เท่ากับ 1.00 จะบ่งบอกถึงความเหมาะสมของรูปแบบ (model) กับข้อมูลว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด และควรมีค่าตั้งแต่ .90 ขึ้นไป

การทดสอบความสอดคล้องของโมเดล (จักรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2541 : 34 – 35) ได้กล่าวว่าผลลัพธ์ที่ได้จากการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลมีดังนี้

1. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index : GFI) มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้าค่าดัชนี GFI มีค่ามากกว่า .90 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีสอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์

2. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of fit index : AGFI) เป็นการนำดัชนี GFI มาปรับแก้มีลักษณะเหมือนกับ GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้าค่าดัชนี AGFI มีค่ามากกว่า .90 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีสอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์

3. ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root mean square Residual : RMR) เป็นการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของรูปแบบเชิงประจักษ์กับรูปแบบตามทฤษฎีดัชนี RMR มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ถ้าค่า RMR มีค่าต่ำกว่า .06 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีมีความกลมกลืนกับรูปแบบเชิงประจักษ์

4. นันเซ็นทรัลไค – สแควร์ (Non – centrality parameter : NCP) เป็นสถิติที่ใช้ทดสอบความเที่ยงตรงของรูปแบบหรือความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์ ถ้าค่า NCP มีค่ามากจนปฏิเสธสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีไม่สอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์ ถ้าค่าน้อยจนยอมรับสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบมีความเที่ยงตรง

5. ฟังก์ชันความแตกต่างจากประชากร (Population discrepancy function : FO) เป็นการประมาณค่าความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากการที่โมเดลนั้นไม่สอดคล้องกับกลุ่มประชากร ถ้ามีค่ามากจนกระทั่งปฏิเสธสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีไม่สอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์

6. ค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (Root mean square error of approximation : RMSEA) เป็นสูตรที่พัฒนามาจากปัญหาที่ว่าเมื่อพารามิเตอร์อิสระทำให้ค่าสถิติมีค่าลดลงเพราะค่าสถิติขึ้นอยู่ด้วย df ถ้ามีค่ามากจนกระทั่งปฏิเสธสมมติฐาน แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีไม่สอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์ ถ้าค่า RMR มีค่าต่ำกว่า .08 แสดงว่า รูปแบบตามทฤษฎีมีความกลมกลืนกับรูปแบบเชิงประจักษ์

7. ดัชนี NFI, NNFI, CFI, FFI และ RFI มีค่าระหว่าง 0 – 1 ใช้เปรียบเทียบรูปแบบตามทฤษฎีว่ามีความสอดคล้องกับรูปแบบเชิงประจักษ์มากน้อยเพียงใด ค่ายิ่งเข้าใกล้ 1 โมเดลยิ่งสอดคล้องกันมาก

โดยหลักการทั่วไปแล้ว ค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้องที่ใช้กันมาก ได้แก่ ค่าสถิติไค – สแควร์ และค่าดัชนี GFI, AGFI, Standardized RMR, RMSEA สำหรับดัชนี NFI, NNFI, CFI, FFI และ RFI ไม่ค่อยนำมาใช้ในรายงานการวิจัย (เสรี ชัดแท้. 2546 : 10 – 11)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าแบบวัดเป็นไปตามการจัดคุณลักษณะเมื่อเขียนข้อสอบตั้งแต่แรก และแบบวัดนี้เป็นไปตามโครงสร้าง ทฤษฎีที่ตั้งไว้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเที่ยงตรง

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แวนเดวอลล์ (Vandewalle. 1997 : 1012 - 1013) ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเกี่ยวกับลักษณะของการกำหนดเป้าหมายหลักในการทำงาน โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่จบปริญญาตรีแล้วด้านสาขาการจัดการและบัญชี จากวิทยาลัยในเครือข่ายของมหาวิทยาลัยโปรเตสแตนต์ในภาคใต้ จำนวน 5.3 คน จากการศึกษาพบว่าลักษณะของการกำหนดเป้าหมายแบ่งได้เป็น 3 แบบคือ การกำหนดเป้าหมายโดยการเรียนรู้ (learning goal orientation) กล่าวถึง การพัฒนาตนเอง โดยความต้องการทักษะใหม่ การเรียนรู้จากสถานการณ์ใหม่ และการปรับปรุง ความสามารถของตนเอง ด้านต่อมาคือ การแสดงให้เห็นการปฏิบัติโดยการกำหนดเป้าหมาย (Prove (performance) Goal Orientation) กล่าวถึงการแสดงความสามารถของตนเองและแสดงให้เห็นถึงความสามารถในสิ่งที่ตนชอบ และด้านที่สามคือการกำหนดเป้าหมายการหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ (Avoid (performance) Goal Orientation) กล่าวถึงการหลีกเลี่ยงการแสดงความสามารถของตนเองและหลีกเลี่ยงสิ่งที่พิจารณาว่าไม่ดี

ลิโคเนน และเลสกินน (Liukkonen & Leskinen. 1999 : 651 - 664) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของแบบสอบถามการรับรู้ความสำเร็จของเด็ก (The Children's version of the Perception of Success Questionnaire : POSQ - CH) คุณลักษณะที่วัดคือ การโน้มน้าวใจในการทำงานและความเชื่อในตนเอง โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 14 ปี จำนวน 557 คน จากผลการศึกษาพบว่า ค่าความเชื่อมั่นด้านความเชื่อในตนเอง มีค่าอยู่ระหว่าง 0.34 ถึง 0.60 และสำหรับค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่วิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าด้านการโน้มน้าวใจในการทำงานมีค่าอยู่ระหว่าง 0.58 ถึง 0.76 และด้านความเชื่อในตนเองมีค่าอยู่ระหว่าง 0.58 ถึง 0.80

โลวีและ เรย์โนลด์ (Lowe & Reynolds. 2000 : 100 - 116) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงค้นหา องค์ประกอบภายในของโครงสร้างของความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 458 คนซึ่งมีอายุระหว่าง 60 - 100 ปี กับกลุ่มอายุ 6 - 15 ปี โดยใช้แบบทดสอบการแสดงความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ ฉบับสำหรับวัยกลางคนกับวัยชรา (Adult Manifest Anxiety Scale Elderly Version : AMAS - E) ซึ่งพบว่าโครงสร้างของความวิตกกังวลประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความกังวลหรือความบีบคั้น, ความกลัวแก่ และด้านสรีระวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีหลายมิติของความวิตกกังวลในปัจจุบัน นอกจากนี้พบว่า แบบทดสอบการแสดงความวิตกกังวลในวัยผู้ใหญ่ ฉบับสำหรับวัยกลางคนกับวัยชรา (Adult Manifest Anxiety Scale - Elderly Version : AMAS - E) มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบค่าความสอดคล้องภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากชินสกีและดูดา (Jagacinski & Duda. 2001 : 1013) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของมาตรการวัดร่วมสมัยในการวัดการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ จากมาตรการวัด 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบสำรวจรูปแบบของการปรับตัวในการเรียนรู้ (Patterns of Adaptive Learning Survey : PALS) พัฒนาโดยมิดเกย์และคณะ (Midgley et al. 1996) มาตรการวัดการกำหนดลักษณะแรงจูงใจ (Motivational Orientation Scale : MOS) นำมาจากมาตรการวัดของดูดาและนิคอลล (Duda & Nicholls. 1992) และมาตรการวัดการกำหนดเป้าหมายด้านการเรียนรู้โดยทั่วไปและการปฏิบัติ (General Learning and Performance Goal Orientations Scale) พัฒนามาจากมาตรการวัดของบัตตันและคณะ (Button et al. 1996) ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการเปรียบเทียบองค์ประกอบของลักษณะการกำหนดเป้าหมาย ในขั้นสุดท้ายก็นำไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับ มาตรการวัดการกำหนดที่เป็นตัวนำความสำเร็จในโรงเรียนได้แก่ สิ่งที่ทำให้เกิดความสนใจหรือพอใจ และความเบื่อหน่ายในการศึกษา จากผลการเปรียบเทียบพบว่า มาตรการวัดที่มีความเหมาะสมทั้งในด้านความเที่ยงตรงและองค์ประกอบในการวัดการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จ คือแบบสำรวจรูปแบบของการปรับตัวในการเรียน (Patterns of Adaptive Learning Survey : PALS)

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สนอง ตรงเที่ยง (2540 : 61 - 63) ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางสัญลักษณ์แบบการแปลงรูป และแบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางภาษาแบบการแปลงรูปตามทฤษฎีโครงสร้างทางสติปัญญาของกิลฟอร์ด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 610 คน ผลการศึกษาพบว่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบจากการวิเคราะห์เชิงค้นหามีความเที่ยงตรงโดย แบบทดสอบวัดการประเมินค่าทางสัญลักษณ์แบบการแปลงรูปและแบบทดสอบวัด

การประเมินค่าทางภาษา แบบการแปลงรูปตามทฤษฎีโครงสร้างทางสติปัญญาของกิลฟอร์ด วัดองค์ประกอบร่วมกันคือ องค์ประกอบการประเมินค่าทางสัญลักษณ์การแปลงรูป และองค์ประกอบ การประเมินค่าทางภาษาแบบการแปลงรูป

ดวงใจ บุญยะภาส (2543 : 45) ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ วัดบุคลิกภาพตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพของไอแซกส์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ใน จังหวัดราชบุรี ซึ่งมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 2,214 คน ผลการศึกษาพบว่า จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพมีจำนวน 3 องค์ประกอบคือด้านการแสดงตัว ด้านอารมณ์แปรปรวน และ ด้านพฤติกรรมทางจิต สอดคล้องกับแนวคิดของไอแซกส์ และทุกด้านวัดในแนวคิดร่วมกัน ส่วนค่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่วัดได้ด้วยวิธีวิเคราะห์หลายลักษณะหลายวิธี พบว่า ค่าความเที่ยงตรง เชิงเหมือน มีค่าสหสัมพันธ์กันสูงคือมีค่าอยู่ระหว่าง 0.564 ถึง 0.632 ส่วนค่าความเที่ยงตรงเชิงจำแนก มีค่าสหสัมพันธ์กันต่ำคือมีค่าอยู่ระหว่าง - 0.016 ถึง 0.381 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าความเที่ยงเชิงเหมือน แสดงว่าแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

อรอุมา สงวนญาติ (2544 : 71 – 73) ได้ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ แบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบ และวิธีวิเคราะห์ที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษาใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,064 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจใน ตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ฉบับ เป็นฉบับแบบข้อความ และแบบสถานการณ์ จากผลการศึกษาพบว่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบที่วิเคราะห์หลายลักษณะหลายวิธี มีค่าสหสัมพันธ์ เชิงเหมือนตั้งแต่ 0.639 ถึง 0.758 ซึ่งมีค่าสูงสุด 0.05 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงจำแนก มีค่าสหสัมพันธ์กันต่ำคือมีค่าอยู่ระหว่าง - 0.003 ถึง 0.449 ซึ่งมีค่าต่ำกว่าความเที่ยงเชิงเหมือน ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบชนิดข้อความและสถานการณ์ ที่วิเคราะห์ค่าความ สอดคล้องภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.939 และ 0.886 ตามลำดับและค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างที่วิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบแบบ ค้นพบว่า แบบทดสอบทั้ง 2 ชนิด มีเพียง 3 องค์ประกอบซึ่งสอดคล้อง อันประกอบด้วย ด้านการ ยอมรับนับถือตนเอง ด้านการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และด้านการได้รับการยอมรับจากบุคคล ในโรงเรียน

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้คู่มือช่วยเหลือตนเอง

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้คู่มือช่วยเหลือตนเอง

4.1.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง

ประเพ็ญ ภูมิภักทราคม (2540 : 338) กล่าวว่า การจัดทำคู่มือปฏิบัติตน คือ การจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเทคนิคนี้เรียกอีกอย่างว่า “บรรณบำบัด” (Bibliotherapy) ทั้งนี้เพราะเทคนิคนี้ได้เขียนเป็นคู่มือในการปฏิบัติไว้ ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้เลย โดยปกติคู่มือดังกล่าวจะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่ก็มีจำหน่ายตามคลินิกต่างๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหา นั้นมักได้แก่ คู่มือการลดความกลัว คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา คู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนแต่ละขั้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543 : 347-349) กล่าวว่า คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอธิบาย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2543 : 349 ; อ้างอิงจาก Kazadin. 1989) กล่าวว่า การบำบัดโดยหนังสือนั้น เป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีดำเนินการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มีความยากกับตนเอง ซึ่งผู้ที่นำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ก็ควรจะได้มีการวิเคราะห์หนังสือที่มีอยู่ในห้องตลาดเสียก่อนว่า เล่มใดเหมาะแก่การใช้ควรใช้ในปัญหาใด กับเพศใดและอายุเท่าใด เป็นต้น

ทักเคอร์ แลด์ (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 3 ; อ้างอิงจาก Tucker-Ladd. 2003 : Online) กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเองเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเองโดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์อย่างมีสติ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง แม้บางครั้งการช่วยเหลือตนเองยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น แต่จุดมุ่งเน้นสำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะการรับรู้ (ความคิด) หรือกระบวนการไร้สำนึกต่าง ๆ เป็นลำดับแรก การช่วยเหลือตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในส่วนที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่น ๆ ในตัวตน

การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยตัวบุคคลเอง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การช่วยเหลือตนเอง หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ ซึ่งเป็นคู่มือช่วยเหลือตนเองที่สามารถนำไปใช้ได้กับตนเอง เป็นการจัดการกับปัญหา จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สภาพการณ์หรือความรู้สึกของตัวเองดีขึ้น มันเป็นการปรับปรุงตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับโปรแกรมการช่วยเหลือได้รับรู้และเข้าใจเพื่อใช้ในการพัฒนาตนเองได้

4.1.2 วิธีการบำบัดโดยคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543 : 348 - 349) กล่าวถึงวิธีการบำบัด โดยคู่มือการช่วยเหลือตนเอง ดังนี้

1. พิจารณาตามปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ สังเกต หรือการเขียนบันทึกประจำวัน
2. เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด อย่างเช่น หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง การตายของสมาชิกในครอบครัว หรืออื่นๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้อง กับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด แต่จะต้องระลึกไว้เสมอว่า
 - 2.1 หนังสือนั้นจะต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถในการอ่านของผู้เข้ารับการบำบัด
 - 2.2 เรื่องราวในหนังสือควรจะอยู่ในระดับความสนใจของผู้เข้ารับการบำบัด นั่นคือ ถ้าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ตัวละครในหนังสือก็ควรจะเป็นเด็กด้วยเช่นกัน
 - 2.3 ลักษณะหรือเนื้อหาควรจะต้องสอดคล้องกับปัญหาของผู้รับการบำบัด
 - 2.4 ลักษณะของตัวละครควรมีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง
 - 2.5 การดำเนินเรื่องควรจะสมจริงสมจังและเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์
3. กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการ
4. เลือกกิจกรรมที่ใช้หลังจากการอ่านแล้ว (เช่น อภิปราย การเขียนรายงาน วาดรูปหรือแสดงละคร เป็นต้น)
5. จัดช่วงให้มีการอ่านหรือเป็นคนอื่นอ่าน
6. หยุดพักสักสองถึงสามนาที เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหานั้น

7. ดำเนินกิจกรรมหลังจากการอ่านที่ได้เลือกไว้แล้ว

8. ช่วยผู้เข้ารับการบำบัดในการอภิปราย ทำรายการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ

การดำเนินการบำบัดโดยคู่มือ ควรกระทำเป็นขั้นตอน (สุรชนี เปี่ยมญาติ. 2535 : 22 – 23 ; อ้างอิงจาก Association of Hospital and Institution Libraries. 1971 : 22 – 25) ดังนี้

1. การคัดเลือกหนังสือ ควรพิจารณาจากทะเบียนประวัติของผู้รับการบำบัด เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความสนใจของแต่ละคน นำหนังสือที่คัดเลือกแล้วไปทำบรรณนิทัศน์ หมายถึงการกล่าวถึงสาระ คุณค่า และเรื่องราวโดยย่อของหนังสือ เอกสารสิ่งพิมพ์ เพื่อเชิญชวนให้อ่านหนังสือเล่มที่ถูกนำมาบรรณนิทัศน์

2. นำหนังสือที่คัดเลือกแล้วไปให้ผู้รับการบำบัดอ่านทั้งนี้ผู้บำบัดจะต้องพยายามทำให้เขาเกิดความสนใจในการอ่านโดยไม่รู้สึกว่าถูกบังคับ ซึ่งอาจใช้วิธีการต่างๆ เช่น จัดให้มีการอ่านออกเสียง ตลอดจนเล่าเรื่องจากหนังสือให้ฟังบางส่วน เป็นต้น

3. จัดให้มีอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและระบายความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่าน

4. การควบคุมและประเมินผล หลังจากการอภิปรายกลุ่ม ควรนำมาประเมินผลว่าสมควรจะให้การบำบัดด้วยหนังสือต่อไป หรือควรจะเปลี่ยนวิธีการบำบัดแบบอื่น

4.1.3 ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

ทักเคอร์ แลลดด์ (Tucker-Ladd. 2005 : Online) กล่าวว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเอง ต้องมีเนื้อหาครอบคลุมทุกแง่มุมของการช่วยเหลือตนเอง โดยเสนอระบบสำหรับวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ในส่วนที่สามารถจัดการได้และวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นหนังสือที่ทำให้บุคคลพิจารณาอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญและต้องการบรรลุสำเร็จในชีวิต และการมีสรุปรวมคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ นอกจากนี้ในหนังสือควรมีการแจกแจงให้เห็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดสำหรับการจัดการกับพฤติกรรมและอารมณ์ทั้งหลายที่ไม่พึงปรารถนา และอธิบายโดยละเอียดถึงการนำวิธีช่วยเหลือตนเองกว่า 100 วิธีไปใช้ กล่าวโดยสรุปก็คือ ในหนังสือควรมอบคลังความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เชื่อถือได้และมีการวิจัยสนับสนุน ซึ่งเมื่อรวมสิ่งนี้เข้ากับประสบการณ์ในการรับมือกับปัญหาของตัวเองแล้ว ก็จะสามารถสังสมความรู้ทั่วไปที่จะช่วยให้เข้าใจตนเองและควบคุมชีวิตตนเองได้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้สิ่งที่จะได้รับจากหนังสือ ส่วนการซึมซับและการประยุกต์ใช้ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

การใช้หนังสือการช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้ผู้คนทั่วไปดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น แต่ประเด็นที่พิเศษกว่านั้นคือ ผู้อ่านควรมีความหวังว่าจะได้อะไรจากหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่มีเนื้อหาครอบคลุม เข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพ จากประสบการณ์ที่ศึกษากับนักศึกษาว่า 3,000 คนตามที่ทักเคอร์ได้กล่าวไว้ เชื่อได้ว่าสิ่งที่กล่าวมานี้ควรเกิดขึ้นหลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจและลองฝึก คิดค้นและดำเนินแผนการช่วยเหลือตนเอง (ทั้งที่กระทำต่อชีวิตตัวเองและคนอื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มสนับสนุน) คุณควรจะสามารถ

1. วิเคราะห์ปัญหาใด ๆ ในส่วนที่สำคัญได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น
2. เลือกควบคุม และดำเนินการตามวิธีการบำบัดด้วยการช่วยเหลือตนเองอย่างเหมาะสม

3. ประเมินความก้าวหน้าและปรับปรุงแผนที่สร้างขึ้น หากยังนำมาใช้ไม่ได้ผล ทำยที่สุดหนังสือเบื้องต้นที่แนะนำเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง ควรจะได้รับการปรับปรุงทุก ๆ 3-5 ปี เพื่อให้ครอบคลุมงานวิจัยและเทคนิคใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย เนื่องจากวิธีที่บุคคลหนึ่งใช้ในการช่วยเหลือตนเอง อาจใช้ไม่ได้เลยกับอีกบุคคลที่เผชิญปัญหาเดียวกัน ทุกคนต่างมีวิธีที่เหมาะสมกับแต่ละคน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเอง เป็นวิธีเบื้องต้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการพัฒนาตนเอง มีการอธิบายถึงรายละเอียดที่ใช้ในการช่วยเหลือตนเองหลายวิธี เป็นการเพิ่มประสบการณ์ในการรับมือด้วยตนเอง และช่วยให้สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ดีมากขึ้น

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซน (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540 : 343 ; อ้างอิงจาก Rozen; et al. 1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือการปฏิบัติตนโดยใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัวงู ในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบ ทำอย่างไรเป็นขั้นตอนตั้งแต่การฝึกผ่อนคลาย วิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่า การฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความกลัวงูได้ดี เช่นเดียวกับการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบโดยบุคคลอื่น

อนาสตาเซีย อะทาลา (ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 41 ; อ้างอิงจาก Anastasiadis Atallah. 2004 : Online) ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการ

สำรวจประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คน ที่อ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ค.ศ. 2001 การศึกษานี้ได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของ แนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎีเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวความคิดหลังสมัยใหม่ จากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในการศึกษาค้างนี้ใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเอง ความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทเป็นผู้กระทำในระดับสูง ผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจปัญหาต่างๆที่พวกตนประสบ ผลการวิจัยที่ได้นี้ค้านกับงานวิจัยแนวสตรีนิยมบางชิ้นที่เสนอว่าหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองส่งผลร้ายต่อผู้หญิงเนื่องจากเป็นสิ่งที่สร้างทุกข์ให้กับการดำเนินชีวิตของพวกเธอ ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ยังกล่าวว่าตนได้รับอิทธิพลจากบริบทที่สร้างบรรทัดฐานว่าการเก็บปัญหาต่างๆที่ประสบไว้กับตัวเป็นเรื่องจำเป็น การอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือ ตนเองช่วยให้พวกเธอคัดค้านบริบทนี้ได้ อันส่งผลให้พวกเธอมีความเข้าใจในปัญหาที่ตนประสบ เช่น ความเกียจคร้าน การใช้ยาเสพติด และการมีความสัมพันธ์แบบรุนแรง ประการสุดท้ายการวิจัยนี้ได้ศึกษาว่าบริบททั้งหลายที่สร้างบรรทัดฐานนั้นสามารถปรากฏในหนังสือ คู่มือช่วยเหลือตนเองได้อย่างไรและเหตุใดผู้หญิงที่อ่านหนังสือเหล่านี้จึงสามารถทั้งปฏิบัติตามและต่อต้านข้อความต่างๆที่กล่าวถึงลักษณะหรือการกระทำที่พึงปรารถนาของผู้หญิง

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มาลี กาบมาลา (2532 : 55) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ป่วยเรื้อรังที่มีอายุ 10 - 11 ปีจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับบำบัดโดยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือก จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป จำนวน 8 คน และกลุ่มสำรวจ เป็นกลุ่มที่สำรวจไว้ จำนวน 8 คน ผลปรากฏว่า 1.เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกแล้วมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2.เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไปมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 3.เด็กป่วยเรื้อรังที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือก และเด็กป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน

สุรชนี เปี่ยมญาติ (2535 : 51) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดพระชะเอื้อธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกกับการอภิปรายกลุ่ม จำนวน 12 คน พบว่า 1.นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลัง

การบำบัดด้วยหนังสือแต่เพียงอย่างเดียว มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2.นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่ม มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง

ศุภวรรณ ศรีประภา (2548 : 63) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน พบว่า 1.นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง ภายหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2.นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3.นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่า การใช้คู่มือช่วยเหลือตนเองมีประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดการพัฒนาด้วยตนเองได้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำคู่มือการช่วยเหลือตนเองมาเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในการพัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดทนทั้งหมด ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการที่บุคคลจะเกิดความอดทนนั้น จะต้องมีความมุ่งมั่น พยายามในการทำกิจกรรมการงานต่างๆ มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีการแสดงความกระตือรือร้น สามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถจัดการกับปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ จากสถานการณ์ในปัจจุบัน การจัดการกับปัญหา และอุปสรรคของนักเรียนวัยรุ่น ต้องมีการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อจะได้มีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เผชิญได้ ดังนั้นการที่พัฒนาความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นในด้านการสร้างภูมิด้านความเครียด และความมุ่งมั่นบากบั่น จึงมีความจำเป็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ การให้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพราะวิธีดังกล่าวจะเป็นการจัดประสบการณ์ให้กับนักเรียนวัยรุ่นพัฒนาตนเองจากการศึกษาด้วยตนเอง และยังเป็นการฝึกเพื่อที่จะรับรู้ว่าจะตนเองต้องการอะไร และเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ แล้วมีวิธีการจัดการอย่างไร เพื่อที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง และ ผู้อื่นได้ตรงกับสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม และถูกต้อง นอกจากนั้นยังช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้นอีกด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น และพัฒนาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน และนักเรียนหญิง 492 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยคัดเลือกระดับชั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยความอดสาเหต่ำสุดมาหนึ่งระดับชั้น จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบวัดความอดสาเห และผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับความอดสาเหตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจากจำนวนนักเรียนทั้งหมด แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคนผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่าย

มา 40 คน โดยมีจำนวนนักเรียนชาย 20 คน และนักเรียนหญิง 20 คนและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน แต่ละกลุ่มมีนักเรียนชาย 10 คนและนักเรียนหญิง 10 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบวัดความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน
 - 2.1 ด้านการมองโลกในแง่ดี
 - 2.2 ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด
 - 2.3 ด้านความรอบคอบ
 - 2.4 ด้านความอดทนอดกลั้น
 - 2.5 ด้านความทะเยอทะยาน

3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน

หลังจากวิเคราะห์องค์ประกอบแล้วจึงได้จัดองค์ประกอบใหม่ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ภูมิด้านความเครียด หมายถึง การมองเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นสิ่งที่ทำลายทำให้รู้จักคิดตัดสินใจเอาชนะเหตุการณ์จากความเครียดได้ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนา และมีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้มีผลลัพธ์การเผชิญปัญหาในทางบวก และสามารถแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวกมีความรู้สึกมั่นคง ไม่สงสัยหรือเคลือบแคลงต่อการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

1.2 ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อพบกับสถานการณ์ และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการปรับสภาพจิตใจ อารมณ์ มีการตอบสนองที่เหมาะสม และไม่ตื่นตระหนกกับความผิดพลาด รู้จักพิจารณาไตร่ตรองในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

2. ความมุ่งมั่นบากบั่น หมายถึง ความคิดเห็นของนักเรียนที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นพยายามในการกระทำกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ ตลอดจนสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยมีความมุ่งมั่นในการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค บุคคลที่มีความมุ่งมั่นบากบั่น จะมองหาวิธีต่าง ๆ และเลือกวิธีในการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล สามารถประเมินและตัดสินใจปัญหาได้ถูกต้อง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความรอบคอบ หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถ้วนถี่ รู้จักคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอันตราย ไม่ประมาท ไม่กระทำพฤติกรรมเสี่ยงโดยไม่มีเหตุผล และมีความละเอียดรอบคอบต่อพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตราย

2.2 ความอดทนอดกลั้น หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทั้ง ความคิดเห็นพฤติกรรมการดำเนินชีวิตมีความอดทนต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ มีความยับยั้งชั่งใจในการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

2.3 ความทะเยอทะยาน หมายถึง ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นแรงจูงใจที่ต้องการให้เกิดขึ้นทางจิตใจ มีการแสดงออกของลักษณะนิสัยบุคคลที่มีความต้องการจะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูง มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้ ต้องการความสำเร็จเหนือผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ชอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและต้องการชัยชนะ

ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยหลังจากวิเคราะห์องค์ประกอบแล้ว มีดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบวัดความอดทนของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 ภูมิทัศน์ทางความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1.1 ด้านการมองโลกในแง่ดี

2.1.2 ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

2.2 ความมุ่งมั่นบากบั่น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.2.1 ด้านความรอบคอบ

2.2.2 ด้านความอดทนอดกลั้น

2.2.3 ด้านความทะเยอทะยาน

3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือตอบคำถามในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี เดือน
3. ระดับชั้น () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/...
() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/...
() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/...

2. แบบวัดความอดสาเห

แบบวัดความอดสาเห เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบทดสอบบุคลิกภาพของปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Peter Lauster : 1978) โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอดสาเห นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

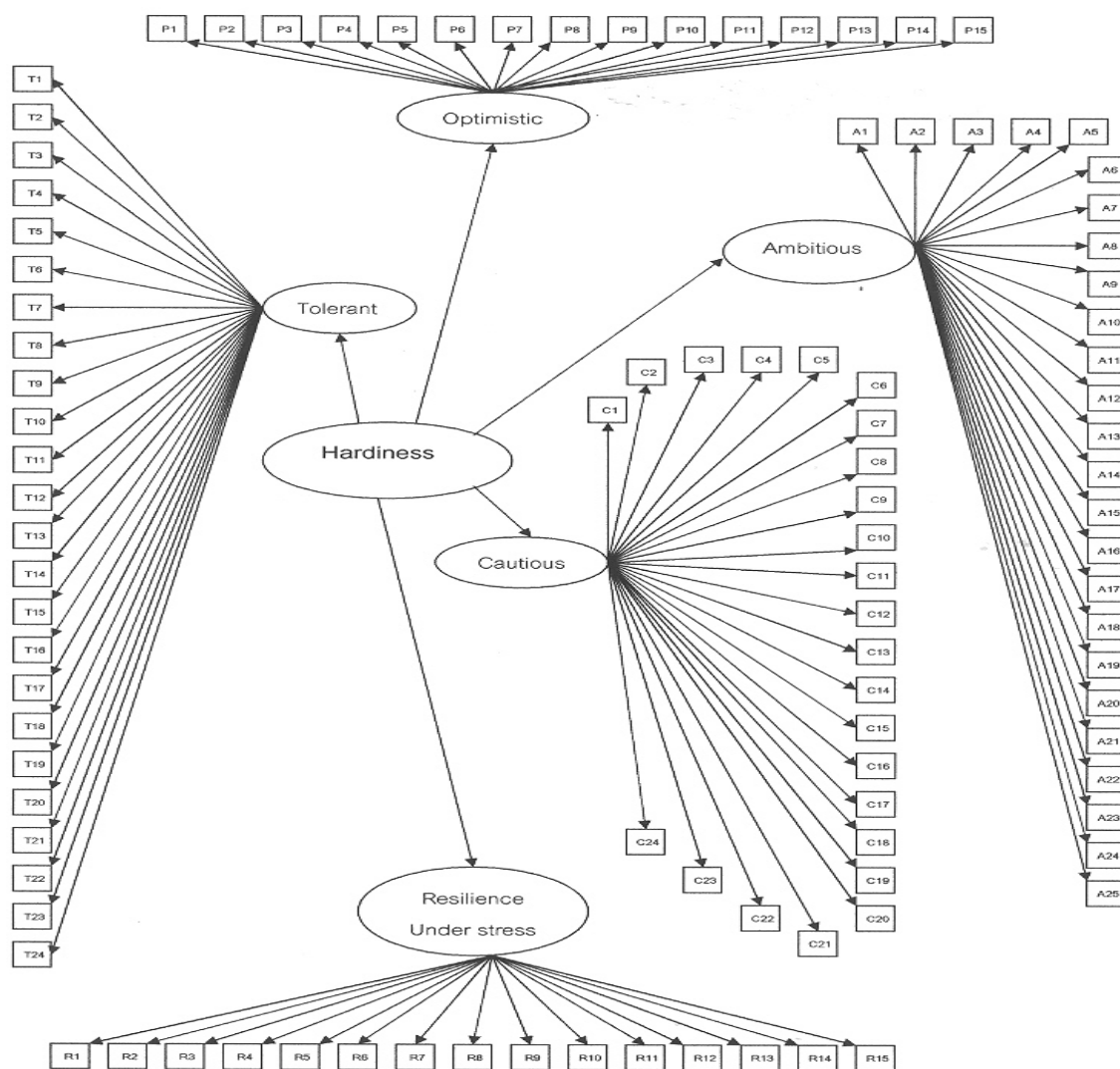
2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความอดสาเห

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาเห จำนวน 109 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และอาจารย์พาสณา จุลรัตน์ เป็นผู้พิจารณาของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ปรากฏว่า ได้ข้อคำถามที่สามารถวัดระดับความอดสาเหได้ตรงตามนิยามศัพท์ จำนวน 109 ข้อ ซึ่งทุกข้อที่ผ่านการพิจารณา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.330 – 1.000 (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) และผู้วิจัยทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาเพื่อใช้ในการศึกษาต่อไป

2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาเหที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 109 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 80 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 40 คน นักเรียนหญิง 40 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .7784 - .8003

2.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาเห จำนวน 109 ข้อ ที่คัดเลือกไว้มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8609 ภายหลังจากการคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพดังกล่าว เหลือข้อคำถามจำนวน 103 ข้อ

2.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาเห จำนวน 103 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปี บริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน เพื่อยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง โดยใช้โปรแกรม LISREL



ภาพประกอบ 3 โมเดลเชิงโครงสร้างของความอดสาเห ตามภาวะสันนิษฐานของผู้วิจัย

โดยแบบวัดความอดสาหะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมานั้นแบ่งออกเป็น 5 ด้าน มีจำนวนทั้งหมด 103 ข้อ ดังนี้ ด้านการมองโลกในแง่ดี จำนวน 15 ข้อ ด้านความรอบคอบ จำนวน 24 ข้อ ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด จำนวน 15 ข้อ ด้านความอดทนอดกลั้น จำนวน 24 ข้อ และด้านความทะเยอทะยาน จำนวน 25 ข้อ

หลังจากนำแบบวัดความอดสาหะไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วคัดเลือกไว้จำนวน 58 ข้อ โดยแบบวัดความอดสาหะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมานั้นแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบจะมีรายละเอียดดังนี้ องค์ประกอบอันดับหนึ่ง คือภูมิต้านความเครียด (Stress Immunity) มีแบบวัดจำนวน 14 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี มีจำนวน 7 ข้อ และความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด มีจำนวน 7 ข้อ และองค์ประกอบอันดับสอง คือ ความมุ่งมั่นบากบั่น (Adversity) มีแบบวัดจำนวน 44 ข้อประกอบด้วย ความรอบคอบ มีจำนวน 15 ข้อ ความอดทนอดกลั้น มีจำนวน 14 ข้อ และความทะเยอทะยาน มีจำนวน 15 ข้อ รวมแบบวัดความอดสาหะทั้งหมดจำนวน 58 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2904.33 GFI เท่ากับ 0.90 และ RMSEA เท่ากับ 0.032 และสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัดความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระหว่างวันที่ 15 กันยายน 2549 ถึง 15 ตุลาคม 2549

2.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาหะ จำนวน 58 ข้อ ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนก ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .7784 - .8003 และหาค่าความเชื่อมั่น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8609 และหาค่าความเชื่อมั่นเป็นรายด้าน ได้ความเชื่อมั่นดังนี้ ด้านภูมิต้านความเครียด มีจำนวน 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7446 และด้านความมุ่งมั่นบากบั่น มีจำนวน 44 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7271 หลังจากนั้นนำแบบวัดความอดสาหะที่ได้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะของแบบวัดความอดสาหะ

แบบวัดความอดสาหะ มีลักษณะเป็นสถานการณ์เพื่อศึกษาว่านักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์นั้นๆ โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามเป็นข้อ ๆ ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกตอบ โดยให้นักเรียนตอบเพียงข้อเดียว การวัดความอดสาหะนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความอดสาหะที่พัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพความอดสาหะของ ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Peter Lauster.1978) โดยมีความมุ่งหมายของแบบวัด และโครงสร้างของ แบบวัด ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของแบบวัด

แบบวัดความอดสาหะนี้ นำไปใช้ทดสอบความอดสาหะสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น บิดา มารดา อาจารย์ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในการที่จะนำ

แบบวัดไปใช้ในการทดสอบความอดสาหะของนักเรียนเพื่อให้ทราบว่าเด็กแต่ละคนมีความอดสาหะสูงหรือต่ำมากน้อยเพียงใด ซึ่งจะนำไปสู่การส่งเสริมและปรับปรุงนักเรียนได้อย่างถูกต้อง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. โครงสร้างของแบบวัด

แบบวัดความอดสาหะ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบอันดับหนึ่ง คือ ภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบ 2 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 การมองโลกในแง่ดี การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน ในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากการดูรูปภาพบรรยายถึงอารมณ์ และความรู้สึกที่สะท้อนถึงสถานการณ์ในรูปภาพ ซึ่งมีรูปภาพ 7 ภาพ เป็นแบบวัดที่จะตรวจสอบความสามารถในการมองคนของนักเรียน โดยให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วตัดสินใจทันทีว่าเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึกที่สอดคล้องกับรูปภาพหรือไม่ หากสอดคล้องให้ทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

ด้านที่ 2 ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด เป็นแบบวัดการรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการตรวจสอบการรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนกับการเข้าร่วมในสถานการณ์ทางสังคม เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ จะแสดงปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพจิตใจ และอารมณ์ มีการตอบสนองที่เหมาะสมเมื่อพบปะผู้อื่น โดยมีสถานการณ์ 7 สถานการณ์ หากปฏิกิริยาสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ ของนักเรียนทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

องค์ประกอบอันดับสอง คือ ความมุ่งมั่นบากบั่น ซึ่งประกอบ 3 ด้าน

ด้านที่ 1 ด้านความรอบคอบ เป็นแบบวัดที่จะตรวจสอบความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถ่วงถ้ รู้จักคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอันตราย และมีความละเอียดรอบคอบต่อพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตราย โดยมีสถานการณ์ 15 สถานการณ์ ให้นักเรียนทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

ด้านที่ 2 ด้านอดทนอดกลั้น เป็นแบบวัดที่จะตรวจสอบการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทั้งความคิดเห็น และพฤติกรรม การดำเนินชีวิต มีการยับยั้งชั่งใจในการแสดงออก จากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีสถานการณ์ 14 สถานการณ์ ให้นักเรียนทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

ด้านที่ 3 ด้านความทะเยอทะยาน เป็นแบบวัดที่จะตรวจสอบความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนขณะอยู่ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นแรงจูงใจที่ต้องการให้เกิดขึ้นทางจิตใจ ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ มีการตั้งความคาดหวังไว้สูง ต้องการการยอมรับมีการแสดงออกของ

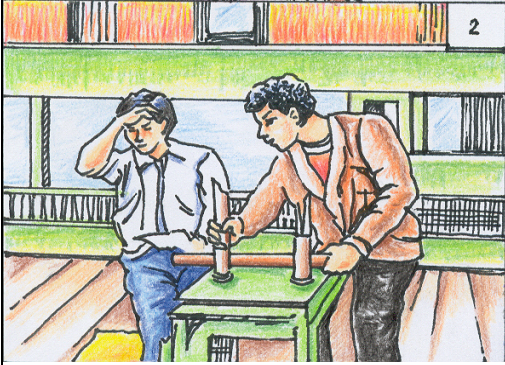
ลักษณะนิสัยและมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้ โดยมีสถานการณ์ 15 สถานการณ์ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

ตัวอย่างแบบวัดความอดทน

1. ภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบ 2 ด้าน

ด้านที่ 1 ด้านการมองโลกในแง่ดี เป็นการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

คำชี้แจง แบบวัดนี้จะวัดความสามารถในการมองคนของนักเรียนจากสถานการณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ จากรูปภาพทั้ง 7 ภาพ ต่อไปนี้ให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วตัดสินใจทันทีว่าเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สอดคล้องกับรูปภาพ แล้วทำเครื่องหมายที่คำตอบตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รูปภาพ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
รูปภาพที่ 0 	ความปิติยินดี			
	ความกังวลเรื่องอนาคต			
	ความไม่แน่นอน			
	ความรำเริง			
	ความมั่นใจ / ไว้วางใจ			
รูปภาพที่ 00 	ความเศร้า			
	การทะเลาะวิวาท			
	ความสบายไร้กังวล			
	ความสงสัย / ไม่เชื่อ			
	ความปิติยินดี			
	ความตึงเครียด			

ด้านที่ 2 ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด เป็นการรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้น ๆ เป็นการตรวจสอบการรับรู้ความรู้สึกของนักเรียน

คำชี้แจง แบบวัดนี้จะวัดความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้น ๆ เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพจิตใจ และอารมณ์ มีการตอบสนองที่เหมาะสมเมื่อพบปะผู้อื่น โดยมีสถานการณ์ 7 สถานการณ์ หากปฏิกิริยาสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ ของนักเรียน ทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

ข้อความ	ปฏิกิริยาของนักเรียน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
0. ถ้าถูกเชิญขึ้นไปกล่าวสุนทรพจน์ในงานเลี้ยงโดยไม่ได้เตรียมตัว	ใจสั่นรัว			
	กังวลใจ			
	สนุกสนาน / ขบขัน			
	สงบ			
	ขวยเขิน / ลำบากใจ			
	หน้าแดง			
00. นักเรียนทำขวดน้ำอัดลมที่ยังมีน้ำอยู่ในขวดเกือบเต็มล้มลงในภัตตาคาร	สนุกสนาน / ขบขัน			
	ขวยเขิน / ลำบากใจ			
	ไม่ใส่ใจ			
	พูดตะกุกตะกัก / ดิดอ่าง			
	หน้าแดง			
	หัวเราะ			

2. ความมุ่งมั่นบากบั่น ซึ่งประกอบ 3 ด้าน

ด้านที่ 1 ด้านความรอบคอบ เป็นการตรวจสอบความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างถ่วงถี่ รู้จักคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักป้องกันตนเองจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

คำชี้แจง แบบวัดนี้จะวัดความความรอบคอบ ของนักเรียนจากสถานการณ์ เหตุการณ์ ต่าง ๆ โดยมีสถานการณ์ 15 สถานการณ์ ต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมายที่คำตอบตรงกับความคิดเห็น ของนักเรียน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
0. นักเรียนเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถเล่นรถบังคับตาม ลำพังโดยไม่ได้ฝึกฝนมาก่อนแต่ทราบรายละเอียดจาก คำแนะนำการใช้			
00. นักเรียนจะเดินออกไปยังดาดฟ้าของหอพักเพื่อไป ตากผ้าชั้นที่ 9 ถึงแม้ว่าไม่มีรั้วป้องกันการตกหล่น			

ด้านที่ 2 ด้านอดทนอดกลั้น เป็นการตรวจสอบการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียนต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทั้งความคิดเห็น และ พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง แบบวัดนี้จะวัดความอดทนอดกลั้น ในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียน ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากสถานการณ์ต่างๆ โดยมีสถานการณ์ 14 สถานการณ์ ให้ทำ เครื่องหมายตรงกับคำตอบ ที่เป็นความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
0. หากเสียงร้องของเด็กที่อยู่ข้างบ้านทำให้นักเรียน ตื่นขึ้นในตอนดึกนักเรียนจะโกรธมาก			
00. นักเรียนไม่ชอบฟังคนที่มีความเห็นตรงข้ามกับ นักเรียน			

ด้านที่ 3 ด้านความทะเยอทะยาน เป็นแบบวัดที่จะตรวจสอบความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนขณะอยู่ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นแรงจูงใจที่ต้องการให้เกิดขึ้นทางจิตใจ ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ

คำชี้แจง แบบวัดนี้จะวัดความ ทะเยอทะยาน ในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของนักเรียน ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากสถานการณ์ต่างๆ โดยมีสถานการณ์ 15 สถานการณ์ ให้ทำเครื่องหมายตรงกับคำตอบที่เป็นความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความ	จริง	จริงบางส่วน	เท็จ
0. นักเรียนรู้สึกไร้ค่าเลย เมื่อพบกับคนที่เก่งน้อยกว่านักเรียนและประสบความสำเร็จมากกว่านักเรียน			
00. คนอื่น ๆ ควรจะชื่นชมความสำเร็จของนักเรียน			

3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาเห

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง และการพัฒนาความอดสาเห เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

3.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย โดยที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาเหที่พัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพความอดสาเหของปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Peter Lauster.1978) เป็นหลักในการสร้างโปรแกรม

3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และอาจารย์พาสนา จุลรัตน์ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการช่วยเหลือ ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลอง ที่มีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แบบสุ่มและมีการสอบครั้งหลัง (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 62) ดังแสดงในตาราง

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R(E)	T _{1E}	X	T _{2E}
R(C)	T _{2C}	~X	T _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
E	แทน	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (กลุ่มทดลอง)
C	แทน	กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (กลุ่มควบคุม)
T _{1E}	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
T _{2C}	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
X	แทน	การเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
~X	แทน	การไม่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
T _{2E}	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
T _{2C}	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน ทำแบบวัดความอดทนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง จะได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (self – help program) เพื่อพัฒนาความอดสาเห จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2550 ถึง วันที่ 31 มกราคม 2550

2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (self – help program)

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน ทำแบบวัดความอดสาเหฉบับเดิมอีกครั้งแล้วเก็บคะแนนไว้หลังทดสอบ (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 2.1 และข้อ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์องค์ประกอบแบบยั่งยืนของแบบวัดความอดสาเห
2. เปรียบเทียบความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามเพศ และระดับชั้น
3. เปรียบเทียบความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อพัฒนาความอดสาเห
4. การหาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และเพศที่ส่งผลต่อความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 40) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ฐศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 40)
โดยใช้สูตร ดังนี้

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดในการหาค่าดัชนี
ความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 :
248 – 249 ; อ้างอิงจาก Rowinelli and Hambleton. 1977) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อโดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน
รายข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) (ล้วน สายยศ และอังคณา
สายยศ. 2539 : 210) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$r = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด Y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y
	N	แทน	จำนวนคน

2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

2.4 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL

2.5 เกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัด

โดยหาคะแนนที่ปกติจากการหาดำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile T-Scores) แล้วนำค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ได้ไปเปิดตารางสำหรับเปลี่ยนเป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Scores) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539 : 152 - 157)

$$PR = \{cf - 1/2f\} \times \frac{100}{N}$$

เมื่อ	PR	แทน	ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
	f	แทน	ความถี่ของแต่ละช่วงคะแนน
	cf	แทน	ความถี่สะสม
	N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความอดุสหาหะของนักเรียนวัยรุ่นน้จ้แนกตามตัวแปรเพศโดยใช้สถิติทดสอบค่า t – Test แบบ Independent Samples (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 180) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	t	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	X_1	แทน	ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	X_2	แทน	ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างกลุ่มที่ 2
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 2

3.2 เปรียบเทียบความอดุสหาหะของนักเรียนวัยรุ่นน้จ้แนกตามตัวแปรระดับชั้น โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว(One - Way ANOVA) (นิคม ตั้งคะพิภพ. 2543 : 121-150)

3.2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 1 ตัว (One – factor ANOVA or One – way ANOVA) ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (MS) ของแต่ละแหล่งของความแปรปรวนสามารถคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$MS_b = \frac{SS_b}{df_b}$$

$$MS_w = \frac{SS_w}{df_w}$$

โดย	df_b	แทน	$J - 1$
	df_b	แทน	$nJ - J$

3.2.2 หาค่า F ซึ่งเป็นค่าอัตราส่วนที่เกิดจากอัตราส่วนของค่าไคสแควร์สองจำนวนที่เป็นอิสระจากกัน สามารถคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความอดทนของนักเรียนก่อนและหลังทดลองภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่า t - test แบบ dependent samples (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 201) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

โดยมี	df	แทน	$n - 1$
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคน

3.4 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความอดทนของนักเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบค่า t - test แบบ t - Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 160) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

โดยมี	df	แทน	$n - 1$
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคน

3.5 เปรียบเทียบความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two - Way ANOVA) (นิคม ดังคะพิภพ. 2543 : 121-150)

3.5.1 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 2 ตัว (Two - Way ANOVA) เพื่อทดสอบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และเพศที่ส่งผลต่อความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่น (นิคม ดังคะพิภพ. 2543 : 185)

3.5.2 หาค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง ซึ่งเป็นค่าที่เกิดจากการนำค่าความเป็นอิสระ (df) ไปหาค่าผลบวกกำลังสอง (SS) ตามแหล่งความแปรปรวนที่สมนัยกัน ดังนั้น ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของกรณีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง สามารถคำนวณได้จากสูตร ดังนี้

$$MS_A = \frac{SS_A}{I-1}$$

$$MS_B = \frac{SS_B}{J-1}$$

$$MS_{AB} = \frac{SS_{AB}}{(I-1)(J-1)}$$

$$MS_{W.cell} = \frac{SS_{W.cell}}{IJ(n-1)}$$

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของค่าความแตกต่างระหว่างข้อมูลและค่าเฉลี่ยของกลุ่มข้อมูล (Sums of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean Square)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
t	แทน	ค่าสถิติ t
R^2	แทน	ความสามารถของตัวบ่งชี้ที่ใช้อธิบายความแปรปรวนของตัวแปรแฝง
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
RMSEA	แทน	ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์

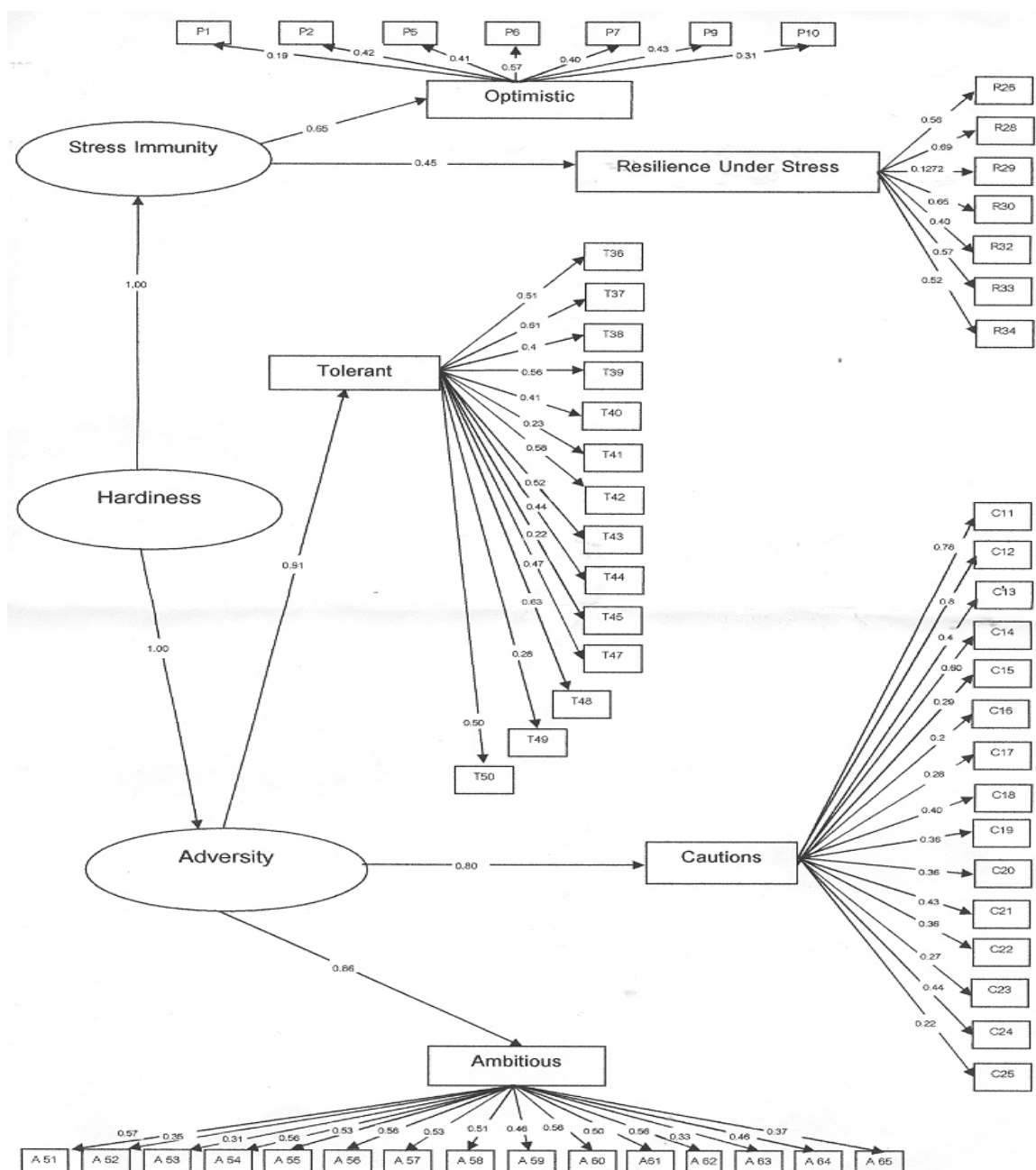
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด
2. การสร้างเกณฑ์หาปกติ (Norm) ของคะแนนความอดทน
3. เปรียบเทียบความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามเพศ และระดับชั้น
4. เปรียบเทียบความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน
5. การหาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองและเพศของนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลต่อความอดทน

1. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด

การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) นั้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความอดทนของนักเรียนจำนวน 868 คนมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และสะท้อนให้เห็นถึงความน่าเชื่อถือของแบบวัด



ภาพประกอบ 4 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์องค์ประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ

คะแนนมาตรฐานโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองมี 2 องค์ประกอบ

ตาราง 2 แสดงผลการประมาณค่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด

ตัว บ่งชี้	องค์ประกอบอันดับหนึ่ง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
p1	<u>ภูมิด้านความเครียด</u> ด้านการมองโลกในแง่ดี	0.48	0.12	4.09	0.49	0.03
p2		1.00			1.03	0.17
p5		1.13	0.16	7.22	1.16	0.17
p6		1.44	0.19	7.53	1.48	0.32
p7		1.04	0.16	6.56	1.07	0.19
p9		1.14	0.16	7.34	1.18	0.18
p10		0.81	0.13	6.03	0.83	0.09
r26	ด้านความอดทนทาง จิตใจต่อความเครียด	1.00			2.16	0.43
r28		0.96	0.06	16.70	2.07	0.48
r29		0.97	0.06	17.02	2.10	0.52
r30		0.92	0.06	15.49	1.98	0.42
r32		0.58	0.06	10.24	1.25	0.16
r33		0.91	0.06	16.20	1.97	0.44
r34		0.96	0.06	15.10	2.08	0.38
ตัว บ่งชี้	องค์ประกอบอันดับสอง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
c11	<u>ความมุ่งมั่นมากับัน</u> ด้านความรอบคอบ	1.00			1.26	0.61
c12		0.19	0.03	7.24	0.24	0.08
c13		0.27	0.03	10.64	0.34	0.16
c14		0.27	0.02	12.72	0.34	0.25
c15		0.15	0.02	7.51	0.18	0.09
c16		0.16	0.03	5.86	0.20	0.05
c17		0.17	0.03	6.28	0.21	0.05
c18		0.31	0.03	12.30	0.39	0.23

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัว บ่งชี้	องค์ประกอบอันดับสอง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
c19	ด้านความรอบคอบ	0.22	0.03	8.81	0.28	0.10
c20		0.20	0.02	9.37	0.25	0.13
c21		0.26	0.02	10.94	0.32	0.18
c22		0.17	0.02	9.59	0.22	0.14
c23		0.19	0.03	7.50	0.24	0.08
c24		0.31	0.03	11.30	0.38	0.20
c25		0.16	0.03	6.13	0.20	0.05
t36	ด้านความอดทนอดกลั้น	1.00			0.43	0.26
t37		1.14	0.09	12.70	0.49	0.37
t38		0.89	0.08	10.85	0.38	0.23
t39		1.02	0.08	12.01	0.44	0.31
t40		0.73	0.07	9.74	0.31	0.17
t41		0.41	0.07	5.88	0.17	0.05
t42		1.06	0.09	12.23	0.45	0.33
t43		1.02	0.09	11.53	0.44	0.27
t44		0.82	0.08	10.19	0.35	0.19
t45		0.40	0.07	5.66	0.17	0.05
t47		0.89	0.08	10.70	0.38	0.22
t48		1.14	0.09	12.97	0.49	0.40
t49		0.51	0.07	7.17	0.22	0.08
t50		0.90	0.08	11.13	0.39	0.25
a51	ด้านความทะเยอทะยาน	1.00			0.39	0.32
a52		0.64	0.07	8.89	0.25	0.12
a53		0.58	0.07	8.10	0.22	0.10

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัว บ่งชี้	องค์ประกอบอันดับสอง	สัมประสิทธิ์	SE	t	สัมประสิทธิ์ มาตรฐาน	R^2
a54	ด้านความทะเยอทะยาน	1.02	0.08	12.92	0.40	0.31
a55		1.16	0.08	13.74	0.45	0.37
a56		1.08	0.09	12.57	0.42	0.28
a57		1.03	0.08	13.04	0.40	0.32
a58		1.02	0.08	12.35	0.40	0.28
a59		1.21	0.09	13.83	0.47	0.37
a60		0.91	0.08	12.27	0.35	0.21
a61		0.64	0.07	9.08	0.25	0.13
a62		0.97	0.08	12.48	0.38	0.28
a63		0.59	0.07	8.40	0.23	0.11
a64		0.88	0.08	11.13	0.34	0.21
a65		0.71	0.08	9.36	0.28	0.14

จากตาราง 2 เป็นการแสดงผลการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างกับนักเรียนจำนวน 868 คน จำนวนนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความอดทนทางจิตใจที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพความอดทนของปีเตอร์ ลาสเตอร์ (Peter Lauster.1978) ซึ่งแบบวัดความอดทนทางจิตใจ (Hardiness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมานั้นแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรก คือ ภูมิด้านความเครียด (Stress Immunity) มีแบบวัดจำนวน 14 ข้อ จะแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimistic) จำนวน 7 ข้อ ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด (Resilience under stress) จำนวน 7 ข้อ และองค์ประกอบสอง คือ ความมุ่งมั่นบากบั่น (Adversity) มีแบบวัดจำนวน 44 ข้อ จะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความรอบคอบ (Cautions) จำนวน 15 ข้อ ด้านความอดทนอดกลั้น (Tolerant) จำนวน 14 ข้อ และด้านความทะเยอทะยาน (Ambitious) จำนวน 15 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2904.33 GFI เท่ากับ 0.90 และ RMSEA เท่ากับ 0.032

การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ของคะแนนความอดสาหะ

ผู้วิจัยนำแบบวัดความอดสาหะ จำนวน 58 ข้อ นำไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน มาหาค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และสร้างคะแนนมาตรฐานโดยใช้ทีปกติ (T – score) ดังตาราง

ตาราง 3 เกณฑ์ปกติ (Norm) โดยรวมของแบบทดสอบวัดความอดสาหะ

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
52	.05	16.99	87	5.27	33.81	104	21.11	41.97
64	.32	22.76	88	5.81	34.29	105	22.53	42.46
67	.49	24.20	89	6.39	34.77	106	24.00	42.94
70	.74	25.64	90	7.01	35.25	107	25.51	43.42
71	.85	26.12	91	7.68	35.73	108	27.08	43.90
72	.96	26.60	92	8.39	36.21	109	28.70	44.38
73	1.10	27.08	93	9.16	36.69	110	30.35	44.86
75	1.41	28.04	94	9.98	37.17	111	32.05	45.34
76	1.59	28.52	95	10.84	37.65	112	33.79	45.82
79	2.26	29.96	96	11.76	38.13	113	35.56	46.30
80	2.53	30.44	97	12.74	38.61	114	37.37	46.78
81	2.82	30.93	98	13.77	39.09	115	39.20	47.26
82	3.15	31.41	99	14.85	39.57	116	41.06	47.74
83	3.50	31.89	100	15.99	40.05	117	42.94	48.22
84	3.89	32.37	101	17.19	40.53	118	44.83	48.70
85	4.31	32.85	102	18.44	41.01	119	46.74	49.18
86	4.77	33.33	103	19.75	41.49	120	48.65	49.66

ตาราง 3 (ต่อ)

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
121	50.57	50.14	143	85.80	60.71	168	98.85	72.72
122	52.48	50.62	144	86.85	61.19	169	99.98	73.20
123	54.39	51.10	145	87.84	61.67	170	99.11	73.68
124	56.29	51.58	146	88.79	62.15	172	99.31	74.64
125	58.18	52.06	147	89.68	62.63	173	99.40	75.12
126	60.04	52.54	148	90.51	63.11	174	99.48	75.60
127	61.89	53.02	149	91.30	63.59	176	99.61	76.57
128	63.70	53.51	150	92.04	64.07	181	99.81	78.97
129	65.49	53.99	151	92.72	64.56	182	99.84	79.45
130	67.24	54.47	152	93.37	65.04	183	99.86	79.93
131	68.96	54.95	153	93.96	65.52	185	99.90	80.89
132	70.63	55.43	154	94.52	66.00			
133	72.27	55.91	155	95.03	66.48			
134	73.85	56.39	156	95.50	66.96			
135	75.39	56.87	157	95.94	67.44			
136	76.88	57.35	158	96.34	67.92			
137	78.32	57.83	159	96.71	68.40			
138	79.70	58.31	160	97.05	68.88			
139	81.30	58.79	161	97.36	69.36			
140	82.30	59.27	162	97.64	69.84			
141	83.52	59.75	165	98.33	71.28			
142	84.69	60.23	167	98.69	72.24			

จากตาราง 3 คะแนนเกณฑ์ปกติของแบบวัดความอดทนที่มีคะแนนอยู่ระหว่าง 52 – 185
คะแนน คะแนนที่ปกติอยู่ระหว่าง $T_{16.99}$ - $T_{80.89}$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์อยู่ระหว่าง .05 – 99.90

ตาราง 4 เกณฑ์ปกติ (Norm) รายองค์ประกอบของแบบทดสอบวัดความอดทน

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
<u>ภูมิด้านความเครียด</u>			48	12.07	38.28	74	56.68	51.68
การมองโลกในแง่ดี และความ			49	13.13	38.80	75	58.69	52.20
อดทนทางจิตใจต่อความเครียด			50	14.26	39.31	76	60.69	52.71
9	.07	18.19	51	15.46	39.83	77	62.65	53.23
15	.20	21.28	52	16.71	40.34	78	64.59	53.74
24	.80	25.92	53	18.04	40.86	79	66.49	54.26
28	1.38	27.98	54	19.42	41.38	80	68.34	54.77
29	1.57	28.49	55	20.87	41.89	81	70.15	55.29
30	1.79	29.01	56	22.38	42.41	82	71.92	55.80
31	2.03	29.52	57	23.95	42.92	83	73.63	56.32
32	2.30	30.04	58	25.58	43.44	84	75.28	56.83
33	2.59	30.55	59	27.26	43.95	85	76.88	57.35
34	2.92	31.07	60	29.00	44.47	86	78.42	57.87
35	3.28	31.58	61	30.79	44.98	87	79.90	58.38
36	3.67	32.10	62	32.63	45.50	88	81.32	58.90
37	4.11	32.61	63	34.51	46.01	89	82.67	59.41
38	4.58	33.13	64	36.42	46.53	90	83.96	59.93
39	5.10	33.65	65	38.37	47.04	91	85.18	60.44
40	5.66	34.16	66	40.36	47.56	92	86.34	60.96
41	6.27	34.68	67	42.36	48.07	93	87.44	61.47
42	6.93	35.19	68	44.39	48.59	94	88.47	61.99
43	7.65	35.71	69	46.43	49.10	95	89.44	62.50
44	8.41	36.22	70	48.48	49.62	96	90.35	63.02
45	9.24	36.74	71	50.54	50.14	97	91.20	63.53
46	10.12	37.25	72	52.59	50.65	98	92.00	64.05
47	11.06	37.77	73	54.64	51.17	99	92.74	64.56

ตาราง 4 (ต่อ)

คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ	คะแนน ดิบ	เปอร์ เซ็นต์ไทล์	T ปกติ
ภูมิต้านความเครียด (ต่อ)			และความทะเยอทะยาน			49	45.83	48.95
100	93.42	65.08	20	.06	17.51	50	50.14	50.04
101	94.06	65.59	21	.08	18.60	51	54.46	51.12
102	94.64	66.11	26	.47	24.02	52	58.72	52.20
103	95.18	66.63	28	.86	26.19	53	62.89	53.29
104	95.67	67.14	29	1.15	27.27	54	66.90	54.37
105	96.13	67.66	30	1.52	28.36	55	70.73	55.46
106	96.54	68.17	31	1.99	29.44	56	74.35	56.54
107	96.92	68.69	32	2.57	30.52	57	77.71	57.62
108	97.26	69.20	33	3.29	31.61	58	80.81	58.71
109	97.57	69.72	34	4.17	32.69	59	83.63	59.79
110	97.85	70.23	35	5.24	33.78	60	86.16	60.88
111	98.10	70.75	36	6.50	34.86	61	88.42	61.96
112	98.33	71.26	37	7.99	35.94	62	90.40	63.04
113	98.53	71.78	38	9.73	37.03	63	92.12	64.13
114	99.71	72.29	39	11.73	38.11	64	93.59	65.21
118	99.26	74.36	40	14.00	39.20	65	94.84	66.30
120	99.44	75.39	41	16.55	40.28	66	95.89	67.38
121	99.52	75.90	42	19.39	41.36	67	96.76	68.46
122	99.59	76.42	43	22.51	42.45	68	97.47	69.55
124	99.70	77.45	44	25.89	43.53	69	98.05	70.63
126	99.78	78.48	45	29.52	44.62	70	98.51	71.72
128	99.84	79.51	46	33.36	45.70	71	98.87	72.80
147	100.00	89.30	47	37.39	46.78	72	99.15	73.89
ความมุ่งมั่นบากบั่น			48	41.56	47.87	73	99.37	74.97
ความรอบคอบ,ความอดทนอดกลั้น			49	45.83	48.95			

จากตาราง 4 คะแนนเกณฑ์ปกติรายองค์ประกอบของแบบวัดความอดุสหาะแบ่งออก
เป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ภูมิด้านความเครียด มีคะแนนอยู่ระหว่าง 9 - 141 คะแนนที่ปกติ อยู่ระหว่าง
 $T_{18.19} - 89.30$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ อยู่ระหว่าง 0.07 - 100

2. ความมุ่งมั่นบากบั่น มีคะแนนอยู่ระหว่าง 20 - 73 คะแนนที่ปกติ อยู่ระหว่าง
 $T_{17.51} - 74.97$ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ อยู่ระหว่าง .06 - 99.37

การแปลความหมายของคะแนนโดยเทียบกับเกณฑ์ปกติ ถ้าต้องการทราบระดับของ
ความอดุสหาะของนักเรียนวัยรุ่น ให้นำคะแนนดิบมาเทียบกับคะแนนที่ปกติ และพิจารณาตามเกณฑ์
ดังนี้ (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2543 : 320)

ค่าที่	T63 และสูงกว่า	หมายถึง	มีความอดุสหาะมาก
	T52 - T62	หมายถึง	มีความอดุสหาะสูง
	T41 - T51	หมายถึง	มีความอดุสหาะปานกลาง
	T30 - T40	หมายถึง	มีความอดุสหาะต่ำ
	T29 และต่ำกว่า	หมายถึง	มีความอดุสหาะต่ำมาก

ตาราง 5 ระดับของความอดุสหาะของนักเรียนวัยรุ่น

ระดับคะแนน			การแปลความหมาย
ด้านภูมิด้านความเครียด	ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น	ความอดุสหาะโดยรวม	
ตั้งแต่ 95 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 62 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 148 ขึ้นไป	มาก
75 - 94	52 - 61	125 - 147	สูง
52 - 74	42 - 51	102 - 124	ปานกลาง
32 - 51	32 - 41	80 - 101	ต่ำ
0 - 31	0 - 31	0 - 79	ต่ำมาก

3. เปรียบเทียบความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ตาราง 6 ค่าสถิติพื้นฐานความอดสาหัสของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐาน (จำนวน 868 คน จำแนกเป็นชาย 376 คน หญิง 492 คน)

ความอดสาหัส	เพศชาย		เพศหญิง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านภูมิด้านความเครียด	75.65	17.821	66.98	19.743	6.681*
- การมองโลกในแง่ดี	35.73	9.315	31.71	9.437	6.257*
- ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด	39.92	14.137	35.27	15.768	4.494*
ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น	49.72	9.025	50.15	9.379	.679
- ความรอบคอบ	20.07	4.826	21.63	5.007	4.613*
- ความอดทนอดกลั้น	14.36	4.836	13.83	5.185	1.547
- ความทะเยอทะยาน	15.29	4.760	14.70	5.105	1.751
ความอดสาหัสโดยรวม	125.37	19.489	117.14	21.107	5.888*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหัสทั้งโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี และความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และรายด้านย่อย ได้แก่ ความรอบคอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความอดสาหัสโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีและความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ซึ่งประกอบด้วย ความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้นและความทะเยอทะยาน นักเรียนชายมีความอดสาหัสทั้งโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีและความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และรายด้าน ได้แก่ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยานสูงกว่านักเรียนหญิง

เมื่อพิจารณาความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่น และรายด้าน ได้แก่ ความรอบคอบ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่นและรายด้าน ได้แก่ ความรอบคอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่น และรายด้าน ได้แก่ ความรอบคอบ พบว่านักเรียนหญิงมีคะแนนความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่นและรายด้าน ได้แก่ ความรอบคอบ สูงกว่านักเรียนชาย

ตาราง 7 ค่าสถิติพื้นฐานความอดสาหัสของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้น ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน (จำนวน 868 คน)

ความอดสาหัส	ม.2 (n=217)		ม.3 (n=465)		ม.4 (n=186)		F
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านภูมิด้านความเครียด	74.51	14.216	66.41	18.175	77.17	24.392	27.463*
- การมองโลกในแง่ดี	34.43	10.124	31.69	9.454	33.71	9.095	4.376*
- ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด	40.08	8.368	32.71	12.707	45.46	21.778	57.970*
ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น	50.84	8.872	49.47	9.529	50.19	8.808	1.714
- ความรอบคอบ	21.49	5.138	20.35	4.835	20.95	5.138	2.598
- ความอดทนอดกลั้น	14.28	5.118	13.73	5.012	14.61	4.872	2.315
- ความทะเยอทะยาน	15.08	4.819	14.79	5.070	15.22	14.216	.598
ความอดสาหัสโดยรวม	125.35	15.375	115.88	19.393	127.35	26.131	29.197*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนความอดสาหัสโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี และความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ประกอบด้วย ความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความ

อุตสาหกรรมโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีและความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ประกอบด้วยความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้นและความทะเยอทะยาน ระหว่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนความอุตสาหกรรมทั้งโดยรวม และรายด้านต่ำกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งนักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยของความอุตสาหกรรมแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ซึ่งมีการทดสอบภายหลังเพื่อเปรียบเทียบพหุคูณเป็นรายคู่ต่อไป

ตาราง 8 ผลการทดสอบภายหลัง เพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของความอุตสาหกรรมเป็นรายคู่ผลการทดสอบภายหลัง เพื่อเปรียบเทียบพหุคูณของความอุตสาหกรรมเป็นรายคู่ของนักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน โดยใช้สถิติที่ทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe' Test)

ระดับชั้น		ม.2	ม.3	ม.4
<u>ด้านภูมิด้านความเครียด</u>	$\bar{X}$	74.51	66.41	77.17
	ม.2	74.51	-	-
	ม.3	66.41	-8.10*	-
	ม.4	77.17	2.66	10.76*
				-
<u>ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น</u>	$\bar{X}$	50.84	49.47	50.19
	ม.2	50.84	-	-
	ม.3	49.47	-1.37	-
	ม.4	50.19	-.66	.72
				-
<u>ความอุตสาหกรรมโดยรวม</u>	$\bar{X}$	125.35	115.88	127.35
	ม.2	125.35	-	-
	ม.3	115.88	-9.47*	-
	ม.4	127.35	2.00*	11.48*
				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 เมื่อพิจารณาความอุตสาหกรรมทั้งโดยรวมและด้านภูมิด้านความเครียด พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความอุตสาหกรรม

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความอดทนโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียดสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความอดทนโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด สูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เมื่อพิจารณาความอดทนด้านความมุ่งมั่นบากบั่น พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความอดทนด้านความมุ่งมั่นบากบั่นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความอดทนด้านความมุ่งมั่นบากบั่นสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าความอดทนทุกด้านสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

4. เปรียบเทียบความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นก่อน และหลังการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน

ตาราง 9 เปรียบเทียบความอดทนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน (n=20)

ความอดทน	ก่อน		หลัง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านภูมิด้านความเครียด	45.85	10.373	88.05	24.894	8.732**
- การมองโลกในแง่ดี	26.35	6.831	46.05	12.318	10.922**
- ความอดทนทางจิตใจ	25.90	6.480	50.05	11.138	10.961**
ต่อความเครียด					
ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น	31.45	7.416	58.90	8.213	21.038**
- ความรอบคอบ	15.10	4.179	26.60	6.193	10.874**
- ความอดทนอดกลั้น	8.25	3.143	16.00	3.685	12.780**
- ความทะเยอทะยาน	8.10	3.493	16.30	2.975	12.749**
ความอดทนโดยรวม	77.30	12.55	146.95	28.23	14.588**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า เมื่อพิจารณาความอดสาเหทั้งโดยรวม ด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีและความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด ส่วนด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ประกอบด้วย ความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้นและความทะเยอทะยาน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาเหแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาเหมีความอดสาเหเพิ่มมากขึ้นในทุกด้าน

ตาราง 10 เปรียบเทียบความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n=20)

ความอดสาเห	ก่อน		หลัง		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านภูมิด้านความเครียด	36.60	7.161	36.65	4.882	.100
- การมองโลกในแง่ดี	20.85	5.575	20.90	3.959	.074
- ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด	15.75	4.290	17.00	3.539	1.548
ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น	38.95	4.860	39.05	4.882	.623
- ความรอบคอบ	16.30	3.827	15.40	3.169	1.294
- ความอดทนอดกลั้น	12.70	3.294	13.50	2.626	1.550
- ความทะเยอทะยาน	10.90	2.360	11.90	1.518	1.969
ความอดสาเหโดยรวม	75.55	7.308	75.85	7.161	1.371

จากตาราง 10 พบว่า เมื่อพิจารณาความอดสาเหทั้งโดยรวม ด้านภูมิด้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดีและความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด ส่วนด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ประกอบด้วย ความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้นและความทะเยอทะยาน นักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองทั้งก่อน และหลังการทดลองมีความอดสาเหไม่แตกต่างในทุกด้าน

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two - Way ANOVA) ของความอดสาหะ
หลังทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
<u>ด้านภูมิด้านความเครียด</u>				
เพศ (A)	189.225	1	189.225	.309
กลุ่ม (B)	4601.025	1	4601.025	7.520**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	378.225	1	378.225	.618
ความคลาดเคลื่อน	22025.50	36	611.819	
รวม	27193.975	39		
<u>ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น</u>				
เพศ (A)	75.625	1	75.625	1.775
กลุ่ม (B)	189.225	1	189.225	4.440**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	3.025	1	3.025	.071
ความคลาดเคลื่อน	1534.100	36	42.614	
รวม	1801.975	39		
<u>ความอดสาหะโดยรวม</u>				
เพศ (A)	504.100	1	504.100	.675
กลุ่ม (B)	6656.400	1	6656.400	8.913**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	448.900	1	448.900	.601
ความคลาดเคลื่อน	26884.600	36	746.794	
รวม	34494.00	39		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความอดสาหะทั้งโดยรวมและรายด้าน พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหะแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหะไม่แตกต่างกัน สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอดสาหะทั้งโดยรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีความอดสาหะสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไม่พบว่าจะเกิดผล

ปฏิสัมพันธ์ต่อความอดสาหะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ตัวแปรเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไม่ส่งผลร่วมกันต่อระดับความอดสาหะ

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two - Way ANOVA) ของความอดสาหะ

ด้านภูมิด้านความเครียดหลังทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
<u>ด้านภูมิด้านความเครียด</u>				
การมองโลกในแง่ดี				
เพศ (A)	78.400	1	78.400	.722
กลุ่ม (B)	1166.400	1	1166.40	10.741**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	6.400	1	6.400	.059
ความคลาดเคลื่อน	3909.200	36	108.589	
รวม	5160.400	39		
ความอดทนทางจิตใจ				
ต่อความเครียด				
เพศ (A)	93.025	1	93.025	.398
กลุ่ม (B)	2002.225	1	2002.225	8.573**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	714.025	1	714.025	3.057
ความคลาดเคลื่อน	8407.500	36	233.542	
รวม	11216.775	39		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหะด้านการมองโลกในแง่ดีและความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหะไม่แตกต่างกัน สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอดสาหะด้านการมองโลกในแง่ดี และความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีความอดสาหะ

ด้านการมองโลกในแง่ดี และความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไม่พบว่าเกิดผลปฏิสัมพันธ์ต่อความอดสาหะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ตัวแปรเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไม่ส่งผลร่วมกันต่อระดับความอดสาหะ

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two - Way ANOVA) ของความอดสาหะ ด้านความมุ่งมั่นบากบั่น หลังทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
<u>ความมุ่งมั่นบากบั่น</u>				
ความรอบคอบ				
เพศ (A)	22.500	1	22.500	1.050
กลุ่ม (B)	688.900	1	688.900	32.158**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	52.900	1	52.900	1.050
ความคลาดเคลื่อน	771.200	36	21.422	
รวม	1535.500	39		
<u>ความอดทนอดกลั้น</u>				
เพศ (A)	.625	1	.625	.053
กลุ่ม (B)	235.225	1	235.225	19.930**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	.025	1	.025	.002
ความคลาดเคลื่อน	424.900	36	11.803	
รวม	660.775	39		
<u>ความทะเยอทะยาน</u>				
เพศ (A)	21.025	1	21.025	2.094
กลุ่ม (B)	93.025	1	93.025	9.264**
ปฏิสัมพันธ์ (A X B)	.225	1	.225	.022
ความคลาดเคลื่อน	361.500	36	10.042	
รวม	475.775	39		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 12 พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหะด้านความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยาน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหะด้านความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยานไม่แตกต่างกัน สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความอดสาหะด้านความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีความอดสาหะด้านความรอบคอบ ความอดทนอดกลั้น และความทะเยอทะยานสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไม่พบวาเกิดผลปฏิสัมพันธ์ต่อความอดสาหะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ตัวแปรเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไม่ส่งผลร่วมกันต่อระดับความอดสาหะ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่นโดยจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น
3. เพื่อเปรียบเทียบความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่นก่อนหลัง การได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง (Self-help program)
4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองและเพศของนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลต่อความอดสาเห

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานีมีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 376 คน นักเรียนหญิง 492 คน

ตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนา

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความอดสาเหของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 - 16 ปีบริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยคัดเลือกระดับชั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยความอดสาเหต่ำสุดมาหนึ่งระดับชั้นจากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบวัดความอดสาเห และผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับความอดสาเหตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจากจำนวนนักเรียนทั้งหมด แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลองปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคนผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่ายมา 40 คน โดยมีจำนวนนักเรียนชาย 20 คน และนักเรียนหญิง 20 คนและสุ่มอย่างง่าย

อีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน แต่ละกลุ่มมีนักเรียนชาย 10 คนและนักเรียนหญิง 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
2. แบบวัดความอดทนทางจิตใจต่อนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้
 - 2.1 ภูมิด้านทานความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้
 - 2.1.1 ด้านการมองโลกในแง่ดี
 - 2.1.2 ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด
 - 2.2 ความมุ่งมั่นบากบั่น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้
 - 2.2.1 ด้านความรอบคอบ
 - 2.2.2 ด้านความอดทนอดกลั้น
 - 2.2.3 ด้านความทะเยอทะยาน
3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและแบบวัดความอดทน มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอดทน เพื่อสร้างแบบวัดความอดทน
 - 1.2 สร้างแบบวัดความอดทนแล้วนำไปให้ประธาน และกรรมการควบคุมปริญญา
นิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง
 - 1.3 นำแบบวัดความอดทนไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและหา
ค่าดัชนีความสอดคล้อง
 - 1.4 นำแบบวัดความอดทนที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์ จำนวน 109 ข้อ
ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน 80 คน
 - 1.5 นำแบบวัดความอดทน จำนวน 109 ข้อ ที่นำไปทดลองใช้ (Try out) กับ
นักเรียน 80 คน มาหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ซึ่งได้ค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่
ระหว่าง .7784 - .8003 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8609
 - 1.6 นำแบบวัดความอดทน จำนวน 103 ข้อ ที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความ
เชื่อมั่นแล้วไปใช้กับประชากรที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 868 คนเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

(Construct Validity) เพื่อยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง โดยแบบวัดความอดทนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมานั้น แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรกจะแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้ ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และองค์ประกอบสอง แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความรอบคอบ ด้านความอดทนอดกลั้น และด้านความทะเยอทะยาน ซึ่งแบบวัดนี้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2904.33 GFI เท่ากับ 0.90 และ RMSEA เท่ากับ 0.032 และสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัด แล้วจัดสร้างเป็นเครื่องมือวิจัยต่อไป

2. การสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความอดทนเพื่อสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทน

2.2 สร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทนแล้วนำไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบความถูกต้อง

2.3 นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทนไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ

2.4 นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดทนที่นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน 80 คน แล้วนำมาปรับปรุงจึงนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

2. ติดต่อโรงเรียนโรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานีและกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนัดวัน เวลาเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 นำแบบวัดความอดทน จำนวน 103 ข้อ ไปรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปีบริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 868 คน ด้วยตนเอง นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

3.2 นำแบบวัดความอดทนฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจำนวน 58 ข้อ ไปดำเนินการประเมินกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น จำนวน 40 คน

3.3 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การดำเนินการทดลอง

มีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยหาค่าเฉลี่ยระดับชั้นที่มีค่าความอุตสาหกรรมน้อยที่สุด คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบแบบวัดความอุตสาหกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ลงมา จากจำนวนนักเรียนทั้งหมดแล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลองปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคนผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่ายมา 40 คน โดยมีจำนวนนักเรียนชาย 20 คน และนักเรียนหญิง 20 คนและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน แต่ละกลุ่มมีนักเรียนชาย 10 คน และนักเรียนหญิง 10 คน

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการพัฒนาความอุตสาหกรรมโดยการให้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งละ 1 - 2 เรื่อง โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง วันจันทร์ วันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ รวมทั้งหมด 16 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

2.3 หลังการทดลอง

ภายหลังการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอุตสาหกรรม กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ตอบแบบวัดความอุตสาหกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาบันทึกไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.72
2. เปรียบเทียบความอุตสาหกรรมของนักเรียนวัยรุ่นนจำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และการทดสอบค่า t - Test แบบ Independent Samples

3. เปรียบเทียบความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นนั้จำแนกตามตัวแปรระดับชั้น โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA)
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นนั้ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง โดยใช้สถิติทดสอบค่า t - Test แบบ Dependent Samples
5. การหาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่ส่งผลต่อความอดสาหัสของนักเรียนวัยรุ่นนั้ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two - Way Anova)

สรุปผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าแบบวัดความอดสาหัสแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรก คือ ภูมิด้านความเครียด จะแบ่งออกเป็น 2 ด้านดังนี้ด้านการมองโลก ในแง่ดี ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และองค์ประกอบสอง คือ ความมุ่งมั่นบากบั่น แบ่งออกเป็น 3 ด้านดังนี้ ด้านความรอบคอบ ด้านความอดทนอดกลั้น และด้านความทะเยอทะยาน รวมแบบวัดความอดสาหัสจำนวน 58 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .15 - .76 มีค่าความแปรปรวนสหสัมพันธ์ (R^2) ตั้งแต่ .03 - .61 และแบบวัดนี้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าไคสแควร์ เท่ากับ 2904.33 GFI เท่ากับ 0.90 และ RMSEA เท่ากับ 0.032

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงเพศ มีระดับความอดสาหัสทั้งโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่านักเรียนหญิงมีความอดสาหัสทั้งโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียดต่ำกว่านักเรียนชาย ส่วนด้านความมุ่งมั่นบากบั่น นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความอดสาหัสแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชาย มีคะแนนความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่นต่ำกว่านักเรียนหญิง

นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยของความอดสาหัสแตกต่างกัน แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาหัสมีความอดสาหัสเพิ่มมากขึ้น นักเรียนชายและนักเรียนหญิงหลังรับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยของความอดสาหัสโดยรวม และรายด้านแตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีความอดสาหัสทั้งโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด การมองโลกในแง่ดี ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และความทะเยอทะยานสูงกว่านักเรียนหญิง ส่วนความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ความอดทนอดกลั้น และความรอบคอบ นักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของความอดสาหัสด้านความมุ่งมั่นบากบั่น และความรอบคอบ สูงกว่านักเรียนชาย

3. ระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับความอดสาหะแตกต่างกัน โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าความอดสาหะสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามลำดับ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าความอดสาหะสูงกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีความอดสาหะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่มีผลต่อความอดสาหะ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. จากการศึกษา เพศที่แตกต่างกัน มีระดับความอดสาหะทั้งโดยรวม และรายด้านแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความอดสาหะโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด การมองโลกในแง่ดี ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และความทะเยอทะยาน ซึ่งต่ำกว่านักเรียนชาย และนักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยความอดสาหะโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด การมองโลกในแง่ดี ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และความทะเยอทะยาน เท่ากับ 147.60, 89.50, 47.60, 41.90, และ 16.00 ตามลำดับ ส่วนความอดสาหะด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ความอดทนอดกลั้น และความรอบคอบ นักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยของความอดสาหะด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ความอดทนอดกลั้น และความรอบคอบ ต่ำกว่านักเรียนหญิง และนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความอดสาหะด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ความอดทนอดกลั้น และความรอบคอบ เท่ากับ 60.90, 16.90 และ 29.30 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ความอดสาหะในแต่ละเพศมีความแตกต่างกัน เนื่องจากเพศชาย และเพศหญิงมีพื้นฐานทางด้าน จิตใจ อารมณ์ สังคมแตกต่างกัน ดังที่แมคโดนัลด์ (อำพัน จารุทัศน์างกูร. 2541 : 38 ; อ้างอิงจาก Macdonald. 1977 : 998) ได้กล่าวไว้ว่า เพศ เป็นตัวกำหนดบทบาททางสังคมระหว่างบุคคล เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างระหว่างบทบาททางสังคมระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงแล้ว จะเห็นว่าวัฒนธรรมและสังคมเป็นฝ่ายกำหนดความแตกต่างกัน ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โรเซนทอล และคณะ (วันเพ็ญ เกาสมบัติ. 2536 : 57 ; อ้างอิงจาก Rosenthal and Association. 1981 : 525 - 537) ได้ศึกษาผลปรากฏว่าระดับความอดสาหะนักเรียนชายมีความอดสาหะโดยรวม และด้านภูมิด้านความเครียด การมองโลกในแง่ดี ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด และความทะเยอทะยาน สูงกว่านักเรียนหญิง ส่วนนักเรียนหญิงก็มีความอดสาหะด้านความมุ่งมั่นบากบั่น ความอดทนอดกลั้น และความรอบคอบ สูงกว่านักเรียน

ชาย และความอดทนสาหะในการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับภูมิด้านความเครียด ความมุ่งมั่นบากบั่น และเพศ ก็เป็นตัวกำหนดบทบาทเกี่ยวกับภูมิด้านความเครียดเช่นเดียวกันจากผลการวิจัยนักเรียนหญิงมีความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดได้น้อยจึงอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งจะสอดคล้องกับเซลิกันแมน (Seligman. 1998 : 85 – 86) พบว่าผู้หญิงมีอัตราป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า จะเห็นได้ว่าอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีผลต่อความคิด หรือแม้กระทั่งเปลี่ยนความคิดได้ ภาวะอารมณ์ทั่วไป ที่แฝงอยู่ในตนและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ ความสุข และการมองโลกในแง่ดี และผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับจากการศึกษาของเทเยอร์และคณะ (Parkinson, et al.1996 : 147; citing Thayer, et al.1994.) พบว่าเพศชายรายงานตนเองว่า ใช้กลยุทธ์จัดการกับความเครียดโดยการรับประทานยา ช่วยในการเปลี่ยนอารมณ์ ขณะที่เพศหญิงยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ง่าย โดยใช้การดูหนัง ซ้อมของ ปรึกษากับผู้อื่น ดังนั้นเทเยอร์และคณะจึงสรุปว่าเพศหญิงยอมรับและรายงานตนได้ดีกว่าเพศชาย เมื่อเกิดภาวะเครียด ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ นักเรียนหญิงมีความอดทนอดกลั้น และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สามารถจัดการเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองได้อย่างรอบคอบ และมีความมุ่งมั่นบากบั่นดีกว่านักเรียนชายได้ในบางสถานการณ์

2. ระดับชั้นที่แตกต่างกัน มีระดับความอดทนสาหะแตกต่างกัน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยความอดทนสาหะต่ำสุดเท่ากับ 115.88 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 125.35 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 127.35 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นที่แตกต่างกันจะมีความอดทนสาหะแตกต่างกันด้วย ซึ่งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความอดทนสาหะต่ำที่สุด เนื่องจากภาวะทางด้านความคิด อารมณ์ สังคม ประสบการณ์การดำรงชีวิตน้อยกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังที่ ซีเดราด (อำพัน จารุทัศน์างกูร. 2541 : 38 ; อ้างอิงจาก Zederad. 1969 : 661) ได้กล่าวไว้ว่ายังมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกมาก สอดคล้องกับ ไควซ และมาร์เซีย (Kowaz and Mazia. 1991 : 390 – 397) ศึกษาความอดทนสาหะของเด็กนักเรียนตามขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพในชั้นที่ 4 ของอิริคสัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4 เกรด 5 และนักเรียนเกรด 6 จากโรงเรียนประถมศึกษา 3 โรงเรียน มีจำนวน 187 คน โดยการศึกษาความอดทนสาหะใน 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral) และองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนเกรด 5 มีคะแนนความอดทนสาหะสูงกว่านักเรียนเกรด 4 และนักเรียนเกรด 6 มีคะแนนความอดทนสาหะต่ำสุด ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนความอดทนสาหะสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนความอดทนสาหะสูงกว่า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้เพราะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวัยที่จะเข้าสู่วัยรุ่นทำให้มีภาวะด้านร่างกาย และจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง

ทางด้านอารมณ์ เป็นวัยแห่งการปรับตัว และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีอายุที่แตกต่างกันมาก อายุ 14 – 16 ปี ส่วนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะมีอายุที่ใกล้เคียงกัน

3. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาหะ มีความอดสาหะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ความอดสาหะสามารถฝึกฝน พัฒนาได้ และยังแสดงให้เห็นว่า การช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความอดสาหะได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การช่วยเหลือตนเอง เป็นการจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมด้วยตนเอง (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540 : 338) และเป็นหนังสือที่เขียนในแง่ของการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเอง โดยมีเจตนาในการประพฤติปฏิบัติตนในสถานการณ์นั้นอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น โดยจุดเน้นที่สำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะการรับรู้ (ความคิด) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการให้นักเรียนได้รับการช่วยเหลือตนเอง โดยการให้นักเรียนอ่านคู่มือพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง ซึ่งในคู่มือนี้จะมีวิธีในการพัฒนาความอดสาหะในด้านต่าง ๆ หลายด้านที่เกี่ยวกับความอดสาหะ ซึ่งมีหลายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้ อย่างชัดเจนในแต่ละขั้นซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มึปัญหา (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540 : 338) โดยผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านและฝึกด้วยตนเองในห้องเรียนแล้วหลังจากที่นักเรียนได้อ่านและฝึกวิธีการพัฒนาความอดสาหะด้วยวิธีต่างๆไปแล้วก็ให้นักเรียน ชักถามข้อสงสัย ก่อนที่จะนำไปฝึกปฏิบัติจริงและผู้วิจัยได้แจกแบบบันทึกการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อได้กลับไปฝึกแต่ละวิธีที่บ้านแล้วให้นำมาส่งในครั้งต่อไป ทำให้ทราบว่านักเรียนแต่ละคนไปฝึกปฏิบัติจริง

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนาสตาเซีย อะทารา(ศุภวรรณ ศรีประภา. 2548 : 41 ; อ้างอิงจาก Anastasiadis Atallah. 2004 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คน ที่อ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001 การศึกษานี้ได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของ แนวคิดสตรีนิยมและทฤษฎีเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวความคิดหลังสมัยใหม่ จากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่อยู่ในการศึกษาค้นคว้านี้ใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเอง ความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทเป็น ผู้กระทำในระดับสูงผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่พวกตนประสบ

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเองสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความอดสาหะได้ ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อการพัฒนาความอดสาหะ นักเรียนได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีแนวทางในการปฏิบัติ และสามารถปรับตัวกับเพื่อนๆ ได้ดีขึ้น มองโลกในแง่ดี มีความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น และสามารถเข้าใจถึงบุคคลต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นกำลังประสบอยู่ได้ และนอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม การจัดประสบการณ์รูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิมอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำแบบวัดหรือโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไปใช้ จำเป็นต้องศึกษารายละเอียดของแบบวัดความอดสาหะก่อนที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาก่อน เนื่องจากต้องความเข้าใจในเนื้อหาอย่างละเอียด และมีการทดลองทำแบบวัดด้วยตนเองก่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการนำแบบวัดและโปรแกรมไปใช้

1.2 เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 16 ปี บริบูรณ์และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังนั้นในการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองผู้วิจัยควรมีการนัดพบกับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติให้เป็นไปในแนวทางที่พึงประสงค์ตามแนวปฏิบัติตามเนื้อหาและกิจกรรมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองที่กำหนดไว้

1.3 แบบวัดความอดสาหะ และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อพัฒนาความอดสาหะสามารถนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาสำหรับบุคคลทั่วไป หรือนักเรียน และสามารถนำไปใช้เพื่อการแนะแนวนักเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 การพัฒนาความอดสาหะสามารถพัฒนาได้ทุกคน ไม่จำเป็นต้องเป็นนักเรียน มีการทำวิจัยศึกษาจากตัวแปรอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความอดสาหะในด้านต่าง ๆ เช่น การเลี้ยงดู ความผูกพันในครอบครัว เป็นต้น

2.2 ควรมีการปรับปรุง หรือสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตน ในรูปของ CD ร่วมกับการพูดคุย หรือการแสดงละคร ฯลฯ เพื่อพัฒนาความอดสาหะในด้านต่างๆ เพื่อให้ครอบคลุมกับกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัย และมีการสร้างเทคนิคใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับ

วิธีการช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย คู่มือการช่วยเหลือตนเอง จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำมาพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2540). *การสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2539). *ศึกษาแห่งศตวรรษที่ 21 : แนวคิดปฏิรูปการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ : ส.เอเชียเพลส.
- คณะกรรมการการจัดทำหนังสือรายงานการติดตามและประเมินผลการจัดงานฉลองสิริราชครบ 50 ปี. (2539). *รายงานการติดตามและประเมินผลการจัดงานฉลองสิริราชครบ 50 ปี*. กรุงเทพฯ : แปลนพรีนติ้ง.
- ชวิภา พงษ์ธนโชติ. (2542). *ผลการการใช้ชุดการเรียนรู้แบบศูนย์การเรียนรู้ วิชาพระพุทธศาสนาที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดลาดหญ้าแพรก จังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงกมล เวชบรรจงรัตน์. (2538). *วัยหนุ่มกับปัญหาสังคม*, เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม (หน่วยที่ 1 – 8). พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัย การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤชยา กองจินดา. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน เรื่องรบกวนในชีวิตประจำวัน และความเครียด โดยมีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอความเชื่อมั่นในแหล่งการควบคุม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์กร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา ศษภักดี. (2542, ตุลาคม – ธันวาคม). *ไข 10 ข้อข้องใจ พัฒนา E.Q. คู่ I.Q. การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 22 (4) : 95.
- ประเทือง ภูมิภักทราคม. (2535). *การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. ปทุมธานี : วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- _____. (2540). *การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครสวรรค์ : สถาบันราชภัฏ นครสวรรค์.

ปิยะวดี ลิ้มพะบำรุง. (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานินพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2538). เอกสารประกอบการสอนวิชาการทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ :

ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 5).

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ดันอ้อการพิมพ์.

มานิช หล่อตระกูล. แนวโน้มฆ่าตัวตายในประเทศไทย : แรงมูทางเพศและช่วงวัย." วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 43 (1) : 67 – 83, (มกราคม 2541)

(การมัธยมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2540. ถ่ายเอกสาร.

ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :

สุริวิริยาสาริน

_____. (2539). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก

_____. (2542). การวัดด้านจิตพิสัย. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : สุริวิริยาสาริน

วันเพ็ญ เถาสมบัติ. (2536). การศึกษาองค์ประกอบที่มีผลต่อความมานะอุตสาหะของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม2. พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภวรรณ ศรีประภา. (2548). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน. ปรินูญานินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

ศิลปชัย ฐปสุวรรณ. (2538). การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความต้องการตามแนวทฤษฎีของเมอร์เรย์. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

- _____. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรชนี เปี่ยมญาติ. (2535). การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดประหาระบือธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ ศศ.ม.
(บรรณารักษ์ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สมสุดา ผู้พัฒน์ และคณะ. (2543). รายงานการวิจัยผลกระทบโครงการปลูกฝังศีลธรรมด้วยการสอบ
ปัญหาธรรมะ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมิท อาชนิจกุล. (2532). การพัฒนาตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- สิริวรรณ ศรีพล. (2536). ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและวิทยาวีธีทางการสอน :
การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช.
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2540). แนวทางการประพฤติตามกรอบแห่งจรรยาบรรณ
ข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดอกเบี๋ย.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2533). สูตรสำเร็จแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจ
ในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน. ปรินิพนธ์ ศศ.ม.
(การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- อรพินท์ ชูชม. จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 7 (1) :
43 – 52, (2544 , พฤษภาคม)
- อุไร จักร์ตรีมงคล. (2545). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การคิดวิเคราะห์เชิงวิจารณ์ญาณ
และพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนด้วยการ
ให้ประสบการณ์กับคู่มือครู. ปรินิพนธ์ ศศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา เชาวลิท. (2540). ปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล

- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนวย วีวรรณ. “การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง,” วารสารการศึกษา กทม. 15 (9) : 4 ; มิถุนายน, 2535.
- Bagozzi, R.P. (1978). Saleforce performance and satisfaction as a function of individual difference, interpersonal, and situational factors. *Journal of Marketing Research*, 15, 517 – 531.
- Bar-On, R. (1997). *EQ-I : BarOn Emotional quotient inventory*. Toronto : Muti-Health System Inc.
- Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London press Ltd.
- Cairy, Mary J. (1998). “The effects of a Cooperative Learning of Environment on Attitudes, Social Skills, and Processing of Baccalaureate Nursing Students (Group Process),” *“Dissertation Abstracts International*. 57 – 12 , A : 4982.
- Carver, C.S. et al. (1994). “Optimism vs pessimism predicts the quality of women’s adjustment to early stage breast cancer,” *“Cancer*. (on line) . 73 A vailable : psy. Miami. Edu/faculty/ccarver/AbCancer.html.
- Cattell, Raymond Bernard. *Personality : A Systematic Theoretical and Factual Study*. New York McGraw-Hill, 1950.
- Chang, E.C. (2001). *Optimism & Pessimism*. London : Edward Brother. Inc., Ann Arbor.
- Cooper, C.L., Dewe, P.J., & O’Driscoll, M. (2001). *Organizational stress : A review and critique of theory, research, and applications*. Thousand Oaks : SAGE Publications.
- Della, Selva Patricia C. and Jerom B. Dusek. (1970) , “Six Role Orientation and Resolution of Eriksonian Crisis During the Late Adolescent Years.” *Journal of Personality and Social Phychology*. 47 : 204 – 212.
- DeRubies, R.J. & Hollon, S.D. (1995). *Explanatofy style in the treatment of depression*. Hillsdale. N.J. : Erlbaum.
- Erison, Erik H. *Childhood and Society*. Second Edition, New York : Norton, 1963.

- _____. *Identity :Youth and Crisis*.p. 122 – 128. New York : Norton, 1968.
- Folkman, S.,Lazarus, R.s.,Dunkel-Schetter, C., Delongis, A.,& Gruen, R.J. (1986).
Dynamics of a stressful encounter : Cognitive appraisal. Coping ,and encounter
outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50 , 922 – 1003.
- Goldman, D. (1995). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam Book.
- Guilford, John S. and David E. Gray. (1970). *Motivation and Modern Management*. London
L Harper & Row.
- Hilgard, E.R. and Atkinson R.C. (1974) *introduction to Psychology*. New York : Harcourt Brace
and World Inc.
- Hilgard, Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology* .p. 678. New York : Harcourt, Brace &
world Inc.
- Kowaz, Andrea M. and James I. Marcia. (1991). *Journal of Personality and Social Psychology*.
53 : 390 – 397 ; 1991,
- Llardi. S.S., Craighead, E.W. & Evans , D.D. (1997). “Modeling relapse in unipolar
depression,”*Journal of consulting ad Clinical Psychology*. New York : Plenum Press.
65 : 381 – 391.
- McClelland, David C.(1970). *The Achivement Society*. New York : Harper and Row.
- McClelland, David C., et al. (1969)” *The Achievement Motive*. p. 110 – 110. New York :
Appleton Century Croffs Inc.
- Nunn, J.R. and William Benthall. “personality and Behavior in Latency – age boys An Eriksonian
Analysil,” *Dissertation Abstracts International*. 126 : 2802 ; 1978.
- Parkinson, B. et.al. (1996). *Changing Moods*. London : Tottenham Corert.
- Peter Lauster. (1978). *The Personality Test* . London : Pan Book.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*.
55 : 237 – 265.
- Phucker. JanaThan A. (1998). “The Relationship Between School Climate Conditions and
Students Aspirations, “*The Journal of Educational Research*. 91 (4) L 240 – 245 ;
March-April.

- Plucker, Jonatian A. (1998, March/April). "The Relationship Between School Climate Conditions and Student Aspirations," *The Journal of Educational Research*. 91 Z4) : 240 – 245.
- Rosenthal. Doreen A., Ross M. Gurhey and Susan M. Moore. (1981). "From Trust to Intimacy : A New Inventory for Examining Erikson' s Stages of Psychosocial Development," *Journal of Youth and Adolescence*. 10 : 525 – 537.
- Seligman, M.E.P. & Buchanan, G. (1998). Learned optimism Yields Health Benefits. *American Psychological Association*. (on – line). Available : Helping.apa.orh/mind-body/Learned/html.
- Senn, F.A. (1978). *Information systems in management*. Belmont, CA : Wadsworth.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic – The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw – Hill Book Company.
- Stepien,E. (2000). "*Psychosocial Correlates of life Optimism in Adolescence and Few years later (A follow-up study)*." (on line). Available: www.adolescence.org/assisi2000/Stepien/html.
- Taylor et al. (1992) "Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)," *Journal of Personality and social Psychology*. 63 : 460 – 473.
- Tucker-Ladd, Clayton E (2004). *The Psychological Self-Help book*.(Online). Availab : mentalhelp.net/psyhelp Retrieved December 11, 2004.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ (try out)
3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร.พาสณา จุลรัตน์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/4638

วันที่ ๑๗ มิถุนายน 2549

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุพรรณิ โปธิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ่องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ และ อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุพรรณิ โปธิ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/6004



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุโขทัย 23 กรุงเทพฯ 10110

31 สิงหาคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองเสือวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวพรณี โพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความฉลาดของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันท์ สุรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อใช้โปรแกรมช่วยเหลือตนเอง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 จำนวน 120 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวัดความฉลาดระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวพรณี โพธิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5731

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-531-0080 - 8 ต่อ 435

ที่ ศธ 0519.12/6004



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

31 สิงหาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนธัญบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวพรณี โพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ่องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อใช้โปรแกรมช่วยเหลือนตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 และตอบแบบสอบถามวัดความอดสาหะ ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2549 - มกราคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวพรณี โพธิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2258-4119

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-531-0080-8 ต่อ 435

ภาคผนวก ข.

1. แบบวัดความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น
2. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความอดสาหะ

แบบสอบถามวัดความอดสาหะ

คำชี้แจง

การเก็บข้อมูลในครั้งนี้เป็นข้อมูลทีจัดเก็บเป็นแบบสอบถามรายบุคคลให้นักเรียนอ่าน และทำ ความเข้าใจ

แบบสอบถามวัดความอดสาหะ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่ 2 แบบวัดความอดสาหะ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ

องค์ประกอบ 1 แบ่งออกเป็น 2 ด้าน มีจำนวน 14 ข้อ

องค์ประกอบ 2 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน มีจำนวน 44 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () และตอบคำถามในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. ชื่อ _____ นามสกุล _____

2. ปัจจุบันอายุ _____ ปี _____ เดือน

3. เพศ () ชาย

() หญิง

4. ระดับ () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้อง _____

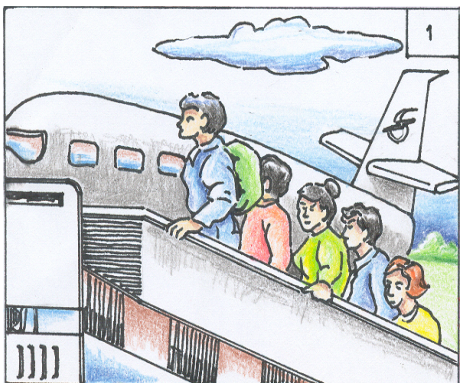
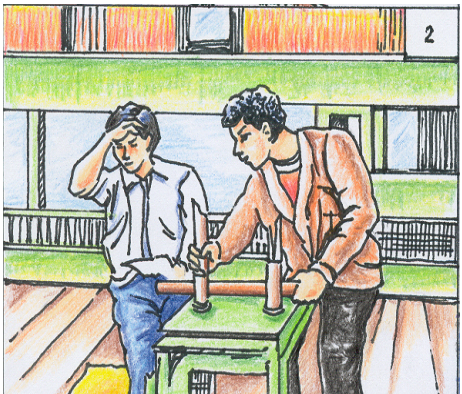
() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้อง _____

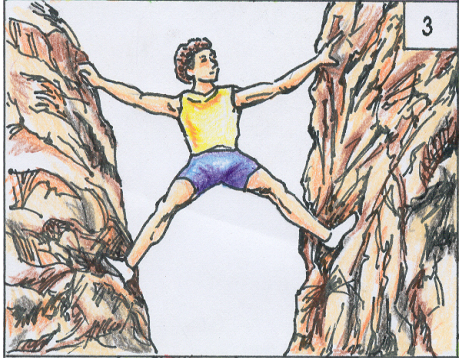
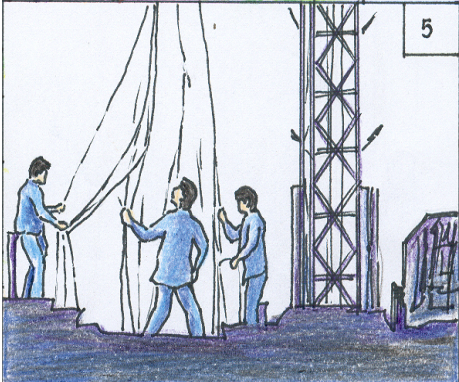
() ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้อง _____

ส่วนที่ 2 แบบวัดความอดสาเหะ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ

องค์ประกอบ 1 แบ่งออกเป็น 2 ด้าน

ด้านที่ 1 คำชี้แจง พิจารณารูปภาพทั้ง 7 รูป ต่อไปนี้ โดยที่ข้างๆ รูปบรรยายถึงอารมณ์ความรู้สึก 6 อย่าง ที่สะท้อนถึงสถานการณ์ในรูปภาพ ให้นักเรียนดูรูปภาพแล้วตัดสินใจทันทีว่าเป็นอารมณ์ที่สอดคล้องกับรูป หรือไม่หากสอดคล้อง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หากไม่สอดคล้อง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่ใช่” ถ้าหากไม่สามารถตัดสินใจในคำตอบได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่แน่ใจ” และกรุณาตอบทุกข้อความ

รูปภาพ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
รูปภาพที่ 1 	ความปิติยินดี			
	ความกังวลเรื่องอนาคต			
	ความไม่แน่นอน			
	ความร่าเริง			
	ความมั่นใจ / ไว้วางใจ			
	ความสงสัย / ไม่เชื่อ			
รูปภาพที่ 2 	ความเศร้าใจ			
	การทะเลาะวิวาท			
	ความสบายไร้กังวล			
	ความสงสัย / ไม่เชื่อ			
	ความปิติยินดี			
	ความตึงเครียด			

รูปภาพ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
รูปภาพที่ 3 	อันตราย			
	ความตกใจกลัวสุดขีด			
	ความปิติยินดี			
	ความสดชื่น			
	ความสวยงาม			
	อุบัติเหตุ			
รูปภาพที่ 4 	ความอกสั่นขวัญหนี / วิตกกังวลคิดไม่ออก			
	ความรำเริง			
	การยอมรับสถานการณ์			
	ความผิดหวัง			
	ความปิติยินดี			
	ความมั่นใจ / ไว้วางใจ			
รูปภาพที่ 5 	ความสบายไร้กังวล			
	ความผิดหวัง			
	ความเสียใจ			
	ความขัดแย้ง / ไม่เห็นด้วย			
	ความไม่สบายใจ			
	ความรำเริง			

รูปภาพ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
รูปภาพที่ 6 	ความขัดแย้ง / ไม่เห็นด้วย			
	ความไม่แน่นอน / ไม่เชื่อว่าถูกต้อง			
	ตลกขบขัน			
	ความสงสัย / ไม่เชื่อ			
	ความรำเริง			
	ความมั่นใจ / ไว้วางใจ			
รูปภาพที่ 7 	ตลกขบขัน			
	ความไม่แน่ใจ / ไม่เชื่อว่าถูกต้อง			
	ความสูญเสีย			
	ความมั่นใจ / ไว้วางใจ			
	ความไม่สบายใจ			
	ความสงสัย / ไม่เชื่อ			

ด้านที่ 2 คำชี้แจง ศึกษาสถานการณ์ 7 สถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับพฤติกรรมต่อสถานการณ์นั้นๆ ของนักเรียน หากปฏิบัติสอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ใช่” หากไม่สอดคล้องให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่ใช่” ถ้าหากไม่สามารถตัดสินใจได้ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่แน่ใจ” และกรณตอบทุกพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	พฤติกรรมของนักเรียน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
8	ถ้าถูกเชิญขึ้นไปกล่าวสุนทรพจน์ในงานเลี้ยง โดยไม่ได้เตรียมตัว	ใจสั่นเร็ว			
		กังวลใจ			
		สนุกสนาน / ขบขัน			
		สงบ			
		ขวยเขิน / ลำบากใจ			
		หน้าแดง			
9	นักเรียนทำขวดน้ำอัดลมที่ยังมีน้ำอยู่ในขวดเกือบเต็ม ล้มลงในภัตตาคาร	สนุกสนาน / ขบขัน			
		ขวยเขิน / ลำบากใจ			
		ไม่ใส่ใจ			
		พูดตะกุกตะกัก / ติดอ่าง			
		หน้าแดง			
		หัวเราะ			
10	นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว กำลังจะคิดเงินนักเรียนพบว่าตนเองลืมกระเป๋าเงินไว้ที่บ้าน	หน้าแดง			
		สงบ			
		ใจสั่นเร็ว			
		สนุกสนาน / ขบขัน			
		ขวยเขิน / ลำบากใจ			
		เหวี่ยงแตก			

ข้อ	ข้อความ	ปฏิกิริยาของนักเรียน	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
11	นักเรียนถูกจับได้ว่าขึ้นรถบัสท่องเที่ยวโดยไม่มีตั๋ว	หน้าแดง			
		สงบ			
		มือสั่น			
		สนุกสนาน / ขบขัน			
		รู้สึกอาย			
		หัวเราะ			
12	นักเรียนกำลังจะเข้าสอบ ครูผู้ทดสอบเรียกนักเรียนเข้าห้องสอบด้วยเสียงหัวเราะไม่เป็นมิตร	หน้าซีด			
		มือสั่น			
		สงบ			
		มั่นใจ			
		เหงื่อแตก			
		วิตกกังวล			
13	ลิฟต์เกิดติดระหว่างชั้น นักเรียนอยู่คนเดียวในลิฟต์	สนุกสนาน / ขบขัน			
		สงบ			
		โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ			
		ใจสั่นเร็ว			
		รู้สึกไม่ค่อยสบาย			
		ใจเย็น ไม่ตื่นตระหนก			
14	นักเรียนได้นำสุนัขใส่ในกระเป๋าสะพายและเดินชื่อของอยู่ในห้างสรรพสินค้าสุนัขส่งเสียงร้องขณะเดินอยู่มีผู้รักษาความปลอดภัยขอตรวจค้นกระเป๋า	สงบ			
		กระวนกระวายใจ			
		มั่นใจ			
		หวาดกลัว			
		เหงื่อแตก			
		มือสั่น			

องค์ประกอบ 2 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

ด้านที่ 1 คำชี้แจง กรุณาอ่านคำถาม ข้อ 1 - 15 ต่อไปนี้อย่างละเอียด แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓
ที่คำตอบหากนักเรียน คิดว่าคำตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” และถ้าไม่เป็นคำตอบของนักเรียน ให้
นักเรียนเลือก “ไม่ทราบ”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	นักเรียนเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถบังคับรถโกคาร์ทตาม ลำพัง โดยไม่ได้ฝึกฝนมาก่อน แต่ทราบรายละเอียดจาก คำแนะนำการใช้			
2	นักเรียนจะเดินออกไปยังตลาดฟ้าของหอพัก เพื่อไปตากผ้า ชั้น ที่ 9 ถึงแม้ว่าไม่มีรั้วป้องกันการตกหล่น			
3	หากเกิดโชคดีมือขึ้น เล่นการพนันได้เงินมาจำนวนมากแล้ว นักเรียนยังจะเล่นต่อ			
4	นักเรียนคิดว่าสามารถขี่จักรยานยนต์ได้อย่างดี แม้นักเรียนจะ ดื่มสุราจนเผลอ			
5	นักเรียนคิดว่าการสูบบุหรี่บนที่นอนไม่เป็นอันตราย			
6	เมื่อนักเรียนเล่นไพ่ นักเรียนจะสนุกขึ้นหากเล่นพนันเงิน			
7	นักเรียนเคยทำอะไรที่เสี่ยงอันตราย เพราะอยากตื่นเต้นสุดขีด			
8	หากนักเรียนเป็นคนขี้บอด นักเรียนจะใช้ทางลัดที่นักเรียน ไม่รู้จัก เพราะอาจสามารถย่นเวลาได้ 30 นาที			
9	หากนักเรียนไม่ได้เป็นนักว่ายน้ำ แต่มีคนทำให้นักเรียนกระโดด ลงน้ำจากระดับความสูง 3 เมตรแลกกับเงิน 1,200 บาท นักเรียนจะตัดสินใจทำ			
10	นักเรียนคิดว่าการตรวจสภาพรถตามกฎหมายนั้นไม่จำเป็น			
11	นักเรียนอาจพาเด็กข้ามถนนไปกับนักเรียน แม้จะมีป้ายห้าม			
12	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับการคาดเข็มขัดนิรภัยในรถ			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
13	ปกตินักเรียนจะไม่อ่านคำแนะนำในการใช้คู่มือต่างๆ			
14	เมื่อนักเรียนมีภาวะเร่งรีบไปโรงเรียนนักเรียนจะวิ่งข้ามถนนโดยไม่ได้ใช้สะพานลอย			
15	หากตอนปั่นเขาใกล้ที่จะถึงยอดเขาแล้ว แต่สังเกตพบว่าสภาพอากาศจะมีพายุได้ นักเรียนจะพยายามรีบไปให้ถึงยอดเขาก่อน			

ด้านที่ 2 คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านประโยคข้อ 16 - 29 เมื่ออ่านจบให้ตอบทันทีตามอารมณ์รู้สึกในขณะนั้น โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในกระดาษคำตอบ ให้ตรงระดับความเห็นด้วย

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย
16	หากเสียงร้องของเด็กที่อยู่ข้างบ้านทำให้นักเรียนตื่นขึ้นในตอนดึกนักเรียนจะโกรธมาก			
17	นักเรียนไม่ชอบฟังคนที่มีความเห็นตรงข้ามกับนักเรียน			
18	หากนักเรียนเป็นเจ้าหน้าที่ด้านบุคลากรในบริษัทแห่งหนึ่งนักเรียนจะไม่รับคนที่เคยติตคุมาทำงาน			
19	หากนักเรียนเป็นผู้จัดการโรงละครนักเรียน จะไม่อนุญาตให้ลูกค้าที่แต่งตัวไม่สุภาพ เช่น ใส่กางเกงยีนส์ เข้ามาดูรอบปฐมฤกษ์			
20	เด็กที่ดื้อไม่เชื่อฟังต้องถูกทำโทษเพื่อจะได้เชื่อฟัง			
21	พวกฮิปปี พวกนอกคอก ควรไปฝึกทหารสัก 2 ปี			
22	นักเรียนพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่คิดไม่เหมือนนักเรียน			
23	แรงงานต่างด้าว ไม่ควรมีสติเท่าๆกับประชากรของประเทศ			
24	ผู้สูงอายุไม่ควรแต่งตัวตามแฟชั่นนำสมัย			

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย
25	นักเรียนไม่สนับสนุนการแต่งงานก่อนวัยอันควร			
26	นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “คนที่เคยเป็นขโมย ก็มักเป็นขโมย”			
27	เมื่อวางแผนสำหรับวันหยุดไม่จำเป็นต้องถามความเห็นของพ่อ และแม่			
28	ผู้ติดยาทุกคนควรเข้าโรงเรียนดัดสันดาน			
29	นักเรียนรู้สึกผิดใจ เมื่อต้องไปเกี่ยวข้องกับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน			

ด้านที่ 3 คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ ข้อ 30 – 44 ต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วเลือกคำตอบ “จริง” “จริงบางส่วน” และ “เท็จ” โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบ ไม่มีผิดหรือถูก เป็นเพียงความคิดเห็นของนักเรียน เมื่ออ่านจบให้ตอบทันที หากว่าเป็นเหตุการณ์ ให้ลองสมมุติว่าตัวนักเรียนเอง เข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น

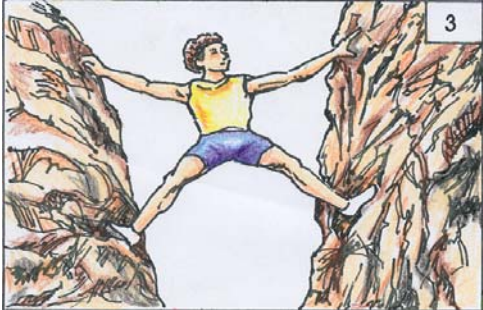
ข้อ	ข้อความ	จริง	จริง บางส่วน	เท็จ
30	นักเรียนรู้สึกรำคาญ เมื่อพบกับคนที่เก้งน้อยกว่านักเรียน และประสบความสำเร็จมากกว่านักเรียน			
31	คนอื่นๆ ควรจะชื่นชมความสำเร็จของนักเรียน			
32	นักเรียนจะนั่งดูรายการโทรทัศน์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ ถึงแม้ว่าจะเป็นรายการที่ไม่น่าสนใจ			
33	นักเรียนไม่เคยพอใจกับความสำเร็จของตนเอง			
34	นักเรียนไม่ยอมรับความพ่ายแพ้			
35	นักเรียนชอบเปรียบเทียบความสำเร็จ ของตนเองกับผู้อื่น			

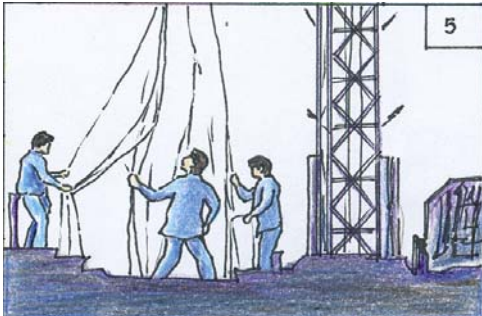
ข้อ	ข้อความ	จริง	จริง บางส่วน	เท็จ
36	นักเรียนจะไม่ค่อยกระตือรือร้น กับสิ่งที่เป็นความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ			
37	นักเรียนไม่พอใจกับความรู้ ความสามารถของตนเอง			
38	นักเรียนปรารถนาจะเป็นที่หนึ่งในโรงเรียน			
39	นักเรียนหวังเป็นผู้ชนะในการเล่นเกมส์กับเพื่อน			
40	การเรียนเพื่อให้ได้คะแนนสูง มีความสำคัญเหนือกว่าสิ่งอื่นใด			
41	นักเรียนชอบเป็นผู้นำของกลุ่ม			
42	นักเรียนมักชอบคนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง			
43	นักเรียนชอบทำอะไร ให้ได้ดีกว่า พ่อ และแม่			
44	หากนักเรียนเป็นหัวหน้าชั้น นักเรียนจะพยายามทำให้ดีกว่านักเรียนคนอื่นๆ			

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความอดสาหะ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ

องค์ประกอบ 1 ภูมิด้านความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ด้าน มีจำนวน 14 ข้อ

1. ด้านการมองโลกในแง่ดี ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

ข้อคำถาม	ข้อความ	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
รูปภาพที่ 1 	0	2	0	1
	00	0	2	1
	000	0	2	1
	0000	2	0	1
	00000	2	0	1
	000000	0	2	1
รูปภาพที่ 2 	0	0	2	1
	00	0	2	1
	000	2	0	1
	0000	0	2	1
	00000	2	0	1
	000000	0	2	1
รูปภาพที่ 3 	0	0	2	1
	00	0	2	1
	000	2	0	1
	0000	2	0	1
	00000	2	0	1
	000000	0	2	1

ข้อคำถาม	ข้อความ	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
รูปภาพที่ 4 	0	0	2	1
	00	2	0	1
	000	0	2	1
	0000	0	2	1
	00000	2	0	1
	000000	2	0	1
รูปภาพที่ 5 	0	2	0	1
	00	0	2	1
	000	0	2	1
	0000	0	2	1
	00000	0	2	1
	000000	2	0	1
รูปภาพที่ 6 	0	0	2	1
	00	2	0	1
	000	0	2	1
	0000	2	0	1
	00000	2	0	1
	000000	0	2	1
รูปภาพที่ 7 	0	2	0	1
	00	0	2	1
	000	0	2	1
	0000	2	0	1
	00000	0	2	1
	000000	0	2	1

2. ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ข้อคำถาม	ข้อความ	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
8	0	0	2	1
	00	0	2	1
	000	2	0	1
	0000	2	0	1
	00000	0	2	1
	000000	0	2	1
9	0	2	0	1
	00	0	2	1
	000	2	0	1
	0000	0	2	1
	00000	2	0	1
	000000	0	2	1
10	0	0	2	1
	00	2	0	1
	000	0	2	1
	0000	2	0	1
	00000	0	2	1
	000000	0	2	1
11	0	0	2	1
	00	2	0	1
	000	0	2	1
	0000	2	0	1
	00000	0	2	1
	000000	2	0	1

ข้อคำถาม	ข้อความ	คำตอบ		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
12	0	0	2	1
	00	0	2	1
	000	2	0	1
	0000	2	0	1
	00000	0	2	1
	000000	0	2	1
13	0	2	0	1
	00	2	0	1
	000	0	2	1
	0000	0	2	1
	00000	0	2	1
	000000	2	0	1
14	0	2	0	1
	00	0	2	1
	000	2	0	1
	0000	0	2	1
	00000	0	2	1
	000000	0	2	1

องค์ประกอบ 2 ความมุ่งมั่นแน่วแน่ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน มีจำนวน 44 ข้อ

1.ด้านความรอบคอบ ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
0	0	2	1
00	0	2	1

2. ด้านความอดทนอดกลั้น ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
0	2	1	0
00	2	1	0

3. ด้านความเยอทะยาน ให้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

ข้อคำถาม	คำตอบ		
	จริง	จริงบางส่วน	เท็จ
0	2	1	0
00	2	1	0

**โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
เพื่อพัฒนาความอดสาหะของนักเรียนวัยรุ่น**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1.	ปฐมนิเทศ และพัฒนา ความอดสาหะ : รู้จักกับความ อดสาหะ	1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกเป็นกันเองยอมรับซึ่งกัน และกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ ของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนทราบคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 4. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมาย และความสำคัญในการพัฒนาความอดสาหะ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก 3. ให้นักเรียนได้แนะนำตนเองโดยแนะนำ ชื่อ ชื่อเล่น และห้องเรียน จากนั้นแจกแผ่นกิจกรรม “นี่คือเพื่อนของฉัน” และให้นักเรียนสัมภาษณ์ในกลุ่มโดยต้องมีคุณสมบัติลักษณะตามหัวข้อที่ให้ และให้นักเรียนคนที่มีลักษณะในแต่ละหัวข้อ เขียนชื่อหลังคุณลักษณะที่ให้โดยไม่ให้ชื่อซ้ำกัน 4. เมื่อหาได้ครบแจ้งให้ผู้วิจัยทราบเพื่อดูว่าใครหาได้เร็วที่สุด และปฏิบัติได้ตามข้อตกลงที่ให้ในข้อ 3 ให้นักเรียนคนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและเร็วที่สุดออกมา รายงานถึงชื่อของเพื่อนที่ตนเองขอรายชื่อ อย่างน้อย 5 รายชื่อโดยบอกให้ ตรงกับหัวข้อที่กำหนด 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ ไม่เข้าใจ 6. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ 7. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และ ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง	1.แผ่นกิจกรรม “นี่คือเพื่อนของฉัน” 2.คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่องวัยรุ่นจะพัฒนาความอดสาหะได้อย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1 (ต่อ)			8. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อุตสาหะด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วัยรุ่นจะพัฒนาความอุตสาหะได้อย่างไร 9. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอุตสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วัยรุ่นจะพัฒนา ความอุตสาหะได้อย่างไร 10. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การ พัฒนาความอุตสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วัยรุ่นจะพัฒนา ความอุตสาหะได้อย่างไร กลับไป อ่านที่บ้าน 11. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และ สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียน ครั้งต่อไปชี้แจงและ แจกตาราง กำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการ เข้ากลุ่มครั้งต่อไป	
2	การพัฒนา ความอุตสาหะ : การวิเคราะห์ ตนเอง	เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึง ความสำคัญของการมองโลก ในแง่ดี และรู้จักตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียน นำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาความ อุตสาหะด้วยตนเอง จุดประสงค์ เรื่องวัยรุ่นมองโลกในแง่ดีแค่ไหน 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ การ พัฒนาความอุตสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่องวัยรุ่นมองโลกในแง่ดี แค่ไหน 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสำรวจ ตนเอง 1 และ 2 6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ยังไม่ เข้าใจ	1. คู่มือ “การ พัฒนาความ อุตสาหะด้วย ตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องวัยรุ่นมอง โลกในแง่ดี แค่ไหน 2. แบบสำรวจ ตนเอง 1, 2 และ แบบรายงาน ผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2 (ต่อ)			7. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคะแนนของแบบสำรวจตนเอง 1 และ 2 มาเปรียบเทียบกับกัน ถ้าคะแนนของแบบสำรวจ 1 มากกว่า แบบสำรวจ 2 แสดงว่า นักเรียนมองโลกในแง่ดีมากกว่า หากคะแนนแบบสำรวจ 2 มีคะแนนมากกว่าแบบสำรวจ 1 แสดงว่า นักเรียนมองโลกในแง่ร้ายมากกว่ามองโลกแง่ดี 8. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วิทยุมองโลกในแง่ดีแค่นั้น กลับไปอ่าน ฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 9. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	
3	การพัฒนาความอดทน : ช่วยกันมองโลกในแง่ดี	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนเห็น ประโยชน์ในการมองโลกอย่างเหมาะสม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง”	1. คู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี เค้าโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดี 2. แบบรายงานผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3 (ต่อ)			จุดประสงค์ เรื่องช่วยกันมองโลกในแง่ดี กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	
4	การพัฒนา ความอดทน : การเอาชนะ การมองโลก ในแง่ร้าย	เพื่อให้นักเรียนได้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถมองโลกในแง่ดี ได้	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง”จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง”จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านบทความ “บันทึกปลายฟ้า” 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง”จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 7. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	1.คู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย บทความ “บันทึกปลายฟ้า” 2. แบบบันทึกประสบการณ์ที่เป็นปัญหา และอุปสรรค 3. แบบรายงานผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
5	การพัฒนา ความอดุสาหะ : วัยรุ่นกับความ รอบคอบ	1.เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง ความหมายของความรอบคอบ 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง ความสำคัญของความรอบคอบ	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วัยรุ่นกับความรอบคอบสำคัญอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องวัยรุ่นกับความ รอบคอบสำคัญอย่างไร 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การ พัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วัยรุ่นกับความ รอบคอบสำคัญอย่างไร กลับไปอ่าน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจก แบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้ นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติ ที่บ้าน 6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และ สถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียน ครั้งต่อไป	1. คู่มือ “การ พัฒนาความ อดุสาหะ ด้วย ตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องวัยรุ่นกับ ความรอบคอบ สำคัญอย่างไร
6	การพัฒนา ความอดุสาหะ : การยอมรับกับ ความผิดพลาด	1.เพื่อฝึกนักเรียนให้รู้จักตัดสินใจ ภายใต้การเสี่ยง 2.เพื่อฝึกให้นักเรียน ยอมรับ ความผิดพลาด ในการกระทำ	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มในครั้งที่แล้วแล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดุสาหะด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง” 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง”	1. คู่มือ “การ พัฒนาความ อดุสาหะ ด้วย ตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการอม รับกับความ ผิดพลาด “เกมการเสี่ยง” 2. แบบรายงาน ผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
6 (ต่อ)			จุดประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง” 5.ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ยังไม่เข้าใจ 6.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” วัตถุประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง” กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 7. วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	
7	การพัฒนา ความอดทน : ความระมัดระวัง มีความรอบคอบ การปรับทัศนคติ มิใช่ เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย ด้านความเสี่ยง หรือเกิดความเสียหายต่อตนเอง และผู้อื่น	เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และมี ความระมัดระวัง มีความรอบคอบ มิใช่ เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย หรือเกิดความเสียหายต่อตนเอง และผู้อื่น	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง 5.ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ 6.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง”	1. คู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง 2.สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับบทความ “สัมผัสที่ 6” 3.แบบรายงานผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
7 (ต่อ)			จุดประสงค์เรื่อง การปรับทัศนคติ ด้านความเสี่ยงกลับไปอ่านแลฝึก ปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบ รายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 7.ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	
8	การพัฒนา ความอดสาหะ : ด้านความอดทน ทางจิตใจต่อ ความเครียด	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง ความหมายของความอดทน ทางจิตใจต่อความเครียด 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง ความสำคัญของความอดทน ทางจิตใจต่อความเครียด	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง ความอดทนทางจิตใจต่อ ความเครียดสำคัญอย่างไร 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความอดทนทาง จิตใจต่อความเครียด สำคัญอย่างไร 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การ พัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง ความอดทนทาง จิตใจต่อความเครียดสำคัญอย่างไร 6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	1.คู่มือ “การ พัฒนาความ อดสาหะ ด้วย ตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทน ทางจิตใจต่อ ความเครียด สำคัญอย่างไร
9	การพัฒนา ความอดสาหะ : วิเคราะห์ความ เครียดด้วย ตนเอง	เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทาง ในการวิเคราะห์ความเครียดด้วย ตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนา ความอดสาหะด้านความอดทน ทางจิตใจต่อความเครียด	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว โดยให้นักเรียน นำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดด้วย ตนเอง	1.คู่มือ “การ พัฒนาความ อดสาหะด้วย ตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ ความเครียด ด้วยตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
9 (ต่อ)			4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองกลับไปอ่าน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2. แบบรายงานผลการฝึก
10	การพัฒนาความอดสาหะ : การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยืดเส้น ยืดสายให้คลายความเครียด	เพื่อให้ นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียด และเพิ่มพละกำลังทางจิตใจต่อความเครียดที่เกิดขึ้น	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง ” จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยตนเองพร้อมกันทุกคนตามคู่มือ ที่ผู้วิจัยแจกให้ 6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัย และอธิบายเพิ่มเติมก่อน นักเรียนนำไปปฏิบัติ	1.คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2.แบบรายงานผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
10 (ต่อ)			7.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือการพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง จุดประสงค์ เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลับไป 8. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลับไปอ่าน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 9. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	
11	การพัฒนาความอดสาหะ : ้วยร่นกับความอดทนอดกลั้น	เพื่อให้ันักเรียนได้ทราบถึง ความหมาย และความสำคัญ ของความอดทนอดกลั้น	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความอดทนอดกลั้นของ้วยร่นสำคัญอย่างไร 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความอดทนอดกลั้นของ้วยร่นสำคัญอย่างไร 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความอดทนอดกลั้นของ้วยร่นสำคัญอย่างไร กลับไปอ่าน และฝึกที่บ้าน 6.ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	1.คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความอดทนอดกลั้นของ้วยร่นสำคัญอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12	การพัฒนา ความอดุสาหะ : การวิเคราะห์ ความอดทนอด กลั้นด้วยตนเอง	เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทาง ในการวิเคราะห์ความอดทน อดกลั้นด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่ การพัฒนาความอดุสาหะ	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้น ด้วยตนเอง 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการวิเคราะห์ความ อดทนอดกลั้นด้วยตนเอง 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การ พัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องการวิเคราะห์ความ อดทนอดกลั้นด้วยตนเอง กลับไปอ่าน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจก แบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียน ได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน 6.ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	1.คู่มือ “การ พัฒนาความ อดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ การวิเคราะห์ ความอดทน อดกลั้นด้วย ตนเอง 2.แบบสำรวจ และ แบบสอบ- ถาม 3.แบบรายงาน ผลการฝึก
13	การพัฒนา ความอดุสาหะ : การฝึกความ อดทนอดกลั้น โดยการนับเลข ในใจ	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการ นับเลขในใจ ในการฝึกความ อดทนอดกลั้น	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง การนับเลขในใจ 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนับเลขในใจ	1.คู่มือ “การ พัฒนาความ อดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ 2.แบบรายงาน ผลการฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
13 (ต่อ)			ด้วยตนเองพร้อมกันทุกคน ตามคู่มือที่ผู้วิจัยแจกให้ 6.ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัย และอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปใช้ 7.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง การนับเลข ในใจกลับไปอ่าน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึก การฝึกปฏิบัติที่บ้าน 8.ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	
14	การพัฒนาความอดทน : วิทยุร่วมกับความทะเยอทะยาน	เพื่อให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมาย และความสำคัญของความทะเยอทะยาน	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความทะเยอทะยาน ของวิทยุสำคัญอย่างไร 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความทะเยอทะยานของวิทยุสำคัญอย่างไร 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องความทะเยอทะยานของวิทยุสำคัญอย่างไร กลับไปอ่านและฝึกที่บ้าน 6.ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	1.คู่มือ “การพัฒนาความอดทนด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความทะเยอ - ทะยานของวิทยุสำคัญอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
15	การพัฒนา ความอดสาหะ : การวิเคราะห์ ความทะเยอ- ทะยานด้วยตนเอง และแรงจูงใจสู่ ความสำเร็จ	1.เพื่อให้นักเรียนทราบถึง แนว ทางการวิเคราะห์ความทะเยอ - ทะยาน ด้วยตนเอง เพื่อนำไป สู่การพัฒนาความอดสาหะ 2.เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจ ซึ่งจะเป็นแรงขับเคลื่อนสู่ความ สำเร็จ ทั้งด้านเป็นที่ยอมรับ และ ชื่นชมของผู้อื่น	1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า กลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำ แบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3.ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความ อดสาหะด้วยตนเอง.จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง 4.ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การ พัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง การวิเคราะห์ความ ทะเยอทะยานด้วยตนเอง เรื่อง แรงจูงใจสู่ความสำเร็จ 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การ พัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่อง การวิเคราะห์ความ ทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง เรื่อง แรงจูงใจสู่ความสำเร็จ กลับไป อ่านและฝึกที่บ้าน 6.ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ ในเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป	1.คู่มือ “การ พัฒนาความ อดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ ความทะเยอ - ทะยาน ด้วยตนเอง 2.คู่มือ “การ พัฒนาความ อดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์ เรื่องแรงจูงใจ สู่ความสำเร็จ
16	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นที่ได้รับ จากโปรแกรมการช่วยเหลือ ตนเองเพื่อให้เรียนสรุปผลที่ ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือ ตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้ นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึก มาส่ง 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจาก โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จาก โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 4. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการ ช่วยเหลือตนเอง	

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวน ครั้งและสถานที่ของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนทราบคุณค่า และประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

แผ่นกิจกรรม “นี่คือเพื่อนของฉัน”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก
3. ให้นักเรียนได้แนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ ชื่อเล่น ระดับชั้น และห้องเรียนจากนั้นแจกแผ่นกิจกรรม “นี่คือเพื่อนของฉัน” จากนั้นให้นักเรียนสัมภาษณ์ในกลุ่มโดยต้องมีคุณสมบัติลักษณะตามหัวข้อที่ให้ และให้นักเรียนคนที่มีลักษณะในแต่ละหัวข้อเขียนชื่อให้อ่านออก หลังคุณลักษณะที่ให้ โดยไม่ให้ชื่อซ้ำกัน
4. เมื่อหาได้ครบแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ เพื่อดูว่าใครหาได้เร็วที่สุด และปฏิบัติได้ตามข้อตกลงที่ให้ในข้อ 3 ให้นักเรียนคนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและเร็วที่สุดออกมารายงานถึงชื่อของเพื่อนที่ตนเองขอรายชื่ออย่างน้อย 5 รายชื่อโดยบอกให้ตรงกับหัวข้อที่กำหนด
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ยังไม่เข้าใจ
6. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า ได้อะไรจากกิจกรรมนี้
7. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และ ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ชี้แจงและแจกตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

แผ่นกิจกรรม นี้คือเพื่อนของฉัน

นี่คือเพื่อนของฉัน

1. ชื่อ ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ “น” หรือ “ส” _____
2. ชื่อเล่นเป็นผลไม้หรือสัตว์ _____
3. จังหวัดที่เกิดอยู่ในภาคเหนือ _____
4. ใส่สร้อยคอโลหะ _____
5. ใส่นาฬิกาข้อมือเป็นสายหนัง _____
6. เป็นคนผิวขาว _____
7. เป็นคนน่ารัก _____
8. เป็นคนอารมณ์ดี _____
9. เป็นผู้หญิง _____
10. ชอบเลี้ยงสัตว์ _____

ครั้งที่ 1

การพัฒนาความอดสาหะ : รู้จักกับความอดสาหะ

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมาย และความสำคัญในการพัฒนาความอดสาหะ

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วิทยุุ่นจะพัฒนาความอดสาหะได้อย่างไร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วิทยุุ่นจะพัฒนาความอดสาหะได้อย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วิทยุุ่นจะพัฒนาความอดสาหะได้อย่างไร
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วิทยุุ่นจะพัฒนาความอดสาหะได้อย่างไร กลับไปอ่านที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ในการทำกิจกรรม

มารู้จัก ความอดสาหะกันเถะ?



ความอดสาหะ คืออะไร ?

ความอดสาหะ หมายถึง ความดิเห็นของเด็กที่แสดงถึงความมุ่งมั่นต่อการเพชิญปัญหา โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ มีความกระตือรือร้น ความพยายาม สม่่าเสมอ มีความอดทน บากบั่น มั่นคงไม่ท้อถอย มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ต้องเพชิญ มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย รู้จักวิธีจัดการกับปัญหา และรู้จักหาแหล่ง ช่วยเหลือ ซึ่งประกอบด้วย

♥ ●● **การมองโลกในแง่ดี หมายถึง** ความดิเห็น และความรู้สึกของ นักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวกมีความรู้สึกมั่นคง ไม่สงสัย หรือเคลือบแคลงต่อการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

♥ ●● **ความรอบคอบ หมายถึง** ความสามารถในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถ้วนถี่ รู้จักคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอันตราย ไม่ประมาท ไม่กระทำพฤติกรรมเสี่ยงโดยไม่มีเหตุผล และมีความละเอียดรอบคอบต่อพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตราย

♥ ●● **ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด หมายถึง** การรับรู้ความรู้สึกของนักเรียนเมื่อพบกับสถานการณ์ และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีการปรับสภาพจิตใจอารมณ์ มีการตอบสนองที่เหมาะสม และไม่ตื่นตระหนกกับความผิดพลาดรู้จัก พิจารณาไตร่ตรองในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

♥ ● ● **ความอดทนอดกลั้น หมายถึง** การรับรู้ของนักเรียนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทั้ง ความคิดเห็น พฤติกรรม การดำเนินชีวิตมีความอดทนต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ มีความยับยั้งชั่งใจในการแสดง และอดทนที่จะต้องทำ

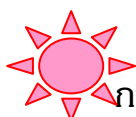
♥ ● ● **ความทะเยอทะยาน หมายถึง** ความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นแรงจูงใจที่ต้องการให้เกิดขึ้นทางจิตใจ มีการแสดงออกของลักษณะนิสัย บุคคลที่ความต้องการจะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูงมีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้ ต้องการความสำเร็จเหนือผู้อื่นต้องการการยอมรับ ชอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และต้องการชัยชนะ



วัยรุ่นจะพัฒนาความอดสาหะได้อย่างไร ?



นักเรียนในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเองจึงมีความสนใจในหลายๆ เรื่องได้ง่ายจนดูเหมือนคนโลเล ไม่เอาจริง เนื่องจากวัยรุ่นอยากทดลองดูว่าสิ่งไหน คือสิ่งที่เรารักที่จะทำ และตรงกับศักยภาพที่มีอยู่บางคนก็เลือกตามเพื่อน เพราะรู้สึกสนุกที่ได้เรียน และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนหลายคนล้มเหลวไม่ตั้งใจเรียน เพราะไม่มีความอดทนพอ ไม่ทนเมื่อเกิดความเบื่อไม่ทนเมื่อต้องใช้ความพยายาม ไม่ทนเมื่อล้มเหลว และไม่ทนยามรู้สึกท้อแท้



การพัฒนาความอดสาหะนั้น เพื่อพัฒนาขีดความสามารถของนักเรียนให้เต็มตามศักยภาพ และมีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม ให้เป็นผู้รู้จักคิด วิเคราะห์รักการเรียน รู้วิธีการ และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ และมีทักษะที่จำเป็นต่อ การพัฒนาตนเอง พัฒนาอาชีพ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ดังนั้นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาขีดความสามารถของตนได้เต็มตามศักยภาพ คือ การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพจะส่งผลให้นักเรียนในช่วงวัยรุ่นมีความอดสาหะเพิ่มขึ้น



ครั้งที่ 2

การพัฒนาความอุตสาหกรรม : ด้านการมองโลกในแง่ดี “การวิเคราะห์ตนเอง”

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี และรู้จักตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอุตสาหกรรม” ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง วิทยุมองโลกในแง่ดีแค่ไหน
2. แบบสำรวจตนเอง 1 และ 2
3. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาความอุตสาหกรรม ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง วิทยุมองโลกในแง่ดีแค่ไหน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ การพัฒนาความอุตสาหกรรม ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง วิทยุมองโลกในแง่ดีแค่ไหน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสำรวจตนเอง 1 และ 2
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ยังไม่เข้าใจ
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคะแนนของแบบสำรวจตนเอง 1 และ 2 มาเปรียบเทียบกัน ถ้าคะแนนของแบบสำรวจ 1 มากกว่า แบบสำรวจ 2 แสดงว่า นักเรียนมองโลกในแง่ดีมากกว่า หากคะแนนแบบสำรวจ 2 มีคะแนนมากกว่าแบบสำรวจ 1 แสดงว่า นักเรียนมองโลกในแง่ร้ายมากกว่ามองโลกแง่ดี
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอุตสาหกรรม ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง วิทยุมองโลกในแง่ดีแค่ไหน กลับไปอ่าน ฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
9. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ในการทำกิจกรรม



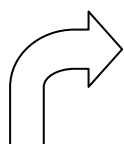
การวิเคราะห์ตนเอง

“ วัยรุ่นมองโลกในแง่ดีแค่ไหน? ”

•• 😊 แบบสำรวจ 1 😊 ••

ลองสำรวจดูว่าข้อความในตารางตรงกับความรู้สึกหรือไม่ ถ้าตรงกับความรู้สึกของ เธอทำเครื่องหมาย / ท้ายข้อความ และไม่ตรงกับความรู้สึกทำเครื่องหมาย X ท้ายข้อความ

ข้อที่	ข้อความ	เครื่องหมาย
1	ฉันรู้สึกว่าเป็นคนมีความสามารถ	
2	ฉันรู้สึกว่ามีชีวิตที่ดี	
3	เกือบทุกวันเป็นวันพิเศษสำหรับฉัน	
4	บางสิ่งที่ฉันทำผิดพลาดก็เพียงแค่เหตุการณ์นี้เท่านั้น	
5	ถ้าวันนี้มีดบาดมือฉัน ก็คงเพราะมีคนมาเร่งให้ฉันหันเร็วๆ	
6	ถ้าฉันต้องถูกอาจารย์ว่า ก็เป็นเพราะอาจารย์อารมณ์ไม่ดี	
7	ไม่ว่างานไหนฉันก็สามารถทำได้หมด	
8	คนที่รู้จักฉันโดยส่วนใหญ่ก็มักจะชอบฉัน	
9	ฉันมักจะทำอะไรให้คนที่รักฉันพึงพอใจเสมอ	
รวมคะแนน		



การให้คะแนนแบบสำรวจ 1

คำตอบที่ใส่เครื่องหมาย / ให้คะแนน 1 คะแนน

คำตอบที่ใส่เครื่องหมาย X ให้คะแนน 0 คะแนน



มาลุยกันต่อเลย ! ในแบบสำรวจ 2 เธอจะได้รู้ว่าตัวเองมองโลกในแง่ดีหรือไม่

•• 😊 แบบสำรวจ 2 😊 ••

ทำเครื่องหมาย / ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย X
ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึก

ข้อ	ข้อความ	เครื่องหมาย
1	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไร้ความสามารถ	
2	โอกาสดี ๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน	
3	เกือบทุกวันเป็นวันที่น่าเบื่อหน่ายสำหรับฉัน	
4	ฉันมักทำเรื่องต่าง ๆ ผิดพลาดเป็นประจำ	
5	ถ้าวันนี้มีอุบัติเหตุฉันก็คงเพราะฉันเป็นคนซุ่มซ่ามประจำ	
6	ถ้าฉันต้องถูกอาจารย์ว่าก็ เป็นเพราะฉันทำสิ่งไม่ถูกต้องเสมอ	
7	ไม่ว่างานไหนฉันก็ไม่สามารถทำได้	
8	คนที่รู้จักฉันโดยส่วนใหญ่ก็มักไม่ชอบฉัน	
9	ฉันมักจะทำอะไรให้คนที่รักฉันไม่ถูกใจเสมอ	
รวมคะแนน		



การให้คะแนนแบบสำรวจ 2

คำตอบที่ใส่เครื่องหมาย / ให้คะแนน 0 คะแนน

คำตอบที่ใส่เครื่องหมาย X ให้คะแนน 1 คะแนน



**ให้นักเรียนรวมคะแนน ในแบบสำรวจ 1 และรวมคะแนนในแบบสำรวจ 2
นำคะแนนของแบบสำรวจ 1 และแบบสำรวจ 2 มาเปรียบเทียบกับ**



**ถ้าคะแนนของแบบสำรวจ 1 มากกว่า แบบสำรวจ 2 แสดงว่า นักเรียนมองโลก
ในแง่ดีมากกว่ามองโลกในแง่ร้าย**



**หากคะแนนแบบสำรวจ 2 มีคะแนนมากกว่าแบบสำรวจ 1 แสดงว่า นักเรียน
มองโลกในแง่ร้าย มากกว่ามองโลกในแง่ดี**



ลองบันทึกความคิดเห็นของนักเรียน



ดูซิว่ารู้สึกร้อยอย่างไร ?



1. ถ้านักเรียนมีคะแนนในแบบสำรวจ 1 มากกว่า คะแนนในแบบสำรวจ 2 จะทำให้เกิดผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนมีคะแนนในแบบสำรวจ 2 มากกว่า คะแนนในแบบสำรวจ 1 ทำให้เกิดผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงความคิดของนักเรียนอย่างไร เพื่อให้ นักเรียนมีความสุขมากยิ่งขึ้น

.....

.....

.....



บทสรุปการวิเคราะห์ตนเอง



⊙ ธรรมชาติของความคิดคนเรานั้นจะมีเข้ามาทั้งสุข และทุกข์สลับกันตลอดเวลาแต่ที่น่าเสียใจคือคนส่วนใหญ่มักมองเห็นสิ่งไม่ดีมากกว่าที่จะมองสิ่งดี และนั่นเป็นอันตรายมาก เพราะความคิดอย่างนั้นมันจะดึงดูดทุกอย่างที่เป็นลบเข้าหาตัวเรา เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ทำให้อายุ ซึ่งตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ดีซึ่งก็จะดึงดูดทุกอย่างที่เป็นบวกเข้าหาตัวเรา เช่น สุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดีส่วนที่น่าดีใจ และน่าสนใจ ก็คือเราสามารถปรับเปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกในแง่ดีและสามารถมองเห็นวิกฤติเป็นโอกาส ฉะนั้นเรามาเริ่มปรับเปลี่ยนความคิดกันดีกว่า เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเราเอง ⊙

ครั้งที่ 3

การพัฒนาความอดุสาหะ : ช่วยกันมองโลกในแง่ดี

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ในการมองโลกอย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี “เค้าโครงเรื่องของบุคคลที่แสดงถึงการมองโลกในแง่ดี”
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ช่วยกันมองโลกในแง่ดี กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ในการทำกิจกรรม



มาฝึกการมองโลกกันเถอะ



การอ่านอารมณ์ และความรู้สึก ที่สะท้อนถึงสถานการณ์ต่าง ๆ



🧠 **อารมณ์** มีหน้าที่เตรียมสภาพร่างกายให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ เช่นเมื่อโกรธจะมีการไหลเวียนของโลหิตมาที่มือทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธ หรือต่อยู่ต่อผู้ และมีการหลั่งสาร “แอนด์รีนาลิน” ที่นำไปสู่การมีพลังกำลังที่แข็งแรงพอที่จะทำการใด ๆ ได้ อย่างไม่คาดฝันเราจึงต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของเราเอง และอารมณ์ของบุคคลอื่นด้วยเพราะชีวิตของคนเราดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์ และความรู้สึก

🧠 **บุคคลที่สามารถมองโลกในแง่ดีได้** จะพูดแต่สิ่งที่ดี ชื่นชมต่อบุคคลอื่น หรือต่อสิ่งอื่น หรือต่อสังคม เมื่อมองดูบุคลิกภาพของบุคคลนั้นแล้ว จะมีภาพพจน์ของบุคคลนั้น ว่าเป็นผู้ที่มี บุคลิกภาพดีไม่พูดถึงบุคคลในทางที่ไม่ดีไม่ทำให้บุคคลที่กล่าวถึงเสียหาย ไม่นินทาใครก็สามารถ มองโลกในแง่ดีได้ ผิดกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายกับบุคคลอื่น ต่อสิ่งอื่น หรือต่อสังคม เป็น บุคคลพูด หรือกระทำแต่สิ่งที่ไม่ดี ไม่มีใครเลยในสายตาตนเอง มองโลกในแง่ร้ายจะเป็นบุคคลที่ ไม่น่าคบหาสมาคมด้วย ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จึงควรฝึก การมองโลกในแง่ดี เพื่อที่จะได้เป็นการเสริมสร้างการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



การมองโลกในแง่ดีมีแต่คุณประโยชน์ ดังบทกลอนเตือนใจไว้ดังนี้

เขามีส่วนเลวบ้างช่วงหัวเขา
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู
จะหาคนมีดีแต่ส่วนเดียว
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเอ๋ย

จงเลือกแต่สิ่งดีที่เขามีอยู่
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
อย่าไปเที่ยวแสวงหาสหายเอ๋ย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง



ถ้าให้ดี ก็ลองทดสอบดูรูปภาพแล้วตัดสินใจทันทีว่าเป็น
อารมณ์สอดคล้องกับรูป หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย X ใน
กระดานคำตอบหากสอดคล้องตอบ “ใช่” หากไม่สอดคล้อง
ตอบ “ไม่ใช่” หลังจากที่ได้ตอบเสร็จสิ้นแล้ว
ลองให้คนรอบข้างคาดเดาบ้างซิว่า

คำตอบจะเหมือนกันหรือเปล่า ? แล้วค่อยดูเฉลยนะ

**รู้ไหมว่า ! บุคคลในภาพมีอารมณ์ และความรู้สึก
สอดคล้องกับรูปภาพอย่างไร... ลงมือทำซิ ! แล้วจะรู้คำตอบ**

รูปภาพ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1 	ความสบายไร้กังวล		
	ความผิดหวัง		
	ความเสียใจ		
	ความขัดแย้ง/ไม่เห็นด้วย		
	ความไม่สบายใจ		
	ความร่าเริง		
2 	อันตราย		
	ความตกใจกลัวสุดขีด		
	ความปิติยินดี		
	ความสดชื่น		
	ความสวยงาม		
	อุบัติเหตุ		
3 	ความอกสั่นขวัญหนี / วิตกกังวลจนคิดไม่ออก		
	ความร่าเริง		
	การยอมรับสถานการณ์		
	ความผิดหวัง		
	ความปิติยินดี		
	ความมั่นใจ / ไว้วางใจ		

รูปภาพ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
4 	อันตราย		
	ความรวดเร็ว		
	ความก้าวร้าว		
	อุบัติเหตุ		
	ความสงบสันติ		
	ความตึงเครียด		
5 	ความสงสัย / ไม่เชื่อ		
	ความหวัง		
	การยอมรับสถานการณ์		
	ความไม่แน่ใจ / ไม่เชื่อว่าถูกต้อง		
	ความสุข		
	ความปิติยินดี		
6 	ความผิดหวัง		
	ความปิติยินดี		
	ความรวดเร็ว		
	ความสงสัย / ไม่เชื่อ		
	ความเศร้า		
	ความสุข		



เฉลยคำตอบ
ในแต่ละข้อ คะแนนจะต่างกัน

ข้อคำถาม	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
รูปภาพที่ 1	0	1	0
	00	0	1
	000	0	1
	0000	0	1
	00000	0	1
	000000	1	0
รูปภาพที่ 2	0	0	1
	00	0	1
	000	1	0
	0000	1	0
	00000	1	0
	000000	0	1
รูปภาพที่ 3	0	0	1
	00	1	0
	000	0	1
	0000	0	1
	00000	1	0
	000000	1	0
รูปภาพที่ 4	0	0	1
	00	1	0
	000	0	1
	0000	0	1
	00000	1	0
	000000	0	1

ข้อคำถาม	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
รูปภาพที่ 5	0	0	1
	00	1	0
	000	0	1
	0000	0	1
	00000	1	0
	000000	1	0
รูปภาพที่ 6	0	0	1
	00	1	0
	000	1	0
	0000	0	1
	00000	0	1
	000000	1	0

 ประเมินระดับการมองโลกในแง่ดี นำคะแนนที่ได้แต่ละข้อมารวมกัน

ได้คะแนนรวม คะแนน

คะแนน	ระดับการมองโลกในแง่ดี
25 – 36	ดีมาก
19 – 24	ดี
13 – 18	ปานกลาง – ดี
7 – 12	ปานกลาง – ไม่ดี
0 – 6	ไม่ดี

ระดับ “ดีมาก”  มีทัศนคติการมองโลกในแง่ดีมาก และมั่นใจต่อปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตเป็นคนเปิดเผยในการติดต่อกับผู้อื่น และไม่สงสัย หรือเคลือบแคลงผู้อื่น

ระดับ “ดี”  นักเรียนมองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่น เมื่อพบเจอกับอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ทัศนคติการมองโลกเช่นนี้ ทำให้นักเรียนสามารถจัดการกับความล้มเหลวต่างๆ ได้

ระดับ “ปานกลาง – ดี”  นักเรียนมองโลกในแง่ดี ในช่วงปกติ และอาจจะพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับ “ปานกลาง – ไม่ดี”  นักเรียนมองโลกในแง่ดีในระดับปกติ และควรพัฒนาให้ทัศนคติเช่นนี้ให้มีความเข้มแข็งมากขึ้นคุณมองโลกในแง่ปกติ และควรได้รับการพัฒนาเพราะการเผชิญชีวิตอย่างวิฤติ ทำให้มีแนวโน้มค่อนข้างมองโลกในแง่ร้าย ชี้สงสัย

ระดับ “ไม่ดี”  มีแนวโน้มที่จะมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าแง่ดี หากนักเรียนมองโลกในแง่ดีขึ้น จะช่วยให้นักเรียนแก้ปัญหาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในชีวิตมากขึ้น

ครั้งที่ 4

การพัฒนาความอดสาหะ : การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถมองโลกในแง่ดีได้

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย
2. บทความ “บันทึกปลายฟ้า” และแบบบันทึกประสบการณ์ที่เป็นปัญหา และอุปสรรค
3. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านบทความ “บันทึกปลายฟ้า”
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
7. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม

“ เราได้มองโลกในแง่ดีแค่ไหน ? ”



กรณีศึกษา ลองอ่านเรื่องราวต่อไปนี้ดูซิ
ว่านักเรียนจะรู้สึกอย่างไร ?



บันทึกลายเท้า

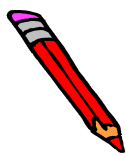
ฉันชื่อ เลน่า มาเรีย เกิดเมื่อวันที่ 28 ก.ย. ค.ศ. 1968 ฉันเกิดมาก็ไม่มีแขนทั้งสองข้าง ส่วนขาข้างซ้ายยาวเพียงข้างครึ่งของขาขวามีหลายคนได้แนะนำให้พ่อกับแม่นำฉันไปฝากไว้ที่สถาบันดูแลเด็กพิการแต่พ่อกับแม่ตัดสินใจว่า “การที่ฉันไม่มีแขนก็ไม่ใช่ไรแต่ฉันต้องมีครอบครัว” ดังนั้นพ่อกับแม่จึงตัดสินใจดูแลฉันเอง โดยฉันได้ใช้เท้าแทนมือในหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เมื่อฉันอายุได้ 5 สัปดาห์ ฉันเริ่มใช้เท้าจับขวดนมดื่มเองได้ โดยแม่เป็นผู้ที่ใช้หนัองามัดขวดนมกับขาของฉัน แต่ฉันก็ยังมีความยากเกี่ยวกับเท้าข้างซ้ายซึ่งใหญ่ผิดปกติรูปร่างมากแถมเท้ายังขึ้นมาจากเกิดซิดา และปลายเท้าก็ยังชี้ขึ้นข้างบนฉันต้องได้รับการผ่าตัดขาหลายครั้งเพื่อให้ใส่ขาปลอมได้ และต้องผ่าตัดเอาซี่โครงออกไปใส่บริเวณไหล่เพื่อให้ฉันจับสิ่งของโดยใช้ไหล่กับคางได้ง่ายขึ้น ฉันต้องฝึกหัดเดินโดยใช้ขาปลอม ซึ่งเริ่มแรกพ่อแม่ต้องช่วยจูง ฉันล้มไม่รู้กี่ครั้ง บาดเจ็บไม่รู้กี่ที่ มืออยู่ครั้งหนึ่งฉันล้มลงกระแทกพื้นจนดวงตาดกเย็บอยู่หลายเข็ม แต่ในที่สุดฉันก็สามารถเดินได้

ฉันได้ฝึกการใช้เท้าแทนมือในการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การเย็บผ้า การปักรดอสติส การวาดภาพระบายสี การแต่งตัว หวีผม จนกระทั่งการหยิบเงินออกจากกระเป๋าสตางค์ เมื่อฉันเข้าโรงเรียนแรก ๆ เพื่อน ๆ ก็ล้อเลียนเกี่ยวกับความพิการของฉันสารพัด แต่ฉันก็ไม่ได้โต้ตอบ เพราะฉันได้ถูกสอนตั้งแต่แรกว่าคุณค่าของฉันอยู่ที่ภายในไม่ใช่ภายนอก ดังนั้นฉันจึงไม่เคยรู้สึกอับอายในความพิการของฉัน แต่ฉันกลับใช้ความพิการของฉันให้เป็นประโยชน์ คุณทราบไหมว่าฉันว่ายน้ำได้ ไม่ใช่ชี้ ไม่ใช่แค่ฉันว่ายน้ำเป็นเท่านั้นแต่ฉันเป็นแชมป์ และสามารถติดทีมชาติสวีเดนในปี ค.ศ. 1987 ฉันได้ 4 เหรียญทองในการแข่งขันชิงแชมป์ยุโรป และอีกหลายรายการที่ฉันได้ลงแข่งขันก็ได้เหรียญทุกครั้ง

กิจกรรมที่ฉันประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่ว่ายน้ำเท่านั้น สิ่งที่สร้างชื่อเสียงของฉันอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ การร้องเพลงโดยฉันเรียนการร้องเพลง จนถึงเข้าเรียนวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสตอกโฮล์มจนฉันสามารถประสบความสำเร็จได้มีคอนเสิร์ตไปในหลายประเทศ เช่น จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และการร้องเพลงก็ได้กลายเป็นอาชีพของฉัน ฉันได้ออกผลงานเพลงหลายอัลบั้ม

มีคำถามว่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไรเมื่อฉันได้เสียเปรียบในชีวิตมากมายนักคำตอบ ของฉันก็คือ ฉันรู้ว่าคนเราทุกคนแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ฉันก็มีความสุขและอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตตั้งแต่เกิดมา ฉันเป็นคนที่มีมุมมองโอกาสที่เป็นไปได้มากกว่าจะดูความยากลำบาก ฉันไม่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างยากไปกว่าที่มันเป็นอยู่ ฉันมีทัศนคติในทางบวกต่อตัวเอง ฉันรู้ว่าฉันมีคุณค่าไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไร ฉันเชื่อมั่นในพลังความสามารถของฉันว่าฉันสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันปรารถนาได้ ไม่จำเป็นที่ฉันต้องไปอิจฉาหรือริษยาใคร

ถึงตอนนี้ นักเรียนเข้าใจการมองโลกในแง่ดีหรือยัง



นักเรียนรู้ใหม่ว่า ! เลน่า มาเรีย มีความรู้สึกอย่างไร?
ความคิดเห็นจากการอ่าน “บันทึกปลายฟ้า” •• 😊 ••

1. เลน่า มาเรีย มีแนวคิดอย่างไร จึงประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าเลน่า มาเรีย ท้อถอยในชีวิตแล้วจะเกิดอะไรขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนพบคนที่ต้องพิการนักเรียนจะให้กำลังใจแก่เขาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนประสบกับอุปสรรค หรือปัญหานักเรียนจะมีแนวคิดอย่างไรให้นักเรียนประสบความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

บทสรุป การมองโลกในแง่ดี



จากบทความ บันทึกลายฟ้า

การมองโลกในแง่ดี เรียกได้ว่าเป็นกลยุทธ์ของความสำเร็จของบุคคล สามารถเห็นวิกฤตเป็นโอกาสสามารถพลิกเหตุการณ์ร้ายกลายเป็นดีไม่ห่อถอกย้อมมีอุปสรรคมาขวางกั้น ซึ่งการมองโลกในแง่ดี ไม่เพียงเป็นแต่พรสวรรค์ แต่เป็นพรแสงจากการฝึกหัด



การโต้แย้งความคิดทางลบ มีด้วยกัน 4 วิธี โดยวิธีการโต้แย้งกับความคิดที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ร้าย มีดังนี้

1. ทาหลักฐาน แสดงให้เห็นว่าความเชื่อในทางลบนั้นไม่ถูกต้อง
2. ทางเลือกอื่นโดยเราจะต้องตระหนักว่าเหตุการณ์หนึ่ง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ
3. การประยुคต์ คือในบางครั้งความเชื่อนั้นก็เป็นเรื่องที่ถูกต้อง แต่เราจำเป็นต้องแย้งเพื่อลดอันตรายหรือภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นกับตัวของเรา
4. ความเป็นประโยชน์ การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์ที่จะได้รับเป็นสำคัญ ซึ่งวิธีปฏิบัติการคิดเพื่อการโต้แย้งกับเหตุการณ์ทางลบมีดังนี้
 1. สืบค้นความคิดของตนโดยเราจะต้องพิจารณาเหตุการณ์ลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเราติดอย่างไรกับเหตุการณ์นี้ ทำไมเราจึงคิดเช่นนั้น
 2. การตรวจสอบว่าการประเมินข้อสันนิษฐานว่าเป็นจริงหรือไม่ รวบรวมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดผลตรงกับข้าม
 3. พิจารณาตามความเป็นจริงโดยการหัดคิดว่าความคิดที่ผุดออกมาในตอนแรกว่ามีความแม่นยำหรือไม่ เพียงไร และเมื่อเราคิดว่าความคิดนั้นไม่แม่นยำ อารมณ์เราจะดีขึ้นทันที
 4. บางทีความคิดของเราก็เป็นความจริง จงอย่าได้วิตกกังวลเกินไป ให้คิดว่าทุกปัญหามี ทางออก และทุกทางออกก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย จงค้นหาข้อเสียเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งไม่ว่าวิธีใด ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ในที่สุดก็จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้

การเอาชนะการมองโลกในแง่ร้าย



เทคนิคที่จะทำให้เรามองโลกในแง่ดีมากขึ้น



1. ต้องคิดในแง่ดีตลอดเวลาเพราะยิ่งคิดถึงความล้มเหลวความล้มเหลวก็จะมาหาความหวัง และการมองโลกในแง่ดีดึงดูดความสำเร็จมาหา
2. พยายามมองหาข้อดีแม้ในสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจจะทำให้เธอแสดงออกอย่างผู้มองโลกในแง่ดีและมีพลังเพิ่มโอกาสสำเร็จแม้มีโอกาสน้อยก็ตาม
3. พยายามยอมรับความล้มเหลวด้วยอารมณ์ขันคนที่มียอารมณ์ขันสามารถเอาชนะเหตุการณ์ที่ไม่ดี และการมองโลกในแง่ร้ายก็จะเข้ามาชม
4. เลิกหมกมุ่นกับปัญหาไม่ว่าจะเป็นการเงินธนาคาร การคาดว่าสิ่งร้ายจะเกิดขึ้น แต่ทุ่มพลังงานมุ่งไปสู่การทำให้สำเร็จ
5. ไม่ว่าสถานการณ์เป็นเช่นไร พยายามมองหาแต่ทัศนคติที่มีผลดี ไม่นานเธอจะพบว่าเธอจะมีความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ตรงนั้นตรงนี้ และสิ่งนี้จะช่วยกระตุ้นความมั่นใจขึ้นมา
6. อย่าใช้การมองโลกในแง่ร้ายของเธอเป็นกั้นชน ปกป้องตนเองจากความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้นที่เป็นจุดอ่อนที่คุณต้องต่อสู้
7. เมื่อแก้ปัญหาผิดพลาดอย่างเฝ้าย้ำความผิดพลาดว่ามีเท่าใดแต่ให้คิดถึงแต่สิ่งที่แก้ไขได้ถูกต้องมาแล้ว
8. เวลาคุณว่าง ๆ ให้พยายามพบปะผู้คนที่มีมองโลกในแง่ดี ให้พยายามเฝ้าดูสังเกตพฤติกรรมของเขาเพื่อเรียนรู้ บ่มเพาะ ทัศนคติการมองโลกในแง่ดีแล้วการมองโลกในแง่ดีจะค่อย ๆ จุดประกายขึ้นมาในตัวเธอ
9. จำไว้เสมอว่า การเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิดสามารถลดและเปลี่ยนแปลงได้ เหมือนทัศนคติอื่น ๆ ของคน ให้เป็นทัศนคติใหม่ คือ การมองโลกในแง่ดี
10. เมื่อประสบความสำเร็จจากการมองโลกในแง่ดี จงเชื่อมั่นในความจริงว่า เพราะมองโลกในแง่ดี เธอจึงทำได้สำเร็จได้

~~๕~~ บันทึกประสบการณ์ และเรื่องราวของเธอเก็บไว้หน่อยสิ

☒ เมื่อฉันทำงานเกิดอุปสรรค พบกับสถานการณ์ที่น่าเบื่อ รุ้สึกผิดหวังมากฉัน
จะปฏิบัติ.....

 สาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกผิดหวัง ก็เพราะ.....

[illegible]

~~๕~~ บันทึกประสบการณ์ และเรื่องราวของเธอเก็บไว้หน่อยสิ

 ฉันเคยประสบความสำเร็จจากการมองโลกในแง่ดี ในเรื่อง

[illegible]

 สาเหตุที่ทำให้ฉันประสบความสำเร็จจากการมองโลกในแง่ดี ก็เพราะ

This image shows a single sheet of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines run across the entire width of the page, providing guides for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ครั้งที่ 5

การพัฒนาความอดสาหะ : ้วยร่นกับความรอบคอบ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมายของความรอบคอบ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความสำคัญของความรอบคอบ

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ้วยร่นกับความรอบคอบ

สำคัญอย่างไร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ้วยร่นกับความรอบคอบสำคัญอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ้วยร่นกับความรอบคอบสำคัญอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ้วยร่นกับความรอบคอบสำคัญอย่างไร กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



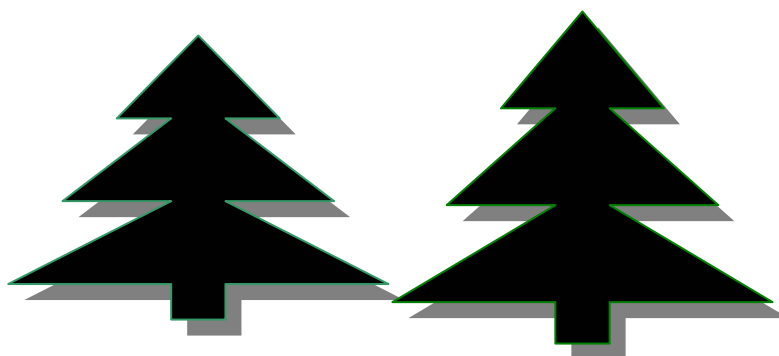
มารู้จักความรอบคอบกันเถอะ



 **ความรอบคอบ** เป็นลักษณะชีวิตที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าองค์ประกอบลักษณะชีวิตอื่น ๆ การงานใดที่กระทำด้วยฝีมือของผู้ที่มีความรอบคอบ การงานนั้นก็มีคุณค่า มีคุณภาพ งานวิชาการที่นักวิชาการค้นคว้าวิจัยอย่างละเอียดเพื่อเก็บข้อมูลอย่างครบถ้วน งานวิจัยนั้นก็มีความค่าควรแก่การอ้างอิง และนำไปใช้ประโยชน์สู่คนรุ่นต่อ ๆ ไป ความรอบคอบจะนำพาเราไปบนถนนสายแห่งความสำเร็จที่เราเชื่อมั่นว่าเรามีเครื่องกีดขวางอยู่ตรงไหน

 ถ้าหากว่าแม้เรารอบคอบแล้วแต่บังเอิญเกิดความผิดพลาดขึ้นเราควรตั้งใจเรียนรู้ในความผิดพลาดนั้นอย่างจริงจัง ด้วยการยอมรับความผิดพลาดที่ด้วยความกล้าหาญ ไม่ต้องแก้ตัว ไม่ต้องโทษผู้อื่นและไม่กล่าวหาการถูกลงโทษหรือการตำหนิตีเยียน โดยเริ่มต้นจากการหาต้นตอของความผิดพลาดให้พบว่าเป็นใครทำ สาเหตุเกิดจากอะไร ต้องให้เกิดความตระหนักว่า ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากความผิดพลาดนั้นรุนแรงขนาดไหน เพื่อที่จะมีการวางแผนป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก โดยการจดบันทึกไว้ในคู่มือการทำงานว่าควรมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง เมื่อเราตัดสินใจไม่ผิดพลาด เราก็ไม่ต้องเสียใจกับผลแห่งการกระทำที่เกิดขึ้น

 **ความรอบคอบ** เริ่มจากทัศนคติที่ถูกต้องก่อนตัดสินใจ “อย่าใจเร็วด่วนได้ เห็นแก่ผลประโยชน์เล็ก ๆ น้อย ๆ ยิ่งใจร้อน อยากได้ ก็ยิ่งไม่บรรลุเป้าหมาย ยิ่งเห็นแก่ผลประโยชน์เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยิ่งไม่สามารถบรรลุงานใหญ่”



ครั้งที่ 6

การพัฒนาความอดทน : การยอมรับกับความผิดพลาด

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกนักเรียนให้รู้จักตัดสินใจภายใต้การเสี่ยง
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนยอมรับความผิดพลาดในการกระทำ

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอดทน ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง”
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดทน ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดทน ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง”
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ยังไม่เข้าใจ
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ การพัฒนาความอดทน ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การยอมรับกับความผิดพลาด “เกมการเสี่ยง” กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
7. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



การยอมรับกับความผิดพลาด

ความผิดพลาด เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ถ้าไม่รู้จักระมัดระวัง ขาดความรอบคอบ ดังนั้นเมื่อเกิดความผิดพลาดแล้ว ก็ต้องมีการยอมรับกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้ความผิดต่อไป

กิจกรรม “เกมการเสี่ยง”

🔔 ก่อนลงมือทำกิจกรรมโปรดอ่านสำกนิต “ไม่ลองไม่รู้” ⌚

1. มีตารางกิจกรรม 3 ประเภท ให้เลือก 1 ประเภท จะเลือกประเภทไหนก็ได้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ เมื่อเลือกแล้ว จะต้องเลือกประเภทนั้นตลอด จะเปลี่ยนประเภทไม่ได้ และให้เลือกสีในประเภทที่ให้เลือก ๆ ครั้งละ 1 สี เขียนลงในตารางจนครบ 10 ครั้ง โดยเลือกจากจำนวนสีที่กำหนดให้ ในแต่ละประเภทเท่านั้น
2. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จจนครบ 10 ครั้ง สามารถดูเฉลยสีที่ตนเลือก และให้เขียนตัวเฉลยลงในช่อง “สีที่ถูก”
3. ถ้าสีของนักเรียนตรงกับสีที่เฉลย จะได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ แต่ถ้าไม่ตรงกันก็ให้เขียน 0 ลงในช่องคะแนนรางวัล
4. เสร็จแล้วให้นักเรียนรวมคะแนน ดูว่าได้ที่คะแนน และดูว่าการเลือกตารางในแต่ละประเภท ที่นักเรียนเลือกมีความหมายอย่างไรบ้าง และเขียนลงในบันทึกของนักเรียนด้วย



~~✍~~ มาลงมือทำกิจกรรมกันดีกว่า ~~✍~~

กิจกรรมที่จัดในครั้งนี้ให้ทราบถึงลักษณะการเลือก และการตัดสินใจของแต่ละบุคคลว่ามี
แนวการเสี่ยง และการตัดสินใจอย่างไร นักเรียนสามารถดูความหมายที่นักเรียน เลือกเล่น
ประเภทต่างๆ ได้

~~✍~~ เลือกตารางกิจกรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○

- ☐ ตารางกิจกรรมประเภทที่ 1 สีที่ให้เลือก มี 2 สี ได้แก่ สีแดง และสีดำ
- ☐ ตารางกิจกรรมประเภทที่ 2 สีที่ให้เลือก มี 3 สี ได้แก่ สีฟ้า สีขาว และสีเขียว
- ☐ ตารางกิจกรรมประเภทที่ 3 สีที่ให้เลือก มี 3 สี ได้แก่ สีชมพู สีเหลือง
สีน้ำตาล สีน้ำเงิน และสีม่วง

ครั้ง	สีที่เลือก	สีที่ถูก (เฉลย)	คะแนนรางวัล
1			
2			..
3			...
4			
5			
6			
8			
9			
10			
รวมคะแนน			



ตารางสำหรับเฉลย



ครั้งที่	ประเภทที่ 1	ประเภทที่ 2	ประเภทที่ 3
1	ดำ	ฟ้า	ชมพู
2	ดำ	ขาว	เหลือง
3	ดำ	ฟ้า	น้ำตาล
4	แดง	เขียว	น้ำเงิน
5	ดำ	ฟ้า	ม่วง
6	แดง	ขาว	ม่วง
7	ดำ	เขียว	น้ำตาล
8	แดง	เขียว	ชมพู
9	ดำ	ฟ้า	เหลือง
10	ดำ	เขียว	น้ำเงิน

เกณฑ์การได้คะแนน

ประเภทที่ 1 มีตัวเลือก 2 ตัว คือ สีแดง และสีดำ ถ้าเลือกถูกได้ 10 คะแนน

ประเภทที่ 2 มีตัวเลือก 3 ตัว คือ สีขาว เขียว และสีฟ้า ถ้าเลือกถูกได้ 30 คะแนน

ประเภทที่ 3 มีตัวเลือก 5 ตัว คือ สีน้ำเงิน เหลือง น้ำตาล ชมพู และสีม่วง ถ้าเลือกถูกได้ 50 คะแนน

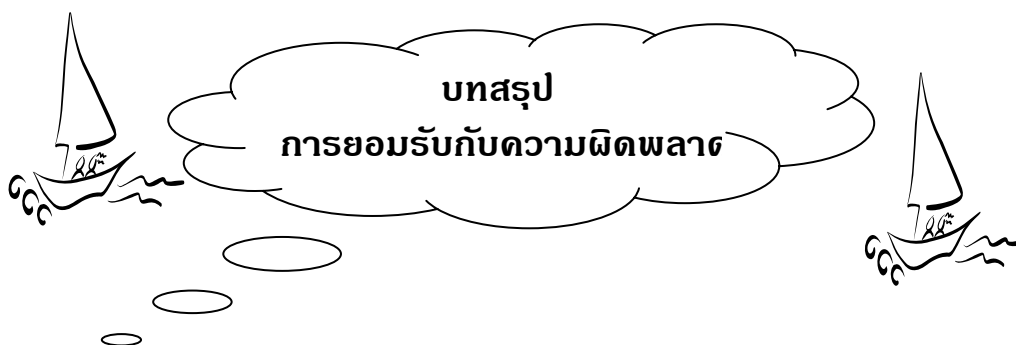


ผู้ที่เลือกเล่นประเภทต่าง ๆ มีความหมาย ดังนี้

คนที่เลือกประเภทที่ 1 แสดงว่า เป็นคนที่ต้องการความถูกต้องมากกว่า
รางวัล ไม่ชอบเสี่ยงกับสิ่งที่ไม่แน่นอน

คนที่เลือกประเภทที่ 2 แสดงว่า ชอบเสี่ยงบ้างเป็นบางครั้งบางคราว เป็น
คนที่ตัดสินใจด้วยตัวเองลำบาก

คนที่เลือกประเภทที่ 3 แสดงว่า เป็นคนชอบเสี่ยงอย่างมากกล้าได้กล้า
เสีย ตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตัวเองเสมอ



🌻 ได้มีนักจิตวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ขับขี่จักรยานยนต์ ได้ศึกษาปัญหาเกี่ยวกับทัศนคติต่อ
ความเสี่ยง โดยศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม ระหว่างผู้ขับขี่ที่ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ กับผู้ขับขี่ที่เคย
เกิด พบสิ่งที่น่าสนใจหลายประการ ผู้ที่มีประวัติเกิดอุบัติเหตุมาแสดงทัศนคติและพฤติกรรมการใช้
ถนนที่มีลักษณะเหมือนกัน คือ กล้าบ้าบิ่น ขับรถเร็ว ไม่เตรียมพร้อมต่อสภาพการจราจร ขับรถ
โดยประมาท พยายามที่จะไปให้ได้ ทำเดี๋ยวก่อน ไม่ใส่ใจผู้อื่น ไม่เกรงใจ ไม่ทำตามกฎจราจร อารมณ์
เสียง่าย ก้าวร้าว และประเมินความสามารถของตนสูงเกิน

🌻 **นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน** (Dr. S.L. Brown) สรุปลักษณะเฉพาะของคนที่บ้านบิ่นสะเพร่า
ขาดความรับผิดชอบเหล่านี้ได้ 3 ประการ คือ ไม่ค่อยใส่ใจกับกฎเกณฑ์ ไม่สามารถปรับสภาพใจต่อ
ความเครียดได้ดี มักรู้สึกขัดข้องใจเมื่อผิดหวังหรือล้มเหลว คนเหล่านี้ชอบอวด แสดง
ความสามารถ ความกล้า จึงไม่ได้ประเมินตนเองอย่างจริงจัง ชอบประเมินความสามารถของตน
เกินความจริงแต่ก็ไม่ใช่ว่าการชอบเสี่ยงจะเป็นการบ้าบิ่น ขาดความรับผิดชอบเสมอไป อย่างเช่น
แจคกี้ สจ๊วต นักแข่งรถเจ้าของสถิติโลก 3 ปีซ้อน แม้ชอบหลงใหลในความเสี่ยง ตื่นเต้นสุดขีด แต่
เขาก็อยู่ท่ามกลางนักแข่งรถที่พยายามปรับปรุงมาตรฐานความปลอดภัย ขณะที่แข่งรถเขาแสดงถึง
การเป็น นักขับรถที่ระมัดระวังอย่างดี ขณะที่คนที่ชอบความเสี่ยงถูกตัดสิน คนที่ระมัดระวังเกินไป
เสียทุกอย่างก็ไม่ได้ เพราะมองแง่ร้ายเกินไป เห็นอันตรายไปหมดทุกที่ จนแทบไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
อะไร หากไม่ได้วางแผนอย่างละเอียด จำต้องสูญเสียความรื่นเริงแห่งชีวิตไปเพราะความซีก้าว ยึด
กฎเกณฑ์ ทำให้กระทบต่อการคบหาผู้อื่น มักจะระแวง สงสัย และสับสนท่าที ความรอบคอบนั้นไม่ใช่
เปลี่ยนแปลงไม่ได้ นอกจากความตื่นเต้นสุดขีด อารมณ์อาจทำให้ความรอบคอบลดลงได้ อีกทั้งคนที่
ที่เร่ร่อน มีปัญหาส่วนตัว และก้าวร้าวจะพร้อมเสมอที่จะไม่รอบคอบ



ครั้งที่ 7

การพัฒนาความอดสาหะ : การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจ และมีความระมัดระวัง มีความรอบคอบ มีไข้เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย หรือเกิดความเสียหายต่อตนเอง และผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง
2. สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับบทความ “สัมผัสที่ 6”
3. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ยังไม่เข้าใจ
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้ นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
7. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



สรุปจากสถานการณ์การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง

ในการทำงานที่ต้องใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะของมีคมต่าง ๆ เวลาใช้ต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่น โดยการใช้ให้ถูกวิธีไม่เอาไปเล่น หรือหยอกล้อเพื่อนซึ่งควรระมัดระวัง และรอบคอบทั้งขณะใช้และเมื่อใช้แล้ว ก็ต้องเก็บให้เรียบร้อย



ในชีวิตประจำวันของเรามีความเสี่ยงในด้านใดบ้าง และมีแนวปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....



การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง ดังนี้

1. เมื่อมีพฤติกรรมเสี่ยง ถามตนเองว่าทำไมจึงประมาณ
2. จำไว้ว่าความรอบคอบไม่ใช่ความขี้ขลาด และความบ้าบิ่นไม่ใช่กล้าหาญ
3. เมื่อคุณขับรถยนต์อย่างอันตรายและสะเพร่า ด้วยความรีบร้อน เตือนตัวเองไว้ว่าจะเสียเวลา หากเกิดอุบัติเหตุ
4. จงจำไว้ว่า การที่คุณรับผิดชอบ ไม่ใช่เพื่อตนเองเท่านั้น ยังเพื่อผู้อื่นด้วย
5. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง คิดไว้ว่าความบ้าบิ่นสะเพร่าส่งผลร้ายกว่าความรอบคอบ
6. พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองตามสถานการณ์
7. สัตว์มีสัญชาตญาณในการระมัดระวังตนเอง แต่มนุษย์มีน้อยกว่า จึงต้องใช้เหตุผลช่วยกระตุ้นพฤติกรรมที่ถูกต้องในสถานการณ์ที่เสี่ยง
8. การเสาะหาความเสี่ยงไม่ใช่ธรรมชาติปกติ ควรแสวงหาความปลอดภัยดีกว่า
9. พยายามวิเคราะห์ตนเองเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับโอกาส และความสามารถ
10. พยายามรักษาอารมณ์ให้สมดุล ยิ่งอารมณ์สมดุลเท่าไรคุณยิ่งสามารถมีทัศนคติต่อความเสี่ยงได้ดีขึ้น

แบบรายงานผลการฝึก การปรับทัศนคติด้านความเสี่ยง

ชื่อ ชั้น

วันเดือนปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

.....

.....

ครั้งที่ 8

การพัฒนาความอดสาหะ : ด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมายของความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความสำคัญของความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดสำคัญอย่างไร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดสำคัญอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดสำคัญอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทนทางจิตใจต่อความเครียดสำคัญอย่างไร
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม

“ มารู้จักความเครียดกันเถอะ ”

ความเครียด คืออะไร



ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลใน ความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่เกิดขึ้น

ความเครียด และความกดดันทางจิตต่าง ๆ มักจะมีมาร่วมกันกับการตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่ถูกกระตุ้นนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดความตึงและล้า ดังนั้นความตึงเครียดของร่างกายทั้งระบบจึงทำให้กล้ามเนื้อตึงแข็ง ล้าและปวดเมื่อย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณรอบหัวไหล่ คอ ศีรษะ อาการตึงเครียดที่เกิดขึ้นนี้ หากไม่ได้รับการแก้ไขให้หมดไป แล้ว อาการตึงเครียดนี้จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันมิให้เกิดความตึงเครียดมากเกินไป ควรศึกษาวิธีคลายเครียดยามเมื่อเกิด ความตึงเครียดขึ้น



เรารู้จักสาเหตุของความเครียดแค่ไหน



♥ **สาเหตุจากจิตใจ** เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ และกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

☆ **สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ** สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนเป็นที่รัก ฯลฯ

🧠 **สาเหตุจากความเจ็บป่วย** เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ



อาการที่แสดงว่าเกิดความเครียดแล้ว

👉 **ผลต่อร่างกาย** อาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเบาและเร็วการหายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียด ทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการปวดลูกศรูดั่ง นั่งไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

♥ **ผลต่อจิตใจ** ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

👉 **ผลต่อพฤติกรรม** มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน มีการใช้ยาเพิ่มมากขึ้นมีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยิบ บางคนชอบดื่มนม กัดเล็บ กระแทกเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการก้าวร้าว ฯลฯ

ครั้งที่ 9

การพัฒนาความอดสาหะ : วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางในการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความอดสาหะด้านความอดทนทางจิตใจต่อความเครียด

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองกลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม

แบบประเมิน และ วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

✍ คำชี้แจง ในรอบสองเดือนที่ผ่านมา มีพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้
อย่างน้อยเพียงใดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน

✍ ลองประเมินดูซิ ความเครียดอยู่ในระดับใด ✍

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาท				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ ทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่ พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงง และเวียนศีรษะ				



การให้คะแนน

ไม่เคยเลย	=	0	คะแนน
เป็นครั้งคราว	=	1	คะแนน
เป็นบ่อย	=	2	คะแนน
เป็นประจำ	=	3	คะแนน

ได้คะแนนรวม คะแนน

✍️ แปลผลดังนี้

🧠 คำคะแนนที่บ่งบอกถึงระดับความเครียด

30 – 57 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก หมายถึงว่า นักเรียนกำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤติเผชิญกับความเครียด และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเองควรพบจิตแพทย์เพื่อการช่วยเหลือ

26 – 29 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง หมายถึงว่า นักเรียนมีความเครียดและได้รับความเดือดร้อนจากความเครียดอันเนื่องจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องได้รับการช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษา

18 – 25 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย หมายถึงว่าท่านดำเนินชีวิตด้วยความไม่สบายใจนัก แต่ยังสามารถจัดการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

6 – 17 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติหมายถึงว่าท่านสามารถจัดการภาวะความเครียดที่เป็นผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม ได้อย่างมีคุณภาพ และเป็นที่น่าสนใจ

0 – 5 คะแนน อยู่เกณฑ์ต่ำกว่าปกติมาก อาจมีสาเหตุมาจากตอบคำถามโดยไม่ตั้งใจ หรือท่านไม่ค่อยมีแรงจูงใจในชีวิต หรือท่านพอใจสภาพชีวิตของตนเองในขณะนี้

ครั้งที่ 10

การพัฒนาความอดุสาหะ : การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยืดเส้นยืดสายให้คลายความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียด และเพิ่ม
อดทนทางจิตใจต่อความเครียดที่เกิดขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองพร้อมกันทุกคนตามคู่มือที่ผู้วิจัยแจกให้
6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัย และอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ การพัฒนาความอดุสาหะด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
8. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ลองฝึกดูสิแล้วจะรู้!

☛ วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. นิ่งในท่าที่สบายที่สุด วางแขน ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัว ทั้งหมดลงในเก้าอี้ และหลับตาลง
2. เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่มือ และแขนทั้งสองข้างกำมือ และเกร็งแขนให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยๆ คลายออก
3. บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้เกร็งโดยการย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้มากที่สุด ดำงไว้อีกครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก
4. ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้งให้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นที่สุด นักเรียนจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณลำคอริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย
5. ออก หลัง และไหล่ ให้นักเรียนหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นหายใจไว้สักครู่ นักเรียนจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าอก
6. หน้าท้อง และก้น ให้นักเรียนเขม่วท้องโดยทำท้องให้แฟบมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่ แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย ต่อมาให้ท้องพองออกมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่ แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย
7. เท้าทั้ง 2 ข้าง ให้นักเรียนกดปลายเท้าทั้ง 2 ข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด นักเรียนจะรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อน่อง เท็งไว้สักครู่หนึ่งแล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

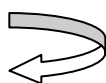
☛ หลังจากที่ทำให้นักเรียนได้ทำครบขั้นตอนดังกล่าวแล้ว นักเรียนลองสำรวจดูกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของนักเรียนอีกครั้ง นักเรียนจะรู้สึกถึงความผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น และนักเรียนจะรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียด และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี การฝึกผ่อนคลายนี้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อนักเรียนได้ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ

มายืดเส้นยืดสาย ให้คลายเครียดกับเกอะ ลองฝึกดูสิแล้วจะรู้ ! สุดยอดมาก ๆ



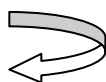
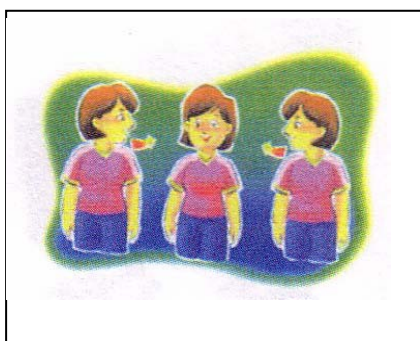
1. บริหารต้นคอ

ภาพที่ 1



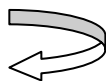
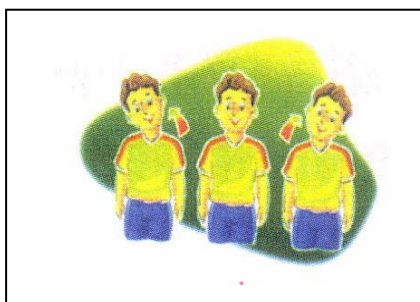
พับคางแล้วก้มคอเพื่อโน้มศีรษะมาด้านหน้าบริเวณ
ไหล่จะรู้สึกผ่อนคลาย

ภาพที่ 2



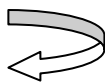
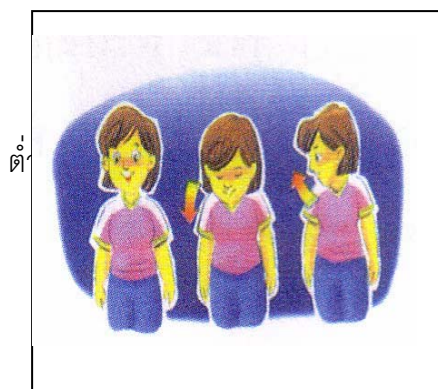
หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้าย และไหล่ขวา โดยค้างขนาน
กับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำๆสลับกันไป

ภาพที่ 3



เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง โดยที่หัวไหล่
อีกข้างหนึ่งยกขึ้น

ภาพที่ 4

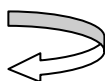


บริหารบริเวณคอด้านข้าง : ก้มศีรษะให้

จนคางยันเป็นสองชั้นค่อยๆหันไปมองทางขวา และ
ทางซ้าย นักเรียนจะรู้สึกกล้ามเนื้อ คอ ฝ่อคลาย
ตึง ใน ขณะเดียวกันให้ไหล่ลงจะช่วยให้กล้ามเนื้อ
ฝ่อคลายมากขึ้น

2. บริหารต้นคอ

ภาพที่ 5



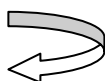
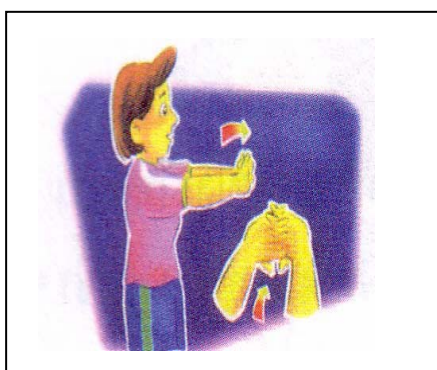
ยืนกางแขน และแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือ

ตั้งตรง หมุน

ลำตัวไปด้านข้างช้า ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ

3. บริหารแขน และฝ่ามือด้านหน้า

ภาพที่ 6

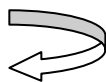
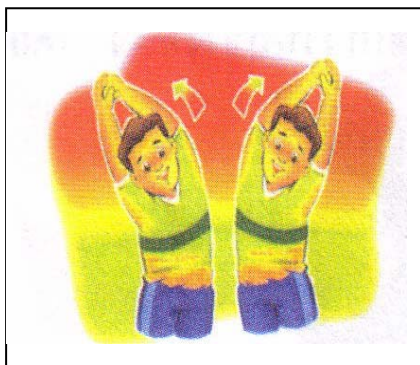


ประสานนิ้ว หันฝ่ามือออกด้านนอก และ

ข้างหน้าจนรู้สึกแขน และหลังตึง

4. บริหารลำตัวด้านข้าง

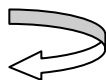
ภาพที่ 7



เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวากุมมือซ้ายแล้ว
ด้านขวาอย่างอแขน จนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว และหัวไหล่
ทำแบบเดียวกัน โดยทำสลับอีกข้างหนึ่ง

5. บริหารลำตัว

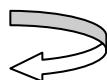
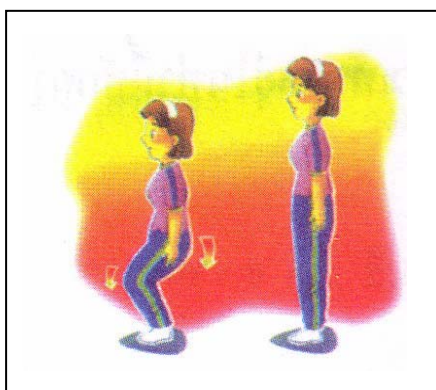
ภาพที่ 8



ยืนกางแขน และแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือตั้งตรง
หมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆ ทำสลับกันไปเรื่อยๆ

6. บริหารในท่านั่ง

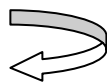
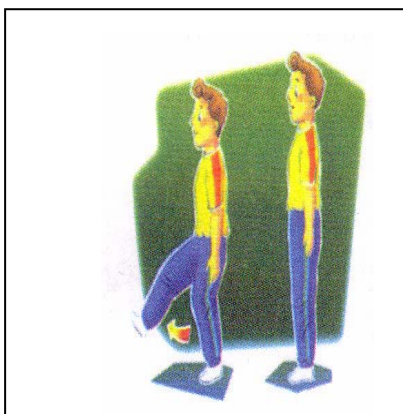
ภาพที่ 9



ยืนตรงแล้วค่อยย่อเข่าลงจนมองไม่เห็นนิ้วเท้า หยุดอยู่
ในท่านี้ สักครู่ แล้วยืนตรงกลับสู่ท่าเดิม

7. บริหารน่อง และบริเวณข้อพับเข่า

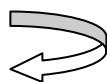
ภาพที่ 10



ยืนตรงแล้วยืนเท้าข้างหนึ่งมาข้างหน้าค่อยๆเอนตัวไป
ค่อยๆเอนตัวไป ข้างหลัง ช้าๆ ให้ขาอีกข้าง
อยู่ในท่าของอเข่าเล็กน้อยขาที่ยืนมาข้างหน้าเหยียดตรง
เท้าวางราบกับพื้นนักเรียนรู้สึกตึงที่ลำตัว
และข้อพับเข่าของขาที่ยืนมาข้างหน้า และทำสลับ

8. บริหารข้อเท้า

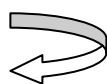
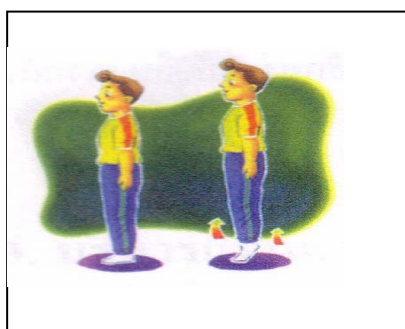
ภาพที่ 11



ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูง
เหนือพื้นประมาณ 6 นิ้ว ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น แล้ว
ค่อยๆ กดปลายนิ้วลง ยกปลายเท้าให้เอนมาด้านหลัง
ด้านซ้ายด้านขวาตามลำดับหลังจากนั้นหมุนข้อเท้า
เป็นวงกลมแบบทวนเข็มนาฬิกา และหมุนกลับแบบ
ตามเข็มนาฬิกาทำเช่นเดียวกันกับข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง

9. บริหารนิ้วเท้า

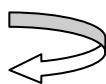
ภาพที่ 12



ยกนิ้วเท้า : ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย เขย่งเท้าจนน้ำหนัก
ไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านั่งคุกเข่า

10. หายใจลึกๆ

ภาพที่ 13

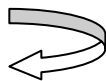


เหยียดแขนทั้งสองข้าง ค่อยๆ ยกแขนศีรษะพร้อมกับหายใจ

เข้าจากนั้นค่อยๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก

11. ย่ำเท้าอยู่กับที่

ภาพที่ 14



ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ และแกว่งแขนเป็นจังหวะ

💡 รู้สึกอย่างไรบ้างหลังจากบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปแล้ว



.....

.....



.....

.....



มาฝึกการหายใจที่ถูกวิธีกันเถอะ
ลองฝึกดูสิแล้วจะรู้!

 **หลายคน**อาจจะแปลกใจว่าการหายใจเกี่ยวข้องกับความเร็วได้อย่างไร โดยมากเรารู้เพียงว่าออกซิเจนเท่านั้นที่ร่างกายต้องการแท้จริง ๆ แล้วกลไกของการหายใจ หรือ การแลกเปลี่ยนก๊าซมีส่วนสำคัญต่อร่างกาย หากมีความขัดแย้งไม่ว่าประการใดเกิดขึ้น จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ตามมาได้

ปกติจะหายใจเข้า – ออก ประมาณ 16,000 – 23,000 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้ก๊าซออกซิเจนประมาณ 250 มิลลิเมตร และคายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 200 มิลลิเมตร ความสมดุลของก๊าซมีผลทำให้เลือดเป็นกรด ซึ่งเราจะรู้สึกสบาย และผ่อนคลาย

 หากการหายใจเข้า – ออก มีปริมาณก๊าซออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ไม่สมดุลกันแล้ว คือลักษณะการหายใจสั้น และถี่ถือเป็นการหายใจที่ผิด เลือดจะมีฤทธิ์เป็นด่างมากเกินไป และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในสมองลดลง ซึ่งจะทำให้เกิดความกระวนกระวาย หรือ ความเครียดเกิดขึ้น โดยมีอาการมีนงง เป็นลม เหงื่อออกมากใจสั่น และเจ็บหน้าอก สัญญาณที่เตือนว่ากำลังหายใจมากเกินไปคือ หายใจที่อกด้านบนบน คอและไหล่ เคลื่อนไหวแรงขณะหายใจ หรือพูด หายใจแบบนี้มักพบได้ในผู้ที่มีความเครียด ทำงานหนัก ความโกรธ อารมณ์ในทางลบ หรือเคร่งเครียดมากเกินไป

สำหรับการหายใจที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาความเครียด และทำให้รู้สึกสงบนั้น จะต้องหายใจเป็นจังหวะ จากกระบังลม กล้ามเนื้อระหว่างอก และช่องท้อง ซึ่งจะช่วยให้ลมไปสู่อุดส่วนล่างอันเป็นที่เลือดส่วนใหญ่ไหลเวียนผ่าน ซึ่งวิธีการฝึกการหายใจเป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่นั้นมีขั้นตอน

-  นั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เก้าอี้ที่ใช้ควรมีพนักพิง และไม่มีที่วางของด้านหน้า
 -  สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมเพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัด และถอดรองเท้า
 -  ค่อย ๆ หลับตาทั้ง 2 ข้าง จากนั้นเริ่มหายใจ โดยการสูดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ จนสุดหายใจเข้ากลืนลมหายใจชั่วคราว จากนั้นเริ่มหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งการหายใจออกจึงค่อย ๆ หลับตาช้า ๆ ขณะฝึกการหายใจควรมุ่งความสนใจไปที่การหายใจเท่านั้น
- *** วิธีทดสอบว่าหายใจถูกต้องหรือไม่นั้น ทำได้โดยใช้มือข้างหนึ่งวางลงบนอกส่วนบน หากหายใจแล้วหน้าอกกระเพื่อมแสดงว่าหายใจผิด ***



การหายใจที่ถูกต้องจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้
ยิ่งเธอฝึกมากเท่าไร เธอจะรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข ทั้งร่างกาย และจิตใจ



ครั้งที่ 11

การพัฒนาความอดุสาหะ : ้วยรู่กับความอดทนอดกลั้

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมาย และความสำคัญของความอดทนอดกลั้

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทนอดกลั้ของ้วยรู่
สำคัญอย่างไร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการ
ฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความอดทนอดกลั้
ของ้วยรู่สำคัญอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความ
อดทนอดกลั้ของ้วยรู่สำคัญอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความ
อดทนอดกลั้ของ้วยรู่สำคัญอย่างไร กลับไปอ่านและฝึกที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



มารู้จักความอดทนอดกลั้นกันเถอะ



ความหมาย และความสำคัญของความอดทนอดกลั้น

▶ ความอดทนอดกลั้น หมายถึง ความทนทานต่อสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจ เป็นเหตุให้เสียประโยชน์ ช่วยให้ทำอะไรที่ยืนดำเนินการไปอย่างคงเส้นคงวาไม่ให้อะไรขัดขวางหรือเลิกรา กลางคัน และให้บากบั่นทำการนั้นๆ ไปจนสำเร็จลุล่วง ทำให้ได้ผลในการชนะ ไม่เป็นผู้แพ้ มีความเข้มแข็งของจิตใจ และความอดทนต่อสภาพธรรมชาติที่ไม่เอื้ออำนวยให้ทำงานได้สะดวก อดทนที่จะต้องแก้ปัญหาเสียก่อน โดยไม่หนีปัญหาหรือตัดสินใจทำอะไรลงไปทั้งที่รู้ว่าไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม ในชีวิตประจำวันของคนเรา หรือในการทำงานทุกอย่างก็จะมีปัญหาเล็กบ้างใหญ่บ้าง พยายามเห็นปัญหาให้เป็นปัญหาที่เล็ก โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ที่เกิดขึ้นก็สามารถอดทนไม่ยอมพ่ายแพ้โดยง่าย เพราะคิดด้วยปัญญาแล้วเห็นว่า การประกอบกิจการงานทุกอย่าง ต้องอาศัยความอดทนมาก เพียรพยายามมากบ้างน้อยบ้าง ตามความยาก ความง่ายของกิจการงาน จึงจะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จสมความมุ่งหมายได้ ความอดทนนี้จะเป็นเหตุนำความสุขมาให้ ผู้วิจัยจึงศึกษาความอดทนอดกลั้น ในความหมายที่ว่า ความเข้มแข็งของจิตใจ ในการทนต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ตนเผชิญอยู่ เพื่อให้การดำเนินงานของตนเองบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ความอดทนต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการทำงาน และความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความเจ็บใจหรือการบิบบั่น เมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยการกระทำหรือคำพูด รวมทั้งความไม่ยุติธรรมต่างๆ



ปีเตอร์ ลาสเตอร์ (1978 : 93-95) ได้กล่าวถึง ความอดทน

เมื่อเขายอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ทั้งความคิดเห็น ศีลธรรม นิสัย สีมวล อายุ การดำเนินชีวิต เป็นต้น ความอดทนอดกลั้น เกิดขึ้นได้ยาก เพราะทุกคนมักจะเอาความคิด และประสบการณ์ของตนเองเป็นเกณฑ์ปกติ จากการเรียนรู้กฎของสังคมเมื่อยังเป็นเด็กเล็กยอมรับมันเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และไม่อาจปฏิเสธได้

ความอดทนสร้างความสัมพันธ์



มาอ่านวรรณกรรมเด็กกันเถอะ

วรรณกรรมเด็ก เรื่องหนึ่งที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับมิตรภาพ และความอดทน เป็นเรื่องราวของเด็กชายคนหนึ่งนามว่า เจ้าชายน้อยซึ่งละทิ้งดวงดาวเล็กๆ ของเขามาสำรวจดวงดาวอื่นๆ การเดินทางนำเขามาสู่ดาวโลก ซึ่งเขาพบกับสุนัขจิ้งจอก เขารู้สึกชอบออกชอบใจสุนัขจิ้งจอก เหตุเพราะในดวงดาวของเขาไม่เคยมีสัตว์ชนิดนี้ ด้วยความรู้สึกโดดเดี่ยวและทุกซอก เจ้าชายน้อยจึงพูดกับสุนัขจิ้งจอกว่า "มาเล่นกับฉันเถอะฉันเหงา" สุนัขจิ้งจอกอธิบายให้เจ้าชายน้อยฟังว่า เขาไม่สามารถเล่นสนุกสนานกับเจ้าชายน้อยได้ เพราะเขายังไม่เชื่อ เจ้าชายน้อยผู้อยากรู้อยากเห็นจึงถามสุนัขจิ้งจอกว่า "เชื่อ หมายถึงความว่าอย่างไร" หลังจากที่สุนัขจิ้งจอกอธิบายความหมายของ คำว่า "เชื่อ" เจ้าชายน้อยถามว่า "ฉันจะต้องทำอะไรจึงจะทำให้เจ้าเชื่อ" สุนัขจิ้งจอกตอบว่า "เจ้าต้องมีความอดทนมากๆ ก่อนอื่นเจ้าต้องนั่งห่างจากตัวข้าสักเล็กน้อย อย่างนั้นแหละ บนหญ้านั้น ข้าจะมองดูเจ้าจากทางตาและจะไม่พูดจาอะไรกับเจ้า คำพูดเป็นบ่อเกิดของความเข้าใจผิดเพี้ยน แต่เจ้าจะได้นั่งใกล้ข้าเข้ามาเรื่อย ๆ ทุกวัน" เมื่อเวลาผ่านไป เจ้าชายน้อยฝึกให้สุนัขจิ้งจอกเชื่อได้ และทั้งสองกลายเป็นเพื่อนสนิทกันที่สุดในที่สุด

จากการอ่านวรรณกรรมเด็ก นักเรียนได้แง่คิด หรือแนวปฏิบัติอย่างไรบ้างที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้

- 
- 
- 
- 
- 



ครั้งที่ 12

การพัฒนาความอดุสาหะ : การวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้น ด้วยตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางในการวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้นด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความอดุสาหะ

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้นด้วยตนเอง
2. แบบสำรวจ และแบบสอบถาม
3. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว ให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้นด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้นด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้นด้วยตนเอง กลับไปอ่านและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



การวิเคราะห์ความอดทนอดกลั้น

ถึงเวลาแล้วที่จะสำรวจความอดทนด้วยตนเอง

ลองสำรวจ ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ จากข้อความที่ให้ไว้ จะมีระดับคะแนน จาก 0 ถึง 5 ที่กำหนด

- 5 หมายถึง เกือบตลอดเวลา
- 4 หมายถึง แทบทุกวัน
- 3 หมายถึง บ่อยๆ
- 2 หมายถึง บางครั้ง
- 1 หมายถึง แทบไม่เคยเลย
- 0 หมายถึง ไม่เคยข้องเกี่ยว , ไม่แน่ใจ

ลำดับ	ข้อความ	ระดับคะแนน (0 – 5)
1.	ฉันใช้เวลาแก่ผู้อื่นในการค้นหาทางออกสำหรับปัญหาของตนเอง	
2.	ฉันใช้ความพยายามอย่างมีสติในการแสดงปฏิกิริยาได้ตอบอย่างใจเย็น	
3.	ฉันไม่ยอมให้ความวิตกกังวลต่อลัทธิที่เกิดขึ้นมาสั่นคลอนความสงบทางจิตใจ	
4.	ฉันไม่ทำหรือพูดอย่างลวกๆ โดยปราศจากการพิจารณาถึงผลที่ตามมา	
5.	ฉันไม่ได้จบมาจากโรงเรียน “ทำมันให้เสร็จๆไปเถอะ” ที่สอนให้หาทางออกแบบลวกๆ	
รวมคะแนน		



มาวัดความอดทนกันหน่อยนะ

แล้วเราจะรู้ว่าตัวเรามีระดับความอดทนระดับใด

ทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลือกที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

1. นายไก่ เป็นนักฟุตบอล ต้องฝึกซ้อมกลางแจ้งทุกวัน แต่วันนี้แดดร้อนมาก และอากาศก็อบอ้าวมาก ถ้านักเรียนเป็นนายไก่ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รอให้แดดร่มกว่านี้ ค่อยออกไปฝึก
- ข. ฝึกเลี้ยงลูกบอลในที่ร่ม
- ค. ออกไปฝึกกลางแจ้งเหมือนเดิม
- ง. ตัดสินใจไม่ได้

2. บ้านเด็กหญิงแมว อยู่ในซอยลึก เข้าออกโดยใช้มอเตอร์ไซด์ส่วนตัว วันหนึ่งมีพายุฝนตกกระหน่ำติดต่อกัน 5 ชั่วโมง โดยที่ทั้งบ้านไม่มีร่ม และเสื้อกันฝน วันนี้เป็นวันที่เด็กหญิงแมว ต้องไปทำกิจกรรม

การแสดงที่โรงเรียน

- ก. ไปโรงเรียน
- ข. ไม่ไปโรงเรียน
- ค. รอให้ฝนหยุดก่อนแล้วค่อยไปโรงเรียน
- ง. ตัดสินใจไม่ได้

3. นายไม่มีหน้าตาดี ร่ำรวยกว่านายไผ่ นายไผ่ชอบนำเรื่องที่นายไผ่ ชอบเที่ยวกลางคืน มาพูดกับอาจารย์บ่อย ๆ ทำให้อาจารย์มีอคติกับนายไผ่ และว่านายไผ่เป็นประจำ ถ้านักเรียนเป็นนายไผ่ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. บอกกับเพื่อน เรื่องพฤติกรรมของนายไผ่
- ข. เจรจาดกลงกับนายไผ่
- ค. เลิกเที่ยวกลางคืน
- ง. พยายามเข้าไปช่วยงานอาจารย์

4. นางสาวเมย์ เป็นคนเก่งมีเพื่อนที่ชอบพูดเยินยอความดีของตน และเอาอกเอาใจ ทุกลอย่างถ้านักเรียนเป็นนางสาวเมย์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ยิ้มด้วยความยินดี
- ข. ทำเฉย ๆ แต่มีใจยินดี
- ค. ทำเฉย ๆ และพยายามข่มใจไม่ยินดีกับคำชม
- ง. ทำเฉย ๆ เพราะรู้ว่าตนเองเป็นคนเก่งอยู่แล้ว ไม่ต้องมีใครมาชม

5. นายโบกี้ ขับรถด้วยความเร็ว แหกโค้งตกถนนในเวลากลางคืน รถพลิกคว่ำหลายตลบ ณ. ที่เกิดเหตุเป็นถนนที่ไม่ค่อยมีรถวิ่งผ่าน นายโบกี้ มีอาการสาหัส และมีบาดแผลที่ศีรษะ ถ้านักเรียนเป็นนายโบกี้ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ช่วยเชยื้อร่างกาย เพราะเจ็บบาดแผล
- ข. กระเสือกกระสนตลาดนอกถนนออกนอกรถ เพื่อให้คนมาเห็น
- ค. กระเสือกกระสนตลาดจนกว่าจะเจอคนช่วย
- ง. อ่อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย

6. เด็กหญิงอรุณทำงานหารายได้พิเศษ โดยล้างจานที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง ในฤดูหนาวที่เชียงใหม่มีอุณหภูมิต่ำถึง 8 องศา น้ำที่ใช้ล้างเย็นมาก จนมือที่ล้างชาไปหมด และแตกเลือดออกซิบ ๆ ถ้านักเรียนเป็นเด็กหญิงอรุณ นักเรียนจะมาทำงานในวันรุ่งขึ้นหรือไม่

- ก. มา
- ข. ไม่มา รอให้หายหนาวและแผลหายก่อน
- ค. ตัดสินใจไม่ได้
- ง. ไม่มา หางานพิเศษอย่างอื่นทำ

7. ทุกวันนางสาวฝน ต้องช่วยแม่ขายผัก ซึ่งถ้าแม่ทำคนเดียวจะเหนื่อยมาก ตั้งแต่ตอนเช้า นางสาวฝนรู้สึกปวดหัวเหมือนจะเป็นไข้ ถ้านักเรียนเป็นนางสาวฝน นักเรียนจะอย่างไร

- ก. นอนพักผ่อน
- ข. ออกไปช่วยเหมือนปกติ
- ค. นอนสักพักแล้วค่อยออกไปช่วย
- ง. ตัดสินใจไม่ได้

8. น้ำท่วมบ้านของนายชาคริต เป็นประจำในหน้าฝนทุกปี และเมื่อน้ำลดก็จะพบซีโกลนคราบน้ำมัน และขยะจากถังขยะอยู่เต็มพื้น และผนังบ้าน ทำให้บ้านสกปรกมาก และคอบคาว นายชาคริต ก็ต้องช่วยกันขัดล้างบ้านทุกครั้ง กว่าเสร็จก็เหนื่อยแทบหมดแรง แต่วันหนึ่ง นายชาคริตอยู่บ้านคนเดียว ครอบครัวคนอื่น ๆ ไปเที่ยวต่างจังหวัดอีก 1 วันจะกลับ น้ำที่ท่วมอยู่ลดจนแห้งสนิทแล้ว ถ้านักเรียนเป็นนายชาคริต นักเรียนจะทำความสะอาดบ้านทั้งหมดหรือไม่

- ก. รอให้ทุก ๆ คนในครอบครัวกลับมาก่อน
- ข. ทำเพียงบางส่วน

- ด. ชวนคนอื่นช่วย ถ้าไม่มีใครช่วยก็ไม่ทำ
- ง. ลงมือทำความสะอาดคนเดียว

9. รุ่นน้องของนางสาวพอลล่า ชอบพูดล้อเลียนนางสาวพอลล่า ว่าเป็นคนปัญญาอ่อน พูดจา ติดอ่าง หน้าตาซีไทร์ และชอบผลักให้นางสาวพอลล่าเซล้มลงแล้วตนเองก็วิ่งหนีไปถ้านักเรียนเป็น นางสาวพอลล่า นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ทำเฉย ๆ และหาข้อบกพร่องของรุ่นน้อง เพื่อนำมาล้อเลียน
- ข. ทำเฉย ๆ ไม่สนใจ
- ค. พาเพื่อนไปแกล้งรุ่นน้องคนนี้
- ง. บอกเรื่องนี้กับอาจารย์

10. ทุกครั้งที่นายแดน แสดงความคิดเห็น นายบีมซึ่งเป็นเพื่อนของนายแดนจะพูดโต้แย้งขึ้นมาอย่างรุนแรงโดยไร้เหตุผล และชอบด่านายแดนต่อหน้าคนทั่วไป ถ้านักเรียนเป็นนายแดน นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ทำนายบีมชกกันตัวต่อตัวอย่างลูกผู้ชาย
- ข. ทำเฉย ๆ และบอกกับคนอื่นเกี่ยวกับพฤติกรรมของนายบีม
- ค. ระวังคำพูดของตนเองมากขึ้น
- ง. พยายามหาเหตุผลมาโต้แย้งให้ชนะ นายบีม

ฉันได้คะแนนรวม คะแนน



คำคะแนนที่บ่งบอกถึงความอดทน

15 – 20 คะแนน อยู่ระดับความอดทนสูง มีความพร้อมที่จะเข้าใจคนที่มีความคิดแตกต่าง
จากตัวเอง ไม่มีอคติ เปิดใจรับความคิดเห็น

10 – 14 คะแนน อยู่ระดับความอดทนในเกณฑ์ปกติ มีความพร้อมที่จะเข้าใจผู้อื่นไม่มีอคติ

0 – 9 คะแนน อยู่ระดับความอดทนต่ำ ชอบให้ผู้อื่นมีความคิดเหมือนตัวเองและไม่ชอบ
ที่จะยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตัวเอง

ข้อ	เฉลยคำตอบ	คะแนนที่ได้/คำตอบ	
		2 คะแนน	1 คะแนน
1	ด	ด	ก,ข,ง
2	ก	ก	ข,ด,ง
3	ด	ด	ก,ข,ง
4	ข	ข	ก,ด,ง
5	ด	ด	ก,ข,ง
6	ข	ข	ก,ด,ง
7	ข	ข	ก,ด,ง
8	ง	ง	ก,ด,ง
9	ง	ง	ก,ข,ด
10	ด	ด	ก,ข,ด





บันทึกเรื่องราวของเธอเก็บไว้หน่อยสิ



✍ ฉันเคยมีความอดทนอดกลั้นเกี่ยวกับ

✍ สาเหตุที่ทำให้ฉันมีความอดทนอดกลั้นก็เพราะ

✍ เมื่อเกิดสถานการณ์ของความอดทนอดกลั้นนั้นอีกฉันรู้สึก

✍ ฉันวางแผนว่าถ้าหากเกิดสถานการณ์ของความอดทนอดกลั้นนั้นอีกฉันจะ

✍ ฉันเคยไม่มีความอดทนอดกลั้นเกี่ยวกับ

✍ สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่มีความอดทนอดกลั้นก็เพราะ

ครั้งที่ 13

การพัฒนาความอดุสหาหะ : การฝึกความอดทนอดกลั้น โดยการนับเลขในใจ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการนับเลขในใจ ในการฝึกความอดทนอดกลั้น

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือ “การพัฒนาความอดุสหาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ
2. แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง

การฝึกมาส่ง

3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดุสหาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดุสหาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ

การนับเลขในใจ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนับเลขในใจด้วยตนเองพร้อมกันทุกคน ตามคู่มือที่ผู้วิจัยแจกให้
6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัย และอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดุสหาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ กลับไปอ่าน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือ พร้อมทั้งแจกแบบรายงานผลการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ลงบันทึกการฝึกปฏิบัติที่บ้าน

8. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



การฝึกความอดทนอดกลั้น

มีคำว่า “อยากรู้ต้องมันอ่าน อยากชำนาญต้องมันทำ อยากจำต้องมันดู”

หมายความว่า

ทุกสรรพสิ่งไม่ว่าวิชาการ ศิลปะ ความคล่องตัว ความชำนาญ ความสามารถ เป็นต้น ย่อมอาศัยการฝึกฝน ทำแล้ว ทำเล่า ดูแล้วดูอีก ทบทวน ตรวจสอบ บันทึกผลดีผลเสีย ความอดทนก็เช่นเดียวกันจะเกิดมีได้เพราะกระบวนการดังนี้

1. มีความอดกลั้น อดทนข่มใจไว้ เช่น ถูกคนพาลด่า กระทบกระทั่ง ก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ใส่ใจไม่ต่อปากต่อคำ
2. ไม่กล่าวร้ายโต้ตอบเมื่อถูกว่าร้าย ถ้าจำเป็นก็พูดด้วยน้ำเสียงปกติ ไม่ได้ตอบรักษาความสงบเสงี่ยมในการโต้ตอบ
3. ไม่ก่อทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น การกล่าวกระทบกระทั่งคนอื่น ทำให้คนอื่นโกรธและเสียหายก่อภัยให้กับตนเอง ผู้ถูกกล่าวหาที่เป็นทุกข์ควรพูดด้วยจิตที่เมตตา
4. มองโลกในแง่ดี คนที่มีความทุกข์ย่อมมีความโลก โกรธ หลง และมีความทุกข์มากกว่าเราเป็นคนที่ห่างไกลจากธรรมะ ดังนั้นควรอดทนต่อคนเลวกว่าเราเพราะเขามีความทุกข์มากกว่าเราควรเพิ่มกำลังใจ และช่วยเขาให้พ้นทุกข์
5. ทำจิตใจให้เบิกบานผ่อนคลายด้วยเมตตา จะคิด ทำ พูดสิ่งใด ตั้งจิตเมตตาให้ทุกคนที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเรา จงมีความสุข ปราศจากความทุกข์
6. ทำเป็นคนหูหนวกตาบอด ดังภาษิตว่า ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้างนั่งนอนสบาย
7. หลีกห่างกอนตัวจากสิ่งชั่ว เช่น การดื่มน้ำเมา การเล่นพนัน ฯลฯ
8. อดทนเพื่อละสิ่งชั่ว พยายามทำความดี รักษากายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต
9. รักษาใจไม่ให้เศร้าหมองสวدمนต์ให้หัวพระ นั่งสมาธิ เจริญเมตตา เป็นประจำ

มาฝึกนับเลขในใจกันเถอะ



วิธีการฝึกนับเลขในใจ เป็นวิธีที่จะหักเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ ความโกรธ และอารมณ์ทางลบได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เราไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ทางลบได้ จึงต้องมีการฝึกนับเลขในใจ เพื่อลดภาวะอารมณ์โกรธ และส่งเสริมให้มีภาวะอดทนอดกลั้นในสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบทั้งร่างกาย และจิตใจได้ การนับเลขในใจเป็นวิธีที่สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
 หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5
 หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6
 หายใจเข้านับ 7 หายใจออกนับ 7
 หายใจเข้านับ 8 หายใจออกนับ 8
 หายใจเข้านับ 9 หายใจออกนับ 9
 หายใจเข้านับ 10 หายใจออกนับ 10

โดยเริ่มจากการนับ 1 ถึง 20
 หรือเริ่มจากการนับ 1 ถึง 50
 หรือเริ่มจากการนับ 1 ถึง 100

อาจนับถอยหลัง
 โดยเริ่มจากนับ 20 ถึง 1
 หรือนับจาก 50 ถึง 1
 หรือนับจาก 100 ถึง 1



ให้เริ่มการฝึกนับเบา ๆ ก่อน จากนั้นจึงนับในใจ ให้นับเลขในใจเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความโกรธ หรืออารมณ์ทางลบ ก็ให้นับเลขเป็นจำนวนเท่าใดก็ได้ ตั้งแต่ 1 ไปเรื่อย ๆ หรืออาจจะนับถอยหลัง จากเลขอะไรก็ได้ไปจนถึง 1



ใช่เลย ! เธอทำได้ ตอนนี้เธอก็เป็นผู้ที่มีความอดทนอดกลั้น ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี



แบบรายงานผล : การฝึกนับเลขในใจ

[illegible]

ครั้งที่ 14

การพัฒนาความอดุสาหะ : ้วยร่นกับความทะเยอทะยาน

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมาย และความสำคัญของความทะเยอทะยาน

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความทะเยอทะยานของ้วยร่น
สำคัญอย่างไร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะด้วยตนเอง”จุดประสงค์เรื่อง ความทะเยอทะยานของ้วยร่นสำคัญอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความทะเยอทะยานของ้วยร่นสำคัญอย่างไร
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดุสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง ความทะเยอทะยานของ้วยร่นสำคัญอย่างไร กลับไปอ่านและฝึกที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



มารู้จักความทะเยอทะยานกันเถอะ



ความทะเยอทะยาน เป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงถึงการกระตือรือร้น มักจะมีลักษณะนิสัยชอบเสี่ยงภัย ชักชวนเก่ง แสดงตนยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่น ก้าวร้าว และชอบแสดงออก เป็นต้น

ความทะเยอทะยาน หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยบุคคลที่มีความต้องการจะให้ตนสำเร็จ โดยการตั้งความคาดหวังไว้สูง มีความกระตือรือร้น มานะพยายาม มุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ต้องการให้ได้ เพื่อให้ฐานะหรือความเป็นอยู่ของตนสูงขึ้น ดีเด่นเหนือคนอื่น ให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน เลือกทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน หรือฝึกความชำนาญ และต้องการชัยชนะเมื่อมีการแข่งขัน

ความทะเยอทะยาน ถือเป็นความต้องการที่อยู่ในขั้นทุติยภูมิ คือความต้องการทางจิตใจ ได้แก่ความต้องการต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้าน คือความโดดเด่น ความล้มเหลว ผล ความ ยอมรับ การแสดงออก ความต้องการรักษาสีทธิของตนเอง การหลีกเลี่ยงสิ่งที่บกพร่อง การป้องกันตัว และการตอบโต้ผลักดัน เป็นต้น ซึ่งความทะเยอทะยานจะสามารถเกิดขึ้นมาได้ นั้น ก็ต้องอาศัยความต้องการต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นสิ่งที่ชักนำให้เกิดความทะเยอทะยานขึ้นในจิตใจ เพราะความทะเยอทะยานจะเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญ ที่จะทำให้บุคคลทำงานบรรลุถึงเป้าหมายในชีวิตที่เราต้องการได้ คนที่มีพรสวรรค์ไม่ว่าจะในด้านใดก็ตาม แต่ถ้าขาดความทะเยอทะยานที่จะทำให้ตัวเองมีความกระตือรือร้นก็ไร้ประโยชน์ เพราะความทะเยอทะยานสามารถจุดไฟในตัวบุคคลได้ แต่จะต้องอยู่ในการควบคุม อย่าให้อยู่เหนือการควบคุม และความมีเหตุผล พลังที่อยู่เหนือการควบคุม เราสามารถทำลายได้ ส่วนพลังที่อยู่ภายใต้การควบคุมนั้น ก็จะทำให้เกิดการสร้างสรรค์ที่ดีขึ้นได้ เช่นกัน ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่คนเรามีความต้องการ มีความกระปรี้กระเปร่า และเริ่มลงมือจัดการชีวิตตัวเอง เมื่อนั้นไฟแห่งความทะเยอทะยานก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราอย่างไม่รู้ตัว และสิ่งที่ไม่น่าเชื่อต่าง ๆ ที่เราคาดหวังไว้ ก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายที่ต้องการ โดยไม่ยอมปล่อยให้หลุดไป ควรจะตั้งเป้าหมายที่ ตัวเองจะต้องไปให้ถึง และจุดไฟแห่งความทะเยอทะยานที่เป้าหมายนั้น ความทะเยอทะยาน จะไม่มีวันหมดไปจากตัวเราเพราะเป้าหมายของเราจะค่อย ๆ เรียกร้องให้กลับคืนมาตลอดเวลาเมื่อเราได้รับความสำเร็จในเป้าหมายอันหนึ่ง ก็ควรจะตั้งเป้าหมายอันใหม่เพื่อความสำเร็จในครั้งต่อ ๆ ไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

นั่นคือการกระทำของคนที่มีความทะเยอทะยาน

ความทะเยอทะยานที่เหมาะสมนั้นสำคัญอย่างไร



ปีเตอร์ ลาสเตอร์ ได้กล่าวถึง ความทะเยอทะยาน เป็นแรงขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จทั้งด้านเป็นที่ยอมรับและชื่นชม ของผู้อื่นในทางจิตวิทยา ความสำเร็จมีความหมายต่อ ความพึงพอใจต่อตนเองและเสริมความแข็งแกร่งให้กับ ความรู้สึกนึกคิด ความทะเยอทะยานที่มากเกินไป อาจเกิดจากใช้ความสำเร็จมา ปิดบังปมด้อยของตน แรงจูงใจต่อความสำเร็จอย่างสูง ไม่เป็นมาแต่กำเนิด แต่เป็นผลจากการศึกษาสังคมที่เน้นความสำเร็จ ส่งให้พ่อแม่ และครูอาจารย์ ปลูกฝังความทะเยอทะยานให้เด็ก



ความทะเยอทะยานที่เหมาะสม มี 10 กลวิธี

1. เมื่อนักเรียนทำอะไรสำเร็จอย่างมาก โดยไม่ต้องรู้สึกท้อแท้มากเกินไปนัก นั่นแหละ นักเรียนมีความทะเยอทะยานที่เหมาะสม
2. อย่าหวังสูงเกินไป ตั้งเป้าที่ทำได้จริง
3. ความทะเยอทะยานสูงมากเกินไป ตั้งเป้าที่ทำได้จริง
4. หากความคาดหวังต่อสิ่งแวดล้อมของนักเรียนไม่เป็นไปตามต้องการ นักเรียนจะ ทำลายความมั่นใจตนเอง นำไปสู่ความทะเยอทะยานที่มากขึ้นไปอีก ควรดูสภาพความเป็นจริง
5. อาจมีหวังที่นักเรียนต้องการความสำเร็จที่ต้องทุ่มเทสุด ๆ แต่อย่าให้ความตึงเครียดนี้เกิดอย่างต่อเนื่อง
6. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้เห็นผลชัดเจน ในงานของนักเรียนเป้าหมายที่จับต้องไม่ได้ โอกาสสำเร็จจะน้อย
7. อย่าผลาญความแข็งแกร่งของตนด้วยการใช้ความสามารถของตนยุ่งเหยิงเกินไป
8. ในบางครั้งควรหยุดพักจากการต้องมุ่งมั่นมากเกินไป หยุดชั่วคราวเพื่อสร้างสรรค์ เพราะไม่มีใครจะประสบความสำเร็จอย่างสูง อย่างต่อเนื่องได้ตลอดทำอย่างนี้นักเรียนจะใช้ความ แข็งแกร่งของตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด
9. เมื่อประสบความสำเร็จอย่างสูงในเรื่องใด อย่าหลงใหลอยู่นานเกินไป
10. ความสำเร็จช่วยกระตุ้นให้นักเรียนทำความสำเร็จใหม่ ๆ トラバเท่าที่นักเรียนรักษา ระดับแรงจูงใจให้พอดี

ครั้งที่ 15

การพัฒนาความอดสาหะ : การวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง และ
การพัฒนาความอดสาหะ : แรงจูงใจสู่ความสำเร็จ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงแนวทางในการวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความอดสาหะ
2. เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจ ซึ่งจะเป็นแรงขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จทั้งด้านเป็นที่ยอมรับ และชื่นชมของผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือ ‘การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง’ จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง และ แรงจูงใจสู่ความสำเร็จ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง.จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะ ด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ “การพัฒนาความอดสาหะด้วยตนเอง” จุดประสงค์เรื่อง การวิเคราะห์ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง กลับไปอ่านและฝึกที่บ้าน
6. ผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มของนักเรียนครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม



การประเมิน และวิเคราะห์

ความทะเยอทะยาน ด้วยตนเอง

ลองตอบ ระดับความถี่ของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ ซึ่งมีระดับคะแนน จาก 0 ถึง 5 ที่กำหนดไว้ให้

- 5 หมายถึง เกือบตลอดเวลา
- 4 หมายถึง แทบทุกวัน
- 3 หมายถึง บ่อยๆ
- 2 หมายถึง บางครั้ง
- 1 หมายถึง แทบไม่เคยเลย
- 0 หมายถึง ไม่เคยข้องเกี่ยว , ไม่แน่ใจ

ลำดับ	ข้อความ	ระดับคะแนน(0 – 5)
1.	ฉันตื่นขึ้นมาพร้อมความรู้สึกตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าเสมอ	
2.	ฉันมีพัฒนาการในการค้นหาความต้องการใดๆ ที่ฉันสนใจ และทำมันให้เป็นจริง	
3.	หลายครั้งที่ฉันแสดงให้เห็นถึงพลังในการทำงาน ซึ่งสร้างความตื่นเต้นให้แก่ผู้อื่น	
4.	ฉันกระตือรือร้นในการไล่ตามเป้าหมายที่วาดหวังไว้	
5.	ฉันรู้สึกตื่นเต้นกับการดำเนินชีวิตตนเองเสมอ	
6.	คนอื่นๆ ควรจะชื่นชมความสำเร็จของฉัน	
7.	ฉันจะตั้งเป้าหมายที่อยากจะไปให้ถึง	
8.	ฉันไม่ยอมรับความพ่ายแพ้	
9.	ขณะเรียนอยู่ในโรงเรียนฉันไม่เคยพอใจกับความสำเร็จของตนเอง	
10.	ฉันรำคาญเมื่อพบกับคนที่ไม่เก่งไปกว่าฉันประสบความสำเร็จกว่าฉัน	
11.	ฉันพยายามฝึกฝนพัฒนาจุดอ่อนของตน	
12.	ฉันพบว่า การได้แก้ปัญหาต่างๆ เป็นสิ่งน่าตื่นเต้น	
13.	ฉันเอาเวลาว่างมาทำงาน	
14.	ฉันจะนั่งดูรายการโทรทัศน์ เพื่อเป็นประโยชน์ แม้เป็นรายการที่ไม่น่าสนใจ	
15.	ฉันอยากทราบว่าทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จได้มากขึ้น	
รวมคะแนน		

ฉันได้คะแนนรวม คะแนน



ค่าคะแนนที่บ่งบอกถึงความทะเยอทะยาน



- 61 – 75 คะแนน อยู่ระดับความทะเยอทะยานสูงมาก พยายามที่จะเพิ่มคุณค่าตนเองด้วยความสำเร็จเพราะความทะเยอทะยานที่มากเกินไปจะเป็นผลลบมากกว่าผลบวก
- 46 – 60 คะแนน อยู่ระดับความทะเยอทะยานสูง ชอบมุ่งความสำเร็จ และหวังได้เป็นที่ยอมรับ
- 31 – 45 คะแนน อยู่ระดับความทะเยอทะยานปานกลางแสดงถึงความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ
- 0 – 30 คะแนน อยู่ระดับความทะเยอทะยานต่ำ ไม่ปรารถนาจะทำตนให้เป็นที่ยอมรับ ความสำเร็จ และความสำเร็จมีบทบาทน้อยในการดำรงชีวิต



บันทึกประสบการณ์ และเก็บเรื่องราวของเธอ

เกี่ยวกับ ความทะเยอทะยานสู่ความสำเร็จ ไว้หน่อยสิ ✍



✍ เมื่อฉันพบกับปัญหายาก ๆ ฉันไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ ฉันจะปฏิบัติ

.....

.....

.....



✍ เมื่อฉันรู้ว่ามิจุดอ่อนในด้านใด ฉันจะปฏิบัติ

.....

.....

.....



✍ ฉันตั้งเป้าหมายในอนาคตอยากประสบความสำเร็จในเรื่อง

.....

.....

✍ ฉันจะปฏิบัติ

.....

.....

แรงจูงใจสู่ความสำเร็จ

“แก้วไม่เคยพอ”



🧠 ลองอ่านเหตุการณ์ “แก้วไม่เคยพอ” ต่อไปนี้ จะทำให้เราได้เรียนรู้ชีวิต และมีการพัฒนาจิตใจ เกิดความทะเยอทะยานที่เหมาะสม ช่วยกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จ

🧠 เรามักถูกสอนให้มองด้านดีว่า แก้วน้ำที่มีน้ำอยู่ครึ่งแก้วนั้น มีน้ำเหลือตั้งครึ่งแก้ว มากกว่าที่จะมองว่าน้ำหายไปครึ่งแก้ว แต่จะมองด้านไหนก็ตาม ก็ทำให้เราคิดว่าแก้วยังขาดพร่อง ยังหาน้ำมาเติมให้เต็มตลอดชีวิตที่ผ่านมา เราจะรู้สึกว่า เรายังมีไม่พอ ต้องมีนั้น มีนี้ เสียก่อน แล้วเราจะอึดจะเต็ม สิ่งหนึ่งที่เราไม่เคยถูกสอนก็คือ ไม่ว่าเราจะพัฒนาความสามารถในการหาเงิน หาของ หาความรักให้ได้มากสักเท่าไรก็ตาม น้ำในแก้วไม่มีวันเต็ม เพราะความอยากในใจเราไม่เคยหยุด แก้วของเราก็จะโตขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เคยพอ

เมื่อก่อนที่เราเคยคิดว่า ถ้าเรามีเงินล้าน เราจะมีความสุข พอเรามีเข้าจริง ๆ ปริมาณความต้องการ มาตรฐานการครองชีพ ความเป็นอยู่ของเราก็โตรุดหน้าไปต้องหาเพิ่มตลอดเวลา ซึ่งอย่าว่าแต่คนมีเงินสิบล้านร้อยล้านเลย ขนาดคนที่มีเงินเป็นหมื่นล้าน ยังหาเงินไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ เมื่อก่อนเราก็อกระเป๋เป็นพันก็เก้แล้ว เดี่ยวนี้กระเป๋ายุ่งใหญ่ใบละ 7 – 8 แสน หรือถึงล้านก็ถือกันเกลื่อน คนที่เรารักหนักหนาอยากลำบากกว่าจะได้มา พออยู่กับไปนาน ๆ ใจเราก็เรียกร้องมากขึ้น ๆ เห็นจุดอ่อนข้อบกพร่อง ไม่อึด ไม่เต็มได้ตลอดเวลา แก้วน้ำหรือความอยากในใจเราไม่เคยหยุดโตหาเท่าไรไม่เคยเต็ม

🧠 **เคล็ดลับของความสุข** ก็คือเราสามารถที่จะพยายามอย่างเต็มที่ในการที่จะหาเงินหาความรัก เหมือนหาน้ำมาใส่แก้วแต่สิ่งที่สำคัญก็คือ เราต้องเรียนรู้ที่จะปรับขนาดของแก้วให้พอดีกับน้ำ ให้อใจของเราสามารถที่จะมีความสุขสงบพอใจกับขณะนี้ เดี่ยวนี้ โดยไม่ต้องรอนาคต ถ้าเรามีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว แต่เราสามารถลดขนาดของแก้วน้ำลงจนเหลือเพียง 1 ใน 4 น้ำที่มีครึ่งแก้ว ก็จะล้นมีเกินอยู่เท่าตัว มีเกินพอสำหรับเรา และพอจะแบ่งให้คนอื่น เมื่อเราเต็มเราก็ไม่ต้องไปวิ่งหาน้ำมาเติมอีกมีเวลาเหลือเฟือ ให้ลูก ให้คนที่เรารัก ให้กับการพัฒนาจิตใจตัวเอง ให้กับสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตเราอย่างแท้จริง



ครั้งที่ 16 ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึก และแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
5. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

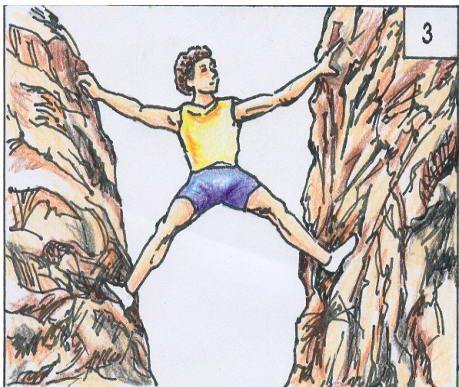
การประเมินผล

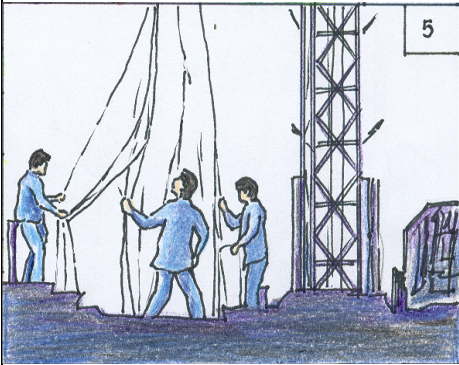
สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ภาคผนวก ค.

1. ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความอดทน
2. แสดงผลการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL

ตาราง 13 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามวัดความอดสาหะ

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
1.	1. ภูมิด้านความเครียด ด้านการมองโลกในแง่ดี รูปภาพต่อไปนี้บรรยายถึงอารมณ์ ความรู้สึก 6 อย่าง เมื่อดูแล้วสอดคล้องกับรูปภาพหรือไม่ 	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2.		1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3.		1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อ ที่	ข้อความคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
4		1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
5.		0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้
6.		1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7.		1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
8.	1. ภูมิด้านความเครียด (ต่อ) <u>ด้านความอดทนทางจิตใจต่อ</u> <u>ความเครียด</u> ข้อความต่อไปนี้บรรยายถึงปฏิกิริยาต่อ สถานการณ์นั้น ๆ มีปฏิกิริยาสอดคล้องหรือไม่ ถ้าถูกเชิญขึ้นไปกล่าวสุนทรพจน์ในงานเลี้ยง โดยไม่ได้เตรียมตัว	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
9.	นักเรียนทำขบวนการขัดลมที่ยังมีน้ำอยู่ในขวด เกือบเต็ม ล้มลงในก้นตึกอาคาร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10.	นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว กำลังจะคิดเงินนักเรียนพบว่าตนเองลืมกระเป๋า เงินไว้ที่บ้าน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11.	นักเรียนถูกจับได้ว่าขึ้นรถบัสท่องเที่ยวโดย ไม่มีตั๋ว	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12.	นักเรียนกำลังจะเข้าสอบ ครูผู้ทดสอบเรียก นักเรียนเข้าห้องสอบด้วยเสียงห้าวไม่เป็นมิตร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13.	ลิฟต์เกิดติดระหว่างชั้น นักเรียนอยู่ คนเดียวในลิฟต์	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14.	นักเรียนได้นำสุนัขใส่ในกระเป๋าสะพาย และ เดินชื่อของอยู่ในห้างสรรพสินค้า สุนัขส่งเสียง ร้องขณะเดินอยู่มีผู้รักษาความปลอดภัย ขอ ตรวจค้นกระเป๋า	-1	1	1	0.33	คัดเลือกไว้
15	2. ความมุ่งมั่น บากบั่น <u>ด้านความรอบคอบ</u> ข้อความต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์ต่างๆ คำถามตรงกับคำตอบหรือไม่ นักเรียนเชื่อว่าตัวเองมีความสามารถบังคับรถ โกลท์คาร์ทตามลำพัง โดยไม่ได้ฝึกฝนมาก่อน แต่ทราบรายละเอียดจากคำแนะนำการใช้	-1	1	1	0.33	คัดเลือกไว้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
16	นักเรียนจะเดินออกไปยังดาตฟ้าของหอพักเพื่อไปตากผ้าชั้นที่ 9 ถึงแม้ว่าไม่มีรั้วป้องกันการตกหล่น	0	1	1	0.67	คัดเลือกไว้
17	หากเกิดโชคดีมือขึ้น เล่นการพนันได้เงินมาจำนวนมากแล้ว นักเรียนยังจะเล่นต่อ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18	นักเรียนคิดว่าสามารถขี่จักรยานยนต์ได้อย่างดี แม้นักเรียนจะดื่มสุราจนเณเซ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19	นักเรียนคิดว่าการสูบบุหรี่บนที่นอนไม่เป็นอันตราย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20	เมื่อนักเรียนเล่นไพ่ นักเรียนจะสนุกขึ้นหากเล่นพนันเงิน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
21	นักเรียนเคยทำอะไรที่เสี่ยงอันตราย เพราะอยากตื่นเต้นสุดขีด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
22	หากนักเรียนเป็นคนขี้บรด นักเรียนจะใช้ทางลัดที่นักเรียนไม่รู้จัก เพราะอาจสามารถย่นเวลาได้ 30 นาที	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
23	หากนักเรียนไม่ได้เป็นนักว่ายน้ำ แต่มีคนทำให้นักเรียนกระโดดลงน้ำจากระดับความสูง 3 เมตร แลกกับเงิน 1,200 บาท นักเรียนจะตัดสินใจทำ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
24	นักเรียนคิดว่าการตรวจสภาพรถตามกฎหมายนั้นไม่จำเป็น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
25	นักเรียนอาจพาเด็กข้ามถนนไปกับนักเรียนนักเรียน แม้จะมีป้ายห้าม	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
26	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับการคาดเข็มขัดนิรภัยในรถ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
27	ปกตินักเรียนจะไม่อ่านคำแนะนำในการใช้คู่มือต่าง ๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
28	เมื่อนักเรียนมีภาวะเร่งรีบไปโรงเรียนนักเรียนจะวิ่งข้ามถนนโดยไม่ได้ใช้สะพานลอย	-1	1	1	0.33	คัดเลือกไว้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
29	หากตอนปั่นเขาใกล้ที่จะถึงยอดเขาแล้ว แต่ สังเกตพบว่าสภาพอากาศจะมีพายุได้ นักเรียน จะพยายามรีบไปให้ถึงยอดเขา	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
30	2. ความมุ่งมั่น บากบั่น (ต่อ) ด้านความอดทนอดกลั้น ข้อความต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ต่างๆ ตอบตามอารมณ์ความรู้สึกตรงกับระดับ ความเห็นด้วยหรือไม่					
30	หากเสียงร้องของเด็กที่อยู่ข้างบ้านทำให้นักเรียน ตื่นขึ้นในตอนดึกนักเรียนจะโกรธมาก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
31	นักเรียนไม่ชอบฟังคนที่มีความเห็นตรงข้ามกับ นักเรียน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
32	หากนักเรียนเป็นเจ้าหน้าที่ด้านบุคลากรในบริษัท แห่งหนึ่ง นักเรียนจะไม่รับคนที่เคยติดคุกมา ทำงานนักเรียนไม่ชอบฟังคน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
33	หากนักเรียนเป็นผู้จัดการโรงละคร นักเรียน จะไม่อนุญาตให้ลูกค้าที่แต่งตัวไม่สุภาพ เช่น ใส่กางเกงยีนส์ เข้ามาดูรอบปฐมฤกษ์	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
34	เด็กที่ดื้อไม่เชื่อฟังต้องถูกทำโทษเพื่อจะได้เชื่อฟัง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
35	พวกฮิปปี พวกนอกคอก ควรไปฝึกทหารสัก 2 ปี	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
36	นักเรียนพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับคนที่คิดไม่เหมือนนักเรียน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
37	แรงงานต่างด้าว ไม่ควรมีสสิทธ์เท่ากับ ประชากรของประเทศ	-1	1	1	0.33	คัดเลือกไว้
38	ผู้สูงอายุไม่ควรแต่งตัวตามแฟชั่นนำสมัย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
39	นักเรียนไม่สนับสนุนการแต่งงานก่อนวัยอันควร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
40	นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “คนที่เคยเป็นขโมย ก็มักเป็นขโมย”	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
41	เมื่อวางแผนสำหรับวันหยุดไม่จำเป็นต้องถาม ความเห็นของพ่อ และแม่	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
42	ผู้ติดยาทุกคนควรเข้าโรงเรียนดัดสันดาน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
43	นักเรียนรู้สึกฝืนใจ เมื่อต้องไปเกี่ยวข้องกับ กับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
44	นักเรียนรู้สึกรำคาญ เมื่อพบกับคนที่เก่ง น้อยกว่านักเรียนและประสบความสำเร็จ มากกว่านักเรียน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
45	2. ความมุ่งมั่น บากบั่น (ต่อ) ด้านความทะเยอทะยาน ข้อความต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ต่างๆ ตอบตามอารมณ์ความรู้สึกตรงกับระดับ ความเห็นด้วยหรือไม่ คนอื่น ๆ ควรจะชื่นชมความสำเร็จของนักเรียน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
46	นักเรียนจะนั่งดูรายการโทรทัศน์ เพื่อให้เกิด ประโยชน์ ถึงแม้ว่าจะเป็นรายการที่ไม่น่าสนใจ	-1	1	1	0.33	คัดเลือกไว้
47	นักเรียนไม่เคยพอใจกับความสำเร็จของตนเอง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
48	นักเรียนไม่ยอมรับความพ่ายแพ้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
49	นักเรียนชอบเปรียบเทียบความสำเร็จ ของ ตนเองกับผู้อื่น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
50	นักเรียนจะไม่ค่อยกระตือรือร้น กับสิ่งที่ เป็น ความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
51	นักเรียนไม่พอใจกับความรู้ความสามารถของ ตนเอง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
52	นักเรียนปรารถนาจะเป็นที่หนึ่งในโรงเรียน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
53	ในการเล่นเกมส์ นักเรียนพยายามที่จะเป็นผู้ ชนะให้ได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
54	การเรียนเพื่อให้ได้คะแนนสูงมีความสำคัญ เหนือกว่าสิ่งอื่นใด	-1	1	1	0.33	คัดเลือกไว้
55	นักเรียนชอบเป็นผู้นำของกลุ่ม	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
56	นักเรียนมักชอบคนที่ประสบความสำเร็จ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
57	นักเรียนชอบทำอะไร ๆ ให้ได้ดีกว่าพ่อและแม่	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
58	หากนักเรียนเป็นหัวหน้าชั้น นักเรียนจะ พยายามทุกเรื่องให้ได้ดีกว่านักเรียนคนอื่น ๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ผลการหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีวิเคราะห์
องค์ประกอบแบบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรม LISREL

DATE: 2/17/2007

TIME: 14:37

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. Jöreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by

Scientific Software International, Inc.

7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100

Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.

Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140

Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005

Use of this program is subject to the terms specified in the

Universal Copyright Convention.

Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file D:\hard\hard.spj:

hard

Observed Variables

p1 p2 p3 p4 p5 p6 p7 p8 p9

p10 c11 c12 c13 c14 c15 c16 c17 c18

c19 c20 c21 c22 c23 c24 c25 r26 r27

r28 r29 r30 r31 r32 r33 r34 r35 t36

t37 t38 t39 t40 t41 t42 t43 t44 t45

t46 t47 t48 t49 t50 a51 a52 a53 a54

a55 a56 a57 a58 a59 a60 a61 a62 a63

a64 a65

Covariance Matrix from file 'D:\hard\hard.cov'

Sample Size = 868

Latent Variables pos cur str tor amt har hard

Relationships

$$p1 = \text{opt}$$

$$p2 = 1 * \text{opt}$$

$$p5 - p7 = \text{opt}$$

$$p9 - p10 = \text{opt}$$

$$c11 = 1 * \text{cur}$$

$$c12 = \text{cur}$$

$$c13 - c25 = \text{cur}$$

$$r26 = 1 * \text{str}$$

$$r28 - r30 = \text{str}$$

$$r32 - r34 = \text{str}$$

$$t36 = 1 * \text{tor}$$

$$t37 - t45 = \text{tor}$$

$$t47 - t50 = \text{tor}$$

$$a51 = 1 * \text{amt}$$

$$a52 - r65 \text{ amt}$$

$$\text{opt} = \text{har}$$

$$\text{cur} = 1 * \text{hard}$$

$$\text{str} = 1 * \text{har}$$

$$\text{tor} = \text{hard}$$

$$\text{amt} = \text{hard}$$

set the variance of har to 1.00

set the variance of hard to 1.00

set the error covariance between c20 and c22 free

set the error covariance between c13 c23 t45 c25 and c16 free

set the error covariance between r29 and r30 free

set the error covariance between t40 t49 and t41 free

set the error covariance between t37 t44 a63 c20 and t45 free

set the error covariance between c11 and c12 c15 free

set the error covariance between r32 and r34 free

set the error covariance between c25 c16 and c17 free

set the error covariance between p6 and p7 free

set the error covariance between a54 a62 and a58 free

set the error covariance between a57 a63 and a65 free

set the error covariance between c11 and c18 c24 c14 c21 c20 c22 free

set the error covariance between t37 and t42 free
 set the error covariance between a60 c20 and p1 free
 set the error covariance between t40 a58 and a61 free
 set the error covariance between t44 and a58 t41 free
 set the error covariance between t38 and t39 free
 set the error covariance between t47 c15 and t49 free
 set the error covariance between a60 and c19 free
 set the error covariance between a59 and r26 free
 set the error covariance between a53 and a65 free
 set the error covariance between p5 c23 and c17 free
 set the error covariance between p10 and t37 a53 free
 set the error covariance between t41 and t45 a63 free
 set the error covariance between t40 and t49 t39 free
 !set the error covariance between t50 and c22 free

Path Diagram

lisrel output: me=ml sc mi ad=off

End of Problem

hard

Number of Iterations =263

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

	LAMBDA-Y				
	pos	cur	str	tor	amt
	-----	-----	-----	-----	-----
p1	0.48	--	--	--	--
	(0.12)				
	4.09				
p2	1.00	--	--	--	--
p5	1.13	--	--	--	--
	(0.16)				
	7.22				
p6	1.44	--	--	--	--
	(0.19)				
	7.53				
p7	1.04	--	--	--	--
	(0.16)				

		6.56			
p9	1.14	--	--	--	--
	(0.16)				
	7.34				
p10	0.81	--	--	--	--
	(0.13)				
	6.03				
c11	--	1.00	--	--	--
c12	--	-0.19	--	--	--
	(0.03)				
	-7.24				
c13	--	-0.27	--	--	--
	(0.03)				
	-10.64				
c14	--	-0.27	--	--	--
	(0.02)				
	-12.72				
c15	--	-0.15	--	--	--
	(0.02)				
	-7.5				
c16	--	-0.16	--	--	--
	(0.03)				
	-5.86				
c17	--	-0.17	--	--	--
	(0.03)				
	-6.28				
c18	--	-0.31	--	--	--
	(0.03)				
	-12.30				
c19	--	-0.22	--	--	--
	(0.03)				
	-8.81				
c20	--	-0.20	--	--	--
	(0.02)				
	-9.37				

c21	--	-0.26	--	--	--
		(0.02)			
		-10.94			
c22	--	-0.17	--	--	--
		(0.02)			
		-9.59			
c23	--	-0.19	--	--	--
		(0.03)			
		-7.50			
c24	--	-0.31	--	--	--
		(0.03)			
		-11.30			
c25	--	-0.16	--	--	--
		(0.03)			
		-6.13			
r26	--	--	1.00	--	--
r28	--	--	0.96	--	--
		(0.06)			
		16.70			
r29	--	--	0.97	--	--
		(0.06)			
		17.02			
r30	--	--	0.92	--	--
		(0.06)			
		15.49			
r32	--	--	0.58	--	--
		(0.06)			
		10.24			
r33	--	--	0.91	--	--
		(0.06)			
		16.20			
r34	--	--	0.96	--	--
		(0.06)			
		15.19			
t36	--	--	--	1.00	--

t37	--	--	--	1.14	--
				(0.09)	
				12.70	
t38	--	--	--	0.89	--
				(0.08)	
				10.85	
t39	--	--	--	1.02	--
				(0.08)	
				12.01	
t40	--	--	--	0.73	--
				(0.07)	
				9.74	
t41	--	--	--	0.41	--
				(0.07)	
				5.88	
t42	--	--	--	1.06	--
				(0.09)	
				12.23	
t43	--	--	--	1.02	--
				(0.09)	
				11.53	
t44	--	--	--	0.82	--
				(0.08)	
				10.19	
t45	--	--	--	0.40	--
				(0.07)	
				5.66	
t47	--	--	--	0.89	--
				(0.08)	
				10.70	
t48	--	--	--	1.14	--
				(0.09)	
				12.97	
t49	--	--	--	0.51	--
				(0.07)	

				7.17	
t50	--	--	--	0.90	--
				(0.08)	
				11.13	
a51	--	--	--	--	1.00
a52	--	--	--	--	0.64
				(0.07)	
				8.89	
a53	--	--	--	--	0.58
				(0.07)	
				8.10	
a54	--	--	--	--	1.02
				(0.08)	
				12.92	
a55	--	--	--	--	1.16
				(0.08)	
				13.74	
a56	--	--	--	--	1.08
				(0.09)	
				12.57	
a57	--	--	--	--	1.03
				(0.08)	
				13.04	
a58	--	--	--	--	1.02
				(0.08)	
				12.35	
a59	--	--	--	--	1.21
				(0.09)	
				13.83	
a60	--	--	--	--	0.91
				(0.08)	
				11.27	
a61	--	--	--	--	0.64
				(0.07)	
				9.08	

a62 -- -- -- -- 0.97

(0.08)

12.48

a63 -- -- -- -- 0.59

(0.07)

8.40

a64 -- -- -- -- 0.88

(0.08)

11.13

a65 -- -- -- -- 0.71

(0.08)

9.36

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

p10 c11 c12 c13 c14 c15

0.09 0.61 0.08 0.16 0.25 0.09

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

c16 c17 c18 c19 c20 c21

0.05 0.05 0.23 0.10 0.13 0.18

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

c22 c23 c24 c25 r26 r28

0.14 0.08 0.20 0.05 0.43 0.48

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

r29 r30 r32 r33 r34 t36

0.52 0.42 0.16 0.44 0.38 0.26

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

t37 t38 t39 t40 t41 t42

0.37 0.23 0.31 0.17 0.05 0.33

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

t43 t44 t45 t47 t48 t49

-----	-----	-----	-----	-----	-----
0.27	0.19	0.05	0.22	0.40	0.08

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

t50	a51	a52	a53	a54	a55
-----	-----	-----	-----	-----	-----

-----	-----	-----	-----	-----	-----
0.25	0.32	0.12	0.10	0.31	0.37

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

a56	a57	a58	a59	a60	a61
-----	-----	-----	-----	-----	-----

-----	-----	-----	-----	-----	-----
0.28	0.32	0.28	0.37	0.21	0.13

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

a62	a63	a64	a65
-----	-----	-----	-----

-----	-----	-----	-----
0.28	0.11	0.21	0.14

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 1542

Minimum Fit Function Chi-Square = 3176.57 (P = 0.0)

Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 2904.33 (P = 0.0)

Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 1362.33

90 Percent Confidence Interval for NCP = (1214.22 ; 1518.19)

Minimum Fit Function Value = 3.66

Population Discrepancy Function Value (F0) = 1.57

90 Percent Confidence Interval for F0 = (1.40 ; 1.75)

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.032

90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.030 ; 0.034)

P-Value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 1.00

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 3.74

90 Percent Confidence Interval for ECVI = (3.57 ; 3.92)

ECVI for Saturated Model = 3.95

ECVI for Independence Model = 19.66

Chi-Square for Independence Model with 1653 Degrees of Freedom = 16926.56

Independence AIC = 17042.56

Model AIC = 3242.33

Saturated AIC = 3422.00

Independence CAIC = 17376.99

Model CAIC = 4216.81

Saturated CAIC = 13287.95

Normed Fit Index (NFI) = 0.81

Non-Normed Fit Index (NNFI) = 0.89

Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.76

Comparative Fit Index (CFI) = 0.89

Incremental Fit Index (IFI) = 0.89

Relative Fit Index (RFI) = 0.80

Critical N (CN) = 457.93

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.13

Standardized RMR = 0.086

Goodness of Fit Index (GFI) = 0.90

Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.88

Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.81

hard

Completely Standardized Solution

LAMBDA-Y

	pos	cur	str	tor	amt
	-----	-----	-----	-----	-----
p1	0.19	--	--	--	--
p2	0.42	--	--	--	--
p5	0.41	--	--	--	--
p6	0.57	--	--	--	--
p7	0.43	--	--	--	--
p9	0.43	--	--	--	--
p10	0.31	--	--	--	--
c11	--	0.78	--	--	--
c12	--	-0.29	--	--	--
c13	--	-0.40	--	--	--
c14	--	-0.50	--	--	--
c15	--	-0.29	--	--	--
c16	--	-0.21	--	--	--
c17	--	-0.23	--	--	--
c18	--	-0.48	--	--	--

c19	--	-0.32	--	--	--
c20	--	-0.36	--	--	--
c21	--	-0.43	--	--	--
c22	--	-0.38	--	--	--
c23	--	-0.27	--	--	--
c24	--	-0.44	--	--	--
c25	--	-0.22	--	--	--
r26	--	--	0.66	--	--
r28	--	--	0.69	--	--
r29	--	--	0.72	--	--
r30	--	--	0.65	--	--
r32	--	--	0.40	--	--
r33	--	--	0.67	--	--
r34	--	--	0.62	--	--
t36	--	--	--	0.51	--
t37	--	--	--	0.61	--
t38	--	--	--	0.48	--
t39	--	--	--	0.56	--
t40	--	--	--	0.41	--
t41	--	--	--	0.23	--
t42	--	--	--	0.58	--
t43	--	--	--	0.52	--
t44	--	--	--	0.44	--
t45	--	--	--	0.22	--
t47	--	--	--	0.47	--
t48	--	--	--	0.63	--
t49	--	--	--	0.28	--
t50	--	--	--	0.50	--
a51	--	--	--	--	0.57
a52	--	--	--	--	0.35
a53	--	--	--	--	0.31
a54	--	--	--	--	0.56
a55	--	--	--	--	0.60
a56	--	--	--	--	0.53
a57	--	--	--	--	0.56

a58	--	--	--	--	0.53
a59	--	--	--	--	0.61
a60	--	--	--	--	0.46
a61	--	--	--	--	0.36
a62	--	--	--	--	0.53
a63	--	--	--	--	0.33
a64	--	--	--	--	0.46
a65	--	--	--	--	0.37

GAMMA

	har	hard
	-----	-----
pos	0.65	--
cur	--	0.80
str	0.46	--
tor	--	0.91
amt	--	0.86

Correlation Matrix of ETA and KSI

	pos	cur	str	tor	amt	har
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
pos	1.00					
cur	0.10	1.00				
str	0.30	0.07	1.00			
tor	0.12	0.73	0.09	1.00		
amt	0.11	0.69	0.08	0.79	1.00	
har	0.65	0.16	0.46	0.19	0.17	1.00
hard	0.13	0.80	0.09	0.91	0.86	0.20

Time used: 20.500 Seconds

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล

นางสุพรรณิ โพธิ์

วันเดือนปีเกิด

27 กรกฎาคม 2515

สถานที่เกิด

อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่ 21/3 หมู่ที่ 2 ตำบลบึงบา

อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี 12170

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

สถาบันธัญญารักษ์

60 ถนนพหลโยธิน ตำบลประชาธิปไตย

อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2534

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพัทลุง

จังหวัดพัทลุง

พ.ศ. 2542

พยาบาลศาสตรบัณฑิต

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรัง

(สมทบมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)

พ.ศ. 2550

กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร