

การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

มิถุนายน 2560

การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อความเครียดของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

มิถุนายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อัญชลิกา พระแก้ว (2560). การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญานิพนธ์: อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรูพาย.

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และเพื่อ ศึกษาผลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 90 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายจากรหัสประจำตัวของนักเรียน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา AQ จำนวน 45 คน และเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ 1) แบบวัดความเครียด 2) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค 3) โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .84-.86 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยด้วย Paired sample t-test เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ Independent sample t-test วิเคราะห์สถิติการถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) และการถดถอยพหุ (Multiple regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเพิ่มขึ้น และมีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) ภายหลังผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแล้วจะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมในพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และมีส่วนช่วยในการลดความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ในระดับหนึ่ง 3) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ทั้งทักษะด้านย่อย 4 ด้าน ร่วมกันส่งอิทธิพลในการช่วยลดความเครียดได้ร้อยละ 51 นอกจากนี้ จะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลในการช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

THE EFFECT OF ADVERSITY QUOTIENT DEVELOPMENT PROGRAM ON STRESS OF
MUTTHAYOMSUKSA 3 STUDENTS IN BANGKOK



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

June 2017

Unchalika Prakaew. (2017). *The effect of Adversity Quotient development program on stress of mutthayomsuksa 3 student in Bangkok*. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Chanya Leesattrapai.

This research has the following objectives: 1) To compare adversity quotient (AQ) in Mutthayomsuksa 3 students before and after joining the AQ development program. 2) To compare stress in Mutthayomsuksa 3 students before and after joining the AQ development program. 3) To study the effects of the AQ on stress reduction in Mutthayomsuksa 3 students. The participants in this study were 90 Mutthayomsuksa 3 students in Bangkok area. The material and measurement used in this research were: 1) AQ development program 2) Adversity Quotient Skill Scale ($\alpha = .86$) and 3) Perceived Stress Scale ($\alpha = .84$); furthermore, independent sample t-test, paired sample t-test, and multiple regression analysis were used to test hypotheses in this study.

The research results indicated that: 1) After 6 weeks of joining the AQ development program, students in the experimental group had increasing levels of AQ and decreasing levels of stress with a statistical significance level of 0.01. While the students in the experimental group had indifferent levels of AQ and stress. 2) After the participants had participated the AQ development program, their AQ levels were significantly higher than the control group and the stress levels were lower than the control group, these results can be implied that the AQ development program created by the researchers was effective in enhancing AQ and reducing stress in the participants who were Mutthayomsuksa 3 students. 3) Multiple regression analysis indicated that Adversity Quotient could significantly predict 44% ($R^2 = .440$; $p < .01$) of stress of Mutthayomsuksa 3 students in Bangkok.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ที่มีต่อ
ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

อัญชลิกา พระแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ 2560

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษา

(อาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตถุพ่าย)

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตถุพ่าย)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย

จาก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่สำเร็จลุล่วงได้ดีเลยหากผู้วิจัยไม่ได้รับความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร. ชัยัญญา ลีศัตบุรุษ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา คำแนะนำ ชี้แนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิจัยด้วยใจจริง เพื่อหวังให้ผู้วิจัยได้มีความรู้ ความเข้าใจในงานวิจัยมากขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ รวมถึงผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร และอาจารย์ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์และให้ความรู้รวมทั้งข้อแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้ปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญญา วัฒนโณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนนานนท์สกุล และอาจารย์ ดร. พนิดาพร จงราชนนท์ ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ ชี้แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของเค้าโครงปริญญานิพนธ์ในขั้นต้น ตลอดจนขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และอาจารย์ วราภรณ์ จิ่งสูวดี อาจารย์โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนคุณอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาตามาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ชาญ รัตนะพิสิฐ ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา คำแนะนำ ในเรื่องต่างๆ ทั้งทางด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต ชี้แนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ พัฒนาระบบความคิด และการแก้ปัญหาและสามารถบอกเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทำวิจัยได้อย่างเต็มที่ ขอกราบขอบพระคุณจากใจจริง และจะนำแนวทางต่างๆ ที่อาจารย์ได้ให้ไว้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

สุดท้ายนี้ ขอน้อมรำลึกพระคุณบิดามารดาและครอบครัวที่เป็นกำลังใจที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้วิจัย คอยสนับสนุน และเคียงข้างเสมอมา ตลอดจนขอขอบคุณกัลยาณมิตรที่ดีทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ความปรารถนาดี และเป็นกำลังใจให้กัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนและด้านต่างๆ ซึ่งเป็นกำลังใจที่ดีในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลายได้อย่างมั่นใจ และขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ทุนอุดหนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ คุณประโยชน์ที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้เป็นอันสงฆ์แด่ผู้มีพระคุณทุกท่านตามที่กล่าวมา

อัญชลิกา พระแก้ว

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ประชากร.....	4
กลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามปฏิบัติการ.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....7

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	8
ความหมายของความเครียด.....	8
สาเหตุของความเครียด.....	9
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด.....	14
รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด (Coping Strategies)	17
ระดับของความเครียด.....	20
การประเมินความเครียด.....	20
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค.....	23
ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	24
การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	29
กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	31
การประเมินประสิทธิภาพโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ อุปสรรคกับความเครียด.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรคกับความเครียด.....	38
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	40
สมมติฐานการวิจัย.....	41

3 วิธีดำเนินการวิจัย.....42

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

3 (ต่อ)

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามและมาตรวัด.....	49
การดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล.....	50
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....52

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุเฉลี่ย และระดับของตัวแปร	53
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย.....	56
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์อิทธิพลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	60
ตอนที่ 4 ข้อสังเกตที่พบระหว่างการทำกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	64

5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....66

สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผลการวิจัย.....	68
ความเหมาะสมและประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาความ สามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	68

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ผลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในการลดความ	
เครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	72
ข้อเสนอแนะ.....	73
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	73
ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป.....	74
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก	83
ภาคผนวก ก.....	84
ภาคผนวก ข.....	93
ภาคผนวก ค.....	95
ภาคผนวก ง.....	103
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	136

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1 ตารางนำเสนอโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	33
2 โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์.....	44
3 ค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียน พิบูลประชาสรรค์ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	53
4 ระดับของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด ก่อนเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	54
5 ระดับของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด หลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	54
6 ระดับของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรครายด้าน โดยแยก ตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	55
7 เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัย ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	56
8 เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัย กลุ่มทดลองก่อนและหลัง เข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค.....	57
9 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรม พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	58

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 10 เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการ
วิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถ
ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....59
- 11 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ
อุปสรรค.....59
- 12 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรองค์ประกอบ
ย่อยของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร.....61
- 13 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟ้ฟื้นอุปสรรค
ทั้ง 4 ด้าน ในการทำนายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขต
กรุงเทพมหานคร ด้วยวิธี Enter.....62
- 14 ผลการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟ้ฟื้น
อุปสรรคทั้งในการทำนายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขต
กรุงเทพมหานคร.....63

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 อธิบายกลไกการจัดการความเครียด	18
2 แนวคิดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างทฤษฎีความต้องการของ Maslow.....	25
3 กราฟแสดงเกณฑ์ปกติในการตีความหมายค่าคะแนนความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	30
4 ภาพขณะนักเรียนกำลังรอเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	132
5 ภาพขณะนำเสนอความรู้องค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง ผ่านการนำเสนอโดย ใช้วิดีโอทัศน์ขนาดสั้น (Cast Away) หลังจากดูเสร็จก็มีการอภิปรายผลร่วมกัน.....	132
6 ภาพขณะนักเรียนร่วมทำกิจกรรมกลุ่มขนาดย่อยในสัปดาห์ต่างๆ ในแต่ละองค์ประกอบ ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	133
7 ภาพขณะนักเรียนร่วมทำกิจกรรมกลุ่มขนาดย่อยในสัปดาห์ต่างๆ ในแต่ละองค์ประกอบของ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	133
8 ภาพในสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	134
9 ภาพในสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	134
10 ภาพขณะนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคทำแบบวัดความเครียดและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	135



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆมากมาย ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี และการติดต่อสื่อสารที่ไร้ขอบเขต แม้การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีประโยชน์อยู่อย่างมากทั้งในแง่ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน การพัฒนา ด้านการศึกษา (Beetham & Sharpe, 2013) ประเทศไทยที่เป็นประเทศกำลังพัฒนาให้ทัดเทียมกับอารยประเทศ จึงจำเป็นต้องมีการวางรากฐานที่ดีให้กับ “เด็ก” ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศ โดยใช้ระบบการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะและพัฒนาศักยภาพของบุคคล แต่ในระบบการศึกษานั้นเป็นธรรมดาที่มักเกิดการแข่งขันขึ้น ซึ่งข้อดีของการแข่งขันจะช่วยในการกระตุ้นสร้างแรงจูงใจให้เด็กมีความกระตือรือร้นตั้งใจในการพัฒนาตนเอง ในทางกลับกันก็มีข้อเสียสำหรับการแข่งขันคือ การทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำจากการที่สังคมมักเอาใจใส่ยกย่องแต่ผู้ที่เรียนดี จึงสร้างความกดดันให้แก่เด็กอย่างมากจนส่งผลกระทบในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ ทั้งด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการปรับตัว(บุษบาณ ญาณสมเด็จ, 2552)

วัยรุ่นตอนต้น (อายุระหว่าง 12-15 ปี) เป็นวัยที่เรียกว่า “ช่วงเปลี่ยนผ่าน” (Transition period) เนื่องจากเด็กต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ความรับผิดชอบ ที่มากขึ้นตามวัย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมใหม่ สถานศึกษาใหม่ เพื่อนใหม่ (Valentine, 2003) การต้องพบกับความเสี่ยงต่างๆความกดดัน ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านการเรียนและในด้านการดำรงชีวิต เช่น ปัญหาครอบครัว การมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม การปรับตัวทางสังคม การคบเพื่อนที่เกร การหนีเรียน ปัญหาทางด้านเพศ การติดยาเสพติด (อนัญญา สินรัชตานันท์, 2555) ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลให้เด็กเกิดความท้อแท้ สับสน ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหาจนสะสมเกิดเป็นความเครียดขึ้นได้ ซึ่งความเครียดเป็นสภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรม ทางจิต เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า หากไม่ได้รับการดูแลหรือจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541; Kaslow, 2014) โดยเมื่อบุคคลได้เผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นจะมีกลไกทางความคิดและกลไกทางจิตเกิดขึ้น ในการประเมินว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนนั้นมาจากสิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น หรือว่ามาจากตัวเอง และมีความร้ายแรงมากน้อยเพียงใด ตนเองนั้นมีความสามารถหรือศักยภาพเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหานั้น

หรือไม่ หากบุคคลประเมินว่าตนเองสามารถรับมือกับปัญหานั้นได้จะทำให้เห็นว่าปัญหานั้นมีความรุนแรงลดลง ทำให้มีความกดดัน และความเครียดลดลง แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ก็จะเห็นว่าปัญหานั้นมีความร้ายแรง และรุนแรงมากขึ้นส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; Lazarus & Folkman, 1984)

การที่เด็กสามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรค หรือการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่ย่อท้อ แม้ว่าปัญหานั้นจะมีความร้ายแรง หรือตนเองอาจต้องใช้พลังกาย พลังความคิด และพลังทางจิตช่วยประสานกัน คือ รู้จักวิเคราะห์หาต้นตอสาเหตุของปัญหา มีกำลังใจ ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความมุ่งมั่น และใช้ความคิดอย่างรอบคอบที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นให้ได้ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานั้นเป็นทักษะชีวิตที่มีความสำคัญอย่างมากในการใช้ลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาต่างๆ โดยปกติแล้วทักษะชีวิตเหล่านี้จะมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน แต่ก็สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มมากขึ้นได้ และอาจเรียกอย่างเฉพาะเจาะจงได้ว่าเป็นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) โดยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิตแล้วสามารถที่จะตอบสนองปัญหาเหล่านั้นได้โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ลูกชิ้นสู้ใหม่ได้เสมอ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ (Stoltz, 1997)

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เกิดขึ้นจากกระบวนการที่สำคัญที่เรียกว่า CO₂RE ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้านทั้งความสามารถในการควบคุม ที่เป็นการตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ความยากลำบากเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่คับขันนั้นๆ ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก เป็นความสามารถในการวัดผลกระทบของปัญหาว่ามีมากน้อยเพียงใด และด้านมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ สามารถพัฒนาได้โดยใช้เทคนิคเรียกว่า "The LEAD sequence and stoppers!" หรือเรียกโดยย่อว่า LEAD มีเทคนิคที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1. ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคซึ่งจะพัฒนาความสามารถในการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด 2. การสำรวจจุดเริ่มต้นและความเป็นเจ้าของผลลัพธ์เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของคนที่ต่อผลลัพธ์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้น 3. เป็นเทคนิคของการวิเคราะห์หลักฐาน เป็นการวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อค้นหาข้อจำกัดของอุปสรรค และ 4. การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรคเป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปช่วยเพิ่มการควบคุมและจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆ ของชีวิต สำหรับเทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนี้นี้

Stoltz (1997) และ ภิญญาพัชญ์ ปลาภัตทอง (2551) เห็นว่าบุคคลสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงนิสัยของการคิดซึ่งสร้างได้โดยการโต้แย้งรูปแบบความคิดเดิมและสร้างรูปแบบความคิดใหม่อย่างตั้งใจและมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ช่วยก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดการปรับตัวในการดำเนินชีวิต และช่วยลดความเครียดลงได้ อีกทั้งยังพบว่าความสามารถในการแก้ไขปัญหาไม่เพียงแต่มีความสัมพันธ์และส่งอิทธิพลทางบวกด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงาน ทักษะทางสังคม ความสามารถในการควบคุมตนเองอีกด้วย (สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา, สุระพรรณ พนมฤทธิ์, พร บุญมี, จรรยา แก้วใจบุญ และ เฉลิมพรรณ เมฆลอย, 2552; นิดา แซ่ตั้ง, 2555; Santos, 2012; Cornista & Macasaet, 2013)

ดังนั้นผู้วิจัยสนใจที่จะทำการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อลดความเครียด ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เนื่องจากเป็นวัยที่เป็นรอยต่อในการเข้าสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัว และเป็นวัยที่จะสร้างอัตลักษณ์สำคัญในการเติบโตต่อไปในวัยผู้ใหญ่ มีการปรับตัวทำให้ประสบปัญหาอย่างมากและมีความเครียดที่สูงกว่าชั้นอื่นๆในระดับมัธยมต้นดังสาเหตุที่กล่าวมารวมทั้งจะต้องเตรียมตัวในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายหรือตัดสินใจต่อสายอาชีพ รวมทั้งมีความกังวลกับการเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อนใหม่และสถานที่ใหม่ด้วย ซึ่งมีงานวิจัยจากทั่วประเทศ รวมถึงในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้ยืนยันถึงสภาวะความเครียดของนักเรียนในช่วงชั้นนี้ (ฐิติกาญจน์เลาหสุโยธินม 2553; แพง ชินพงษ์, 2556; นพภัสสร วิเศษ, วิภา เพ็งเสงี่ยม, และสิริกร สุววัฒนรัฐชา, 2557) สอดคล้องกับการที่ผู้วิจัยได้รับข้อมูลจากการสำรวจของโรงเรียนที่เป็นสถานที่เก็บข้อมูลพบว่าเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้นก็มีความเครียดอยู่ในระดับที่สูง อันเนื่องมาจากสาเหตุตามที่ได้กล่าวไปในข้างต้น จึงจำเป็นต้องหาแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้กิจกรรมการพัฒนาโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไม่มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นเท่าที่ควร และยังไม่มียานวิจัยใดที่พัฒนาโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในการลดความเครียดโดยตรง มีเพียงแต่งานวิจัยที่พบความเชื่อมโยงในเชิงของสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองเท่านั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้วิจัยที่พัฒนาให้เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้นจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาความเครียดต่างๆข้างต้นได้ผู้วิจัยจึงต้องการดัดศักยภาพในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการลดความเครียดในด้านการเรียนและการดำรงชีวิต รวมทั้งเป็นแนวทางยกระดับความสำเร็จในทุกๆ ด้านของชีวิตต่อไปในอนาคตอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
3. ศึกษาผลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้โปรแกรมและทราบถึงผลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ที่มีกิจกรรมต่างๆครอบคลุมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในทุกองค์ประกอบ ซึ่งสามารถใช้ลดความเครียดในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีความแตกต่างจากโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่ผ่านมา ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการใช้เป็นข้อมูล และแนวทางใช้กำหนดแผนหลักสูตร หรือนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมต่างๆ ได้

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 339 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่ผู้วิจัยกำหนด

ตัวแปรที่ศึกษา

1. **ตัวแปรอิสระ** คือ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ตามหลักการเทคนิค LEAD 4 ประการใน 2 เดือน ไซ คือ
 - เดือนไซการเข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (กลุ่มทดลอง)
 - เดือนไซไม่ได้เข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (กลุ่มควบคุม)

2. ตัวแปรตาม คือระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. ความเครียด (Stress) หมายถึงสภาวะความกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้และประเมินถึงสิ่งเร้า สถานการณ์ที่ตนเองประสบว่าเป็นสิ่งที่เข้ามาคุกคาม สามารถควบคุมหรือจัดการได้ลำบาก ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

ในงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียด ได้พัฒนามาจากแบบสอบถามของปราณี มิ่งขวัญ (2542) ซึ่งแปลจาก Perceived Stress Scale (PSS) ของ Cohen, Kamarck, และ Mermelstein (1983) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกใน 1 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 14 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่เคยรู้สึกเลย จนถึง 5 คือรู้สึกเกือบทุกครั้ง ผู้ใดที่มีคะแนนรวมจากการวัดสูง คือผู้ที่มีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า

2. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AdversityQuotient:AQ) หมายถึงความสามารถของนักเรียนในการตอบสนองอย่างอดทนต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญปัญหา อุปสรรค ความทุกข์หรือความเหนื่อยทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้น ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักรอคอยและมีเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการควบคุมตนเอง (C = Control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน

2.2 ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O_2 =Origin and Ownership) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และระบุสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนและนักเรียนเกิดความเข้าใจบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาให้ผ่านไปได้

2.3 ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการประเมินผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีอย่างน้อยเพียงใดและกระจายสู่ส่วนอื่นๆในชีวิตหรือไม่ อย่างมีสติ

2.4 ด้านการมีความอดทน (E = Endurance) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ความคงทนของปัญหาและความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหาให้หมดไป

ในการวิจัยครั้งนี้วัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนโดยใช้มาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Stoltz (1997) ลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 28 ข้อ ตั้งแต่ 1 คือ ระดับความคิดหรือปฏิบัติที่น้อยที่สุด จนถึง 5 คือ ระดับความคิดหรือปฏิบัติที่มากที่สุด ผู้ใดที่มีคะแนนรวมในการวัดสูง คือผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หมายถึงกระบวนการที่มีระบบ ระเบียบ แบบแผน รวมถึงใช้วิธีการที่หลากหลาย โดยมีการจัดลำดับขั้นตอนวิธีอย่างเหมาะสมในการที่จะพัฒนาเพิ่มศักยภาพของบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และการแสดงออกถึงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างชำนาญมากยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคเรียกว่า “The LEAD sequence and stoppers!” หรือเรียกโดยย่อว่า LEAD มีเทคนิคที่สำคัญ 4 เทคนิคได้แก่

1.1 ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (L = Listen to your adversity response) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในรับรู้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ทันที

1.2 การสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหาและความรับผิดชอบในผลลัพธ์ (E = Explore all origins and your ownership of the result) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการสำรวจหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และพยายามคาดคะเนถึงผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาที่ตามมา

1.3 ของการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา (A = Analyze the evidence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการวิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองที่มีต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

1.4 การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรค (D= Do something) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการลงมือทำให้ปัญหาและอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหมดสิ้นไป

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีของ Stoltz (1997) นำมาพัฒนาเป็นกิจกรรม ตามหลักการของการออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนานักเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้มีการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและกำหนดขอบเขตของการศึกษาซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 สาเหตุของความเครียด
 - 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.4 รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด (Coping Strategies)
 - 1.5 ระดับของความเครียด
 - 1.6 การประเมินความเครียด
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.3 การวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.4 กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 2.5 การประเมินประสิทธิภาพโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อุปสรรค

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาและให้คำนิยามเกี่ยวกับความเครียดไว้แตกต่างกันอย่างมาก แต่จากการค้นคว้าผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้คำนิยามความหมายของความเครียดที่เหมาะสมกับบริบทของงานวิจัยในครั้งนี้ ให้อ้างอิงรายละเอียดต่อไปนี้

สมิต อาชนวิจกุล (2537: 1) สรุปว่า ความเครียด คือ สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปและความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หุดหิด กลัว วิดกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หดเหี่ยวหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545: 253) กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และจิตวิญญาณของบุคคลรวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน

กรมสุขภาพจิต (2548: 1) ได้ให้ความหมายตามคู่มือคลายเครียดที่จัดทำขึ้นไว้ว่า ความเครียดนั้นเป็นเหตุการณ์หรือสภาพใดๆก็ตามที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในการตัดสินใจ เกิดความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลกับความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

Lazarus และ Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยการประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นมีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความผาสุกของตน อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทักษะคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

Selye (1976) สรุปไว้ว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

จากความหมายต่างๆที่นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายของเราตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความวิตกกังวลภายในจิตใจ และส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาทางด้านร่างกายที่สะท้อนให้เห็นถึงความกลัวหรือวิตกกังวล

ต่อบุคคลหรือสถานการณ์สิ่งแวดล้อมรอบตัว ความเครียดไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับเราในระดับไหนแม้เพียงน้อยนิดก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเราได้ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย

1.2 สาเหตุของความเครียด

นักวิชาการหลายท่านได้ให้สาเหตุของความเครียดในหลายสาเหตุแต่มีความคล้ายคลึงกัน โดยกรมสุขภาพจิต (2548) กล่าวไว้ในคู่มือคลายความเครียดฉบับวิจัยรุ่นว่าสาเหตุของความเครียดนั้นมาจากสาเหตุหลัก 3 สาเหตุ ได้แก่ 1) สาเหตุจากจิตใจ เป็นสาเหตุหลักของความเครียดที่เกิดจากความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้รับในสิ่งที่ตนเองนั้นหวังไว้ ก็จะทำให้คนนั้นเกิดความเครียดได้ ยกตัวอย่างเช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานไม่ได้อย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ ปมด้อยต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น กลัวตนเองไม่สวย ไม่รวย ไม่เก่งอย่างคนอื่น ๆ เป็นต้น 2) สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตใหม่ ๆ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความเครียด เช่น การเข้าโรงเรียนใหม่ การเปลี่ยนที่ทำงานใหม่ ย้ายงาน ย้ายบ้าน การแต่งงาน การมีบุตร หรือแม้กระทั่งการสูญเสียคนรักหรือบุคคลใกล้ชิด 3) สาเหตุความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป หรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง ร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ เป็นต้น

ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Engel(1962, อ้างถึงใน อัมพรโอตระกูล, 2540: 27-28) ได้แบ่งที่มาของความเครียดว่ามี 3 ลักษณะได้แก่ 1) ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียนับว่าเป็นการสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือมีความสำคัญต่อบุคคลนั้นเป็นอย่างมาก แม้กระทั่งความรู้สึกที่เกรงว่าตนเองจะสูญเสียก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน เช่น การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหายอันเป็นที่รักการสูญเสียอวัยวะของร่างกายรวมทั้งการสูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น 2) ความเครียดที่บุคคลจะได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายเช่นการที่จะต้องอยู่ในภาวะสงคราม ภัยพิบัติหรืออยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัยการพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิดการต้องสอบแข่งขันกับบุคคลอื่น ๆ การที่ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน 3) ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการไม่สมปรารถนาโดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกายทางอารมณ์และจิตใจและทางสังคมในการดำรงชีวิตเมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวังก็จะเกิดเป็นความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียดเช่นความหิวความต้องการทางเพศความรักความอยากมีชื่อเสียงความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

Brown และ Moberg(1980, อ้างถึงใน อัมพรโอตระกูล, 2540: 28-29) เป็นอีกกลุ่มบุคคลหนึ่งที่ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดในหลายๆ ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการงานอาชีพ การมีอาชีพนั้นเป็นเรื่องที่ดีแต่ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลนั้นมีงานมากจนเกินไปหรือเกินความสามารถของบุคคลนั้นที่จะปฏิบัติได้ งานเหล่านั้นจะกลายเป็นปัญหาและอุปสรรค ทำให้บุคคลเกิดความเครียดในการประกอบอาชีพได้ 2) ด้านบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคมการรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคมเป็นสิ่งที่

ที่สำคัญมากในการอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ การตั้งความหวังว่าตนเองจะทำได้แล้วไม่เป็นอย่างที่หวังก็เกิดความเครียด รวมทั้งการได้รับความคาดหวังจากคนในสังคมให้ทำอย่างนั้นนี้เมื่อเราไม่สามารถทำตามสังคมคาดหวังได้ด้วยตัวเองก็เกิดความเครียด ความไม่สบายใจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นหากเราไม่มีสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน เกิดความขัดแย้งกันสิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น3) ด้านสภาพสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่อาศัยส่งผลต่อความเครียดอย่างไร กล่าวคือสถานที่อยู่อาศัยคับแคบขาดอิสระการที่บุคคลอาศัยอยู่ในที่ที่แออัด คับแคบ แน่นจนอาจส่งผลให้เกิดความเครียดมากกว่าบุคคลที่อยู่ในที่ที่ผ่อนคลาย สบาย หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพเช่นความร้อนเสียงดัง การมีฝุ่นรบกวนเหล่านี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน4) ด้านอุปนิสัยส่วนบุคคลอาจดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย เนื่องจากเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวของเราเอง การมีอุปนิสัยที่ส่งผลต่อความเครียดมีมากมายทั้งที่เรารับรู้และไม่รู้ เช่น การมีบุตร การมีนิสัยใจร้อน ความเป็นคนชอบเอาแต่ใจตนเอง ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จะก่อให้เกิดการปรับตัวที่ยากลำบากและก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันได้

จากหลายสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น อาจสรุปได้โดยรวมว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียด เกิดจากภาวะทางจิตใจ อันมาจากการกลัวการผิดหวัง ไม่เป็นดังที่ตนเองต้องการ ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก อันตรายต่างๆ รวมถึงความเครียดทั้งทางบทบาทหน้าที่ และสัมพันธภาพในสังคมและสิ่งแวดล้อม สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย

ความเครียดในวัยรุ่น

จากสาเหตุของความเครียดที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่วัยรุ่นนั้นสามารถเกิดความเครียดได้ อันเนื่องมาจากสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) จะเริ่มต้นตั้งแต่อายุประมาณ 12 หรือ 13 ปี จนถึงอายุ 20 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมปัจจุบันเป็นยุคข่าวสารไร้พรมแดน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้นด้วย ในระยะวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยวิกฤต (critical period) หรือวัยพายุบูแคม (storm and stress) เนื่องจากการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก มีปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัว

สาเหตุของความเครียดที่สำคัญของช่วงวัยนี้คือการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายด้าน อย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ ทางด้านร่างกายเป็นไปในแง่ของความเจริญงอกงาม เติบโตถึงขีดสุด สิ่งที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน คือ ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย เป็นต้น และความเจริญของร่างกาย เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของ

เด็กหญิง เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามขั้นพัฒนาการของการเปลี่ยนแปลงทางลักษณะทางเพศหรือลักษณะบุคลิกภาพทางเพศ(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538)

การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางอารมณ์จะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และมีความเข้มข้นของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง การแสดงอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นจะแสดงออกอย่างชัดเจน เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ซี้ดวิตกกังวล และจะทวีความรุนแรงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย (สุชา จันทน์เอม, 2536 ; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538)อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ หลงเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งขัน สับสน เห็นอกเห็นใจ การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บุคคลในวัยต่างๆจึงต้องมีความอดทนมากเพื่อจะได้เข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับเด็กในวัยรุ่นได้

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นช่วงที่เด็กต้องการแสดงบทบาทที่เหมือนผู้ใหญ่ ด้านพฤติกรรม ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบต่างๆ เนื่องจากวัยเด็กยังสับสนไม่แน่ใจ สิ่งที่ถูกที่ควรเป็นเช่นไร

2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างวัย ซึ่งการจะวางตัวให้เหมาะสมจำเป็นจะต้องใช้เวลา

3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อประกอบอาชีพในอนาคต การเลือกอาชีพเป็นเรื่องสำคัญต่อชีวิตและจิตใจ อารมณ์ และความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียนและกลุ่มเพื่อน

4. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ของวัยรุ่นมาก เช่น สังคมมีการเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอาชีพมากขึ้น ครอบครัวมีขนาดเล็กลง เป็นต้น

ปัญหาทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นอาจมีเรื่องอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น มีประสบการณ์ชีวิตไม่ราบรื่น ครอบครัวแตกแยก คนในครอบครัวไม่เข้าใจ เคยถูกละทิ้งหรือโกหกหลอกลวงกันมาก่อน ถูกลงโทษรุนแรง จะหงุดหงิดง่าย ไม่มั่นใจในความรักและผูกพันที่พ่อแม่มีต่อตนเอง เข้ากับพ่อแม่หรือเพื่อนไม่ได้ ไม่มั่นคงอบอุ่น เมื่อเริ่มเข้าวัยรุ่นปัญหาเดิมที่มีต่อกันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น และถ้าวัยรุ่นนั้นไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีกับคนที่เขาชื่นชมได้จะยิ่งทำให้ความสับสน มีปมด้อย ขาดความภูมิใจในตนเอง ชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น และถ้ามีปัญหาการเรียนร่วมด้วยหรือมีปัญหากับพ่อแม่ เพื่อน จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์โดยตรง ทำให้วัยรุ่นนั้นอ่อนไหวง่าย หงุดหงิดก้าวร้าว ไม่แน่ใจ ใจน้อย และส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกทางเดินในอนาคตได้ อารมณ์ไม่ถูกพัฒนาจนเข้าวัยผู้ใหญ่ได้เต็มที่ถึงแม้ว่าสภาพร่างกายจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วก็ตาม ทำให้พบวัยรุ่นที่โตแต่ตัวแต่จิตใจยังเป็นเด็กอยู่ทำให้อุปสรรคตามมาได้ตามพื้นฐานอารมณ์ที่ดีจะส่งผลทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการ

คิดได้ตรงตรง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมาในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้ปรับตัวแก้ปัญหาต่างๆด้วยตัวเองได้ (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2558)

พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาความเป็นอิสระให้กับตนเองเพื่อต้องการแสดงให้คนอื่นรู้ว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ในขณะเดียวกันก็ยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มที่ลักษณะพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นพอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. มีความสนใจ มีความสุขที่จะได้อยู่ร่วมกันกับเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันที่มีความนิยม ทศนคติ ความเชื่อ ความสามารถ พื้นฐานทางนิสัย ลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจใกล้เคียงกัน

2. การคบเพื่อน ชอบคบกันเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งเรียกกันในภาษา จิตวิทยาว่า Peer Group กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญที่สุด สำหรับชีวิตทางสังคมของเด็กวัยรุ่น การตัดสินใจต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น เลือกวิชาเรียน สถานบันการเรียน การแต่งตัว ความประพฤติ การละเล่นบันเทิงต่าง ๆ ฯลฯ มักอยู่ใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือสถานบันการศึกษาใด ๆ ดังนั้นการมีกลุ่มเพื่อนที่ดีจึงเป็นความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่น

3. เนื่องจากกระสวนพัฒนาการทางทฤษฎีทางเพศ การให้เด็กเป็นหญิง ชายเต็มตัว ซึ่งกระตุ้นความสนใจ ใคร่คบหากับเพศตรงข้ามความปรารถนาที่จะมีเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นนอกจากเปิดโอกาสให้เด็กได้รับการสนองความต้องการตามวัยของเขาแล้ว ยังเป็นการฝึกให้เด็กได้เรียนรู้บทบาทอย่างหญิงชายในโลกของอาชีพและโลกของชีวิตคู่ในภายหลัง

4. ความต้องการรวมกลุ่มกับเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กวัยรุ่นจะพัฒนาความรู้สึก “นับถือคนเก่ง” ในสายตาของเขาซึ่งเรียกในภาษาจิตวิทยาว่า “Heroic Worship” การพัฒนาความรู้สึกเช่นนี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นในแง่ต่าง ๆ หลายประการ เช่น การยอมทำตามผู้นำ การถูกชักจูงโดยผู้นำที่ตนนับถืออย่างปราศจากเหตุผลแท้จริง การรวมกลุ่มกันเพื่อเสียสละเพื่ออุดมการณ์หนึ่ง การนับถือคนเก่งมีอิทธิพลต่อการ “รวมกลุ่ม” ในระยะวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมวัฒนธรรมที่เด็ก ๆ ถูกอบรมโดยต้องเชื่อฟังทำตามมากกว่าการสอนให้รู้จักใช้เหตุผล

5. ความปรารถนาใคร่รวมกลุ่มกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้สึกขัดแย้งในสัมพันธภาพกับบิดามารดา และบุคคลที่สูงวัยกว่าที่ต้องมีความสัมพันธ์กับเขาประกอบกับในระยะนี้เป็นระยะที่เด็กมีการพัฒนาทางความคิดในด้านวิพากษ์วิจารณ์มากขึ้น เพราะระบบสมองมีความเจริญเติบโตเต็มที่ เด็กวัยรุ่นจึงพัฒนาลักษณะ “ต่อต้านผู้ใหญ่ ต่อต้านผู้มีอิทธิพลต่อต้านผู้แสดงอำนาจ” ดังที่มักจะปรากฏให้เห็นโดยวัยรุ่นรู้สึกเอง โดยเสียงบ่นว่าของพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้ใหญ่ ตลอดจนการเป็นปฏิปักษ์ต่อผู้บริหารในระดับต่าง ๆ ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “ช่องว่างระหว่างวัย” (Generation gap) พฤติกรรมเช่นนี้จะว่าดีทั้งหมดหรือไม่ดีทั้งหมดก็คงจะไม่ถูกต้องเพราะเป็นลักษณะที่ช่วยให้ผลร้ายต่อตนเองและสังคม ถ้าหากเด็ก ๆ มีพฤติกรรมดังกล่าวนี้ โดยปราศจากการไตร่ตรองอันรอบคอบโดยการถูก

ชักจูง โดยความหลงมกมาย โดยขาดความรู้และโดยขาดความนิยมนับถือผู้สูงกว่าในส่วนลึกของจิตใจ ฯลฯ

ความเครียดมีผลกระทบกับวัยรุ่นทั้งทางบวกและทางลบ ความเครียดที่อยู่ในระดับที่พอดีจะส่งผลในทางบวกกับตัวของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าความเครียดในระดับที่พอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากเกิดความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลงได้ ซึ่งความเครียดยังส่งผลทางสุขภาพจิตได้อีกด้วย เช่น ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ในเด็กอาจรวมถึงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งทางเพศและความรุนแรง และปัญหาที่สำคัญคือปัญหาทางการเรียน เป็นต้น ปัญหาความเครียดที่เกิดกับวัยรุ่นนั้นแตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน และปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการทางด้านความคิด อารมณ์ และสังคม รวมไปถึงอิทธิพลทางครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม โดยวัยรุ่นหญิงนั้นมีความเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าเพศชาย สำหรับด้านการเรียน พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมีความเครียดจากการปรับตัวในโรงเรียน และวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายมีความเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า

ดังนั้นการจัดการกับความเครียดต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัวของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญและตัวของวัยรุ่นเองนั้นจะต้องพยายามในการแก้ไขปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมและรวดเร็ว เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นแผ่ขยายมากขึ้นและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ การจัดการความเครียดนั้นมีหลายวิธี ซึ่งบางครั้งอาจจะต้องใช้หลายวิธีในการจัดการกับปัญหา การที่วัยรุ่นไม่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นอาจแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมในหลายรูปแบบแต่ละรูปแบบการแสดงออกนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสถานที่ที่วัยรุ่นนั้นแสดงออก เช่น เมื่ออยู่บ้าน วัยรุ่นจะหงุดหงิดง่าย ใจร้อน ใจร้าย ต่อต้าน ก้าวร้าว เบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง ทำอะไรเชื่องช้าและไม่ประสบความสำเร็จ เมื่ออยู่โรงเรียน วัยรุ่นจะหงุดหงิด โมโหง่าย รังแกผู้อื่น ทะเลาะกับเพื่อน ทำงานที่รับมอบหมายไม่สำเร็จ แก้ไขปัญหาต่างๆไม่ได้ แยกตัว และฝ่าฝืนกฎระเบียบ เมื่ออยู่ในสังคม วัยรุ่นมักจะสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดตาเสพติด ตั้งแก๊งค์ ฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม เป็นต้น (ศิริชัย หงส์สงวนศรี, 2552)

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการต่างๆเหล่านี้ของวัยรุ่นตอนต้น จึงเป็นสาเหตุของความเครียดต่างๆที่ช่วงวัยนี้ต้องประสบพบเจอและความเครียดต่างๆที่ก่อให้เกิดปัญหาในการเรียน การใช้ชีวิต และการปรับตัว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการจัดการและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ช่วงวัยนี้จะต้องพบเจอ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

1.3.1 ทฤษฎีความเครียดของ Selye (1956 : 31-33) ได้นำเสนอว่าความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาและชีวเคมีทางร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมต่างๆ Selye ได้แบ่งปฏิกิริยาที่ร่างกายต่อต้านความเครียดไว้ 3 ระยะ ดังนี้

1.3.1.1 ระยะเตือน (Alarm reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดในระยะแรก ปฏิกิริยาในระยะนี้จะเกิดขึ้นเพียงระยะสั้นๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาที ถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น อาการแสดงนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ระยะเตือนนี้สามารถแบ่งได้อีกเป็น 2 ระยะย่อยๆ คือ

ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งบุคคลที่ถูกรบกวน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ปฏิกิริยาจะเกิดขึ้นเป็นอันดับแรกที สมองส่วนคอร์เทกซ์ แล้วจึงส่งคลื่นประสาทมากระตุ้นต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และต่อมหมวกไตตามลำดับ ทำให้มีการผลิตฮอร์โมนแคทีโกลามีนคอร์ติคอยด์ โคโรพิค และโกนาโดโทรฟิคเข้าสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น ในระยะนี้จะพบว่ามี การสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ ตัวที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) การตอบสนอง (Stress response) โรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของร่างกาย (Stress – related disfunction diseases) มีการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น และเซลล์ตับมีการหลั่งฮีปตامينเพิ่มขึ้น มีน้ำและเกลือโซเดียมคั่งระหว่างเซลล์ ระดับโปรตีนเครียดในเลือดสูงขึ้น ซึ่งโปรตีนเครียดที่สูงขึ้นนี้ จะมีผลกดสมองส่วนกลาง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง หลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัว ในขณะที่หลอดเลือดฝอยส่วนปลายตามผิวหนัง และช่องท้องหดตัว ถ้าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นรุนแรงมาก ความดันโลหิตจะลดต่ำลงอาจมีอาการช็อกหรือหัวใจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกาย จะถูกใช้พลังงาน จนหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากนี้จะมีกลไกการป้องกันตัวเอง ซึ่งจะเข้าสู่ระยะต้านช็อก

ระยะต้านช็อก (Countershock phase) เป็นระยะถัดจากระยะช็อก ซึ่งร่างกายเริ่มปรับตัวกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล โดยจะมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกาย เริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ ต่อมพิทูอิทารีจะขับฮอร์โมนคอร์ติโคโรฟิคเพิ่มขึ้น ส่วนต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์เพิ่มขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้นร่วมกับการ

เร่งขอประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อาการแสดงที่ตรวจพบ คือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

1.3.1.2 ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) สิ่งมีชีวิตจะปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและผลที่ตามมา คือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป ลักษณะที่ปรากฏในระยะนี้จะแตกต่าง หรือมีลักษณะตรงกันข้ามกับระยะเตือน เช่น ในระยะเตือนเซลล์คอร์เทกซ์ของต่อมหมวกไตปล่อยฮอร์โมนเข้าสู่กระแสเลือด เพราะฉะนั้น จะไม่มีฮอร์โมนคอร์ติโคอยด์เก็บสะสมไว้แต่ในระยะต่อต้านคอร์เทกซ์จะมีฮอร์โมนเก็บไว้มาก ในระยะเตือนเลือดจะเข้มข้นและคลอไรด์ต่ำ จะมีการทำลายของเนื้อเยื่อมาก แต่ในระยะต่อต้านเลือดจะเจือจาง คลอไรด์สูงและเซลล์มีการซ่อมแซมทำให้น้ำหนักกลับเข้าสู่ปกติ แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดอยู่ สิ่งมีชีวิตนั้นจะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3 คือ ระยะหมดกำลัง

1.3.1.3 ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) เนื่องจากความสามารถในการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตต้องมีจุดจบ ถ้าตัวกระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดรุนแรงและไม่สามารถจะขจัดออกไปได้สิ่งมีชีวิตจะเกิดการหมดกำลัง อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก และถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประคับประคองจากภายนอกอย่างเพียงพอ กลไกในการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตได้ในที่สุด

1.3.2 ทฤษฎีความเครียดของ Sexton และ Hyland (1979, อ้างถึงใน จันทริจิรา ภูทองเกษ, 2537: 40-41) ได้สร้างโมเดลที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัว ที่เรียกว่า Stress Adaptation Cycle หรือ S-A Cycle โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Selye ซึ่ง Sexton และ Hyland เห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่มีความเครียดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นอาหาร น้ำ อากาศ ระดับอารมณ์ของงคน ความคงทนของมนุษย์ที่มีต่อความเครียดขึ้นอยู่กับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การปรับตัว ระดับพัฒนาการตอบสนองต่อการเรียนรู้ เป็นต้น เมื่อมนุษย์เกิดความเครียดขึ้นจะต้องเกิดการปรับตัว อาจเป็นไปในทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ขึ้นอยู่กับความเครียดครั้งแรกที่มนุษย์เรานั้นประสบ เมื่อมีการปรับตัวโดยตรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ร่างกาย และทำให้เกิดความเครียดครั้งใหม่ขึ้น ร่างกายก็จะปรับตัวอีกครั้งและจะเป็นลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตามทฤษฎีได้แบ่งระดับการปรับตัวต่อความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1.3.2.1 การปรับตัวเฉพาะที่ (Local level) เป็นการปรับตัวเฉพาะต่อสิ่งที่มารบกวนถ้าไม่ประสบผลสำเร็จก็จะนำไปสู่สภาวะการปรับตัวในระยะต่อไป

1.3.2.2 การปรับตัวในระดับอวัยวะ (Organ level) เนื่องจากการปรับตัวในทางตรง (Direct adaptation) ครั้งแรกไม่สามารถกำจัดสิ่งที่มารบกวนได้ จึงกระตุ้นให้เกิดความเครียด

ใหม่ขึ้นมาร่างกายก็พยายามปรับตัวใหม่ เพื่อกำจัดความเครียดนี้ เรียกว่าเป็นการปรับตัวทางอ้อม (Indirect adaptation) ต่อความเครียดอันแรกจากจุดนี้จึงเริ่มต้น S-A Cycle

1.3.2.3 การปรับตัวของร่างกายทั้งตัว (Systemic level) จะเกิดขึ้นเมื่อการปรับตัวทางตรงในระดับอวัยวะไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้เกิดความเครียดอันใหม่ขึ้น จึงต้องมีการปรับตัวอีกและเป็นการปรับตัวทางอ้อม (Indirect adaptation) ที่สัมพันธ์กับความเครียดครั้งแรก

1.3.3 Lazarus และ Folkman (1984 : 21)กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดในด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน(Transaction)ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังนี้ ภาวะความเครียดนั้นเกิดจากการที่บุคคลประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและการใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลัง ดังนั้นการที่บุคคลจะเกิดความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การประเมินสมดุลระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ (Resources) ของบุคคลนั้นๆ โดยผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิด (Cognitive – appraisal) ซึ่งจะแบ่งออกได้เป็นการประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary appraisal) และการประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary appraisal)

โดยที่ประเมินขั้นปฐมภูมิ หรือ Primary appraisal เป็นการประเมินความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มีต่อ สวัสดิภาพของตนเองว่าอยู่ในลักษณะใด เช่นการประเมินความสำคัญของตนเอง (Irrelevant) หรือมีผลในทางที่ดีกับตนเอง (Benign positive) ดังนั้นบุคคลจึงไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว หรือประเมินว่าเป็นความเครียด (Stressful) ทำให้บุคคลดึงเอาแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้ได้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้นจะต้องมี 3 ลักษณะ ดังนี้

1. เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss)
2. รับรู้ว่าคุกคาม (Threat) ต่อชีวิตและสวัสดิภาพของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต
3. เป็นอันตรายแต่ท้าทาย (Challenge) คือมีทางที่จะควบคุมได้หรืออาจก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้เกิดขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ส่วน Secondary appraisal เป็นการประเมินถึงแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ รวมทั้งประเมินทั้ง Primary และ Secondary ไปพร้อมๆกัน การที่บุคคลจะตัดสินใจว่าเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่และเป็นความเครียดชนิดใด รุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้า (Situational factors) ได้แก่ ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดอันตรายหรือสูญเสีย ถ้าเหตุการณ์นั้นสามารถทำนายได้ว่ามีผลอย่างไรในอนาคตบุคคลจะประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเหตุการณ์นั้นไม่มีความแน่นอน บุคคลอาจจะประเมินว่าเป็นภาวะความเครียดและปัจจัยด้านบุคคล (Personal factors) จะขึ้นอยู่กับข้อผูกพัน (Commitment) ระหว่างบุคคลกับ

เหตุการณ์นั้นมากน้อยเพียงใดถ้ามีมากบุคคลจะประเมินว่าเป็นภาวะความเครียดที่คุกคามสวัสดิภาพของตัวบุคคลเองเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลต่อความสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ถ้าคิดว่าสามารถควบคุมได้ ความเครียดนั้นอาจแสดงออกมาในรูปแบบท่าทายเป็นเมื่อใดที่บุคคลมีข้อมูลใหม่บุคคลอาจเปลี่ยนแปลงการรับรู้และประเมินตัดสินใหม่ (Reappraisal) ต่อเหตุการณ์นั้นๆ

จากแนวคิดและทฤษฎีความเครียดหลายทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น ในงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman เป็นแนวคิดทางความเครียดที่ค่อนข้างมีความครอบคลุมเหมาะสมตามลักษณะของการวิจัยเนื่องจากเป็นแนวคิดที่เน้นเกี่ยวกับสภาวะของการประเมินตนเองของบุคคลโดยใช้สภาวะของการรู้ตัว ผ่านความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับสภาพของแหล่งความเครียด และความสามารถส่วนบุคคลในการจัดการกับความเครียด ซึ่งในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอันนำไปสู่การลดความเครียดนั้นมีจุดสำคัญเกี่ยวกับการเน้นการควบคุมตนเอง และการปรับความคิดด้านต่างๆ เพื่อให้บุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.4 รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด (Coping strategies)

Lazarus(1984) ได้เสนอการจำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบหลักๆ ได้แก่ การจัดการความเครียดโดยตรง และการจัดการความเครียดทางอ้อม สามารถสรุปได้ดังภาพที่ 1 และมีรายละเอียดดังนี้

1. การจัดการความเครียดทางตรง (Direct action) เป็นการที่บุคคลนั้นพยายามจะจัดการกับอันตราย การคุกคามหรือสิ่งที่ทำลาย โดยการที่บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองได้ตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 4 แบบ

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งที่มาคุกคาม (Preparing against harm) เป็นความพยายามที่จะหาทางกำจัดหรือลดภาวะคุกคามที่เกิดขึ้นโดยการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หากสำเร็จการคุกคามนั้นก็ลดลงและบุคคลก็จะเกิดอารมณ์ในทางบวก ในทางตรงกันข้ามหากการพยายามล้มเหลว บุคคลก็จะเกิดอารมณ์ในด้านลบ อารมณ์ซึมเศร้า ละเอียดใจ โกรธ รู้สึกผิดก็จะเกิดขึ้นกับบุคคลนั้นๆ

1.2 การใช้ความก้าวร้าว (Aggression) เป็นการต่อสู้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือคุกคามด้วยวิธีทำลาย เคลื่อนย้าย หรือควบคุมสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือคุกคาม

1.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นกลวิธีหนึ่งที่บุคคลใช้กับการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามที่มีความรุนแรงและอันตราย การหลีกเลี่ยงอาจเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์กลัวหรือไม่ก็ได้

1.4 การนิ่งเฉยหรือการไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (Inaction or apathy) เป็นการที่บุคคลเฉยชา ซึมเศร้า หมดหวัง ที่จะจัดการกับเหตุการณ์หรือสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้น

2. การจัดการความเครียดทางอ้อม (Palliation) เป็นวิธีการบรรเทาอันตรายที่เกิดจากการคุกคาม 2 รูปแบบ

2.1 การบรรเทาอาการโดยตรง (Symptom – direct modes of palliation) เป็นการบรรเทาความเครียดโดยการใช้ยาต่างๆ เช่น ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายและจิตใจ

2.2 การบรรเทาภายในจิตใจ (Intrapsychic modes of palliation) เป็นการบรรเทาความเครียดโดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง (defense mechanism) ในการจัดการกับเหตุการณ์หรือสิ่งคุกคาม



ภาพประกอบ 1 อธิบายกลไกการจัดการความเครียด

ที่มา: Lazarus และ Folkman. (1984).

ต่อมา Lazarus และ Folkman ได้นำเสนอรูปแบบการจัดการความเครียดขึ้นใหม่เพื่อให้เกิดความเข้าใจและครอบคลุมเนื้อหามากขึ้น 2 รูปแบบ ดังนี้

1. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem – focused coping strategy) เป็นวิธีการที่ใช้กระบวนการทางปัญญาเข้ามาประเมินสถานการณ์และจัดการกับเหตุการณ์หรือสิ่งคุกคาม มีการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งใช้หลักทางวิทยาศาสตร์คือ การกำหนดขอบเขตของปัญหา, การหาวิธีการแก้ไขปัญหาลายวิธี เป็นการจัดการกับตัวปัญหาหรือปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการแก้ไขปัญหา

2. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion - focused coping strategy) เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่ตึงเครียดโดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียดเป็นการหาแนวทางบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงการใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง (defense mechanism)

หลังจากเวลานั้นไม่นาน Lazarus และ Folkman ได้สร้างแบบวัดที่เรียกว่า Ways of Coping Questionnaire โดยนำเอาการจำแนกกลวิธีจัดการความเครียดแบบเดิม กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem – focused coping strategy) และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion - focused coping strategy) มาจำแนกใหม่ 8 รูปแบบ ดังนี้

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive coping) เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อจำกัดปัญหานั้น

2. การถอยห่าง (Distancing) เป็นความพยายามทางความคิดในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้น้อยลง โดยการถอยห่างจากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่เป็นการป้องกันตนเองจากความเครียด

3. การควบคุมตนเอง (Self – control) เป็นความพยายามที่จะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองเมื่อเจอกับความเครียดและเปิดรับข่าวสารจากภายนอกมากขึ้น

4. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นความพยายามที่จะรับข้อมูลข่าวสารมากขึ้น ตลอดจนการยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น

5. การรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting responsibility) เป็นการที่บุคคลยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเอง

6. การหลีกเลี่ยง – หลีกเลี้ยง (Escape – avoidance) เป็นความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อไม่ให้คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

7. การวางแผนแก้ไขปัญหา (Playful problem solving) เป็นการใช้ความสามารถในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยความรอบคอบ วิเคราะห์ปัญหา วางแผนการแก้ไขปัญหาและดำเนินการตามแผนที่วางไว้

8. การประเมินใหม่ทางบวก(Positive reappraisal) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะประเมินสถานการณ์ให้ออกมาในทางบวก

1.5 ระดับของความเครียด

หากกล่าวถึงระดับความเครียดแล้วนั้นแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ล้วนแล้วแต่ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ซึ่งสามารถแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2546 :23)

1.5.1 ความเครียดในระดับต่ำ(Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นน้อยมากและสามารถหมดไปในระยะอันสั้น มักเกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา เป็นต้น

1.5.2 ความเครียดระดับปานกลาง(Moderate stress) เป็นความเครียดที่อยู่ในระดับปานกลางจะมีลักษณะรุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หรือหลายชั่วโมง เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดที่เกิดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

1.5.3 ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดในระดับนี้อยู่ยาวนานเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรืออาจจะเป็นเดือนหรือปีได้ เช่น ความเครียดจากการสูญเสียอวัยวะที่สำคัญในร่างกายที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นต้น

1.6 การประเมินความเครียด

ความเครียดนั้นเป็นภาวะเกิดขึ้นภายในจิตใจซึ่งไม่สามารถวัดได้ด้วยตาเปล่า แต่หากบุคคลเกิดความเครียดขึ้นร่างกายจะมีการตอบสนองต่อความเครียดทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ จากการที่ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยของ อรุณี เกสรอุบล(2544) กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล (2547) เศรษฐพงษ์ นวะมะรัตน์(2550) และ Lazarus(1966) พบว่าสามารถประเมินความเครียดที่เกิดขึ้นจากการใช้เครื่องมือ หรือวิธีการวัดได้ใน 4 ลักษณะ ดังนี้

1.6.1 การให้บุคคลรายงานตนเอง (self-report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบทั้งทางด้านความเที่ยงและความตรงมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเครียดในเชิงจิตวิสัย แบบทดสอบความเครียดที่ใช้กันส่วนใหญ่เช่น

แบบสอบถาม Symptom Check List 90 (SCL-90) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 90 ข้อ ที่ได้มาจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยากรมสุภาภิตกระทรวงสาธารณสุขแปลมาจาก Derogetis, Lipman และ Covi ที่จัดทำขึ้นในปี 1973 โดยข้อคำถามแบ่งออกตามกลุ่มอาการที่สำคัญต่างๆ ทั้งทางกายและจิต 9 กลุ่มอาการ ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางกาย การย่ำคิดย่ำทำปัญหาการติดต่อระหว่างบุคคลภาวะการซึมเศร้าความวิตกกังวลความรู้สึกไม่เป็นมิตรความกลัวอย่างไรเหตุผลความหวาดระแวง และการมีอาการทางจิตแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ได้กับคนปกติและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต การประเมินมี 5 ระดับคือ ระดับ 1 คือ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการนั้นเลย จนถึงระดับ 5 คือ มีความทุกข์และมีปัญหาเกี่ยวกับอาการนั้นมากที่สุด

แบบสอบถาม Cornell Medical Index (CMI) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถามเลือกตอบ จำนวน 195 ข้อ แปลจากยรรยง ศุภรัตน์ ในปี พ.ศ. 2529 (อ้างถึงในวรรณประภา ชลอกุล, 2539) แบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิตคือจะถามภาวะความเศร้าความวิตกกังวลความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้าความรู้สึกโกรธและความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิตมีแบบสอบถามที่แยกสำหรับหญิง ชาย คนละชุด แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 1) คำถามเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายในระบบต่างๆ จำนวน 138 ข้อ 2) คำถามเกี่ยวกับจิตใจ และอารมณ์ จำนวน 57 ข้อ

แบบสำรวจ Health Opinion Survey (HOS) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกาย มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียดแบบสอบถาม Health Opinion Survey เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย McMillan ในปี ค.ศ. 1957 บรรจง สืบสมาน นำมาใช้ในประเทศไทยเป็นครั้งแรก และได้ปรับปรุงให้เป็นภาษาไทยเพื่อใช้วัดระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งต่อมามีการนำแบบสอบถาม HOS มาใช้ในการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มอาชีพต่าง ๆ อย่างแพร่หลายเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) วัดระดับความเครียดด้วยวิธี subjective report ซึ่งนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวัดระดับความเครียดที่ Army's Neuropsychiatric Screening เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการทางร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ถูกทดสอบเมื่อมีความเครียดจำนวน 20 ข้อ ได้คะแนนตั้งแต่ 20 คะแนน จนถึง 60 คะแนน นำมาเปรียบเทียบกับค่าความเครียดของแต่ละคน โดยถือว่าผู้ที่มีคะแนนรวมสูงจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

แบบประเมินความเครียด Symptoms of Stress Inventory (SOS) เป็นแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียดของภาควิชาการพยาบาลจิตสังคมมหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงมาจาก Cornell Medical Index มีข้อคำถามจำนวน 107 ข้อ เหมาะกับการใช้

ศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถาบันที่ทำงานที่เครียดและเป็นภาระเช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจการเงิน ธนาคาร ตำรวจ พยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก เป็นต้น

แบบวัดความเครียดของสวณปรุง (SPST 60) ประกอบด้วยข้อคำถาม 60 โรงพยาบาลสวณปรุงที่จัดทำและพัฒนาขึ้นในปี พ.ศ. 2540 โดยหาค่าความเชื่อมั่นได้ .70 และค่าความถูกต้องตามสภาพ สำหรับคนไทยมีค่าน้อยกว่า .27 ประกอบด้วยข้อคำถามต่าง ๆ ที่ศึกษาสภาวะความเครียด 3 ประเด็น คือ 1) วัดระดับความไวต่อความเครียดจำนวน 12 ข้อ 2) วัดที่มาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด จำนวน 24 ข้อ และ 3) วัดอาการของความเครียด จำนวน 24 ข้อ แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง และระดับสูงมาก

1.6.2 การใช้เทคนิคทางกรฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นการตอบสนองของเขา

แบบทดสอบ Rorschach Ink Blot Test ประกอบด้วย Series of card สร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวสวิสชื่อ Rorschach ประกอบด้วยภาพ 10 ภาพ ทุกภาพมีหยดหมึกพับทับไว้เป็นรูปต่าง ๆ 5 ภาพ เป็นสีขาว-ดำ อีก 5 ภาพเป็นภาพสีต่างๆ ผู้รับการทดสอบดูภาพทีละภาพแล้วบอกว่าเห็นอะไร อาจจะเห็นเป็นหลายอย่างบอกได้หลายอย่าง ผู้ถูกทดสอบไม่รู้ว่าคำตอบของเขาสามารถนำไปตีความหมายได้คำตอบของ subject ต่อภาพหยดหมึก จะเปิดเผยลักษณะบุคลิกภาพที่แท้จริงของเขาออกมา เพราะผู้ถูกทดสอบจะไม่ค่อยระวังตัวเหมือนเมื่อตอบคำถาม การตีความหมายคะแนนในแบบทดสอบของ Rorschach ผู้ตีความหมายจะต้องมีความชำนาญเป็นพิเศษ แบบทดสอบชนิดนี้ถึงแม้การตีความหมายจะยุ่งยากและสลับซับซ้อนแต่เป็นที่นิยม

แบบทดสอบ Thematic Apperception Test (TAT) ใช้ศึกษาบุคลิกภาพที่แสดงออกในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้ที่คิดการทดสอบวิธีนี้คือ Murray ที่คิดค้นขึ้นในปี 1943 การทดสอบนี้ประกอบด้วยรูปภาพ 31 รูป แต่ละรูปมีลักษณะประจำของมัน คือ แสดงความเศร้า ความโกรธ ความหวาดระแวง หรือรักร่วมเพศ เป็นต้น และแบ่งเป็นรูปสำหรับผู้ถูกทดสอบผู้ใหญ่ที่เป็นชายหรือหญิง และเด็กชายหรือเด็กหญิง ผู้ถูกทดสอบจะต้องผูกเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่เห็น การทดสอบแต่ละครั้งไม่ควรใช้รูปภาพเกิน 10 รูป เพราะจะทำให้ผู้ถูกทดสอบเพลียและเบื่อ และไม่ใช้กับผู้ทดสอบที่อายุต่ำกว่า 12 ปี การทดสอบวิธีนี้เพื่อวัดความนึกคิดของผู้ถูกทดสอบ (mental approach) ขบวนการคิดฝัน (imaginative process) ความเป็นไปในครอบครัว (family dynamic) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลไกป้องกันของจิตใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจ การวัดด้วยวิธีนี้จะต้องใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล

1.6.3 การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นๆ แสดงออกต่อเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียดเช่น พุดจาเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มี

สมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อย ๆ สีหน้า แหวงตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น

1.6.4 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG Biofeedback) เป็นต้น สำหรับการวัดด้วยวิธีนี้นั้นจำเป็นต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่ได้ประสิทธิภาพและมาตรฐาน

จากรูปแบบการวัดความเครียดที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า การวัดความเครียดนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การรายงานตนเอง ด้วยแบบทดสอบต่างๆ การใช้เทคนิคการฉายภาพ การสังเกต เป็นต้น ในงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียด ซึ่งเป็นแบบให้บุคคลรายงานตนเอง (self-report) เนื่องจากมีความสะดวกและสามารถให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจตนเองได้โดยละเอียด โดยแบบวัดพัฒนามาจากแบบสอบถามของ ปราณี มิ่งขวัญ (2542) ซึ่งแปลจาก Perceived Stress Scale (PSS) ของ Cohen, Kamarck, และ Mermelstein (1983) โดยได้ปรับจากแนวคิดพื้นฐานของ Lazarus และ Folkman (1984) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกใน 1 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 14 ข้อ

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997) ให้ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิตแล้วสามารถที่จะตอบสนองปัญหาเหล่านั้นได้โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ บางคนอาจจะทิ้งงานไปกลางคัน เป็นต้น

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544) ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคทำให้เกิดความลำบากและไม่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544) ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ รูปแบบการตอบสนองของบุคคลหรือพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นกลไกของสมองสร้างขึ้นและฝึกฝนขึ้นมาที่มีต่อปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เล็กหรือใหญ่

ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์(2548) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค คือความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากหรือฉลาดในการฝ่าวิกฤติซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

จากความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือ Adversity Quotient (AQ) คือความสามารถของบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่บุคคลนั้นประสบพบเจอ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคนั้นทำให้เกิดความยากลำบากในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

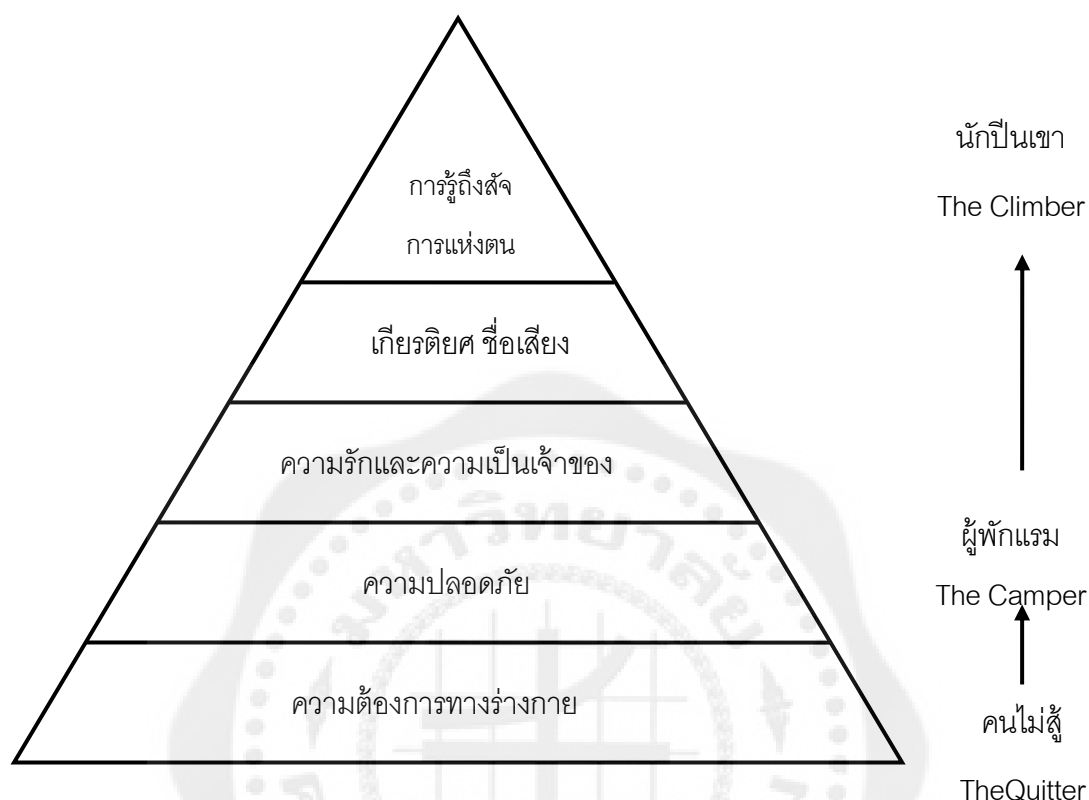
Stoltz(1997) ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นความสามารถที่อยู่ในตัวบุคคล บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient :IQ)และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient :EQ)ที่สูงนั้นไม่สามารถการันตีได้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่เส้นทางที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเลี้ยงดูบุตร ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นจำเป็นจะต้องอาศัย AQ เป็นตัวนำทาง กล่าวคือผู้ที่มี AQ สูงคือผู้ที่มีวินัยในตนเอง มีความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหา มั่นใจ เชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเองมีทักษะในการวางแผนแก้ไขปัญหาที่ดี และมีเหตุผล มีความคล่องตัวสูง และที่สำคัญคือเป็นบุคคลที่มีแนวคิดที่ว่า ปัญหาและอุปสรรคที่พบเจอคือสิ่งท้าทาย และความท้าทายนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จ แต่สำหรับบุคคลที่มี AQ ต่ำนั้นจะเป็นบุคคลที่ต้องคอยอาศัยการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเสมอ ตระหนักว่าตนเองนั้นสามารถทำได้ดีที่สุดในเพียงเท่านั้น มองตนเองในแง่ลบและขาดการพัฒนาทักษะที่นำไปสู่ความสำเร็จ โดยมีการแบ่งประเภทบุคคลไว้ 3 กลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ง่ายขึ้นอันได้แก่

กลุ่มที่ 1 คนไม่สู้ (Quitter) หมายถึง บุคคลที่จะไม่เลือกทำอะไรทั้งสิ้น และพร้อมที่จะหลีกเลี่ยง หนีถอย และถอนตัว กลุ่มคนเหล่านี้จะปฏิเสธโอกาสที่เข้ามา ทำให้บุคคลเหล่านี้ขาดความก้าวหน้าและปิดกั้นโอกาสในชีวิตมากมาย

กลุ่มที่ 2 นักตั้งแคมป์ (Camper) หมายถึง นักเดินทางที่เดินได้เพียงครึ่งทาง และเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคก็จะหยุดกลางคันและมักจะหาเหตุผลมาปลอบตัวเองเพื่อให้สังคมยอมรับ บุคคลในกลุ่มนี้มีคำพูดที่ว่า “ได้เท่านี้ก็ดีแล้ว” ซึ่งจะพบบุคคลในกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก

กลุ่มที่ 3 นักปีนเขา (Climber) หมายถึง บุคคลที่ทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อก้าวขึ้นที่สูงกว่า โดยพวกเขาจะมีความมุ่งมั่น ขยัน อดทน และมีความกระตือรือร้น โดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิตหรืออดชะตา จะมีความคิดที่ว่าทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ ไม่ว่าเพศอะไร อายุเท่าไร หรือจะมีอุปสรรคอื่นใดมาขัดขวางก็จะเอาชนะและแสวงหาเส้นทางสู่ความสำเร็จ จากการแบ่งกลุ่มทั้ง3ระดับนี้ได้มีการ

เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของMaslow (Maslow's Theory of Motivation) ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แนวคิดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างทฤษฎีความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) กับบุคคล 3 ประเภท

ที่มา: Stoltz, 1997 : 17

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นมีแนวคิดพื้นฐานจาก 3 สาขาหลักๆ ซึ่งมาจากพื้นฐานแนวคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ ได้แก่

1. จิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้ (Cognitive psychology) ที่ว่าอุปสรรคต่างๆ เกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความท้อแท้ หดหู่ ไม่รู้ว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร คนเราจะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์ที่เกิดมาจากอุปสรรค การที่บุคคลเกิดความเชื่อเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จะหลอมรวมให้การรับรู้นี้ตลอดชีวิตเมื่อต้องเผชิญอุปสรรค ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนเรามีการรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและฟันฝ่า คนเราก็จะมีความหวัง มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ และ

หาหนทางที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านี้ไป และถ้าต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในอนาคตก็จะมี การรับรู้ต่ออุปสรรคในทางบวก

2. อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท (Psychoneuroimmunology) คือ AQเกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเอง ความเข้มแข็งของจิตใจและการควบคุมตนเอง จะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางโรคภัยไข้เจ็บ หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

3. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) คือ หากสมองคนเรามีโครงสร้างของระบบประสาท หรือระบบของสารเคมีในร่างกายที่สมบูรณ์ ก็จะช่วยให้นบุคคลมีระบบความคิดความรู้สึกที่สมบูรณ์เป็นปกติ ซึ่งจะสามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ถ้าเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ และพยายามสร้างทัศนคติทางบวกก็จะช่วยพัฒนา AQ ของคนได้

Stoltz (1997:106-125) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคออกเป็น 4 มิติที่รวมเรียกว่า CO₂RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับของความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค โดยมีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรคไปได้

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถของตนที่จะควบคุมตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง เป็นผู้มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อ พยายามหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งการควบคุมอาจแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 จะเป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่บุคคลได้สติแล้ว เช่น เมื่อเกิดความไม่พอใจขณะประชุมก็มีการพูดคุยโต้แย้ง ถกเถียงอย่างเสียงดัง และมีท่าทีแสดง ความไม่พอใจต่อบุคคลอื่น แต่เมื่อได้สติ ตั้งสติแล้วก็อาจกลับไปแสดงพฤติกรรมตอบโต้ต่อสิ่งที่เกิดในสถานการณ์นั้นทดแทน เช่น อาจกลับไปขอโทษ หรือปรับความเข้าใจ รูปแบบที่ 2 คือการควบคุมตนเองโดยทันทีเมื่อเกิดสถานการณ์ เช่น เมื่อถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิในความผิดพลาดก็สามารถควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนได้ และมีความคิดในแง่บวกว่าผู้บังคับบัญชาหวังดี อยากให้ผลงานออกมาดี จึงตำหนิ

มิติที่ 2 การรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหา (O₂ = Origin and Ownership) หมายถึงระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคโดยการนำเอาประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้จากความผิดพลาด หรือการกระทำของตนเองในอดีตมาประกอบ เพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข โดยการตำหนิโทษตัวเองจะนำไปสู่การเสียใจ ในขณะที่การตำหนิและระลึกถึงความผิดพลาดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง (Powerful Motivator) และหากมีการนำมาใช้ อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์ แล้วจะทำให้ตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนต้องแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่มีมิติด้านการรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหาสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะค้นหาว่าสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นเกิดจากสาเหตุใด โดยพิจารณาจากตนเองก่อน เพื่อนำการเรียนรู้จากความผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไข คนที่มีมิติด้านนี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนเองกระทำ ไม่โทษตัวเองพร่ำเพ้อหรือผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 การมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหา ความยุ่งยากที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด พร้อมกับระวังและมีสติว่าปัญหานั้นจะเข้ามาเมื่อไร และจะรับมือได้อย่างไร และแก้ไขทำให้ปัญหาสิ้นได้โดยวิธีใด ไม่ท้อแท้และมองว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข

ลักษณะของผู้ที่มีมิตีการมองในผลกระทบแง่บวกสูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความท้อแท้ เศร้าหมอง และสามารถควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำรงชีวิตเมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น เป็นผู้พร้อมรับกับความลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่เก็บมาคิดมากจนจมอยู่กับความทุกข์ ไม่คิดไม่มองปัญหาใหญ่เกินกว่าความเป็นจริง แต่คิดได้ว่าเมื่อมีปัญหาก็อุปสรรคเกิดขึ้นแล้วย่อมมีจุดสิ้นสุด รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลของการกระทำ และสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

มิติที่ 4 การมีความอดทน (E = Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของปัญหา และความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหารวมถึงการขจัดให้หมดไป

ลักษณะของผู้ที่มีมิตีความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถรับรู้ได้ว่าปัญหา อุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ มีความหวังในชีวิต ใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีซึ่งจะทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุดไป ต่างจากผู้ที่มีความอดทนต่ำ ซึ่งจะเป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามหาทางแก้ปัญหา

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของ Stoltz (1997) จะเห็นได้ว่าสามารถวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้จากองค์ประกอบของความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) มิติที่ 2 การรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหา (O₂ = Origin and Ownership) มิติที่ 3 การมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach) มิติที่ 4 การมีความอดทน (E = Endurance)

ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ สามารถพัฒนาได้โดยใช้เทคนิคเรียกว่า “The LEAD sequence and stoppers!” (กลวิธีการใช้หลักการ LEAD เพื่อยุติปัญหา อุปสรรค) หรือเรียกโดยย่อว่า LEAD มีเทคนิคที่สำคัญ 4 ประการดังนี้

1. ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (Listen to your adversity response = L) ซึ่งจะพัฒนาความสามารถในการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยเป็น ความพยายามในการกระตุ้นการตระหนักรู้ถึงอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้นโดยตอบสนองต่อสภาวะดังกล่าวด้วยการส่งเสียงแปลกๆ ทุกครั้งที่พบกับอุปสรรคซึ่งจะช่วยให้ตัวเองหยุดและตรวจสอบอุปสรรคที่เกิดขึ้นทั้งยังช่วยขัดขวางการตอบสนองเชิงลบแบบไม่รู้ตัวให้เป็นทางบวกอย่างรู้ตัวอีกด้วย จากนั้นทำการตรวจสอบและประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนด และฝึกฝนการประเมินด้วยการทำซ้ำๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญและมีการรับรู้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นจนกลายเป็นสัญชาตญาณคือตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติด้วยความเข้มแข็งและมุ่งมั่นให้การเสริมแรงทางบวกเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับวิธีการตอบสนองและแนวทางได้กำหนดไว้แล้ว

2. การสำรวจจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบในผลลัพธ์ (Explore all origins and your ownership of the result = E) เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของคนที่มีส่วนต่อผลลัพธ์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้นระบุให้ชัดเจนว่าตนต้องทำอะไรเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแตกต่างออกไปและส่วนใดของผลลัพธ์ที่อยู่ในความรับผิดชอบส่วนใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของตน มีลำดับขั้นในการปฏิบัติ โดยเริ่มจากสำรวจหาสาเหตุของอุปสรรคว่าเกิดขึ้นจากความผิดพลาดของตนเองหรือผู้อื่น จากนั้นฝึกให้บุคคลระบุให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ตนควรจะกระทำได้ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากที่สิ่งปฏิบัติไปแล้ว และหมั่นทบทวนความรับผิดชอบของตนต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

3. เป็นขั้นของการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา (Analyze the evidence = A) เป็นการวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อค้นหาข้อจำกัดของอุปสรรคซึ่งไม่ใช่ข้อจำกัดในการปรับปรุงแก้ไขสถานการณ์ซึ่งจะทำให้เกิดความชัดเจนด้วยการหาหลักฐานมาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุมอุปสรรคจะคงอยู่อีกนานเท่าไรทำอะไรจะทำให้อุปสรรคหมดไปพร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยเริ่มจาก การสังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง การสังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นกระจายไปยังส่วนอื่นในชีวิต รวมถึงการหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่นานเกินความจำเป็นด้วยการปฏิบัติดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยได้แย่งต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคและแยกแยะความคิดหรือข้อสมมติฐานออกจากข้อเท็จจริงและหาหลักฐานมาสนับสนุนข้อสรุปที่ได้ตัดสินใจตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นๆ ด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม

4. การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรค (Do something! = D) เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปช่วยเพิ่มการควบคุมและจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆ ของชีวิตโดยสำรวจข้อมูลและวิธีการปฏิบัติโดยพิจารณาจากความพร้อมของตน จากนั้นเลือกวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคที่สร้างสรรค์โดยการจรรยาการที่ต้องกระทำหรือแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นนำไปสู่การ

จัดลำดับรายการที่ต้องกระทำก่อน-หลังโดยระบุวัน-เวลาที่จะลงมือปฏิบัติให้แน่นอนและปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วย

ทั้งนี้ Stoltz ได้กล่าวว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยเทคนิค LEAD อาจจะไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ แต่ควรที่จะมีเทคนิคเหล่านี้ให้ครบ จึงจะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างสมบูรณ์มากที่สุด

2.2.1 พื้นฐานการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ตามที่ Stoltz (1997:38-43) ได้แบ่งระดับของปัญหาและอุปสรรคที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญออกเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับสังคม (Social adversity) เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ความรู้สึกถึงความไม่แน่นอนในอนาคต ปัญหาสิ่งแวดล้อม ยาเสพติด เป็นต้น

ระดับที่ทำงาน (Workplace adversity) เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสถานที่ทำงาน ซึ่งมีผลกระทบต่างๆ กับผู้ปฏิบัติงาน เช่น การปรับระบบการจัดการ การปรับขนาดขององค์กร การกระจายอำนาจ การบริหารงานภายในองค์กร เป็นต้น

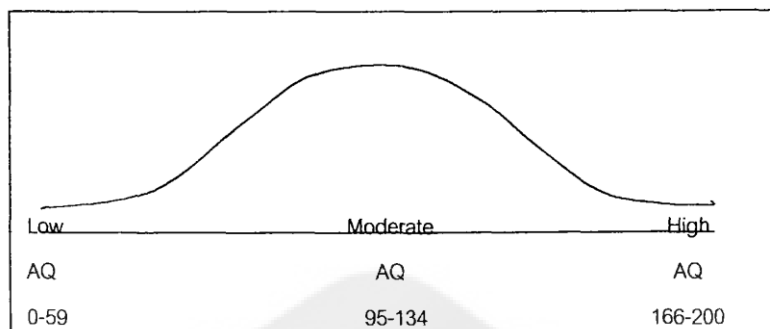
ระดับบุคคล (Individual adversity) เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล เช่น ยาเสพติด การฆ่าตัวตาย ความล้มเหลวทางการศึกษา

การแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องแก้ไขและสร้างเกราะป้องกันตั้งแต่ระดับขั้นตัวบุคคลก่อน บุคคลที่มีศักยภาพในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ดีย่อมก่อให้เกิดความเข้าใจและยกระดับความสำเร็จในทุกๆ ด้านของชีวิต ดังนั้นการปลูกฝังความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจึงจำเป็นต้องปลูกฝังตั้งแต่บุคคลมีความพร้อมทางสติปัญญาที่จะรับมือกับปัญหาและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget (ประณต คำจิณ, 2549) มองว่าเด็กอายุ 11-15 ปี ในขั้นนี้พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดของเด็กวัยนี้เป็ขั้นสูงสุด ย่อเรียกว่า ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal operational stage) คือ เด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ ความคิดแบบเด็กจะสิ้นสุดลง สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ เด็กจะสามารถที่จะคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ สามารถที่จะคิดแบบนักวิทยาศาสตร์ สามารถที่จะตั้งสมมุติฐานและทฤษฎี และเห็นว่าเป็นจริงที่เห็นด้วยการรับรู้ที่สำคัญเท่ากับความคิดกับสิ่งที่จะเป็นไปได้ เด็กวัยนี้มีความคิดนอกเหนือไปกว่าสิ่งปัจจุบัน สนใจที่จะสร้างทฤษฎีเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างและมีความพอใจที่จะคิดพิจารณาเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีความจริง

2.3 การวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997) ได้พัฒนาและจัดทำแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (The Adversity Response Profile – ARP) ฉบับสมบูรณ์ขึ้นเพื่อใช้วัดระดับความสามารถใน

การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และใช้เป็นเครื่องมือในการทำการศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่นๆ ด้วย โดย Stoltz ได้ใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างกว่า 20,000 คน ซึ่งเป็นตัวแทนจากหลากหลายอาชีพจากทั่วโลก และมีอายุ เชื้อชาติ และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติในการตีความหมายของคะแนนดังนี้



ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงเกณฑ์ปกติในการตีความหมายค่าคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ที่มา: Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient : Turning obstacles into opportunities*.

- คะแนน 166-200 ถ้าคะแนน AQ อยู่ในช่วงนี้ แสดงว่าเป็นบุคคลที่ทนทานกับปัญหาอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ได้และยังคงก้าวต่อไปข้างหน้าได้ รวมทั้งยังสามารถฟันฝ่าไปยังจุดหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างต่อเนื่อง
- คะแนน 135-165 ถ้าคะแนน AQ อยู่ในช่วงนี้ แสดงว่าเป็นบุคคลที่อดทนเพื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติและปลดปล่อยศักยภาพในสัดส่วนที่ดี สามารถเพิ่มประสิทธิภาพได้โดยปรับเปลี่ยนแง่มุมต่างๆ บางมุม
- คะแนน 95-134 ถ้าคะแนน AQ อยู่ในช่วงนี้ แสดงว่าเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างราบรื่น บางครั้งอาจเกิดความท้อแท้แต่ก็ยังสามารถพัฒนา AQ ให้สูงขึ้นได้
- คะแนน 60-94 ถ้าคะแนน AQ อยู่ในช่วงนี้ แสดงว่าเป็นบุคคลที่ใช้ประโยชน์จากศักยภาพของคุณได้ไม่เต็มที่ ปัญหาและอุปสรรคที่เจอส่งผลให้เกิดการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่และเกินความจำเป็น ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยยากลำบาก
- คะแนน 0-59 ถ้าคะแนน AQ อยู่ในช่วงนี้ แสดงว่าเป็นบุคคลที่ทุกข์ทรมานโดยไม่จำเป็นในหลายๆ กรณี แต่อย่างไรก็ตาม แรงจูงใจ พลังงาน ความทนทาน และความหวังของบุคคลจะเป็นกำลังที่ก่อให้เกิดความมีชีวิตชีวาขึ้นอีกครั้ง โดยต้องอาศัยการเรียนรู้และการฝึกฝนก็จะทำให้เกิดความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว

ในประเทศไทยได้มีงานวิจัยที่ได้พัฒนาเครื่องมือ เกณฑ์ในการวัดและการให้คะแนนโดย ประยุกต์เอาหลักแนวคิดทฤษฎีของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคจาก Stoltz (1997) เช่น งานวิจัยของสุธิดา พลขำนิ (2555) ซึ่งมีการปรับเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 5 ระดับ จากน้อยที่สุด ถึงมากที่สุด เพื่อให้เหมาะสมกับเครื่องมือวัดที่พัฒนาขึ้น และง่ายต่อการตีความหมายของคะแนนเพื่อบ่งชี้ระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ดังนั้นในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยจึงขอใช้เกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบ 5 ระดับ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับรูปแบบของเครื่องมือ สะดวกต่อการทำความเข้าใจ และมีความสอดคล้องกับตัวแปรอื่นๆ ในงานวิจัยนี้เพื่อลดความสับสนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมและโปรแกรมฝึกอบรมนั้นถูกพัฒนาขึ้นโดยเริ่มจากวงการการศึกษา และธุรกิจ ดังนั้นเอกสารส่วนมากจึงมักให้นิยามที่เกี่ยวกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพทางด้านที่เกี่ยวข้องการเรียน และการทำงานในองค์กรเป็นหลัก โดยพบว่า การฝึกอบรมนั้นเป็นการบวนการที่มีระบบ ระเบียบ แบบแผนในการที่จะพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และการแสดงออกโดยชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีความเฉพาะเจาะจงตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ (Harbison & Myers, 1964 ; Scott & Mitchell, 1972; Miltenberger, 2012 ; สมคิด บางโม, 2544 ; ชูชัย สมิทธิไกร, 2554)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ดังนั้นจากความหมายนิยามของการฝึกอบรมที่ได้รวบรวมไว้แล้วจะสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง กระบวนการที่มีระบบ ระเบียบ แบบแผน รวมถึงใช้วิธีการที่หลากหลาย โดยมีการจัดลำดับขั้นตอนวิธีอย่างเหมาะสมในการที่จะพัฒนาเพิ่มศักยภาพของบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และการแสดงออกถึงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างชำนาญมากยิ่งขึ้น

2.4 กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นวิธีการที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารถ่ายทอด หรือถ่ายทอดโยงความรู้ความเข้าใจความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ ระหว่างวิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนากลวิธีในการถ่ายทอดประสบการณ์ ทั้งในด้านความรู้ ทักษะ แก่ผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาที่กำหนดไว้ซึ่งในงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีการใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น

นภดล โชติภานิชย์ (2549) ได้ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามอุปสรรคด้านการเรียนและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนและโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนโดยกระบวนการพัฒนาผู้วิจัยใช้วิธีการนี้ตัวอย่าง (Case) บทบาทสมมติ (Role playing) การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) และสถานการณ์จำลอง (Simulation) ในการพัฒนาโปรแกรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน

ซึ่งสอดคล้องกับ วันเพ็ญ วิวิธศิริ (2550) ได้สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลตำรวจ ที่มีประสบการณ์ทำงานไม่เกิน 15 ปี จำนวน 250 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพตั้งแต่ 60 เปอร์เซนต์ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม จำนวน 12 คน ซึ่งกระบวนการพัฒนาโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นประกอบด้วย กิจกรรมที่ใช้บทบาทสมมติ (Role playing) เกม (Game) และการอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) ในแต่ละองค์ประกอบของการพัฒนา

สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554) ทำการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร ในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งกิจกรรมประกอบไปด้วยกิจกรรมเกม (Game) กรณีตัวอย่าง (Case) และการอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนและต่อผู้วิจัย รวมถึง สุจิตา พลขำนิ (2555) ในการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยคือนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน โดยกระบวนการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย ซึ่งกิจกรรมประกอบไปด้วยกิจกรรมเกม (Game) กรณีตัวอย่าง (Case) และการอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) เช่นเดียวกัน

ในงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมสำหรับโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยใช้แนวความคิดของ Stoltz(1997) ในการพัฒนากิจกรรม (รายละเอียด

เพิ่มเติมในภาคผนวก ก) ซึ่งกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนานั้นเป็นไปตามการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 ตารางนำเสนอโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

องค์ประกอบ	นิยาม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคการพัฒนา	กิจกรรม
มิติที่ 1. ด้าน C Control: การควบคุมตนเอง	ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านการเรียนได้ 2. เพื่อให้นักเรียนได้นำการควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	L E (A) (D) A: วิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ D: นักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อควบคุมสถานการณ์ดังกล่าว	กรณีศึกษา
มิติที่ 2. ด้าน O ₂ .1Origin: การรับรู้สาเหตุการรับรู้สาเหตุ	ความสามารถในการรับรู้สาเหตุของปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการจัดการกับปัญหา	(L) (E) A D L: การรับรู้ถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นทันที E: สำนักรว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหานี้	อภิปรายกลุ่ม
2.2Ownership: ความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา	นักเรียนเข้าใจบทบาทตนเองและเกิดความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของตนเองว่าควรทำอะไรเมื่อประสบกับปัญหาและหากเกิดซ้ำอีกก็สามารถแก้ไขให้ลุล่วงได้	L (E) A D E: 1. สำนักรว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง 2. สาเหตุทั้งหมดที่เกิดขึ้นล้วนเป็นความ	กิจกรรมกลุ่ม

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	นิยาม	จุดมุ่งหมาย	เทคนิคการ พัฒนา	กิจกรรม
		2. เพื่อให้นักเรียนเกิด ความรับผิดชอบใน การแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น	รับผิดชอบของตัว นักเรียนบ้าง	
มิติที่ 3. ด้าน R Reach : การมอง ผลกระทบในแง่บวก	ความสามารถของ นักเรียนในการ ประเมินผลกระทบ ของปัญหาที่เกิดขึ้น ว่ามีมากน้อย เพียงใดและกระจาย สู่ส่วนอื่นๆในชีวิต หรือไม่ อย่างมีสติ	1. เพื่อให้เห็นถึงข้อดี- ข้อเสียของการมอง ผลกระทบในทางบวก 2. เพื่อให้นักเรียนมี ความรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมี สามารถควบคุม ผลกระทบและความ เสียหายที่จะเกิดขึ้นได้	(L) E (A) D L: การรับรู้ถึง ผลกระทบของปัญหา A: วิเคราะห์ว่า สถานการณ์ใดบ้างที่ สร้างความเสียหาย กระจายไปสู่ส่วนอื่น ของชีวิต	บทบาทสมมติ
มิติที่ 4. ด้าน E Endurance: ด้าน ความอดทน	ความสามารถของ นักเรียนในการรับรู้ ความคงทนของ ปัญหาและ ความสามารถใน การจัดการกับความ ยืดหยุ่นของปัญหาให้ หมดไป	1. เพื่อให้นักเรียน ตระหนักได้ว่าอุปสรรค เกิดขึ้นในระยะเวลา ชั่วคราวไม่คงทนถาวร 2. เพื่อฝึกให้นักเรียน มีความมุ่งมั่นอดทน ต่อการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นให้ หมดไป	L E (A) (D) A: วิเคราะห์ว่า สถานการณ์ใดที่ส่งผล ให้ปัญหายืดเยื้ออยู่ นานเกิดความจำเป็น D: นักเรียนสามารถ ทำอะไรได้บ้างเพื่อ จำกัดความยืดเยื้อ ของปัญหา	กิจกรรมกลุ่ม

หมายเหตุ: L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค
E = การสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหาและความรับผิดชอบในผลลัพธ์
A = ขั้นตอนของการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา
D = การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรค

2.5 การประเมินประสิทธิภาพโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

อุปสรรค

การประเมินประสิทธิภาพโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสามารถประเมินได้หลากหลายวิธี เช่น

การประเมินประสิทธิภาพโดยผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดความเครียด รวมทั้งผู้ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่ผู้วิจัยต้องการไปพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ แนวคิด ขั้นตอนการจัดกิจกรรม สื่อประกอบกิจกรรม การประเมินผล ระยะเวลาที่จัดกิจกรรม รวมถึงเนื้อหาที่สอนว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ ซึ่งการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญนั้นได้เป็นที่ยอมรับเนื่องจากผลการประเมินนั้นได้จากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ ชำนาญ และมีประสบการณ์ในเรื่องที่ต้องการศึกษาอย่างแท้จริง

การประเมินประสิทธิภาพโดยใช้คะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เป็นการใช้คะแนนวัดที่ได้รับมาตรฐานและการยอมรับ มาวัดระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งวิธีการประเมินในแบบนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้อย่างแพร่หลายในหลายงานวิจัยที่ผ่านมา

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินผลประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยการตรวจสอบประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (Manipulation Check) ซึ่งใช้มาตรวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Stoltz (1997) และงานวิจัยของ สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554) ในการวัดกับนักเรียนก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเพื่อดูความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่เปลี่ยนแปลง คะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนหลังจากที่เข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคจะต้องสูงกว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคก่อนเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

นภดล โชติภานิชย์ (2549) ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนต่ำโดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนจำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามอุปสรรคด้านการเรียนและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนและโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนผลการศึกษาวิจัยพบว่าระดับของอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางและระดับของอุปสรรคด้านการเรียนที่เกิดจากสัมพันธภาพในครอบครัวเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูและเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนอยู่ในระดับน้อยส่วนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก

วันเพ็ญ วิวิธศิริ (2550) ได้สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลตำรวจ ที่มีประสบการณ์ทำงานไม่เกิน 15 ปี จำนวน 250 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้จะมีคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพตั้งแต่ 60 เปอร์เซนต์ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมจำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพและโปรแกรมการฝึกอบรม จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าพยาบาลวิชาชีพที่ระดับการศึกษาและประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีระดับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่ต่างกัน ส่วนพยาบาลที่มีสถานภาพสมรสที่ต่างกันไม่มีความแตกต่างในความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงาน และที่สำคัญพบว่าหลังการฝึกอบรมพยาบาลวิชาชีพมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร นักเรียนจำนวน 40 คนได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนและต่อผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่าหลังจากนักเรียนเข้าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ

และฟันฝ่าอุปสรรคนักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงขึ้น และนักเรียนมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนช่วยนักเรียนพัฒนา ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเองให้สูงขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับความเครียด

สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา, สุระพรรณ พนมฤทธิ์, พร บุญมี, จรรยา แก้วใจบุญ และเฉลิมพรรณ เมษลอย (2552) ศึกษาความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างปัจจัยด้านสัมพันธภาพในครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ บรรยากาศการเรียนการสอน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาและเพื่อน กับความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ของ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี พะเยา ปีการศึกษา 2551 จำนวน 355 คนพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 52.8 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 86.4 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ปัจจัยด้านบรรยากาศการเรียนการสอน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และปัจจัยด้านชั้นปีที่ศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์โดยพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง ร้อยละ 61.2 ชั้นปีที่ 2 มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง ร้อยละ 43.2 และชั้นปีที่ 3 มีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูง ร้อยละ 37.8 แสดงให้เห็นว่า ชั้นปีที่สูงขึ้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าชั้นปีที่สูงขึ้นนักศึกษายังมีความเครียดมากขึ้น

ปภาสินี แซ่ตีว, เรณุการ์ ทองคำรอด และสมใจ พุทธาพิทักษ์ผล (2556) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของหัวหน้าหอผู้ป่วยใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ของหัวหน้าหอผู้ป่วยจำนวน 162 คน พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา นั่นคือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงสามารถช่วยลดความเครียดของหัวหน้าหอผู้ป่วยในลงได้ โดยการสร้างพฤติกรรมและความคิดที่จะเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดและพยายามทำให้ปัญหานั้นได้รับการแก้ไขในที่สุด

Dohrenwend (2000) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเอกสารหลักฐานการวิจัยต่างๆ ทางจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) พบว่า เศรษฐฐานะ (Socioeconomic status) ของบุคคล เช่น รายได้

การศึกษา การมีงานทำ และความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กัน โดยผู้ที่มีเศรษฐกิจฐานะที่ไม่ดีนั้นจะมีความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจที่สูง มีโอกาสได้เจอความเจ็บปวดรุนแรงจากประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ทางจิตใจได้มากกว่า โดยเฉพาะการเกิดความเครียดในการดำเนินชีวิตได้มากกว่า แต่อย่างไรก็ตามสิ่งหนึ่งที่จะสามารถช่วยลดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ การมีประสบการณ์ทางลบที่รุนแรง เจ็บปวด รวมถึงความเครียดในการดำเนินชีวิตลงได้อย่างมีนัยสำคัญ คือ การที่บุคคลมีกำลังใจที่จะเอาชนะความเจ็บปวด และความเครียดจากปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ และมีความตั้งใจที่หาวิธีการจะเอาชนะต่อปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างจริงจัง

Garner, Shonkoff, JSiegel, Dobbins, Earls, McGuinn, ...,และคณะ (2012) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของนักกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการในการประยุกต์ใช้ศาสตร์ความรู้ทางด้านการพัฒนาการในการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และการลดความเครียดในวัยเด็กตอนต้น เพื่อการเตรียมความพร้อมพื้นฐานของเด็กในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านสุขภาวะทางกายและทางจิตใจ โดยได้สรุปผล และให้คำแนะนำจากการวิจัยว่า ในวัยเด็กตอนต้นนั้นเป็นวัยที่เผชิญกับสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียดติดค้างในจิตใจซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเด็กเมื่อโตขึ้นได้ ทั้งการเข้าโรงเรียน การเรียนหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อน ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง หรือความพยายามในการเริ่มต้นค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความเครียดเหล่านี้แม้ว่าจะเป็นความเครียดที่มีระดับความเข้มข้นไม่มากนักเนื่องจากในวัยเด็กยังมีผู้คอยให้ความช่วยเหลือและประคับประคองจำนวนมาก แต่หากปล่อยไว้อาจจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ล่าช้า และเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่อ่อนไหว และมีความวิตกกังวลสูงได้ง่าย แต่ถ้าหากมีการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในด้านของอารมณ์ ความคิด การแสดงออกที่มุ่งแก้ปัญหาที่ตนเองได้เผชิญ จะทำให้ปัญหานั้นหมดไปได้ทำให้ความเครียดโดยรวมของเด็กลดลงได้ และจะกลายเป็นจิตลักษณะของบุคคลที่ค่อนข้างมีความคงทนติดตัวเด็กต่อไปในอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคกับความเครียด

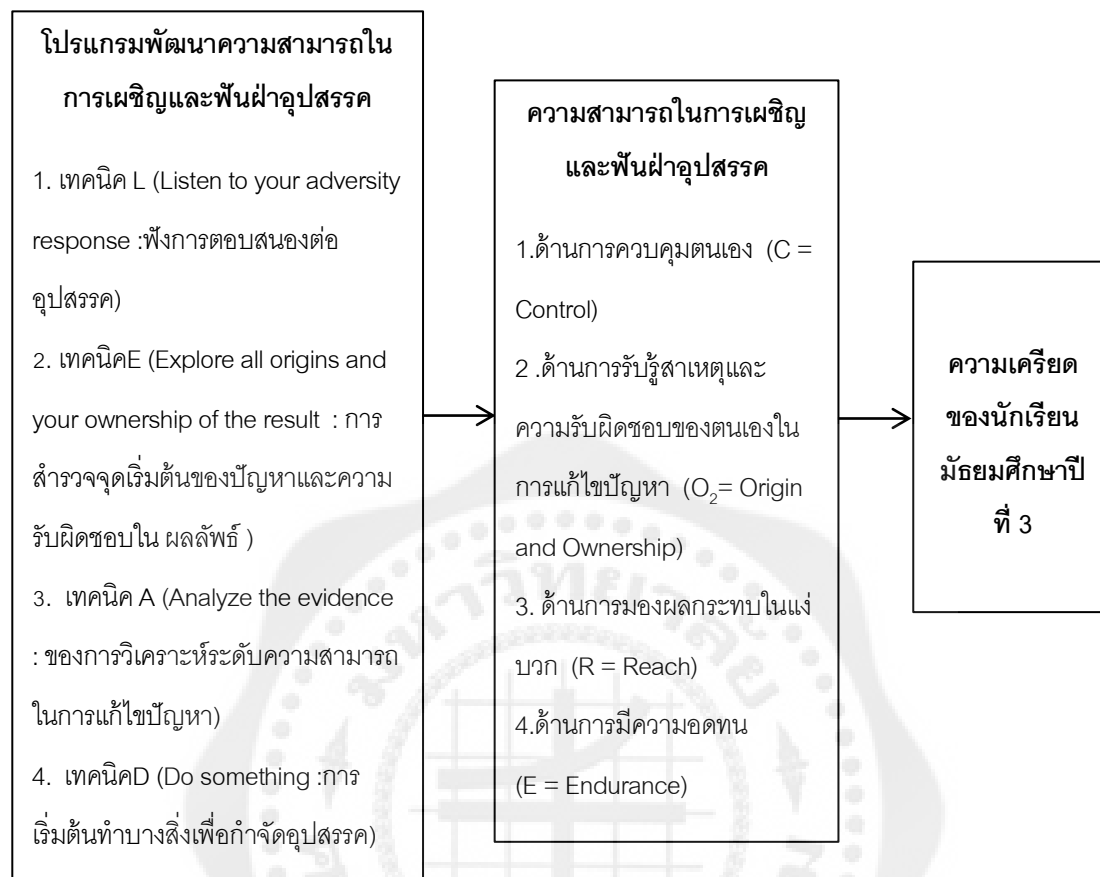
Santos (2012) ได้ทำการประเมินประสิทธิภาพของความสามารถในการปรับตัวของโปรแกรมการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในโรงเรียนการศึกษาพิเศษ โดยเป็นการใช้โปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในการช่วยลดความเครียดและความเปราะบางของครูในโรงเรียนการศึกษาพิเศษในกรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งครูในโรงเรียนการศึกษาพิเศษนั้นจะต้องรับบทบาทในการดูแลเด็กที่มีความพิการ จึงอาจจะทำให้เกิดความเครียดและความเปราะบางในงาน ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่สูงจะเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ต่ำ ซึ่งผลของโปรแกรมสามารถบ่งบอกได้ว่า

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความยืดหยุ่นของครูการศึกษาพิเศษได้

Cornista และ Macasaet (2013) ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่เลือกจิตวิทยาปีที่ 3 และ 4 ของโรงเรียน DE LA SALLE LIPA ประเทศฟิลิปปินส์ นักเรียนจิตวิทยาจำนวน 90 คนในการศึกษาค้นคว้านี้โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและแบบประเมินแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อศึกษาว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคนั้นด้านการสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหาและความรับผิดชอบในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เมื่อเปรียบเทียบเป็นชั้นปี การศึกษาค้นคว้านี้แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แต่ไม่ทุกมิติ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในการจัดการกับความเครียด การปรับตัว และความมั่นคงทางอารมณ์ที่กล่าวในข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบต่อความเครียด และมีความสัมพันธ์และส่งผลทางบวกกับการปรับตัว และความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งงานวิจัยต่างๆสามารถใช้เป็นหลักฐานในการสนับสนุนแนวคิดในงานวิจัยของผู้วิจัยในการพัฒนาโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในครั้งนี้ได้ด้วย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



กรอบแนวคิด กรอบแนวคิด โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
ที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยในเงื่อนไขการทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในขณะที่กลุ่มเงื่อนไขการควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง
2. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยในเงื่อนไขการทดลองมีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในขณะที่กลุ่มเงื่อนไขการควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลง
3. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
5. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีผลทำให้ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ลดลง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 339 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนวณด้วยโปรแกรม G*Power (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) โดยให้มีความอำนาจการทดสอบ เท่ากับ .80 ขนาดอิทธิพลระดับปานกลาง เท่ากับ .50 และค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .05 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมประมาณ 84 คน ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มโดยการสุ่มหาของข้อมูลอีกร้อยละ 10 ทำให้ใช้กลุ่มตัวอย่างรวมประมาณทั้งสิ้นจำนวน 90 คน โดยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและได้ยื่นความประสงค์ต่ออาจารย์ผู้ควบคุมและประสานงาน โดยผู้วิจัยจะทำการสุ่มอย่างง่ายจากรหัสประจำตัวของนักเรียน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เข้าร่วมเงื่อนไขการวิจัยตามรูปแบบการทดลองแบบการสุ่มเข้าบล็อกเงื่อนไขการทดลอง (Randomized Block Design) ให้ได้นักเรียนที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลอง (เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา AQ) จำนวน 45 คน และเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมจำนวน 45 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมให้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบและครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ และเนื้อหา

2. สร้างรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมขึ้นจากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบและประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม โดยมีการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) จากนั้นนำไปทดลองใช้ฝึกนักร้องกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยอาจมีการขออนุญาตทางโรงเรียนและอาจารย์ผู้ควบคุมในการบันทึกภาพนิ่งและวิดีโอเพื่อนำมาให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม ด้านการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการบำบัดความเครียด และอาจารย์ผู้ประสานงาน รวมทั้งสิ้น 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นและประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมอีกครั้งหนึ่งโดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ เหมาะสมน้อยที่สุด จนถึง 5 คือ เหมาะสมมากที่สุด

3. ทำการปรับปรุงรูปแบบของกิจกรรมตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปใช้ในการวิจัยจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมและการพัฒนาของบุคคล เห็นว่าควรเริ่มจากการสร้างกรอบแนวคิดเกี่ยวกับตัวแปรที่ต้องการพัฒนา ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าควรเริ่มจากการปฐมนิเทศน์และการบรรยายให้ความรู้ รวมถึงขั้นตอนการละลายพฤติกรรม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในขั้นตอนต่อไปได้อย่างสะดวกมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีการเคลื่อนไหว แสดงบทบาทสมมติ หรือการใช้ความคิดเพื่อแก้โจทย์ปัญหาต่างๆ ให้สอดคล้องกับหลักเทคนิคในการพัฒนา

ตาราง 2 โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อบรรยายวัตถุประสงค์ในการเข้าโปรแกรมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้นักเรียนทราบ 3. เพื่อชี้แจงรายละเอียดในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้กับนักเรียน 2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรคให้กับนักเรียน 3. ผู้วิจัยเอกสารความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ให้กับนักเรียนได้ศึกษา
2	ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ด้าน C Control: การควบคุมตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านการเรียนได้ 2. เพื่อให้นักเรียนได้นำการควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ด้าน C Control: การควบคุมตนเองให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกรณีศึกษา พร้อมทั้งสรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
3	ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ด้าน O ₂ 2.1 Origin: การรับรู้สาเหตุ 2.2 ด้าน Ownership: ความรับผิดชอบของ	1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตรประจำวัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการจัดการกับปัญหา 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของ	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ด้าน O ₂ Origin: การรับรู้สาเหตุ และด้าน Ownership: ความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไข

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ตนเองว่าควรทำอะไร อย่างไร เมื่อ ประสบกับปัญหาและหากเกิดซ้ำอีก ก็สามารถแก้ไขให้ลุล่วงได้ 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความ รับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น	ปัญหาให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่มและ อภิปรายกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปใบงานส่งคืน ผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
4	ความสามารถในการ เผชิญและฟันฝ่า อุปสรรค ด้าน R Reach : การมอง ผลกระทบในแง่บวก	1. เพื่อให้เห็นถึงข้อดี-ข้อเสียของ การมองผลกระทบในทางบวก 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อ ต่อการกระทำของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถควบคุม ผลกระทบและความเสียหายที่จะ เกิดขึ้นได้	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และทบทวนความรู้เรื่องความสามารถใน การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้าน R Reach : การมองผลกระทบในแง่บวก ให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมจำลอง บทบาทสมมติ พร้อมทั้งสรุปใบงาน ส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
5	ความสามารถในการ เผชิญและฟันฝ่า อุปสรรค ด้าน E Endurance: ด้าน ความอดทน	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักได้ว่า อุปสรรคเกิดขึ้นในระยะเวลาชั่วคราว ไม่คงทนถาวร 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความมู มานะอดทนต่อการแก้ไขปัญห อุปสรรคที่เกิดขึ้นให้หมดไป	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และทบทวนความรู้เรื่องความสามารถใน การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้าน E Endurance: ด้านความอดทนให้กับ นักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้ง สรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
6	สรุปความสามารถใน การเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรค ทั้ง 4 ด้าน	1. นักเรียนสามารถสรุปความเข้าใจ และความสามารถในการเผชิญและ ฟันฝ่าอุปสรรคได้ 2. นักเรียนสามารถนำความสามารถ	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า อุปสรรคทั้ง 4 ด้านให้กับนักเรียนก่อน

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไป ใช้กับเรื่องเรียนและการดำเนินชีวิต ได้	เริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้ง สรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าโปรแกรม พัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค

เครื่องมือที่ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามของ ปราณีมิ่งขวัญ (2542) ซึ่งแปลจาก Perceived Stress Scale (PSS) ของ Cohen, Kamarck, และ Mermelstein(1983) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกใน 1 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 14 ข้อ ลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือไม่เคยรู้สึกเลย จนถึง 5 คือรู้สึกเป็นประจำ ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเครียด โดยมีค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัด Corrected Item-total Correlation หรือ CITC อยู่ระหว่าง .30 - .65 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่เหมาะสมทั้งหมด โดยพบว่าแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .84 ผู้ใดที่มีคะแนนการวัดสูง คือผู้ที่มีความเครียดสูงกว่า ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาเกี่ยวกับข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยให้นักเรียนนึกถึงตนเองในช่วงที่ผ่านมา

ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบทุกครั้ง
1. ฉันรู้สึกอารมณ์เสียกับเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด					
2. ฉันรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตได้					

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าเลือก	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ไม่เคย	ได้ 1 คะแนน	ได้ 5 คะแนน
นานๆ ครั้ง	ได้ 2 คะแนน	ได้ 4 คะแนน
บางครั้ง	ได้ 3 คะแนน	ได้ 3 คะแนน
บ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน	ได้ 2 คะแนน
เกือบทุกครั้ง	ได้ 5 คะแนน	ได้ 1 คะแนน

เมื่อรวมคะแนนทั้งหมดของแบบวัดความเครียดจำนวน 14 ข้อ คะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 - 5 โดยมีการแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

- ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักเรียนมีความเครียดระดับต่ำมาก
- ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักเรียนมีความเครียดระดับต่ำ
- ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักเรียนมีความเครียดระดับปานกลาง
- ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักเรียนมีความเครียดระดับสูง
- ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีความเครียดระดับสูงมาก

ตอนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากงานแปลเรียบเรียงของ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ซึ่งสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Stoltz(1997) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหา ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก ด้านการมีความอดทนรวมทั้งหมด 28 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือน้อยที่สุด จนถึง 5 คือมากที่สุด ผลการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยมีค่าความสอดคล้องภายในขอบแบบวัด CITC อยู่ระหว่าง .31 - .71 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่เหมาะสมทั้งหมด โดยพบว่าแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .86 ผู้ใดที่มีคะแนนการวัดสูง คือผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาเกี่ยวกับข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อเกิดปัญหาค้นจะคิดเสมอว่าจะผ่านปัญหาเหล่านี้ได้					
2. เมื่อเกิดปัญหาระหว่างการทำงาน ฉันมักล้มเลิกงานกลางคัน					

เกณฑ์การให้คะแนน

		ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ถ้าเลือก	มากที่สุด	ได้ 5 คะแนน	ได้ 1 คะแนน
	มาก	ได้ 4 คะแนน	ได้ 2 คะแนน
	ปานกลาง	ได้ 3 คะแนน	ได้ 3 คะแนน
	น้อย	ได้ 2 คะแนน	ได้ 4 คะแนน
	น้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน	ได้ 5 คะแนน

เมื่อรวมคะแนนทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จำนวน 28 ข้อ คะแนนรวมเฉลี่ยที่ 1 - 5 โดยมีการแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับต่ำมาก

ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับต่ำ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับปานกลาง

ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับสูง

ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระดับสูงมาก

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม และมาตรวัด มีดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างข้อกระทงของแบบวัดให้ครอบคลุมตามนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย
2. สร้างข้อกระทงของมาตรวัด ให้สอดคล้องและครอบคลุมตามนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย โดยลักษณะของเครื่องมือ เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ และมาตรเป็นมาตรแบบประเมินค่า (Rating scale)
3. ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขและนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน
4. นำมาตรวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง (item discrimination) โดยการตรวจสอบความสอดคล้องภายในของมาตรวัดโดยพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงจากค่า Corrected Item-total Correlation หรือ CITC ที่มีค่าตั้งแต่ .30 ขึ้นไป จากนั้นนำข้อกระทงที่ได้ทำการคัดเลือกไปหาความเชื่อมั่นของมาตรวัดทั้งฉบับไปวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Chronbach's Alpha Coefficient หรือ α)
5. นำแบบสอบถามและมาตรวัดที่ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปตรวจสอบความถูกต้องและทำการจัดเรียงพิมพ์เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอใบรับรองการอนุมัติการทำวิจัยและเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จำนวน 90 คน จากนั้นได้ทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลเพื่อมอบให้แก่โรงเรียนและขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่เป็นผู้ประสานงานและดูแลในการอำนวยความสะดวกและให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงจัดทำคำชี้แจงในการเก็บข้อมูลเพื่ออธิบายรายละเอียดของงานวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลโดยส่งไปเพื่ออธิบายให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย

2. ทำการนัดนักเรียนที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยมาเพื่อรับฟังการสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาวัตถุประสงค์ของการวิจัยในเบื้องต้นและตอบข้อซักถามของนักเรียน และให้ลงชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form)

3. ทำการสุ่มนักเรียนจากรหัสนักเรียนโดยใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขการทดลองเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสามารถและการฝ่าฟันอุปสรรค 45 คน และเงื่อนไขควบคุม 45 คน จากนั้นทำการวัดระดับความเครียด ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยใช้แบบวัดความเครียด และแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคตามลำดับ เพื่อเก็บเป็นข้อมูลก่อนการทำการวิจัย (pre-test)

4. นำกลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 6 สัปดาห์ โดยใช้ช่วงเวลาชั่วโมงแนะแนวและช่วงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ที่ทางโรงเรียนกำหนดให้ ทำตามกระบวนการจนครบกำหนดผู้วิจัยทำการวัดระดับความเครียด ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลภายหลังทำการวิจัย (post-test)

5. ภายหลังจากตรวจสอบความเรียบร้อยของการให้ข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยทำการอธิบายสรุป (debrief) และตอบข้อซักถามเกี่ยวกับการวิจัยต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัย โดยให้คำมั่นว่าจะรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างและนำเสนอข้อมูลในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น จากนั้นทำการตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ มีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล ได้แก่
 - 1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.2 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนแบบวัดความเครียดและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม
2. วิเคราะห์สถิติ Paired sample t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของความเครียด และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
3. วิเคราะห์สถิติ Independent sample t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและระดับความเครียดระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
4. วิเคราะห์สถิติการถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) และการถดถอยพหุ (Multiple regression analysis) เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อความเครียด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางและวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยายเพื่ออธิบายลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย คือ การเปรียบเทียบระดับของความเครียดและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมถึงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและระดับความเครียด ระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
3. การวิเคราะห์อิทธิพลของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
4. ข้อเสนอแนะที่พบระหว่างการทำกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

M	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	การทดสอบด้วยสถิติที
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการศึกษาแบบ F-test
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การพยากรณ์
R^2_{adj}	แทน	สัมประสิทธิ์การพยากรณ์ที่เปลี่ยนแปลงเมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ทีละตัว

b	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรในรูปคะแนนมาตรฐาน
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุเฉลี่ย และระดับของตัวแปร

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียดก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 ค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนพินุลประชาสรรค์ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n=90)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	36	40.00
- หญิง	54	60.00
อายุเฉลี่ย		15 ปี 2 เดือน

จากตาราง 3 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวนทั้งหมด 90 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15 ปี 2 เดือน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศชายจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 40

ตาราง 4 ระดับของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด ก่อนเข้ารับ
โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับของตัวแปร
ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค			
- กลุ่มทดลอง(<i>n</i> = 45)	3.17	0.35	ปานกลาง
- กลุ่มควบคุม(<i>n</i> = 45)	3.17	0.32	ปานกลาง
ความเครียด			
- กลุ่มทดลอง(<i>n</i> = 45)	3.23	0.51	ปานกลาง
- กลุ่มควบคุม(<i>n</i> = 45)	3.20	0.48	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด ก่อนเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.17$, $SD = 0.35$ และ $M = 3.17$, $SD = 0.32$ ตามลำดับ) และมีระดับความเครียดของกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขทดลองและควบคุมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ($M = 3.23$, $SD = 0.51$ และ $M = 3.20$, $SD = 0.48$ ตามลำดับ)

ตาราง 5 ระดับของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด หลังเข้ารับ
โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับของตัวแปร
ความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค			
- กลุ่มทดลอง(<i>n</i> = 45)	3.53	0.34	สูง
- กลุ่มควบคุม(<i>n</i> = 45)	3.18	0.34	ปานกลาง
ความเครียด			
- กลุ่มทดลอง(<i>n</i> = 45)	2.47	0.36	ต่ำ
- กลุ่มควบคุม(<i>n</i> = 45)	3.21	0.46	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด ภายหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ในระดับสูงในขณะที่กลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.53$, $SD = 0.34$ และ $M = 3.18$, $SD = 0.34$ ตามลำดับ) และมีระดับความเครียดของกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขทดลองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนเงื่อนไขกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.47$, $SD = 0.36$ และ $M = 3.21$, $SD = 0.46$ ตามลำดับ)

ตาราง 6 ระดับของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรครายด้าน โดยแยกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ตัวแปร	ก่อนเข้ารับโปรแกรม			หลังเข้ารับโปรแกรม		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
ด้านการควบคุมตนเอง (C = Control)						
- กลุ่มทดลอง($n = 45$)	3.19	0.51	ปานกลาง	3.63	0.55	สูง
- กลุ่มควบคุม($n = 45$)	3.19	0.47	ปานกลาง	3.36	0.49	ปานกลาง
การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ ของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O ₂ =Originand Ownership)						
- กลุ่มทดลอง($n = 45$)	3.10	0.44	ปานกลาง	3.48	0.37	สูง
- กลุ่มควบคุม($n = 45$)	3.22	0.48	ปานกลาง	3.29	0.46	ปานกลาง
ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach)						
- กลุ่มทดลอง($n = 45$)	3.05	0.52	ปานกลาง	3.30	0.50	ปานกลาง
- กลุ่มควบคุม($n = 45$)	3.06	0.44	ปานกลาง	2.99	0.57	ปานกลาง
ด้านการมีความอดทน (E = Endurance)						
- กลุ่มทดลอง($n = 45$)	3.30	0.50	ปานกลาง	3.68	0.48	สูง
- กลุ่มควบคุม($n = 45$)	3.19	0.46	ปานกลาง	3.08	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในทุกด้านของกลุ่มทดลองนั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยในกลุ่มทดลองด้านการควบคุมตนเอง ($C = \text{Control}$) ก่อนเข้าร่วมการวิจัย $M_{\text{ก่อน}} = 3.19$, $M_{\text{หลัง}} = 3.63$ ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา ($O_2 = \text{Origin and Ownership}$) $M_{\text{ก่อน}} = 3.10$, $M_{\text{หลัง}} = 3.48$ ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก ($R = \text{Reach}$) ถึงแม้ว่าในด้านนี้จะอยู่ในระดับปานกลางแต่เมื่อดูจากตารางจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรายด้านเพิ่มขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยลดลง $M_{\text{ก่อน}} = 3.05$, $M_{\text{หลัง}} = 3.30$ และด้านการมีความอดทน ($E = \text{Endurance}$) $M_{\text{ก่อน}} = 3.30$, $M_{\text{หลัง}} = 3.68$

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย โดยเริ่มจากการเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 7 เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัย ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

เงื่อนไขทดลอง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง					
- ก่อนเข้ารับโปรแกรม	45	3.17	0.35	4.73	.000
- หลังเข้ารับโปรแกรม	45	3.53	0.34		
กลุ่มควบคุม					
- ก่อนเข้ารับโปรแกรม	45	3.17	0.32	0.12	.903
- หลังเข้ารับโปรแกรม	45	3.18	0.34		

จากตาราง 7 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง หลังจากการเข้ารับการฝึกพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ($M_{\text{หลัง}} = 3.17$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.35$) สูงขึ้นกว่าตอนก่อนเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.17$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.35$)

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 [$t_{(44)} = 4.73, p = .000$] แต่ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมทั้งก่อน ($M_{\text{ก่อน}} = 3.17, SD_{\text{ก่อน}} = 0.32$) และหลังเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{หลัง}} = 3.18, SD_{\text{หลัง}} = 0.32$) พบว่าไม่แตกต่างกัน]

เมื่อทำการวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรครายด้านของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมไม่มีความแตกต่างกันดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอเฉพาะผลการวิจัยในการเปรียบเทียบความเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรครายด้านของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลอง ซึ่งพบว่าหลักเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรครายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รายละเอียดดังตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

เงื่อนไขทดลอง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ด้านการควบคุมตนเอง (C = Control)					
- ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.19	0.51	-4.10	.000
- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.63	0.55		
การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเอง ใน ก า ร แก้ ไ ข ปั ญ ห า (O ₂ =Originand Ownership)					
- ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.09	0.44	-4.14	.000
- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.48	0.37		
ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach)					
- ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.05	0.52	-2.43	.019
- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.30	0.50		
ด้านการมีความอดทน (E = Endurance)					
- ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.30	0.50	-3.49	.001
- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.68	0.48		

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ด้านการควบคุมตนเองหลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.63$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.55$) กว่าก่อนเข้าร่วมรับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.19$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.51$) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาหลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.48$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.37$) กว่าก่อนเข้าร่วมรับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.09$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.44$) ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก หลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.30$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.50$) กว่าก่อนเข้าร่วมรับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.05$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.52$) และด้านการมีความอดทน หลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.68$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.48$) กว่าก่อนเข้าร่วมรับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.30$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.50$)

ตาราง 9 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

เงื่อนไขทดลอง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง					
- ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.23	0.51	7.59	.000
- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	45	2.47	0.36		
กลุ่มควบคุม					
- ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.20	0.48	0.16	.873
- หลังเข้าร่วมโปรแกรม	45	3.21	0.46		

จากตาราง 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ($M_{\text{หลัง}} = 2.47$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.36$) ลดต่ำกว่าตอนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.23$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.51$) แต่ระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมทั้งก่อน ($M_{\text{ก่อน}} = 3.20$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.48$) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ($M_{\text{หลัง}} = 3.21$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.46$) พบว่าไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยในตาราง 7 ตาราง 8 และตาราง 9 จึงสามารถสรุปได้ว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยเมื่อเข้าร่วมการรับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแล้วจะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นและมีระดับความเครียดลดลงเช่นกัน ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค จะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรครวมถึงระดับความเครียดในช่วงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่าง

ตาราง 10 เปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

เงื่อนไขทดลอง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ก่อนเข้ารับโปรแกรมการฝึกอบรม					
- กลุ่มทดลอง	45	3.17	0.35	0.09	.929
- กลุ่มควบคุม	45	3.17	0.32		
หลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกอบรม					
- กลุ่มทดลอง	45	3.53	0.34	4.97	.000
- กลุ่มควบคุม	45	3.18	0.34		

จากตาราง 10 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ($M_{\text{ทดลอง}} = 3.17$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 0.35$) ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($M_{\text{ควบคุม}} = 3.17$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 0.32$) แต่ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองภายหลังเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ทดลอง}} = 3.53$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 0.34$) สูงกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม ($M_{\text{ควบคุม}} = 3.18$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 0.34$)

ตาราง 11 เปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

เงื่อนไขทดลอง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ก่อนเข้ารับโปรแกรมการฝึกอบรม					
- กลุ่มทดลอง	45	3.23	0.51	0.23	.820
- กลุ่มควบคุม	45	3.20	0.48		
หลังเข้ารับโปรแกรมการฝึกอบรม					
- กลุ่มทดลอง	45	2.47	0.36	-8.50	.000
- กลุ่มควบคุม	45	3.21	0.46		

จากตาราง 11 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ($M_{\text{ทดลอง}} = 3.23$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 0.51$) ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($M_{\text{ควบคุม}} = 3.20$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 0.48$) แต่ระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองภายหลังเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ทดลอง}} = 2.47$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 0.36$) ต่ำกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม ($M_{\text{ควบคุม}} = 3.21$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 0.46$)

จากผลการวิจัยในตาราง 10 และตาราง 11 จึงสามารถสรุปได้ว่าภายหลังผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคแล้วจะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมและมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมในพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และมีส่วนช่วยในการลดความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพในระดับหนึ่ง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์อิทธิพลของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เพื่อทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยพิจารณาจากองค์ประกอบย่อยของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ($C = \text{Control}$) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา ($O_2 = \text{Origin and Ownership}$) ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก ($R = \text{Reach}$) และด้านการมีความอดทน ($E = \text{Endurance}$) ก่อนการทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุนั้น จำเป็นที่จะต้องตรวจสอบข้อกำหนดเบื้องต้นทางสถิติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย ซึ่งจะต้องมีระดับความสัมพันธ์กันไม่เกิน .80 เพื่อป้องกันปัญหาภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) คือการที่ตัวแปรทำนายมีความสัมพันธ์กันสูงมาก จนอาจกลายเป็นตัวแปรที่วัดในมิติเดียวกันหรือตัวแปรตัวเดียวกันไป ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน รายละเอียดดังตาราง 12

ตาราง 12 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรองค์ประกอบย่อยของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	C	O ₂	R	E	M	SD
1. การควบคุมตนเอง (C)	-				3.63	0.55
2. การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O ₂)	.42**	-			3.48	0.37
3. ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (R)	.24*	.33**	-		3.30	0.50
4. ด้านการมีความอดทน(E)	.47**	.46**	.35**	-	3.68	0.48

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$

จากตาราง 12 พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 4 มีระดับความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .14 - .47 ซึ่งมีค่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ก็ช่วยยืนยันว่าตัวแปรทำนายทั้งสี่ตัวไม่เกิดปัญหาภาวะเส้นตรงร่วมพหุ จึงสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุเพื่อทำนายอิทธิพลที่มีต่อตัวแปรความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้รายละเอียดดังตาราง 13

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน ในการทำนายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธี Enter

ตัวแปร	b	SE	β	t	p
ค่าคงที่ (constant)	5.67	.39		14.69	.000
การควบคุมตนเอง (C)	-.34	.02	-4.5	-8.76	.000
การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O_2)	-.23	.02	-.30	-6.94	.000
การมองผลกระทบในแง่บวก (R)	-.21	.03	-2.8	-6.82	.000
การมีความอดทน(E)	-4.6	.09	-5.8	-10.21	.000
$R = .714$; $R^2 = .510$; $R^2_{adj} = .487$; $F = 22.12$; $p = .000$					

จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ ด้วยวิธี Enter เมื่อตัวแปรการควบคุมตนเอง(C) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา(O_2)การมองผลกระทบในแง่บวก (R) และการมีความอดทน(E)เป็นตัวทำนายที่ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ตัวแปรทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายต่อสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 51 ($R^2 = .510$) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 22.12$; $p = .000$)

เมื่อนำตัวแปรที่มีความสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ ดังสมการต่อไปนี้

สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ

$$\text{ความเครียด} = 5.67 - .34(C) - .23(O_2) - .21(R) - .46(E)$$

สมการถดถอยในรูปของคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{\text{ความเครียด}} = -.45Z_C - .30Z_{O_2} - .28Z_R - .58Z_E$$

จากสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ พบว่า เมื่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วย ความเครียดจะเปลี่ยนแปลงลดลง.34 หน่วย เมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือมีค่าคงที่ เมื่อทักษะด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น 1 หน่วย ความเครียดจะเปลี่ยนแปลงลดลง.23หน่วย เมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือมีค่าคงที่ เมื่อทักษะด้าน

การมองผลกระทบในแง่บวกมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ความเครียดลดลง.21หน่วยเมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือนี้อีกค่าคงที่ และเมื่อทักษะด้านการมีความอดทนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้นักเรียนมีความเครียดลดลง .46 หน่วย เมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือนี้อีกค่าคงที่

จากสมการถดถอยในรูปของคะแนนมาตรฐาน พบว่า เมื่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้านควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะส่งอิทธิพลให้ความเครียดจะเปลี่ยนแปลงลดลง. 45หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือนี้อีกค่าคงที่ เมื่อทักษะด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐานความเครียดจะเปลี่ยนแปลงลดลง.30 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือนี้อีกค่าคงที่ เมื่อทักษะด้านการมองผลกระทบในแง่บวกมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้ความเครียดลดลง.28หน่วยมาตรฐานเมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือนี้อีกค่าคงที่ และเมื่อทักษะด้านการมีความอดทนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้นักเรียนมีความเครียดลดลง .58หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมทักษะด้านที่เหลือนี้อีกค่าคงที่

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 ด้านจะเห็นได้ว่ายิ่งนักเรียนมีความสามารถทั้ง 4 ด้านเพิ่มมากขึ้นเท่าใดก็จะส่งอิทธิพลทำให้ช่วยลดความเครียดให้น้อยลงมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อทำการวิเคราะห์อิทธิพลของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 ด้านตามที่ได้นำเสนอไปในข้างต้นแล้วผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมเพื่อดูอิทธิพลของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย รายละเอียดดังตาราง 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายของตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง ในการทำนายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
ค่าคงที่ (constant)	6.07	.39		15.65	.000
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)	-.96	.12	-.66	-8.32	.000
$R = .664$; $R^2 = .440$; $R^2_{adj} = .434$; $F = 69.25$; $p = .000$					

เมื่อนำตัวแปรความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่สามารถพยากรณ์ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ ดังสมการต่อไปนี้

สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ

$$\text{ความเครียด} = 6.07 - .96(AQ)$$

สมการถดถอยในรูปของคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{ความเครียด}} = -.66 Z_{AQ}$$

จากสมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ พบว่า เมื่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย ความเครียดจะเปลี่ยนแปลงลดลง.96หน่วย และเมื่อพิจารณาจากสมการถดถอยในรูปแบบของคะแนนดิบก็จะพบว่า เมื่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐานจะส่งผลให้ความเครียดลดลง.66หน่วยมาตรฐาน ซึ่งผลที่ได้มีความสอดคล้องกับการวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้านย่อย ในข้างต้น คือ เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเพิ่มสูงขึ้น ก็จะมีส่วนช่วยทำให้ความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 4 ข้อสังเกตที่พบระหว่างการทำกิจกรรมตามตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

นอกจากผลงานวิจัยที่นำเสนอไปเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยยังได้พบข้อสังเกตในระหว่างการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลองตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ดังนี้

- กลุ่มทดลองให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกันเป็นอย่างดี โดยในสัปดาห์แรก กลุ่มทดลองอาจมีความรู้สึกประหม่าและไม่กล้าตอบคำถาม แต่เมื่อมีกิจกรรมละลายพฤติกรรม และร่วมอภิปรายหรือพูดคุยกันมากขึ้นก็ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง และกล้าที่จะร่วมแสดงความคิดเห็นมากขึ้น
- ในการฝึกอบรมครั้งต่อมา ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมที่ผ่อนคลายมากขึ้น มีการพูดคุยสนทนา แสดงความคิดเห็นกันอย่างสนุกสนานเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้ทักษะ และทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ เพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค
- ผู้วิจัยให้รางวัลกับผู้เข้าร่วมการทดลองที่ร่วมแสดงความคิดเห็นบ่อยๆ ร่วมตอบคำถามเพื่อเป็นแรงจูงใจในการร่วมมือในกิจกรรมต่อไป ซึ่งพบว่าได้ผลดี สามารถกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ และเกิดแรงจูงใจในการสร้างความสนใจ จดจ่อในการทำกิจกรรมได้ ดังนั้น การเสริมแรงทางบวก เช่น การให้

รางวัล หรือการชมเชย จึงมีความสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ได้ แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้มีการใช้การเสริมแรงทางบวกมากเกินไปทำให้บั่นทอนความตั้งใจ หรือสร้างความคาดหวังที่จะจดจ่ออยู่กับการให้ของรางวัลนั้น

- ในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยที่คอยแสดงบทบาทเป็นผู้ประสานงาน คอยดึงความสนใจจากเพื่อนให้ทำกิจกรรม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานร่วมกัน ดังนั้น ในการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ต่างๆ ผู้วิจัยจึงควรทำการสังเกตผู้เข้าร่วมการวิจัยที่แสดงบทบาทดังกล่าว และเปิดโอกาสให้บุคคลเหล่านี้ได้แสดงออก เพื่อช่วยดึงดูดความสนใจ และสร้างความร่วมมือของผู้เข้าร่วมการวิจัยคนอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น

- ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลองร่วมอภิปรายและตอบคำถามเกี่ยวกับทักษะของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่เพิ่งได้เรียนรู้และทำการพัฒนาไป และในครั้งต่อไปจะมีการสอบถามเพื่อทบทวนความรู้ทักษะที่ได้เรียนรู้และพัฒนาจากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา โดยพบว่าหากมีการกระตุ้นใจอย่างต่อเนื่อง ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะสามารถระลึกถึงความรู้และทักษะที่ได้ทำการพัฒนาไป และสามารถนำมาเชื่อมโยงกับทักษะอื่นๆที่กำลังจะทำการศึกษา พัฒนาต่อไปได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงควรหมั่นทบทวน และสร้างความเชื่อมโยงระหว่างองค์ความรู้และการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และสามารถคงอยู่ได้ในระยะยาว

- ในสัปดาห์สุดท้ายผู้วิจัยได้มีการทำการสรุปกิจกรรม รวมถึงทักษะเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ได้มีการพัฒนาจากกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมา และตอบข้อซักถามต่างๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ และการนำไปประยุกต์ใช้ในแง่มุมของการทำงานและการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เรื่องการศึกษาคผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาผลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีรายละเอียดดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาคผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เขตกรุงเทพมหานครจำนวน 90 คน ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลอง (เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา AQ) จำนวน 45 คน และเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม จำนวน 45 คน ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย แบบวัดความเครียด แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จากการดำเนินการวิจัย การศึกษาคผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวนทั้งหมด 90 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15 ปี 2 เดือน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และเพศชายจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 40
2. ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและความเครียด ก่อนเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางและมีระดับความเครียดของกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขทดลองและควบคุมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน

3. ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด ภายหลังเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคอยู่ในระดับสูงในขณะที่กลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง และมีระดับความเครียดของกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยในเงื่อนไขทดลองอยู่ในระดับต่ำ ส่วนเงื่อนไขกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง

4. ผู้เข้าร่วมการวิจัยเมื่อเข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแล้วจะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงขึ้น ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค จะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรครวมถึงระดับความเครียดในช่วงก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้วิจัยช่วยสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้เพิ่มขึ้นได้ (ด้านการควบคุมตนเองหลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.63$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.55$) กว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.19$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.51$) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาหลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.48$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.37$) กว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.09$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.44$) ด้านการมองผลกระทบในแง่บวกหลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.30$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.50$) กว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.05$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.52$) และด้านการมีความอดทน หลังเข้าร่วมรับโปรแกรมสูงขึ้น ($M_{\text{หลัง}} = 3.68$, $SD_{\text{หลัง}} = 0.48$) กว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ($M_{\text{ก่อน}} = 3.30$, $SD_{\text{ก่อน}} = 0.50$) และเมื่อนักเรียนเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแล้ว จะมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงขึ้น และมีความเครียดลดลงได้

5. ภายหลังผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคแล้วจะมีระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมและมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมในพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และมีส่วนช่วยในการลดความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นได้ในระดับหนึ่ง

6. ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ทั้งทักษะด้านย่อย 4 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง(C) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O_2) การมองผลกระทบในแง่บวก (R) และการมีความอดทน (E) ร่วมกันส่งอิทธิพลในการช่วยลดความเครียดได้ร้อยละ 51 นอกจากนี้ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมส่งอิทธิพลในการช่วยลดความเครียด

ได้ร้อยละ 44 จึงสามารถเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลในการช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอแยกเป็นประเด็นสำคัญๆ ได้แก่ ความเหมาะสมและประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และการช่วยลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รายละเอียดดังนี้

1. ความเหมาะสมและประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรคของ Stoltz (1997) เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรม ควบคู่กับการศึกษาด้านพัฒนาการของบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นตอนต้นจากเอกสารต่างๆ ซึ่งพบว่าผู้ที่อยู่ในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางด้านปัญญา เกี่ยวกับความสามารถในการใช้เหตุผล สามารถเรียนรู้ในเชิงของรูปธรรม และนามธรรมได้อยู่ในระดับดี (Piaget, 1958 อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุญ, 2556) ในงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการบรรยายและแจกแผ่นพับให้ความรู้เกี่ยวกับนิยาม ความสำคัญ องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้าน และแนวทางเบื้องต้นในการพัฒนามาใช้เป็นกิจกรรมแรกในการเริ่มต้นโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิดและเกิดมโนทัศน์ และความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและแนวทางในการพัฒนาโดยสังเขป ซึ่งจะทำให้สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการสอบถามพูดคุยกับอาจารย์ และนักเรียนที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาพบว่านักเรียนมักประสบปัญหาการมีความเครียดจากการเรียนเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนทำให้เกิดความเครียดและมีความสุขในการดำเนินชีวิตลดลงสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพดลโชติภานิชย์ (2549) งานวิจัยของ Parker, Summerfeldt, Hogan, และ Majeski (2004) และงานวิจัยของ Smith, Akos, Lim, และ Wiley (2008) ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดความสามารถในการควบคุมตนเองให้พร้อมเผชิญกับปัญหา (Control หรือ C) คิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ได้โดยง่าย และมีความยากลำบากในการแก้ไขปัญหาทำให้เกิดความท้อแท้หลีกเลี่ยงปัญหานั้น ผู้วิจัย

จึงพยายามให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนมุมมองในการพยายามควบคุมตนเองให้เอาชนะปัญหาผ่านการชมเชยปฏิบัติที่ศรัทธาในตัวเอง ซึ่งเป็นสถานการณ์จำลองของผู้ที่พยายามเอาชนะชีวิตโรคในเกาะร้างและร่วมกับอภิปราย เนื่องจากการรับรู้ของเด็กในวัยนี้ต้องการความน่าสนใจเพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจ และจดจ่อกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการนำเสนอ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองในการมีความอดทนในการเอาชนะปัญหาอย่างเต็มที่ โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิค LEAD ในด้าน A: วิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และ D: นักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อควบคุมสถานการณ์ดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนา ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงมีการพัฒนาทักษะด้านนี้สูงขึ้นจากระดับปานกลางไปเป็นระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในส่วนของการพัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นตอนต้นมีพัฒนาการทางด้านการใช้กล้ามเนื้อ และการตอบสนองทางด้านร่างกายที่ค่อนข้างที่จะสมบูรณ์ การทำงานประสานกันระหว่างความคิด และการแสดงออกมีความสัมพันธ์กันทำให้สามารถทำกิจกรรมที่มีต้องใช้การคิดและการแสดงออกที่ซับซ้อนได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งจากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และการทดลองใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างในชั้นทดลองเก็บข้อมูลที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในชั้นของการเก็บข้อมูลจริง พบว่ากิจกรรมต่างๆ ของโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้วิจัย ไม่ได้มีความยุ่งยากหรือซับซ้อนเกินกว่าความสามารถทางการคิดและการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในวัยรุ่นตอนต้น(พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)นอกจากนี้Stoltz (1997) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคขึ้นได้ ส่วนหนึ่งมาจากความสามารถในการสำรวจตนเอง ประกอบกับการได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ทั้งในเชิงของการดำรงชีวิต หรือการทำงานร่วมกัน ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรมีกิจกรรมที่ต้องให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้มีการใช้กิจกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย การเคลื่อนไหวทำร่วมกับผู้เข้าร่วมการวิจัยคนอื่นๆ ในรูปแบบของกลุ่มหรือทีมการใช้กิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจะมีสอดคล้องกับพัฒนาการทางสังคมของเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังพัฒนาในทุกส่วนไปสู่วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อไป ซึ่งหากวัยรุ่นได้มีการได้แสดงออกอย่างเหมาะสมทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จด้วยตนเอง หรือบรรลุจากการร่วมมือกับผู้อื่นที่เขาารู้สึกว่าเป็นกลุ่มเดียวกัน จะช่วยให้มีมุมมองทางบวกต่อตนเอง และจะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาอัตลักษณ์ด้านต่างๆ ที่สมบูรณ์อันจะช่วยให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน หรือสังคมรอบๆ ตัว ซึ่งจะเป็นกลุ่มคนที่มีอิทธิพลมากต่อเจตคติ ความสนใจ และการแสดงออกถึงการมีพื้นฐานทางทักษะชีวิตที่ดีในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป (Erikson, 1968 อ้างถึงใน พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556; Bargh&Shalev, 2012)

ด้วยแนวคิดดังกล่าวจึงเป็นแนวทางให้ผู้วิจัยนำเอากิจกรรมที่เน้นการใช้ความคิดและการทำงานร่วมกันมาเป็นสื่อในการพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพิ่มเติมนอกเหนือจากการให้สาระความรู้ผ่านการบรรยายเพียงอย่างเดียว เพื่อให้กระบวนการ

เรียนรู้ของผู้เข้าร่วมการวิจัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยในการพัฒนาด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (Origin and Ownership หรือ O₂) ผู้วิจัยต้องการเน้นให้นักเรียนได้รับรู้สาเหตุของปัญหาและอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันทราบถึงวิธีการจัดการกับปัญหาเข้าใจบทบาทของตนเองว่าควรทำอะไรเมื่อประสบกับปัญหาและหากเกิดปัญหานั้นซ้ำอีกก็สามารถแก้ไขให้ถูกลงได้ และเพื่อให้นักเรียนที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมกลุ่ม คือ กิจกรรมโรงงานจำลอง ที่เป็นการจำลองบทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเสมือนเป็นแผนกต่างๆ ของโรงงานแห่งหนึ่งที่จะต้องรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง และประสานงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้การปฏิบัติงานบรรลุเป้าหมาย โดยนักเรียนจะสามารถรับรู้ได้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากโจทย์ของกิจกรรมที่ผู้วิจัยกำหนด และเริ่มทำการสำรวจว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหานี้ส่วนไหนเป็นความรับผิดชอบของตนเองและสำรวจว่าตนเองสามารถทำอะไรเพื่อตอบสนองต่อปัญหาดังกล่าวได้บ้าง โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิค LEAD ในด้าน L: การรับรู้ถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นทันที และด้าน E: สำรวจว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหานี้ สำรวจว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้าง และสาเหตุทั้งหมดที่เกิดขึ้นส่วนเป็นความรับผิดชอบของตัวนักเรียนบ้าง ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จึงมีการพัฒนาทักษะด้านนี้สูงขึ้นจากระดับปานกลางไปเป็นระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (Reach หรือ R) ผู้วิจัยต้องการเน้นให้นักเรียนได้มองปัญหาในหลากหลายมุมมองทั้งในด้านบวกและด้านลบเพื่อให้สามารถประเมินได้ว่าปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไร และจะแผ่ขยายปัญหาให้มากขึ้นหรือไม่อย่างไร ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเพื่อควบคุมผลกระทบและความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ โดยผู้วิจัยได้นำเสนอกิจกรรม คือ กิจกรรม ตา หู ปาก แขน ขา โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยจับกลุ่มกันแสดงบทบาทหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยแต่ละบทบาทหน้าที่จะมีข้อจำกัดที่สามารถกระทำบางอย่างได้ แต่ไม่สามารถกระทำบางอย่างได้ เช่น คนที่สวมบทบาทเป็นตา จะมองเห็นโจทย์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำหนดแต่ไม่สามารถตอบได้ ต้องส่งต่อข้อมูลให้คนที่สวมบทบาทเป็นหูที่มองไม่เห็นแต่สื่อสารได้ เพื่อจำลองบทบาทสมมติว่าในการดำเนินชีวิตในสังคมนั้นจำเป็นที่จะต้องมีความเกี่ยวข้องและพึ่งพาตนเองและผู้อื่นอยู่อย่างต่อเนื่องในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ซึ่งหากว่าตนเองสามารถประเมินปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะสามารถจัดการจำกัดวงของผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้ โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิค LEAD ในด้าน L: การรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหา และด้าน A: วิเคราะห์ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่สร้างความเสียหายกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มาใช้ในการพัฒนา แต่จากการฝึกอบรมครั้งนี้พบว่า ด้านการมองผลกระทบในแง่บวกของนักเรียนที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับทักษะนี้เพิ่มสูงขึ้นแม้จะอยู่ในระดับที่เพิ่มขึ้นไม่มากนัก แต่ก็เป็น การเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากเวลาในการวิจัยมีอยู่อย่างจำกัด และความสามารถในการประเมินปัญหานั้นจำเป็นที่

จะต้องใช้ประสบการณ์ในการที่บุคคลเคยเจอปัญหา หรือสถานการณ์ที่มีความหลากหลายเพื่อให้สามารถมองและเข้าใจปัญหาได้อย่างทะลุปรุโปร่ง สอดคล้องกับมุมมองของ Stoltz(1997)และธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์(2548) ที่เห็นว่าด้านการมองผลกระทบในแง่บวกเป็นด้านที่ต้องใช้ระยะเวลา ประสบการณ์และความสามารถเฉพาะตัวบุคคลค่อนข้างมาก จึงอาจต้องคอยกระตุ้นการพัฒนาทักษะ ด้านนี้อย่างต่อเนื่อง

ส่วนทักษะด้านการมีความอดทนต่อปัญหา (Endurance หรือ E) พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการพัฒนาทักษะในด้านนี้เพิ่มสูงขึ้นกว่าตอนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามที่ ผู้วิจัยคาดหวัง คือ ต้องการเน้นให้นักเรียนตระหนักได้ว่าอุปสรรคเกิดขึ้นในระยะเวลาชั่วคราวไม่คงทนถาวรและเพื่อฝึกให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นอดทนต่อการแก้ไขปัญหาลักษณะที่เกิดขึ้นให้หมดไป ผู้วิจัยจึงนำเสนอด้วยวิธีการกิจกรรมกลุ่ม คือ Broken Square ที่เป็นการจับกลุ่มเพื่อนำขึ้นส่วนตัว ต่อที่แจกไปให้ มาต่อเป็นรูปร่างสี่เหลี่ยมจัตุรัสให้ได้ ซึ่งกิจกรรมนี้มีความซับซ้อน ต้องใช้ความตั้งใจและไม่ย่อท้อเมื่อต้องลองผิดลองถูกในการต่อรูปร่างสี่เหลี่ยมหลายครั้งกว่าที่จะสำเร็จ โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิค LEAD ในด้าน A: วิเคราะห์ว่าสถานการณ์ใดที่ส่งผลให้ปัญหายืดเยื้ออยู่ยาวนานเกิดความจำป็น และด้าน D: นักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อจำกัดความยืดเยื้อของปัญหา นำมาพัฒนา ซึ่งจากกิจกรรมนี้มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะด้านการมีความอดทนต่อปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในสัปดาห์สุดท้ายของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้พัฒนาและรวบรวมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน โดยการนำเสนอด้วยกิจกรรมกลุ่ม คือ Blokus puzzles คือ การจับกลุ่มกันต่อตัวต่อบนกระดานแข่งขันกับกลุ่มอื่นๆ ซึ่งกลุ่มใดสามารถต่อตัวต่อลงบนกระดานได้หมดก่อนจะเป็นผู้ชนะซึ่งต้องใช้ความสามารถรอบคอบคิดทั้งทางด้านความคิด สติปัญญา ร่างกาย และการทำงานร่วมกัน มาเป็นกิจกรรมที่สร้างความคิดรวบยอดขั้นสุดท้ายเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และในทุกกิจกรรมผู้วิจัยจะให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหาในแต่ละกิจกรรมและเชื่อมโยงกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นไปตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคคลที่ควรจะต้องมีกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ได้ใช้ทุกทักษะตามที่ได้ทำการฝึกฝน พัฒนามา และมีการร่วมอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนาที่ถูกต้องชัดเจน ทำให้บุคคลสามารถนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปเก็บจำ และสามารถปรับประยุกต์ใช้ได้ต่อไปตามความเหมาะสม (ฐชัย สมิทธิไกร, 2554; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่นตอนต้นตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับพัฒนาการด้านต่างๆอย่างเหมาะสม รวมถึงการใช้เทคนิคกลวิธีในการจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างสรรค์การเรียนรู้ที่หลากหลาย ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคได้ใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มที่ จึงทำให้โปรแกรมของผู้วิจัยมีประสิทธิภาพของผู้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมให้อยู่ในระดับสูงได้

2. ผลของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ในการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จากผลการวิจัยที่พบว่าความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นนั้นเกิดขึ้นได้หลายปัจจัย ซึ่งสาเหตุหลักมาจากความเครียดด้านการเรียน เนื่องจากปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้นไม่เว้นแม้แต่กระทำการศึกษาในโรงเรียน การแข่งขันที่เกิดขึ้นทำให้เด็กเกิดความเครียด ความวิตกกังวล มีผลกระทบทางจิตใจ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สอดคล้องกับชาลินี และคณะ (2542) และ Radhika, Samar, และ Vkharia (2007) ที่ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ความสัมพันธ์กับทางด้านจิตใจและปัจจัยที่ผลต่อการทำงานและการเรียน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เมื่อบุคคลมีสภาวะจิตใจที่ไม่ปกติหรือมีความเครียดสูง เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ก็จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนของพวกเขาด้วยเช่นกัน แต่แนวทางหนึ่งที่พบว่าสามารถช่วยลดความเครียดได้ คือการสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคให้มากขึ้น เมื่อบุคคลค้นพบแนวทางในการแก้ไขปัญหา และสามารถนำพาตนเองให้ผ่านพ้นและเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้ก็จะมีระดับความเครียดที่ลดต่ำลง สอดคล้องกับเอกสารและงานวิจัยต่างๆที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคจะมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกด้านและโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (ครองคณา สีขาว, 2549; นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช, 2550; และศุภนุช สุทธิไธ, 2550; Aldwin, 2007) และพบว่าผู้ที่ผ่านโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคจะมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Loprinzi, Prasad, Schroeder, & Sood, 2011; Santos, 2012)

นอกจากนี้จากผลการวิเคราะห์การถดถอยนั้น ก็พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้าน การควบคุมตนเอง (C) การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O₂) การมองผลกระทบในแง่บวก (R) และการมีความอดทน (E) และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม ต่างก็ส่งอิทธิพลทำให้บุคคลมีความเครียดลดลงได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค นั้นจะเป็นสิ่งที่จำเป็นและขาดไม่ได้ที่จะพัฒนาให้

ผู้ที่อยู่ในวัยเด็กตอนปลายที่กำลังจะพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นให้มีทักษะชีวิตที่ดี สามารถลดความเครียดเมื่อเผชิญปัญหาจึงมีสุขภาพทางกายและทางจิตเพิ่มสูงขึ้น (Dohrenwend, 2000; Small & Memmo, 2004)

จากหลักฐานงานวิจัยและข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและช่วยลดระดับความเครียดได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการขาดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและการมีความเครียดสูงในเด็กวัยรุ่นตอนต้นนี้ได้ต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ในการวิจัยครั้งนี้ พบผลการวิจัยที่มีความน่าสนใจหลายประการ ซึ่งผู้วิจัยขอแนะนำข้อเสนอแนะจากงานวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. จากการค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการ แนวคิดการฝึกอบรม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทำให้ได้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีประสิทธิภาพเนื่องจากการใช้กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายครอบคลุมในทุกองค์ประกอบของทักษะย่อยต่างๆ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูผู้สอน หรือผู้นำกิจกรรมสามารถนำโปรแกรมนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียน หรือเยาวชนกลุ่มอื่นๆ ต่อไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม ก่อนการดำเนินโปรแกรมการพัฒนา ผู้ที่เกี่ยวข้องควรเริ่มจากการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และองค์ประกอบด้านต่างๆ เพื่อสร้างมโนทัศน์ ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับแนวคิดและรายละเอียดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดความรู้ในเบื้องต้นก่อน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในทักษะต่างๆ ที่จะพัฒนาต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ยังมีข้อจำกัดทางด้านระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจไม่สามารถเกิดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (Reach: R) ที่จะเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนามากกว่าด้านอื่นๆ ดังนั้นผู้ที่นำโปรแกรมไปใช้จึงควรมีการกำหนดระยะเวลาที่สามารถเอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาทักษะได้อย่างเต็มที่ หรือออกแบบ ปรับประยุกต์รูปแบบของกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลา และธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละวัยต่อไป

2. โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคนี้ พบว่ามีส่วนช่วยในการลดความเครียดโดยรวมของนักเรียน หรือวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพในระดับหนึ่ง ดังนั้นจึงอาจ

เป็นข้อมูล หรือแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม พัฒนา จัดทำเป็นหลักสูตร หรือนโยบายใช้ในการช่วยลดความเครียดของบุคคลในวัยนี้ที่อาจจะต้องเผชิญปัญหาทางด้านการเรียน หรือการดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาทางสังคมได้ต่อไปในอนาคต

3. โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่สร้างขึ้นสามารถใช้เป็นแนวทางในการใช้ฝึกอบรมบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษา หรือการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เช่น ครู อาจารย์ นักฝึกอบรม นักสังคมสงเคราะห์ ผู้จัดการกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มีความเชี่ยวชาญสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของผู้ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา

4. จากผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค สามารถช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และช่วยลดระดับความเครียดได้ ซึ่งผลดังกล่าวอาจคงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 หรือ 6 เดือน เพื่อเป็นการติดตามตรวจสอบติดตามผลความคงทนของระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและความเครียด ซึ่งหากว่าระดับของตัวแปรทั้งสองมีการลดถอยลงผู้ที่เกี่ยวข้องก็อาจมีการกระตุ้นหรือการจัดการทบทวนการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคขึ้นอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สามารถรักษาระดับ หรือเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่จะเป็นคุณสมบัติหรือทักษะชีวิตที่สำคัญติดตัวไปเพื่อก้าวข้ามปัญหา และสามารถรับมือกับความเครียดได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกำลังอยู่ในวัยรุ่นตอนต้น ดังนั้น จึงอาจมีการนำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มจังหวัดอื่นๆ นอกเหนือจากเขตกรุงเทพมหานคร และอาจมีการนำไปปรับประยุกต์ใช้ โดยการปรับเปลี่ยนกิจกรรมย่อยต่างๆ ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการ และวุฒิภาวะของบุคคลในแต่ละวัย เช่น วัยเด็กตอนต้น วัยรุ่นตอนปลาย ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัย หรือผู้ที่อยู่ในวัยทำงานเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของบุคคลที่อยู่ในวัยอื่นๆ ได้อย่างราบรื่น

2. ควรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เช่น ครู อาจารย์ และผู้จัดการกิจกรรมต่างๆ ได้มีโอกาสเป็นผู้ร่วมนำ และดำเนินกิจกรรมควบคู่กับผู้วิจัยเพื่อให้เกิดความชำนาญ และสามารถศึกษาถึงจุดบกพร่องต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น และนำไปสู่การ

พัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือ กิจกรรมอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น การเรียนการสอนในห้องเรียนเพื่อให้สามารถได้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปร และการพัฒนาทักษะนี้ได้มากยิ่งขึ้น

3. สามารถนำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคร่วมกับการพัฒนาตัวแปรทางด้านจิตวิทยาอื่นๆ ได้ เช่นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) ภาวะผู้นำ (Leadership) การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง (Empowerment) การลดความวิตกกังวล (Anxieties) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลลดปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การเรียน และการทำงาน เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป





บรรณานุกรม

- กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล. (2547). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (สารนิพนธ์), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). ทำไมเด็กเก่งคิดฆ่าตัวตาย?. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=829>
- กรมสุขภาพจิต. (2546). ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติปี 2546.23. กรุงเทพฯ :สำนักพิมพ์ปิยอนต์ พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ:กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ครองคณา สีขาว. (2549). เซวาร์มณ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของพยาบาล: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม. (ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- จันทร์จิรา ภูทองเกษ. (2537). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สาขาการบริหารการศึกษา.
- ชาลินี แสงศิริผล, ภัสนันท์จุลศรีไกรวัลและวรางคณาสิละกุลเกียรติชัย. (2542). ความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- ชูชัย สมितिไกร. (2554). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2558). การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2559, จาก http://www.rcpsych.org/cap/book04_4.php
- ฐิติกาญจน์ เลาสุริโยธิน. (2553). รายงานการวิจัยความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนในอำเภอสนามชัยเขตจังหวัดฉะเชิงเทรา. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548). AQ อึดเกินพิภพ (พิมพ์ครั้งที่ 4) .กรุงเทพฯ: บิสคิด (ในเครือเอ็กสเปอร์เน็ทบุ๊กส์).

- นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษาบริษัทพัฒนาโปรแกรมระบบงานแห่งหนึ่ง*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- นพภัสสร วิเศษ, วิภา เพ็งแสงเยี่ยม, และสิริกร สุวัชรณัฐชา. (2557). ผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียด และภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 7, 104-118.
- นพดล โชติกพานิชย์. (2549). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น*. (ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว.
- นิตา แซ่ตั้ง. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดในการเผชิญอุปสรรค ที่มีผลต่อการทำงานของพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์ในกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ บธ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สาขาวิชาการจัดการ.
- บุษบาณี ญาณสมเด็จ. (2552). *ภาวะวิกฤติของเด็กไทยในปัจจุบัน*. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2558, จาก <http://www.sahavicha.com/?name=article&file=readarticle&id=294>.
- ปภาสิณี แซ่ตีว, เรณูการ์ ทองคำรอด, และสมใจ พุทธาพิทักษ์ผล. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของหัวหน้าหอผู้ป่วยใน 3 จังหวัดชายแดนใต้. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 6(3), 92-105.
- ประณต คำจิณ. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปราณี มิ่งขวัญ. (2542). *ความเครียดและการเผชิญความเครียดผู้ป่วยสูงอายุ โรคหลอดเลือดสมอง*. (ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่.
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุญ. (2556). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ ฉบับปรับปรุง (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์ . (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อแกรมมี.
- แพง ชินพงษ์. (2556). *5 เรื่องที่ได้ก๊ว เครียดมากที่สุดและวิธีแก้ไข*. สืบค้นเมื่อ 30 พฤษภาคม 2559, จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9560000011195>.
- ปริญญพัชญ์ ปลาเก็ดทอง. (2551). *การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2*. (ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร.

- มัทนรา ธรรมบุศย์. (2544). AQ กับความสำเร็จของชีวิต.วารสารวิชาการ, 4(9),12-17.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2552). ความเครียดและการจัดการกับความเครียด.กรุงเทพฯ :โรงพยาบาล
รามธิบดี
- ศุภนุช สุตวิไล, (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่ง
หนึ่ง. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- เศรษฐพงษ์ นวะมะรัตน์. (2550). การศึกษาความเครียดของกำลังพลกรมวิทยาศาสตร์ทหารบก.
(ปริญญามหาบัณฑิต) . โรงเรียนเสนาธิการทหารบก : สถาบันวิชาการ ทหารบกชั้นสูง
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2543). เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ.กรุงเทพฯ : สถาบัน
สร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีเฟิร์น.
- วันเพ็ญ วิจิตรศิริ. (2550). การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรค
ในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ. (ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
สาขาจิตวิทยาการแนะแนว.
- วรรณประภา ชะลอกุล. (2539). การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทาง
พยาบาลในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2559 จาก
<http://www.dmh.go.th/Abstract/alldetails.asp?code=300390000011>
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมิต อาชนิจกุล. (2537). เครียดเป็นบ้า.1. กรุงเทพฯ : ดับเบิ้ลนายน์ปริ้นติ้ง.
- สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม. (2554). ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฝืนอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร.
(ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ
แนว.
- สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา, สุระพรรณ พนมฤทธิ์,พร บุญมี,จรรยา แก้วใจบุญ และเฉลิมพรรณ เมฆลอย.
(2552). ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา. สถาบันพระบรม
ราชชนกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สุชา จันทน์เอม. (2536).จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ :สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

- สุทธิดา พลขำนิ. (2555). *การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย*. (ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา.
- สมคิด บางโม. (2544). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการ การเรียน การสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อนัญญา สิ้นรัชตานันท์, (2555). *รู้จักและเข้าใจลูกวัยประถม*. สืบค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558, จาก http://www.thawasischool.com/uploads/files/2012_1181/อบรม_เข้าใจเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น_ป.4-6_pdf.
- อรุณี เกษรอุบล. (2544). *การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี*. (ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สาขาเวชศาสตร์ชุมชน.
- อรรถธรณ ลีอนุญธวัชชัย. (2545). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช* (พิมพ์ครั้งที่ 1). 253. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). *สุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). 27-29. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Bargh, J. A., & Shalev, I. (2012). The substitutability of physical and social warmth in daily life. *Emotion*, 12(1), 154.
- Beetham, H., & Sharpe, R. (2013). *Rethinking pedagogy for a digital age: Designing for 21st century learning*. routledge.
- Cohen, S., T. Kamarck & R. Mermelstein. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 24. 385-396
- Comista, G. A. L. & Macasaet C. J. A. (2013). *Adversity quotient and achievement motivation of selected third year and fourth year psychology students of DE LA SALLE LIPA A.Y. 2012-2013*

- Dohrenwend, B. P. (2000). The role of adversity and stress in psychopathology: some evidence and its implications for theory and research. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(1), 1-19.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Garner, A. S., Shonkoff, J. P., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn, L., ... & Wood, D. L. (2012). Early childhood adversity, toxic stress, and the role of the pediatrician: translating developmental science into lifelong health. *Pediatrics*, 129(1), 224-231.
- Harbison, F. & Myers, C.A. (1964). *Educational, manpower and economic growth*. New York : McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Loprinzi, C. E., Prasad, K., Schroeder, D. R., & Sood, A. (2011). Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial. *Clinical breast cancer*, 11(6), 364-368.
- Kaslow, N. J. (2014). Suicidal behavior in children and adolescents.
<https://www.apa.org/about/governance/president/suicidal-behavior-adolescents.pdf>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(02), 493-506.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior modification principles and procedures* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and individual differences*, 36(1), 163-172.
- Radhika SamarVakharia. (2007). Outline of the research proposal submitted for the doctorate of Philosophy degree in education (In the faculty of arts). *A study of Adversity Quotient*

of secondary school students in relation to some Psychological and Performance factors.

Santos, M. C. J. (2012). Assessing the effectiveness of the adapted adversity quotient program in a special education school. *Researchers World*, 3(4), 13

Small, S., & Memmo, M. (2004). Contemporary models of youth development and problem prevention: Toward an integration of terms, concepts, and models. *Family Relations*, 53(1), 3-11.

Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social service review*, 71(2), 231-256.

Smith, J. S., Akos, P., Lim, S., & Wiley, S. (2008). Student and stakeholder perceptions of the transition to high school. *The High School Journal*, 91(3), 32-42.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient : Turning obstacles into opportunities*. New York :Wiley.

Scott, W.G. & Mitchell, T.R. (1972). *Organization theory : A structural and behavioral analysis*. Illinois :Irwan, Inc.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill. 31-33

_____ (1976). *Stress in health and disease*. Boston, MA: Butterworth's Inc.

Valentine, G. (2003). Boundary crossings: transitions from childhood to adulthood. *Children's Geographies*, 1(1), 37-52



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถามความเครียดและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสำหรับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยให้นักเรียนนึกถึงตนเองในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ไม่เคย หมายถึง ใน 1 เดือน นักเรียนไม่เกิดความรู้สึกนั้นเลย
 นานๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 เดือน นักเรียนเกิดความรู้สึกนั้น 1-3 ครั้ง
 บางครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนเกิดความรู้สึกนั้น 1-2 ครั้ง
 บ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนเกิดความรู้สึกนั้น 3-4 ครั้ง
 เป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ นักเรียนเกิดความรู้สึกนั้นมากกว่า 4 ครั้ง
 หรือเป็นประจำทุกวัน

ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1. ฉันรู้สึกอารมณ์เสียกับเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด					
2. ฉันรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตได้					
3. ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจอย่างหาคำอธิบายไม่ได้					
4. ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ตนเองประสบอยู่เป็นสิ่งที่คุกคามและสร้างปัญหาในชีวิต					

ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
5. ฉันรู้สึกปวดหัว ปวดท้อง หรือไม่สบายเนื้อตัวเมื่อเจอปัญหา					
6. เมื่อเจอกับสิ่งที่เข้ามากระทบต่อการดำเนินชีวิต ฉันอยากจะปลีกตัวไปอยู่เพียงลำพัง					
7. ฉันรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ มักเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ					
8. ฉันรู้สึกกดดันเมื่อต้องทำสิ่งต่างๆ					
9. ฉันสามารถควบคุมสิ่งที่เป็นปัญหาที่ประสบไม่ให้นานปลายใหญ่โตได้					
10. ฉันรู้สึกปลอดภัยร่มเงา แม้ว่าจะต้องเจอกับสิ่งที่ทำให้ตนเองลำบากใจ					
11. บ่อยแค่ไหนที่ฉันรู้สึกโกรธเมื่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง					
12. ฉันดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข					
13. ฉันไม่รู้สึกท้อแท้ หดหู่กำลังใจเมื่อเจอปัญหาที่รู้สึกว่าแก้ไขลำบาก					
14. ฉันรู้สึกว่าชีวิตฉันประสบแต่ความลำบากยุ่งยาก					

ตอนที่ 3 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

คำชี้แจง 1.ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด หรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

2. โปรดทำห้ครบทุกข้อคำถาม แม้บางเหตุการณ์นั้นจะไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ กับนักเรียนก็ตาม แต่ให้สมมติว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อเกิดปัญหาฉันจะคิดเสมอว่าจะผ่านปัญหาเหล่านี้ได้					
2. เมื่อเกิดปัญหาระหว่างการทำงาน ฉันมักล้มเลิกงานกลางคัน					
3. เมื่อฉันทำงานผิดพลาด ล้มเหลว ฉันสามารถหาวิธีแก้ไขได้ทันที					
4. ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้					
5. เมื่อประสบปัญหาในการทำงานอย่างรุนแรง ฉันสามารถหาทางออกให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองให้มีสติได้เมื่อเจอปัญหา					
7. ฉันรู้ว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้					
8. เมื่อฉันเกิดปัญหา ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด					
9. เมื่อเกิดปัญหาในการทำงานร่วมกับคนอื่น ฉันจะคิดว่าเป็นความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหานั้นให้ถึงที่สุด					
10. แม้ปัญหาที่เกิดขึ้นจะเคยเกิดมาแล้ว ข้าพเจ้าก็ยังไม่สามารถจัดการกับปัญหานี้ได้					
11. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันจะคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาของบุคคลอื่น ต้องรับผิดชอบและแก้ไขเอง					
12. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันรับรู้และพยายามแก้ไขปัญหานั้นได้ทันทีก่อนที่ปัญหาจะลุกลาม					
13. ฉันสามารถบอกถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้					
14. เมื่อฉันรู้ว่าตนเองทำงานผิดพลาด ฉันจะรีบหาวิธีแก้ไขในทันที					
15. ปัญหาในด้านการทำงานส่งผลให้ฉันเกิดปัญหาด้านอื่นๆ ด้วย					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ฉันหมั่นพัฒนาตนเองให้พร้อมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น					
17. ปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างของฉันด้วย					
18. ปัญหาทุกอย่างสำหรับฉันไม่มีทางออก					
19. ฉันคิดว่าเมื่อเกิดปัญหาค่อยหาทางแก้ไขก็ได้					
20. ก่อนที่จะลงมือ เพื่อแก้ไขปัญห ฉันมักคาดคะเนถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเสมอ					
21. ฉันไม่มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญห เมื่อปัญหาเริ่มยืดเยื้อ					
22. ฉันมีความเชื่อมั่นว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น					
23. เมื่อฉันทำงานชิ้นสำคัญผิดพลาด ฉันจะอดทนและใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขข้อผิดพลาดจนสำเร็จ					
24. ฉันท้อแท้สิ้นหวังกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต					
25. ฉันจะไม่ละความพยายามที่จะทำให้งานของฉันดีขึ้น					
26. ฉันมีความพร้อมที่จะจัดการกับปัญหาไม่ว่าปัญหาเล็กหรือใหญ่					
27. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าเรื่องใดๆก็ตาม					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
28. ข้าพเจ้าไม่ย่อท้อต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของข้าพเจ้า					

ตารางผนวก 1 ค่า CITC และค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปศรรค

ด้าน	ข้อ	CITC	ความเชื่อมั่นรายด้าน
1. การควบคุมตนเอง (Control : C)	1	.60	.72
	2	.45	
	3	.42	
	4	.47	
	5	.59	
	6	.41	
	7	.55	
2. ด้านการรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ไขปัญหา (Origin and Ownership : O ₂)	8	.57	.75
	9	.56	
	10	.57	
	11	.65	
	12	.50	
	13	.47	
	14	.44	
3. ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (Reach: R)	15	.63	.71
	16	.51	
	17	.48	
	18	.35	
	19	.45	
	20	.54	

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ด้าน	ข้อ	CITC	ความเชื่อมั่นรายด้าน
4. ด้านการมีความอดทน (Endurance : E)	21	.43	.82
	22	.60	
	23	.54	
	24	.31	
	25	.61	
	26	.71	
	27	.60	
	28	.68	
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ			.86

ตารางผนวก 2 ค่า CITC และค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัดความเครียด

ข้อ	CITC
1	.63
2	.60
3	.53
4	.62
5	.39
6	.30
7	.37
8	.51
9	.35
10	.50
11	.43

ตารางผนวก 2 (ต่อ)

ข้อ	CITC
12	.45
13	.37
14	.65
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ	.84





ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชื่อ-สกุล	สถานที่ทำงาน
ผศ.ดร.วิทย์ญา วังโณ	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร. ภิญาพันธ์ เพี้ยซ้าย	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร. ไตรภพ จตุรพานิชย์	วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
อาจารย์นฤตม์ พรประสิทธิ์	คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อาจารย์วราภรณ์ จิ่งสุวดี	โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร



ภาคผนวก ค

สำเนาเอกสารต่างๆ



ที่ ศธ ๐๕๑๙.๖.๐๒/พิเศษ



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ในช่วงระหว่างการศึกษาภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาประกอบตามโครงการวิจัยเรื่อง “การศึกษามลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” ในรายวิชาการจัดทำปริญญานิพนธ์ (จิต ๖๔๙) ซึ่งมีอาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรุพ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มนักเรียนดังกล่าวข้างต้น และหากท่านมีข้อเสนอแนะใดๆ กรุณาติดต่อกับ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๑ ๘๗๑ ๐๘๒๗

ภาควิชาจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องดังกล่าวข้างต้นด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรุพ่าย

(อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรุพ่าย)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ภาควิชาจิตวิทยา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๖๐ ๑๗๗๐-๗ ต่อ ๑๖๒๓๗

โทรสาร ๐ ๒๒๕๘ ๔๑๑๘, ๐ ๒๒๖๐ ๑๙๑๔

ที่ ศธ ๐๕๑๙.๖.๐๒/พิเศษ



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลประกอบการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย- ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๓. โปรแกรมฝึกอบรม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการจัดฝึกอบรมแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในช่วงระหว่างการศึกษาภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ถึง ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาประกอบตามโครงการวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” ในรายวิชาการจัดทำวิทยานิพนธ์ (จิต ๖๙๙) ซึ่งมีอาจารย์ ดร.ชาญญา ลีศัตรูพ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มนักเรียนดังกล่าวข้างต้น และหากท่านมีข้อเสนอแนะใดๆ กรุณาติดต่อกับ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๑ ๘๗๑ ๐๘๒๗

ภาควิชาจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นิสิตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องดังกล่าวข้างต้นด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

Chana Lertkarn

(อาจารย์ ดร.ชาญญา ลีศัตรูพ่าย)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ภาควิชาจิตวิทยา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๖๐ ๑๗๗๐-๗ ต่อ ๑๖๒๓๗

โทรสาร ๐ ๒๒๕๘ ๔๑๑๘, ๐ ๒๒๖๐ ๑๙๑๔



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/ 5131

วันที่ 15 กันยายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิธัญญา วันโณ

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษามลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตร์พ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามและมาตรวจวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 871 0827

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พิชญ์ ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15644

ที่ ศธ 0519.12/ 5130

วันที่ 15 กันยายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.กัญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศรีตรพ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและมาตรวจวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 871 0827

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

นิตยา ข.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ 5126



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2559

เรื่อง ขอบเขตบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ชัยญา ลีศัตรูพ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.ไตรภพ จตุรพานิชย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามและมาตรฐานวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 871 0827

ที่ ศธ 0519.12/ 5129



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2559

เรื่อง ขออนุญาตบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษามลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ชญญา ลีศัตรูพ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์นฤตม์ พรประสิทธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามและมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 871 0827

ที่ ศธ 0519.12/ 51๒๗



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2559

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์

เนื่องด้วย นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษามลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.ชัยญา ลีศัตร์พ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์วรารณ จิ่งสุวดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามและมาตรฐานวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 871 0827



ภาคผนวก ง

รายละเอียดของโปรแกรม และกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม

โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ตารางโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อบรรยายวัตถุประสงค์ในการเข้าโปรแกรมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้นักเรียนทราบ 3. เพื่อชี้แจงรายละเอียดในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้กับนักเรียน 2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรคให้กับนักเรียน 3. ผู้วิจัยเอกสารความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ให้กับนักเรียนได้ศึกษา
2	ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้าน C Control: การควบคุมตนเอง	1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาทางการเรียนได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนได้นำการควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้าน C Control: การควบคุมตนเองให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกรณีศึกษา พร้อมทั้งสรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและความรู้ที่ได้จากกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	ความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ด้าน O ₂ 2.1Origin: การ รับรู้สาเหตุ 2.2 ด้าน Ownership: ความรับผิดชอบของ	1. เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้สาเหตุของ ปัญหาและอุปสรรคทั้งทางด้านการ เรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการจัดการ กับปัญหา 3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทของ ตนเองว่าควรทำอะไร อย่างไร เมื่อ ประสบกับปัญหาและหากเกิดซ้ำอีก ก็สามารถแก้ไขให้ลุล่วงได้ 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความ รับผิดชอบต่อในการแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่ แล้ว และทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ด้าน O ₂ Origin: การรับรู้ สาเหตุ และด้าน Ownership: ความ รับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ไข ปัญหาให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่มและ อภิปรายกลุ่ม พร้อมทั้งสรุปใบงาน ส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
4	ความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ด้าน R Reach : การมอง ผลกระทบในแง่บวก	1. เพื่อให้เห็นถึงข้อดี-ข้อเสียของ การมองผลกระทบในทางบวก 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อ ต่อการกระทำของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถควบคุม ผลกระทบและความเสียหายที่จะ เกิดขึ้นได้	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่ แล้ว และทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ด้าน R Reach : การมอง ผลกระทบในแง่บวกให้กับนักเรียนก่อน เริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมจำลอง บทบาทสมมติ พร้อมทั้งสรุปใบงาน ส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
5	ความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ด้าน E Endurance: ด้าน ความอดทน	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักได้ว่า อุปสรรคเกิดขึ้นในระยะเวลาชั่วคราว ไม่คงทนถาวร 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความมู มานะอดทนต่อการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นให้หมดไป	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่ แล้ว และทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ด้าน E Endurance: ด้านความอดทนให้กับ นักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่ม พร้อม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ทั้งสรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม
6	สรุปความสามารถใน การเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรค ทั้ง 4 ด้าน	1. นักเรียนสามารถสรุปความเข้าใจ และความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรคได้ 2. นักเรียนสามารถนำความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ไป ใช้กับเรื่องเรียนและการดำเนินชีวิต ได้	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่า อุปสรรคทั้ง 4 ด้านให้กับนักเรียนก่อน เริ่มกิจกรรม 3. ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่ม พร้อม ทั้งสรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและ ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าโปรแกรม พัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค

รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อบรรยายวัตถุประสงค์ในการเข้าโปรแกรมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้นักเรียนทราบ
3. เพื่อชี้แจงรายละเอียดในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้น

ฝ่าอุปสรรค

เทคนิคที่ใช้ การบรรยาย

ทักษะการมุ่งพัฒนา

อุปกรณ์ เอกสารความรู้เรื่องการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้กับนักเรียน
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้กับนักเรียน
3. ผู้วิจัยเอกสารความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ให้กับนักเรียน ได้ศึกษา

การประเมินผล

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน

เอกสารความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆมากมาย ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี และการติดต่อสื่อสารที่ไร้ขอบเขต แม้การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีประโยชน์อยู่อย่างมาก ทั้งในแง่ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน การพัฒนาด้านการศึกษา (Beetham & Sharpe, 2013) ประเทศไทยที่เป็นประเทศกำลังพัฒนาให้ทัดเทียมกับอารยประเทศ จึงจำเป็นต้องมีการวางรากฐานที่ดีให้กับ “เด็ก” ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลของประเทศ โดยใช้ระบบการศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะและพัฒนาศักยภาพของบุคคล แต่ในระบบการศึกษานั้นเป็นธรรมดาที่มักเกิดการแข่งขันขึ้น ซึ่งข้อดีของการแข่งขันจะช่วยในการกระตุ้นสร้างแรงจูงใจให้เด็กมีความกระตือรือร้นตั้งใจในการพัฒนาตนเอง ในทางกลับกันก็มีข้อเสียสำหรับการแข่งขันคือ การทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำจากการที่สังคมมักเอาใจใส่ยกย่องแต่ผู้ที่เรียนดี จึงสร้างความกดดันให้แก่เด็กอย่างมากจนส่งผลกระทบในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ ทั้งด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการปรับตัวได้ (บุษบาณ์ ญาณสมเด็จ, 2552)

วัยรุ่นตอนต้น (อายุระหว่าง 12-15 ปี) เป็นวัยที่เรียกว่า “ช่วงเปลี่ยนผ่าน” (Transition period) เนื่องจากเด็กต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ความรับผิดชอบที่มากขึ้นตามวัย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมใหม่ สถานศึกษาใหม่ เพื่อนใหม่ (Valentine, 2003) การต้องพบกับความเสี่ยงต่างๆ ความกดดัน ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านการเรียนและในด้านการดำรงชีวิต เช่น ปัญหาครอบครัว การมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม การปรับตัวทางสังคม การคบเพื่อนที่เกร การหนีเรียน ปัญหาทางด้านเพศ การติดยาเสพติด (อนัญญา สินรัชตานันท์, 2555) ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลให้เด็กเกิดความท้อแท้ สับสน ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหาจนสะสมเกิดเป็นความเครียดขึ้นได้ ซึ่งความเครียดเป็นสภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรม ทางจิต เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า หากไม่ได้รับการดูแลหรือจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541; Kaslow, 2014) โดยเมื่อบุคคลได้เผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นจะมีกลไกทางความคิดและกลไกทางจิตเกิดขึ้น ในการประเมินว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนนั้นมาจากสิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น หรือว่ามาจากตัวเอง

และมีความร้ายแรงมากน้อยเพียงใด ตนเองนั้นมีความสามารถหรือศักยภาพเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหานั้นหรือไม่ หากบุคคลประเมินว่าตนเองสามารถรับมือกับปัญหานั้นได้จะทำให้เห็นว่าปัญหานั้นมีความรุนแรงลดลง ทำให้มีความกดดัน และความเครียดลดลง แต่ถ้านักบุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ก็จะเห็นว่าปัญหานั้นมีความร้ายแรง และรุนแรงมากขึ้นส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; Lazarus & Folkman, 1984)

การที่เด็กสามารถรับมือกับปัญหาอุปสรรค หรือการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่ย่อท้อ แม้ว่าปัญหานั้นจะมีความร้ายแรง หรือตนเองอาจต้องใช้พลังกาย พลังความคิด และพลังทางจิตช่วยประสานกัน คือ รู้จักวิเคราะห์หาต้นตอสาเหตุของปัญหา มีกำลังใจ ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความมุ่งมั่น และใช้ความคิดอย่างรอบคอบที่จะหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นให้ได้ ซึ่งสิ่งที่กล่าวมานั้นเป็นทักษะชีวิตที่มีความสำคัญอย่างมากในการใช้ลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาต่างๆ โดยปกติแล้วทักษะชีวิตเหล่านี้จะมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน แต่ก็สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มมากขึ้นได้ และอาจเรียกอย่างเฉพาะเจาะจงได้ว่าเป็นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) โดยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิตแล้วสามารถที่จะตอบสนองปัญหาเหล่านั้นได้โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ลูกชิ้นสู้ใหม่ได้เสมอ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ (Stoltz, 1997)

ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เกิดขึ้นจากกระบวนการที่สำคัญที่เรียกว่า CO₂RE ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้านทั้งความสามารถในการควบคุม ที่เป็นการตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ความยากลำบากเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่ซับซ้อนนั้นๆ ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาด้านการมองผลกระทบในแง่บวก เป็นความสามารถในการวัดผลกระทบของปัญหามีมากน้อยเพียงใด และด้านมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ สามารถพัฒนาได้โดยใช้เทคนิคเรียกว่า “The LEAD sequence and stoppers!” หรือเรียกโดยย่อว่า LEAD มีเทคนิคที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคซึ่งจะพัฒนาความสามารถในการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่าง

ทันทีทันใด 2.การสำรวจจุดเริ่มต้นและความเป็นเจ้าของผลลัพธ์เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของคนที่มิต่อผลลัพธ์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้น 3.เป็นเทคนิคของการวิเคราะห์หลักฐานเป็นการวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อค้นหาข้อจำกัดของอุปสรรค และ 4. การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรคเป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปช่วยเพิ่มการควบคุมและจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆของชีวิต สำหรับเทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคนี้ Stoltz (1997) และ ภิญญาพัชญ์ ปลาภัตทอง (2551) เห็นว่าบุคคลสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงนิสัยของการคิดซึ่งสร้างได้โดยการได้แย่งรูปแบบความคิดเดิมและสร้างรูปแบบความคิดใหม่อย่างตั้งใจและมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ช่วยก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดการปรับตัวในการดำเนินชีวิต และช่วยลดความเครียดลงได้ อีกทั้งยังพบว่าความสามารถในการแก้ไขปัญหา นั้นไม่เพียงแต่มีความสัมพันธ์และส่งผลทางบวกด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงาน ทักษะทางสังคม ความสามารถในการควบคุมตนเองอีกด้วย (สิริยลักษณ์ ไชยลังกา, สุระพรรณ พนมฤทธิ์, พร บุญมี, จรรยา แก้วใจบุญ และเฉลิมพรรณ เมฆลอย, 2552; นิดา แซ่ตั้ง, 2555; Santos, 2012; Cornista & Macasaet, 2013)

Stoltz (1997 :106 -125) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคออกเป็น 4 มิติที่รวมเรียกว่า CO₂RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับของความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค โดยมีรายละเอียดดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรคไปได้

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถของตนที่จะควบคุมตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง เป็นผู้มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อ พยายามหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งการควบคุมอาจแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 จะเป็นการควบคุมสถานการณ์หลังจากที่บุคคลได้สติแล้ว เช่น เมื่อเกิดความไม่พอใจขณะประชุมก็มีการพูดคุยโต้แย้ง ถกเถียงอย่างเสียงดัง และมีท่าทีแสดงความไม่พอใจต่อบุคคลอื่น แต่เมื่อได้คิด ตั้งสติแล้วก็อาจกลับไปแสดงพฤติกรรมตอบโต้ต่อสิ่งที่เกิดในสถานการณ์นั้น

ทดแทน เช่น อาจกลับไปขอโทษ หรือปรับความเข้าใจ รูปแบบที่ 2 คือการควบคุมตนเองโดยทันทีเมื่อเกิดสถานการณ์ เช่น เมื่อถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิในความผิดพลาดก็สามารถควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนได้ และมีความคิดในแง่บวกว่าผู้บังคับบัญชาหวังดี อยากให้ผลงานออกมาดี จึงตำหนิ

มิติที่ 2 การรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหา (O_2 = Origin and Ownership) หมายถึงระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคโดยการนำเอาประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้จากความผิดพลาด หรือการกระทำของตนเองในอดีตมาประกอบ เพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข โดยการตำหนิโทษตัวเองจะนำไปสู่การเสียใจ ในขณะที่การสำนึกและระลึกถึงความผิดพลาดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง (Powerful Motivator) และหากมีการนำมาใช้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์ แล้วจะทำให้ตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนต้องแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่มีมิติด้านการรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหาสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะค้นหาคำสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นเกิดจากสาเหตุใด โดยพิจารณาจากตนเองก่อน เพื่อนำการเรียนรู้จากความผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไข คนที่มีมิติด้านนี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนเองกระทำ ไม่โทษตัวเองพรวดเพื่อหรือผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 การมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach) หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด พร้อมกับระวังและมีสติว่าปัญหานั้นจะเข้ามาเมื่อไร และจะรับมือได้อย่างไร และแก้ไขทำให้ปัญหาสิ้นได้โดยวิธีใด ไม่ท้อแท้และมองว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข

ลักษณะของผู้ที่มีมิติการมองผลกระทบในแง่บวกสูง ได้แก่ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความท้อแท้ เศร้าหมอง และสามารถควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำรงชีวิตเมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น เป็นผู้พร้อมรับกับความลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่เก็บมาคิดมากจนจมอยู่กับความทุกข์ ไม่คิดไม่มองปัญหาใหญ่เกินกว่าความเป็นจริง แต่คิดได้ว่าเมื่อมีปัญหาก็อุปสรรคเกิดขึ้นแล้วย่อมมีจุดสิ้นสุด รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลของการกระทำ และสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

มิติที่ 4 การมีความอดทน (E = Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของปัญหาและความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหารวมถึงการขจัดให้หมดไป

ลักษณะของผู้ที่มีมิติตความกดดันสูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถรับรู้ได้ว่าปัญหา อุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ มีความหวังในชีวิต ใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีซึ่งจะทำให้ปัญหานั้นลึกลงไป ต่างจากผู้ที่มีความอดทนต่ำ ซึ่งจะเป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามหาทางแก้ปัญหา

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของ Stoltz (1997) จะเห็นได้ว่าสามารถวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคได้จากองค์ประกอบของความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคซึ่งแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control) มิติที่ 2 การรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหา (O₂ = Origin and Ownership) มิติที่ 3 การมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach) มิติที่ 4 การมีความอดทน (E = Endurance)

ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ สามารถพัฒนาได้โดยใช้เทคนิคเรียกว่า “The LEAD sequence and stoppers!” หรือเรียกโดยย่อว่า LEAD มีขั้นตอนที่สำคัญ 4 เทคนิคเริ่มจาก

1. ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (Listen to your adversity response = L) ซึ่งจะพัฒนาความสามารถในการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยเป็น ความพยายามในการกระตุ้นการตระหนักรู้ถึงอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้นโดยตอบสนองต่อสภาวะดังกล่าวด้วยการส่งเสียงแปลกๆ ทุกครั้งที่พบกับอุปสรรคซึ่งจะช่วยให้ตัวเองหยุดและตรวจสอบอุปสรรคที่เกิดขึ้นทั้งยังช่วยขัดขวางการตอบสนองเชิงลบแบบไม่รู้ตัวให้เป็นทางบวกอย่างรู้ตัวอีกด้วย จากนั้นทำการตรวจสอบและประเมินความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนด และฝึกฝนการประเมินด้วยการทำซ้ำๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญและมีการรับรู้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นจนกลายเป็นสัญชาตญาณคือตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติด้วยความเข้มแข็งและมุ่งมั่นให้การเสริมแรงทางบวกเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับวิธีการตอบสนองและแนวทางได้กำหนดไว้แล้ว

2. ขั้นการสำรวจจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบในผลลัพธ์ (Explore all origins and your ownership of the result = E) เป็นการค้นหาว่าสิ่งใดคือจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบของคนที่มีส่วนต่อผลลัพธ์ที่ได้จากอุปสรรคที่เกิดขึ้นระบุให้ชัดเจนว่าตนต้องทำอะไรเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือแตกต่างออกไปและส่วนใดของผลลัพธ์ที่อยู่ในความรับผิดชอบส่วนใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของตน มีลำดับขั้นในการปฏิบัติ โดยเริ่มจากสำรวจหาสาเหตุของอุปสรรคว่าเกิดขึ้นจากความผิดพลาด

ของตนเองหรือผู้อื่น จากนั้นฝึกให้บุคคลระบุให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ตนควรจะกระทำได้ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากที่สิ่งที่ปฏิบัติไปแล้ว และหมั่นทบทวนความรับผิดชอบของตนต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

3. ขั้นของการวิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา (Analyze the evidence = A) เป็นการวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อค้นหาข้อจำกัดของอุปสรรคซึ่งไม่ใช่ข้อจำกัดในการปรับปรุงแก้ไขสถานการณ์ ซึ่งจะทำให้เกิดความชัดเจนด้วยการหาหลักฐานมาสนับสนุนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่เหนือการควบคุมอุปสรรคจะคงอยู่อีกนานเท่าไรทำอย่างไรจะทำให้อุปสรรคหมดไปพร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยเริ่มจาก การสังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเอง การสังเกตและตรวจสอบเพื่อหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคนั้นกระจายไปยังส่วนอื่นในชีวิต รวมถึงการหาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นคงอยู่นานเกินความจำเป็นด้วยการปฏิบัติดังกล่าวสามารถกระทำได้โดยได้เฝ้าต่อการตอบสนองต่ออุปสรรคและแยกแยะความคิดหรือข้อสมมติฐานออกจากข้อเท็จจริงและหาหลักฐานมาสนับสนุนข้อสรุปที่ได้ตัดสินใจตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นๆ ด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม

4. การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรค (Do something! = D) เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้อุปสรรคหมดไปช่วยเพิ่มการควบคุมและจำกัดการแพร่กระจายของอุปสรรคไม่ให้ไปยังส่วนอื่นๆ ของชีวิต โดยสำรวจข้อมูลและวิธีการปฏิบัติโดยพิจารณาจากความพร้อมของตน จากนั้นเลือกวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรคที่สร้างสรรค์โดยการจดยรายการที่ต้องกระทำหรือแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นนำไปสู่การจัดลำดับรายการที่ต้องกระทำก่อน-หลังโดยระบุวัน-เวลาที่จะลงมือปฏิบัติให้แน่นอนและปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้วย โดยมีการแบ่งประเภทบุคคลไว้ 3 กลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ง่ายขึ้นอันได้แก่

กลุ่มที่ 1 คนไม่สู้ (Quitter) หมายถึง บุคคลที่จะไม่เลือกทำอะไรทั้งสิ้น และพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงหนีถอย และถอนตัว กลุ่มคนเหล่านี้จะปฏิเสธโอกาสที่เข้ามา ทำให้บุคคลเหล่านี้ขาดความก้าวหน้าและปิดกั้นโอกาสในชีวิตมากมาย

กลุ่มที่ 2 นักตั้งแคมป์ (Camper) หมายถึง นักเดินทางที่เดินได้เพียงครึ่งทาง และเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคก็จะหยุดกลางคันและมักจะหาเหตุผลมาลบล้างความท้อถอยของตนเองเพื่อให้สังคมยอมรับ บุคคลในกลุ่มนี้มักมีคำพูดที่ว่า “ได้เท่านี้ก็ดีแล้ว” ซึ่งจะพบบุคคลในกลุ่มนี้เป็นจำนวนมาก

กลุ่มที่ 3 นักปีนเขา (Climber) หมายถึง บุคคลที่ทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อก้าวขึ้นที่สูงกว่า โดยพวกเขาจะมีความมุ่งมั่น ขยัน อดทน และมีความกระตือรือร้น โดยไม่คำนึงถึงพื้นฐานชีวิตหรือดชชะตา จะมีความคิดที่ว่าทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ ไม่ว่าเพศอะไร อายุเท่าไร หรือจะมีอุปสรรคอื่นใดมาขัดขวางก็จะเอาชนะและแสวงหาเส้นทางสู่ความสำเร็จ

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในการตั้งศักยภาพในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการลดความเครียดในด้านการเรียนและการดำรงชีวิต ทั้งเป็นแนวทางยกระดับความสำเร็จในทุกๆด้านของชีวิตอีกด้วยผู้วิจัยนำเสนอด้วยแผนพับความรู้ ที่รวบรวมทั้งความหมายและองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อเป็นการลดเวลาในการอธิบายเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และเพื่อความเข้าใจในการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งจะได้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น



คุณลักษณะของบุคคลที่มี AQ สูง

1. แข็งแกร่งฟื้นตัวได้เร็วเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค
2. เป็นบุคคลที่มีผลการปฏิบัติงานที่เยี่ยมยอดและสามารถรักษาระดับของผลงานไว้ได้
3. มองโลกในแง่ดีอย่างแท้จริง
4. กล้าเสี่ยงในสิ่งที่จำเป็นต้องเสี่ยง
5. พัฒนาการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างดี
6. รักษาสุขภาพให้ดี มีพลังกระตุ้นกระชวย และมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ
7. ยอมรับที่จะรับผิดชอบต่อความยากลำบากและความท้าทายที่ซับซ้อน
8. มีความอดทน
9. มีความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางแก้ปัญหา
10. เป็นนักแก้ปัญหาและนักคิดที่คล่องตัวมาก
11. มีการเรียนรู้ เติบโตและพัฒนา



คุณลักษณะของบุคคลที่มี AQ ต่ำ

1. ล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย
2. กลายเป็นผู้พ่ายแพ้
3. ซึมเศร้า
4. ไม่ปลดปล่อยศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่
5. รู้สึกว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
6. ทรมานจากความเจ็บป่วย
7. สับสน ว้าวุ่นอยู่ในปัญหา
8. หลีกเลียงงานหรือสถานการณ์ที่ท้าทาย
9. หยุดพักผ่อนกลางทาง



จัดทำโดย

น.ส.อัญชลิกา พระแก้ว

จิตวิทยาพัฒนาการ มศว

ใบความรู้เรื่อง

ความสามารถในการเผชิญและฟัน

ฝ่าอุปสรรค

(Adversity Quotient:AQ)



(ใบความรู้นี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยปริญญานิพนธ์เรื่อง การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยา พัฒนาการคณะมนุษยศาสตร์ มศว)

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

(Adversity Quotient:AQ)

คืออะไร ?

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก อดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิตแล้วสามารถที่จะตอบสนองปัญหาเหล่านั้นได้โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ลุกขึ้นสู้ใหม่ได้เสมอ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะพ่ายแพ้ (Stoltz, 1997)



องค์ประกอบของ AQ

1. ด้านการควบคุมตนเอง (C = Control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน
2. ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา (O₂=Origin and Ownership) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และระบุสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนและนักเรียนเกิดความเข้าใจบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไป

3. ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก (R = Reach) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการประเมินผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีมากน้อยเพียงใดและกระจายสู่ส่วนอื่นๆในชีวิตหรือไม่ อย่างมีสติ

4. ด้านการมีความอดทน (E = Endurance) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ความคงทนของปัญหาและความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหาให้หมดไปซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้สามารถพัฒนาได้โดยใช้เทคนิคเรียกว่า “The LEADsequence andstoppers!” หรือเรียกโดยย่อว่า LEADมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 เทคนิคเริ่มจาก

ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค (Listen to
your adversity response = L)

สำรวจจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบในผลลัพธ์
(Explore all origins and your ownership of the
result = E)

การวิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา
(Analyze the evidence = A)

การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรค (Do
something! = D)

รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการควบคุมตนเอง

นิยาม ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาทางด้านการเรียนได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้นำการควบคุมตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีศึกษา

ทักษะการมุ่งพัฒนา

- A: วิเคราะห์ระดับความสามารถของตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้หรือไม่
- D: นักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อควบคุมสถานการณ์ดังกล่าว

อุปกรณ์

1. ภาพยนตร์บางส่วนของเรื่อง Castaway
2. ใบงานสรุปสิ่งที่ได้จากการดูภาพยนตร์บางส่วนของเรื่อง Castaway

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย
 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
- ด้าน C Control: การควบคุมตนเองให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม
3. ดำเนินการทำกิจกรรมกรณีศึกษา พร้อมทั้งสรุปใบงานส่งคืนผู้วิจัย
 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและความรู้ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. ความสนใจและตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและตอบคำถามจากใบงาน

ใบงานที่ 1 หลังจากการดูภาพยนตร์บางส่วนในเรื่อง Castaway

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ปัญหาของเรื่องคืออะไร

.....

.....

.....

2. หากนักเรียนเป็นบุคคลในเรื่องจะแก้ไขสถานการณ์อย่างไร

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ได้จากการดูภาพยนตร์บางส่วนในเรื่อง Castaway

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 3

เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบของตนเองในการแก้ไขปัญหา

นิยาม ความสามารถในการรับรู้สาเหตุของปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนและนักเรียน
เข้าใจบทบาทตนเองและเกิดความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการคิดในการแก้ปัญหา
3. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในกลุ่มนักเรียน และฝึกฝนการทำงานเป็นกลุ่ม
4. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

ชื่อกิจกรรม โรงงานจำลอง

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่มและอภิปรายกลุ่ม

ทักษะการมุ่งพัฒนา

L: การรับรู้ถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นทันที

E: สำรวจว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหานี้

สำรวจว่าตนเองสามารถทำอะไรได้บ้างและสาเหตุทั้งหมดที่เกิดขึ้นล้วนเป็นความ

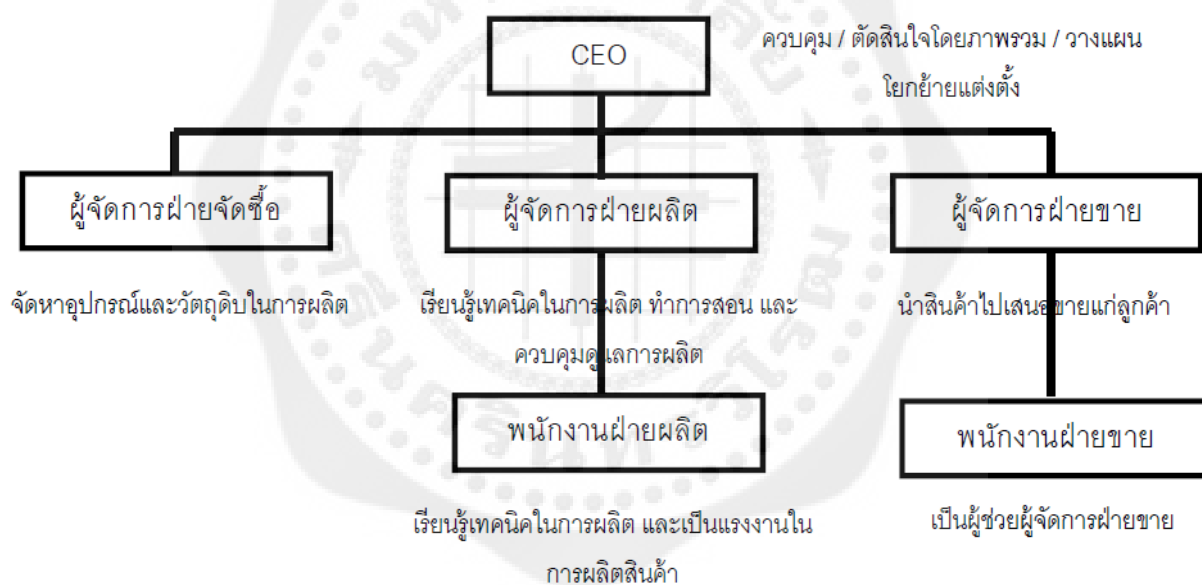
รับผิดชอบของตัวนักเรียนบ้าง

อุปกรณ์ 1. กระดาษขนาด A4ซึ่งสามารถใช้กระดาษที่ใช้แล้ว (re-use) ได้

2. อุปกรณ์ตกแต่งเพื่อความสวยงาม เช่น ปากกาสี แปะริบบิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย
2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรค ด้าน O₂Origin: การรับรู้สาเหตุ และด้าน Ownership: ความรับผิดชอบ ของตนเองในการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนก่อนเริ่มกิจกรรม
3. ให้ผู้เรียนจับกลุ่มกัน ประมาณกลุ่มละ 7 – 10 คน
4. กำหนดบทบาทหน้าที่ว่าใครทำหน้าที่อะไรใครเป็น CEO / ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ / ผู้จัดการฝ่ายผลิต / ผู้จัดการฝ่ายขาย / นักเรียนที่เหลือเป็นพนักงานฝ่ายผลิตหรือฝ่ายขาย (ดังภาพแผนภูมิตัวอย่าง)



5. ให้กลุ่มส่งหัวหน้าฝ่ายผลิตออกมาศึกษาวิธีการผลิตสินค้ากับผู้วิจัย จากนั้นให้กลับไปสอนวิธีการผลิตให้กับพนักงานฝ่ายผลิตโดยสินค้าที่ผลิตจะเป็นการนำกระดาษมาพับเป็นรูปร่าง เช่น เสื้อกันฝน โดยสามารถทำการตกแต่งให้สวยงามได้ตามความคิดสร้างสรรค์ (ดังภาพตัวอย่าง)



6. เมื่อแต่ละกลุ่มทำการผลิตสินค้าตามตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำเสนอได้แล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนที่ทำหน้าที่เป็นฝ่ายขายออกมาดำเนินการเสนอขายผู้วิจัยและผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยวิจัย ซึ่งแสดงบทบาทเป็นลูกค้า โดยอาจมีการแสดงบทบาทของลูกค้าที่แตกต่างกัน คือ ตกลงใจซื้อได้ง่าย ตกลงใจว่าไม่ว่าจะถูกเสนอขายอย่างไรก็ไม่ซื้อเด็ดขาด ตกลงใจซื้อหรือไม่ซื้อตามความชอบในผลงานที่มาเสนอขาย โดยช่วงเวลาการซื้อขายนี้นั้นจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที ซึ่งนักเรียนแต่ละกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนแบบของการผลิตสินค้า และการนำเสนอการขายได้ตลอดเวลา

7. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการและความรู้ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. ความสนใจและตั้งใจในการร่วมกิจกรรม
3. ตอบคำถามในงาน

ใบงานที่ 2 ตอบคำถามหลังจบกิจกรรมโรงงานนรก

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ปัญหาของกิจกรรมนี้คืออะไร

.....

.....

.....

2. อะไรคือสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงของกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีควบคุมสถานการณ์หรือแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 4

เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก

นิยาม ความสามารถของนักเรียนในการประเมินผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีมากน้อยเพียงใดและกระจายสู่ส่วนอื่นๆในชีวิตหรือไม่ อย่างมีสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นถึงข้อดี-ข้อเสียของการมองผลกระทบในทางบวก
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถควบคุมผลกระทบและความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้

ชื่อกิจกรรม ตา หู ปาก แขน ขา

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมจำลองบทบาทสมมติ

ทักษะการมุ่งพัฒนา

- L: การรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหา
- A: วิเคราะห์ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่สร้างความเสียหายกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด A4 ซึ่งสามารถใช้กระดาษที่ใช้แล้ว (re-use) ได้
2. ปากกา
3. ผ้าปิดตา
4. ป้ายสัญลักษณ์อวัยวะ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทำการทักทายนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก
3. ให้นักเรียนจับกลุ่มกันกลุ่มละ 5 คน ยืนเรียงเป็นแถว

4. ผู้วิจัยอธิบายกฎกติกา โดยความมุ่งหมายของกิจกรรมนี้ คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทเป็นอวัยวะต่างๆ ดังนี้ ตา หู ปาก และแขน ตามลำดับ จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ที่มีบทบาทเป็นตา ดูรูปพร้อมทั้งให้เก็บรายละเอียด จากนั้นให้ผู้ที่มีบทบาทเป็นตา เดินมาบอกผู้ที่สวมบทบาทเป็นหู ถึงรายละเอียดของรูปที่เห็นมาให้กับผู้ที่มีบทบาทเป็นปาก จากนั้นผู้ที่มีบทบาทเป็นปากก็เดินมาบอกแขน และแขนก็พาผู้ที่มีบทบาทเป็นขาไปวาดรูปสิ่งที่ได้รับตามคำบอกเล่า ว่าสิ่งที่ตาเห็นนั้นเป็นอะไร โดยให้ทำทีละกลุ่ม กลุ่มไหนทำเวลาน้อยที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะ

5. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินการความรู้ที่ได้จากกิจกรรม และตอบคำถามใบงาน



ใบงานที่ 3 ตอบคำถามหลังจบกิจกรรม ตา หู ปาก แขน ขา

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ปัญหาของกิจกรรมนี้คืออะไร

.....

.....

2. อะไรคือสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงของกิจกรรมนี้

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

4. นักเรียนมีวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

5. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการมีความอดทน

นิยาม ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้ความคงทนของปัญหาและความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหาให้หมดไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักได้ว่าอุปสรรคเกิดขึ้นในระยะเวลาชั่วคราวไม่คงทนถาวร
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นอดทนต่อการแก้ไขปัญหาลักษณะที่เกิดขึ้นให้หมดไป

ชื่อกิจกรรม Broken Square

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม

ทักษะการมุ่งพัฒนา

- A: วิเคราะห์ว่าสถานการณ์ใดที่ส่งผลให้ปัญหายืดเยื้ออยู่นานเกิดความจำเป็น
- D: นักเรียนสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อจำกัดความยืดหยุ่นของปัญหา

อุปกรณ์

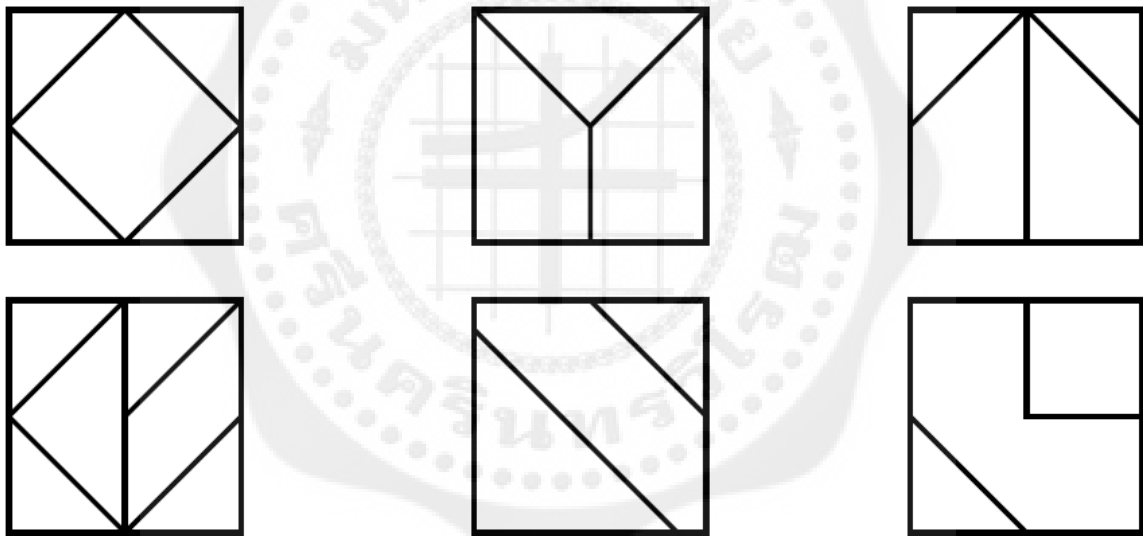
1. ชิ้นส่วนที่นำมาประกอบเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสจำนวน 6 รูป ซึ่งถูกแบ่งแบบสุ่มใส่ซองจดหมายจำนวน 6 ซอง ซองละ 2 - 4 ชิ้นส่วน
2. ค้อนของเล่นพลาสติกที่มีเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทำการทักทายนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และทบทวนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านการมองผลกระทบในแง่บวก
3. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน ประมาณกลุ่มละ 5 - 6 คน นั่งล้อมกันเป็นวงกลม

4. แจกซองซึ่งบรรจุชิ้นส่วนที่จะนำมาใช้ต่อเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสย่อยๆ จำนวน 6 รูป จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนนำชิ้นส่วนออกมาจากซอง กองไว้ด้านหน้าของตนเอง หากกลุ่มใด มีจำนวนผู้เข้าร่วม 5 คนให้นำชิ้นส่วนที่เหลือจากซองที่ 6 มาแจกจ่ายให้สมาชิกคนใดในกลุ่มก็ได้จนหมด

5. ผู้วิจัยอธิบายกฎกติกา โดยความมุ่งหมายของกิจกรรมนี้ คือ การที่สมาชิกกลุ่มสามารถนำชิ้นส่วนที่กระจายอยู่มาประกอบเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสให้ได้จำนวน 6 รูป โดยห้ามส่งเสียงพูดคุยหรือบอกไปสมาชิกคนอื่นในการต่อ โดยสมาชิกแต่ละคนสามารถหยิบยื่นชิ้นส่วนที่ตนเองมีให้กับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มเพื่อนำไปใช้ต่อเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสโดยสมบูรณ์ให้ได้ แต่ห้ามเอื้อมมือไปหยิบชิ้นส่วนจากสมาชิกคนอื่น หากเขาไม่ได้หยิบยื่นให้เด็ดขาด โดยรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสที่ประกอบขึ้นจากชิ้นส่วนย่อยๆ นั้นมีรายละเอียดดังรูปด้านล่าง



6. เมื่อมีนักเรียนที่ทำผิดกติกา เช่น ส่งเสียงพูดคุย หรือทำการแย่งชิ้นส่วนจากสมาชิกคนอื่น โดยที่เขาไม่ได้หยิบยื่นให้ จะถูกลงโทษโดยผู้วิจัยโดยใช้ค้อนพลาสติกที่มีเสียงเคาะเบาๆ เป็นการเตือน

7. เมื่อทุกกลุ่มสามารถต่อชิ้นส่วนได้สำเร็จ ให้แต่ละกลุ่มเก็บชิ้นส่วนแต่ละชิ้นแบบสุ่มกลับเข้าซอง และผู้วิจัยจะเริ่มอธิบายสรุปกิจกรรมพร้อมกับแจกใบงาน

ใบงานที่ 4 ตอบคำถามหลังจบกิจกรรม Broken Square

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ปัญหาของกิจกรรมนี้คืออะไร

.....

.....

2. อะไรคือสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงของกิจกรรมนี้

.....

.....

3. ขณะทำกิจกรรมนักเรียนคิดว่าตนเองสามารถก้าวผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

4. นักเรียนมีวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

5. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

.....



รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ครั้งที่ 6

เรื่อง สรุปความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้ง 4 ด้าน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถสรุปความเข้าใจและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้
2. นักเรียนสามารถนำความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไปใช้กับเรื่องเรียนและการดำเนินชีวิตได้

ชื่อกิจกรรม Blockus

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมกลุ่ม

ทักษะการมุ่งพัฒนา

- L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค
 E = การสำรวจจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบในผลลัพธ์
 A = การวิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา
 D = การเริ่มต้นทำบางสิ่งเพื่อกำจัดอุปสรรค

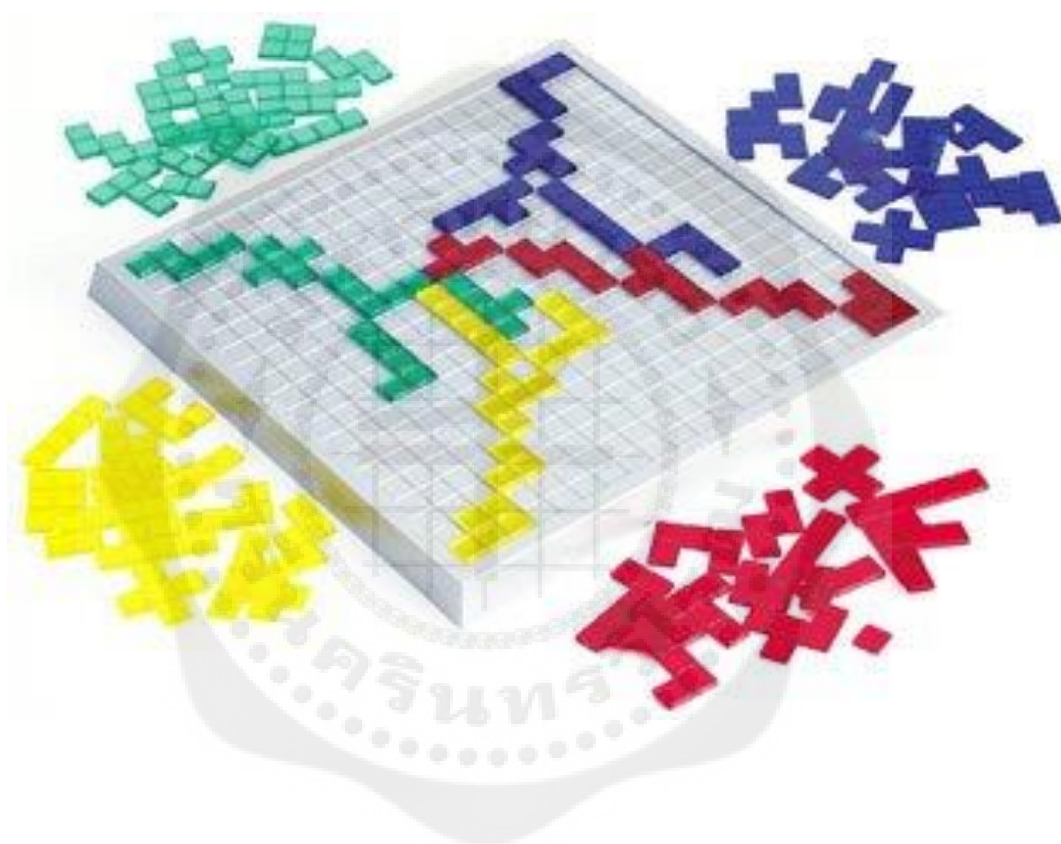
อุปกรณ์

1. กระดานตารางและชิ้นส่วนของเกม Blokus

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทำการทักทายนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม
2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ในสัปดาห์ที่แล้ว และสรุปความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้ง 4 ด้าน
3. ให้นักเรียนจับกลุ่มกันจำนวน 4 กลุ่ม ต่อกระดานตารางเกม Blokus 1 อัน ตามสีของชิ้นส่วนตัวต่อซึ่งมี 4 สี คือ สีเขียว น้ำเงิน เหลือง และแดง โดยแต่ละกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มประมาณกลุ่มละ 5 – 6 คน
4. ให้ตัวแทนกลุ่มแจกชิ้นส่วนบล็อกรูปร่างต่างๆ ให้กับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนๆ ละประมาณ

2 – 3 ชั้น จากนั้นผู้วิจัยอธิบายกฎกติกาการเล่นอย่างคร่าวๆ โดยให้แต่ละกลุ่มเริ่มต้นต่อจากมุมของกระดานตารางเกม Blokus ของตนเอง แล้วจากนั้นก็ให้ผลัดกันวางชิ้นส่วนรูปร่างต่างๆ ลงไปบนกระดาน ให้เชื่อมกันโดยใช้มุมของชิ้นส่วนชนกับมุมของอีกชิ้นส่วนที่เป็นสีเดียวกันดังภาพด้านล่าง โดยกลุ่มใดสามารถลงชิ้นส่วนที่กลุ่มมีทุกชิ้นลงบนกระดานได้หมด หรือเหลือชิ้นส่วนที่คิดเป็นพื้นที่จำนวนน้อยที่สุดเป็นกลุ่มที่ชนะกิจกรรมนี้



7. เมื่อจบเกมและได้ผู้ชนะแล้วให้เก็บอุปกรณ์กลับลงกล่อง และผู้วิจัยจะเริ่มอธิบายสรุปกิจกรรมพร้อมกับปิดการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ประมวลรูปภาพบางส่วนระหว่างเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



ภาพประกอบ 4 ภาพขณะนักเรียนกำลังรอเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



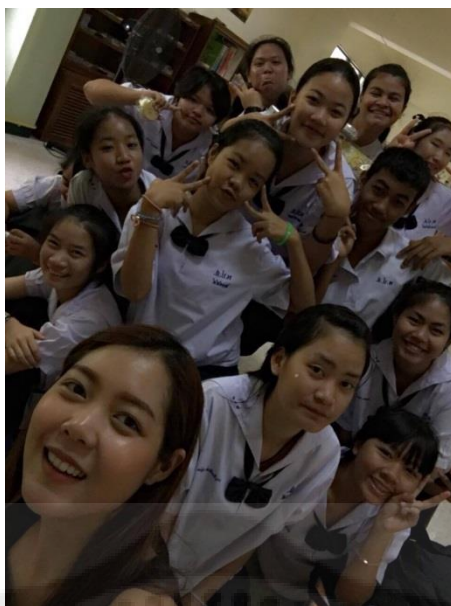
ภาพประกอบ 5 ภาพขณะนำเสนอความรู้องค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง ผ่านการนำเสนอโดยใช้
วิธีทัศนขนาดสั้น (Cast Away) หลังจากดูเสร็จก็มีการอภิปรายผลร่วมกัน



ภาพประกอบ 6 ภาพขณะนักเรียนร่วมทำกิจกรรมกลุ่มขนาดย่อยในสัปดาห์ต่างๆ ในแต่ละองค์ประกอบ
ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



ภาพประกอบ 7 ภาพขณะนักเรียนร่วมทำกิจกรรมกลุ่มขนาดย่อยในสัปดาห์ต่างๆ ในแต่ละองค์ประกอบ
ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



ภาพประกอบ 8 เป็นภาพในสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ
ฟื้นฝ่าอุปสรรค



ภาพประกอบ 9 เป็นภาพในสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ
ฟื้นฝ่าอุปสรรค



ภาพประกอบ 10 ภาพขณะนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทำแบบวัดความเครียดและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาวอัญชลิกา พระแก้ว

วันเดือนปีเกิด

17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2533

สถานที่เกิด

จังหวัดราชบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

153/25 ม.12 ต.เจดีย์หัก อ.เมือง จังหวัดราชบุรี 70000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2556

ศิลปศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) (ศศ.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยา

อุตสาหกรรมและองค์การ จากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พ.ศ. 2560

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ