

ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2560

ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2560
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2560

รัตติยาพร ทองญวน. (2560). ผลการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินูญานิพนธ์: รองศาสตราจารย์ ดร.จันจิรา สิริศิริอรอด, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิญญา วัฒน.

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองแท้ (True- experimental design) แบบแผนของงานวิจัยนี้ใช้การทดสอบภายหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest only control group design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา จำนวน 78 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สำหรับกลุ่มควบคุม จะไม่ได้รับเงื่อนไขการทดลองแต่ได้รับความรู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่กำลังศึกษา (Active control group) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค และแบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistic) ในการวิเคราะห์ทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ สถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทุกด้าน คือ ด้านสิ่งที่มี (I have) ด้านสิ่งที่เป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคทั้ง 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้านและทุกข้อ และ 3) นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย ($M = 4.13$, $SD = 0.74$) จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 63.16 มีระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่านักเรียนมีคะแนนการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรคระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย ($n = 21$, 52.5%) มีจำนวนใกล้เคียงกับจำนวนนักเรียนที่มีระดับคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($n = 19$, 47.5%)

EFFECT OF RESILIENCE ENHANCEMENT OF MATHAYOM 3 STUDENTS
IN EXTENDED EDUCATIONAL OPPORTUNITY SCHOOL IN PHANG-NGA



AN ABSTRACT
BY
RATTIYAPORN THONGYOURN

Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2017

Rattiyaporn Thongyourn. (2017). *Effect of Resilience Enhancement of Mathayom 3 Students in Extended Educational Opportunity School in Phang-nga*. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology), Graduate School, Srinakharinwirot University. Bangkok. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Shuttawwee Sitsira-at, Assist. Prof. Dr. Vitanya Vanno.

The research has a true experimental design and posttest only control group design. The purposes of this study were to compare the resilience of Mathayom three students in an extended educational opportunity school in Phang-nga who took or did not take the Resilience Enhancement Program. The sample consisted of seventy eight Mathayom three students in an extended educational opportunity school in Phang-nga and were divided into an experimental group of thirty eight people and a control group of forty participants. The experimental group used the Resilience-Enhancing Program which had three dimensions in this program, the forms as well as, I have, I am, and I can. The activities were provided eight times in four weeks. The control group in this study was an active control group, which focused on another activity that did not involve resilience. The research instruments included a Resilience Enhancing Program, a Resilience Questionnaire and descriptive statistics on a t-test for the independent sample was used to analyze the hypothesis of this study.

The results of the research can be summarized as follows: Following the Resilience-Enhancement Program, the experimental group showed significant total resilience score and score base on dimensions, such as; I have, I am, and I can, higher than the control group at .01. Moreover, the result of the research also found that the experimental group had a higher resilience score than the control group in all three dimensions; I have, I am, and I can, as well as and all items in the Resilience Questionnaire. In addition, most students in the experimental group ($n = 24$, 63.16%) had a higher than average resilience score ($M = 4.13$, $SD = 0.74$), while less resilient students ($n = 14$, 36.84%) a lower than average score. Students in the control group scored higher than the average ($n = 21$, 52.5%) but were still close to the students with scores below average ($n = 19$, 47.5%)

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา
ของ
รัตติยาพร ทองญวน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์	คณะกรรมการสอบปากเปล่า
.....ที่ปรึกษาหลัก	ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.จัฐวิณ์ สิทธิศิริอรรถ)	(รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑาเดือน พันธมนาวิน)
.....ที่ปรึกษาร่วม	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนโณ)	(รองศาสตราจารย์ ดร.จัฐวิณ์ สิทธิศิริอรรถ)
	กรรมการ
	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนโณ)
	กรรมการ
	(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ทั้งสองท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.จัฐวิทย์ สิทธิศิริอรรถ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ญา วัฒนโธ ที่กรุณาช่วยให้คำแนะนำที่ดีในการทำงาน ให้ความรู้ ให้กำลังใจและสละเวลาช่วยแก้ไขข้อปรับปรุงของงานให้สมบูรณ์ อีกทั้งติดตามงานให้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จุจเดือน พันธมนาวิน อาจารย์ ดร.ชัญญา ลี้ศัตรูพ่าย อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และอาจารย์ ดร.พนิตาพร จงราเชนทร์ ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์และสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านที่ช่วยกรุณาตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย และให้คำแนะนำเพื่อให้ผู้วิจัยไปปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย อาจารย์ชาญ รัตนะพิสิฐ และ คุณครูผการัตน์ กลิ่นเกสร

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับ ผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูที่ปรึกษาประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ โรงเรียนเมืองพังงา โรงเรียนวัดปัจจันตคาม โรงเรียนบ้านเขาเผ่า และโรงเรียนบ้านท่าสนุก ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปทำการเก็บข้อมูลในโรงเรียน และให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ตลอดระยะเวลา 1 เดือน และขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนเมืองพังงา โรงเรียนวัดปัจจันตคาม โรงเรียนบ้านเขาเผ่า และโรงเรียนบ้านท่าสนุกที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี รวมทั้งนักเรียนที่น่ารักทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือในทุกอย่าง ขอขอบคุณเพื่อน และครอบครัวที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี ขอขอบคุณ พี่ น้อง ที่รู้จักทุกคนที่มีส่วนร่วมในการทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

รัตติยาพร ทองญวน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
คำถามการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามปฏิบัติการ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	7
ความหมายวัยรุ่น	7
พัฒนาการวัยรุ่น	9
การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในวัยรุ่น	11
ความหมายการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	11
ความสำคัญของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	13
แนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	15
องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	15
คุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	17
แนวทางการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	19
โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	20
การวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
กรอบแนวคิดในการวิจัย	28
สมมติฐานการวิจัย	29

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
กำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	30
แบบแผนการทดลอง.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
วิธีการดำเนินการทดลอง	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	43
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทดสอบสมมติฐานการวิจัย	47
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	49
สรุปผลการวิจัย.....	52
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	55
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	65
ภาคผนวก ก	66
ภาคผนวก ข	126
ภาคผนวก ค	128
ภาคผนวก ง	135
ประวัติย่อผู้วิจัย	139

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สรุปโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	38
2 การจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการทดลอง	39
3 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	41
4 คะแนนการวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง	42
5 ผลการกระจายของคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	43
6 เปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและ จำแนกแต่ละองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	44
7 การจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	66
8 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริม การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	130
9 ค่า Item-total correlation รายข้อ และค่าความเชื่อมั่นรายด้านและทั้งฉบับ ของแบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคฉบับสมบูรณ์	133

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย	28
2 แบบแผนการทดลอง	30
3 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	34
4 กราฟเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนก แต่ละองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค.....	48



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันมนุษย์อยู่ท่ามกลางลักษณะของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คนในสังคมจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุอยู่ระหว่าง 13 - 17 ปี ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต ประณต คำจิม (2549) ระบุว่าวัยรุ่นเป็นช่วงของความเปราะบาง ที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม วัยรุ่นเป็นช่วงที่พัฒนาการทางร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความกังวลในลักษณะที่เป็นปมด้อยของตน ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวและต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา นับว่าเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต (มรรยาท รุจิวิทย์, 2548; ประณต คำจิม, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550) วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นอย่างมาก ช่วงวัยนี้เป็นช่วงหนึ่งของการเรียนทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสิ้นสุดที่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บางคนก็เรียนโรงเรียนเดิม บางคนก็ต้องย้ายโรงเรียนใหม่

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ต้องย้ายโรงเรียนใหม่ เนื่องจากเรียนอยู่ที่โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งขึ้นเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากร โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ จากเดิมที่สอนเพียงระดับชั้นประถมศึกษาเท่านั้น แต่ขยายการเรียนการสอนไปถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยเป็นการจัดการศึกษาในลักษณะให้เปล่า (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2536) การขยายระดับชั้นเพื่อให้โอกาสเด็กในการเรียน ทำให้เกิดปัญหาขาดแคลนครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือครูมีความชำนาญเฉพาะด้านไม่เพียงพอ จึงทำให้คุณภาพทางการศึกษาต่ำกว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีความพร้อมมากกว่า นักเรียนของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจะต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิตหลายประการ อาทิเช่น นักเรียนส่วนใหญ่ที่เรียนอยู่โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษามีฐานะยากจน นักเรียนบางคนอาจจะมีเวลาเรียนไม่เต็มที่เนื่องจากต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน นอกจากนี้โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษายังต้องเป็นที่รองรับนักเรียนที่พลัดจากการสอบหรือจับสลากเข้าโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ ซึ่งผู้ปกครองของเด็กเหล่านี้ไม่มีทุนทรัพย์เพียงพอที่จะให้เข้าเรียนเอกชน (คณะกรรมการการประถมศึกษา

แห่งชาติ, 2543) เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิตคือความพลาดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครอง ในช่วงแรกของมัธยมศึกษาตอนต้นที่จะต้องเลือกเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงซ้ำอีกในการเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายหรือบางคนยากจน ไม่มีทางเลือกต้องออกมาใช้ชีวิตการทำงาน เด็กกลุ่มนี้ก็เช่นเดียวกันที่จะต้องเจอกับภาวะวิกฤตเหล่านี้ เด็กจึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับกับการเปลี่ยนแปลงจากความพลาดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครอง ที่จะเกิดขึ้นซ้ำอีก สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญกับวิกฤตในชีวิตเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ ข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) ยังแสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษามีภาวะเสี่ยงของการออกกลางคัน เนื่องจากมีผลการเรียนและพฤติกรรมไม่ดี เช่น ดิตยาเสพติด ปัญหาเรื่องเพศ และจากข้อมูลสถานการณ์การออกกลางคันของนักเรียน ปีการศึกษา 2552 (สพฐ, 2552) พบว่าสาเหตุสำคัญของการออกกลางคันของนักเรียนรวมทั้งประเทศในปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการอพยพตามผู้ปกครอง คิดเป็นร้อยละ 18 ของจำนวนนักเรียนออกกลางคันทั้งหมด รองลงมามีสาเหตุจากปัญหาครอบครัว และปัญหาในการปรับตัว ร้อยละ 12.78 และ 10.21 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาสถานการณ์การออกกลางคันในระดับจังหวัด พบว่า จังหวัดพังงามีจำนวนนักเรียนออกกลางคันสูงเป็นอันดับ 5 จาก 10 อันดับของจังหวัดที่มีอัตราการออกกลางคันมากที่สุด ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดพังงา ในเดือนพฤษภาคม 2559 จำนวน 4 โรงเรียนเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียน ผลการสัมภาษณ์พบว่านักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสมีปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน คือ ขาดกระตือรือร้นในการเรียน ไม่เข้าใจบทเรียน ขาดความรับผิดชอบในการเรียนไม่ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดเวลา ไม่นำอุปกรณ์การเรียนมาด้านเศรษฐกิจ คือ ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน ไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน ด้านครอบครัว พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก พ่อแม่แยกทางกัน นอกจากนี้ก็ยังมีปัญหาด้านพฤติกรรม คือ นักเรียนชอบทะเลาะกับเพื่อนในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน อีกทั้งนักเรียนบางคนต้องลาออกกลางคันเพื่อไปประกอบอาชีพ นอกจากนั้นยังมีปัญหาในด้านการดำรงชีวิตในสังคม ขาดความพร้อมและศักยภาพในการดูแลและพัฒนาตนเอง มีพฤติกรรมก้าวร้าว รวมทั้งการติดยาเสพติด ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวนี้สอดคล้องกับข้อมูลของคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ต้องเผชิญกับปัญหาที่จะมีผลต่อความเครียดและความกดดันซึ่งจำเป็นต้องปรับเพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสำคัญประการหนึ่งต่อการปรับตัวเพื่อการเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคก็คือการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคหรือ “Resilience” นักวิชาการระบุว่าเมื่อวัยรุ่นเจอสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ในชีวิต วัยรุ่นที่มีการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคสูงก็จะ

สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และ โสภิต แสงอ่อน, 2558; ประเวศ ดันติพิวิวัฒนสกุล, 2550) ซึ่งการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคสามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เช่น เด็กและวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันของบุคคลในขณะที่เกิดปัญหาและเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เข้มแข็งให้แก่บุคคล (Dayer & McGuniness, 1996) ดังนั้นการเตรียมความพร้อมของความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อนักเรียนเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตให้เพียงพอต่อการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้น (Vaillant & Davis, 2000; Sternberg & Grigorenko, 2000)

การปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคเป็นความสามารถที่มีในมนุษย์ทุกคน เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์นำมาป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อเอาชนะและทำให้ชีวิตของตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้ (เพ็ญประภา ปริญญาพล, 2550) เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถอดทน มีความยืดหยุ่นต่อแรงกดดันต่างๆ มุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ท้อถอย และพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหา (ศิริพร พูลสวัสดิ์, 2555) การปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคจึงเป็นคุณสมบัติที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะในบุคคลที่มีโอกาสเสี่ยงและอยู่ในช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อย่างเช่นวัยรุ่นที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหาหลายด้านพร้อมๆ กัน (กรมสุขภาพจิต, 2552) โดยบุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคที่แตกต่างกัน ประกอบกับความสามารถนี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่ถึงอย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคให้เพิ่มขึ้นได้ (นิสาพร สलगสิงห์, 2556) โดยการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคจากองค์ประกอบ 3 ด้านตามแนวคิดของกรอทเบอร์ก คือ 1) สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง 2) สิ่งที่เป็น (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเองเป็นแรงใจที่มีในตัวบุคคล การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองได้ และ 3) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการจัดการแก้ปัญหาสามารถหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามต้องการ (Grotberg, 1995) สอดคล้องกับงานวิจัยของตันติมา ดัวโยธา (2553) พบว่า การปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวของบุคคลนั้น รวมทั้งให้มีการจัดการสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ต้องเกิดจากความภาคภูมิใจทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีแรงเกื้อหนุนต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคเพื่อให้สามารถนำศักยภาพนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถาวร ในต่างประเทศมีการศึกษาวิจัยที่นำแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคมาใช้ในการพัฒนาการป้องกันปัญหาในการเกิดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น นักวิชาการอิหร่าน โดซีและโบนาฟ (Dousti & Bonab, 2014) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกอบรมการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคที่มีสุขภาพทางจิตของเด็กข้างถนนชายและหญิงกับความ

ฝึกปฏิบัติภายนอก โดยทำการศึกษาในกลุ่มเด็กข้างถนน อายุ 12-16 ปี ที่อยู่ในความดูแลของสมาคมคุ้มครองแรงงานเด็ก แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอบรมการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยโปรแกรมฝึกอบรมได้พัฒนามาจากแนวคิดของคะเวห์ (Kaveh, 2009) ที่ได้รวบรวมวิธีการพัฒนาความสามารถในการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคไว้ดังนี้ คือ การให้กำลังใจ ทักษะการค้นหาความหมายในชีวิต การปรับความคิดและการคิดสร้างสรรค์ และการมีเหตุผลและการแสดงออกทางอารมณ์ (Dousti & Bonab, 2014) สำหรับในประเทศไทยมีผู้ที่นำแนวคิดการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคมาพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคเช่นกัน เช่น โปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ 1) พลังฮึด คือ ทนต่อแรงกดดัน สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสภาวะกดดันได้ 2) พลังฮึด คือ มีกำลังใจจากตนเองและคนรอบข้าง และ 3) พลังสู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552) และใช้หลัก สี่ปรับ สามเติม เป็นแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับคนไทย สี่ปรับ หมายถึง ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย และ สามเติม หมายถึง เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง (กรมสุขภาพจิต, 2552) และนอกจากนี้ยังมีโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่พัฒนาโดยประเวช ดันติพิวัฒนสกุล (2550) พัฒนามาจากกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) รู้ลึกดีกับตนเอง เป็นการฝึกฝนตนเองให้รู้จักตนเองและมองโลกในแง่ดี 2) จัดการชีวิตได้ เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการอารมณ์และการจัดการปัญหาได้อย่างถูกต้อง 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและการมีทักษะสื่อสารกับคนรอบข้าง และ 4) มีจุดหมายในชีวิต เป็นการฝึกฝนการมีเป้าหมายและการตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ โดยโปรแกรมนี้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการจัดกิจกรรมให้กับผู้ป่วย (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล, 2550)

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ยังไม่พบชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเด็กกลุ่มนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่จะต้องปรับตัวกับพัฒนาการแล้ว สภาพแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ทั้งในแง่ของการขาดโอกาสทางการเรียนที่ดี ประกอบกับครอบครัวขาดทุนทรัพย์ในการสนับสนุน ก็ยังส่งผลทำให้วัยรุ่นจะต้องปรับตัว ทั้งในเรื่องการเรียนและการดำเนินชีวิตตลอดจนสิ่งต่างๆที่ต้องเผชิญอีกในอนาคต จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะส่งเสริมการปรับตนเพื่อเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ซึ่งจะทำให้เด็กกลุ่มนี้สามารถที่จะเผชิญอุปสรรคที่เจออยู่และต้องเผชิญอีกในอนาคต โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดของกรอทเบิร์ก ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และ สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) (Grotberg, 1995) เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤตสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่ง

ต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก ผลจากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นกลุ่มนี้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

คำถามการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมหรือไม่

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคและให้ทราบผลของการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค เพื่อเป็นแนวทางแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ บุคคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคแก่เด็กและเยาวชน ตลอดจนหน่วยงานด้านการศึกษาในการนำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์วิจัย มีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเมืองพังงา โรงเรียนวัดปัจจันตคาม โรงเรียนบ้านเขาเฒ่า และโรงเรียนบ้านท่าสนุก รวมจำนวน 78 คน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง(Random assignment) ด้วยการจับฉลากรายชื่อเข้ากลุ่มทดลอง คือ ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Active control group) คือทำริบิ้นไว้อาลัย จำนวน 40 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ เงื่อนไขการทดลองมี 2 เงื่อนไข คือ
 - 1.1 ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 1.2 ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ตัวแปรตาม

การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

นิยามปฏิบัติการ

การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคและความทุกข์ยากในชีวิต สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เพื่อเป็นเกราะป้องกันในขณะที่เกิดปัญหา สามารถอดทนต่อแรงกดดันต่างๆ ไม่ท้อถอย และพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหาสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้

การวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ใช้มาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้ เป็นมาตรวัดแบบประเมินตนเอง ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) มาตรวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
2. การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในวัยรุ่น
 - 2.1 ความหมายการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.2 ความสำคัญของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.3 แนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.3.1 องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.3.2 คุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.4 แนวทางการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.4.1 โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 2.5 การวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย
5. สมมติฐานการวิจัย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

คำว่าวัยรุ่น ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” หมายถึง การก้าวไปสู่ วุฒิภาวะ (to grow into maturity) หรือการเจริญอย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ (to grow into adulthood) วัยรุ่น เป็นช่วงระยะเวลาเจริญเติบโตระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ (Rice, 1999) การที่เด็กบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่จะเจริญเติบโตแต่ร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ด้านจิตใจก็ต้องเป็นเงาเจริญเติบโตตามตัวไปด้วย (Hurlock, 1973) นั่นก็คือช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง มีพัฒนาการ การเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคมและพัฒนาการทางเพศ อย่างสมบูรณ์ ตลอดจนพัฒนาทางด้านทัศนคติ ความเชื่อและการปรับตัวทางด้านสังคม เริ่มมี

ความสนใจในเพศตรงข้าม เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น ต้องการความเป็นอิสระจากครอบครัวและการยอมรับจากเพื่อน (Steinberg, 1996 ; สุชา จันทรเฒ, 2544 ; ประณต เค้าจิม, 2549) การเปลี่ยนแปลงมากมายในตัวเอง สร้างความกดดัน เกิดสภาวะอารมณ์ที่ไม่แน่นอน มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เต็มไปด้วยความเพ้อฝัน มีอุดมคติสูง มักมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี ดังนั้นหากผิดหวังหรือไม่ได้ดังที่ปรารถนาก็จะเสียใจอย่างมาก แม้กระทั่งในอารมณ์รัก ถ้ารักก็จะรักมากแต่ถ้าเกลียดก็จะมากเช่นกัน วัยนี้จึงเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สับสนวุ่นวาย เป็นช่วงเวลาของพายุบูแคม (Storm and stress) ที่รุนแรง (Hall, 1904 อ้างถึงใน วรา เหลืองชัยกุล, 2556) จึงสรุปลักษณะของวัยรุ่นได้ 3 ลักษณะ คือ เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยมีการเจริญเติบโตในด้านส่วนสูง น้ำหนัก รวมถึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ เป็นระยะที่มีพัฒนาการด้านจิตใจจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความสามารถในการคิดที่เป็นนามธรรมมากขึ้น และเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางสังคม โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่พึ่งพาผู้อื่นในครอบครัวไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง (WHO, 1997 อ้างถึงใน วัชรินทร์ กระแสสัจ, 2554)

โดยสรุป ความหมายของคำว่า วัยรุ่น คือวัยที่มีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ เป็นช่วงวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวพร้อมกันทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ช่วงระยะวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย (Steinberg, 1993 ; ประณต เค้าจิม, 2549 ; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549 ; สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551) อธิบายได้ ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น คือเด็กผู้หญิงช่วงอายุ 10-14 ปี เด็กผู้ชายช่วงอายุ 12-16 เป็นช่วงแรก รุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กลักษณะที่เด่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์จิตใจและสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับผู้อื่น โดยจะมีความคิดสนใจตนเองโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ สังคม และสติปัญญา ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย ซึ่งวัยนี้อารมณ์จะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยไม่สามารถควบคุมความรุนแรงได้ มักกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเอง กังวลกับการคบเพื่อนต่างเพศ ต้องการความเป็นส่วนตัวและมีความเพ้อฝันมากขึ้น

วัยรุ่นตอนกลาง คือเด็กผู้หญิงช่วงอายุ 14-18 ปี เด็กผู้ชายช่วงอายุ 16-20 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว และมุ่งค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและพยายามที่จะเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากพึ่งพาพ่อแม่

วัยรุ่นตอนปลาย คือเด็กผู้หญิงช่วงอายุ 18-20 ปี เด็กผู้ชายช่วงอายุ 20-22 ปี เป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตัวเอง

โดยมองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อเพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสม บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย โดยพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่น จะมีพัฒนาการซ้ำเร็วต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาในวัยรุ่นตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 14-15 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา ทั้งนี้ระยะการเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่ายและกำลังเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการซึ่งตรงกับหัวข้อที่ศึกษา อีกทั้งวัยดังกล่าวยังเป็นรากฐานพัฒนาการที่สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ในอนาคต

1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545) ได้จำแนกพัฒนาการของวัยรุ่นไว้สอดคล้องกับ ประณต คำนิม (2549) ดังนี้ ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์จิตใจ พัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ดังนี้

1.2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางกายของวัยรุ่นตอนต้น เป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกายจะส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านอื่นๆด้วย ทั้งพัฒนาการด้านอารมณ์ ความเจริญเติบโตด้านร่างกายภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ง่าย คือ รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม และความเจริญเติบโตภายใน เช่น การทำหน้าที่ของต่อมต่างๆ โครงสร้างกระดูก การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนในเด็กหญิง อย่างไรก็ตามความเจริญเติบโตจะมีช่วงระยะพัก ถ้าผ่านช่วงนี้ไปจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็กที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นกว่าเดิม ระบบการย่อยอาหารจะทำงานบ่อยขึ้น เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นช่วงกำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อในเด็กชายจะเจริญเติบโตมาก อวัยวะเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายจะแตกและห้าว ในตอนต้นร่างกายจะไม่ได้สัดส่วน เด็กจะอึดอัดเก้งก้าง อ่อนไหวง่าย กับสัดส่วนอวัยวะต่างๆ ของตนเอง และจะเข้ารูปมากขึ้นตามพัฒนาการ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545 ; ประณต คำนิม, 2549)

1.2.2 พัฒนาการด้านอารมณ์

พัฒนาการทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก ส่งผลถึงแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มด้วย เด็กวัยรุ่นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มั่นคง ระดับความเข้มข้นของอารมณ์แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ และแสดงบุคลิกประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นเห็น เช่น อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา มีความรู้สึกด้อยเด่น ในระยะปลายวัยรุ่น อารมณ์ของเด็กจะเหมือนพายุพายุแฉลบ (Storm and Stress) (ประณต คำนิม, 2549) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท แต่ไม่ว่า อารมณ์ใดก็มักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุม

อารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งมันใจสูงบางครั้งไม่แน่ใจในตัวเอง เนื่องจากวัยรุ่นเข้ากับบุคคลต่างวัยได้ยาก จึงมักเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น เพราะเข้าใจและยอมรับกันได้ง่าย ลักษณะที่สำคัญทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีความรุนแรงและยังควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาจึงมักทำอะไรตามอารมณ์โดยไม่ทันยั้งคิด มีความอ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงง่าย มักจะเกิดกับอารมณ์ทางลบ เช่น ผิดหวัง เสียใจ เด็กมักหมกมุ่น (อุไร สุมาธิธรรม, 2545) จึงควรใช้เวลาแก่เด็กปล่อยให้เด็กจัดการอารมณ์เหล่านั้น คอยให้กำลังใจสังเกตเพื่อป้องกันการตัดสินใจที่อันตราย

1.2.3 พัฒนาการด้านสังคม

วัยนี้ชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน ผู้ชายเน้นเล่นเป็นกลุ่ม ส่วนผู้หญิงจับคู่กับเพื่อนสนิทในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ความสนใจกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม สนใจเพื่อนมากกว่า ใช้เวลากับเพื่อนนานๆ ส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมนอกบ้าน ไม่อยากไปไหนกับทางบ้านแต่ชอบไปกับเพื่อนแทน (อาภาพร เผ่าวัฒนา, 2552 ; พนม เกตุมาน, 2554) มีความต้องการการยอมรับในกลุ่มเด็กหญิงที่เริ่มสนิทสนม จะเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม เริ่มจับกันเป็นคู่ๆ พยายามหาโอกาสอยู่ใกล้ชิดกัน จึงทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเพศในรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้นได้ (สุชา จันท์ธรม, 2544 ; พนม เกตุมาน, 2554) พฤติกรรมของวัยรุ่นมักเป็นไปตามค่านิยมของกลุ่ม เช่น การแต่งกาย ทรงผม งานอดิเรก เป็นต้น ซึ่งหากวัยรุ่นมีค่านิยมหรือพฤติกรรมแตกต่างจากกลุ่มมักไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นมักมีค่านิยมแบบเดียวกัน พบว่าพัฒนาการทางสังคมยังมีสัมพันธภาพเชิงลบทางเพศ ในช่วงนี้ทั้งวัยรุ่นชายและหญิงจะมีแรงขับทางเพศเนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมน ทำให้เกิดความสนใจเพื่อนต่างเพศ อยากพบปะเรียนรู้เพื่อนต่างเพศ การมีสังคมเพื่อนต่างเพศทำให้วัยรุ่นต้อง เรียนรู้บทบาททางเพศและการวางตัวเพิ่มขึ้น หากมีการเรียนรู้ แนะนำการสร้างตัวแบบที่ดี มีที่ปรึกษาจะทำให้วัยรุ่นสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม (อาภรณ์ ดินาน, 2551)

1.2.4 พัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ พัฒนาการทางด้านความคิด สติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็วสามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองอย่างมาก ซึ่งพัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจต์ (Piaget, 1973) เด็กวัยรุ่นพัฒนาความคิดจากความคิดแบบรูปธรรมมาจากวัยเด็กมาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผลเป็นรูปแบบชัดเจน ซึ่งมีลักษณะเด่นคือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลโดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ มีการคิดแบบใช้ตรรกจากเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549 ; ทิพย์ภา เชษฐไชวาลิต, 2541) และเนื่องจากความต้องการเป็นที่ยอมรับ วัยรุ่นจึงมีความคิดแบบตัวเองเป็นศูนย์กลาง จะคิดว่าพฤติกรรมของตนถูกเฝ้ามองจากบุคคลอื่น ให้ความสนใจ

อย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น โดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกาย ทรงผม และรูปร่างของตน วัยรุ่นมักคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกว่าสนใจ ชอบ บุคคลอื่นจะต้องรู้สึกเช่นนั้นด้วย และวัยรุ่นมีความคิดฝัน มีจินตนาการว่าตนเป็นคนเก่งและมีโลกส่วนตัว

ในวัยรุ่นช่วงอายุประมาณ 12 – 13 ปี เด็กอาจต้องมีการเปลี่ยนย้ายห้องเรียน หรือเปลี่ยนโรงเรียนจากระดับประถมศึกษาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษา พบว่าในวัยรุ่นหญิงมีปัญหาเรื่องการปรับตัวมากกว่าในวัยรุ่นชายเนื่องจากเด็กหญิงเข้าสู่อายุเป็นวัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ทำให้มีการติดกับกลุ่มเพื่อนเดิมมากกว่า ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีความเครียด มีความประสาบเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นชาย ทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนได้ (Papalia & Olds, 1993) วัยรุ่นช่วงอายุประมาณ 17 – 19 ปี เป็นช่วงปรับเปลี่ยนการเรียนในระดับมัธยมศึกษาสู่การเรียนระดับอุดมศึกษา วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมักมีปัญหาเรื่องการปรับตัวเรื่องการเรียน เรื่องเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทำให้มีความเครียดส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้ และในวัยรุ่นบางกลุ่มมีพฤติกรรมชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่ชอบเข้าเรียน ชอบก่อวุ่น อาจเนื่องจากเด็กอาจมีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัวหรืออิทธิพลกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้เช่นกันและอาจทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง มีปัญหาทางอารมณ์ตามมาเช่น อับอายเพื่อนฝูง ครู อาจารย์ และถูกแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538)

จากพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้ง 4 ด้านที่เกิดขึ้นพร้อมๆกัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวและต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลาอันเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต หากวัยรุ่นสามารถปรับตัวให้ได้อย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน สามารถควบคุมอารมณ์ เผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้ จะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่พึงประสงค์ต่อไป (ประณต เค้าฉิม , 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549; เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; มรยาท รุจิวิทย์, 2548) ดังนั้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นอย่างมาก

2. การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในวัยรุ่น

2.1 ความหมายการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

Resilience เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการอยู่ดีมีสุขของคนเรา ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้ ดังนี้

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2015) ให้ความหมาย Resilience ว่ากระบวนการและผลของการประสบความสำเร็จในการปรับตัวเข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือมีความท้าทายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านทางจิตใจอารมณ์และพฤติกรรม ความยืดหยุ่นและการปรับตัวต่อความต้องการภายในและภายนอก โดยมีปัจจัยที่นำไปสู่

วิธีการปรับที่ดีให้เข้ากับความลำบาก คือ ความสามารถเฉพาะบุคคลในการมองตนเองและผู้อื่น ความพร้อมและคุณภาพของทรัพยากรทางสังคม และกลวิธีในการเผชิญปัญหาที่เฉพาะเจาะจง

พจนานุกรมภาษาอังกฤษ ฉบับอ็อกฟอร์ด (Oxford English Dictionary, 2014) ให้ความหมาย Resilience หมายถึงความยืดหยุ่นต่อแรงกดดันหรือการกระทบกระเทือนจากความรุนแรง และสามารถที่จะฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วจากความยากลำบาก

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ให้ความหมาย Resilience ว่าเป็นศักยภาพของบุคคล กลุ่มหรือชุมชนที่มีความสามารถในการฟื้นตัว การป้องกันความสูญเสีย การลดความรุนแรง และการผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี

เดเยอร์ (Dyer, 1996) กล่าวว่า Resilience เป็นพลวัตที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าวนี้ควรจะต้องได้รับการส่งเสริมปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

เบอร์นาร์ด (Benard, 1996) กล่าวว่า Resilience เป็นคุณสมบัติที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เช่น เด็กและวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันของบุคคลในขณะที่เกิดปัญหา และเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เข้มแข็งให้แก่บุคคล

คอเนอร์และเดวิดสัน (Corner & Davidson, 2003) ให้ความหมาย Resilience ว่าเป็นความสามารถจากการปรับตัวในการที่จะประสบความสำเร็จจากอุปสรรคและความทุกข์ยาก ซึ่งเป็นลักษณะหลายมิติที่แตกต่างกันไปตามบริบท เวลา เพศ อายุและความเป็นมาทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ชีวิต

โวลินและโวลิน (Wolin & Wolin, 1993) กล่าวว่า Resilience หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ ความทนต่อความยากลำบากและการซ่อมแซมตนเอง

เดวิส (Davis, 1999 อ้างถึงใน ตันติมา ดั่งโยธา, 2553) ได้ให้ความหมาย Resilience ว่าเป็นคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลเอาชนะความโชคร้ายหรือวิกฤตในชีวิตได้

มาสเทนและคณะ ให้ความหมายว่าสอดคล้องกันกับโมและคณะ (Masten, Best & Garmezy, 1990 ; Moe, Johnson & Wade, 2007) ให้ความหมาย Resilience ว่าเป็นศักยภาพที่คนเราสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ โดยปรับใช้กับบริบทต่างๆ ได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความหวังกำลังใจและจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

สำหรับภาษาไทยคำว่า Resilience ยังไม่มีการกำหนดเป็นคำที่แน่นอน จึงมีผู้ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (กรรณิการ์ ผ่องโต, 2557) ความยืดหยุ่นตัวและทนทาน (เพ็ญประภา ปริญญาพล, 2550) การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ (นพนธ์ สัมมา, มนัส ยอดคำ และนิกร ใจไหว, 2550) และพลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552; นิสาพร สलगสิงห์, 2556) เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค”

จากงานวิจัยของไทยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค สรุปความหมายได้ว่า การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นความสามารถที่มีในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ สังคมและวัฒนธรรมใด ๆ ก็ตาม เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์นำมาป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อเอาชนะและทำให้ชีวิตของตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้ (เพ็ญประภา ปริญญาพล, 2550) เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถอดทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ท้อถอย และความพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหา (ศิริพร พูลสวัสดิ์, 2555) โดยบุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่แตกต่างกัน ประกอบกับพลังนี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา บางช่วงก็จะมีมาก บางช่วงก็จะมีน้อย แต่ถึงอย่างไรก็ตามเราสามารถพัฒนาการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคให้เพิ่มขึ้นได้ (นิสาพร สलगสิงห์, 2556) และการให้ความหมายการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรมสุขภาพจิต (2552) คือ ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก หรือภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง นับเป็นอีกมิติหนึ่งของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่สำคัญต่อการอยู่ดีมีสุข

โดยสรุปความหมายของ การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคและความทุกข์ยากในชีวิต สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เพื่อเป็นเกราะป้องกันในขณะที่เกิดปัญหา สามารถอดทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ไม่ท้อถอย และพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหา สามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้

2.2 ความสำคัญของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่า ประโยชน์ของการส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้สิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนในการควบคุมและจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ตนมีความสำคัญ เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม
3. ตนมีพลังอำนาจในการควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้มีทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ 1) สามารถควบคุมตนให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2) สามารถใช้ทักษะสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นแต่ละช่วงเวลาของชีวิต

ได้อย่างเข้มแข็ง มีความเข้าใจถึงข้อจำกัดและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจที่จะลงมือกระทำและพร้อมที่จะรับผิดชอบ

เดเยอร์และเบอร์นาร์ด (Benard, 1996; Dyer, 1996) กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตามพัฒนาการทางธรรมชาติที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจมากที่สุดในช่วงชีวิตมนุษย์ โดยเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระแต่ขาดวุฒิภาวะ หากพื้นฐานที่ถูกหล่อหลอมมาไม่ดี วัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะต่ำกว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อาจทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ เครียด รู้สึกขัดแย้ง อารมณ์ว้าวุ่นคลั่งคล้ายที่ยี้ดเหินเหียว ช่วงนี้จึงถือเป็นช่วงวิกฤตที่จะพาวัยรุ่นเข้าสู่ปัญหาต่างๆ ได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ว่า สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เช่น เด็กและวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันของบุคคลในขณะที่เกิดปัญหา และเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เข้มแข็งให้แก่บุคคล

กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่า การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำเป็นและสำคัญสำหรับพวกเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะยากดีมีจน แข็งแรงหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลสำคัญหรือสามัญชน เพราะเราทุกคนอยู่ใต้กฎเกณฑ์เดียวกันนั่นก็คือ ไม่มีใครสามารถจะล่วงรู้ได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใดและจะหนักหนาสาหัสเพียงใด ดังนั้นเราควรตระเตรียมต้นทุนทางใจให้เพียงพอกับการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น

ศุภรา เชาว์ปรีชา (2551) และวิณา บุญแสง (2555) กล่าวว่า การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค คือตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ วิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ มีระดับมากน้อยแตกต่างกัน ทุกคนล้วนแต่ต้องพบเจอวิกฤตเหล่านี้ ได้แก่ วิกฤตตามขั้นพัฒนาการและวิกฤตจากสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่มีลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงเปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดดันไป แต่ก็สามารถที่จะคืนตัว และกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อบุคคลทุกช่วงวัย

อุษา พึ่งธรรม (2552) กล่าวถึง ประโยชน์ของการมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคดังนี้

1. ช่วยป้องกันไม่ให้เราสูญเสียสุขภาพจิตยามเผชิญกับความทุกข์ระทมหรือภาวะวิกฤตของชีวิต โดยการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้จะช่วยให้เราคืนตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

2. การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคเปรียบเหมือนพลังแห่งชีวิตที่จะช่วยให้เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและชะตากรรมของชีวิตจนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ โดยเฉพาะบุคคลที่เคยผ่านเหตุการณ์วิกฤตนั้นมาก่อน

3. ทำให้ชีวิตทนทานมากขึ้น

4. ทำให้รู้จักการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

โดยสรุป วัยรุ่นที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคดีจะช่วยให้สุขภาพดี มีพัฒนาการอารมณ์และความคิด รู้จักปรับตัว มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษา มีการตัดสินใจที่ดีและช่วยให้วัยรุ่นได้รับรู้สิ่งที่ตนมี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ตนทำได้ มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบได้ดี

2.3 แนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

2.3.1 องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

องค์ประกอบตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995)

จากการทบทวนงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในปี พ.ศ. 2536-2537 ของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995 as cited in Davis, 1999) โดยศึกษาวิธีการ ที่พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กใช้ในวิธีการสร้างเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคให้กับเด็ก โดยศึกษา ในเด็กและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จทุกช่วงอายุ 15 สถานการณ์ เช่น ติดคุก ยาจน ประสบภัยพิบัติ ทางธรรมชาติ จากกลุ่มตัวอย่าง 14 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต, 2549) จากผล การศึกษาอธิบายได้ว่า องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมี 3 ด้านที่สำคัญ ในการ เอาชนะความยากลำบากในสถานการณ์วิกฤต (Grotberg, 1995)

องค์ประกอบตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนบุคคลรอบข้าง เช่น มีคนรอบข้างที่รักและไว้วางใจ มีกฎเกณฑ์ระเบียบในครอบครัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นสังคม มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

2. สิ่งที่เป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตนเอง หรือมาจากความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ทศนคติ ความเชื่อและความรู้สึก เช่น การเป็นคนที่ผู้อื่นชอบและรักได้ มีความสุขที่ได้ทำดีกับผู้อื่น มีความเคารพตนเองและผู้อื่น เป็นคนรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ และเชื่อว่าสิ่งต่างๆจะต้องดีขึ้น

3. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมในการจัดการกับปัญหา อันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการได้รับการอบรมสั่งสอน เช่น ความสามารถในการหาวิธีการแก้ปัญหา สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถที่จะประเมินสถานการณ์ และขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนได้เมื่อต้องการ

องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของเบอนานโนและเบอร์ตัน (Bonanno & Burton, 2013) อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการของการมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค คือ

1. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์หรือบริบท
2. แสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. มีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหา

องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของโวลินและโวลิน (Wolin & Wolin, 1993) อธิบายถึง การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ว่าเป็นลักษณะเฉพาะที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่ใช้ในการเผชิญกับความทุกข์ยากและปัญหาในชีวิต โดยจำแนกลักษณะของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคไว้ 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือการตระหนักในตนเอง การรับรู้ความรู้สึก และความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการกำหนดขอบเขตของตนเองที่ปลอดภัย จัดการกับสำนักผิดชอบของตนเอง
3. สัมพันธภาพ (Relationship) ความใกล้ชิดผูกพันกับบุคคลอื่นเป็นความสามารถที่จะรักและรักจากผู้อื่นได้
4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือการพิจารณาตัดสินใจในการแสดงออกของตนเอง และจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตน
5. การมีความคิดสร้างสรรค์และมีอารมณ์ขัน (Creativity and humor) เป็นการใช้จินตนาการกำบังความปลอดภัย เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งคุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง
6. การมีศีลธรรมจรรยา (Morality) เป็นการรับรู้ผิดชอบชั่วดี รู้กฎรู้ผิดมีความเห็นอกเห็นใจ ซื่อสัตย์ ยุติธรรม

องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของคอเนอร์และเดวิดสัน (Corner & Davidson, 2003) ได้แบ่งองค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. Hardness เป็นความเข้มแข็งที่จะสามารถจัดการกับความรู้สึกที่ไม่เป็นที่พอใจ หรือสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ไม่ท้อถอยหรือหลีกเลี่ยงปัญหา มีการจัดการกับความเครียดอย่างเข้มแข็ง คิดว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มองว่าตนเองเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง
2. Optimism เป็นการมองโลกในแง่ดี แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและขาดความหวัง สามารถจัดการกับสภาพการณ์นั้นได้ สามารถที่จะฟื้นตัวหรือปรับตัวต่อสภาพการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้

3. Resource fullness เป็นการมองทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวหรือการสำรวจภายในตนเอง การมองถึงความสำเร็จที่ผ่านมาทำให้เกิดความมั่นใจที่จะท้าทายกับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีหนทางในการที่จะสามารถขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในภาวะเครียด เชื่อว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของเหตุผล สามารถที่จะไว้วางใจและเกิดความรู้สึกปลอดภัยได้

4. Purpose ความเข้มแข็งที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของชีวิต มีการวางเป้าหมายในการทำงานมีการควบคุมชีวิตตนเอง ชอบความท้าทาย และภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง

องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของกระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต (2552) และอุษา พิงธรรม (2552) อธิบายว่า การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ประกอบไปด้วยพลัง 3 ด้าน คือ

1. พลังฮึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. พลังฮึด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือจากคนรอบข้าง

3. พลังสู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงการช่วยเหลือหรือการปรึกษา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นตามพัฒนาการ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่ว่าการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคเป็นทักษะที่จำเป็นในการเพิ่มปัจจัยป้องกัน อันเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นการค้นหาแหล่งประโยชน์ภายในตนเองที่นำมาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิต ทั้งนี้ การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) เป็นการส่งเสริมที่ครอบคลุมทั้งปัจจัยภายนอกของบุคคล คือ การค้นหาแหล่งประโยชน์รอบตัวในด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) และการส่งเสริมปัจจัยภายในของบุคคล คือ ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นการสร้างแรงใจในตัวเอง และส่งเสริมให้เกิดทักษะการเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตในด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

2.3.2 คุณลักษณะของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

คุณลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) อธิบายได้ ดังนี้

1. คุณลักษณะของบุคคลอันเกิดจากด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ได้แก่

- 1.1 บุคคลรอบข้างรักและไว้วางใจฉัน
- 1.2 มีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ในครอบครัว
- 1.3 บุคคลซึ่งเป็นตัวแบบแสดงในสิ่งที่ถูกต้อง
- 1.4 การสนับสนุนจากคนรอบข้างในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง
- 1.5 บุคคลที่ช่วยเหลือฉันในยามเจ็บป่วย อยู่ในอันตรายหรือต้องการการเรียนรู้ (การเข้าถึงการศึกษา สวัสดิการ การบริการด้านสุขภาพ และหน่วยงานสนับสนุนต่างๆ)

2. คุณลักษณะของบุคคลอันเกิดจากด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) ได้แก่

- 2.1 บุคคลมีสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อผู้อื่นได้
- 2.2 บุคคลมีความยินดีและใส่ใจในการกระทำสิ่งดี ๆ ต่อผู้อื่น (การแสดงความรัก ความเข้าใจ เห็นประโยชน์ของผู้อื่น)
- 2.3 บุคคลมีความภูมิใจในตนเองและนับถือผู้อื่น
- 2.4 บุคคลมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ
- 2.5 มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง (ความหวัง ศรัทธา ความไว้วางใจ)

3. คุณลักษณะของบุคคลอันเกิดจากด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) ได้แก่

- 3.1 บุคคลมีการสื่อสาร พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับสิ่งที่หวาดกลัวหรือกังวลใจ
- 3.2 ความสามารถที่บุคคลค้นหาวิธีการจัดการแก้ปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่
- 3.3 ความสามารถที่บุคคลควบคุมตนเองเมื่อรู้สึกที่กำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือทำในสิ่งที่อันตราย เป็นการจัดการกับอารมณ์และสิ่งกระตุ้น
- 3.4 ความสามารถที่บุคคลประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้
- 3.5 บุคคลมีความสามารถในการแสวงหาบุคคลที่ไว้วางใจได้

อุษา พิงธรรม (2552) อธิบายว่า ผู้ที่มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงมีลักษณะดังนี้

1. ไม่ดีโท่พิพิตพัยเมื่อเกิดปัญหา
2. สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์ที่พลุกพล่านได้
3. นำความทุกข์ยากที่ผ่านมามาเหล่านั้นมาใช้เป็นบทเรียน
4. มีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก
5. รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ชื่นชมตนเอง
6. ควบคุมอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
7. ศรัทธาในศาสนา ยึดมั่นประเพณี
8. มีทักษะในการสื่อสาร สร้างมิตร ต่อรอง รู้จักร้องขอความช่วยเหลือ
9. มีทักษะในการแก้ปัญหา รู้จักหาทางออก
10. มีการวางแผนการในอนาคตอย่างเหมาะสม
11. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา
12. มีอารมณ์ขัน
13. มีการช่วยเหลือผู้อื่น

2.4 แนวทางการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

สิ่งสำคัญที่ต้องส่งเสริมเพื่อให้วัยรุ่นมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค คือ ต้องสร้างความรู้สึกล่าเนื้อให้เกิดขึ้น กิลลิแกน (Gilligan, 2000) อธิบายไว้ ดังนี้

1. สร้างความรู้สึกปลอดภัยในขั้นพื้นฐาน (Secure base) ผู้ใหญ่ต้องสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับวัยรุ่น ด้วยการสร้างความรัก คอยสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อพวกเขามีปัญหา ทำให้อารมณ์เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดริเริ่ม ซึ่งจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วย

2. สร้างความรู้สึกให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของตน (Self-esteem) เป็นการสร้างความภาคภูมิใจ มีคุณค่าในตัวเองนั้นจะต้องเริ่มที่การให้ความรักแก่วัยรุ่น ซึ่งเมื่อรับรู้ในความรักนั้นก็เห็นว่าตนเองยังมีคุณค่า มีคนที่รักและคอยห่วงใย ต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อให้เขารู้สึกว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นมีค่า

3. สร้างสมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ให้เกิดในวัยรุ่น คือการที่ผู้ใหญ่ต้องเชื่อในความสามารถของวัยรุ่นว่าเขาสามารถจัดการด้วยตัวเองได้ ให้โอกาสเขาได้ลองปฏิบัติและคอยสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการ และใช้ชีวิตของเขาในอนาคต

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2014) กล่าวถึงวิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นการสร้างการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีวิธีการสร้าง 10 วิธี ที่จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมในการจัดการกับความเครียดได้

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคนคอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นจากความเครียด หรือวิตกกังวล ก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง

2. ฝึกการมองปัญหาวิกฤตที่จะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นแล้วและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่แต่ละบุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอหรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็กๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

3. ฝึกการยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

4. ฝึกตั้งเป้าหมาย และมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

5. สร้างความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถที่จะทำเรื่องนั้นๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่าเรื่องที่ตนกลัวและไม่สามารถที่จะเผชิญนั้น จริงๆ แล้วไม่ยากที่จะกำจัดมันออกไป

6. ฝึกมองหาโอกาสและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้มาปฏิบัติเป็นบทเรียน

7. ฝึกมองด้านบวกต่อตนเองและเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา

8. เก็บสิ่งต่างๆไว้ในความคิดเห็นเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งใดๆที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่าสิ่งที่เจอนั้น เป็นสถานการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ แล้วใช้เวลาในการจัดการกับปัญหานั้นตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

9. สร้างความหวังให้ตนเอง ทุกสิ่งในชีวิตถือเป็นสิ่งที่ดี

10. หมั่นดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรูสึกว่าตนเป็นเจ้าของตัวเอง ทำในสิ่งที่ชอบและหาโอกาสที่จะพักผ่อน ออกกำลังกาย

2.4.1 โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กมลทิพย์ จิตินันท์พันธุ์ (2554) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษาในกลุ่มนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกิจกรรมกลุ่มผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีปัญญายุทธกรรม และกรอบแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ปรับปรุงและพัฒนามาจากงานวิจัยของ เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาพลังสุขภาพจิตที่มีต่อนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดำเนินการจัดกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิต จำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 ฉันคือใคร ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)

กิจกรรมที่ 2 ใครว่าฉันไร้ค่า ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)

กิจกรรมที่ 3 คุณค่าในตัวฉัน ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)

กิจกรรมที่ 4 ช่วยเหลือเกื้อกูล ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)

กิจกรรมที่ 5 ความสำเร็จ ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)

กิจกรรมที่ 6 การจัดการกับภาวะอารมณ์ต่างๆ ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

กิจกรรมที่ 7 ความคิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

กิจกรรมที่ 8 การสื่อสาร ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

กิจกรรมที่ 9 อนาคตของฉัน ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

กิจกรรมที่ 10 พูดกับตัวเอง ส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

บุบผา สงศรี (2556) ศึกษาผลของการสังเกตตัวเองแบบที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แนวคิดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความทนทานทางอารมณ์(ฮึด) ด้านกำลังใจ(ฮึด) และด้านการจัดการปัญหา(ฮึด) ทำการทดลอง

ในนักเรียนชายและหญิงอายุตั้งแต่ 12-15 ปี ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนมัธยมนาคนาวาอุปถัมภ์ ที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตปานกลาง ลงมาถึงต่ำสุด จำนวน 20 คน วิดีโอตัวแบบที่ผู้วิจัยสืบค้นและคัดเลือกมาจากรายการต่างๆ ซึ่งตรงตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมการสังเกตตัวแบบของแบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างถึงใน บุปผา สงศรี, 2556) ประกอบด้วยวิดีโอตัวแบบที่ช่วยส่งเสริมพลังสุขภาพจิตทั้งหมด 10 เรื่อง โดยเนื้อเรื่องมีวัตถุประสงค์ คือ

- เรื่องที่ 1 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงปัญหาที่นักเรียนเคยพบหรือสัมผัส
- เรื่องที่ 2 เพื่อให้นักเรียนมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต
- เรื่องที่ 3 เพื่อให้นักเรียนจัดการกับอารมณ์และหาวิธีแก้ปัญหาได้
- เรื่องที่ 4 เพื่อให้นักเรียนได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิต
- เรื่องที่ 5 เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง
- เรื่องที่ 6 เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- เรื่องที่ 7 เพื่อให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายและวางแผนในอนาคตได้
- เรื่องที่ 8 เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการมีความอดทนในการฟันฝ่าอุปสรรค
- เรื่องที่ 9 เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในการดำเนินชีวิต
- เรื่องที่ 10 เพื่อให้นักเรียนมีต้นแบบในการดำเนินชีวิต

กรณีการ ผ่องโต และ อรพรรณ ลือบุญวัชชัย (2557) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยการจับคู่ให้คล้ายกันในด้านเพศและอายุ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของกรอทเบอร์ก (Grothberg, 1995) โดยดัดแปลงจากแนวทางการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมละ 40 – 60 นาที

- กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและทำความรู้จักกับความเข้มแข็งทางใจ
- กิจกรรมที่ 2 การสร้างความรู้สึกดีต่อตนเอง
- กิจกรรมที่ 3 การจัดการชีวิต เป็นการ เรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง และมีทักษะในการจัดการปัญหาที่สร้างสรรค์
- กิจกรรมที่ 4 การสร้างสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน
- กิจกรรมที่ 5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองถึงอนาคต

วิภา เฟิงเสียม, พชรภักดิ์ ไชยสังข์, ยชญ์วินทร์ จรบุรณย์ และกิงแก้ว แสงแผ้ว (2557) ศึกษาแบบของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา คัดเลือกกลุ่มทดลองแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คือ

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จำนวน 94 คน รูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตประยุกต์มาจากแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วิภา เพ็งสันติ และคณะ, 2557) และโปรแกรมประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ผ่านการพัฒนาและใช้อย่างแพร่หลายในพื้นที่ต่าง ๆ มี 6 กิจกรรม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและความร่วมมือการค้นหาสภาพการณ์จริงของตนเอง การสะท้อนความคิดและการสร้างความเข้าใจในสถานการณ์การสนับสนุนเอื้ออำนวย ข้อมูลความรู้ และทักษะการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตด้วยตนเองและการสร้างเสริมความมั่นใจและคงไว้ซึ่งพลังสุขภาพจิต ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดในรูปแบบของกิจกรรมที่จำลองสถานการณ์จริง เช่น walk rally การเดินป่า การร่วมทำกิจกรรมเป็นกลุ่มที่สะท้อนให้เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ยังไม่พบชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงพร้อมกันหลายด้านตามพัฒนาการวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ที่มีการเรียนการสอนสูงสุดที่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนเหล่านี้จำเป็นต้องย้ายโรงเรียน และอาจมีบางคนที่ไม่เรียนต่อ ดังนั้นการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นกลุ่มนี้

2.5 การวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

นักวิชาการในต่างประเทศและในประเทศไทยได้พัฒนาแบบประเมินการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคไว้จำนวนมาก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของคอนเนอร์-เดวิดสัน (The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)) เป็นมาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาโดยคอนเนอร์และเดวิดสัน เป็นมาตรวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) ประกอบด้วย 25 ข้อวัด (Connor & Davidson, 2003) ให้คะแนน 5 ระดับ คะแนนทางบวก คะแนน 0 = ไม่จริงเลย คะแนน 4 = จริงที่สุด และให้คะแนนทางลบในทางกลับกัน มีช่วงคะแนนจาก 0-100 คะแนน คะแนนสูงสะท้อนให้เห็นถึงการมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมาก โดยวัตถุประสงค์ของมาตรวัดนี้ เพื่อประเมินว่าผู้ทำมาตรวัดมีลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือไม่ ตัวแปรที่วัดคือ 1) ความสามารถเฉพาะบุคคล (personal competence) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายได้ 2) การปรับตัวต่ออารมณ์ทางลบ (adaptation and tolerance for negative affect) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันไม่ยอมแพ้ต่อความรู้สึกหมดหวัง 3) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (acceptance of change) ตัวอย่างเช่น ฉันสามารถปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ 4) ความรู้สึกควบคุมเหตุการณ์ได้ (sense of internal control)

ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันสามารถฟื้นกลับจากความป่วย และความยากลำบากได้ 5) จิตวิญญาณ (spirituality) ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันเชื่อว่าโชคชะตาและพระเจ้าสามารถช่วยฉันได้

2. แบบประเมินการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยย่อ (Brief Resilience Scale (BRS)) เป็นมาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) ประกอบด้วยข้อวัด 6 ข้อ (Smith, Dalen, Wiggins, Christopher & Bernard, 2008) ได้แก่ 1) ฉันจะฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังประสบความยากลำบาก 2) ฉันมีช่วงเวลาที่ยากลำบากและเกิดความเครียด 3) ฉันใช้เวลาฟื้นตัวไม่นาน จากเหตุการณ์เครียด 4) การฟื้นตัวจากสิ่งเลวร้าย เป็นสิ่งที่หนักเกินกำลังของฉัน 5) ฉันมองว่าช่วงเวลาที่ยากลำบาก เป็นเพียงปัญหาเล็กๆ และ 6) ฉันใช้เวลาไม่นาน ในการฟื้นตัวจากการพ่ายแพ้ ให้คะแนน 5 ระดับ คะแนนทางบวก คะแนน 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนน 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง และให้คะแนนทางลบในทางกลับกัน มีช่วงคะแนนจาก 6-30 คะแนน คะแนนสูงสะท้อนให้เห็นถึงการมีพลังสุขภาพจิตมาก โดยวัตถุประสงค์ของมาตรวัดนี้ เพื่อประเมินว่าผู้ทำมาตรวัดมีลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือไม่

3. มาตรวัดอัตราการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค(The Ego Resilience Scale) เป็นมาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาโดยบล็อกและเคเมน เป็นมาตรวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) ประกอบด้วย 14 ข้อวัด (Block & Kremen, 1996) ให้คะแนน 4 ระดับ คะแนน 1 = ไม่ใช่เลย คะแนน 4 = ใช่ที่สุด มีช่วงคะแนนจาก 0-56 คะแนน คะแนนสูงสะท้อนให้เห็นถึงการมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมาก โดยวัตถุประสงค์ของมาตรวัดนี้ เพื่อประเมินว่าผู้ทำมาตรวัดมีลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือไม่ รายละเอียดข้อวัดมี ดังนี้ 1) ฉันใจกว้างกับเพื่อนของฉัน 2) ฉันฟื้นตัวจากเหตุการณ์ตื่นเต้น ตกใจ ได้เร็ว 3) ฉันสนุกกับการจัดการสถานการณ์ ที่แปลกใหม่หรือไม่ปกติ 4) ฉันมักประสบความสำเร็จจากการทำดีกับผู้อื่น 5) ฉันมีความสุขจากการได้ลองอาหารรสชาติใหม่ๆ ที่ไม่เคยลองมาก่อน 6) ฉันถูกมองว่าเป็นคนมีความกระตือรือร้น 7) ฉันชอบความแตกต่างจากสถานการณ์ที่คุ้นเคย 8) ฉันมีความอยากรู้อยากเห็นมากกว่าคนอื่นๆ 9) คนส่วนใหญ่ที่ฉันพบเจอ เป็นที่น่าพอใจ 10) ฉันคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำ 11) ฉันชอบความแตกต่างและแปลกใหม่ 12) ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ 13) ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง และ 14) ฉันระงับอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม

4. แบบประเมินวิธีการปรับตัว (Outcome trajectory rating form) มาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาโดยโบนานโนในปี พ.ศ. 2548 (กรมสุขภาพจิต, 2549 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปนันทย์, 2556) เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเองและให้ญาติหรือผู้ใกล้ชิดประเมินลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วัดต้องการประเมิน มีข้อคำถาม 2 ข้อ ข้อคำถามที่ 1 จะให้ผู้ตอบวงกลมล้อมคำตอบ ข้อคำถามที่ 2 จะมีมาตรประมาณค่าแบบเรียงลำดับ 5 ค่า โดยค่าที่ 1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงระดับที่ 5=เห็นด้วยอย่างยิ่ง วัตถุประสงค์ของมาตรวัด เพื่อประเมินว่าผู้ตอบมีการปรับตัวภายหลังจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตอย่างไร ตัวแปรที่วัดคือ รูปแบบความผิดปกติในการใช้ชีวิตประจำวันที่พบช่วงระยะเวลา 2 ปี ภายหลังจากการสูญเสียที่เกี่ยวข้อง

จากเหตุการณ์วิกฤต โดยมีแผนภาพให้ผู้ประเมินเลือกว่าสอดคล้องกับรูปแบบใดมากที่สุด ซึ่งมี 4 ชนิด คือ ผู้ที่มีอาการทางจิตเรื้อรัง ผู้ฟื้นฟูสภาพ ผู้ที่มีความล่าช้าของการแสดงออกถึงความเศร้าโศก และผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (Bonanno & Anthony, 2008)

5. แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ศึกษาพลังสุขภาพจิตจากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต หรือ อีดี อีดี สู้ (กรมสุขภาพจิต, 2552) ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์ของกรมสุขภาพจิต แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) พัฒนาขึ้นสำหรับผู้ที่อายุระหว่าง 25 - 60 ปี เพื่อต้องการให้คนไทยได้ใช้ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งและเตรียมพัฒนาตนเองให้พร้อมกับวิกฤตหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถ ของบุคคล 3 ด้าน ต่อไปนี้ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้ เอาชนะอุปสรรค หากประเมินพบว่ามียอดประกอบได้ต่ำกว่าเกณฑ์ ก็สามารถพัฒนาด้านนั้นๆ ให้มากขึ้นได้ เพราะ RQ เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้พัฒนาได้ตลอดเวลา ข้อคำถามมี 20 ข้อ สอบถามถึงความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้ทำแบบประเมิน ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกดังนี้ คือ “ไม่จริง” หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ “จริงบางครั้ง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย “ค่อนข้างจริง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก “จริงมาก” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

นอกจากการวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคด้วยการใช้แบบประเมินต่างๆ ข้างต้นแล้ว ยังมีวิธีการวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์บุคคลและใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เช่น การศึกษาปัจจัยการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคจากการเรียนรู้การรับมือของวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองเป็นโรคมะเร็ง การสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิด 13 ข้อ เกี่ยวกับการรับมือกับโรคมะเร็งของผู้ปกครองกับวัยรุ่นตอนปลาย (Ashurst, Hans & Smith, 2009) และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากการศึกษาการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ดีของเด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ติดสุราและยาเสพติด (Moe, Johnson & Wade, 2007) ศึกษาโดยผู้ช่วยวิจัยทำการเล่าเรื่องที่ตรงกับเพศของเด็กและสอบถามความคิดเห็นของเด็กตามคำถามที่จัดเตรียมไว้ คำถามประกอบด้วย ความรู้สึกของเด็ก ความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติด ความคิดเห็นของเด็กต่อพฤติกรรมติดสุราและสารเสพติดของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการรักษาการติดสุราและสารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับเลิกสุราและสารเสพติด และความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้นำคำตอบมาวิเคราะห์โดยจัดกลุ่มและแบ่งเป็นประเด็นใหญ่ๆ วัตถุประสงค์ของมาตรวัดนี้ เพื่อเข้าใจประสบการณ์การพัฒนาจิตใจและผลกระทบ รวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์ ประสบการณ์ทางบวกและลบที่พบในระหว่างการใช้ชีวิตได้มากที่สุดและ

สิ่งที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับตนเองและคนอื่น ๆ ผลกระทบเชิงลบจากความกลัวและความกังวลที่เกิดจากการวินิจฉัยและการเจ็บป่วยจากจิตใจ และผลกระทบเชิงบวกของการผ่านประสบการณ์นี้

ในการศึกษารั้งนี้ผู้วิจัยใช้มาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) คือ การรับรู้ว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมและจากบุคคลรอบข้าง ว่ามีคนที่รักและไวใจ มีกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทางความคิดและพฤติกรรม มีคนช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

2. ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) คือ ความรู้สึกจากการที่บุคคลประเมินตนเองว่าเป็นคนที่ผู้อื่นชอบและรักได้ มีความสุขที่ได้ทำดีกับผู้อื่น มีความเคารพตนเองและผู้อื่น เป็นคนรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำและเชื่อว่าสิ่งต่างๆจะต้องดีขึ้น

3. ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) คือ บุคคลมีทักษะทางสังคมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสื่อสารในสิ่งที่กังวลใจ มีความสามารถในการหาวิธีการแก้ปัญหา ประเมินสถานการณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนได้เมื่อต้องการ

แบบวัดถามถึงการรับรู้ ความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด มาตรวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้ เป็นมาตรวัดแบบประเมินตนเอง มาตรวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (resilience) ทั้งงานวิจัยในประเทศและงานวิจัยต่างประเทศ พบว่า ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคด้วยกันหลายกลุ่มประชากร ดังนี้

สำหรับการศึกษากการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา พบว่า กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธ์ (2554) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยใช้แนวคิดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตมี 3 องค์ประกอบ คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ การมีกำลังใจและการจัดการปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับ การศึกษาผลของการสังเกตตัวแบบที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น ของบุบผา สงศรี (2556) ที่ใช้แนวคิดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตเช่นกัน พบว่า นักเรียนที่สังเกตตัวแบบมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังการสังเกตตัวแบบนักเรียน กลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตทั้งภาพรวมและรายด้านสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และนักเรียนที่สังเกตตัวแบบมีพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน และในการศึกษารูปแบบของการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ของ วิภา เพ็งสูงเนิน, พัทธราภรณ์ ไชยสังข์, ยชญ์วินทร์ จรบุรณย์ และกึ่งแก้ว แสงแผ้ว (2557) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมรูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 มีคะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ดังนั้น รูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตช่วยส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะวิกฤติในชีวิต สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุนตัวของเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ของ ปวีณา เทียงพรหม และฉันทนา กล่อมจิต (2555) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนความหยุนตัวของอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาข้างต้นที่หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น อีกทั้งการศึกษาของ อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดู และพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง พบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระหว่างก่อนได้รับ โปรแกรม หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตามผลหลังได้รับโปรแกรมเดือนที่ 6 มีความแตกต่างกัน โดยหลังได้รับโปรแกรมนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าคะแนนเฉลี่ย ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาหลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะติดตามผลหลังได้รับโปรแกรมเดือนที่ 6 ไม่มีความแตกต่างกัน

สำหรับการศึกษากการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในกลุ่มวัยทำงาน จาก การศึกษาการเรียนรู้การสนทนากลุ่มย่อยและผลกระทบต่อการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคและประสิทธิภาพความฉลาดทางวิชาการ ของเอสตีโม อรันเดอร์และอีวีเดน (Estimo, Aranador & Evidente, 2012) พบว่าหลังการเข้าร่วมการปราชญ์กลุ่มย่อย นักวิชาการที่เข้าร่วมมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และพลังสุขภาพจิตในระดับสูงสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของนักวิชาการ และการพัฒนาพลังสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่องผ่านการอภิปรายกลุ่มย่อยในช่วงระยะเวลาหนึ่งนั้น เป็นการเปิดโอกาสที่จะยืนยันความเชื่อส่วนบุคคลและความสามารถของแต่ละบุคคลของพวกเขาที่จะประสบความสำเร็จในงานของพวกเขาจากกระบวนการเรียนรู้

สำหรับการศึกษากการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในกลุ่มผู้ติดยาเสพติด จาก การศึกษาผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ติดยาเสพติดในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือแบบพิเศษของศิริพร พูลสวัสดิ์ (2555) พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตก่อนการเข้ากลุ่มการให้การศึกษาแบบ

กลุ่มเผชิญความจริง ทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้ากลุ่มการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงมากกว่ากลุ่มควบคุม และมากกว่าก่อนการเข้ากลุ่มการให้การศึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในกลุ่มมารดาที่กำลังดูแลบุตรวัยก่อนเรียน โดยมีน (Min, 2015) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมดนตรีกับประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูและการมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในกลุ่มมารดาที่เลี้ยงดูบุตรก่อนวัยเรียน ตามผลการศึกษาของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมดนตรี พบว่า มีการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงดูและพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และโปรแกรมกิจกรรมดนตรียังทำหน้าที่สนับสนุนทางอารมณ์ที่มีประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพการอบรมเลี้ยงดูและพลังสุขภาพจิตสำหรับมารดาที่กำลังดูแลเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างดี

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ของ กรรณิการ์ ผ่องโต และอรพรรณ ลือบุญวัชชัย (2557) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของกรอทเบอร์ก (Grothberg, 1995) มี 3 องค์ประกอบคือ สิ่งที่มี สิ่งที่เป็นและสิ่งที่ฉันทำได้ โดยดัดแปลงแนวทางการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าผู้ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

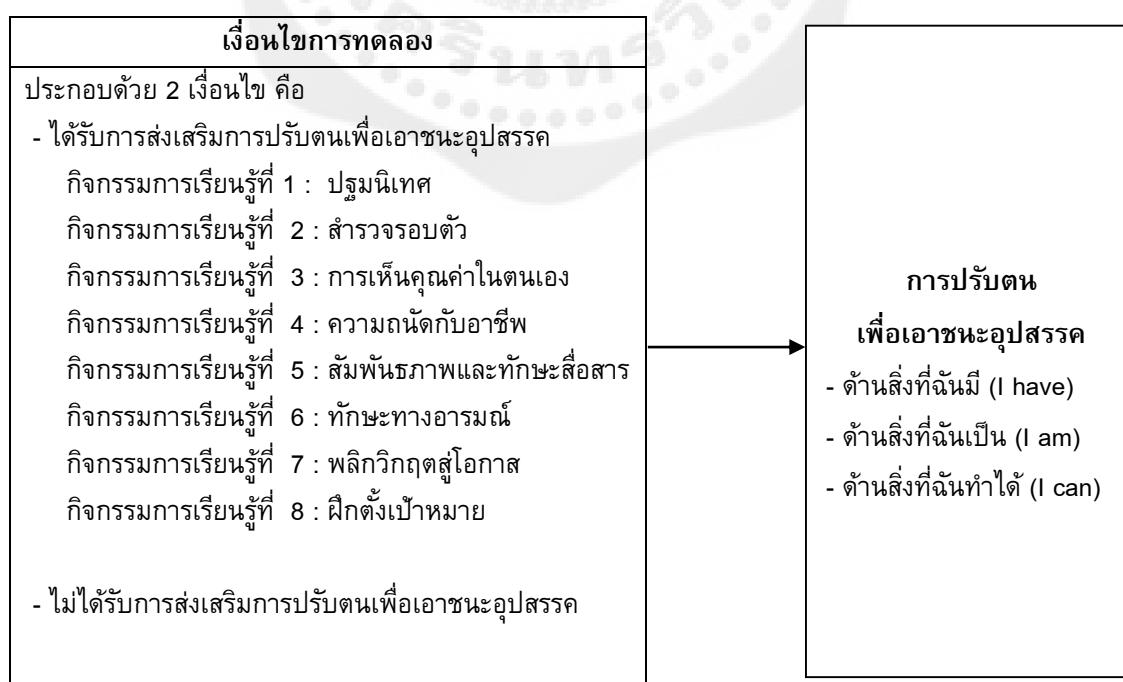
ผลการวิจัยจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค พบว่า งานวิจัยในอดีตมักจะใช้ในแง่ของกลุ่มที่เจอปัญหาแล้ว เช่น กลุ่มที่ประสบภัยพิบัติ สึนามิ กลุ่มผู้ติดยาเสพติด และกรมสุขภาพจิตได้เสนอแนวคิดในแง่ของการป้องกัน โดยมีนักวิจัยหลายท่านที่นำแนวคิดของกรมสุขภาพจิตไปศึกษาในกลุ่มอาชีพที่มีความเครียดสูง ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการวิจัยในเชิงส่งเสริมและป้องกัน โดยจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค อีกทั้งผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้ ทั้งนี้จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว ยังไม่พบชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงพร้อมกันหลายด้านตามพัฒนาการวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ที่มีการเรียนการสอนสูงสุดที่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนเหล่านี้จำเป็นต้องย้ายโรงเรียน และอาจมีบางคนที่ไม่เรียนต่อ

ดังนั้นการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นกลุ่มนี้

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) เกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมี 3 องค์ประกอบหลัก ที่แต่ละคนจะดึงมาใช้ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิต เพื่อจัดการกับปัญหา ลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสภาวะการนั้นๆ ก็คือ สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค สิ่งที่เป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Grotberg, 1995)

การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์กในแต่ละช่วงวัยนั้น จะเป็นการส่งเสริมที่คำนึงถึงพัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัย ซึ่งในวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้และแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (ประณต คำจิณ, 2549) ดังนั้น การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในวัยรุ่นตอนต้นจะเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม การศึกษารั้วนี้เป็นการศึกษาผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ที่พัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 7 ครั้ง เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้ง สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และ สิ่งที่ได้ (I can)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

6. สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ที่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการดำเนินการทดลอง
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์วิจัย มีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเมืองพังงา โรงเรียนวัดปัจจันตคาม โรงเรียนบ้านเขาเต่า และโรงเรียนบ้านท่าสนุก รวมจำนวน 78 คน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง(Random assignment) ด้วยการจับฉลากรายชื่อ เข้ากลุ่มทดลอง คือ ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Active Control group) คือทำรบบันไ้ว้อาลัย จำนวน 40 คน

แบบแผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองนี้คือ การวิจัยแบบการทดลองแท้ (True-Experimental Design) แบบแผนการทดลองการทดสอบหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest-Only Control Group Design)

RE	X	O ₂
RC	NX	O ₂

ภาพประกอบ 2 แบบแผนการทดลอง

แบบแผนนี้มีความเที่ยงตรงภายในใกล้เคียงกับแบบแผนการทดลองก่อนเรียนและหลังเรียนแบบมีกลุ่มควบคุม (Pretest – Posttest control group design) แต่จะมีความเที่ยงตรงภายนอกที่ดีกว่าเพราะไม่มีปัญหาอิทธิพลของการทดสอบก่อนการทดลอง (Cambell & Stanley, 1969)

สำหรับสัญลักษณ์ที่ใช้ มีดังนี้

R	หมายถึง	การสุ่ม (Random)
E	หมายถึง	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	หมายถึง	กลุ่มควบคุม (Control Group)
X	หมายถึง	การทดลองหรือการกระทำ (Treatment)
NX	หมายถึง	ไม่มีการทดลองหรือการกระทำ (No Treatment)
O ₂	หมายถึง	การสังเกต (หรือการวัดผล) หลังการทดลอง (Post-Observation)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
2. โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา

ขั้นตอนในการสร้างและวิธีการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) จำนวน 30 ข้อ มาตรฐานวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม และนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด
2. ผู้วิจัยสร้างข้อวัดขึ้นตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) จำนวน 60 ข้อ และผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคฉบับนี้ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและรูปแบบของแบบวัด แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา(ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผล พิจารณาความสอดคล้องของข้อวัดแต่ละข้อว่ามีคุณสมบัติตรงตาม นิยามปฏิบัติการหรือไม่ รวมไปถึงความชัดเจน ความเหมาะสมของเนื้อหา และภาษาของข้อวัด และ นำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) และคัดเลือกข้อวัดที่เป็นตัวแทนของคุณลักษณะที่ต้องการวัด คือข้อที่มี ค่าดัชนีความสอดคล้องที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ไว้ ส่วนข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 นั้นตัดทิ้ง มีข้อวัดที่ผ่านค่าดัชนีความสอดคล้อง ทั้งหมด 44 ข้อ

เนื่องจากเมื่อตัดข้อวัดที่ไม่ผ่านเกณฑ์ค่า IOC ทำให้แบบวัดยังไม่ครอบคลุมตาม นิยามปฏิบัติการ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงปรับปรุงข้อวัดตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และเพิ่มเติมข้อวัด ด้านสิ่งที่ฉันมี(I have) ในประเด็นครอบครัวช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ และการมีอิสระทางความคิด และพฤติกรรม กรณีกับเพื่อน ดังนั้น ผลจากการวิเคราะห์ค่า IOC และจากการพิจารณาของผู้วิจัย ทำให้ได้ข้อวัดสำหรับการนำไปทดลองใช้ (Try out) ทั้งหมดจำนวน 50 ข้อวัด

3. นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ค่า IOC จำนวน 50 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอื่นที่ไม่ได้เป็น กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 38 คน

4. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 50 ข้อ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น แบบ Cronbach's Alpha เท่ากับ .878 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามี 40 ข้อวัดที่ผ่านเกณฑ์ การพิจารณาค่า Corrected Item-Total Correlation ที่มีค่ามากกว่า 0.2 คัดเลือกไว้

เนื่องจากเมื่อตัดข้อวัดที่ไม่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาค่า Corrected Item-Total Correlation ทำให้แบบวัดในด้าน สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) ยังไม่ครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการ ขาดประเด็นการจัดการกับอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกกระตุ้น ผู้วิจัยจึงปรับปรุงข้อวัดเพิ่มอีก 1 ข้อเพื่อให้ แบบวัดครอบคลุมนิยาม ดังนั้น ผลจากการวิเคราะห์ค่า Corrected Item-Total Correlation และจาก การพิจารณาของผู้วิจัย ทำให้ได้ข้อวัดที่เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการวิจัย ทั้งหมดจำนวน 41 ข้อวัด

5. ผู้วิจัยเลือกข้อวัดที่เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการวิจัย โดยข้อวัด ครอบคลุมตามแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ใช้ ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และ ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) จำนวน 30 ข้อ วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ(รายละเอียด ดังภาพผนวก ค) มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบ Cronbach's Alpha เท่ากับ .873 และวิเคราะห์ ความเชื่อมั่นของแบบวัดรายด้าน คือ ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และ ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบ Cronbach's Alpha เท่ากับ .702 , .719 และ .755 ตามลำดับ เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ไม่จริงเลย(1) ไม่จริง(2) ค่อนข้างไม่จริง(3) ค่อนข้างจริง(4) จริง(5) และ จริงที่สุด(6) และข้อความทางลบให้คะแนนในทางกลับกัน คือ จริงที่สุด(1) จริง(2) ค่อนข้างจริง(3) ค่อนข้างไม่จริง(4) ไม่จริง(5) และ ไม่จริงเลย(6)

เกณฑ์การแปลความหมายการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

คะแนนเฉลี่ยมาก หมายถึง มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูง
คะแนนเฉลี่ยน้อย หมายถึง มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่ำ

ตัวอย่าง แบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ไม่จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริง ที่สุด
ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)						
0 ฉันมีครอบครัวคอยให้กำลังใจฉัน						
ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)						
00 ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง						
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)						
000 ฉันสามารถแก้ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้						

2. โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เทคนิคและขั้นตอนการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

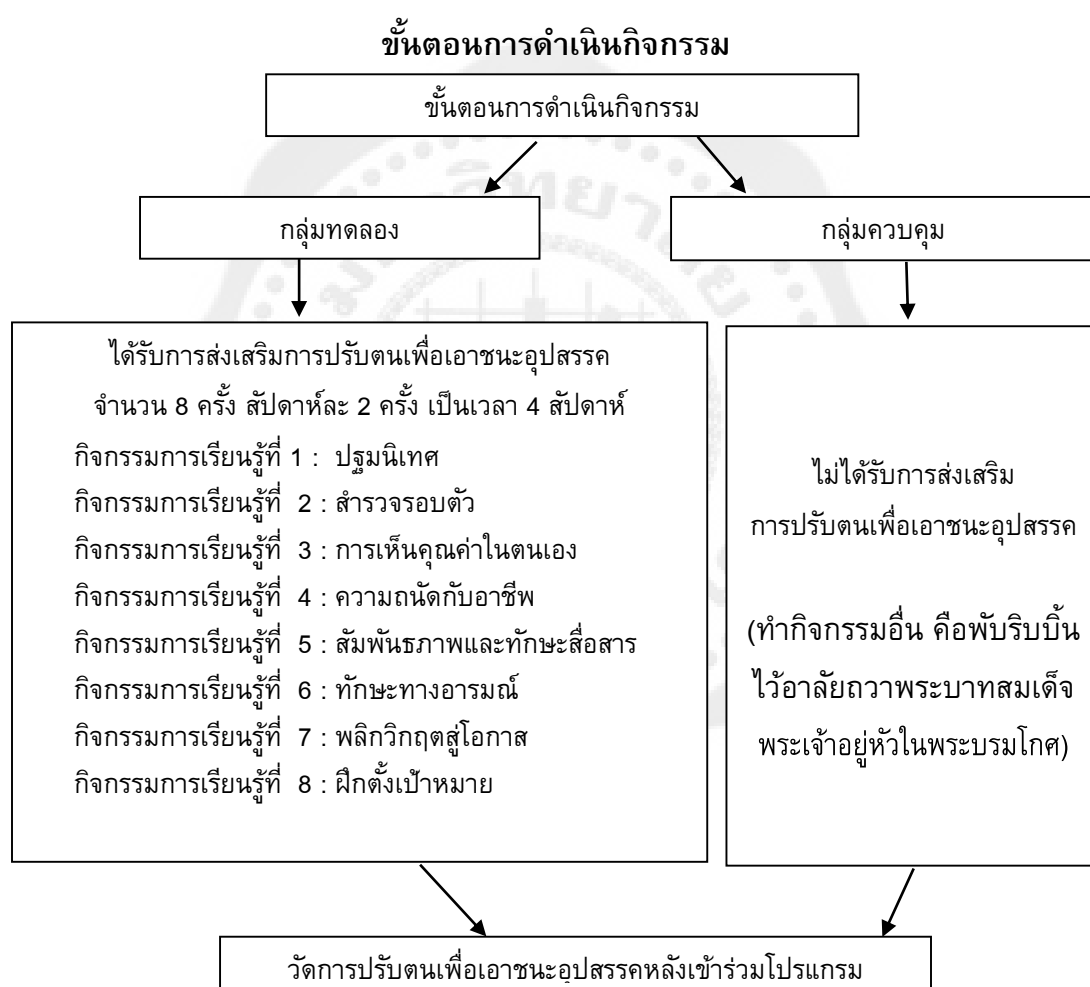
2.2 นำข้อมูลที่ได้ศึกษา มาจัดทำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคจำนวน 8 แผน พร้อมคู่มือการใช้

2.3 นำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคพร้อมคู่มือการใช้ไปให้ประธานที่ปรึกษา และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง

2.4 นำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา(ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผล ประเมินความ

เที่ยงตรงเพื่อตรวจพิจารณาหาความสอดคล้องของเนื้อหา วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ทำกิจกรรม การประเมินผล แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยตั้งเกณฑ์ค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 -1.00 เสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน หากผลการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.5-1.00 แสดงว่า แผนการจัดกิจกรรมสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร, 2555)

2.5 ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคให้เหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในงานวิจัย



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ตามแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งอธิบายถึงองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคม

และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง 2) สิ่งที่คุณเป็น (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง เป็นแรงใจที่มีในตัวบุคคล การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองได้ และ 3) สิ่งที่คุณทำได้ (I can) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการแก้ปัญหา สามารถหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามต้องการ โดยผ่านกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาจากวิธีการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2014) และ กิลิกแลน (Giligan, 2000) ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง โดยกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ และครั้งที่ 2-8 เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย และทำความรู้จักกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สำรวจรอบตัว เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ถึงการสนับสนุนจากรอบข้าง

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมสำรวจรอบตัว คือ ทฤษฎีตัวตน (Self-Theory) ของโรเจอร์ส (Carl Rogers, 1959) อธิบายถึงบุคลิกภาพของมนุษย์จากส่วนที่เป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งรวมความรู้สึกและเจตคติของบุคคล ต่อโลก ต่อชีวิต ต่อตนเอง และต่อสังคมแวดล้อมโดยมุ่งให้ความสำคัญที่ตัวเองและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลนั้น โดยจำแนกตัวตนออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ตนที่ตนรับรู้ (Perceived Self ; P.S.) หมายถึง ตัวตนที่เราคิดว่าตัวเราเป็นอยู่ 2) ตนตามความเป็นจริง (Real Self ; R.S.) หมายถึง ตัวตนที่แท้จริงซึ่งบางคนอาจจะมองไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของตัวเองก็ได้ ในบางครั้งบุคคลจะรับรู้ตัวตนตามความเป็นจริงนี้ได้จากคนใกล้ชิดรอบข้าง และ 3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self ; I.S.) หมายถึง ตัวตนที่ตนอยากจะเป็น อยากจะทำหรือตั้งความคาดหวังไว้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกการเห็นคุณค่าของตนเอง

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) กล่าวถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดหรือพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลนั้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ เป็นกิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกเชื่อมั่น และมีความหวังของตนเอง

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมความถนัดกับอาชีพ คือ ทฤษฎีการเลือกอาชีพ ของฮอลแลนด์ (Holland, 1973) ซึ่งได้อธิบาย การเลือกอาชีพ คือการกระทำที่สะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจ ความรู้ บุคลิกภาพ และความสามารถของบุคคล อาชีพเป็นวิถีชีวิต ส่วนสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นงานและทักษะ โดยฮอลแลนด์ได้จำแนกลักษณะบุคลิกภาพ ที่สอดคล้องกับอาชีพออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจังไม่คิดฝัน บุคลิกภาพที่ต้องใช้ เซอร์วิซและความคิดวิเคราะห์ บุคลิกภาพแบบมีศิลปะ บุคลิกภาพแบบชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ และบุคลิกภาพทำตามระเบียบแบบแผน

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร เป็นกิจกรรมเสริมสร้าง ทักษะสัมพันธภาพ และการสื่อสาร พูดคุยกับผู้อื่นในสิ่งที่กังวลใจ

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมสัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร คือ ทฤษฎี การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis) ของอีริก เบิร์น (Berne, 1964) คือ แนวคิดที่ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยให้ผู้เกิดความรู้สึกเข้าใจต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ที่ส่งผลให้บุคคลมีสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์ เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์และ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมอารมณ์ คือ แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของโกลแมน (Goleman, 1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆได้ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลรวมของความสามารถ (ability) และ ลักษณะ ทางจิต (trait) เกิดจากการเรียนรู้ไปเรื่อยๆ และเกี่ยวข้องกับนิสัยการคิด ความรู้สึก ที่สะสมต่อเนื่อง มานาน การพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มขึ้นนั้น ต้องลบพฤติกรรม แล้วจึงเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนโดยประสบการณ์ และการมีแรงจูงใจที่ดี ต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดทักษะ การแก้ปัญหาให้บุคคลได้เรียนรู้จากตัวอย่างแล้วนำมาปรับใช้กับปัญหาของตนเอง

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมพลิกวิกฤตสู่โอกาส คือ แนวคิดในการแก้ปัญหา โดยประยุกต์ใช้วิธีการคิดแบบนอกกรอบของ ดีโบโน (DeBono, 1971 ; 1991) อธิบายว่า ปัญหาส่วนใหญ่ต้องการมุมมองที่แตกต่างจึงจะแก้ไขได้สำเร็จ วิธีการที่จะทำให้ได้มุมมองที่แตกต่าง เกี่ยวกับปัญหาคือ การแยกปัญหาเป็นส่วนๆ แล้วนำกลับมารวมกลุ่มเข้าด้วยกันในลักษณะ

ที่แตกต่างไปจากเดิมหรือสุมบางส่วนมารวมกัน หลักการนี้เสนอองค์ประกอบ ในการแก้ปัญหา 4 ประการคือ 1) ทำความเข้าใจกับปัญหา 2) ค้นหาวิธีการที่แตกต่างออกไปในการมองปัญหา 3) ปลดปล่อยการคิดแบบยึดติด และ 4) ให้โอกาสตนเองในการเปิดรับความคิดอื่นๆ

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการตั้งเป้าหมาย ในชีวิตประจำวันและมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

กรอบแนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรมตั้งเป้าหมาย คือ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) ของแอตวิน ล็อก (Locke & Latham, 2013) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการกำหนด เป้าหมายจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน ซึ่งจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ท้าทายและเฉพาะเจาะจง เป้าหมายจะเป็นที่มาของแรงจูงใจ เป็นเครื่องบอกถึงสิ่งที่จะต้องทำและความพยายามที่จะใช้ ในการปฏิบัติ จะจูงใจให้ทำงานดีกว่าการไม่ได้กำหนดเป้าหมายหรือกำหนดไว้กว้างๆ

ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกิจกรรมโดยใช้แนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2014) และกิลีแกน (Gilligan, 2000) มาสังเคราะห์วิธีการส่งเสริม การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค และนำมาจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ดังตาราง 1

ตาราง 1 สรุปโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

องค์ประกอบปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของ Grotberg	วิธีการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของ Gilligan	วิธีการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของ APA	คุณลักษณะบุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของ Grotberg	กิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
1. สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	- สร้างความรู้สึกลดน้อยให้กับวัยรุ่น ด้วยการสร้างความรัก สนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือ - สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น ในครอบครัว ชุมชน และ สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย	- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว กลุ่มเพื่อน	1.1 บุคคลมีความรักและความไว้วางใจจากบุคคลรอบข้าง 1.2 มีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ในครอบครัว สังคม 1.3 บุคคลซึ่งเป็นตัวแบบแสดงในสิ่งที่ถูกต้อง 1.4 การการสนับสนุนจากครอบครัวในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง 1.5 ได้รับการช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย อยู่ในอันตรายหรือต้องการการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สำรวจรอบตัว (กิจกรรมสำรวจรอบตัว)
2. สิ่งที่มีเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในตนเอง เป็นแรงที่มีในตัวบุคคล การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง	- สร้างให้วัยรุ่นเกิดความสำนึกในคุณค่าของตนเอง สร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง - ต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อให้เขารู้สึก ว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นมีค่า	- สร้างความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะทำเรื่องนั้นๆได้ - ฝึกมองด้านบวกของตนเอง - สร้างความหวังให้ตนเอง - หมั่นดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของตัวเอง	2.1 ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อผู้อื่น 2.2 ความยินดีและใส่ใจในการกระทำสิ่งดีต่อผู้อื่น 2.3 มีความภูมิใจในตนเองและนับถือผู้อื่น 2.4 มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ 2.5 มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง (ความหวัง ศรัทธา) 2.1 ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อผู้อื่น 2.3 มีความภูมิใจในตนเองและนับถือผู้อื่น 2.4 มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง (เกมหอคอยกระดาษ, กิจกรรมนี้แหละตัวฉัน) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ (อภิปรายกลุ่ม, กิจกรรมฉันเก่งอะไร)
3. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นทักษะสังคมและการสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลและการจัดการ กับปัญหา สามารถหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามต้องการ	- ผู้ใหญ่ต้องเชื่อมั่นความสามารถของวัยรุ่นว่าเขาสามารถจัดการด้วยตัวเขาเองได้ - ให้โอกาสเขาได้ลองปฏิบัติและคอยสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการ และใช้ชีวิตของเขาในอนาคต	- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว กลุ่มเพื่อน - ฝึกการยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา - ฝึกการมองปัญหาวิกฤตว่าจะต้องผ่านไปได้ - ฝึกใช้เวลาในการจัดการกับปัญหานั้นตามสัดส่วนที่มากเกินไป - ฝึกตั้งเป้าหมาย และมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ - ฝึกมองหาโอกาสและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น	3.1 การสื่อสาร พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันหวาดกลัวหรือกังวลใจ 3.4 ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ 3.3 ควบคุมตนเองเมื่อรู้สึกว่าการกระทำในสิ่งที่ฉันถูกต้องหรือทำในสิ่งที่ฉันเป็นอันตราย เป็นการจัดการกับอารมณ์และสิ่งกระตุ้น 3.2 ค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่ 3.2 ค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่ 3.5 ความสามารถในการแสวงหาบุคคลที่ไว้วางใจได้	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร (กิจกรรมหน้าต่างหัวใจ) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์ (กิจกรรมจัดการอารมณ์) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส (กรณีศึกษา) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย (กิจกรรมเป้าหมายของฉัน)

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบการปรับ เพื่อเอาชนะอุปสรรคตาม แนวคิดของ Grotberg	วิธีการส่งเสริมการ ปรับเพื่อ เอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของ Giligan	วิธีการส่งเสริมการปรับ เพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของ APA	คุณลักษณะบุคคลที่มีการปรับ เพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิด ของ Grotberg	กิจกรรมส่งเสริมการปรับ เพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
1. สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการ สนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	- สร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับวัยรุ่น ด้วยการสร้างความรัก สนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือ - สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น ในครอบครัว ชุมชน และ สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย	- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว กลุ่มเพื่อน	1.1 บุคคลความรักและความไวใจจากบุคคลรอบข้าง 1.2 มีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ในครอบครัว สังคม 1.3 บุคคลซึ่งเป็นตัวแบบแสดงในสิ่งที่ถูกต้อง 1.4 การการสนับสนุนจากคนรอบข้างในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง 1.5 ได้รับการช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย อยู่ในอันตรายหรือต้องการการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สสำรวจรอบตัว (กิจกรรมสำรวจรอบตัว)

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบการปรับตนเพื่อ เอาชนะอุปสรรคตามแนวคิด ของ Grotberg	วิธีการส่งเสริมการ ปรับตนเพื่อ เอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของ Giligan	วิธีการส่งเสริมการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของ APA	คุณลักษณะบุคคลที่มีการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิด ของ Grotberg	กิจกรรมส่งเสริมการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษา
2. สิ่งที่ดีฉันเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในตนเอง เป็นแรงใจที่มีในตัวบุคคล การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อ ตนเอง	- สร้างให้วัยรุ่นเกิด ความสำนึกในคุณค่า ของตน สร้างความ ภาคภูมิใจในตัวเอง	- สร้างความเชื่อมั่นว่าตนจะ สามารถที่จะทำเรื่องนั้นๆได้ - ฝึกมองด้านบวกต่อตนเอง	2.1 ความสามารถเป็นที่รักและแสดง ความรักต่อผู้อื่น 2.2 ความยินดีและใส่ใจในการกระทำ สิ่งดีต่อผู้อื่น 2.3 มีความภูมิใจในตนเองและผู้อื่น 2.4 มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ 2.5 มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง (ความหวัง ศรัทธา)	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง (เกมหอคอยกระดาษ, กิจกรรมนี้แหละตัวฉัน)
	- ต้องให้ ความสำคัญกับสิ่งที่ เขาสนใจ เพื่อให้เขา รู้สึกว่สิ่งที่ตน กระทำนั้นมีค่า	- สร้างความหวังให้ตนเอง - หมั่นดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่ กับความรูสึกว่าตนเป็น เจ้าของตัวเอง	2.1 ความสามารถเป็นที่รักและแสดง ความรักต่อผู้อื่น 2.3 มีความภูมิใจในตนเองและผู้อื่น 2.4 มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ	
				กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ (อภิปรายกลุ่ม, กิจกรรมฉันเก่งอะไร)

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบการปรับตนเพื่อ เอาชนะอุปสรรคตามแนวคิด ของ Grotberg	วิธีการส่งเสริมการ ปรับตนเพื่อ เอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของ Giligan	วิธีการส่งเสริมการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดของ APA	คุณลักษณะบุคคลที่มีการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิด ของ Grotberg	กิจกรรมส่งเสริมการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
3. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นทักษะสังคมและ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลและ การจัดการ แก้ปัญหา สามารถหา แหล่ง สนับสนุนช่วยเหลือได้ในยาม ต้องการ	- ผู้ใหญ่ต้องเชื่อใน ความสามารถของ วัยรุ่นว่าเขาสามารถ จัดการด้วยตัวเขา เองได้	- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ให้เกิดขึ้นในครอบครัว เพื่อน	3.1 การสื่อสาร พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับ สิ่งที่ฉันทวาดกลัวหรือกังวลใจ	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพ และทักษะสื่อสาร (หน้าต่างหัวใจ)
		- ฝึกการยอมรับว่าการ เปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่ง ของชีวิต เกิดได้ตลอดเวลา	3.4 ประเมินอารมณ์ของตนเองได้ 3.3 ควบคุมตนเองเมื่อรู้สึกที่กำลังทำ ในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทาง อารมณ์
	- ให้โอกาสเขาได้ ลองปฏิบัติและคอย สนับสนุนในสิ่งที่ ถูกต้องเพื่อพัฒนา ทักษะในการจัดการ และใช้ชีวิตของเขา ในอนาคต	- ฝึกการมองปัญหาวิกฤตว่า จะต้องผ่านพ้นไปได้ - ฝึกใช้เวลาในการจัดการกับ ปัญหานั้นตามสัดส่วน - ฝึกตั้งเป้าหมาย และมองไปยัง เป้าหมายที่วางไว้ - ฝึกมองหาโอกาสและเรียนรู้สิ่ง ที่เกิดขึ้น	3.2 ค้นหาวิธีการจัดการแก้ปัญหาที่ฉันท เผชิญอยู่ 3.5 ความสามารถในการแสวงหา บุคคลที่ไว้วางใจได้	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส (กรณีศึกษา) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ผู้อำนวยการโรงเรียนและครูทราบถึงความสำคัญ ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาและความปลอดภัยในการทำกิจกรรม พร้อมขออนุมัติทางโรงเรียนเพื่อขอทำกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยขออนุญาตทางโรงเรียนเพื่อใช้สถานที่ในการนัดพบกับผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญ ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาและความปลอดภัยในการทำกิจกรรม เมื่อผู้ปกครองเข้าใจในการจัดกิจกรรมดังกล่าวแล้ว จากนั้นผู้วิจัยให้หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยแก่ผู้ปกครองของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้ปกครองลงชื่อยินยอมให้บุตรหลานของท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในวิจัยทุกประการ

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยขอจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (หมายเลขรับรอง SWUEC/E-258/2559)

2.2 กลุ่มทดลอง

2.2.1 กลุ่มทดลอง ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2559 – พฤศจิกายน 2559 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

ตาราง 2 กำหนดการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการทดลอง

ครั้งที่	เวลา	กิจกรรม
1	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ
2	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สำรวจรอบตัว
3	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง
4	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ
5	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร
6	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์
7	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส
8	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย

2.2.2 การดำเนินกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

โดยกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในงานวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็นการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค 3 ด้าน ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก

2.3 กลุ่มควบคุม

2.3.1 ได้รับการจัดการทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค คือทำ ธิบิณไว้อาลัย ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ โดยดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2559 – พฤศจิกายน 2559 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

3. หลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลังการทดลอง (Post test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค จากนั้นนำคะแนนที่ได้มา วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการอธิบายคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
2. ใช้สถิติค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคงานนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองแท้ (True experimental design) โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบบ แบบแผนการทดลองการทดสอบหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest-only control group design) ซึ่งกลุ่มทดลอง ได้รับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค และกลุ่มควบคุม ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Active control group) ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 48.7 และกลุ่มควบคุม 40 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.1 และรองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.9 และส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 88.5 และรองลงมาอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.5 ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา ดังแสดงในตารางที่ 3

ตาราง 3 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน(คน)	ร้อยละ
กลุ่มตัวอย่าง		
- กลุ่มทดลอง	38	48.7
- กลุ่มควบคุม	40	51.3
รวม	78	100.0
เพศ		
- ชาย	28	35.9
- หญิง	50	64.1
รวม	78	100.0
อายุ		
- 14 ปี	9	11.5
- 15 ปี	69	88.5
รวม	78	100.0

จากคะแนนการวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคทั้ง 3 ด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกข้อ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตาราง 4 คะแนนการวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อคำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		M	SD	M	SD
ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)					
1	ฉันมีคนในครอบครัวที่รักฉัน	5.26	.64	3.85	.92
2	ฉันมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบประจำที่บ้าน	4.74	.72	3.83	.98
3	ฉันมีแบบอย่างที่ดีในครอบครัว	4.63	.54	3.58	.63
4	ในยามที่ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย คนในครอบครัวจะดูแลฉัน	4.90	.60	3.25	.66
5	ในครอบครัว ไม่มีใครรังเกียจความคิดเห็นของฉัน	4.66	.90	3.15	.86
6	ฉันรู้กฎระเบียบของโรงเรียน	4.76	.81	3.57	1.23
7	ฉันมีเพื่อนที่สามารถระบายความทุกข์ให้ฟังได้	4.76	.78	3.25	1.14
8	เพื่อนปฏิเสธที่จะให้ฉันร่วมกลุ่มด้วย	5.24	.63	3.92	1.24
9	ครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเรียนรู้ของฉัน	5.11	.64	3.07	.82
10	ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนมักยอมรับในการตัดสินใจของฉัน	4.63	.85	3.50	1.03
ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)					
11	ฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว	5.40	.67	3.82	.84
12	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี	4.95	.86	4.20	.60
13	ฉันเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	4.84	.75	3.92	.65
14	ฉันไม่พอใจ เมื่อเห็นเพื่อนได้ดีกว่าฉัน	4.97	.78	4.07	1.20
15	ฉันภูมิใจในตนเอง	4.84	.97	3.52	.81
16	ฉันเป็นคนมีความสามารถ	4.50	.68	3.40	.87
17	ฉันรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง	4.71	.56	3.75	.66
18	ฉันยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด	4.84	.75	3.97	.97
19	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น	4.24	.85	3.55	1.01
20	ฉันไม่มีความมั่นใจในตนเอง	4.37	.97	3.67	1.16
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)					
21	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถเล่าให้ครอบครัวฟังได้	4.84	1.15	2.80	1.15
22	ฉันสามารถทำงานกลุ่มร่วมกับใครก็ได้	4.74	.82	3.32	.99
23	ฉันไม่มีความสามารถสื่อสารให้คู่สนทนาเข้าใจเรื่องที่เล่าได้	3.95	1.03	2.95	1.13
24	เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	4.92	.74	3.67	1.14

* หมายเหตุ : มาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด(6) – ไม่จริงเลย(1)

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		M	SD	M	SD
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)					
25	ฉันจะหาทางแก้ปัญหา ด้วยความอดทน	4.61	.82	3.77	1.09
26	หากเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ฉันสามารถรับมือได้	4.37	.85	3.10	1.00
27	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิต	5.26	.60	3.32	1.47
28	ฉันรับรู้ได้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นกับตนเอง	4.37	.63	3.27	.87
29	ยามเดือนร้อน ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากรอบข้างได้	4.45	.68	4.20	.72
30	ฉันมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	4.74	.60	2.95	1.06

* หมายเหตุ : มาตรวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด(6) – ไม่จริงเลย(1)

จากผลคะแนนดังกล่าวผู้วิจัยได้นำคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมาแจกแจงการกระจายของข้อมูลแสดงผลดังตารางที่ 5

ตาราง 5 ผลการกระจายของคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

การกระจายของคะแนน	จำนวน(คน)
กลุ่มทดลอง	
<-1SD	6
<-1SD ถึง < <i>M</i>	10
<i>M</i> ถึง +1SD	17
> +1SD	5
รวม	38
กลุ่มควบคุม	
<-1SD	7
<-1SD ถึง < <i>M</i>	15
<i>M</i> ถึง +1SD	12
> +1SD	6
รวม	40

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าหลังจากสิ้นสุดการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 17 คน ใน 38 คน (M ถึง $+1SD$) มีนักเรียนที่มีคะแนนในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($<-1SD$ ถึง $<M$) จำนวน 10 คนและนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำ ($<-1SD$) จำนวน 6 คน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 12 คน ใน 40 คน (M ถึง $+1SD$) มีนักเรียนที่มีคะแนนในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($<-1SD$ ถึง $<M$) จำนวน 15 คนและนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำ ($<-1SD$) จำนวน 7 คน ซึ่งจากผลดังกล่าวพบว่า จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย มากกว่าจำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา ด้วยสถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน(t-test for independent sample) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 6

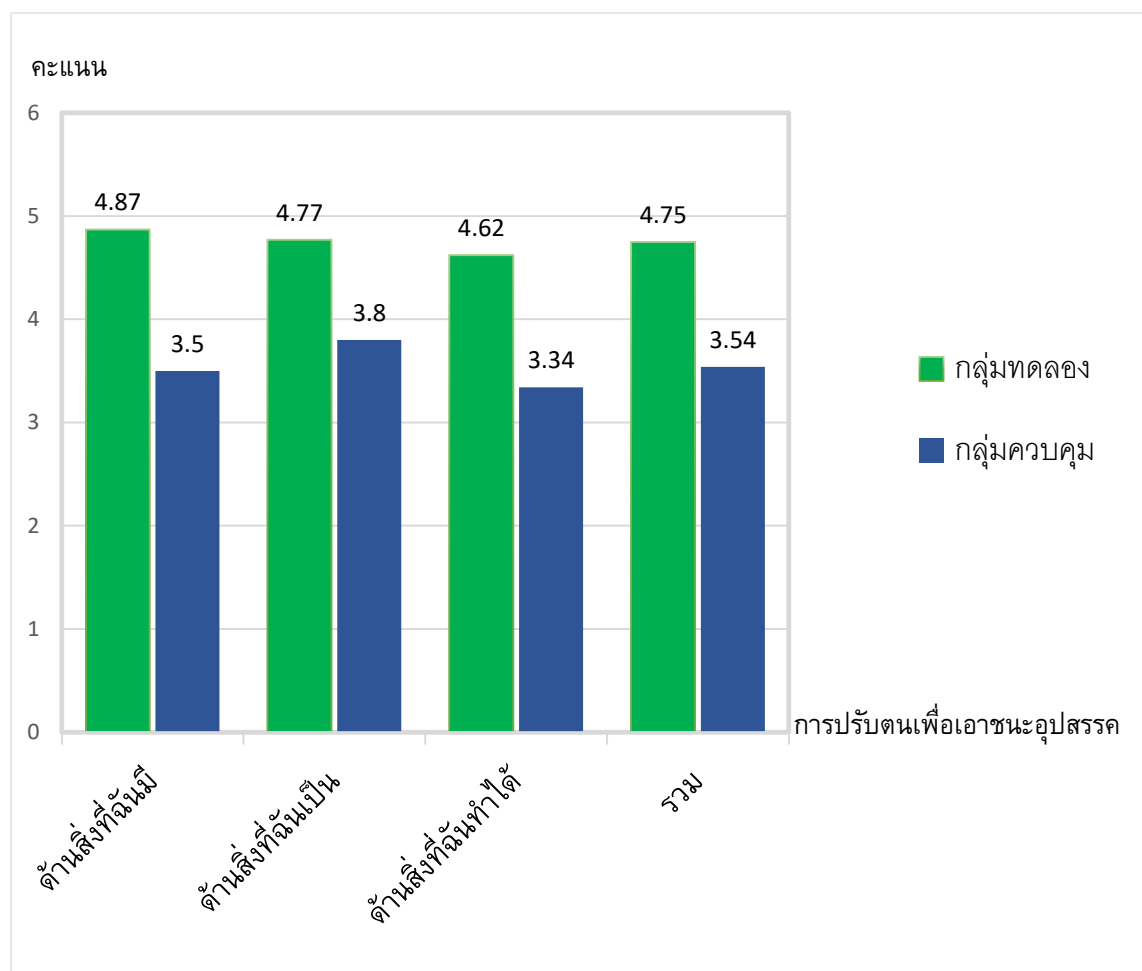
ตาราง 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนกแต่ละ

องค์ประกอบ ของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ($n = 38$) และกลุ่มควบคุม ($n = 40$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

การปรับตัว เพื่อเอาชนะอุปสรรค	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>P -value</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
สิ่งที่ฉันมี (I have)	4.87	0.38	3.50	0.63	76	11.60	.000
สิ่งที่ฉันเป็น (I am)	4.77	0.36	3.80	0.58	76	8.93	.000
สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)	4.62	0.44	3.34	0.65	76	10.15	.000
คะแนนรวม	4.75	0.29	3.54	0.54	76	12.19	.000

* $p < .05$

จากผลการเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ($n = 38$) และกลุ่มควบคุม ($n = 40$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค แสดงเป็นกราฟแท่ง ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 4 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง ($n = 38$) และกลุ่มควบคุม ($n = 40$) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยผลการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบทดลองแท้ (True experimental design) โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบบแผนการทดลองการทดสอบหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest only control group design) ซึ่งกลุ่มทดลอง ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค และกลุ่มควบคุม ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Active control group) มีสาระสำคัญและผลการวิจัยโดยสรุปดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์วิจัย มีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเมืองพังงา โรงเรียนวัดปัจจันตคาม โรงเรียนบ้านเขาเผ่า และโรงเรียนบ้านท่าสนุก รวมจำนวน 78 คน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง(Random assignment) ด้วยการจับฉลากรายชื่อ เข้ากลุ่มทดลอง คือ ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Active Control group) คือทำริบิ้นไว้แอลย จำนวน 40 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ เงื่อนไขการทดลองมี 2 เงื่อนไข คือ
 - 1.1 ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 - 1.2 ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ตัวแปรตาม

การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค
2. โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ผู้อำนวยการโรงเรียนและครูทราบถึงความสำคัญ ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาและความปลอดภัยในการทำกิจกรรม พร้อมขออนุมัติทางโรงเรียนเพื่อขอทำกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยขออนุญาตทางโรงเรียนเพื่อใช้สถานที่ในการนัดพบกับผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญ ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาและความปลอดภัยในการทำกิจกรรม เมื่อผู้ปกครองเข้าใจในการจัดกิจกรรมดังกล่าวแล้ว จากนั้นผู้วิจัยให้หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยแก่ผู้ปกครองของนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้ปกครองลงชื่อยินยอมให้บุตรหลานของท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในวิจัยทุกประการ

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยขอจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (หมายเลขรับรอง SWUEC/E-258/2559)

2.2 กลุ่มทดลอง

2.2.1 กลุ่มทดลอง ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2559 – พฤศจิกายน 2559 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

ตาราง 2 กำหนดการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการทดลอง

ครั้งที่	เวลา	กิจกรรม
1	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ
2	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สำรวจรอบตัว
3	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง
4	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ
5	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร
6	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์
7	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส
8	50 นาที	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย

2.2.2 การดำเนินกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นนำ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุป

โดยกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคในงานวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็นการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค 3 ด้าน ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก

2.3 กลุ่มควบคุม

2.3.1 ได้รับการจัดการทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค คือ ทำริบบิ้นไว้อาลัย ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ โดยดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2559 – พฤศจิกายน 2559 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาครั้ง ละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

3. หลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลังการทดลอง (Post test) ด้วย แบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการอธิบาย คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

2. ใช้สถิติค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) ในการทดสอบ สมมติฐานการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยโดยการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา ผู้วิจัยอภิปรายผล ดังนี้

จากการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มพบว่า เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทั่วไปใกล้เคียงกัน การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมจึงน่าจะเกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ซึ่งได้ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับการศึกษาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมัธยมปลายพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อนและทัศน ทวีคุณ, 2555; วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม, 2557)

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ การที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งโดยรวมและรายด้านนั้น ทั้งนี้การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) เป็นการเสริมสร้างที่คำนึงถึงพัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงของการเป็นวัยรุ่นซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทำให้ต้องมีการปรับตัวและต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลาอันนับว่าเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต (ประณต คำฉิม, 2549) ประกอบกับเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิตคือความพลัดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครอง ในช่วงแรกของมัธยมศึกษาตอนต้นที่จะต้องเลือกเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา และจะมีความเสี่ยงต่อซ้ำอีกในการเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายหรือบางคนยากจน ไม่มีทางเลือกต้องออกมาใช้ชีวิตการทำงาน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมของความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อนักเรียนเผชิญกับภาวะวิกฤต จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้ในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ (Grotberg, 1995; Rutter, 2000; Masten, 2001) การส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะ

อุปสรรคจึงต้องมีการเสริมสร้างให้บุคคลตระหนักรู้ว่าตนเองมีองค์ประกอบของการปรับตัว เพื่อเอาชนะอุปสรรคคือ “I have” “I am” และ “I can” มากน้อยเพียงใด จะเสริมสร้างอย่างไร และจะสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างไร ตามแนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์หรือเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดภาวะยุ่งยากใจ จะดึงเอาทั้ง 3 องค์ประกอบมาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม (Grotberg, 1995) ซึ่งกิจกรรมต่างๆในโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้เื้ออำนวยการให้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่ (I have) การค้นหาความเข้มแข็งภายในของตนเอง (I am) และการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ (I can) ดังนี้

การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) จากกิจกรรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัว เพื่อเอาชนะอุปสรรค ช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของตันติมา ตังโยธา (2553) พบว่า การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวของบุคคลนั้น รวมทั้งจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถและสามารถนำศักยภาพนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถาวร โดยกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมสำรวจตนเอง จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่ (I have) เป็นการเื้ออให้นักเรียนตระหนักว่ามีบุคคลใดที่เป็นแบบอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นเสมอว่าการกระทำที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร และมีแหล่งสนับสนุนใดบ้างที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ และนักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆได้เมื่อต้องการ เช่น ครอบครัว ครู เพื่อนนักเรียน เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมามีพบว่าวัยรุ่นที่มีพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษา จะมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์, มองกรัน ยู, เชยยอง ซอย, มิจัง ลี, 2557) และมีการศึกษาที่พบว่า การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม สามารถทำนายการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักศึกษาได้ (Orozco, 2007)

การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) จากกิจกรรมที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนตระหนักถึงความดีของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมที่ 4 ความถนัดกับอาชีพ เป็นการค้นหว่าตนเองมีความชอบหรือความถนัดทางด้านไหน ถือเป็นสิ่งสำคัญในการวางแผนการเรียนต่อหรือการทำงานในอนาคต และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำกิจกรรม ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเข้าใจถึงข้อดีข้อปรับปรุงของตนเองและเพื่อน รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีความถนัดด้านใดบ้าง เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งจากการศึกษาของเห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเองสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้นักเรียน

มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของสุวิณี ภารา (2555) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) โดยการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและทักษะสื่อสารในกิจกรรมครั้งที่ 5 ผ่านกิจกรรมหน้าต่างโจฮารี เป็นการให้นักเรียนเปิดเผยตนเองและรับรู้ด้านที่ตนเองไม่รู้จากการบอกกล่าวของเพื่อน กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อนให้มากขึ้น อันจะส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของมะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัทธรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน (2558) ก็พบว่าสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต และจากการศึกษาของพรทิพย์ วชิรดิolk (2557) ซึ่งศึกษาในนักศึกษาพยาบาลพบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับกิจกรรมที่ 6 ทักษะทางอารมณ์ เป็นการจัดการกับความเครียดเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยการให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องความเครียด และเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความเครียด อันจะเอื้ออำนวยให้นักเรียนสามารถเผชิญความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมได้(I can) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว เครียดง่าย โกรธง่าย(วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549; พนม เกตุมาน, 2550) ซึ่งหากมีจัดการที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้มีผลกระทบต่อ การเรียนและการดำเนินชีวิตได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด(ทัศนาศ ทวีคุณ, พัทธรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณ แสงอ่อน, 2555; พัทธรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนาศ ทวีคุณ, จริยา วิริยะศุภกร และพิศสมัย อรทัย, 2554; Wilks & Spivey, 2010) นั่นคือการที่บุคคลมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ(I can) ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดในการดำเนินชีวิตต่ำ และมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง

สำหรับกิจกรรมครั้งที่ 7 พลิกวิกฤตสู่โอกาส จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้เรียนรู้ปัญหาจากกรณีศึกษา เกิดความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ และค้นหาวิธีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาในเรื่องของการวิเคราะห์ แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ(พนม เกตุมาน, 2551) สามารถนำมาปรับใช้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอนาคตได้ (I can) ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่สามารถผ่านพ้นประสบการณ์เลวร้ายในชีวิตมาได้นั้นใช้กระบวนการที่เป็นองค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการจัดการกับปัญหา (Lating & Bono, 2008) จะสามารถปรับตัวและจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ(Peng et al., 2012) และกิจกรรมครั้งที่ 8 ฝึกตั้งเป้าหมาย เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองถึงอนาคต จะช่วยให้นักเรียนมีความหวังและวางแผนการดำเนินชีวิตตลอดจนเข้าใจการดำเนินชีวิตที่จะเกิดขึ้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) ซึ่งจากงานวิจัยของนัจวีร์ สิทธิศิริอรอด (2552) ที่ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน จากการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัย

เชิงเหตุและผลของการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองเป็นคุณลักษณะที่ทำให้ นิสิตมีความเพียรพยายามต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ และสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ดำเนินการเพื่อผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถเพิ่มความสามารถในการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้บริหารโรงเรียน คุณครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดหลักสูตรการศึกษา ควรมีการจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาทั่วประเทศ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญปัญหา และจัดการอุปสรรค โดยใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้
2. ควรเน้นการจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านสิ่งที่ฉันทำได้(I have) เนื่องจากด้านนี้เป็นการส่งเสริมให้เกิดทักษะวิธีการในการจัดการปัญหาอุปสรรคให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งผู้ที่สนใจอาจมีการศึกษาผลการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคไปใช้ในนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในช่วงวัยอื่น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในขั้นต้นและอาจมีการจัดกิจกรรมพัฒนาการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคเป็นระยะอย่างต่อเนื่องและมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาว อันจะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจนำตัวแปรสมทบที่ส่งผลต่อการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค เช่น จิตลักษณะเดิม(ความสามารถในการจัดการอารมณ์, การกำกับตัวเอง ฯลฯ) สถานการณ์ (ลักษณะของครอบครัว, ความเครียด, การเลี้ยงดู, อิทธิพลของเพื่อน ฯลฯ) มาเป็นตัวแปรจัดกลุ่มเพื่อศึกษาว่าโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จะนำมาใช้ได้ดีในกลุ่มใด
3. อาจทำการวิเคราะห์ในกลุ่มย่อยที่เป็นลักษณะตามชีวสังคม (เพศ, อายุ, รายได้ ฯลฯ) เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จะนำมาใช้ได้ดีในกลุ่มใด



บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ จิตินันทพันธ์. (2554). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียน
อาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิกและชุมชน),
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีนาดู
จำกัด.
- กรรณิการ์ ผ่องโต และอรพรรณ ลือบุญรัชชัย. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความ
เข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. วารสารพยาบาลจิตเวช
และสุขภาพจิต, 29(1), 121-132.
- กรรณิการ์ ผ่องโต. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิด
ฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขา
การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). คู่มือดำเนินงานโครงการขยายโอกาส
ทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา.
- ชูศรี วงศ์รัตน์ และ งามนัย นัยพัฒน์. (2551). การออกแบบการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล :
แนวคิดและวิธีการรากฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ตันติมา ดั่งโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการ
ให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ทัศน ทวีคุณ, พชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภณแสงอ่อน. 2555. ปัจจัยทำนายความเครียดของ
นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วารสารการพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 22(3),
1-11.
- ทิพย์ภา เชษฐไชยลิต. (2541). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ธนพร เกียรติไชยากร. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและ
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
เชียงใหม่.
- นพนธ์ สัมมา, มนัส ยอดคำ และนิกร ใจไหว. (2550). แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ
ของนักกีฬาบราซิล และผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา. วิทยานิพนธ์ กศ.บ (การศึกษา),
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

- นิสาพร สलगสิงห์. (2556). *ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพัฒนาการและพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ), มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.*
- บุบผา สงศรี. (2556). *ผลของการสังเกตตัวแบบที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิกและชุมชน), มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.*
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.*
- ประณต คำจิม. (2549). *เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.*
- ปวีณา เทียงพรม และฉันทนา กล่อมจิต. (2555). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุนตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา, 6(1), 69-78.*
- พนม เกตุมาน. (2550). *การสอนเพศศึกษาตามพัฒนาการทางเพศ. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2559. http://www.psychclin.co.th/new_page_76.htm*
- พรทิพย์ วชิรดิถ. (2557). *ปัจจัยทำนายความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 28(2), 17-31.*
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศ.ศ.ม.(จิตวิทยา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.*
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, จริยา วิริยะศุภร และพิศสมัย อรทัย. (2554). *ความเข้มแข็งในชีวิตรและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 25(1), 1-13.*
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน, ทศนา ทวีคุณ. 2555. *โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตร: A resilience- enhancing program. รายงานการวิจัยโครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ.*

- ศิริพร พูลสวัสดิ์. 2555. ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ติดยาเสพติดในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือแบบพิเศษ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 53(3), 309-322.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). แนวทางการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานวิชาการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา. (2558). ข้อมูลโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาพังงา. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2559.
http://www.phangngaedarea.go.th/web2013/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=75
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2543, รายงานการประเมินผล ๑ ทศวรรษโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา (ปีการศึกษา 2533 - 2542) เส้นทางสู่การศึกษาภาคบังคับ 9 ปี, กรุงเทพฯ: สำนักงานนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา.
- สุคนธ์จิต อุปันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สุชา จันท์เอม. (2540). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุชา จันท์เอม. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 13 ฉบับแก้ไขปรับปรุง. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- สุธีกาญจน์ ไชยลาภ และสมบัติ รียาพันธ์. (2557). การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการรับมือกับภัยพิบัติของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารเกื้อการุณย์, 21, 44-58.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2552). ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย.(พิมพ์ครั้งที่2).โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจภายใต้การ สนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข องค์การแพธ (PATH). โรงพิมพ์เดียนตุลา.
- สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2552). สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- สุวิณี ภารา. 2555. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.

- องค์การบริหารส่วนจังหวัดพังงา. (2553). ข้อมูลทั่วไป จังหวัดพังงา. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2559. <http://www.phangnga.go.th/2014/docs/phangnga.pdf>
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551). แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น. ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป.
- อาภาพร เฝ้าวัฒนา. (2552). การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น: การมีส่วนร่วมของ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน. กรุงเทพฯ: โนเบิลการพิมพ์.
- อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดู และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29(1), 27-43.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2558). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาคอครัว(พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ชันต์การพิมพ์.
- อุไร สุมาธิธรรม. (2545). จิตวิทยาการแนะแนววัยรุ่น. นครศรีธรรมราช : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- อุษา พิงธรรม. (2552). คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปิยอนต์.
- Aarts, B., Chalker, S., & Weiner, E. (2014). *The Oxford dictionary of English grammar*. Oxford University Press.
- American Psychological Association. (2016). Resilience Guide For Parents and Teachers, Retrieved January 31, 2016. from American Psychological Association Website. <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>
- APA Dictionary Psychology (1st ed.). (2007). Washington, DC: American Psychological Association.
- Benard, B. (1996). Resilience in action: Bouncing back form risk and adversity: Ideas for youth family and communities. Retrieved October 18, 2015, from http://www.pacificdisaster.net/pdnadmin/data/original/MCG_2013_ResilienceinActionReport.pdf
- Berne, E. (1964). PRINCIPLES OF TRANSACTIONAL ANALYSIS. *Current psychiatric therapies*, 4, 35.
- Bonanno GA & Mancini AD. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369–375.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.

- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research on teaching*. American Educational Research Association.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Coopersmith, S. (1984). SEI: Self-Esteem Inventories. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- Davis, N. J. (1999). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Dayer, J. G., & McGuniness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- DeBono, E. (1971). *Lateral thinking for management*. New York: McGraw-Hill
- DeBono, E. (1991). *Teaching thinking*. London: Penquin Books
- DOUSTI, M., POURMOHAMADREZATAJRISHI, M., & GHOBARI, B. B. (2014). The effectiveness of resilience training on psychological well-being of female street children with externalizing disorders. *Developmental psychology (journal of Iranian psychologists)*, 11(41), 43-54.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing*, 10(5), 276-282.
- Edith Grotberg. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 8, 7-10.
- Edith Grotberg. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 8, 7-10.
- Estimo, E. T., Arañador, L. C., & Evidente, L. G. (2012). Collaborative Learning in Small Group Discussions and Its Impact on Resilience Quotient and Academic Performance. *EDITORIAL BOARD*, 144.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society*, 14(1), 37-47.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Holland, J. L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Prentice Hall.
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- J. Block & Kremen. (1996). *Resilience in Children, Adolescents, and Adults*. New York: Springer New York.

- Kathryn M. Connor and Jonathan R.T. Davidson. (2003). DEVELOPMENT OF A NEW RESILIENCE SCALE: THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC). *DEPRESSION AND ANXIETY*, 18, 76-82.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). Survey research. *Foundations of behavioral research*, 599-619.
- Lating, J. M., Bono, S. F. (2008). Crisis intervention and fostering resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10(2), 87-94
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Goal setting theory, 1990. *New developments in goal setting and task performance*, 3-15.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(04), 425-444.
- Min, S. (2015). The effect of musical activities programs on parenting efficacy and resilience of mothers with preschool children. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(S7), 650-656.
- Moe, J., Johnson, J. L., & Wade, W. (2007). Resilience in children of substance users: In their own words. *Substance Use & Misuse*, 42(2-3), 381-398.
- Orozco, V. (2007). *Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Lanina/o college students*. America: The Ohio State University.
- Papalia, D.E., & Olds, S.W. (1993). *A Child's world: infancy through adolescence*. (6th ed). NewYork: Mc Graw-Hill.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo,X., et al. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students. *The effect of resilience, personality and social support : Psychiatry Research*, 196, 138-141.
- Piaget, J. (1973). *The Child and Reality*. New York: Crossman Publishers
- Rice, P. F., (1987). *The adolescent : Development , Relationships , and Culture*. 5ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Roger, Carl. R. (1959). "A Theory of Therapy, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework", in S. Koch, *Psychology: A Study of Science*. New York: McGraw-Hill.
- Rutter, M. (2000). *Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implication*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Steinberg, L. (1996). *Adolescent*. New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2000). Practical intelligence and its development. *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory development, assessment, and application at home school and in the workplace*, 215-243.
- Vaillant, G. E., & Davis, J. T. (2000). Social/emotional intelligence and midlife resilience in schoolboys with low tested intelligence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 215.
- Wilks, S. E. & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Wolin, Steven J., and Sybil Wolin. (1993) "The resilient self", 171-180.



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่ออาชนะอุปสรรค
2. แบบวัดการปรับตนเพื่ออาชนะอุปสรรค

โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

คู่มือการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษานั้น พบว่าการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคเป็นคุณลักษณะที่มีส่วนช่วยให้บุคคลนำมาป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตสามารถอดทน มีความยืดหยุ่นต่อแรงกดดันต่าง ๆ มุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ท้อถอย และพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหาให้ตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้

คู่มือการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ได้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตัวนักเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียน ได้นำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพในการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคและนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพิ่มคุณภาพในการดำรงชีวิต รวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาต่อไปอีกด้วย

รายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ประกอบด้วย

หลักการ

โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เป็นการดำเนินกิจกรรมที่มีแบบแผนโดยพัฒนาจากแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอ์ทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ 1) สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง 2) สิ่งที่เป็น (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง เป็นแรงใจที่มีในตัวบุคคล การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง และ 3) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการแก้ปัญหา สามารถหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามต้องการ โดยผ่านกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาจากวิธีการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2014) และกิลีแกน (Gilligan, 2000) ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ต่อเนื่องกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา

กระบวนการในการจัดกิจกรรม

1. จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเข้ารับโปรแกรม โดยการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรมในแต่ละรูปแบบ รวมทั้งเอื้อต่อการเรียนรู้ ทั้งมีความเหมาะสมกับเนื้อหาความรู้ในกิจกรรม ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

2. การกำหนดคุณสมบัติของผู้ดำเนินกิจกรรม

ผู้นำกิจกรรมหลัก (ผู้วิจัย) จะต้องมีความรู้ความชำนาญในเนื้อหาสาระของกิจกรรม สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีความเป็นกัลยาณมิตร

ผู้ช่วยดำเนินกิจกรรม (ผู้ช่วยวิจัย) จะต้องมีความรู้ความชำนาญในเนื้อหาสาระของกิจกรรม โดยจะต้องผ่านการอบรมเพื่อทำความเข้าใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมและวัตถุประสงค์ที่วางไว้ สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์ มีความเป็นกัลยาณมิตร

3. การดำเนินกิจกรรม

โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ต่อเนื่องกัน โดยกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ และครั้งที่ 2-8 เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2: สำรวจรอบตัว เป็นกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ถึงการสนับสนุนจากรอบข้าง

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3: การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมส่งเสริมความรู้สึกรับรู้เห็นคุณค่าของตนเอง

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4: ความถนัดกับอาชีพ เป็นกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความถนัดของตนเองและเกิดความเชื่อมั่นว่าจะสามารถทำเรื่องนั้นๆได้

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5: สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร เป็นกิจกรรมส่งเสริมทักษะสัมพันธภาพ และการสื่อสารพูดคุยกับผู้อื่นในสิ่งที่กังวลใจ

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6: ทักษะทางอารมณ์ เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ให้รู้เท่าทันอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7: พลิกวิกฤตสู่อโอกาส เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาโดยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากกรณีศึกษาแล้วคิดหาวิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายและสร้างสรรค์
- กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8: ฝึกตั้งเป้าหมาย เป็นกิจกรรมเสริมสร้างให้เกิดทักษะการตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวันและมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ประสบความสำเร็จ
- นักเรียนทำแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Post-test)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคและให้ทราบผลของการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เพื่อเป็นแนวทางแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ บุคคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคแก่เด็กและเยาวชน ตลอดจนหน่วยงานด้านการศึกษาในการนำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาต่อไป

คำชี้แจง

สำหรับผู้นำกิจกรรมหลักในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

โปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ต่อเนื่องกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังตาราง

ครั้งที่	ด้านการพัฒนา	แผนกิจกรรม
1	ทำความรู้จัก	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ
2	สิ่งที่ฉันมี (I have)	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สสำรวจรอบตัว - กิจกรรมสำรวจรอบตัว
3	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง - เกมหอคอยกระต่าย - กิจกรรมนี้แหละตัวฉัน
4		กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ - กิจกรรมกรณีศึกษา "บุคคลที่ประสบความสำเร็จ" - กิจกรรมฉันเก่งอะไร
5	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร - กิจกรรมหน้าต่างหัวใจ Johari Windows
6		กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์ - กิจกรรมจัดการอารมณ์
7		กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่อโอกาส - กิจกรรมกรณีศึกษา "สถานการณ์ตัวอย่าง"
8		กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย - กิจกรรมเป้าหมายของฉัน

บทบาทของผู้นำกิจกรรม

1. สามารถบริหารและจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจของสมาชิกแต่ละกลุ่มที่ผู้นำกิจกรรมรับผิดชอบ โดยใช้เทคนิคหรือกลวิธีที่หลากหลาย เช่น การเล่าเรื่อง เกมส์ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์ อภิปรายกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิด ฯลฯ
2. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัด
3. ผู้นำกิจกรรมให้กำลังใจ และให้โอกาสสมาชิกประสบความสำเร็จเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองแก่สมาชิก
4. ผู้นำกิจกรรมต้องสร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันที่อบอุ่น มีไมตรีจิตต่อกัน
5. ผู้นำกิจกรรมควรวางตัวเป็นกลางในทุกกรณี ตัดสินปัญหาอย่างยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่สมาชิก
6. ผู้นำกิจกรรมต้องมีความเอื้อเฟื้อต่อสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ มีเวลาให้สมาชิกมาปรึกษา ให้โอกาสและกำลังใจแก่สมาชิกในการปรับปรุงพฤติกรรมหรือการแก้ไข้ปัญหา
7. สนับสนุนสมาชิกค้นพบความสามารถ และเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง: ปฐมนิเทศ	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
---	---

• ความคิดรวบยอด คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการเผชิญภาวะวิกฤต บางคนปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความทุกข์ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ แต่ก็มีบางคนที่อยู่ในสภาวะที่ยากลำบากมาก่อนหรือประสบวิกฤตที่ไม่คาดคิดมาก่อน แต่ก็สามารถฟื้นสภาพจิตใจตนเองสู่ภาวะปกติ ลุกขึ้นสู้จนประสบความสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมได้	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม เข้าใจนิยามและความสำคัญของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	• สาระการเรียนรู้ 1. นักเรียนรู้จักการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค 2. นักเรียนเรียนรู้บุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากภาวะวิกฤต

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้ 1. ใบความรู้ "การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค" 2. สื่อวีดิโอนำเสนอบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากภาวะวิกฤต	• เทคนิคการฝึกอบรม แลกเปลี่ยนความคิด บรรยาย ถาม-ตอบ
--	---

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้	• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้				
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยเกริ่นนำนิยามความหมายของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค และซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดกับผู้เข้าอบรมว่า “ใครเคยเจอกับเหตุการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตมาบ้าง หรือเคยพบเห็นคนใกล้ตัว คนรู้จักที่เคยเจอเหตุการณ์เลวร้ายแล้วสามารถฝ่าฟันอุปสรรคกลับมาดำเนินชีวิตปกติได้” ผู้วิจัยถามนำโดยยกตัวอย่างตามบริบทของนักเรียน เช่น มีใครเคยสอบได้คะแนนไม่ดีหรือสอบไม่ผ่านบ้าง แล้วผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นมาอย่างไร 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ผู้วิจัยเปิดวิดีโอบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากภาวะวิกฤต - ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค 3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม <table><tr><th>จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม</th><th>สรุปผลการเรียนรู้</th></tr><tr><td>. เข้าใจนิยามและความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค</td><td>คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการเผชิญภาวะวิกฤต บางคนปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความทุกข์ ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ แต่ก็มีบางคนที่อยู่ในสภาวะที่ยากลำบากมาก่อน หรือประสบวิกฤตที่ไม่คาดคิดมาก่อน แต่ก็สามารถฟื้นสภาพจิตใจตนเองสู่ภาวะปกติ ลุกขึ้นสู้จนประสบความสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมได้</td></tr></table>	จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้	. เข้าใจนิยามและความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการเผชิญภาวะวิกฤต บางคนปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความทุกข์ ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ แต่ก็มีบางคนที่อยู่ในสภาวะที่ยากลำบากมาก่อน หรือประสบวิกฤตที่ไม่คาดคิดมาก่อน แต่ก็สามารถฟื้นสภาพจิตใจตนเองสู่ภาวะปกติ ลุกขึ้นสู้จนประสบความสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมได้	เข้าใจนิยามความหมายของคำว่า การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค และรับรู้ถึงความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	1.ใบความรู้” การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค” 2.สื่อวิดีโอ บุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากภาวะวิกฤต (รัตนะ สุทธิ ประภา)
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้					
. เข้าใจนิยามและความสำคัญของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค	คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการเผชิญภาวะวิกฤต บางคนปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความทุกข์ ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ แต่ก็มีบางคนที่อยู่ในสภาวะที่ยากลำบากมาก่อน หรือประสบวิกฤตที่ไม่คาดคิดมาก่อน แต่ก็สามารถฟื้นสภาพจิตใจตนเองสู่ภาวะปกติ ลุกขึ้นสู้จนประสบความสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคมได้					

• การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
นักเรียนเข้าใจนิยามและความสำคัญของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค	1.ใบความรู้ "การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค" 2.สื่อวีดีโอบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากภาวะวิกฤต	สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของนักเรียน	นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ใบความรู้ "การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค"

การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคและความทุกข์ยากในชีวิต สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เพื่อเป็นเกราะป้องกันในขณะที่เกิดปัญหา สามารถอดทนต่อแรงกดดันต่างๆ ไม่ท้อถอย และพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหา สามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้

ลักษณะของผู้มีการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค

- ☺ ไม่ดีใจโศกเศร้าเมื่อเกิดปัญหา
- ☺ จัดการกับอารมณ์ได้
- ☺ ใช้ประสบการณ์เป็นบทเรียน
- ☺ มีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก
- ☺ รู้จักสร้างกำลังใจให้ตนเอง
- ☺ มีความหวังและศรัทธา
- ☺ มีทักษะในการสื่อสาร
- ☺ มีทักษะในการแก้ปัญหา
- ☺ มีการวางแผนในอนาคตที่เหมาะสม
- ☺ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ☺ มีอารมณ์ขัน
- ☺ มีการช่วยเหลือผู้อื่น

10 วิธีเพิ่มความสามารถในการปรับตน เพื่อเอาชนะอุปสรรค

- ☞ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน สังคม
- ☞ สร้างความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถที่จะทำเรื่องนั้นๆ ได้
- ☞ ฝึกมองด้านบวกต่อตนเอง
- ☞ สร้างความหวังให้ตนเอง
- ☞ หมั่นดูแลตัวเองอยู่เสมอ
- ☞ ฝึกการยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลง เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา
- ☞ ฝึกการมองปัญหาวิกฤตว่าจะผ่านพ้นไปได้
- ☞ ฝึกใช้เวลาในการจัดการกับปัญหา นั้นตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป
- ☞ ฝึกมองหาโอกาสและเรียนรู้ สิ่งที่เกิดขึ้น

สื่อนำเสนอบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากภาวะวิกฤต

รัตนะ สุทธิประภา หรือที่ใช้ชื่อในการแสดงว่า “ชะม้อย หอยเหล็ก” เป็นเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่เกิดจากอีสานมาเมื่อหลายปีก่อน เพื่อเข้ามาแสวงหาชีวิตที่ดีกว่าในกรุงเทพฯ เขาบอกว่าพื้นเพเป็นเด็กในครอบครัวที่พ่อแม่ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาทุกอย่าง เมื่อจากบ้านมาเขาต้องหางานทำทุกชนิด กลางคืนต้องไปเช่าที่นอนคืนละยี่สิบบาทในสลัมที่แออัดไปด้วยยาเสพติดและอบายมุขทุกประเภท คนที่เขาผูกพันมากที่สุดคือแม่กับยาย พันธะใจที่เขาต้องหาเงินส่งไปทางบ้านและความรู้สึกที่อยากมีชีวิตที่ดี ทำให้เขาไปลองไปซ่องแวะกับสิ่งเหล่านั้น ด้วยพรสวรรค์ด้านการแสดง เขาได้ร่วมงานการแสดงกับคณะตลกตามร้านอาหาร มีรายได้ดีขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่เริ่มดีขึ้นอยู่ระยะหนึ่ง แต่ประมาณปีที่ผ่านมานี้เริ่มไม่มีงาน รายได้ขาดหายไป เขาจึงตัดสินใจจัดการแสดงของตัวเอง แต่งชุดไทย ร้องรำตามจังหวะดนตรีโปงลาง สลับกับทอล์กโชว์ ย้ายเวทีไปตามริมถนน ที่สาธารณะ ตลาดนัดต่างๆ เขายอมรับว่า ระยะสองเดือนแรกที่หันมาทำงานนี้เขารู้สึกอาย ไม่อยากให้ใครรู้จักตัวจริงของเขา การแต่งหน้าอำพรางตน จึงเป็นวิธีที่เขาใช้เพื่อดึงความสนใจและสร้างความขบขันให้กับผู้ชม เพื่อป้องกันตนเอง

เขาปลดปล่อยความคิดตัวเองได้ในวันหนึ่ง ด้วยการเปลี่ยนมุมมองว่า แทนที่จะคิดกับผู้ชมว่าผู้ชมจะคิดกับเขาอย่างไร เขาน่าจะสนใจว่า เขาควรแสดงอย่างไรให้เต็มที่ให้สมกับที่ผู้ชมมอบเงินตอบแทนความบันเทิงที่เขามอบให้

นับจากวันนั้น ชีวิตการแสดงของศิลปินริมทางก็ดีขึ้น เขามีความสุขในใจมากขึ้น รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น เพราะเขาคือศิลปินอิสระที่สามารถมอบความสุขแลกค่าตอบแทนและทุกวันอาทิตย์เงินที่ได้เขามอบให้การกุศลเพื่อตอบแทนสังคม

แต่แล้ววิกฤตของชีวิตโถมเข้ามาหาเขาอีกครั้ง เมื่อสถานการณ์เงินย่ำแย่ แล้วยังต้องเลิกรากับคนรัก วันหนึ่งเขาตัดสินใจที่จะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา แต่ราวกับปาฏิหาริย์เมื่อในนาทีวิกฤตนั้น แม่โทรมาหาเขาและเขายังได้คุยกับยายที่รู้ทันใจว่าเขากำลังจะอะไรแก่แม่ที่ว่า “ทุกปัญหามีทางแก้ไขอะไรแก่ไม่ได้ก็ปล่อยมันไปก่อน เวลาจะแก้ไขมันได้เอง” ทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่ได้ตัวคนเดียว เขายังมีความหวังและวันข้างหน้า และคำพูดของยายได้ทำให้เขาคิดว่าถ้าเขาทำร้ายตัวเอง ทุกสิ่งที่ยายอบรมสั่งสอน รวมทั้งความรักของแม่และยายคงไร้ค่า ความพยายามที่เขาอุตส่าห์ครองตนอยู่บนเส้นทางของคนดีคนหนึ่งของสังคมก็อาจจะไม่มีความหมายอะไรเลย

เมื่อเจ้าของชีวิตตัดสินใจที่จะอยู่และสู้กับปัญหาอุปสรรค ด้วยว่าเขาพร้อมทั้งความหวังในใจตนเองและกำลังใจจากคนที่เขารักและผูกพัน วันนี้เวทีการแสดงของชะม้อย หอยเหล็ก จึงยังคงเปิดอยู่และได้เคลื่อนย้ายไปตามที่ต่าง ๆ ภายใต้สีสันทนของเครื่องสำอางที่เคลือบทาบนใบหน้าไว้ด้วยเหตุผลของการแสดง มิใช่ใช้หลบซ่อนปิดบังตัวตนของชายหนุ่มที่ชื่อว่า รัตนะ สุทธิประภา

วันนี้ เขาค้นพบคุณค่าของตนเอง ตระหนักถึงความสุขของชีวิตได้จากภายใน ซึ่งทำให้ปัจจัยภายนอกมีผลต่อวิถีคิดของเขาน้อยลง

เขาบอกว่า “ผมเห็นใจคนที่กำลังเจอวิกฤตจริง ๆ เพราะผมเคยอยู่ตรงนั้นมาแล้ว ผมอยากบอกทุกคนว่า ก้าวผ่านมันมาได้ แล้วคุณจะรู้ว่า มันดีจริงๆที่เราไม่ตัดสินใจผิด ๆ มันดีจริงๆที่เราอยู่”

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง: สำรวจรอบตัว	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
---	--

• ความคิดรวบยอด	
ความพร้อมและคุณภาพของทรัพยากรทางสังคม สร้างความรู้สึกลดตภัยในชั้นพื้นฐานให้กับวัยรุ่น ด้วยการสร้างความรัก คอยสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือ เมื่อพวกเขามีปัญหา ทำให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดริเริ่ม ซึ่งจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วย	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สาระการเรียนรู้
นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้และบอกได้ถึงแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	กิจกรรม “สำรวจรอบตัว”

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
ใบกิจกรรมสำรวจรอบตัว	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การถาม-ตอบ

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้		• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือ ประกอบการ เรียนรู้
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยเกริ่นนำถึงแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง โดยการยกตัวอย่างการสนับสนุนทางสังคม เช่น การมีครอบครัวหรือคนรอบข้างให้การช่วยเหลือ การสนับสนุนทางการเงิน - ผู้วิจัยตั้งคำถามแก่นักเรียนว่า “การสนับสนุนที่ดีจากคนรอบข้าง จากสังคม ที่ผู้เข้าอบรมเคยได้รับหรือกำลังได้รับมีอะไรบ้าง อย่างไรบ้าง?” 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมสำรวจรอบตัว อธิบายการตอบใบกิจกรรม โดยผู้วิจัยถามคำถามตามใบกิจกรรมที่ละข้อ ชี้แนะให้นักเรียนคิดตามพร้อมสำรวจสิ่งที่ตนเองมี แลกเปลี่ยนความคิดกับนักเรียน และให้นักเรียนตอบคำตอบลงในใบกิจกรรมจนครบทุกข้อ 3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม		- นักเรียนตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองมีรอบตัว - นักเรียนสามารถรับรู้และบอกได้ถึงแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคม และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	ใบกิจกรรม สำรวจรอบตัว
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้		
นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้และบอกได้ถึงแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคม และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	การสำรวจสิ่งที่ฉันมี(I have) หมายถึง สำรวจความพร้อมและคุณภาพของทรัพยากรทางสังคม ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ใหญ่สร้างความรู้สึกลดภัยในขั้นพื้นฐาน (Secure base) ให้กับวัยรุ่น ด้วยการสร้างความรัก คอยสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือ เมื่อพวกเขามีปัญหา ทำให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดริเริ่ม ซึ่งจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วย		

• การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้และบอกได้ถึงแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	ใบกิจกรรมสำรวจรอบตัว	- สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - การตอบใบกิจกรรม	นักเรียนสามารถบอกถึงแหล่งสนับสนุนรอบตัวได้

ใบกิจกรรม สำรวจรอบตัว

ชื่อ-สกุล _____



ฉันรักใครนะ???

คนนั้นคือ _____

เพราะ _____

ใครรักฉันบ้างล่ะ???

คนนั้นคือ _____

เพราะ _____

นี่แหละเพื่อนสนิทของฉัน

คนนั้นคือ _____

เพราะ _____

คนนี้แหละที่ฉันไวใจมากที่สุด

คือ _____

เพราะ _____

กฎเกณฑ์ในบ้านที่ฉันต้องทำตาม

คือ _____

คนนี่คือตัวแบบที่ดีสำหรับฉัน

เขาคือ _____

เพราะ _____

เมื่อฉันป่วยไข้ คนที่ดูแลฉัน

คือ _____

คนที่ฉันปรียะยามทุกข์ใจ

คือ _____

คำแนะนำที่ดีฉันมักจะได้จาก _____

เช่น _____

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง: การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
---	---

• ความคิดรวบยอด	
การมองตนเองเป็นการสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง เป็นการจัดตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราสามารถตอบสนอง ความพอใจของตนเองและเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สารการเรียนรู้
1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองและผู้อื่น	1. เกมหอคอยกระดาษ 2. กิจกรรมนี้แหละตัวฉัน

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
1. เกมหอคอยกระดาษ (กระดาษหนังสือพิมพ์ เทปกาว) 2. ใบกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน	เกม แลกเปลี่ยนความคิด ถาม-ตอบ

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้	• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยนำเข้าสู่เกมหอคอยกระดาษ โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน และอธิบายกติกาในการเล่น - ผู้วิจัยแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละ 2 ฉบับ พร้อมเทปกาว 1 ม้วน - ให้เวลา 10 นาที นักเรียนจะต้องช่วยกันต่อหอคอย ตามเกณฑ์การตัดสินที่ว่า สูงที่สุดและหอคอยสามารถตั้งทรงตัวได้นาน 1 นาทีจะเป็นผู้ชนะ 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อผลงานและออกมานำเสนอผลงานของตนเอง - ผู้วิจัยตัดสินโดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการคะแนนว่าผลงานชิ้นใดเป็นผู้ชนะ - ผู้วิจัยสรุปประเด็นการเรียนรู้จากเกมหอคอย ดังนี้ ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมหอคอยกระดาษ โดยเชื่อมโยงเนื้อหาเชิงของการตั้งเป้าหมายชีวิตว่า “การวางรากฐานให้ดี โดยเปรียบเทียบความสูงของหอคอยคือการตั้งเป้าหมายในชีวิต ผันให้ไกลไปให้ถึง อย่าย่อท้อ การใช้เทปกาวเป็น การช่วยประคองหอคอยคือชีวิตจะสมบูรณ์ได้ต้องอาศัยการช่วยเหลือกันและกัน ได้มีโอกาสช่วยเหลือคนอื่น จะทำให้เรารู้ว่าตัวเรามีความสามารถและผู้ที่ถูกช่วยก็จะเกิดความซาบซึ้งตอบกลับมา ทำให้เราอึ้งอัม เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น” - ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน อธิบายการตอบใบกิจกรรม ชี้แนะให้นักเรียนคิดตามพร้อมสำรวจสิ่งที่ตนเองเป็น ให้เวลา 5 นาทีในการตอบใบกิจกรรม	นักเรียนสามารถแสดงความคิด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1. เกมหอคอยกระดาษ 2. ใบกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้		• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยการสุ่มถามนักเรียนจากการตอบใบกิจกรรม - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม			
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้		
1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองและผู้อื่น	การมองตนเองเป็นการสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนตัวและส่วนที่ต้องปรับปรุง เป็นการเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราสามารถตอบสนอง ความพอใจของตนเองและเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า		

• การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองได้ 2. นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้	1. เกมหอคอยกระดาษ 2. ใบกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน	- สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - พิจารณาจากการตอบใบกิจกรรม	การแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น



ชื่อ-สกุล _____

นิสัยของฉัน

ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

ฉันมองตัวเองยังไถ่หนะ???

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง: ความกดดันกับอาชีพ	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
--	---

• ความคิดรวบยอด	
บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพ การเลือกอาชีพ คือการกระทำที่สะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจ ความรู้ บุคลิกภาพ และความสามารถของบุคคล การเลือกอาชีพเกิดจากการผสมผสานความคิดของตนเองและความเข้าใจต่ออาชีพนั้น คนที่เลือกอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด จะมีความพึงพอใจในอาชีพและส่งผลให้ประสบความสำเร็จ	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สารการเรียนรู้
1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความถนัดและความสามารถของตนเอง 2. ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง	1. อภิปรายกลุ่มย่อย ความรู้ที่ได้จากอัตชีวประวัติของบุคคลตัวอย่าง 2 .กิจกรรมความกดดันกับอาชีพ

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
1. บทความประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ “เมย์ รัชนก อินทนนท์ นักแบดมินตันแชมป์โลก คนแรกของไทย”ซึ่งเกิดจากพื้นฐาน ความถนัด วิถีชีวิตของครอบครัวและความสามารถของบุคคลนั้น 2. ไปกิจกรรมประเด็นคำถาม 3. แบบสำรวจความกดดันกับอาชีพ 4. ไปความรู้บุคลิกภาพกับอาชีพ	บรรยาย อภิปรายกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิด

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้		• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยยกตัวอย่างถึงบุคคลที่เห็นว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และวิเคราะห์เชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานความถนัด 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 2-3 คน ให้สมาชิกอภิปรายประวัติบุคคลสำคัญที่วิทยากรแจกให้ตามประเด็นไปกิจกรรม - สุ่มนักเรียนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ - ให้นักเรียนค้นหาความถนัดและความสามารถของตนเองโดยการทำแบบสำรวจความถนัดกับอาชีพ 3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - นักเรียนร่วมกันสรุปถึงความถนัดและความสามารถของตน ผู้วิจัยสรุปแนวคิดจากกิจกรรม - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม		1. นักเรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง 2. นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ว่าสามารถทำเรื่องนั้นๆได้	1. บทความประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ“เมย์รัชนก อินทนนท์ นักแบดมินตัน แชมป์โลก คนแรกของไทย” 2. ใบกิจกรรมประเด็นคำถาม 3. แบบสำรวจความถนัดกับอาชีพ 4. ใบความรู้บุคลิกภาพกับอาชีพ
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม		สรุปผลการเรียนรู้	
1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความถนัดและความสามารถของตนเอง 2. ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง		คนทุกคนนั้น มีความสามารถความถนัดที่หลากหลาย บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตนั้นเป็นบุคคลที่ได้มีการสำรวจตนเอง ซึ่งการสำรวจตนเองนั้นเป็นเสมือนการสะท้อนให้ค้นพบตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนถึงข้อเด่นชัดของตนเอง แล้วนำข้อเด่นมาแสดงออกในทางสร้างสรรค์และเหมาะสม ส่วนข้อด้อยควรนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดปัญหาให้น้อยที่สุด	

• การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความถนัดและความสามารถของตนเอง 2. ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง	1. บทความประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ 2. ใบกิจกรรมประเด็นคำถาม 3. แบบสำรวจความถนัดกับอาชีพ 4. ใบความรู้บุคลิกภาพกับอาชีพ	1. การอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ 2. แบบสำรวจความถนัดและความสามารถของสมาชิก	นักเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนเอง

ใบกิจกรรมประเด็นคำถาม

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้ (15 นาที) และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. บุคคลในเรื่อง ประสบความสำเร็จด้านใด

.....

.....

2. ความสำเร็จด้านนั้น เกิดจากสิ่งใดต่อไปนี้

2.1 ความถนัด หรือพรสวรรค์ โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

2.2 ความสามารถ และความพยายาม โปรดอธิบาย

.....

.....

.....

.....

2.3 สิ่งภายนอกที่ช่วยเสริมความสำเร็จ

☐ วิถีชีวิต หรือแบบอย่างในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

☐ แบบอย่างของบุคคลอื่นในสังคมที่เขาประทับใจ

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

แบบสำรวจความถนัดกับอาชีพ

ชื่อ-สกุล _____

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความลักษณะบุคลิกภาพในแต่ละข้อ และพิจารณาว่าลักษณะบุคลิกภาพใดตรงกับบุคลิกภาพของนักเรียน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ท้ายข้อความที่ตรงกับลักษณะของตัวนักเรียนมากที่สุด แต่ถ้าลักษณะบุคลิกภาพในข้อใดไม่ตรงกับบุคลิกภาพของนักเรียน ให้ข้ามไป

2. ให้รวมจำนวนเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละช่อง แล้วให้คำนวณหาค่าร้อยละตามตัวอย่าง

3. ให้นำค่าร้อยละที่ได้สูงสุด 3 อันดับมาใส่ในช่อง ☐ โดยใส่เป็นรหัสตัวอักษรแทนการใส่

คะแนน

ลักษณะบุคลิกภาพ	R	I	A	S	E	C
1. ใฝ่ฝันจะเป็นนักประพันธ์ให้ได้			○			
2. พุดถึงเรื่องซกซวนใคร ๆ ให้คล้อยตามแล้วถนัดนัก					○	
3. ช่วยเก็บเอกสารระเบียบต่าง ๆ						○
4. มีศิลปะในการจัดตกแต่งห้อง			○			
5. กระตือรือร้นในการดูแลทุกข์สุขของผู้อื่น				○		
6. รักงานทางด้านวิทยาศาสตร์		○				
7. ชอบบรรยายให้เพื่อนฟังถึงหน้าที่ของเมดโลहितขาว		○				
8. มีความสุขอยู่กับการซ่อมทีวี วิทย์	○					
9. จัดตารางใช้เวลาในแต่ละวัน						○
10. มีความสุขที่ได้สนทนากับเพื่อน ๆ มากหน้าหลายตา				○		
11. มีความสุขที่ได้คุยกับผู้อื่นเป็นเวลานาน ๆ				○		
12. เป็นคนชอบหาเหตุผล		○				
13. มีทักษะในการบรรยายวิธีการเล่นเกมที่ชอบ					○	

ลักษณะบุคลิกภาพ	R	I	A	S	E	C
14. อยากแสดงละครในบทที่ตนเองชอบ			○			
15. ถ้าจะให้โฆษณาขายอะไรส่วนมากจะสำเร็จ					○	
16. วางแผนการใช้เวลาเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ						○
17. มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น				○		
18. นิ่งจัดของเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้านอยู่คนเดียวเป็นประจำ						○
19. ชอบคิดถึงวัตถุเครื่องมือที่ใช้ในการทำงาน						○
20. ยินดีเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ				○		
21. มีความสุขอยู่กับการตกแต่งฉากละคร			○			
22. เสี่ยงทำอะไรแปลก ๆ ตื่นเต้น ไม่เชิงดี					○	
23. เก่งในการพูดให้ผู้อื่นเชื่อในความสามารถของตน					○	
24. ซ่อมเครื่องยนต์ ไฟฟ้า เป็นงานโปรดมาก		○				
25. ชอบเรียงอักษรปริศนาต่าง ๆ ให้ได้ใจความสมบูรณ์		○				
26. เรื่องวัดสัดส่วนของห้องละกัณณิก	○					
27. มีความสุขที่ได้นั่งพิมพ์ดีดอยู่คนเดียว						○
28. มีความสุขอยู่กับการค้นคว้าวิจัย		○				
29. ใครจะพูดอะไรก็ไม่เชื่อขอตนเองดีกว่า	○					
30. ตื่นเต้นที่จะได้พบคนแปลกหน้า				○		
31. ไม่กล้าแต่งกายผิดแปลกจากผู้อื่นเมื่อไปงานเลี้ยง						○
32. มีความสุขกับการเตรียมรายการ เครื่องมือ วัสดุต่าง ๆ ในการทำงานแต่ละครั้ง						○
33. สนใจการจัดบ้านตามรสนิยมสมัยใหม่			○			
34. อยากจะสังเกตสภาพที่ประทับใจเอาไว้เป็นที่ระลึก			○			
35. ชอบแกะเครื่องใช้ไฟฟ้าออกดูเป็นชิ้น ๆ	○					
36. สำนวตรตรวจสอบทุกอย่างด้วยตัวเอง		○				
37. รักผจญภัย					○	
38. สังคมเก่ง				○		
39. ช่างพูดช่างเจรจา					○	
40. เป็นคนคิดอย่างมีเป้าหมาย	○					
41. เป็นตัวของตัวเอง		○				
42. ชอบซักถามปัญหาทุกแง่ทุกมุม		○				
43. ขยันและกระตือรือร้นในงาน					○	

ลักษณะบุคลิกภาพ	R	I	A	S	E	C
44. วิเคราะห์ปัญหาอย่างละเอียด		☐				
45. มีความคิดคงที่แน่นอน	☐					
46. ชอบอยู่กับคนมาก ๆ				☐		
47. ชอบหาประสบการณ์แปลกใหม่					☐	
48. ริเริ่มสร้างสรรค์			☐			
49. แต่งตัวได้ไม่ซ้ำแบบใคร			☐			
50. ทำเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็กได้			☐			
51. เป็นห่วงความรู้สึกของคนอื่น				☐		
52. ไม่ชอบพูดคุยกับคนแปลกหน้า	☐					
53. ชอบงานช่าง	☐					
รวมเครื่องหมาย ✓						

การแปลผล

วิธีการคิดคะแนน $\frac{\text{จำนวน } \bigcirc \text{ ที่เลือกในแต่ละหมวด} \times 100}{\text{จำนวน } \bigcirc \text{ ในหมวดนั้น}} = \text{ร้อยละ} \dots\dots\dots$

บุคลิกภาพ	R	I	A	S	E	C
คำนวณคะแนน	X100 8	X100 10	X100 9	X100 9	X100 9	X100 8
ร้อยละ						

สรุป คะแนนบุคลิกภาพของนักเรียน

อันดับ 1 คือ

อันดับ 2 คือ

อันดับ 3 คือ



บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมของพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เป็นของบุคคลนั้น อันส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมและลักษณะนิสัยเฉพาะของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไป

ความสำคัญของบุคลิกภาพต่อการเลือกอาชีพ

บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพเป็นอย่างมาก ดังทฤษฎีของ ฮอลแลนด์ (John L. Holland) เชื่อว่าบุคลิกภาพของคนจะสะท้อนผ่านการเลือกอาชีพของตน โดยเหตุผลการเลือกอาชีพนั้น เกิดจากการผสมผสานความคิดของตัวเอง และความเข้าใจต่ออาชีพที่เลือกนั้นคือคนที่เลือกอาชีพได้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนมากที่สุด จะมีความพึงพอใจในอาชีพและส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพนั้น ๆ ได้ ดังนั้น ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจเลือกเรียนอะไรเพื่อการมีอาชีพในอนาคต ควรจะพิจารณาตนเอง เกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความสนใจ พิจารณาข้อมูลการศึกษา/ อาชีพ ตลาดแรงงาน และอื่น ๆ เพื่อจะได้เรียนได้มีความสุข และสามารถประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน

กลุ่มอาชีพที่จำแนกตามบุคลิกภาพของ จอห์น แอล ฮอลแลนด์

กลุ่มที่ 1 บุคลิกภาพแบบจริงจัง ไม่คิดฝัน นิยมความจริง และสิ่งที่เป็นรูปธรรม (Realistic)

กลุ่มที่ 2 บุคลิกภาพแบบใช้เชาวน์ปัญญาและความคิดนักวิชาการ หรือผู้ใช้กิจกรรมทางปัญญาในการแก้ปัญหาและแสวงหาความรู้ (Investigative)

กลุ่มที่ 3 บุคลิกภาพแบบมีศิลปะ (Artistic)

กลุ่มที่ 4 บุคลิกภาพแบบชอบสังคมกับบุคคลอื่น มีความสนใจสังคม (Social)

กลุ่มที่ 5 บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ ชอบทำกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการวางแผนหรือผลประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ (Enterprising)

กลุ่มที่ 6 บุคลิกภาพที่ทำตามระเบียบแบบแผน (Conventional)

**กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบจริงจัง ไม่คิดฝัน นิยมความจริง
และสิ่งที่เป็นรูปธรรม (Realistic : R)**

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนชอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับการควบคุม การปฏิบัติการกับเครื่องยนต์กลไก เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ชอบแก้ไขซ่อมแซมวัสดุต่าง ๆ ทั้งไม้และโลหะ ชอบทางช่างชอบกิจกรรมกลางแจ้ง ชอบงานประเภทใช้กำลังกาย หรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องสัตว์ชอบการเคลื่อนไหวและใช้ทักษะ เป็นลักษณะงานของผู้ชาย ชอบงานประเภทมองเห็นปัญหาที่จะแก้ไข ได้ชัดเจนเลียงกิจกรรมแบบต้องใช้วาจาอธิบาย สนใจคณิตศาสตร์ไม่ชอบงานภาษา การศึกษา หรืองานที่เกี่ยวข้องกับคน เป็นคนขี้อาย ถ่อมตน เกรงใจคนคล้อยตามระเบียบกฎเกณฑ์ ขวานผ่าซาก ไม่พิธีรีตอง เก็บตัว ไม่ค่อยสูงส่งกับใครไม่คิดมาก ไม่เพ้อฝัน หนักแน่น อดทน บึกบึน เอาการเอางาน พากเพียร จริงจังเสมอต้นเสมอปลาย แต่มักจะขาดทักษะทางสังคม

ความสามารถ

อ่านพิมพ์เขียว แกะและตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ ทำงานเกี่ยวกับเครื่องมือชนิดต่าง ๆ มีความรู้ทางคณิตศาสตร์และทางเครื่องมือตลอดจนวิธีใช้

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

พนักงานป่าไม้ ครูสอนอุตสาหกรรมศิลป์ วิศวกรเครื่องยนต์ วิศวกรช่างกล วิศวกรเหมืองแร่ ครูสอนวิชาเกษตรกรรม เกษตรกร วิศวกรโยธา ช่างเทคนิคอุตสาหกรรม ช่างยนต์เครื่องปั้น ช่างเครื่อง ช่างฟิต ผู้ช่วยทันตแพทย์ ช่างไฟฟ้า ผู้ค้าเพชรพลอย ช่างแก้ไขเครื่องดนตรี ผู้ดูแลสวนป่า ผู้ทำเครื่องมือทางจักรกล ช่างทำกุญแจ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอิเล็กทรอนิกส์ ช่างเครื่องทำความเย็น นักเดินเรือ ผู้คุมเครื่องไฟฟ้า ช่างไม้ ช่างตัดเสื้อ ช่างเฟอร์นิเจอร์ นักกิจกรรมบำบัด นักวิชาการป่าไม้ นักอาชีวศึกษา ผู้ปรุงอาหาร ช่างทำพื้นปloom ช่างเครื่องพิมพ์ เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยทางการทำงาน เป็นต้น

**กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบใช้เชาว์ปัญญา
และความคิดแบบนักวิชาการ (Investigative : I)**

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบการวิเคราะห์ การประเมิน เป็นคนอยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ มีเหตุผล ละเอียดยรอบคอบ ค่อนข้างอนุรักษ์นิยม ชอบเก็บตัว ไม่ชอบสังคมมากนัก ชอบคิดชอบค้น ชอบอ่านหนังสือประเภทวิทยาศาสตร์ ชอบแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ชอบวิจัยในโครงการทางวิทยาศาสตร์ ชอบทำงานในห้องทดลอง ชอบทำงานที่ซับซ้อน หรืองานทดลองประเภทท้าทายความสามารถ บุคคลประเภทนี้สามารถทำงานโดยใช้กล้องจุลทรรศน์ได้ มีความสามารถทางด้านการแพทย์(ทางด้านการทำงานของร่างกาย) ไม่ชอบงานการค้าหรืองานโฆษณาชวนเชื่อ ยึดระเบียบกฎเกณฑ์และมีความแน่นอน สนใจการจัดและวางแผนระบบงาน สามารถวิเคราะห์ส่วนผสมทางเคมี และรู้จักใช้เครื่องมือทางเทคนิคได้ สามารถฝึกฝนอบรมทางช่างบางสาขาได้ เป็นคนมุ่งมั่นเป็นใหญ่สนใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม

ความสามารถ

มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และมีความสามารถที่จะฝึกฝนอบรมทางช่างบางสาขาได้สามารถทำงานโดยใช้กล้องจุลทรรศน์ได้ ทำงานเกี่ยวกับผลของกระแสคลื่นทางวิทยุทางด้านความถี่ต่างๆ ได้ มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และแพทยศาสตร์ สามารถวิเคราะห์ส่วนผสมทางเคมี และรู้จักวิธีการใช้เครื่องมือทางเทคนิค

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

นักเศรษฐศาสตร์ แพทย์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ จิตแพทย์ จักษุแพทย์ เภสัชกร นักเทคนิคการแพทย์ นักพยาธิวิทยา นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ นักชีววิทยา นักสถิติ นักดาราศาสตร์ นักเคมี นักฟิสิกส์ นักวางแผน นักวิจัย นักวิชาการ นักสถิติ /นักคำนวณ ครูสอนคณิตศาสตร์ ครูสอนวิทยาศาสตร์ ผู้ควบคุมคอมพิวเตอร์ นักโบราณคดี นักสืบสวน นักมานุษยวิทยา นักภูมิศาสตร์ นักสมุทรศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา นักธรณีวิทยา นักวางแผนการผลิต นักจิตวิทยา เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบมีศิลปะ (Artistic : A)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบแสดงออก รักความเป็นอิสระ ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ไม่ชอบพึ่งพาผู้อื่น ไม่คล้อยตามบุคคลอื่น เป็นคนชอบริเริ่มไม่เอาอย่างใคร ไม่ชอบสัมพันธ์แบบส่วนตัวโดยตรงกับใคร ไม่ชอบความจำเจหรืองานที่มีกฎระเบียบแน่นอน ช่างฝัน อ่อนไหวง่าย ชอบแสดงออก เจ้าอารมณ์ มีอุดมคติ ชอบคิดค้นเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อม และแสดงออกทางศิลปกรรม มีความสามารถทางดนตรี มีความสามารถทางการเขียนภาพ อ่านหนังสือแบบแสดงความรู้สึกได้ ชอบฟังเพลง ชอบดูละคร เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี บุคคลประเภทนี้อาจขาดทักษะการทำงานในสำนักงาน

ความสามารถ

มีความสามารถในการเล่นดนตรี ร้องเพลงประสานเสียง แสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ดี อ่านแบบแสดงความรู้สึกได้ นิยมการไปฟังเพลงและดูละคร มีความสามารถในการแต่งเพลง แต่งบทละคร เขียนรูปได้อย่างใกล้เคียงความจริง เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

ผู้กำกับการแสดง ครูสอนภาษา ผู้สื่อข่าว ครูสอนการแสดง ครูสอนนาฏศิลป์ ผู้แปลภาษาต่างประเทศ นักปรัชญา ครูสอนวรรณคดี ครูสอนดนตรี ครูสอนเต้นรำ นักดนตรี นักโฆษณา นักแสดงต่าง ๆ นักประชาสัมพันธ์ นางแบบ นายแบบ นักจัดรายการวิทยุ พิธีกร ผู้ออกแบบเครื่องแต่งกาย นักวิจารณ์ ผู้ออกแบบเครื่องเรือน มัณฑนากร สถาปนิก จิตรกร นักแต่งเพลง นักเขียนบทภาพยนตร์ ภูมิกร นักประดิษฐ์ ช่างภาพ ช่างพิมพ์ นักออกแบบ นักประพันธ์ นักร้อง นักเต้นรำ นักเขียนการ์ตูน ครูสอนศิลปะ นักพากย์ วาทยกร เป็นต้น

กลุ่มที่ 4 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพบริการสังคม และชอบสมาคม

(Social : S)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยคนที่มีปัญหาทางจิตใจ แต่ไม่ชอบให้ใครสั่ง ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ชอบให้ความรู้ ชอบสนทนาและสังสรรค์กับผู้คน มีความเข้าใจคนอื่นได้ดี กล้าแสดงออก ร่าเริง มีความเมตตากรุณา ชอบการมีอำนาจ เห็นคนอื่น มีอุดมคติ มีความรับผิดชอบ อนุรักษ์นิยม ชอบดูกีฬา ชอบร่วมกิจกรรมบันเทิง ชอบเป็นสมาชิกองค์กรหรือศูนย์ ชอบดูแลเด็ก ๆ ที่มีกิจกรรมสนุกสนาน ชอบช่วยเหลือและรักษาพยาบาลผู้อื่น มีความสามารถในการพูด มีทักษะในการติดต่อกับผู้อื่น ชอบพัฒนาให้ความรู้หรือฝึกอบรม ชอบด้านภาษามากกว่างานที่ต้องใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์หรือคณิตศาสตร์ บุคคลแบบนี้ดูจะขาดทักษะทางเครื่องจักรกล ขาดความสามารถในการวิเคราะห์อย่างมีกฎเกณฑ์ระเบียบวิธี

ความสามารถ

มีความสามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี สามารถทำงานร่วมกับบุคคลที่มีอายุสูงกว่าได้ดี สามารถวางกิจกรรมหรือโครงการให้กับนักเรียนหรือวัด มองคนได้อย่างถูกต้อง ชอบช่วยเหลือผู้อื่นและทำงานให้ชุมชนโดยสมัครใจ ชอบทำงานกับคนหมู่มาก

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

ครู อาจารย์ นักวิชาการ ศึกษานิเทศก์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา นักแนะแนว ผู้ดูแลหอพัก ผู้ให้คำปรึกษา ผู้จัดการโรงแรม บรรณารักษ์ นักเทศน์ นักโภชนาการ ล่าม มัคคุเทศก์ พนักงานต้อนรับ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่งานบุคคล นักฝึกอบรม นักพัฒนากร ทูต ข้าราชการต่างประเทศ ผู้จัดการร้านอาหาร ตัวแทนธุรกิจ ผู้ประสานงาน ผู้บริหารงานศึกษา ผู้อำนวยการทางสังคม สงเคราะห์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 5 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ

(Enterprising : E)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบกิจกรรมที่มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น ใช้ทักษะทางการพูดจา มองเห็นตนเอง เป็นผู้นำเต็มตัว เชื้อมั่นในตนเอง ชอบชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม ทำตามหรือชอบดำเนินการให้บรรลุเป้าประสงค์ ชอบถกเถียงปัญหาทางการเมือง ชอบอภิปราย พูดจาตรงไปตรงมา กล้าแสดงออก กล้าโต้แย้ง กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสี่ยง ชอบการแข่งขัน ทะเยอทะยาน คล่องแคล่วว่องไว ชอบที่จะริเริ่มและดำเนินธุรกิจส่วนตัว ชอบกิจกรรมชนิดเป็นกลุ่มและองค์การ ชอบควบคุมผู้อื่น ชอบพบปะบุคคลสำคัญ เป็นผู้นำกลุ่มในการทำกิจกรรม ชอบการปาฐกถา ร่วมขบวนในการรณรงค์หรือหาเสียง ชอบการบรรยายเรื่องราวต่างๆ ไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องเขียนด้วยสำนวนภาษาแบบสละสลวยหรือเป็นคำประพันธ์หรือภาพเขียนหรือปั้น แกะสลักหรือกิจกรรมที่มีระบบระเบียบมาก เป็นพวกมุ่งมั่น

ความสามารถ

มักเคยถูกเลือกให้ทำกิจกรรมต่างๆ สมัยอยู่ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติงานของผู้อื่น มีความกระตือรือร้นมากๆ สามารถชักจูงให้คนอื่นมาทำสิ่งที่ตนต้องการได้ ขาดสินค้าเก่ง ชอบจัดการรวบรวมก่อตั้งเป็นสมาคมและองค์การเป็นผู้นำการอภิปรายที่ดี เป็นตัวแทนเจรจาตกลงให้กับกลุ่มหรือองค์การ

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

นักธุรกิจ นักการตลาด นายธนาคาร นักบริหาร ผู้ขายประกันชีวิต นายหน้าซื้อขาย ผู้จัดการ นักการเมือง ทนายความ อัยการ ผู้พิพากษา ที่ปรึกษาทางธุรกิจ พิธีกร แอร์โฮสเตส เป็นต้น

กลุ่มที่ 6 กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบยึดมั่น และมีระเบียบแบบแผน
(Conventional : C)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นบุคคลที่ชอบทำงานเกี่ยวกับตัวเลขและการนับจำนวน ชอบบทบาทที่เป็นผู้ใต้ผู้บังคับบัญชา พอใจที่จะคล้อยตามหรือเชื่อฟังบุคคลอื่น ไม่ชอบเป็นผู้นำ หลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ไม่ชอบงานที่ใช้ทักษะทางกาย ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เจ้าระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น อนุรักษ์นิยมมาก ขาดความคิดริเริ่มและจินตนาการ ชอบเลียนแบบ จริงจังกับงาน อดทน รับผิดชอบสูง ละเอียดยึดถ่วง มีความพากเพียรสูง เป็นคนค่อนข้างเก็บกด สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ชอบทำงานสำนักงาน/งานเสมียน/งานตัวเลข/งานเอกสารและสารบรรณ เช่น การเก็บบันทึกข้อมูล การคัดลอกข้อมูล การจัดหมวดหมู่ ไม่ชอบงานด้านศิลปะ/ดนตรี/วรรณกรรม และงานทางด้านวิทยาศาสตร์

ความสามารถ

ควบคุมการทำงานของเครื่องจักรทางธุรกิจ เช่น คอมพิวเตอร์ จัดระเบียบงานเข้าหมวดหมู่ ทำงานในเวลาที่กำหนด พิมพ์หนังสือได้ ทำบัญชีรับจ่ายได้ เก็บประวัติข้อมูลและการนัดหมายต่างๆ ตลอดจนรายจ่ายในการซื้อขาย ค้นคว้ากับวัสดุครุภัณฑ์ทางธุรกิจ

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

สมุห์บัญชี นักบัญชี เลขานุการ เจ้าหน้าที่การเงินการธนาคาร เจ้าหน้าที่งานพัสดุ เจ้าหน้าที่งานสารบรรณ ผู้ตรวจสอบบัญชี ผู้ช่วยบรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่สรรพากร เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ ผู้คุมสต็อกสินค้า ผู้ควบคุมเครื่องยนต์ เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด นักสถิติ เจ้าหน้าที่ธุรการ พนักงานจดบันทึก เจ้าหน้าที่งบประมาณ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์ การเงินแคชเชียร์ พนักงานไปรษณีย์ เป็นต้น

“เมย์” รัชนก อินทนนท์ นักแบดมินตันแชมป์โลก คนแรกของไทย

เปิดประวัติ น้องเมย์ จากลูกคนงาน ผันสู่แชมป์โอลิมปิกกลายเป็นขวัญใจ และผู้สร้างรอยยิ้มให้ชาวไทยทั้งชาติไปแล้ว สำหรับนักแบดมินตันหญิงมืออันดับ 1 ของโลกคนล่าสุด อย่าง น้องเมย์ รัชนก อินทนนท์ แต่รู้หรือไม่ว่า กว่าที่จะก้าวมาถึงวันนี้ น้องเมย์ ต้องใช้ความอดทนและพยายามอย่างสูง เรียกว่า พรแสวงในตัวน้องเมย์นั้นไม่มีแพ้พรสวรรค์เลยทีเดียว



สำหรับ ‘น้องเมย์ รัชนก อินทนนท์’ เกิดเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2538 ที่จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นลูกสาวคนโต เมื่ออายุ ได้ 3 เดือน คุณพ่อ-คุณแม่ พาน้องเมย์ ย้ายเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ เพื่อมาทำงานที่โรงงานทำขนมบ้านทองหยอด และได้ใช้ชีวิตอยู่ที่นั่นนับตั้งแต่นั้น ซึ่งนั่นทำให้คุณ กมล าทองกร เจ้าของโรงงานบ้านทองหยอดเอ็นดูในตัวน้องเมย์ และรับน้องเมย์เป็นลูกบุญธรรม

เส้นทางสู่กีฬาแบดมินตันของน้องเมย์ รัชนก เริ่มต้นมาตั้งแต่วัยเพียง 5 ขวบ และเมื่ออายุ 7 ขวบ น้องเมย์ก็ได้ลงแข่งขันแบดมินตันไปครั้งแรก แม้จะแพ้บ้าง ชนะบ้าง แต่น้องเมย์ก็ฝึกฝนเรื่อยมา จนมาคว้าแชมป์ได้เป็นครั้งแรกในการแข่งขัน “อุตรธานีโอเพ่น” และจากนั้นเธอก็ครองแชมป์ในการแข่งขันมาโดยตลอด

ต้องยอมรับว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา น้องเมย์ ได้พัฒนาฝีมือขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งพัฒนาการเล่นให้เหนียวแน่นขึ้น ประกอบกับเป็นคนใจสู้ อยู่ในระเบียบวินัย ตั้งใจฝึกซ้อมอย่างหนัก จนทำให้ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา น้องเมย์สร้างชื่อเสียงให้กับวงการลูกขนไก่ไทยอย่างต่อเนื่อง และกลายเป็นนักกีฬาสำคัญของทีมชาติไทยเคียงข้างนักแบดมินตันรุ่นพี่คนอื่น ๆ

ก่อนที่จะจากนั้น จะสามารถคว้าเหรียญรางวัล และความสำเร็จในกีฬานานาชาติอีกมากมาย และสามารถคว้าแชมป์โลกหญิงเดี่ยว ได้ในปี 2556 ซึ่งถือเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของประเทศไทย และประวัติศาสตร์วงการแบดมินตันที่มีแชมป์โลกอายุน้อยที่สุดอีกด้วย

และล่าสุดในปี 2559 กับความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตอีกครั้งของเธอ หลังน้องเมย์กลายเป็นนักแบดมินตันคนแรกของโลกที่สามารถคว้าแชมป์ซูเปอร์ซีรีส์สามรายการติดต่อกันใน 3 สัปดาห์ ที่ประเทศอินเดีย, มาเลเซีย และสิงคโปร์ ซึ่งยังไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน และทำคะแนนสะสมขึ้นหน้าเป็นนักแบดมินตันหญิงมือ 1 ของโลกประเภทหญิงเดี่ยว



ส่วนความฝันและเป้าหมายลำดับต่อไปของเธอก็คือ การคว้าเหรียญทองโอลิมปิก 2016 ที่เมือง รีโอเดจาเนโร ประเทศบราซิล

(ที่มา ไทยรัฐออนไลน์ 19 เม.ย. 2559 06:05

<http://www.thairath.co.th/content/607340>)

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง: สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
---	--

• ความคิดรวบยอด	
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและการมีทักษะสื่อสาร หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึก นึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สารการเรียนรู้
1. เพื่อเปิดเผยและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 2. เพื่อเรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การพูด และการฟัง	1. กิจกรรมหน้าต่างหัวใจ Johari Windows 2. การสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
1. ใบกิจกรรมหน้าต่างหัวใจ Johari Windows 2. ใบความรู้การสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	แลกเปลี่ยนความคิด ฝึกปฏิบัติ

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้	• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมหน้าต่างหัวใจให้นักเรียน - ผู้วิจัยเริ่มต้นกิจกรรมหน้าต่างหัวใจโจฮารี ด้วยการโยนประเด็นคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นคนอย่างไร” “เรารู้จักกับเพื่อนๆในห้องกันได้อย่างไร” และอธิบายการตอบใบกิจกรรม 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ผู้วิจัยอธิบายหน้าต่างหัวใจที่ละส่วน และให้นักเรียนตอบแต่ละส่วนลงในใบกิจกรรม - ผู้วิจัยสุ่มถามคำตอบของนักเรียน - ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสัมพันธ์กันระหว่างบริเวณเปิดเผยของทั้งสองฝ่าย ความสัมพันธ์จะดีหรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับความกว้างของบริเวณเปิดเผยของทั้งสองฝ่าย - ผู้วิจัยเกริ่นนำ การสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพว่ามีลักษณะอย่างไร ให้ความรู้การเป็นผู้พูดที่ดี และการเป็นผู้ฟังที่ดี - ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ฟังในขณะที่อีกฝ่ายพูด และทำหน้าที่เป็นผู้พูดให้อีกฝ่ายฟัง โดยให้แต่ละคู่สลับกันเล่าเรื่องที่ตนเองกังวลใจ คนละ 1 นาที - ผู้วิจัยสุ่มถามผู้ฟังว่าจับประเด็นได้อย่างไรบ้าง และถามผู้พูดว่าผู้ฟังมีลักษณะอย่างไรในการฟัง	1. นักเรียนสามารถเปิดเผยและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 2. นักเรียนสามารถสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีได้	1. ใบกิจกรรมหน้าต่างหัวใจ Johari Windows 2. ใบความรู้การสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้		• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยการสุ่มถามนักเรียนจากการตอบใบกิจกรรม - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม			
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้		
เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้หลักในการสื่อสาร และฝึกทักษะพื้นฐานในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การพูด และ การฟัง	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและการมีทักษะสื่อสาร หมายถึง การเข้าใจ มุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสาร ความรู้สึก นึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข		

• การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อเปิดเผยและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 2. เพื่อเรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ การพูด และ การฟัง	1. ใบกิจกรรมหน้าต่างหัวใจ Johari Windows 2. ใบความรู้การสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - พิจารณาจากการตอบใบกิจกรรม	การแสดงออกในการฝึกปฏิบัติการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ใบกิจกรรม
หน้าต่างหัวใจโจฮาริ

ชื่อ-สกุล _____

♥ หน้าต่างหัวใจโจฮาริ ♥

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	บริเวณเปิดเผย (Open Area) 	บริเวณจุดบอด (Blind Area)
ผู้อื่นไม่รู้	บริเวณปกปิด (Hidden Area) 	บริเวณอวิชชา (Unknown Area)

ใบความรู้ หน้าต่างโจฮารี (Johari Window)

หน้าต่างโจฮารี (Johari Window)

“หน้าต่างโจฮารี” ได้รับการขนานนามตามชื่อผู้คิดค้นทฤษฎี คือ โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และ แฮร์รี่ อินแกรม (Harry Ingham) ทั้งสองได้จัดคุณลักษณะของแต่ละบุคคลออกเป็น 4 ส่วน หรือ หน้าต่าง 4 บานดังนี้

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	บริเวณเปิดเผย (Open Area)	บริเวณจุดบอด (Blind Area)
ผู้อื่นไม่รู้	บริเวณปกปิด (Hidden Area)	บริเวณอวิชชา (Unknown Area)

- 1. บริเวณเปิดเผย (Open Area)** คือ เรารู้ คนอื่นรู้ หมายถึง พฤติกรรม เจตนา หรือบุคลิกลักษณะ ทั้งที่ตนเองและผู้อื่นก็รู้เหมือนกัน เช่น การแต่งกาย หรือการพูดเสียงดัง เป็นต้น
- 2. บริเวณจุดบอด (Blind Area)** หมายถึง พฤติกรรมหรือเจตนาที่ตนแสดงออกโดยไม่รู้ตัว แต่ผู้อื่นสังเกตเห็นและรู้ได้ เช่น การพูดพร้อมกับยักคิ้ว โดยไม่รู้ตัว เป็นต้น
- 3. บริเวณปกปิด (Hidden Area)** หมายถึง สิ่งที่ตนเองรู้ แต่ผู้อื่นยังไม่รู้ และยังไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ เช่น ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่น หรือความลับที่ตนเองยังไม่เปิดเผย เป็นต้น
- 4. บริเวณอวิชชา (Unknown Area)** หมายถึง พฤติกรรม หรือความรู้สึกบางอย่างที่กระทำไปโดย ทั้งที่ตนเองและผู้อื่นก็ไม่รู้ (ภาวะจิตใต้สำนึก)

ใบความรู้

การสื่อสารพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

การพูดคืออะไร การพูด คือ การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง และกิริยาอาการ เพื่อถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนความ ต้องการของผู้พูดให้ผู้ฟังได้รับรู้ และเกิดการตอบสนอง

ผู้พูดที่ดี

ลักษณะการพูดที่ดีมักประกอบด้วย

1. มีความมุ่งหมายดี ทั้งความมุ่งหมายทั่วไปและความมุ่งหมายเฉพาะ
2. มีความเหมาะสมกับกาลสมัย เวลาที่กำหนดให้ สถานที่ โอกาส และบุคคล
3. ใช้ถ้อยคำดี คือ พูดด้วยถ้อยคำที่เป็นจริง มีประโยชน์ และเป็นที่พอใจแก่ผู้ฟัง
4. มีบุคลิกลักษณะดี คือ ต้องใช้น้ำเสียง ภาษา สายตา ท่าทาง และกิริยาอาการต่างๆ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ สอดคล้องกับเนื้อหาของเรื่องที่พูด

ผู้ฟังที่ดี

การฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การที่จะได้ตอบกับคู่สนทนา หรือผู้ส่งสารได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดนั้น ต้องเริ่มจากการฟังที่มีประสิทธิภาพก่อน

การฟังที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การฟังที่สามารถเข้าใจถึงสาระสำคัญที่ผู้ส่งสารสื่อออกมาได้ สาระสำคัญที่ผู้ส่งสารสื่อออกมา สามารถสื่อได้ 2 ช่องทาง คือ

1. สื่อสารโดยการใช้อวัจนภาษาหรือถ้อยคำ สารที่สื่อโดยผ่านถ้อยคำส่วนใหญ่จะเป็นสารที่เป็นเนื้อหา ผู้ฟังจึงควรจับใจความของเนื้อหา ให้ได้ 5 ประเด็นหลัก คือ ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร และอย่างไร
2. สื่อสารโดยการผ่านทางน้ำเสียง สีหน้าและท่าทาง สารที่สื่อผ่านน้ำเสียง สีหน้าและท่าทางมักจะเป็นสารที่บ่งบอกถึงความรู้สึกของผู้ส่งสาร เช่น ความจริงจัง ความสนุกสนาน ดีใจ เสียใจ เป็นต้น

การที่จะจับสาระสำคัญจากผู้ส่งสารให้ได้ถูกต้อง จะต้องอาศัยสารที่ได้จากการฟังเนื้อหา และสารที่ได้จากการสังเกตน้ำเสียง สีหน้า และท่าทางประกอบกัน เพื่อจะได้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของสารที่ผู้ส่งสารเจตนาจะสื่อ หรือพยายามที่จะหลบซ่อน กลบเกลื่อนด้วยการใช้ถ้อยคำที่ไม่ตรงกับใจ แต่มักปิดบังไม่ได้จากสีหน้าและท่าทาง ดังนั้นทักษะการฟังที่มีประสิทธิภาพ จึงต้องอาศัยการใส่ใจ และการสังเกตในขณะเดียวกัน

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง: ทักษะทางอารมณ์	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
---	---

• ความคิดรวบยอด	
อารมณ์ ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอก ที่มากระทบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบและฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สารการเรียนรู้
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	1. สถานการณ์ตัวอย่างพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ 2. กิจกรรมเรอพุตฉันฟัง

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
1. สถานการณ์ตัวอย่าง 2. ใบกิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร 3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร “แนวคิดที่ควรได้” 4. ใบกิจกรรมจัดการอารมณ์ 5. ใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”	อภิปรายกลุ่ม

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้	• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ - ให้นักเรียนจับกลุ่ม 2-3 คน วิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าว ตามประเด็นในใบกิจกรรม 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ผู้วิจัยสุ่มถามและสรุปถึงอิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ - ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่นักเรียนเคยประสบด้วยตนเองหรือเห็นผู้อื่น ว่ามีอะไรบ้าง (เช่น โกรธ หงุดหงิด เสียใจ เป็นต้น) - แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 2-3 คน เลือกตัวอย่างอารมณ์ทางลบ 1 ตัวอย่าง ร่วมอภิปรายให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบกิจกรรมจัดการอารมณ์ - นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น - ร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและให้แนวทางจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่มีผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น 3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและให้แนวทางจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น	1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ 2. นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้	1. สถานการณ์ตัวอย่าง 2. ใบกิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร 3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร “แนวคิดที่ควรได้” 4. ใบกิจกรรมจัดการอารมณ์ 5. ใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้		• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้
ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (ต่อ) - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม			
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้		
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	อารมณ์ ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอก ที่มากระทบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสม จะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบและฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม		

• การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	1. สถานการณ์ตัวอย่าง 2. ใบกิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร 3. ใบความรู้สำหรับวิทยากร “แนวคิดที่ควรได้” 4. ใบกิจกรรมอารมณ์ 5. ใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”	1. สังเกตจากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งทางบวกและลบ 2. สังเกตจากการอภิปรายถึงผลกระทบของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลพฤติกรรมของบุคคลของนักเรียน 3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน	นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

สถานการณ์ตัวอย่าง

พักรบ เดินหัวเสียออกจากบ้านเพราะถูกแม่ดู ที่ผลการเรียนของเขาตกลงอย่างมาก ระหว่างทางพักรบพบเด็กกลุ่มหนึ่ง กำลังไล่ตีสุนัขตัวหนึ่ง จนมันวิ่งหนีติดกำแพง ไม่มีทางหนี เพราะเด็ก ๆ รุมล้อม พร้อมกับถือไม้จะตีมัน ทันใดนั้น สุนัขที่มีที่ท่าว่ากลัวเด็กกลุ่มนั้น ก็เห่ากรรโชกและขู่ด้วยเสียงอันดัง ตั้งท่าพร้อมจะกัดเด็กกลุ่มนั้น เด็กหลายคนชะงัก ไม่กล้าเข้าใกล้ แต่พักรบกลับตะโกนบอกพวกเขาว่า ไม่ต้องกลัวมัน เดี่ยวเราจะตีมันเอง ว่าแล้วพักรบก็เดินเข้าไปใกล้พร้อมกับเงื้อมมือขึ้นเพื่อจะตีมันด้วยไม้อันยาว

ขณะนั้น พักรบไม่ทันระวังตัว สุนัขก็กระโจนเข้าใส่แล้วกัดพักรบหลายที่ จากนั้นก็วิ่งหนีอย่างรวดเร็ว เด็กทุกคนตกใจจนทำอะไรไม่ถูก ได้แต่ตะโกนร้องให้คนอื่นช่วย ส่วนพักรบก็ร้องด้วยความเจ็บปวด

ใบกิจกรรมเหตุเกิดเพราะใคร

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป

1. เพราะเหตุใด พักรบจึงถูกสุนัขกัด
2. ทำไมพักรบจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่น ๆ

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

“แนวคิดที่ควรได้”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
1. เพราะเหตุใดพักรบจึงถูกสุนัขกัด 2. ทำไมพักรบจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่น ๆ	- พักรบตีสุนัข ในขณะที่มันกำลังโกรธ และพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดเข้าทำนอง “สุนัขจวนตรอก” หมายถึง สุนัขที่จะสู้ยิบตา เพราะไม่มีทางเลือกเหมือนคนที่ไม่มีความเลือกก็จะสู้เพื่อเอาตัวรอด - พักรบกำลังมีอาการโกรธแค้นที่ตำหนิตนเอง เรื่องผลการสอบทำให้ขาดความมั่นใจ หรืออาจอยากตีสุนัขเพื่อระบายความโกรธที่มีต่อแม่ หรือพักรบอาจเป็นเด็กหนุ่มที่อารมณ์มุทะลุ ห้าวหาญตามประสาชายหนุ่มที่มักไม่กลัวใครอยู่แล้ว ข้อสรุป อิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรม - อารมณ์โกรธ เป็นหนึ่งในอารมณ์ทางลบ ที่มักเกิดจากความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ การสูญเสีย ความกลัว ฯลฯ ในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ บุคคลมักมีแนวโน้มทำพฤติกรรมต่าง ๆ โดยขาดการไตร่ตรองบ่อย ๆ ประกอบกับพักรบเป็นวัยรุ่นชายที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สูง และมักมีอาการมุทะลุไม่ยอมแพ้ ทำให้ขาดความยับยั้งได้ง่าย และทำในสิ่งที่เกิดผลกระทบต่อนตนเองอย่างร้ายแรง อารมณ์ทางลบจึงมักก่อให้เกิดพฤติกรรมทางลบที่มีผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่นได้ หากสมาชิกไม่รู้จักควบคุมและหาทางออกอย่างเหมาะสม

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน เลือกอารมณ์ทางลบ 1 ตัวอย่าง ต่อไปนี้

1. โกรธ
2. เศร้า ท้อแท้
3. เครียด
4. วิตกกังวล
5. กลัว

และร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อารมณ์ดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร
2. นักเรียนมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร ไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบต่อตนเอง และผู้อื่น



ใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับคนทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลาย ๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายเหมือนกับแรงส่งที่สูงขึ้น และพร้อมจะพุ่งพลั่งออกไป บางคนเปรียบเทียบว่าความโกรธเสมือนหนึ่งเรากำลังไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่น รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล ความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธ พิจารณาสาเหตุของความโกรธ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินไป

พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความตกลง หรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทางระวังอารมณ์ และละความคิดเอาชนะให้ได้ก่อนเพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ

2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่ หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น

3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจหากทำใจแล้วให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่โกรธบนกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง

4. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เฉยๆ ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่างๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อยๆ

5. เปลี่ยนพลังของความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น สมาชิกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยงานจึงมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

1. กีฬาที่ได้ออกกำลังกาย เช่น ดีแบดมินตัน เทนนิส เตะบอล วิ่ง ว่ายน้ำ และอย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง

2. หางาน ให้ได้มีการออกกำลังกายที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้าขุดดิน ปลูกต้นไม้ซ่อมแซม สิ่งของ จะช่วยให้ได้ออกแรงระบายอารมณ์ พร้อมกับได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน

3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย ที่เหมาะกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรืออาจสวดมนต์ ท่องคาถาสั้น ๆ ที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลายและ “ตั้งสติ”

4. พึงระลึกไว้ว่า “ฉันตั้งใจจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น” หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ไม่เป็นภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ผูกตนให้มีสติ ระลึกถึงอารมณ์ของตนเอง และเป็นผู้ควบคุมอารมณ์เสียแต่วันนี้ จะดีกว่ามานั่งเสียใจภายหลัง

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ซึ่งสาเหตุก็มาจากความคิด 3 รูปแบบคือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น สมาชิกควรเอาชนะอารมณ์เศร้า ด้วยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสื่อให้ผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จิตแพทย์ ฯลฯ ได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม ส่วนการจัดการกับความรู้สึกท้อแท้ อาจทำได้ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ

2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบคาย

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีต่อไปนี้ เช่น การฝึกหายใจ โดยหายใจเข้า นับ 1-2-3-4-5-6 กลั้นไว้ ครึ่งนาทีถึงหนึ่งนาที แล้วนับ 1-2-3 แล้วหายใจออกช้าๆ กลั้นไว้อีกแล้วจึงสูดหายใจเข้าไปใหม่

การทำสมาธิประยุกต์ โดยการหายใจลึกๆไปถึงท้อง วางจิตไว้ที่ตำแหน่งใต้สะดือ (ประมาณ 2 นิ้ว) ภาวนา “ผ่อน” เมื่อหายใจเข้าและ “คลาย” เมื่อหายใจออก ส่วนท่าทางและเวลาแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการลดความเครียดและวิตกกังวลอีกวิธีหนึ่ง โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคที่จะชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออก จนตนเองรู้สึกผ่อนคลาย
2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด
3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากการเผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยอาจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวในจินตนาการก่อน หรืออาจเผชิญกับสถานการณ์จริงเลยก็ได้
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง
5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ หากพยายามแล้วยังไม่สามารถเอาชนะความกลัว หรือมีความกลัวรุนแรงขึ้น ให้ปรึกษาจิตแพทย์

แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง: พลิกวิกฤตสู่อโอกาส	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
---	---

• ความคิดรวบยอด	
ปัญหาอุปสรรคเป็นธรรมชาติของชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน การจัดการกับปัญหาควรเริ่มต้นที่ตนเอง ด้วยการยอมรับ เข้าใจ และหาสาเหตุแห่งปัญหาด้วยกระบวนการคิดอย่างมีสติ และหาทางออกอย่างสร้างสรรค์	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สาระการเรียนรู้
เพื่อส่งเสริมทักษะแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์	กรณีศึกษา

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
ใบกิจกรรมกรณีศึกษา	การแลกเปลี่ยนความคิด อภิปรายกลุ่ม

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้	• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้				
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยเกริ่นนำถึงเหตุการณ์วิกฤตหรืออุปสรรคที่เคยเจอด้วยตนเองหรือพบเห็น สุ่มถามนักเรียน 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน และแจกกรณีศึกษาให้กลุ่มละ 1 กรณีศึกษา เพื่อช่วยกันระดมความคิดและแก้ปัญหาตามใบกิจกรรม (ทำเงินหาย สอบตกหัววิชา ออกหัก ป่วยต้องขาดเรียนจนเรียนไม่ทัน) - ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ 3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - วิทยากรสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม <table><tr><th>จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม</th><th>สรุปผลการเรียนรู้</th></tr><tr><td>1. ให้นักเรียนมีแนวทางหรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์</td><td>จะเห็นว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ถ้ารู้จักคิดนอกกรอบจะพบว่าแต่ละปัญหามีทางออกได้หลายทาง ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์แต่ละคน กิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้คิดแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย ได้รับฟังวิธีการใหม่ๆ จากเพื่อนๆ ที่สำคัญเราควรมีการคิดทบทวนต่อปัญหา มองปัญหาเป็นแรงผลักดัน และใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสเรียนรู้</td></tr></table>	จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้	1. ให้นักเรียนมีแนวทางหรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์	จะเห็นว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ถ้ารู้จักคิดนอกกรอบจะพบว่าแต่ละปัญหามีทางออกได้หลายทาง ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์แต่ละคน กิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้คิดแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย ได้รับฟังวิธีการใหม่ๆ จากเพื่อนๆ ที่สำคัญเราควรมีการคิดทบทวนต่อปัญหา มองปัญหาเป็นแรงผลักดัน และใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสเรียนรู้	นักเรียนมีแนวทางหรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์	ใบกิจกรรมกรณีศึกษา
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้					
1. ให้นักเรียนมีแนวทางหรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์	จะเห็นว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ ถ้ารู้จักคิดนอกกรอบจะพบว่าแต่ละปัญหามีทางออกได้หลายทาง ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์แต่ละคน กิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้คิดแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย ได้รับฟังวิธีการใหม่ๆ จากเพื่อนๆ ที่สำคัญเราควรมีการคิดทบทวนต่อปัญหา มองปัญหาเป็นแรงผลักดัน และใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสเรียนรู้					

การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางหรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์	ใบกิจกรรมกรณีศึกษา	- สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	- ผู้นักเรียน เรียนรู้ปัญหา มีแนวทาง หรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่าง หลากหลายและสร้างสรรค์



ใบกิจกรรม กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1

แพนเด็กเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอจะได้เงินค่าขนมจากผู้ปกครองเป็นรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 500 บาท และผู้ปกครองได้กำชับไว้ว่า ถ้าทำเงินหายก็จะไม่ให้อีก แพนเด็กนำเงินทั้งหมดใส่กระเป๋าไปโรงเรียนด้วยทุกวัน และไม่มีการวางแผนการใช้จ่าย แล้ววันที่ไม่คาดคิดก็มาถึง เธอทำกระเป๋าเงินหาย ไม่มีเงินเหลือเลยสักบาท ถ้านักเรียนเป็นแพนเด็กจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

ให้นักเรียนร่วมกันคิดและตอบตามประเด็น ดังนี้

1. อะไรคือปัญหาของแพนเด็ก
2. สาเหตุของปัญหามีอะไรบ้าง
3. ถ้านักเรียนเป็นแพนเด็กจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 2

นายโดมเป็นนักเรียนชั้น ม.3 เมื่อครั้งที่เรียนอยู่ชั้น ม. 2 เขามีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อมาเรียนอยู่ชั้น ม. 3 การเรียนเริ่มตกลง พอสอบเทอมแรกเขาสอบไม่ผ่าน 5 วิชา ถ้านักเรียนเป็นนายโดมนักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

ให้นักเรียนร่วมกันคิดและตอบตามประเด็น ดังนี้

1. อะไรคือปัญหาของโดม
2. สาเหตุของปัญหามีอะไรบ้าง
3. ถ้านักเรียนเป็นโดมจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 3

การ์ตูนเป็นเด็กหน้าตาน่ารัก เมื่อต้นปีของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีรุ่นพี่ชื่อบอลเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มาชอบ และตามจีบจนคบกันเป็นแฟน รุ่นพี่คนนี้เป็นนักกีฬาชื่อดังของโรงเรียน หน้าตาหล่อเหลา การ์ตูนรู้สึกดีใจที่เขาเลือกเธอเป็นแฟน แต่พอปลายปีบอลก็ไม่ค่อยมีเวลาให้เธอ อ้างว่าเรียนหนัก เพื่อนๆของการ์ตูนเล่าให้เธอฟังว่าเห็นบอลไปกับนักเรียนสาวสวยต่างโรงเรียน พอการ์ตูนถามพี่บอลก็ยอมรับ และบอกกับเธอตรงๆว่าเขาชอบเพื่อนหญิงคนใหม่ และขอเลิกกับการ์ตูน การ์ตูนรู้สึกทั้งโกรธ เสียใจ เสียหน้า แต่เธอก็ยิ่งกว่าที่จะร้องขอให้บอลกลับมาหาเธอ การ์ตูนคิดที่ไรก็อดร้องไห้ไม่ได้ เธอไม่มีกะจิตกะใจเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนเป็นการ์ตูน นักเรียนจะจัดการกับปัญหาได้อย่างไร

ให้นักเรียนร่วมกันคิดและตอบตามประเด็น ดังนี้

1. อะไรคือปัญหาของการ์ตูน
2. สาเหตุของปัญหามีอะไรบ้าง
3. ถ้านักเรียนเป็นการ์ตูนจะจัดการกับปัญหาได้อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 4

ชมพู่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบกับช่วงนี้เป็นช่วงฤดูฝน บ้านของเธออยู่ใกล้โรงเรียน ทำให้สามารถเดินไปเรียนได้ เธอไม่ค่อยใส่ใจดูแลสุขภาพเพราะคิดว่าเธอแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ จึงมักเดินตากฝนไปโรงเรียนอยู่บ่อยๆ อยู่มาวันหนึ่งไข้หวัดก็มาเยือน เธอป่วยเป็นไข้ ต้องหยุดเรียนเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทำให้เรียนไม่ทันและมีการบ้านค้างส่งมากมาย ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะจัดการกับปัญหาได้อย่างไร

ให้นักเรียนร่วมกันคิดและตอบตามประเด็น ดังนี้

1. อะไรคือปัญหาของชมพู่
2. สาเหตุของปัญหามีอะไรบ้าง
3. ถ้านักเรียนเป็นชมพู่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างไร

แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

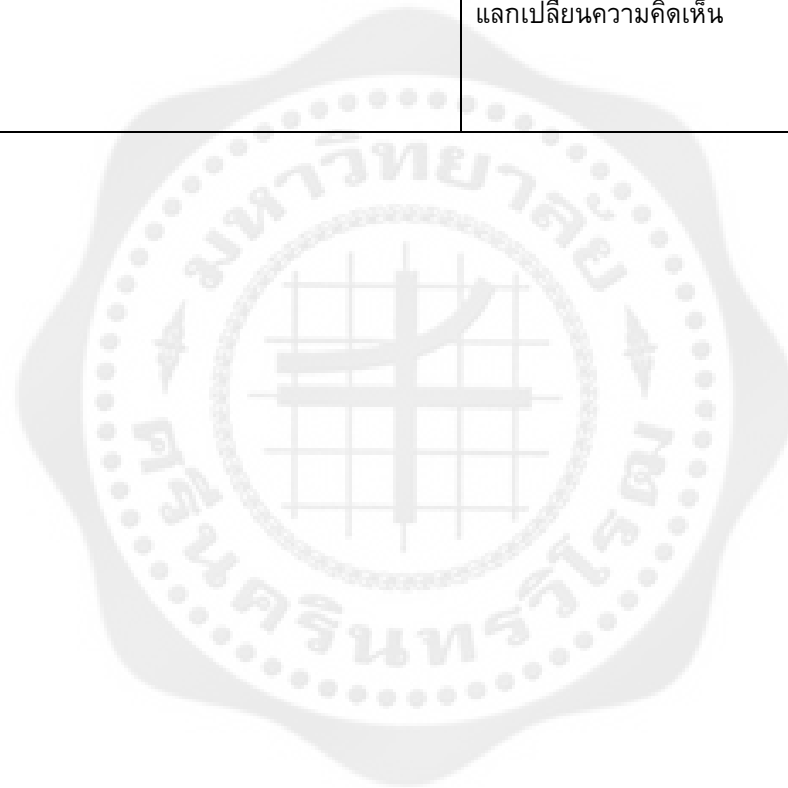
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง: ฝึกตั้งเป้าหมาย	กลุ่มผู้เรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระยะเวลา 50 นาที
--	---

• ความคิดรวบยอด	
การกำหนดเป้าหมายจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน ซึ่งจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ท้าทายและเฉพาะเจาะจง เป้าหมายจะเป็นที่มาของแรงจูงใจ เป็นเครื่องบอกถึงสิ่งที่จะต้องทำและความพยายามที่จะใช้ในการปฏิบัติ จะจูงใจให้ทำงานดีว่าการไม่ได้กำหนดเป้าหมายหรือกำหนดไว้กว้างๆ การกำหนดเป้าหมายมีกลยุทธ์ 3 ข้อ คือ การออกแบบเป้าหมาย สร้างเส้นทางสู่เป้าหมาย และรับรู้อุปสรรคขัดขวางเป้าหมายได้	
• ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	• สารการเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้ 2. นักเรียนสามารถจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมาย	กิจกรรมเป้าหมายของฉัน

• สื่อ/เครื่องมือประกอบการเรียนรู้	• เทคนิคการฝึกอบรม
ใบกิจกรรมเป้าหมายของฉัน	แลกเปลี่ยนความคิด บรรยาย ถาม-ตอบ

• กระบวนการ/กิจกรรมการเรียนรู้	• ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	• เครื่องมือประกอบการเรียนรู้					
1. ขั้นนำ (10 นาที) - ผู้วิจัยเกริ่นนำการตั้งเป้าหมายและการเอาชนะอุปสรรค ด้วย 3 กลยุทธ์ - ผู้วิจัยซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักเรียนว่า แต่ละคนมีเป้าหมายอะไรในชีวิต ที่อยากจะทำบ้าง เช่น มีเป้าหมายว่าเทอมนี้จะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น มีเป้าหมายว่าจะลดน้ำหนัก เป็นต้น 2. ขั้นประสบการณ์ (30 นาที) - ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกฝึกตั้งเป้าหมายในชีวิตประจำวันคนละ 1 เป้าหมาย - ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่าแต่ละคนตั้งเป้าหมายอะไร ออกแบบเส้นทางไปสู่เป้าหมายอย่างไร และมีอะไรเป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายบ้าง 3. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลและสะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	1. นักเรียนสามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้ 2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์อุปสรรคและจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายได้	ใบกิจกรรมเป้าหมายของฉัน					
<table><tr><th>จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม</th><th>สรุปผลการเรียนรู้</th></tr><tr><td>1. สามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้</td><td rowspan="2">การกำหนดเป้าหมายจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน ซึ่งจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ท้าทายและเฉพาะเจาะจง เป้าหมายจะเป็นที่มาของแรงจูงใจ เป็นเครื่องบอกถึงสิ่งที่จะต้องทำและความพยายามที่จะใช้ในการปฏิบัติ จะจูงใจให้ทำงานดีกว่าการไม่ได้กำหนดเป้าหมายหรือกำหนดไว้มั่วๆ การกำหนดเป้าหมายมีกลยุทธ์ 3 ข้อ คือ การออกแบบเป้าหมาย สร้างเส้นทางสู่เป้าหมาย และรับรู้อุปสรรคขัดขวางเป้าหมายได้</td></tr><tr><td>2. สามารถจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมาย</td></tr></table>			จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้	1. สามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้	การกำหนดเป้าหมายจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน ซึ่งจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ท้าทายและเฉพาะเจาะจง เป้าหมายจะเป็นที่มาของแรงจูงใจ เป็นเครื่องบอกถึงสิ่งที่จะต้องทำและความพยายามที่จะใช้ในการปฏิบัติ จะจูงใจให้ทำงานดีกว่าการไม่ได้กำหนดเป้าหมายหรือกำหนดไว้มั่วๆ การกำหนดเป้าหมายมีกลยุทธ์ 3 ข้อ คือ การออกแบบเป้าหมาย สร้างเส้นทางสู่เป้าหมาย และรับรู้อุปสรรคขัดขวางเป้าหมายได้	2. สามารถจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมาย
จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	สรุปผลการเรียนรู้						
1. สามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้	การกำหนดเป้าหมายจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน ซึ่งจะให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ท้าทายและเฉพาะเจาะจง เป้าหมายจะเป็นที่มาของแรงจูงใจ เป็นเครื่องบอกถึงสิ่งที่จะต้องทำและความพยายามที่จะใช้ในการปฏิบัติ จะจูงใจให้ทำงานดีกว่าการไม่ได้กำหนดเป้าหมายหรือกำหนดไว้มั่วๆ การกำหนดเป้าหมายมีกลยุทธ์ 3 ข้อ คือ การออกแบบเป้าหมาย สร้างเส้นทางสู่เป้าหมาย และรับรู้อุปสรรคขัดขวางเป้าหมายได้						
2. สามารถจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมาย							

การวัดผลและประเมินผล			
ตัวชี้วัด	เครื่องมือ	วิธีการวัดผล	เกณฑ์การประเมินผล
1. นักเรียนสามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้ 2. นักเรียนสามารถจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมาย	ใบกิจกรรมเป้าหมายของฉัน	- สังเกตการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	1. นักเรียนสามารถออกแบบและสร้างเส้นทางสู่เป้าหมายในชีวิตประจำวันได้ 2. นักเรียนสามารถรับรู้และจัดการกับอุปสรรคขัดขวางเป้าหมาย



ใบกิจกรรมเป้าหมายของฉัน

เป้าหมายที่ฉันตั้งใจไว้ คือ “ฉันจะ.....”

ระยะเวลา	สิ่งที่จะทำ	อุปสรรคขัดขวาง

ชื่อ-สกุล _____

แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบวัด

แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดและใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นจริงมาก

จริง หมายถึง ข้อความนั้นจริงปานกลาง

ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นจริงเล็กน้อย

ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่จริงเล็กน้อย

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่จริงปานกลาง

ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่จริงมาก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)							
1	ฉันมีคนในครอบครัวที่รักฉัน						
2	ฉันมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบประจำที่บ้าน						
3	ฉันมีแบบอย่างที่ดีในครอบครัว						
4	ในยามที่ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย คนในครอบครัวจะดูแลฉัน						
5	ในครอบครัว ไม่มีใครรับฟังความคิดเห็นของฉัน						
6	ฉันรู้กฎระเบียบของโรงเรียน						
7	ฉันมีเพื่อนที่สามารถระบายความทุกข์ให้ฟังได้						
8	เพื่อนปฏิเสธที่จะให้ฉันร่วมกลุ่มด้วย						
9	ครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเรียนรู้อย่างเต็มที่						
10	ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนมักยอมรับในการตัดสินใจของฉัน						

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริง ที่สุด
ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)							
11	ฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว						
12	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี						
13	ฉันเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น						
14	ฉันไม่พอใจ เมื่อเห็นเพื่อนได้ดีกว่าฉัน						
15	ฉันภูมิใจในตนเอง						
16	ฉันเป็นคนมีความสามารถ						
17	ฉันรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง						
18	ฉันยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด						
19	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น						
20	ฉันไม่มีความมั่นใจในตนเอง						
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)							
21	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถเล่าให้ครอบครัวฟังได้						
22	ฉันสามารถทำงานกลุ่มร่วมกับใครก็ได้						
23	ฉันไม่มีความสามารถสื่อสารให้คู่สนทนาเข้าใจในเรื่องที่จะเล่าได้						
24	เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น						
25	ฉันจะหาทางแก้ปัญหา ด้วยความอดทน						
26	หากเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ฉันสามารถรับมือได้						
27	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิต						
28	ฉันรับรู้ได้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นกับตนเอง						

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง	จริง ที่สุด
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)							
29	ในยามเดือนร้อน ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้						
30	ฉันมีวิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้						

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดเป็นอย่างดี

นางสาวรัตติยาพร ทองญวน

นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบโปรแกรมส่งเสริมการปรับตน
เพื่อเอาชนะอุปสรรค
- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบแบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

1. อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ชานู รัตนะพิสิฐ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นางสาวผการัตน์ กลิ่นเกษร คุณครูผู้สอนและประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนเมืองพังงา

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

1. อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ชานู รัตนะพิสิฐ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นางสาวผการัตน์ กลิ่นเกษร คุณครูผู้สอนและประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนเมืองพังงา

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ผลตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการปรับتنเพื่อเอาชนะอุปสรรค
- ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับتنเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ผลตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัว เพื่อเอาชนะอุปสรรค

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิเหล่านี้มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมฝึกอบรมและพัฒนาบุคคลโดยใช้แนวคิดจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา(ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผล ผู้วิจัยประยุกต์ใช้วิธีคำนวณค่าดัชนี IOC (Item-Objective Congruence Index) และพิจารณาค่าดัชนี IOC ระหว่าง 0.5-1.00 แสดงว่าผ่านเกณฑ์การประเมินการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรม

ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม พบว่า ค่าดัชนี IOC ของประเด็นต่างๆ เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ผ่านเกณฑ์ประเมินทุกประเด็น ได้แก่ ความสอดคล้องของความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรมกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของโปรแกรมกับกรอบแนวคิดของโปรแกรม ความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของโปรแกรมกับกิจกรรมของโปรแกรม ความครอบคลุมของเนื้อหาสาระในโปรแกรม ความเหมาะสมของหัวข้อเนื้อหา วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนของกิจกรรม สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้ และการประเมินผลของกิจกรรม รายละเอียดดังตาราง

ตาราง 8 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ประเด็น	ผลการพิจารณา			คะแนนรวม	ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในภาพรวม					
1. ความสอดคล้องของความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรมกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	1	1	1	3	1
2. ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของโปรแกรมกับกรอบแนวคิดของโปรแกรม	1	1	1	3	1
3. ความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของโปรแกรมกับกิจกรรมของโปรแกรม	1	1	1	3	1
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	0	1	1	2	0.66
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สำรวจรอบตัว					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	1	1	1	3	1
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	1	1	1	3	1
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1

ประเด็น	ผลการพิจารณา			คะแนนรวม	ค่าดัชนี ความ เที่ยงตรง เชิง เนื้อหา (IOC)
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	-1	0	1		

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความหนักกับอาชีพ					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	1	1	0	2	0.66
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	1	1	1	3	1
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	0	2	0.66
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	1	1	1	3	1
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	0	1	1	2	0.66
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1

ประเด็น	ผลการพิจารณา			คะแนนรวม	ค่าดัชนี ความ เที่ยงตรง เชิง เนื้อหา (IOC)
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	-1	0	1		

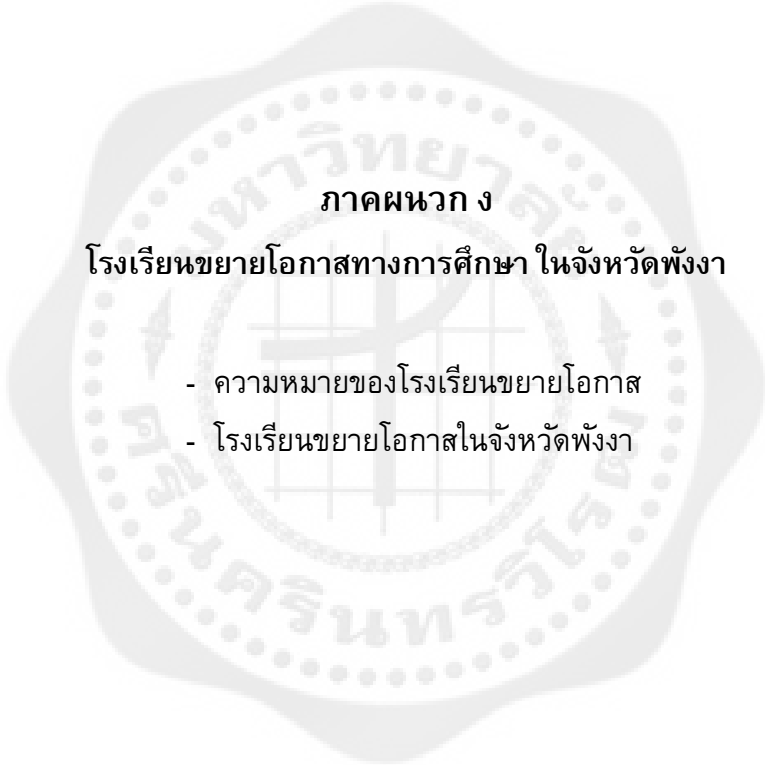
กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย					
1. หัวข้อเนื้อหา	1	1	1	3	1
2. วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1
3. ระยะเวลา	1	1	1	3	1
4. ขั้นตอนของกิจกรรม	1	1	1	3	1
5. สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้	1	1	1	3	1
6. การประเมินผลของกิจกรรม	1	1	1	3	1

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ตาราง 9 ค่า Item-total correlation รายข้อ และค่าความเชื่อมั่นรายด้านและทั้งฉบับของแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคฉบับสมบูรณ์

ข้อ	ข้อวัด	Corrected Item-Total Correlation
ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)		
1	ฉันมีคนในครอบครัวที่รักฉัน	.492
2	ฉันมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบประจำที่บ้าน	.530
3	ฉันมีแบบอย่างที่ดีในครอบครัว	.679
4	ในยามที่ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย คนในครอบครัวจะดูแลฉัน	.539
5	ในครอบครัว ไม่มีใครรับฟังความคิดเห็นของฉัน	.245
6	ฉันรู้กฎระเบียบของโรงเรียน	.254
7	ฉันมีเพื่อนที่สามารถระบายความทุกข์ให้ฟังได้	.405
8	เพื่อนปฏิเสธที่จะให้ฉันร่วมกลุ่มด้วย	.659
9	ครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเรียนรู้ของฉัน	.304
10	ในการทำงานกลุ่ม เพื่อนมักยอมรับในการตัดสินใจของฉัน	.502
ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)		
11	ฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว	.577
12	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี	.450
13	ฉันเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	.278
14	ฉันไม่พอใจ เมื่อเห็นเพื่อนได้ดีกว่าฉัน	.434
15	ฉันภูมิใจในตนเอง	.488
16	ฉันเป็นคนมีความสามารถ	.443
17	ฉันรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง	.481
18	ฉันยอมรับผิดเมื่อตนเองทำผิด	.243
19	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น	.227
20	ฉันไม่มีความมั่นใจในตนเอง	.511
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)		
21	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถเล่าให้ครอบครัวฟังได้	.380
22	ฉันสามารถทำงานกลุ่มร่วมกับใครก็ได้	.454
23	ฉันไม่มีความสามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราเข้าใจในเรื่องที่จะเล่าได้	.393
24	เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	.729

ข้อ	ข้อวัด	Corrected Item-Total Correlation
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)		
25	ฉันจะหาทางแก้ปัญหา ด้วยความอดทน	.376
26	หากเกิดปัญหขึ้นในครอบครัว ฉันสามารถรับมือได้	.303
27	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิต	.514
28	ฉันรับรู้ได้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นกับตนเอง	.029
29	ในยามเดือนร้อน ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้	.524
30	ฉันมีวิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	.273
ค่าความเชื่อมั่น		Cronbach's Alpha
ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน		
ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have)		.702
ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am)		.719
ด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)		.755
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ		.873



ภาคผนวก ง

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดพังงา

- ความหมายของโรงเรียนขยายโอกาส
- โรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดพังงา

ความหมายของโรงเรียนขยายโอกาส

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) กล่าวว่า โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา หมายถึง สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการจัดการประถมศึกษาแห่งชาติ ปัจจุบันในประเทศไทยมีจำนวน 7068 แห่ง เป็นโรงเรียนที่สร้างขึ้นเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากร โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ จากเดิมที่สอนเพียงระดับชั้นประถมศึกษา แต่ขยายการเรียนการสอนไปถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การเรียนการสอนเน้นการฝึกทักษะพื้นฐานเพื่อการประกอบอาชีพ ตลอดจนการใช้แหล่งภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอน และให้สามารถปรับตัวตนเองให้เข้ากับสภาพทางสังคม เป็นพลเมืองดี มีคุณธรรม ใฝ่รักและต้องการพัฒนาท้องถิ่นของตนเองให้ดีขึ้น การขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานนับเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตเพราะเป็นการจัดเพื่อยกระดับการศึกษาของประชาชนทั่วประเทศให้ได้รับการศึกษาสูงขึ้น เพื่อให้ทันกับการปรับตัวต่อภาวะการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และมีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นดังกล่าว จึงได้กำหนดไว้ในนโยบายเร่งรัดการขยายการศึกษาขั้นพื้นฐานจาก 6 ปี เป็น 9 ปี ให้ทั่วถึงอย่างมีคุณภาพ

โรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดพังงา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพังงา ในปีการศึกษา 2558 มีโรงเรียนในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 13 โรงเรียน มีนักเรียน 5,242 คน มีครู 297 คนและโรงเรียนในสังกัดของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (รัฐบาล) จำนวน 177 โรงเรียน มีนักเรียน 38,516 คน มีครู 2,145 คน

สำหรับโรงเรียนในสังกัดของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (รัฐบาล) จำนวน 177 โรงเรียน เปิดสอนถึงระดับประถมศึกษา จำนวน 129 โรงเรียน มีนักเรียน 15,635 คน มีครู 992 คน เปิดสอนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 33 โรงเรียน มีนักเรียน 9,718 คน มีครู 563 คน เปิดสอนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ. จำนวน 15 โรงเรียน มีนักเรียน 13,163 คน มีครู 590 คน

โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา อำเภอเมือง ที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเกาะปันหยี มีนักเรียน 141 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 14 คน โรงเรียนเกาะหมากน้อย มีนักเรียน 263 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 15 คน โรงเรียนเกาะไม้ไผ่ มีนักเรียน 103 คน มีห้องเรียน จำนวน 11 ห้อง มีครู 11 คน โรงเรียนวัดปัจจันตคาม มีนักเรียน 207 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 16 คน โรงเรียนเมืองพังงา มีนักเรียน 360 คน มีห้องเรียนจำนวน 15 ห้อง มีครู 27 คน โรงเรียนเมืองบ้านเขาเฒ่า มีนักเรียน 132 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 16 คน และโรงเรียนบ้านกลาง มีนักเรียน 245 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง

มีครู 15 คน

อำเภอเกาะยาว มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านช่องหลาด มีนักเรียน 241 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 18 คน โรงเรียนบ้านพุนิ มีนักเรียน 377 คน มีห้องเรียนจำนวน 13 ห้อง มีครู 20 คน และโรงเรียนอ่าวกะพ้อ เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย มีนักเรียน 364 คน มีห้องเรียนจำนวน 15 ห้อง มีครู 27 คน

อำเภอเกาะปง มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านปากพู้ (รองหงส์ทองรัฐรังสรรค์) มีนักเรียน 187 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 16 คน และโรงเรียนวัดนารายณิการาม มีนักเรียน 164 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 17 คน

อำเภอตะกั่วทุ่ง มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านท่านุ่น มีนักเรียน 449 คน มีห้องเรียนจำนวน 16 ห้อง มีครู 21 คน และโรงเรียนบ้านบางหลาม มีนักเรียน 116 คน มีห้องเรียนจำนวน 10 ห้อง มีครู 16 คน

อำเภอตะกั่วป่า มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดคมนิยเขต มีนักเรียน 393 คน มีห้องเรียนจำนวน 16 ห้อง มีครู 20 คน โรงเรียนบ้านบางกรัก มีนักเรียน 349 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 18 คน โรงเรียนบ้านบางใหญ่ มีนักเรียน 181 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 16 คน โรงเรียนบ้านบางม่วง มีนักเรียน 679 คน มีห้องเรียนจำนวน 26 ห้อง มีครู 38 คน โรงเรียนบ้านน้ำเค็ม มีนักเรียน 285 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 17 คน

อำเภอคุระบุรี มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเกียรติประชา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น มีนักเรียน 45 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 8 คน โรงเรียนบ้านเตริยม มีนักเรียน 303 คน มีห้องเรียนจำนวน 12 ห้อง มีครู 17 คน โรงเรียนบ้านหินลาด มีนักเรียน 481 คน มีห้องเรียนจำนวน 19 ห้อง มีครู 26 คน โรงเรียนบ้านตำหนัง มีนักเรียน 68 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 11 คน และโรงเรียนบ้านครูด มีนักเรียน 271 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 16 คน

อำเภอทับปุด มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดโคกสวาย มีนักเรียน 263 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 17 คน โรงเรียนบ้านคอกช้าง มีนักเรียน 178 คน มีห้องเรียนจำนวน 9 ห้อง มีครู 16 คน โรงเรียนบ้านบ่อแสน มีนักเรียน 502 คน มีห้องเรียนจำนวน 17 ห้อง มีครู 24 คน และโรงเรียนบ้านท่าสนุก มีนักเรียน 367 คน มีห้องเรียนจำนวน 15 ห้อง มีครู 20 คน

อำเภอท้ายเหมือง มีโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเมืองชาวไทยใหม่ มีนักเรียน 189 คน

มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 17 คน โรงเรียนวัดสุวรรณาวาส มีนักเรียน 244 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 18 คน โรงเรียนพระราชทานทับละมุ มีนักเรียน 179 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 20 คน โรงเรียนบ้านลำแก่น มีนักเรียน 408 คน มีห้องเรียนจำนวน 20 ห้อง มีครู 23 คน โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง 2 มีนักเรียน 124 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 16 คน และโรงเรียนวัดช้างนอน มีนักเรียน 160 คน มีห้องเรียนจำนวน 11 ห้อง มีครู 15 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา, 2558)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจำนวน 4 โรงเรียนเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียน ผลการสัมภาษณ์พบว่านักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสมีปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน คือ ขาดกระตือรือร้นในการเรียน ไม่เข้าใจบทเรียน ขาดความรับผิดชอบในการเรียนไม่ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดเวลา ไม่นำอุปกรณ์ในการเรียนมาด้านเศรษฐกิจ คือ ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน ไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน ด้านครอบครัว พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก พ่อแม่แยกทางกัน นอกจากนี้ก็ยังมีปัญหาด้านพฤติกรรม คือ นักเรียนชอบทะเลาะกับเพื่อนในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน อีกทั้งนักเรียนบางคนต้องลาออกกลางคันเพื่อไปประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านการดำรงชีวิตในสังคม ขาดความพร้อมและศักยภาพในการดูแลและพัฒนาตนเอง มีพฤติกรรมการชู้สาว รวมทั้งการติดยาเสพติด



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวรัตติยาพร ทองญวน
วันเดือนปีเกิด	20 ตุลาคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดพังงา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	59 ซ.ถ้ำตาปาน5 ต.ท้ายช้าง อ.เมือง จ.พังงา 82000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	นิสิตระดับปริญญาโท
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2553	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนดีบุกพังงาวิทยายน
พ.ศ. 2557	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการจาก จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ