



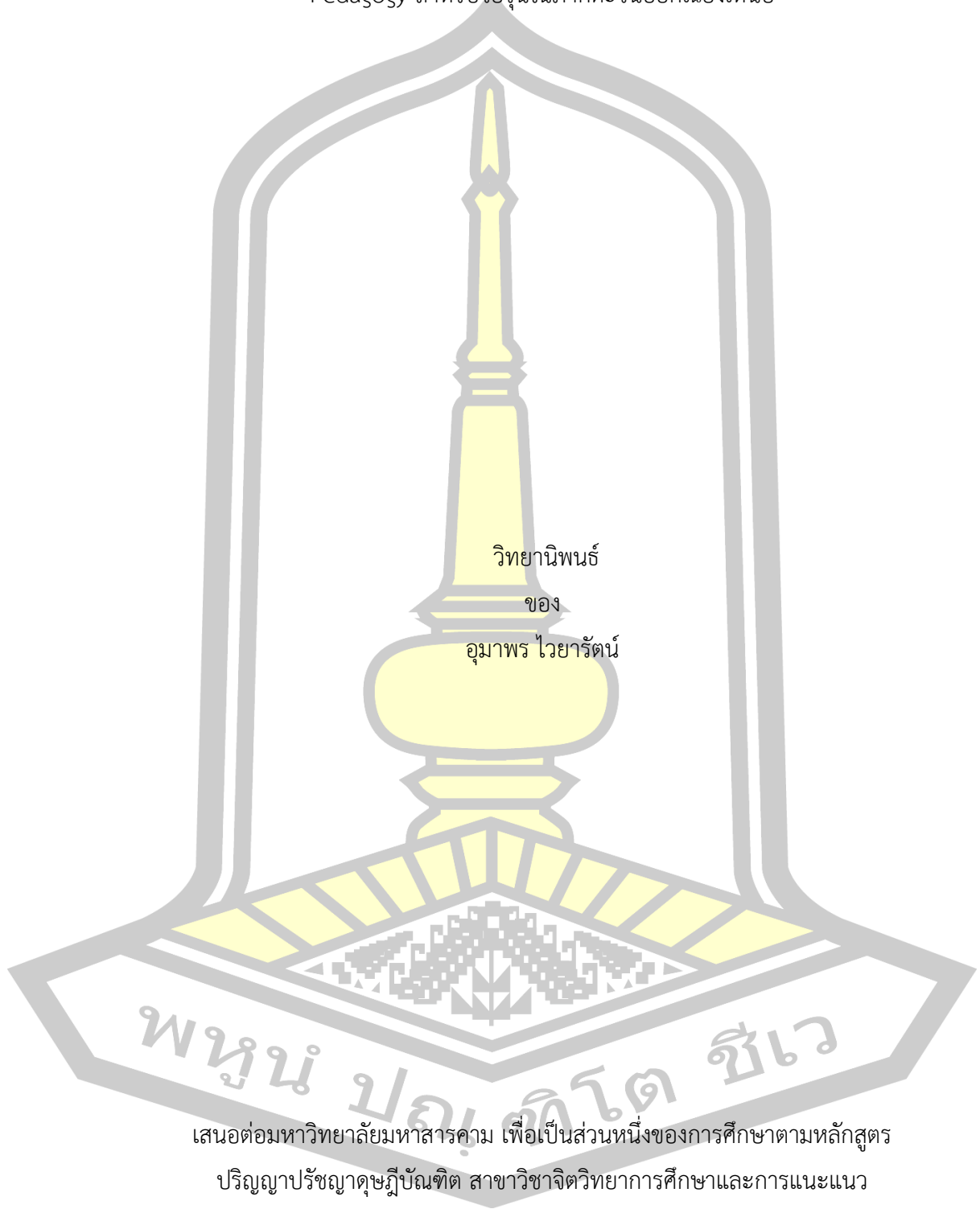
การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality  
Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิทยานิพนธ์  
ของ  
อุมพร ไวยรัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มิถุนายน 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality  
Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

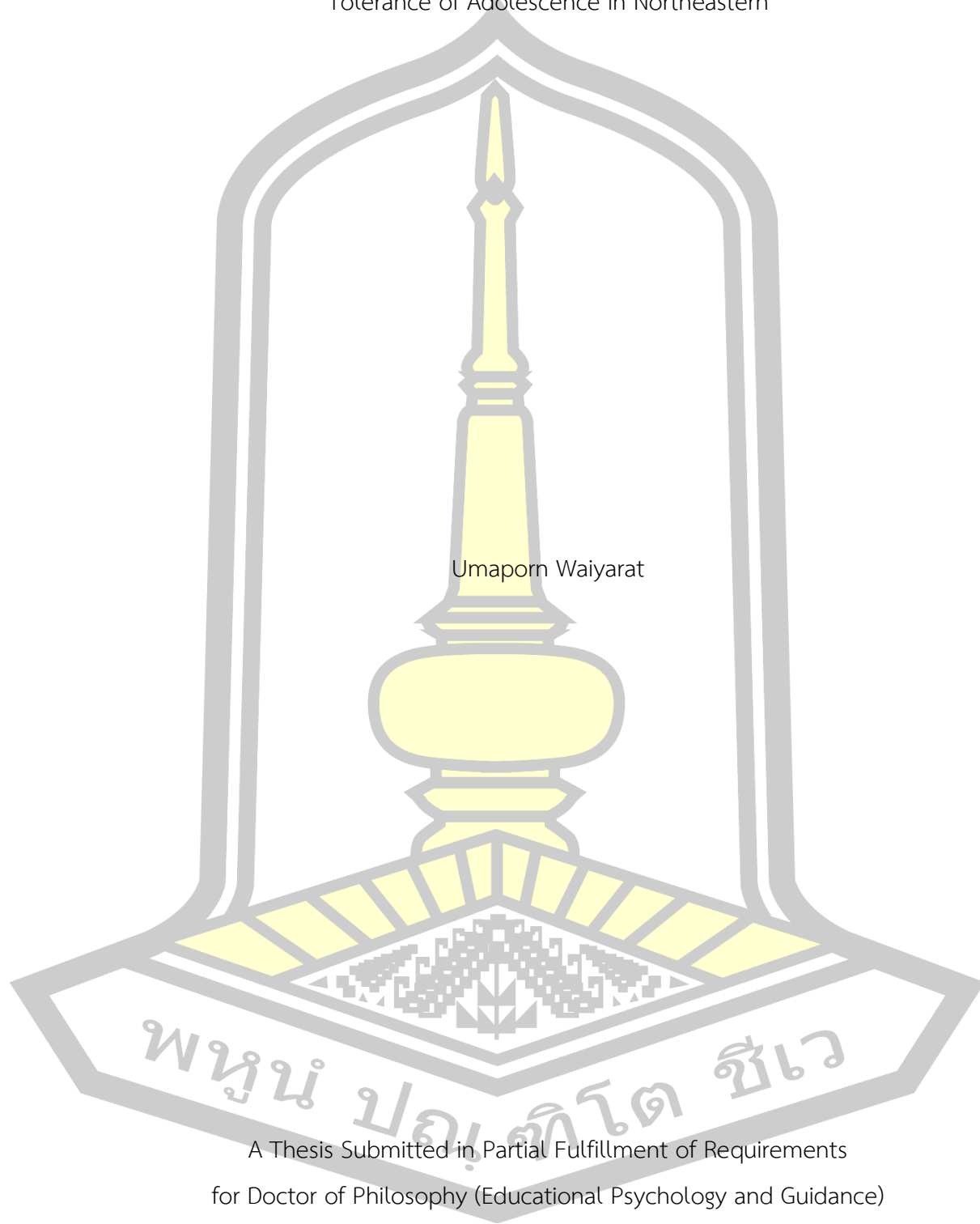


เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

มิถุนายน 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The Development of Reality Pedagogic Training Program for Enhancing Distress  
Tolerance of Adolescence in Northeastern



Umaporn Waiyarat

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements  
for Doctor of Philosophy (Educational Psychology and Guidance)

June 2020

Copyright of Mahasarakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนางสาวอุมมาพร ไวยารัตน์  
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รศ. ดร. สมบัติ ท้ายเรือคำ )

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รศ. ดร. รังสรรค์ โฉมยา )

.....กรรมการ

(อ. ดร. ชนิตา รุ่งเรือง )

.....กรรมการ

(อ. ดร. อารยา ปิยะกุล )

มหาวิทยาลัยอุมมัตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ของมหาวิทยาลัย  
มหาสารคาม

.....  
(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริสิริ )

.....  
(รศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล )

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		
ผู้วิจัย	อุมพร ไวยรัตน์		
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. รังสรรค์ โฉมยา		
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2563

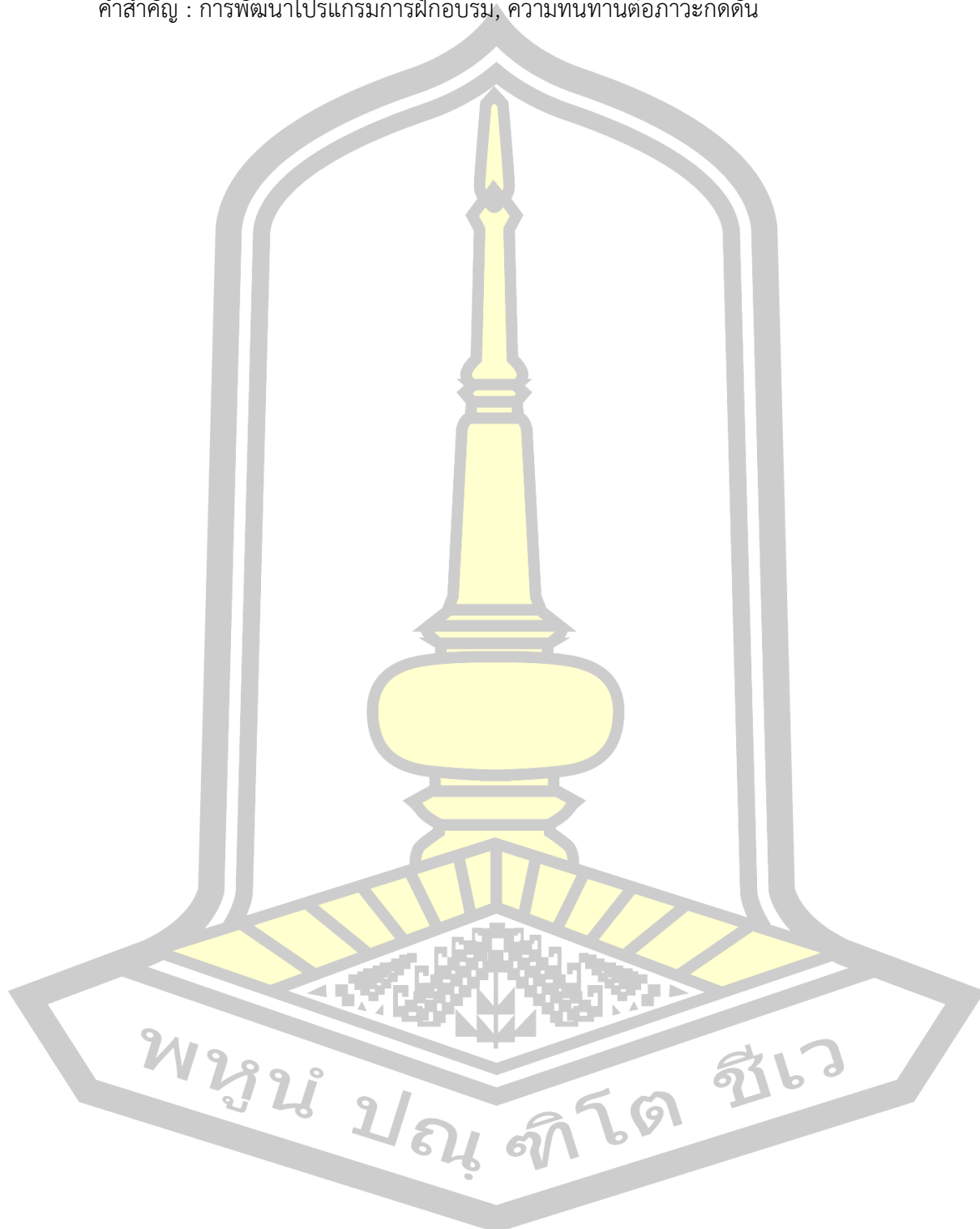
### บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดัน 2) พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน 3) ศึกษาผลการใช้โปรแกรม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ระยะเวลาที่ 1 นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 1,481 คน ระยะเวลาที่ 2 นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 30 คน ระยะเวลาที่ 3 นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 30 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

### ผลการวิจัยพบว่า

1. องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ 3) ความทนทานต่อความคับข้องใจ 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ และ 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย รวมทั้งหมด 55 ตัวบ่งชี้
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีจำนวน 14 กิจกรรม พบว่า มีความเหมาะสมของกิจกรรมอยู่ในระดับมาก
3. ผลการใช้โปรแกรม พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม นักศึกษามีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมกับระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม, ความทนทานต่อภาวะกดดัน



<b>TITLE</b>	The Development of Reality Pedagogic Training Program for Enhancing Distress Tolerance of Adolescence in Northeastern		
<b>AUTHOR</b>	Umaporn Waiyarat		
<b>ADVISORS</b>	Associate Professor Rungson Chomeya , Ph.D.		
<b>DEGREE</b>	Doctor of Philosophy	<b>MAJOR</b>	Educational Psychology and Guidance
<b>UNIVERSITY</b>	Maharakham University	<b>YEAR</b>	2020

### ABSTRACT

This research aims to 1) examine the components and indicators of distress tolerance. 2) develop of reality pedagogic training program for enhancing distress tolerance. 3) study the result of reality pedagogic training program for enhancing distress tolerance. The sample subjects of phase 1 was consisted of 1,481 undergraduate students, phase 2 was consisted of 30 undergraduate students. And phase 3 was consisted of 30 undergraduate students. The statistic used were mean, standard deviation and One-way Repeated Measure MANOVA.

The result of the research revealed that :

1. Distress tolerance of adolescence in northeastern comprised five factors as following : 1) Tolerance of uncertainty 2) Tolerance of ambiguity 3) Tolerance of frustration 4) Tolerance of negative emotion 5) Tolerance of physical discomfort and fifty five indicators.

2. The reality pedagogic training program for enhancing distress tolerance of adolescence in northeastern comprised 14 activities and the overall of the propriety training program was as a high level.

3. The result of the reality pedagogic training program ; the score of students' posttest was significantly higher than pretest at the .05 level. And it was

not different between the follow-up after one month and post-test scores of distress tolerance.

Keyword : The Development of Training Program, Distress Tolerance





## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ ท้ายเรือคำ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล และอาจารย์ ดร.ชนิดา รุ่งเรือง กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความกรุณาอย่างสูงยิ่งและทำให้การทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วง ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความรู้ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือตลอดจนให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณ คณาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือในระหว่างการศึกษาในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ขอขอบคุณ นางสาวพรวิลาส ช่วงสิมมาและนายณัฐพล โยธา ที่อุทิศเวลาและให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ นางสาวชรัญรักษ์ ปัญญามูลวงศา นางสาวละเอียด วงศ์ภูมิเมือง นางสาววิกานดา ชัยรัตน์ และเพื่อนร่วมรุ่นนิสิตปริญญาเอกที่ให้ความรัก ความปรารถนาดี ซึ่งกันและกันมาโดยตลอด รวมทั้งขอขอบคุณรุ่นพี่รุ่นน้องสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวที่มอบมิตรจิตที่ติดตามด้วยดีเสมอ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ให้ทุนสนับสนุนทางการศึกษาและขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ของทางมหาวิทยาลัย ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในระหว่างการศึกษาและรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ นางสาวณัฐธิดา บุตรพรม และนางสาวฐิติรัตน์ เวทย์ศิริยานันท์ กัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ อีกทั้งได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัวจนทำให้การศึกษาปริญญาเอกประสบความสำเร็จ

คุณงามความดีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาพระคุณมารดา บิดา ผู้ให้กำเนิดและบูรพาจารย์ ครูบาอาจารย์ ผู้เป็นต้นแบบในการเรียนรู้ ขอขอบคุณ Professor Dr.Christopher Emdin ผู้พัฒนาวิธีการสอนที่เสริมสร้างพลังและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบศักยภาพอย่างแท้จริง และขอขอบคุณ Professor Dr.Michael J. Zvolensky และคณะ ผู้เขียน Distress Tolerance Theory, Research, and Clinical Applications ที่ได้เสนอความสำคัญและมุมมองที่หลากหลายของ Distress Tolerance และเป็นประโยชน์มากในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

อุมาพร ไวยรัตน์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฌ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพประกอบ.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดัน.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับ Reality Pedagogy.....	29
แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	52
งานวิจัยในประเทศ.....	52
งานวิจัยต่างประเทศ.....	54
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	57

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	58
ระยะที่ 1 การศึกษาค้นคว้าประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ .....	59
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ .....	69
ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ .....	85
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	91
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	91
ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	92
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	92
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	150
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	150
สรุปผลการวิจัย .....	150
อภิปรายผล .....	152
ข้อเสนอแนะ .....	158
บรรณานุกรม .....	160
ภาคผนวก .....	170
ภาคผนวก ก ผลการประเมินแบบวัด .....	171
ภาคผนวก ข คุณภาพของเครื่องมือ .....	176
ภาคผนวก ค ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม .....	180
ภาคผนวก ง ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกอบรม .....	195
ภาคผนวก จ ผลการจัดกิจกรรม .....	216
ภาคผนวก ฉ หนังสือราชการ .....	219
ประวัติผู้เขียน .....	251

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างสัญญาณเตือนของภาวะกดดัน .....	24
ตาราง 2 ข้อคำถามของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน .....	26
ตาราง 3 กระบวนการที่นำมาใช้เป็นแนวทางการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน .....	37
ตาราง 4 จำนวนมหาวิทยาลัย จำนวนคณะ และจำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง CFA .....	64
ตาราง 5 การวิเคราะห์เครื่องมือ การประยุกต์ใช้ และการสังเคราะห์กระบวนการฝึกอบรมตาม แนวทาง Reality Pedagogy เพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดัน .....	70
ตาราง 6 การวิเคราะห์กิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดัน .....	73
ตาราง 7 กำหนดการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ .....	86
ตาราง 8 ตัวอย่างข้อความจากการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ .....	94
ตาราง 9 ตัวอย่างข้อความจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา.....	96
ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์ของการกระจาย ของความ ทนทานต่อภาวะกดดัน .....	98
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความโด่ง และค่าความเบ้ของตัวบ่งชี้ของ องค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดัน .....	99
ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความไม่แน่นอน .....	104
ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความคลุมเครือ .....	106
ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความคับข้องใจ .....	109
ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ .....	111
ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย... ..	113
ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของความทนทานต่อภาวะกดดัน .....	115

ตาราง 18 ค่าสถิติวัดความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ .....	118
ตาราง 19 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม.....	120
ตาราง 20 ผลการทดลองจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.....	122
ตาราง 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง.....	127
ตาราง 22 การแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบก่อนการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Pre-Test).....	128
ตาราง 23 การแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบหลังการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Post-Test).....	129
ตาราง 24 แสดงการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบติดตามผลการทดลอง 1 เดือน ของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Follow-up) .....	130
ตาราง 25 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน .....	130
ตาราง 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน.....	131
ตาราง 27 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ.....	132
ตาราง 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ .....	134
ตาราง 29 แสดงค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ.....	172
ตาราง 30 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน จำนวน 55 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.91 .....	177
ตาราง 31 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 1 เปิดประตู.....	181

ตาราง 32 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 2 กุญแจชีวิต.....	182
ตาราง 33 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 3 ที่פקใจ.....	183
ตาราง 34 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 4 แผนที่เดินทาง .....	184
ตาราง 35 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 5 โลกแห่งความจริง.....	185
ตาราง 36 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 6 ร่วมวิเศษ.....	186
ตาราง 37 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 7 ใจคืออาวุธ.....	187
ตาราง 38 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 8 ผู้พิชิต.....	188
ตาราง 39 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 9 ทางออก .....	189
ตาราง 40 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 10 ชุมทรัพย์.....	190
ตาราง 41 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 11 ปลดปล่อย .....	191
ตาราง 42 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 12 ปัญญา .....	192
ตาราง 43 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 13 ความแข็งแกร่ง.....	193
ตาราง 44 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 14 ขอบฟ้า .....	194

## สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance).....	13
ภาพประกอบ 2 เครื่องมือของ Reality pedagogy (The Seven C's).....	33
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	57
ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 .....	69
ภาพประกอบ 5 แผนผังการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy.....	80
ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 .....	85
ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 3 .....	90
ภาพประกอบ 8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความไม่ แน่นอน .....	106
ภาพประกอบ 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความ คลุมเครือ.....	108
ภาพประกอบ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความคับ ข้องใจ.....	110
ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่ออารมณ์ด้าน ลบ.....	112
ภาพประกอบ 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความไม่ สบายทางกาย.....	114
ภาพประกอบ 13 ผลการปรับโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของความทนทาน ต่อภาวะกดดัน.....	117
ภาพประกอบ 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านของความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือน.....	128

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกายใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีทุกช่วงวัย (ราชกิจจานุเบกษา, 2561) ในสภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ สังคมการเมือง และวัฒนธรรม ส่งผลต่อภาวะความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้ระดับ ความอดทนของคนเราลดลง เกิดเป็นปัญหาสังคมที่มีแนวโน้มรุนแรงมากยิ่งขึ้น (อัจฉรา สุขารมณ, 2559) นอกจากนี้ยังพบว่า การดำเนินชีวิตที่มีการแข่งขันและความเห็นแก่ตัวสูงขึ้นส่งผลให้ ความเป็นอยู่แบบถ้อยทีถ้อยอาศัยอย่างสังคมชนบทในอดีตลดน้อยลง ซึ่งหากใครไม่สามารถปรับตัว กับความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของสังคมได้ อาจมีแนวโน้มเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต จนทำให้เกิด พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่าง เช่น ปัญหาการติดยา ติดเหล้า ติดเรื่องการมี เพศสัมพันธ์ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง พฤติกรรมต่อต้านสังคม ปัญหาโรควิตกกังวลและการฆ่าตัวตาย (นราสินี เหลืองทองคำ และกมล โพธิเย็น, 2560) จากการสำรวจข้อมูลทางด้านสังคมและครอบครัว พบสถิติที่ผ่านมาเกี่ยวกับจำนวนคดีความรุนแรงในครอบครัว ผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำจำแนกประเภท ตามความรุนแรงแบบรายปี 2558 ในสังคมไทย พบว่า ประเภทความรุนแรง ทางกายมี 63 คดี ทางจิตใจมี 24 คดี ทางสังคมมี 11 คดี ทางเพศมี 7 คดี รวม 105 คดี คิดเป็นทางร่างกาย ร้อยละ 60 ทางจิตใจร้อยละ 22.86 ทางสังคม ร้อยละ 10.48 และทางเพศ ร้อยละ 6.67 โดยผู้กระทำความ รุนแรงเป็นชายในแต่ละประเภทของความรุนแรง จากสถิติเหล่านี้จะเห็นว่าเพศชายเป็นผู้ที่กระทำความ รุนแรงมากที่สุดและเพศหญิงเป็นผู้ถูกกระทำความรุนแรงมากที่สุด สถิตินี้มิได้จำแนกสาเหตุของความ รุนแรงออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมแต่อย่างใด ซึ่งสาเหตุแห่งความรุนแรงที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มว่า อาจเกิดจากการดื่มสุรา บ้างก็จากการใช้อำนาจแบบผิด ๆ บ้าง หรือจากความเครียดทางเศรษฐกิจ เป็นต้น (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2560) จากการสำรวจข้อมูลทางด้านสุขภาพจิต พบผลรายงานของกรมสุขภาพจิตที่ระบุถึงสถานการณ์โรควิตกกังวลของสังคมซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทาง สุขภาพ ข้อมูลความชุกของโรควิตกกังวล พ.ศ. 2561 พบว่า มีคนไทยป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน หากพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วยโรควิตกกังวล พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นเยาวชนอายุ



15-24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่มเยาวชนจะมีสัดส่วนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญและต้องเร่งแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต (เกียรติภูมิ วงศ์รจิต, 2562) จากรายงานการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปี พ.ศ. 2558-2559 วัยรุ่นช่วงอายุ 10-19 ปี และวัยรุ่นช่วงอายุ 20-29 ปี พบอัตราการฆ่าตัวตาย 33.13 ต่อแสนประชากร และ 40.98 ต่อแสนประชากรตามลำดับ (วินัย รอบคอบ และคณะ, 2561) จากข้อมูลข้างต้นพบสถิติของปัญหาความรุนแรงในสังคมและปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยที่ขยายวงกว้างมากขึ้น จึงควรให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับบุคคลทุกช่วงอายุ ตามนโยบายการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ของประเทศไทย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของประเทศในอนาคต

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสมองสูงเกือบเท่าผู้ใหญ่ เพียงแต่ขาดประสบการณ์ ซึ่งทำให้ไม่สามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร (พรรณี ชูทัย เจนจิต, 2550) ลักษณะทางอารมณ์วัยรุ่นมักเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ง่ายอย่างรวดเร็ว ขาดการควบคุม แสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นวัยที่เต็มไปด้วยปัญหามากมาย และพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันมีแนวโน้มไปในลักษณะก้าวร้าวรุนแรง ถ้าพฤติกรรมก้าวร้าวมีความรุนแรงถึงระดับสูงและแสดงออกในทิศทางไม่ถูกต้องย่อมเกิดอันตรายต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง (วลัยกรณ์ แพร์กิจธรรมชัย และคณะ, 2556) เมื่อเติบโตขึ้นวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยมีการย้ายถิ่นฐานเพื่อศึกษาต่อในเมือง ทั้งนี้เสรีภาพที่พบใหม่โดยปราศจากการควบคุมของครอบครัวและระยะทางที่ห่างจากการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนทำให้พวกเขามีความเสี่ยงจากการแสวงหา การยั่วยวนล่อใจและเผชิญกับความกดดันจากเพื่อนมากขึ้น (มณฑิรา อินคชสาร, 2550) หากวัยรุ่นมีความเครียดระดับที่มากเกินไปจะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแยลง ความเครียดในระดับที่รุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้จะทำให้ส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตอย่างมาก ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น และผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ มีพฤติกรรมเสี่ยงรวมทั้งการสูบบุหรี่ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการเรียน รวมถึงความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย (เมลดดา กลิ่นมาลี, 2554) วัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งส่วนใหญ่เด็กและเยาวชนอยู่ในการอบรมดูแลของผู้สูงอายุ เนื่องจากบิดามารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านหรือไปขายแรงงานในต่างถิ่น ปัญหาที่ตามมาคือบุตรหลานได้รับการตามใจมากเกินไป ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวและเอาแต่ใจตัวเอง ซึ่งอาจส่งผลเป็นปัญหาสังคมในอนาคต (วณิชชา ณรงค์ชัย และดุษฎี อายุวัฒน์, 2554) จากการสำรวจข้อมูลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาการติดยาเสพติดในวัยรุ่น และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (ดารุณี จงอุดมการณ์ และคณะ, 2562) ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นอาจ

เกิดจากความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเองส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ อย่างไรก็ตามท่ามกลางสภาวะการณ์ที่ยากลำบากหรือกดดัน ถ้าวัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้จะช่วยให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนคือวิธีการส่งเสริมการรู้เท่าทันตนเอง เป็นการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์เพื่อการจัดการกับความเครียด และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยรุ่น (American Psychological Association, 2002) จากการศึกษาโครงสร้างของพัฒนาการในวัยรุ่น สภาพอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์กดดัน จะเห็นว่าวัยรุ่นที่มีความอดทน มีจิตใจเข้มแข็ง มีการรับรู้ตนเองและยอมรับเอกลักษณ์แห่งตนตามความเป็นจริงจะสามารถพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์และปรับตัวได้ดีขึ้น

ความทนทานต่อภาวะกดดันเป็นปัจจัยในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและอยู่ในขอบเขตของความหยุนตัว และหมายถึงประสบการณ์และความทนทานต่อสภาพจิตใจด้านลบ (Arici-Ozcan, Cekici and Arslan, 2019) หากมีระดับความทนทานต่อภาวะกดดันสูงจะส่งผลให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวต่อความยากลำบาก ส่งผลต่อการกำกับตนเอง ความตั้งใจ การประเมินผลความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจและสถานภาพทางกาย และมีการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อการเผชิญกับภาวะกดดันได้อย่างเหมาะสม (Zvolensky, Vujanovic, Bernstein and Leyro, 2010) ความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับสูงมีบทบาทสำคัญเพื่อเสริมสร้างความสามารถที่จะอดทนต่อความรู้สึกด้านลบซึ่งสัมพันธ์กับการเลิกเสพยาเสพติด (Ehrlich, 2012) นอกจากนี้ผู้ที่มีความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับต่ำอาจเพิ่มระดับความทุกข์ทรมานและผลกระทบเชิงลบโดยรวมและอาจทำให้บุคคลไม่มีความสามารถในการทนต่อเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนหรือคลุมเครือ ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกไร้ค่าและรับรู้ตนเองว่าไม่สามารถที่จะทนต่อความทุกข์ทางอารมณ์ เป็นเพิ่มความเสี่ยงที่จะถูกครอบงำด้วยความวิตกกังวล (Michol, Rowa, Yong and McCabe, 2016) นอกจากนี้ยังพบว่าความทนทานต่อภาวะกดดันมีความเกี่ยวข้องกับผลกระทบด้านลบควบคู่กับแรงจูงใจและปัญหาที่สัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาอีกด้วย (Williams, Vik and Wong, 2005) ดังนั้นความทนทานต่อภาวะกดดันจึงเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตในวัยรุ่นซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกทางอารมณ์พฤติกรรมอย่างเหมาะสม และมีความสัมพันธ์กับการป้องกันโรควิตกกังวล โรคเครียดและช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในวัยรุ่น

Reality Pedagogy เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์และตัวตนที่แท้จริง มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมพื้นฐานทางอารมณ์ โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและผู้สอนสามารถเรียนรู้จากผู้เรียนได้ (Emdin, 2016) วิธีการของ Reality Pedagogy เป็นวิธีการในการกระตุ้นและเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้เรียน โดยปรับเปลี่ยนเนื้อหา

เพิ่มเติมได้ขึ้นอยู่กับบริบทของการศึกษา อีกทั้งเป็นวิธีการที่ท้าทายกรอบความคิดแบบเดิมเป็นการจัดการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียนทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมไปได้ดีที่สุดและส่งผลให้ทุกคนเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น จากผลดังกล่าวจะทำให้เกิดแรงจูงใจหรือเป็นการสร้างโอกาสในการมีส่วนร่วม ส่งเสริมความตั้งมั่นและก่อให้เกิดพลังแห่งการเรียนรู้ (Taher, 2012) ซึ่งสอดคล้องดังที่ Wilbanks (2009) ได้อธิบายว่า วัยรุ่นในช่วงอายุ 13-20 ปี เป็นขั้นของการก่อร่างเอกลักษณ์แห่งตนหรืออาจเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสับสนในบทบาท หากวัยรุ่นรู้จักตนเองและรับรู้ความสามารถของตนเอง จะเป็นแนวทางไปสู่ความมั่นใจและเชื่อมั่นเพราะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้สามารถพัฒนามิตรภาพเชิงบวกได้ ส่วนวัยรุ่นที่สับสนในตนเองจะเกิดความรู้สึกผิดและไม่อาจยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น จนทำให้เกิดความเจ็บปวด หวาดระแวงและรู้สึกมีปมด้อย ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ได้เสนอวิธีการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นไว้ว่า ในการฟังและการถาม ควรรับฟังด้วยสภาพจิตใจที่เปิดรับ ใช้คำถามโดยไม่ตัดสินและทำให้เห็นตัวเองได้คือกระบวนการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่นได้ดีที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2559) จากข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวทางของ Reality Pedagogy ซึ่งเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม การรับฟังซึ่งกันและกันโดยไม่ตัดสิน การเคารพตนเองและผู้อื่น และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันให้เป็นไปในเชิงบวก อีกทั้งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้จากสภาพจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมแวดล้อม ในการฝึกอบรมตามแนวทางของ Reality Pedagogy ใช้หลักการ 7 ประการ ของ Emdin (2016) ได้แก่

- 1) การสนทนาร่วมกัน (Cogenerative Dialogues 2) กระบวนการสอนแบบมีส่วนร่วม (Coteaching) 3) คตินิยมสากล (Cosmopolitanism) 4) บริบท (Context) 5) เนื้อหา (Content) 6) การพัฒนาวิธีการสอนที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิม (Competition) 7) การสะท้อนผลให้เกิดความสมบูรณ์ (Curation)

ในปัจจุบันประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันให้กับวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและสนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy ซึ่งมีแนวคิดและหลักการที่เหมาะสมสอดคล้องและเป็นประโยชน์สำหรับการเสริมสร้างสุขภาพจิต และอาจช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นตลอดจนส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

## คำถามการวิจัย

1. ความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีองค์ประกอบและตัวบ่งชี้อะไรบ้าง
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีองค์ประกอบอะไรบ้าง
3. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล เป็นอย่างไร

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

## ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดันในบริบทของประเทศไทยและองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. ได้แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีคุณภาพซึ่งมีความเหมาะสมกับบริบทของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. ได้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy ซึ่งเป็นวิธีการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของวัยรุ่นในพื้นที่อื่นต่อไป
4. ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับนักวิชาการ หน่วยงานของภาครัฐและเอกชน และผู้ที่สนใจทั่วไปนำไปใช้เพื่อศึกษาและพัฒนาให้เกิดประโยชน์ในเชิงนโยบายในบริบทที่เกี่ยวข้อง

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. การศึกษาหลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดัน
2. การศึกษาการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มเป้าหมาย คือ นิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2560 ของมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 40 คน
3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ประชากร คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2561 ของมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 21 แห่ง จำนวน 255,094 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2561) ตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5 แห่ง เลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) จำนวน 1,441 คน

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 12 คน เกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2562 ของมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม

ตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 30 คน เกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2562 ของมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด  
จำนวน 5,957 คน (มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 2562)

ตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ของ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random  
Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) หมายถึง การรับรู้ เข้าใจ  
ภาวะอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการยอมรับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจทั้งทางจิตใจหรือร่างกายที่  
เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก และความสามารถในการใช้เหตุผลควบคุมความคิด อารมณ์  
ความรู้สึกและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2. ความทนทานต่อภาวะกดดัน ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ ความทนทานต่อ  
ความไม่แน่นอนความทนทานต่อความคลุมเครือ ความทนทานต่อความคับข้องใจ ความทนทานต่อ  
อารมณ์ด้านลบและความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย มี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) การรับรู้ เข้าใจ  
ภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากสถานการณ์ที่อาจ  
เปลี่ยนแปลงได้ในอนาคต และมีการควบคุมและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) การรับรู้เข้าใจ  
ภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากสถานการณ์  
อันยุ่งยาก ซับซ้อน สับสน ไม่ชัดเจน หรือปัญหาที่ยากต่อการแก้ไข และมีการควบคุมและแสดงออก  
ได้อย่างเหมาะสม

2.3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration) การรับรู้เข้าใจ  
ภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากความผิดหวัง  
ความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ต้องการหรือมุ่งหวัง และมีการควบคุมและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion) การรับรู้  
เข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการมีเจตคติ  
ในทางลบ และมีการควบคุมและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of Physical Discomfort)  
การรับรู้ เข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง ความรู้สึกอันไม่พึงพอใจซึ่งเกิดจากความไม่สบาย

ของร่างกาย รวมทั้งสิ่งเร้าภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และมีการควบคุมและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

3. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy หมายถึง ชุดกิจกรรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกระบวนการฝึกอบรมที่เน้นการเรียนรู้บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพื่อสร้างเสริมให้วัยรุ่นมีความทนทานต่อภาวะกดดัน องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบไปด้วยหลักการและแนวคิด จุดประสงค์ กระบวนการฝึกอบรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ ระยะเวลาในการฝึกอบรม และการวัดและประเมินผล หลักการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในระยษะที่ 1

กระบวนการฝึกอบรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสมาชิก การที่ผู้เข้าอบรมได้ทำความรู้จักกันและสนทนาเกี่ยวกับความมุ่งหมายหลักของการฝึกอบรม การสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ของผู้นำการฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแบบแนวราบ มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าภูมิหลังของตนเองโดยอิสระ จากนั้นกำหนดขอบเขตการเรียนรู้ หลักการหลักปรัชญาของกลุ่ม ร่วมกัน การเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้โดยให้สมาชิกร่วมกันสนทนาทำความรู้จักซึ่งกันและกันด้วยสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ

ขั้นที่ 2 การสอนร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้วยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสัมพันธ์ภาพและความเคารพ การศึกษาเรื่องราวสภาพการณ์ สถานการณ์ในชีวิตที่ท้าทาย ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้และส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิต การเปิดเผยตัวตนของสมาชิกเกี่ยวกับจุดแข็ง จุดอ่อน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง การพัฒนาความตระหนักในตนเองเชิงบวก การวิเคราะห์เรื่องราวและค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลาย จากนั้นช่วยกันคิดเป็นคู่ คิดเป็นกลุ่ม เพื่อหาแนวทางการปรับปรุงหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นได้อย่างสร้างสรรค์ไม่ยึดติดกรอบความคิดแบบเดิม ทั้งนี้เพื่อร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และตั้งเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 การสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ เป็นการสรุปความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม และร่วมกันสะท้อนการเรียนรู้เพื่อการสำรวจค้นหาแนวทางใหม่ เพื่อให้กำลังใจและเสริมสร้างพลังให้กับผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ก่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกและเสริมสร้างพลังอำนาจซึ่งกันและกัน เพื่อค้นพบแนวปฏิบัติที่เข้มแข็งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยและการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดัน
  - 1.1 ความหมายของความทนทานต่อภาวะกดดัน
  - 1.2 องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน
  - 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะกดดันในวัยรุ่น
  - 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน
  - 1.5 การวัดและประเมินความทนทานต่อภาวะกดดัน
2. แนวคิดเกี่ยวกับ Reality Pedagogy
  - 2.1 ความหมายของ Reality Pedagogy
  - 2.2 หลักการของ Reality Pedagogy
  - 2.3 แนวความคิดของ Reality Pedagogy ที่สอดคล้องกับ Transformative Learning
  - 2.4 กระบวนการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy
3. แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรม
  - 3.1 ความหมายของการฝึกอบรม
  - 3.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
  - 3.3 ประเภทของการฝึกอบรม
  - 3.4 หลักการและเทคนิคการฝึกอบรม
  - 3.5 กระบวนการฝึกอบรม
  - 3.6 องค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกอบรม
  - 3.7 การวัดและประเมินผลโปรแกรมการฝึกอบรม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดการวิจัย



## แนวคิดเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดัน

### 1. ความหมายของความทนทานต่อภาวะกดดัน

#### ความหมายของความทนทาน (Tolerance)

Hernandez, Isacc และ Miranda (2018) ได้เสนอว่า ความทนทานอาจหมายถึง การยอมรับในมุมมองที่หลากหลาย ในมุมมองหนึ่งอาจมุ่งเน้นการปฏิเสธกลุ่มสังคม และในอีกมุมมอง อื่นมุ่งเน้นความเคารพและการยอมรับผู้อื่นและกลุ่มสังคมอื่น

Witenberg (2019) ได้ศึกษาและเสนอแนะเพิ่มเติมว่า มุมมองของความทนทาน มีความหลากหลายต่อมิติการมองมนุษย์ ในขณะที่การศึกษาทางด้านจิตวิทยาทำให้ได้ข้อค้นพบว่า ความทนทานเป็นการไม่มีอยู่ของอคติและอาจเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลสามารถพิจารณาอย่าง รอบคอบเกี่ยวกับอคติและการปฏิเสธอย่างมีสติ ซึ่งเป็นการสนับสนุนเกี่ยวกับความเสมอภาค ความเห็นอกเห็นใจ และการใช้เหตุผลตามหลักการที่ถูกต้อง

พระมหาปุยุต (ป.อ. ปยุตโต) (2540) ได้ให้ความหมายว่าความทนทานเป็น ความทนต่อความลำบาก ทนต่อความตรากตรำ ทนต่อความเจ็บใจ ความหนักเบาเอาสุ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งใจ

#### ความหมายของภาวะกดดัน (Distress)

Biswas-Diener และ Dean (2007) ให้นิยามว่า ภาวะกดดันหมายถึง การที่ต้องพบ เจอในเรื่องที่ยากเย็น การสูญเสีย ความล้มเหลว ความเจ็บปวดทางอารมณ์ การต้องเจอกับ ประสบการณ์ที่ยาก ซึ่งต้องใช้ความเข้าใจกับประสบการณ์อันน่าผิดหวังเหล่านั้นจนไม่สามารถรับมือ หรือบริหารจัดการกับภาวะดังกล่าวได้

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (2561) ให้นิยามว่า เป็น สภาวะที่ผลักดัน บังคับให้บุคคลต้องกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยมีผลต่อการปรับตัวและการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสาเหตุของความกดดันนั้น มาจากตัวบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ในสังคม เช่น ความคาดหวัง อุดมคติของบุคคล คนในครอบครัว และสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ๆ

#### ความหมายของความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress tolerance)

Simmon และ Gaher (2005) ให้นิยามว่า ความทนทานต่อภาวะกดดัน หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับสภาพจิตใจด้านลบ โดยภาวะกดดันอาจได้รับผลมาจากความคิด หรือกระบวนการของร่างกาย

Leyro, Zvolensky และ Bernstein (2010) ให้นิยามว่า ความทนทานต่อภาวะกดดัน หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเผชิญกับอารมณ์ด้านลบหรือความไม่พอใจ ความไม่สบายทางกาย และการแสดงพฤติกรรมที่อดทนต่อความเครียดภายในจิตใจ

Zvolensky และคณะ (2010) ให้นิยามว่า ความทนทานต่อภาวะกดดัน หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และอดทนต่อความกดดัน ทั้งหมด 5 ประการ ได้แก่ ความไม่แน่นอน ความคลุมเครือ ความคับข้องใจ อารมณ์ด้านลบ และความรู้สึกทางกาย

Cheron (2011) ให้นิยามว่า ความทนทานต่อภาวะกดดันหมายถึงการเผชิญกับความไม่สะดวกสบาย เพื่อตอบสนองต่อการรับรู้ทางกายและความยากลำบากทางจิตใจ เป็นความทนทานต่อผลกระทบด้านลบ

Hasan (2013) ให้นิยามว่า ความทนทานต่อภาวะกดดันหมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วยจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความทนและการเผชิญต่อสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ รวมไปถึงความเข้าใจ ความรู้สึกทางกาย อารมณ์และพฤติกรรม

Glassman และคณะ (2016) ให้นิยามว่า ความทนทานต่อภาวะกดดัน หมายถึง การพลิกผันสถานการณ์ที่ไม่สะดวกสบายหรือความคิดที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งสภาวะทางกายและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

โดยสรุป ความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) หมายถึง การรับรู้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการยอมรับความรู้สึกอื่นไม่น่าพึงพอใจทั้งทางจิตใจหรือร่างกายที่เกิดขึ้น และความสามารถในการใช้เหตุผลควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

## 2. องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน

Simons และ Gaher (2005) ได้พิจารณาจากองค์ประกอบของความคิดและอารมณ์ (Meta-Emotion) โดยมีแนวโน้มการแสดงออกต่อสถานการณ์กดดัน ทั้งการหลบหลีกหรือการเผชิญหรือทำให้ลดลง และมีทัศนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันทั้งหมด

4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การทนต่อสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Tolerability and Averseness) บุคคลที่มีระดับความทนทานต่อภาวะกดดันต่ำจะไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์กดดันได้และไม่สามารถรับมือและจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากความอึดอัดใจหรือความเศร้าเสียใจได้

2. การประเมินค่าและการยอมรับ (Appraisal and Acceptability) บุคคลที่มีความกดดันจากความเจ็บปวด ความคับแค้นใจ และความกังวลใจ มีแนวโน้มขาดการยอมรับสภาวะกดดัน ส่งผลให้รู้สึกอับอาย รู้สึกผิด และการรับรู้ความสามารถในการจัดการปัญหามีน้อยกว่าผู้อื่น

3. การกำกับอารมณ์ (Regulation of Emotions) บุคคลที่มีระดับความทนทานต่อภาวะกดดันต่ำ มีแนวโน้มในการหลบหลีกสภาวะกดดันและนำไปใช้รวดเร็วเพื่อบรรเทาความรู้สึกด้านลบ

4. การปฏิบัติเพื่อรับรู้สิ่งรบกวน (Tendency to Absorb Attention and Disrupt Functioning) บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้เป็นบุคคลที่มีระดับความทนทานต่อภาวะกดดันต่ำ มีแนวโน้มการปฏิบัติในการรับรู้การแสดงออกของประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านลบ ซึ่งรบกวนและทำให้เสียระบบ การปฏิบัติเพื่อรับรู้สิ่งรบกวนเป็นการทำงานที่สำคัญในการจัดการอารมณ์ด้านลบ

Zvolensky และคณะ (2010) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) ซึ่งปรากฏใน 5 ลักษณะ ได้แก่ ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ความทนทานต่อความคลุมเครือ ความทนทานต่อความคับข้องใจ ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ และความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) ความทนทานต่อความไม่แน่นอนเป็นความแตกต่างของบุคคลในการสนองต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมจากสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน และมีการศึกษาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับโรควิตกกังวลโดยทั่วไป (Generalize Anxiety Disorder) จากการศึกษาบุคคลที่มีความสามารถในการทนต่อความไม่แน่นอนอาจมีความสัมพันธ์กับระดับของความกังวลและประสบการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความไม่แน่นอนในชีวิต และบุคคลที่ขาดความทนทานต่อความไม่แน่นอนจะมีความสัมพันธ์อย่างมากกับโรควิตกกังวลโดยทั่วไป และมีการศึกษาบุคคลเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับโรควิตกกังวลในลักษณะอื่น และเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในการรักษาโรควิตกกังวล (Buhr and Dugas, 2002)

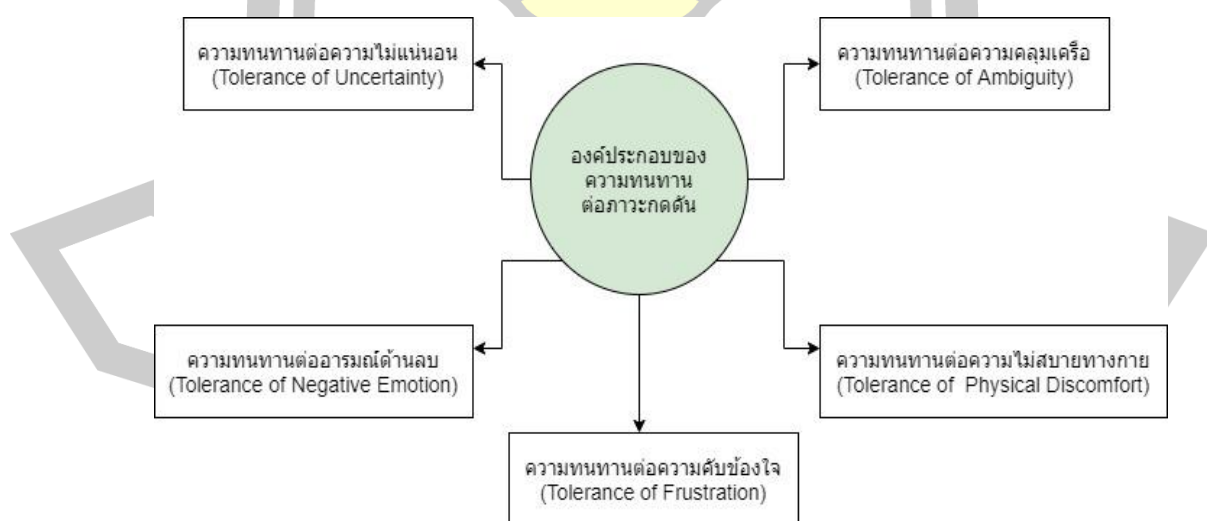
2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) เป็นความแตกต่างของบุคคลในการรับรู้ความยุ่งยากซับซ้อน สับสน สร้างความลำบากใจ ไม่คุ้นเคย และสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นที่ไม่ชัดเจน (Furnham and Ribchester, 1995) จากการศึกษาบุคคลที่มีความสามารถในการทนต่อความคลุมเครือจะมีการตอบสนองที่ติดต่อความกดดันทางอารมณ์และเผชิญกับสถานการณ์อันคลุมเครือได้ มีการศึกษาความทนทานต่อความคลุมเครือ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยา พบว่าความทนทานต่อความคลุมเครือ มีอิทธิพลกับพฤติกรรมความแข็งแกร่งและความกังวล (Leyro and others, 2010)

3. ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration) ความทนทานต่อความคับข้องใจเป็นความแตกต่างของบุคคลด้านความสามารถในการรับรู้ความไม่สมปรารถนาและ

ด้านทานความรุนแรงที่เกิดขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองและตัวแปรทางอารมณ์ส่งผลต่อปัญหา การหน่วงเหนี่ยวประวิงเวลาและการทำร้ายตนเอง นอกจากนี้ความทนทานต่อความคับข้องใจยังมีความสัมพันธ์กับโรควิตกกังวลอย่างรุนแรงและอาการของโรคซึมเศร้า (Leyro and others, 2010)

4. ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion) เป็นความแตกต่างของบุคคลด้านความสามารถในการรับรู้และต้านทานความกดดันภายในจิตใจ (Simmon and Gaher, 2005) จากการศึกษาบุคคลที่ขาดความสามารถในการทนต่ออารมณ์ด้านลบ มีความสัมพันธ์และมีความเสี่ยงในระดับมากในการใช้สารเสพติด การติดยาเสพติด โรควิตกกังวล และโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง มีการศึกษาความทนทานต่อภาวะกดดันในด้านของอารมณ์ด้านลบมากขึ้นและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบมีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น (Leyro and others, 2010)

5. ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of Physical Discomfort) เป็นความแตกต่างของบุคคลด้านความสามารถในการรับรู้และต้านทานต่อความรู้สึกไม่สบายทางกาย (Schmidt, Richey and Fitzpatrick, 2006) บุคคลที่ขาดความสามารถในการทนต่อความไม่สบายทางกายจะลดความสามารถในการต่อสู้กับความไม่สบายทางกาย นอกจากนี้จะทำให้มีแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์หรือกิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกและมีความเกี่ยวข้องกับ ความหวาดกลัวในระดับสูง ความวิตกกังวลอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นทันทีทันใด มีการศึกษาความทนทานต่อความไม่สบายทางกายโดยใช้แบบประเมินความกลัว และการตอบสนองต่อความกระวนกระวายจากการปฏิบัติการทดสอบความเครียด (Leyro and others, 2010)



ที่มา : Zvolensky and others (2010)

ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance)

Zvolensky, Bernstein และ Vujanovic (2011) ได้รวบรวมและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันว่าประกอบไปด้วย 1) องค์ความรู้ (Cognitive) 2) ความรู้สึกและอารมณ์ (Affective) และ 3) พฤติกรรม (Behavioral) โดยอธิบายถึงมุมมองของความทนทานต่อภาวะกดดันจากประสบการณ์ที่ต้องเผชิญ ตัวอย่าง เช่น ภาวะความไม่สบายทางกาย และจิตใจ การอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เป็นอันตราย การถูกรบกวนจากสถานการณ์ที่มีความคลุมเครือ ความไม่แน่นอนของชีวิต แม้ว่าจะมีความแตกต่างของแต่ละรูปแบบเฉพาะอย่าง แต่มุมมองต่างเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญและสัมพันธ์กันทั้งสิ้น ถือว่าเป็น “สภาวะแห่งประสบการณ์ (Experiential States)”

รติกร ลีละยุทธสุนทร (2546) เสนอว่า ความทนทานต่อแรงกดดันเป็นความเข้มแข็งของจิตใจ ในการทนต่อสิ่งที่เข้ามากระทบและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ตนเผชิญอยู่เพื่อให้การดำเนินงานของตนเองบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ โดยมี 2 องค์ประกอบ คือ 1) ความอดทนต่อแรงกดดันจากความลำบาก คือ ความอดทนต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการทำงาน และ 2) ความอดทนต่อแรงกดดันจากการกระทบกระทั่ง คือ ความอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความเจ็บใจหรือการบีบคั้น เมื่อถูกผู้อื่นล่วงเกินด้วยการกระทำหรือคำพูด รวมทั้งความไม่ยุติธรรมในการทำงานและระบบงาน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามแนวคิดของ Zvolensky และคณะ (2010) ซึ่งอธิบายถึงองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน 5 องค์ประกอบ คือ ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ความทนทานต่อความคลุมเครือ ความทนทานต่อความคับข้องใจ ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ และความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย เพราะทุกองค์ประกอบมีความสอดคล้องสัมพันธ์กับสภาพการณ์ที่วัยรุ่นต้องเผชิญในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและคลุมเครือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจและสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความไม่สบายทางกาย

### 3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะกดดันในวัยรุ่น

3.1 พัฒนาการในช่วงความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) พัฒนาการในช่วงความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) คือช่วงอายุระหว่าง 12-25 ปี เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ในช่วงความยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก-

ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18–25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเพราะเป็นช่วงที่เปลี่ยนจากวัยเด็กมาเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จึงทำให้วัยรุ่นมีความขัดแย้งในใจ หรือเกิดความคับข้องใจ และความเครียดได้บ่อย ๆ จึงก่อให้เกิดปัญหาในวัยรุ่น (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2545) นอกจากนี้แล้วโกศล วงศ์สุวรรณ และเลิศลักษณ์ วงศ์สุวรรณ (2551) ได้อธิบายว่า วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจไม่มีช่วงเวลาใดของชีวิตที่คนเราจะรู้สึกยุ่งยากใจและมีอารมณ์รุนแรงเท่ากับช่วงนี้ วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งความเจริญของเด็ก เป็นระยะตั้งแต่เด็กเริ่มแตกเนื้อหนุ่มสาวไปจนถึงเมื่อเด็กทำหน้าที่รับผิดชอบเป็นผู้ใหญ่ขึ้น คือ อายุประมาณ 13-21 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องพบปะกับความยุ่งยากมากมายที่ไม่เคยประสบมาก่อนในชีวิต และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Somatic development) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลเกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Concerns) ที่ต้องสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับตนเองขึ้นมาใหม่ (นุชลี อุภักย์, 2558)

3.2 สภาพอารมณ์ของวัยรุ่น สภาพอารมณ์ของวัยรุ่นมีความหลากหลาย ทั้งโกรธ อิจฉา เกลียดชัง กลัว วิดกกังวล เศร้า รัก พอใจ ตื่นเต้น โดยมีลักษณะเป็นอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ แต่ที่สำคัญ คือ เป็นผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างมากและรวดเร็วขึ้นเอง สำหรับในด้านความต้องการของวัยรุ่นที่เด่นมาก ได้แก่ ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากครอบครัว ความต้องการการยอมรับและยกย่องจากกลุ่มเพื่อน ฯลฯ สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ในช่วงวัยรุ่น เด็กรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุหลายประการ ซึ่ง ญัฐกร อินทุยศ (2556) ได้เสนอเพิ่มเติมไว้ดังนี้

3.2.1 เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะเริ่มแรกเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าที่ถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร

3.2.2 ร่างกายเจริญเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

3.2.3 เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น

โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเอง

3.2.4 สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งสังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอ สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สนใจปรารถนา ต้องเก็บกตความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกตหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็ก โดยปราศจากความหวังดีและครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่

นอกจากนี้แล้วในการปรับตัว วัยรุ่นมักจะมีปัญหาสุขภาพจิตคือ มักจะมีความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) ความรู้สึกซึมเศร้าอาจจะเป็นเหตุให้วัยรุ่นมีปัญหาทางความประพฤติ เช่น ทดลองยาเสพติด และถ้ารุนแรงอาจถึงกับพยายามฆ่าตัวตาย (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2553) ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและภาวะวิกฤตในวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากพื้นฐานที่วางไว้ไม่ดี การบรรลุมิติภาวะซ้ำทำให้เป็นเด็กนานเกินไป การปรับตัวที่ไม่ดีทำให้เกิดความสับสนในบทบาทของตน และความสัมพันธ์ในครอบครัวคลอนแคลน (มรรยาท รุจิวิชัย, 2556) ดังนั้นการทำความเข้าใจกับอารมณ์ของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ วัยรุ่นจะพยายามสร้างกลไกป้องกันตนเองอย่างแข็งแกร่ง เช่น การปฏิเสธ ความก้าวร้าว การโทษคนอื่น ฯลฯ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์หรือบุคคลรอบข้าง (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2562)

3.3 สถานการณ์กดดัน ภาวะกดดัน (Distress) จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 5 ลักษณะ โดยเกิดจากความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความคลุมเครือ (Ambiguity) ความคับข้องใจ (Frustration) อารมณ์ด้านลบ (Negative Emotion) และความไม่สบายซึ่งเกิดผลกระทบทางกาย (Physical Discomfort) ผู้วิจัยได้เรียบเรียงไว้ ดังนี้

3.3.1 ความไม่แน่นอน (Uncertainty) เป็นสิ่งที่กระตุ้นความกลัว ความคิดมากและความวิตกกังวล เป็นการรับรู้ถึงความอ่อนแอส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงการตัดสินใจแก้ปัญหา การพบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนสามารถส่งผลได้ทั้งในทางบวกและในทางลบ แต่แต่ละบุคคลมีวิธีการรับมือกับความไม่แน่นอนแตกต่างกัน การลดความไม่แน่นอนสามารถทำได้โดยการค้นหาข้อมูลและมุ่งมั่นไปที่เป้าหมาย ในบุคคลที่ไม่สามารถยอมรับและเผชิญกับความไม่แน่นอนจะส่งผลให้รู้สึกกลัวและไม่มีความมั่นใจว่าจะค้นพบทางออก ซึ่งการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน (Durrheim and Foster, 1997) นอกจากนี้แล้วเว็บไซต์ Anxiety Canada ได้เสนอแนวคิดเพิ่มเติมอีกว่า การรับมือกับความไม่แน่นอนเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวัน

หลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะไม่มีใครสามารถล่วงรู้เหตุการณ์ในอนาคตไม่มีใครสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวัน จากงานวิจัยพบว่าแต่ละบุคคลมีความทนทานต่อความไม่แน่นอนแตกต่างกัน บางคนสามารถจัดการกับความไม่แน่นอนได้และบางคนไม่สามารถจัดการกับความไม่แน่นอนได้ การเรียนรู้วิธีการเพิ่มความทนทานต่อความไม่แน่นอนสามารถเรียนรู้จากกระบวนการของทฤษฎี การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Theory) ในการตระหนักถึงความคิด ความรู้ และการกระทำที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ซึ่งจะทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมจากความไม่แน่นอน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงความคิดและอารมณ์จากสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ซึ่งสามารถเรียนรู้จาก 6 ขั้นตอน คือ การสำรวจการกระทำ (Make a List of Behavior) การจัดระดับความวิตกกังวล (Rank Them According to Anxiety) การฝึกความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Practice Tolerating Uncertainty) เขียนสิ่งที่ได้ทำและเขียนความรู้สึก (Write It Down) และบันทึก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Record What Happened) 6) สร้างแรงกระตุ้นในการทำสิ่งที่ยากให้สำเร็จ (Build Momentum)

3.3.2 ความคลุมเครือ (Ambiguity) เป็นสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน เมื่อบุคคลเผชิญ สถานการณ์คลุมเครือจะมีการแสดงความรู้สึกทั้งการปฏิเสธสิ่งเร้าหรือการมีแรงจูงใจสูงสุดในการลด ความคลุมเครือซึ่งจะนำไปสู่ระดับที่ยอมรับได้ ขึ้นอยู่กับแรงดึงดูดใจและสิ่งล่อใจ แรงจูงใจในระดับ มากจะทำให้ต้องการรับมือกับความคลุมเครือและเฟลิตเฟลิตกับความแปลกใหม่ ความซับซ้อน และการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่ยากจะส่งผลให้เกิดความกระตือรือร้นและส่งผลในทางบวก จากหลักฐานงานวิจัยทางด้านประสาทวิทยา (Neurological) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความคลุมเครือนำไปสู่ ความรู้สึกวิตกกังวลโดยตรงมากกว่าความรู้สึกกลัว ความคลุมเครือทำให้เกิดอุปสรรคเพราะเป็น ทางเลือกที่ยากหรือเป็นไปได้ยาก (Hirsh and others, 2012) ในการจัดการกับความคลุมเครือ จำเป็นต้องใช้ข้อมูลที่เพียงพอเพื่อให้เกิดความชัดเจนและทำให้เกิดความเข้าใจเพื่อลดความคลุมเครือ ซึ่งจะทำให้เห็นความแตกต่างของความคิดและพฤติกรรมได้ สภาพการณ์ที่หลากหลายซึ่งส่งผลต่อ ความทนทานต่อความคลุมเครือ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการทำงานหรือประกอบอาชีพ การตัดสินใจที่ ล่าช้า การเลือกที่ไม่แน่นอน ข้อผิดพลาดที่เกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ (McLain, Kefakkonitis and Armani, 2015)

3.3.3 ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นสภาพจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบ เนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวังถูกขัดขวาง ไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ทุกชีวิตไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ทุกประการ เพราะจะต้องเผชิญกับอุปสรรค ต่าง ๆ ซึ่งมาขัดขวางความต้องการหรือความพยายามของเรา เกิดจากหลายสาเหตุ สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความบกพร่องทางร่างกาย การมีโรคประจำตัว เขาวนปัญญาต่ำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เหล่านี้ เป็นต้น และสาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่



สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ทำงาน ที่อยู่อาศัย อุบัติภัยต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ความล่าช้าของระบบงาน ฐานะทางสังคมและทางเศรษฐกิจ เป็นต้น (ลักขณา สิริวัฒน์, 2545) ความคับข้องใจโดยทั่วไปในชีวิตประจำวันมีอยู่นานาประการ เริ่มตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา เช่น การขาดความรักความอบอุ่น ความคับข้องใจด้านการบริโภค การถูกจำกัดพฤติกรรม ด้านการสำรวจตรวจค้น การฝึกด้านความสะอาด การยื้อแย่งแข่งขันกันภายในครอบครัว การถูกลดการพึ่งพาอาศัย การถูกจำกัดประสบการณ์ทางเพศ การประพฤติดนให้เหมาะสมกับเพศ การประพฤติดนให้เหมาะสมกับอายุ ความคับข้องใจเกี่ยวกับการเรียน ความคับข้องใจของบุคคลวัยรุ่น และความคับข้องใจอันเกิดจากประสบการณ์ชีวิต ฯลฯ คนที่มีความอดทนสูงจะสามารถจะทนต่อความคับข้องใจภายในช่วงเวลาหนึ่ง โดยเก็บกดความเครียดไว้ได้ และโดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามเพื่อลดความเครียดหรือเพื่อตอบสนองความต้องการแต่อย่างใด ความสามารถนี้มีมาพร้อมกับวุฒิภาวะอันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ คือเรียนรู้ที่จะรอไปก่อนที่จะได้สิ่งที่ต้องการ กรณีที่เด็กได้รับการตอบสนองในทันทีโดยที่เด็กไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลยนั้นเด็กจะไม่ได้เรียนรู้ด้านความอดทนหรือด้านระงับยับยั้งตนเอง และในกรณีที่มีความคับข้องใจมากเกินไปนั้น การเรียนรู้เพื่อให้ทำอะไรให้ได้สำเร็จเป็นผลดีจะไม่เกิดขึ้น (ปรีชา ธรรมมา, 2543)

3.3.4 อารมณ์ในด้านลบ (Negative Emotion) เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรืออารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ไม่เบิกบานใจ และยังหมายถึง อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ อารมณ์เช่นนี้ ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย หากเป็นมาก ๆ และนาน ๆ ก็อาจส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยต่อร่างกายได้ เช่น อารมณ์ทุกข์ ท้อแท้ เศร้า โกรธ วิตกกังวล ว้าวุ่น เจ็บปวด อาฆาต ชิงชัง แค้นใจ ก้าวร้าว เครียด ซึมเศร้า ฯลฯ (อริยา คูหา, 2556) นอกจากนี้แล้วอารมณ์อาจก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ต่อร่างกาย ทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด หอบ เหนื่อย ส่งผลเสียต่อการทำงาน ทำงานไม่ได้ หรือได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร มีผลเสียต่อบุคลิกภาพและสังคม เช่น คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่ตลอดเวลา หรืออารมณ์แปรปรวนตลอดเวลา ย่อมมีปัญหาในการทำงาน ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ การยอมรับ และการวางตัวในสังคม นอกจากนี้อารมณ์ทำให้เกิดเจตคติต่อสิ่งต่างๆในทางลบ ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ปกติ ซึ่งบางครั้ง อาจจะพัฒนาไปเป็นอาการทางจิตประสาท โรควิตกกังวล โรคประสาทได้ (รังสรรค์ โฉมยา, 2553)

3.3.5 ความไม่สบายทางกาย (Physical Discomfort) เป็นความรู้สึกไม่สะดวกสบายทางร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางกาย (Physical Sensation Reflects) มีการศึกษาในลักษณะของการขาดความอดทนต่อความไม่สะดวกสบาย (Discomfort Intolerance) มีโครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเร้าภายใน เช่น ความเจ็บปวด (Feldner and others, 2006 ; Geisser, Robinson, and Pickren, 1992) หรืออาจเป็นความรู้สึกอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เฉพาะความเจ็บปวดแต่เป็นความไม่สะดวกสบาย หากพิจารณาถึงความรู้สึกไม่สะดวกสบายทางกาย อาจหมายถึง การหายใจถี่ การชาหรือมึนงง การแน่นหน้าอก หรือความรู้สึกไม่สบายจากการรับรู้และจัดการ (Zvolensky and

others, 2011) นอกจากนี้อาจสัมพันธ์กับความอดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย ได้แก่ อดทนต่อความเหนื่อยล้า ความหิว ความร้อน ความหนาว และความเจ็บปวดเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายกาย เกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมาก็รู้จักอดกลั้นเอาไว้ไม่ก่อความทุกข์เพิ่มขึ้นอีก (มารศรี กลางประพันธ์, 2548)

3.4 สาเหตุของความกดดัน ตามแนวคิดทฤษฎีกดดันทั่วไปเชื่อว่าความกดดันมีสาเหตุมาจากหลายประการที่มาจากวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถแบ่งได้ 3 ประการ ดังนี้ (จิรัทธิ์พล ภูวไชย และคณะ, 2561)

3.4.1 ความกดดันที่เกิดจากการไม่ได้รับในสิ่งที่คาดหวัง (Failure to Achiever Positively Values Goals) โดยเชื่อว่าการไม่บรรลุในสิ่งที่ต้องการนั้นทำให้เกิดความกดดันต่อบุคคลหลายแนวทาง ได้แก่ ความกดดันจากการที่ไม่บรรลุในสิ่งที่ต้องการนอกจากเรื่องเศรษฐกิจ และเชื่อว่าความกดดันจะเกิดจากการคาดการณ์ว่าจะไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ รวมถึงการที่บุคคลเห็นว่าสิ่งที่ตนได้รับหรือถูกกระทำนั้นไม่เป็นธรรม

3.4.2 ความกดดันจากการสูญเสียสิ่งที่มีค่า (Removal of Positively Valued Stimuli) ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและเป็นความทรงจำที่ไม่ดีของบุคคลนั้น เช่น การถูกไล่ออกจากกลุ่ม การถูกตัดความสัมพันธ์กับครอบครัว การสูญเสียเกี่ยวกับหน้าที่การงาน การสูญเสียคนรักหรือคนใกล้ชิดภายในครอบครัว

3.4.3 ความกดดันที่เกิดจากการประสบกับเหตุการณ์ที่มีความร้ายแรง (Confrontation with Negative Stimuli) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนั้นถูกกระทำจากบุคคลอื่น เช่น การถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือถูกทำร้ายร่างกาย สถานภาพครอบครัวแตกแยก การเรียนในโรงเรียนที่มีสภาพความรุนแรง การถูกกดขี่ข่มเหงในสถานที่ทำงาน หรือแม้แต่การที่บ้านพักอาศัยตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมหรืออยู่ในสภาพชุมชนที่ไร้ระเบียบ

โดยสรุป ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะกดดันในวัยรุ่นมีหลายประการ ซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ตัวอย่างเช่น พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ สภาพอารมณ์ที่แปรปรวน ตลอดจนการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ และสาเหตุของความกดดันอาจเกิดจากการไม่ได้รับในสิ่งที่คาดหวัง การสูญเสีย และการประสบเหตุการณ์ร้ายแรง ปัจจัยทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากวัยรุ่นมีความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาและมีความพร้อมในการเผชิญความจริงจะทำให้ปรับตัวต่อภาวะกดดันได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อภาวะกดดันได้จะส่งผลเสียและทำให้ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน

4.1 การฝึกทักษะความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทฤษฎี Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Linehan (2015) ได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพจิตเพื่อปรับเปลี่ยนสถานการณ์กดดัน สิ่งสำคัญคือความสามารถในการทนทานและการยอมรับความกดดันและความทุกข์ เนื่องจากเหตุผล 2 ประการ คือ 1) ความเจ็บปวดและความกดดันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และ 2) การไร้ความสามารถในการยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ จะนำไปสู่ความเจ็บปวดและความทุกข์ ความทนทานต่อภาวะกดดันแม้จะเกิดขึ้นในระยะสั้นแต่เป็นส่วนหนึ่งในความพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง มิฉะนั้นความพยายามในการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและความกดดันจะเกิดขึ้น การฝึกทักษะความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางของ DBT มีดังนี้

1. การเอาตัวรอดในสถานการณ์วิกฤต (Crisis Survival Skills) เป็นการกำหนดสถานการณ์วิกฤตและลักษณะของเหตุการณ์ การกำหนดทักษะการดำรงอยู่ในสถานการณ์วิกฤต เป็นการแก้ปัญหาในระยะสั้นต่อสถานการณ์อันเจ็บปวดโดยมีจุดประสงค์เพื่อสร้างความทนทานและลดการกระทำหุนหันพลันแล่นซึ่งจะทำให้สถานการณ์แย่ลง 6 ทักษะนี้จะช่วยให้การแก้ปัญหามลุลมุนมากขึ้น

1.1 การหยุด (The Stop Skills) เป็นการช่วยให้บุคคลละเว้นจากการกระทำอันหุนหันพลันแล่น นอกจากนี้ STOP เป็นชื่อย่อของทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การหยุด (Stop) การถอยหลัง (Take a Step Back) การสังเกต (Observe) และการดำเนินการอย่างมีสติ (Proceed Mindfully)

1.2 การประเมินข้อดีและข้อเสีย (Pros and Cons) เป็นกลยุทธ์ในการตัดสินใจและมุ่งเน้นการคิดทางบวกและทางลบ ซึ่งเป็นผลจากการกระทำหรือความหุนหันพลันแล่นในสถานการณ์วิกฤต

1.3 การออกกำลังปรับเปลี่ยนอุณหภูมิร่างกาย (Tip Skills) เป็นทักษะที่ใช้ในการเปลี่ยนเคมีในร่างกายอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ Tip เป็นชื่อย่อของทักษะต่าง ๆ ได้แก่ อุณหภูมิ (Temperature) การออกกำลังกายอย่างเข้มข้น (Intense Exercise) การสังเกต (Observe) การหายใจ (Paced Breathing) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Paired Muscle Relax)

1.4 การลัดสิ่งเร้าทางอารมณ์ (Distracting with Wise Mind Accepts) เป็นหลักการลดความสนใจจากการลัดการติดต่อกับสิ่งเร้าทางอารมณ์หรือกรณีอื่น ๆ กับสิ่งเร้าที่เจ็บปวด มีหลายวิธีการในการเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์นอกจากนี้ Accept เป็นชื่อย่อของทักษะต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรม (Activities) การเปรียบเทียบ (Comparison) ใ้อำนวย (Contribution) อารมณ์ (Emotion) การหายใจ (Paced Breathing) และการนำออกไป (Pushing Away From)

1.5 การปลอบโยนที่นุ่มนวล (Self-Soothing) เป็นกลยุทธ์ในการมุ่งเน้นความรู้สึกความรู้สึกจากประสาทสัมผัส ได้แก่ การมองเห็น การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส

และการสัมผัส ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกที่ผ่อนคลาย เช่น การทำบอดี้สแกน และสมาธิ

1.6 การปรับเปลี่ยนเหตุการณ์ (Improving the Moment) เป็นกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยน นอกจากนี้ Improve เป็นชื่อย่อของทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การมองภาพ (Imagery) การหาความหมาย (Meaning) การสวดมนต์ (Prayer) การผ่อนคลาย (Relaxing) การคิดเรื่องเดียว (One Thing the Moment) การพักผ่อน (Vacation) และการให้กำลังใจ (Encouragement)

2. การยอมรับความจริง (Reality Acceptance Skills) เป็นการลดความทุกข์ ความกดดัน และเพิ่มความอิสระจากความจริงที่เจ็บปวด ซึ่งยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยทันที มี 5 ทักษะ

2.1 การยอมรับอย่างสมบูรณ์ (Radical Acceptance) เป็นการยอมรับอย่างสูงสุดจากภายในจิตใจ การยอมรับสภาพตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง

2.2 การเปลี่ยนความคิด (Turning the Mind) เป็นการเปลี่ยนความคิดไปสู่การยอมรับความจริงตามที่เป็น เป็นขั้นแรกในการเริ่มต้นและทำได้บ่อยครั้ง

2.3 ความเต็มใจ (Willingness) เป็นการลงลึกในตัวตนในกระบวนการของชีวิต เป็นการตระหนักถึงกระบวนการของจักรวาลอันลึกลับ การยอมรับการเป็นอยู่ของชีวิตในปัจจุบันขณะ

2.4 การยิ้มและการผ่อนคลายมือทั้งสองข้าง (Half-Smiling and Willing hands) การยอมรับความจริงผ่านการใช้ท่าทางของร่างกายด้วยการยิ้มที่ไม่กว้างมาก กล้ามเนื้อใบหน้าจะผ่อนคลาย ริมฝีปากจะอยู่ที่มุมปาก อารมณ์จะถูกควบคุมด้วยการแสดงออกทางสีหน้าที่จะทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับ ในการผ่อนคลายด้วยมือทั้งสองข้าง ฝ่ามือและนิ้วจะผ่อนคลาย การแสดงความรู้สึกผ่านมืออาจเป็นตัวบ่งชี้ความโกรธและการต่อสู้กับความเป็นจริง

2.5 การฝึกสติและอยู่กับความคิดในปัจจุบัน (Mindfulness of Current Thoughts) การฝึกสติและอยู่กับปัจจุบันจะช่วยสำรวจความคิด ทำให้เห็นความคิดที่แตกต่างจากความเป็นจริง ทำให้แยกตัวตนให้เป็นอิสระจากความคิดได้ เข้าใจในสภาวะการตั้งอยู่และดับไปของจิต ซึ่งแตกต่างจากการบำบัดทางความคิดที่เน้นการปรับเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

4.2 การฝึกเผชิญความรู้สึก (Facing Your Feelings) โดยศูนย์การศึกษาทางคลินิก (Centre for Clinical Interventions, 2012) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเผชิญกับความกดดันไว้ดังนี้

4.2.1 การพิจารณาความแตกต่างของอารมณ์ (Seeing Emotions Differently)

ในการเผชิญกับความกดดัน ชั้นแรก คือ การพิจารณาความหลากหลายของ อารมณ์ ด้วยการพิจารณาความรู้สึกและอารมณ์เหล่านั้นและคิดว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้ชีวิต การพบเจอกับความรู้สึกไม่สบายใจเป็นประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และอารมณ์ด้านลบ ได้แก่ ความเศร้าเสียใจ ความโกรธ และความกลัว ล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มนุษย์แทบทั้งนั้น อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นอารมณ์ทั่ว ๆ ไป ซึ่งเกิดขึ้นโดยปกติและไม่ได้ เลวร้ายจนเกินไป และอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ เช่น ความกลัวอย่างสุดขีดของ มนุษย์จะช่วยให้มนุษย์สามารถเอาตัวรอดและดำรงชีวิตอยู่ได้ ความกลัวมีประโยชน์เมื่อนำมาใช้ให้ถูก เวลา ทำให้สามารถป้องกันภัยจากการถูกคุกคาม ตัวอย่างเช่น เมื่อเลี้ยงปิ่นแล้วสัตว์วิ่งหนีออกมาทัน หรือเมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์แห่งความกลัว ตัวอย่างเช่น ความกังวลใจก่อนสอบจะทำให้เรา เตรียมตัวสอบได้ดี ในช่วงเวลานั้นความกลัวจะเป็นประสบการณ์และเกิดความรู้สึกทางร่างกายต่อ ความกลัว ความกลัวนั้นจะช่วยให้มนุษย์นั้นสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางกาย เช่น หัวใจเต้นแรง การหายใจเร็วขึ้น ความรู้สึกร้อน เหงื่อออก อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าร่างกายกำลังต่อสู้ และเตรียม ความพร้อมในการรับมือกับความรู้สึกกลัวหรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตราย การเผชิญกับความกลัว นั้นเป็นสิ่งที่ดีมาก ถ้าเราไม่ได้เรียนรู้หรือไม่พยายามจัดการจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ดังเช่น ความโกรธ ในการพิจารณาควรตระหนักว่าความโกรธเป็นความรู้สึกที่ให้ประโยชน์ เมื่อต้องพบเจอกับ สถานการณ์ที่เกิดความผิดพลาดหรือความไม่เป็นธรรมเกิดขึ้นกับ หากไม่สามารถจัดการได้ทั้งหมด อาจส่งผลให้ใช้วิธีการที่ไม่ดีและทำให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบ ความโกรธสามารถกระตุ้นและนำไปสู่ การกระทำที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่วิธีการที่ดีกว่า ในการเรียนรู้เรื่องอารมณ์ที่แตกต่าง ควรทำความเข้าใจว่าอารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่คงทนถาวร การพิจารณาอารมณ์และการสร้างประสบการณ์ที่ทำให้ เข้าใจความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนจะทำให้เกิดการก้าวผ่านได้ เมื่อบุคคลรู้สึกมีความทุกข์ มักมีความรู้สึกเหมือนกับว่าความทุกข์นั้นกำลังเกิดขึ้นและคงอยู่ตลอดไป ความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ รู้สึกแย่ง และทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ควรพิจารณาและทำความเข้าใจว่าอารมณ์จะทำงานเหมือนคลื่น ในเวลาที่อารมณ์รุนแรงเพิ่มขึ้นจะมีความเข้มข้น บางครั้งก็ หลีกเลี่ยงไม่ได้จนกว่าเวลาจะผ่านไปและจะเบาบางลง บางครั้งอารมณ์ก็ก่อตัวขึ้นอย่างไม่รุนแรง สิ่งที่สำคัญคืออารมณ์มักจะเคลื่อนไหวและมีการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ โดยเฉพาะเมื่อเราไม่ต่อต้าน และขัดขวางอารมณ์ การระลึกถึงอารมณ์ของตนที่ผ่านเข้ามา และการเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์จะ ช่วยให้เราสามารถอดทนต่อสิ่งที่ทำให้เสียใจได้ดีขึ้น

#### 4.2.2 วิธีการยอมรับความกดดันที่เกิดขึ้น (How to Accept Distress)

การยอมรับความกดดันไม่ได้เกี่ยวกับการต้องชอบความรู้สึกไม่สบายหรือ อยู่ภายใต้อิทธิพลของการทนทุกข์ หรือการหมกมุ่นกับอารมณ์ด้านลบ การยอมรับความกดดันคือ

การมองอารมณ์ด้านลบและสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ด้วยความตั้งใจ การตอบสนองด้วยการยอมรับจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ วิธีการในการเรียนรู้อารมณ์ของตนเองคือการฝึกสติ (Mindfully) ภาวะของการมีสติคือการอยู่กับปัจจุบันขณะ การมองดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราด้วยทัศนคติโดยปราศจากการตัดสินหรือความพยายามในการเปลี่ยนประสบการณ์ วิธีการนี้ไม่ทำให้เกิดความวุ่นวาย ไม่สบายใจและหุนหันพลันแล่น ด้วยการมองไปที่อารมณ์ต่างที่เกิดขึ้นสังเกตการณ์และมองความทุกข์ด้วยความรู้สึกแยกออกมา ไม่ผูกมัดหรือหยุดอารมณ์ แต่ใช้ท่าทีในการสังเกตความรู้สึกและทำให้อารมณ์มีความว่างจนกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะผ่านพ้นไป

วิธีการยอมรับความกดดันที่เกิดขึ้น ในแต่ละวันควรมีการฝึกยอมรับความรู้สึกความต้องการและสังเกตประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการลองผิดลองถูก วิธีการยอมรับความกดดันที่เกิดขึ้น ได้แก่ การพิจารณาหรือสังเกต (Watch or Observe) การให้นิยามหรืออธิบาย (Label or Describe) ความอยากรู้และการไม่ตัดสิน (Curious and Non-Judge Mental) การสร้างภาพในใจ (Imagery) การอยู่กับช่วงเวลาในปัจจุบัน (Present Moment) การจัดการกับอารมณ์ (Dealing with Emotional Comebacks)

#### 4.2.3 การฝึกความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance Action Plan)

ศูนย์การศึกษาทางคลินิก (Centre for Clinical Interventions) ได้กล่าวถึงแผนปฏิบัติการความทนทาน ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

##### 1. สิ่งกระตุ้นความกดดัน (Triggers)

สำหรับแผนปฏิบัติการที่จะเป็นประโยชน์ ต้องมีความตระหนักถึงสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยากและสิ่งที่จุดชนวนความทุกข์ยากอันจะทำให้เกิด “ตื่นตัว” โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการใช้แผนปฏิบัติการ สิ่งกระตุ้นนี้เป็นสิ่งภายนอก เช่น สถานการณ์บางอย่างที่แน่นอน เหตุการณ์ต่าง ๆ ผู้คน สภาพแวดล้อม ฯลฯ หรือสิ่งกระตุ้นภายในบางอย่าง เช่น ความคิด, ความทรงจำ, ภาพ, ความรู้สึกของร่างกาย ฯลฯ วิธีการติดต่อกับสิ่งกระตุ้นที่พบบ่อยคือการนึกถึงตัวอย่างในอดีตซึ่งไม่สามารถรับมือกับความทุกข์ยากนั้นได้ โดยใช้วิธีหลบเลี่ยง (เช่น การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การแสวงหาความมั่นใจหรือการตรวจสอบความว่านุ่นการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด การนอนหลับที่มากเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป การเผยแพร่ที่เป็นอันตราย ฯลฯ) ตัวอย่างเหล่านี้เป็นสิ่งกระตุ้นบางสาเหตุที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุของความทุกข์ทรมาน เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการเงิน การคิดกับตนเองเชิงลบ การคิดเรื่องอดีต การคิดถึงอนาคต ปัญหาสุขภาพ ฯลฯ

## 2. สัญญาณเตือน (Warning Signs)

นอกเหนือจากการตระหนักถึงสาเหตุที่บ่งบอกของความกดดันแล้ว การตระหนักถึงสัญญาณเตือนที่บอกว่าเรามีปัญหาในการจัดการกับภาวะกดดันยังเป็นประโยชน์อีกด้วย ด้วยเหตุนี้จำเป็นต้องมุ่งเน้นการใช้แผนปฏิบัติการสัญญาณเตือนคือความรู้สึก ความคิด ความรู้สึกทางร่างกายและพฤติกรรมกระตุ้นหรือการกระทำที่เป็นสัญญาณว่ากำลังครอบงำ และความต้องการที่จะรับมือกับความเครียดเหล่านั้น ตัวอย่างสัญญาณเตือนที่เป็นสาเหตุของภาวะกดดัน มีดังนี้

ตาราง 1 ตัวอย่างสัญญาณเตือนของภาวะกดดัน

ความรู้สึก	ความคิด	ความรู้สึกทางร่างกาย	พฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสิ้นหวัง, ความเจ็บใจ, ความเศร้า, ความสิ้นหวัง</li> <li>- ความรู้สึกผิด, ความอับอาย, ความเศร้าเสียใจ</li> <li>ความสิ้นหวัง, ความเจ็บใจ, ความเศร้า, ความสิ้นหวัง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉันไม่สามารถรับมือได้</li> <li>- ฉันไม่มีความหวัง</li> <li>- ฉันไม่สามารถทนได้</li> <li>- ฉันไม่สามารถทำให้มันดีขึ้น</li> <li>- ฉันสูญเสียการควบคุม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พลังงานต่ำ, ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า</li> <li>- การร้องไห้ที่มากเกินไป</li> <li>- ความตึงเครียดเพิ่มขึ้น</li> <li>- อัตราการเต้นของหัวใจรวดเร็วและการหายใจเร็ว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่สามารถนั่งนิ่งๆได้</li> <li>- การแยกตัว</li> <li>- การเหวี่ยง</li> <li>- การตะเบ็งเสียง</li> <li>- การขว้างปา</li> <li>- การหลีกเลี่ยง</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>หวัง, ความรู้สึกผิด, ความซึมเศร้า, ความเศร้าโศก, ความทุกข์ยาก</li> <li>- การระคายเคือง, การก่อกวน, ความคับข้องใจ, รังเกียจ, ความอิจฉา, ความโกรธ, ความแค้นเคือง, ความเกลียดชัง</li> <li>- ความวิตกกังวล, ความกระวนกระวาย, ความตื่นตกใจ, ความหวาดกลัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉันไม่สามารถจัดการกับเรื่องนี้ได้</li> <li>- ฉันเป็นคนยุ่งเหยิง</li> <li>- ฉันอ่อนแอ</li> <li>- ฉันต้องหยุดสิ่งนี้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เหงื่อออกมาก, ร้อน, สั่น, ปวดท้อง, เจ็บหน้าอก</li> <li>- ความกระสับกระส่ายและความหงุดหงิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใจลอย</li> <li>- การใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติด</li> <li>- การนอนหลับที่มากเกินไป</li> <li>- การทำร้ายตนเอง</li> </ul>

ที่มา : Centre for Clinical Interventions (2012)

## 3. วิธีการที่จะหยุดการหลบหนีและการกระทำตรงข้าม (Commit to Dropping Escape Method & Doing Opposite Action)

การตระหนักถึงความทุกข์ยาก และสัญญาณเตือนจะสามารถทำให้รับมือกับความทุกข์ได้ดีกว่าการหลบหลีกดังที่กล่าวมา วิธีการที่เราจะสามารถทำตรงข้ามกับการหลบหลีก วิธีการหลบหนีมักเป็นนิสัยอัตโนมัติเมื่อเกิดความรู้สึกลำบากใจจึงตัดสินใจที่จะหลบหลีกสถานการณ์ดังกล่าว การตระหนักในสิ่งกระตุ้น สัญญาณเตือนหรือความทุกข์นั้นสามารถเลือกที่จะใช้เส้นทางที่แตกต่างจากการกระทำที่ตรงกันข้ามวิธีการเดิม การมุ่งมั่นในการเขียนพันธสัญญากับตนเอง เช่น “ฉันจะพยายามที่จะอดทนต่อความทุกข์ยากนี้มากกว่าที่จะใช้นิสัยเดิมของฉันในการดื่มเพื่อทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น” การมุ่งมั่นที่จะลดวิธีการหลบหนีตามปกติและทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามหรือพูดออกมาดัง ๆ กับตนเองหรือบอกเล่าให้คนอื่นฟังเกี่ยวกับเรื่องอื่น ๆ มันขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล หลักการสำคัญ คือ การกระทำนั้นเป็นทางเลือกที่เกิดการจากรู้สำนึกมากกว่านิสัยอัตโนมัติ

#### 4. การยอมรับความกดดัน (Accepting Distress)

ในการยอมรับกับความกดดัน มีขั้นตอนการฝึก คือ การรับรู้และปล่อยอารมณ์ตามธรรมชาติ (Recognise and Allow Emotion) มองดูอารมณ์และปลดปล่อย ทำความเข้าใจโดยใช้ภาพในใจ (Watch Emotion) การอยู่กับปัจจุบันและให้ความสนใจที่สิ่งที่ควรทำ และการกำหนดลมหายใจ (Be Present) การรับมือกับอารมณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (Deal with Emotional Comebacks) และการคลี่คลายความกดดัน (Improving Distress) ส่วนการนำไปใช้โดยจัดกิจกรรมการแก้ไขความกดดัน (ผสมผสานกิจกรรมที่กระตุ้นและผ่อนคลาย) ซึ่งเป็นวิธีการที่ค้นพบว่าเหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งการแก้ปัญหาในแง่มุมต่าง ๆ เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ยากกับตนเองเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการยอมรับและการแก้ไข (Balancing Acceptance & Improvement) การคลี่คลายความกดดัน (Improvement Distress) การกระทำตรงกันข้าม (Opposite Action) กิจกรรมที่ช่วยคลี่คลายความกดดัน (Distress Improvement Activities) และการฝึกคลี่คลายความกดดัน (Improvement Distress Practice) และนำไปสู่การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันด้วยการฝึกทักษะตามแนวทางของ DBT มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการทนทานและการยอมรับเพื่อการเอาตัวรอดในสถานการณ์วิกฤตและการยอมรับความจริง ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับวิธีการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันจากศูนย์การศึกษาทางคลินิก ของประเทศออสเตรเลีย ที่มุ่งเน้นวิธีการเผชิญกับความกดดันด้วยการฝึกพิจารณาความแตกต่างของอารมณ์ การยอมรับความกดดันและการวางแผนพัฒนาความทนทานต่อภาวะกดดันอย่างเป็นระบบ โดยมีวิธีการพิจารณา สัญญาณเตือนที่ปรากฏขึ้นจากความคิด ความรู้สึก ร่างกาย และการแสดงพฤติกรรม การแก้ปัญหา โดยการรับมือกับความกดดันแทนการหลีกเลี่ยง จะส่งผลให้เกิดการยอมรับ การกล้าเผชิญกับความจริง และสามารถแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด



## 5. การวัดและประเมินผล

5.1 แบบการรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นเครื่องมือการวัดและประเมินความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance Scale) ข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ โครงสร้างการวัดประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความทนทาน (Tolerance) จำนวน 3 ข้อ 2) การประเมินค่า (Appraisal) จำนวน 6 ข้อ 3) การรับรู้ (Absorption) จำนวน 3 ข้อ และ 4) การกำกับ (Regulation) จำนวน 3 ข้อ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยของ Simon และ Gaher (2005) เรื่องการวัดความทนทานต่อภาวะกดดันและการพัฒนาแบบรายงานตนเอง โดยสร้างแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยมีรายละเอียดของข้อคำถาม ดังนี้

ตาราง 2 ข้อคำถามของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน

ด้าน	ข้อคำถาม	รวม
ความทนทาน (Tolerance)	1. ความรู้สึกกดดันหรือเศร้าเสียใจทำให้ฉันทนไม่ได้ (Feeling distressed or upset is unbearable to me.)	3 ข้อ
	2. ฉันไม่สามารถรับมือกับความรู้สึกกดดันและเสียใจ (I can't handle feeling distressed or upset.)	
	3. ไม่มีอะไรจะเลวร้ายไปกว่าความรู้สึกกดดันและเสียใจ (There's nothing worse than feeling distressed or upset.)	
การประเมิน ค่า (Appraisal)	1. ฉันสามารถทนต่อความรู้สึกกดดันและเสียใจได้เหมือนคนส่วนใหญ่ (I can tolerate being distressed or upset as well as most people.)	6 ข้อ
	2. ฉันไม่สามารถยอมรับความรู้สึกกดดันและความเสียใจได้ (My feelings of distress or being upset are not acceptable.)	
	3. ผู้อื่นสามารถทนต่อความกดดันและความเสียใจได้ดีกว่าฉัน	
	4. ความกดดันและความเสียใจเป็นเรื่องใหญ่สำหรับฉัน (Being distressed or upset is always a major ordeal for me.)	
	5. ฉันรู้สึกอับอายเมื่อฉันผิดหวังหรือเสียใจ (I am ashamed of my self when I feel distressed or upset.)	
	6. ความกดดันและความเสียใจทำให้ฉันรู้สึกกลัว (My feelings of distress or being upset scare me.)	

## ตาราง 2 (ต่อ)

ด้าน	ข้อความคำถาม	รวม
การรับรู้ (Absorption)	1. เมื่อฉันรู้สึกกดดันหรือเศร้าเสียใจฉันสามารถคิดได้ว่าฉันรู้สึกแย่มากแค่ไหน (When I feel distressed or upset, all I can think about is how bad I feel.)	3 ข้อ
	2. ความรู้สึกกดดันของฉันรุนแรงมากและครอบงำทุกสิ่งทุกอย่าง (My feelings of distressed are so intense that they completely take over.)	
	3. เมื่อฉันรู้สึกกดดันหรือเศร้าเสียใจฉันไม่สามารถช่วยได้และจมกับความรู้สึกแย่ที่เกิดขึ้น (When I feel distressed or upset, I cannot help but concentrate on how bad the distress actually feels.)	
การกำกับ (Regulation)	1. ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกกดดันหรือเศร้าเสียใจ (I'll do anything to avoid feeling distressed or upset.)	3 ข้อ
	2. ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อหยุดความรู้สึกกดดันหรือเศร้าเสียใจ (I'll do anything to stop feeling distressed or upset.)	
	3. เมื่อฉันรู้สึกกดดันหรือเศร้าเสียใจฉันจะต้องทำอะไรสักอย่างโดยทันที (When I feel distressed or upset, I must do something about it immediately.)	

ที่มา : Simon and Gaher (2005)

การให้คะแนนข้อความแต่ละข้อ มี 5 ระดับ ดังนี้

- 1 เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree)
- 2 เห็นด้วย (Mildly Agree)
- 3 เห็นด้วยปานกลาง (Agree and Disagree Equally)
- 4 ไม่เห็นด้วย (Mildly Disagree)
- 5 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree)

การวัดและประเมินผลความทนทานต่อภาวะกดดันของ Simon และ Gaher (2005) เป็นการวัดความทนทานต่อภาวะกดดันซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการต่อสู้กับอารมณ์ทางด้านลบและความไม่แน่นอน รวมทั้งความไม่สบายทางกาย โครงสร้างในการวัดมีธรรมชาติอันหลากหลาย มิติ มีความเกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ของบุคคลและประสบการณ์กับอารมณ์ด้านลบ ที่ประกอบไปด้วย 1) ความสามารถในการทนต่ออารมณ์ด้านลบ (Ability to Tolerate the Negative Emotion) 2) การประเมินอารมณ์ในสถานการณ์ยอมรับ (Assessment of the Emotional Situation as

Acceptable) 3) การกำกับอารมณ์ของบุคคล (The Individual's Regulation of the Emotion)  
 4) การสรุปการรับรู้จากอารมณ์ด้านลบ (The Amount of Attention Absorbed by the Negative Emotion) ข้อคำถามสัมพันธ์กับความทนทาน การประเมินค่า การรับรู้ และการกำกับ อย่างไรก็ตาม แม้การประเมินทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดันในปัจจุบันจะยังมีข้อบกพร่อง แต่ก็ยังเป็นแนวโน้มที่ดีในการประเมินความทนทานต่อภาวะกดดันในปัจจุบัน (Zvolensky and others, 2011)

เกลสแมน และคณะ (Glassman and others, 2016) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลความทนทานต่อภาวะกดดันไว้ว่ามีรูปแบบการวัดประเมินผลโดยใช้แบบรายงานตนเอง (Self-report) และการวัดพฤติกรรม (Behavioral measures) มีความแตกต่างกันในเชิงโครงสร้าง การประเมินโดยแบบรายงานตนเอง เป็นการวัดในเชิงปริมาณ ด้านการรับรู้ความสามารถในการอดทนต่อภาวะกดดัน ในส่วนของกรวัดพฤติกรรม เป็นการประเมินซึ่งปรากฏชัดจากการกระทำที่ตรงกับเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น การเอามือจุ่มลงไปใต้น้ำที่เย็นจัด แล้วสังเกตความแตกต่างทางด้าน ความรู้ความคิด ร่างกาย และอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวัดพฤติกรรมที่แสดงถึงความทนทานต่อภาวะกดดัน ในการวัดทางร่างกายที่แสดงถึงความทนทานต่อภาวะกดดัน ในขั้นเริ่มต้นเป็นการวัดความทนทานต่อความไม่สบายกายและความเครียดจากความร้อน มี 2 ตัวอย่างของการใช้ความทนทานทางร่างกายรวมทั้งความดันจากความหนาวเย็น เช่น การเอามือจุ่มลงไปใต้น้ำที่เย็นจัด การใช้ลมหายใจ การจับมือ การกลืนลมหายใจให้ยาวนานที่สุด และ Mirror tracing task อีกวิธีการหนึ่งคือการวัดอารมณ์หรือการวัดความรู้ความคิดพื้นฐาน รวมทั้งแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance Scale) ซึ่งใช้ประเมินความทนทานต่อภาวะกดดันเกี่ยวกับความไม่สบายทางจิตใจ แต่ทว่าการวัดประเมินผลโดยมีขอบเขตที่หลากหลายนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามแนวความคิดที่แตกต่าง

จากการศึกษาวิธีการวัดและประเมินผลเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) พบว่า มี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ การวัดโดยใช้แบบรายงานตนเองและการวัดจากการแสดงพฤติกรรม ซึ่งจากงานวิจัยในต่างประเทศ สรุปได้ว่า วิธีการวัดโดยใช้แบบรายงานตนเอง (Self-report) ทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากกว่าการวัดในเชิงพฤติกรรม (Glassman and others, 2016)

## แนวคิดเกี่ยวกับ Reality Pedagogy

### 1. ความหมายของ Reality Pedagogy

Emdin (2011) เป็นวิธีการสอนที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมซึ่งขยายผลมาจากงานวิจัยในชั้นเรียนที่มุ่งศึกษาความเข้าใจทางด้านวัฒนธรรมของผู้เรียนโดยเฉพาะทางด้านพื้นที่สังคมเหมือนห้องเรียนวิทยาศาสตร์ การสอนที่สำคัญ การพัฒนาการรู้สำนึกของนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมและการเมืองซึ่งมีผลต่อการสอนและการเรียนรู้ และครูผู้สอนมุ่งมั่นและร่วมกันปรับปรุงศาสตร์การสอนและการเรียนรู้ ซึ่งมุ่งเน้นการเรียนรู้ตามความเป็นจริงของเยาวชน

Emdin (2011) Reality Pedagogy เป็นวิธีการสอนที่มีวิธีการฝึก 5 วิธีการ (The 5 C's) โดยที่ครูผู้สอนใช้วิธีการดังกล่าวในห้องเรียนเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์สำหรับครูผู้สอนในเมืองซึ่งสอนเด็กเยาวชนผิวดำ

Taher (2012) Reality Pedagogy เป็นวิธีการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งเสริมความยุติธรรมและเท่าเทียมกันในสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีภูมิหลังที่หลากหลาย โดยมีเครื่องมือที่สำคัญ 5 ประการ คือ การสนทนาร่วมกัน การสอนร่วมกัน คตินิยมสากล บริบท และเนื้อหา ซึ่ง 2 เครื่องมือท้ายสุด กำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนา

Borges (2016) Reality Pedagogy เป็นวิธีการสอนซึ่งเปรียบเสมือนกระจกทางวัฒนธรรมระหว่างวิธีการสอนและการสอนที่ตอบสนองทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ครูปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ โดยมีเครื่องมือที่นำไปสู่การพัฒนา 5 ประการ

สรุปได้ว่า Reality Pedagogy หมายถึง วิธีการที่มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจกับผู้เรียนโดยครูผู้สอน เป็นการเรียนการสอนและการเรียนรู้บนพื้นฐานของความเป็นจริงจากประสบการณ์ของผู้เรียน ครูผู้สอนตระหนักถึงวัฒนธรรมหรือชุมชนที่ผู้เรียนอาศัยอยู่และข้อมูลจากผู้เรียนจะนำมาใช้ออกแบบการเรียนรู้

นอกจากนี้แล้ว ยังเป็นวิธีการสอนที่ให้ความสำคัญมากกับนักเรียนหรือผู้เรียน จุดเน้นคือการยอมรับในความแตกต่างของวัฒนธรรมอันจะนำไปสู่โครงสร้างของการสอน ดังนั้นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การพิจารณาและถ่ายทอดไปสู่ผู้เรียนด้วยวิธีการสอนแบบ Reality pedagogy และใช้ความเข้าใจตามความจริงส่งตรงไปตามหลักการสอน มุ่งเน้นที่ ชุมชน การใช้ความเข้าใจชุมชน และการพัฒนาประสิทธิภาพของครู การนำ Critical Pedagogy การสร้างโอกาสให้นักเรียนและครูได้อภิปราย ซึ่งทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เกิดการเชื่อมโยง การร่วมมือกัน

### 2. หลักการของ Reality Pedagogy

Emdin (2016) ได้อธิบายเกี่ยวกับ Reality Pedagogy ว่าเป็นแนวทางในการสอนและการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายในขั้นต้นเพื่อการนัดพบนักเรียน ให้แต่ละคนได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกัน

เป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ จุดมุ่งเน้นของวิธีการสอนตามแนวทาง Reality Pedagogy คือการเสริมสร้างประสบการณ์จากท้องถิ่นของนักเรียนให้เห็นอย่างชัดเจนและสร้างบริบทที่มีรูปแบบใหม่ วิธีการสอนตามแนวทางของ Reality Pedagogy มีความเชื่อว่าผู้เรียนเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเรียนรู้ และครูเป็นผู้เรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เรียน ซึ่งทั้งครูและผู้เรียนจะได้เรียนรู้ไปด้วยกัน ครูและนักเรียนเป็นผู้สร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ให้ความสำคัญกับการสนทนา พูดคุย และทำความเข้าใจร่วมกันทั้งในด้านวิชาการ (Academically) ด้านจิตวิทยา (Psychologically) และด้านอารมณ์ (Emotionally) แนวความคิดพื้นฐานของ Reality Pedagogy แสดงให้เห็นว่าแต่ละคนมีการรับรู้ที่ชัดเจนและมีมุมมองที่แตกต่างและควรให้โอกาสทุกคนได้แสดงออกถึงความแตกต่างในห้องเรียน บรรยากาศของห้องเรียนให้ความสำคัญกับความเท่าเทียมเสมอภาคของผู้เรียน ครูที่สอนโดยใช้วิธีการของ Reality Pedagogy สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเริ่มต้นยอมรับและมองข้ามหลักความจริงในวัฒนธรรมที่แตกต่างของนักเรียนและครูซึ่งเป็นการยากหากต้องการให้เกิดการสะท้อนอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่การเตรียมการสำหรับการก้าวที่ละขั้นจะตามมาด้วยแนวทางแห่งความสำเร็จ

Taher (2012) ได้เรียบเรียงเครื่องมือของ Reality Pedagogy ซึ่งพัฒนาขึ้นจาก Roth และ Tobin (2005) และ Emdin (2009) และมีรายละเอียดดังนี้

1. การสนทนาร่วมกัน (Co Generative Dialogues) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับครูเพื่อการเรียนรู้เรื่องราวของนักเรียนและสร้างสัมพันธ์ภาพ มิตรภาพระหว่างครูกับศิษย์ การสร้างบทสนทนาร่วมกันในห้องเรียนซึ่งประกอบไปด้วยครู นักเรียน ผู้ดูแล และนักวิจัย โดยครูจัดกลุ่มเล็กโดยเลือกนักเรียนในห้องเรียนมาสนทนาโดยหมุนเวียนมาให้ครบทุกคน

Co generative Dialogue มีแนวทางเฉพาะ โดยมีกรอบการปฏิบัติ ได้แก่

1) ความเคารพระหว่างผู้เข้าร่วมและผู้มีส่วนร่วม (Respect) 2) สัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมและผู้มีส่วนร่วม (Rapport) 3) การทำงานร่วมกันของผู้มีส่วนร่วม (Inclusion of Stakeholders) 4) วิธีการเพื่อนำไปสู่การมีส่วนร่วม (Ways to Participate) ได้แก่ การอภิปรายเพื่อประสานงาน (Coordinating Discussion) การฟังอย่างตั้งใจ (Listening Attentively) การเริ่มต้นบทสนทนา/ความคิด (Initiating Dialogue/Ideas) การตั้งคำถามแนวคิดวิเคราะห์ (Posing Critical Question) จัดหาหลักฐาน (Providing Evidence) การแสดงออกซึ่งความเห็นทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย (Expressing an Opinion) การพูดคุยอย่างอิสระ (Speaking Freely) ความชัดเจนและการชี้แจงรายละเอียดบนพื้นฐานความคิด (Clarifying and Elaborating on Ideas) การแนะนำทางเลือกสำหรับการปฏิบัติ (Suggesting Alternatives for Actions) และการประเมินความคิดและการฝึกปฏิบัติ (Evaluating Ideas and Practices) 5) โอกาสในการมีส่วนร่วม (Opportunities to Participate) ได้แก่ การให้การสนับสนุนที่เป็นธรรม (Contributing to an Equitable Playing Field) การฟังอย่างตั้งใจ (Listening Attentively) สร้างพื้นที่ในการมีส่วนร่วม (Making Space to

Participate) แสดงความเต็มใจในการมีส่วนร่วม (Showing Willingness to Participate) สร้างคำเชิญในการมีส่วนร่วม (Making Invitations to Participate) และปฏิเสธรูปแบบของการกดขี่ (Refusing All Forms of Oppression) 6) การอภิปรายผลของหัวเรื่อง (Discussion Topics) ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะสอน (Learning to Teach) การสอนและการเรียนรู้ (Teaching and Learning) หลักสูตร (Curriculum) การสอนตามความพึงพอใจของผู้เรียน (Teaching Kids Like Us) การสอนร่วม (Coaching) การเปลี่ยนแปลงที่อาจเป็นไปได้เกี่ยวกับกิจกรรม/หลักสูตร (Transformative Potential of Activities/Curriculum) การเชื่อมโยงไปถึงรายละเอียด (Links to Particular) และคุณภาพของทรัพยากรในการเรียนรู้ (Quality of the Learning Environment)

แนวทางทั้ง 6 ข้อนี้สำคัญมากในการใช้พื้นที่การสนทนาร่วมกันกับนักเรียนเป็นการใช้ในพื้นที่เดียวกันเหมือนครูเพราะความคิดของผู้เรียนสำคัญมากสำหรับการเรียนรู้

แนวทาง 1-3 บรรยายถึงความสำคัญของการสร้างมิตรภาพระหว่างผู้มีส่วนร่วมทุกคนซึ่งมีผลต่อห้องเรียน และพวกเขาบรรยายเกี่ยวกับว่าใครเป็นบุคคลที่สำคัญของพวกเขาในห้องเรียน สำหรับนักเรียน นี่คือการสนทนาใหม่ของพลังและบางทีการสนทนาใหม่จะเป็นข้อมูลและดำเนินการในห้องเรียน สำหรับนักวิจัย ครูผู้สอนและนักเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนในการแลกเปลี่ยนกับผู้ดูแล คำแนะนำ แนวทาง 4-6 บรรยายถึงวิธีการในการมีส่วนร่วม ความสำคัญในการค้นหาพื้นที่ในการมีส่วนร่วมและอภิปรายถึงหัวเรื่องที่สามารถจะค้นพบและประสบความสำเร็จในการปรับปรุงการสอนและการเรียนรู้ นอกเหนือจากนี้สามารถสร้างวิธีการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและการรับมืออย่างเป็นไปได้สำหรับด้วยความพยายามจากการใช้ Cogens ถ้าสามารถเป็นไปได้จริงคือการประสบความสำเร็จ และใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการปรับปรุงสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียนในการเรียนรู้

2. Coteaching นอกเหนือจาก Cogens แล้ว ครูควรที่จะส่งเสริมการเรียนรู้กระบวนการสอนแบบมีส่วนร่วมเรียกว่า Coteaching

วิธีการของ Coteaching รายละเอียดสรุปได้ว่าใช้วิธีการในงานวิจัยหลัก ดังนี้

1. Coteaching จะถูกสร้างจากครูสองคนขึ้นไป นักเรียนแสดงบทบาทเป็นครู สอนและแลกเปลี่ยนบทบาทความรับผิดชอบสำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนในเมือง Coteaching จะได้รับในลักษณะของการให้คำปรึกษาสำหรับการสอนและได้รับการอนุญาตให้เข้าพร้อมกันเพื่อเรียนรู้จากครูใหม่

2. Coteaching เป็นการอยู่เคียงข้างกันอย่างเป็นการกระบวนการไม่ใช่การสอนเดี่ยว (Roth and Tobin, 2005) การมีครูมากเกินไปในการจัดการชั้นเรียนในขณะที่ครูคนอื่นกำลังสอนหรือกำลังแบ่งงาน นี้ไม่ใช่ลักษณะของ Coteaching เรียกว่า เป็นการสร้างทีม

3. Coteaching จะยินยอมให้นักเรียนสอนเคียงข้างครู มีการแลกเปลี่ยนความรับผิดชอบ นักเรียนร่วมวางแผนการสอน และแลกเปลี่ยนความรับผิดชอบในการสอน

จากการศึกษาของ Emdin ในปี 2007 สถานการณ์หนึ่งในงานวิจัยของ Emdin นักเรียนอเมริกันเชื้อสายโดมินิกันที่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนอเมริกันผิวดำในชั้นเรียนฟิสิกส์สามารถที่จะแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาระหว่างการใช้ Cogen กับเพื่อน และคนที่ค้นพบการแก้ปัญหาฟิสิกส์ก็รู้สึกทำท่ายากอีกด้วย การจัดการเรียนรู้ในลักษณะนี้ช่วยเปิดโอกาสในลักษณะที่สนับสนุน ผลที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความสะดวกสบายสำหรับการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน

เครื่องมือ Coteaching ช่วยให้นักเรียนได้สอนและมีส่วนร่วมกับหลักสูตรด้วยกันกับครูผู้สอน นักเรียนสามารถร่วมวางแผนการเรียนซึ่งนำไปสู่การสอนในระดับสูงและเป็นการทบทวนแผนก่อนการสอนของครูในชั้นเรียน นักเรียนและครูทำงานร่วมกันก่อน ระหว่าง และภายหลังบทเรียน บทเรียนสามารถดำเนินไปได้ดีที่สุดและการเรียนรู้ของนักเรียนจะเพิ่มขึ้น จากผลดังกล่าวจะทำให้เกิดแรงจูงใจหรือเป็นการสร้างโอกาสสำหรับนักเรียนในการมีส่วนร่วมและส่งเสริมให้เกิดพลังในการเรียนรู้ร่วมกัน

3. คตินิยมสากล (Cosmopolitanism) คตินิยมสากลคือหลักปรัชญา ทฤษฎีที่ทุกคนในสังคมต้องรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ในหลักการของ Reality Pedagogy เครื่องมือนี้ช่วยเสนอแนะให้ครูยินยอมให้นักเรียนมีบทบาทในห้องเรียนและยังชี้แนะรูปแบบ กฎพื้นฐานประกอบคือการแบ่งบทบาทหน้าที่อย่างเหมาะสม การมีส่วนร่วมของทุกคนกฎนี้สามารถอภิปรายการเริ่มต้นในปีการศึกษาและการเปลี่ยนแปลงในวันหยุดรวมไปกับรูปแบบในการช่วยให้นักเรียนมีโอกาสในการช่วยเหลือและดำเนินการในชั้นเรียน ดังนั้นคตินิยมสากลจึงเป็นกระบวนการที่มีความหมายเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายแห่งมิตรภาพระหว่างครูและนักเรียน

4. บริบท (Context) เป็นกรอบแนวคิดที่สัมพันธ์กับบริบทแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อหลักสูตรและความเป็นจริง กระบวนการนี้มุ่งเน้นทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสัญลักษณ์ต่างๆที่มนุษย์สร้างขึ้นอาจจะเป็นก้อนหินหรือพืชจากสวนสาธารณะของท้องถิ่น ช่างภาพ หน้าร้าน ดึก การวาดภาพบนกำแพง งานศิลปะ แผนที่หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งในบริเวณนั้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพช่วยสะท้อนวัฒนธรรมที่เฉพาะเจาะจงของผู้เรียน ในส่วนของผู้สอนการค้นหาสิ่งประดิษฐ์จากบริบทที่ฝังลึกในจิตใจของเยาวชน ความสลับซับซ้อนภูมิหลังในชีวิตนักเรียน นี่เป็นสิ่งสำคัญในการออกแบบบทเรียนและเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการมองหาประเด็นหลักในการสอนนักเรียน

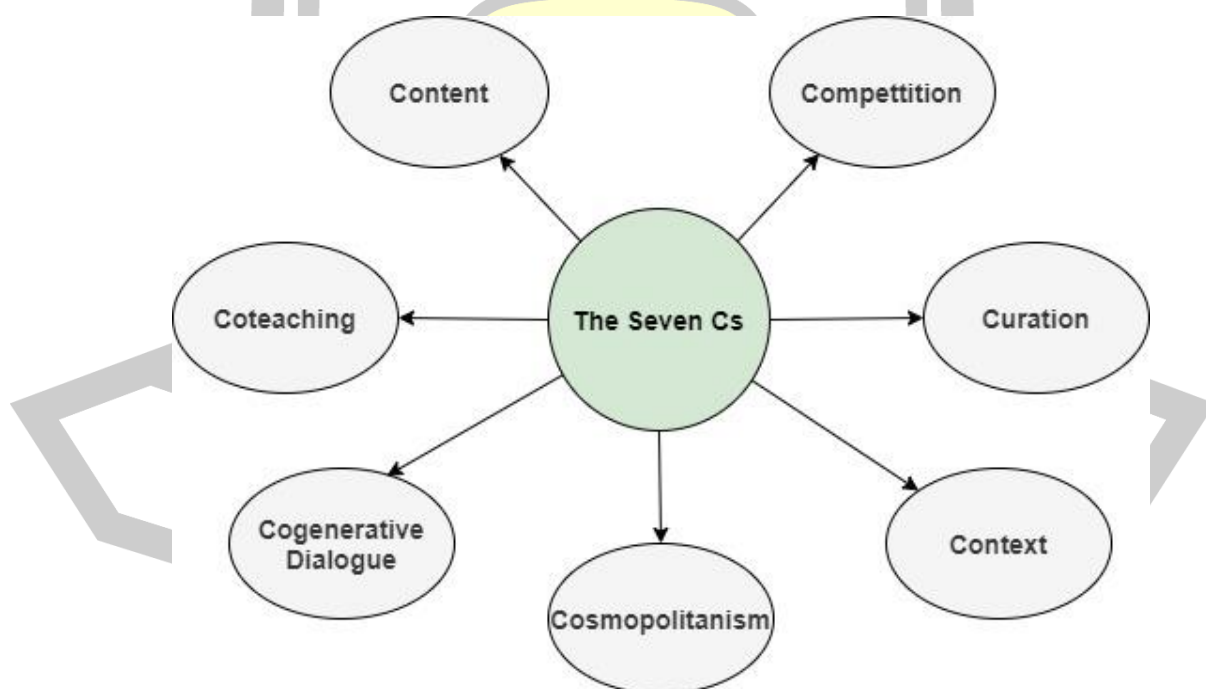
5. เนื้อหา (Content) เนื้อหาที่จะช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในหน้าที่รับผิดชอบสำหรับหลักสูตร เป็นการเชื้อเชิญให้ครูยอมรับในกฎเกณฑ์และข้อกำหนดของเนื้อหาความรู้ จากการรับเข้านี้และการเชื้อเชิญนักเรียนร่วมวิจัยไปด้วยกัน ครูเป็นผู้คอยกระตุ้นและให้กำลังใจนักเรียนในการค้นหา

ความจริง พวกเขาสามารถสืบค้นข้อมูลตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ นี่เป็นสิ่งสำคัญเพราะ การเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้นต้องเป็นไปด้วยความต่อเนื่องและผู้วิจัยจะต้องมีความสม่ำเสมอกับการสนับสนุนการวิจัยที่ทำทลายกรอบความคิดทางวิทยาศาสตร์แบบเดิม ด้วยเครื่องมือการสอนของครูที่ตระหนักดีว่าวิทยาศาสตร์นั้นไม่คงที่จะมีการเปลี่ยนแปลงและครูวิทยาศาสตร์จะต้องมีการค้นคว้าเนื้อหาทางวิทยาศาสตร์อย่างไม่มีสิ้นสุด

ในปี 2016 Emdin ได้พัฒนาหลักการ 7 C's ประกอบไปด้วย 1) การสนทนา ระหว่างครูกับนักเรียนเพื่อปรับปรุงห้องเรียน (Co generative dialogue) 2) การถ่ายโยงการเรียนรู้ ระหว่างครูและนักเรียน (Coteaching) 3) คตินิยมสากล (Cosmopolitanism) 4) บริบท (Context) การจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพห้องเรียน 5) เนื้อหา (Content) การสร้างรูปแบบและ กระบวนการเรียนรู้ การสาธิตการเรียนรู้ที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิม (Competition) การสะท้อนการฝึกฝน (Curation)

6. การพัฒนาวิธีการสอนที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิม (Competition) เป็นการเรียนรู้ด้วยการ สาธิตการสอนโดยใช้วิธีการที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิม โดยเปิดโอกาสทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย

7. การสะท้อนผลให้เกิดความสมบูรณ์ (Curation) เป็นการสะท้อนการเรียนรู้เพื่อ สะท้อนให้เห็นผลจากการปฏิบัติ ซึ่งทำให้งิจกรรมสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น



ที่มา : Emdin (2016)

ภาพประกอบ 2 เครื่องมือของ Reality pedagogy (The Seven C's)



ในการศึกษาครั้งนี้มีการนำหลักการและวิธีการของ Reality Pedagogy มาปรับใช้ในบริบทของการฝึกอบรมโดยพัฒนาเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้เครื่องมือตามแนวทางของ Reality Pedagogy

### 3. แนวความคิดของ Reality Pedagogy ที่สอดคล้องกับ Transformative learning

Emdin (2016) ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับวิธีการสอนซึ่งเป็นแนวทางที่ควรพิจารณาเพื่อนำไปสู่การนำไปใช้สำหรับการฝึกฝน แนวความคิดเหล่านี้เป็นวิธีการที่น่าสนใจเพื่อการสอนในยุคปัจจุบัน ซึ่งรวบรวมได้ดังต่อไปนี้

1. เป็นวิธีการที่จะทำให้ครูสามารถติดตามสิ่งที่สอนได้ ครูได้ทบทวนถึงสิ่งที่ได้สอนไปแล้ว เพื่อการสร้างวิธีการใหม่ บางทีอาจเป็นการตัดสินใจและพิจารณาอย่างจริงจังเกี่ยวกับว่า วิธีการดังกล่าวจะนำไปสู่ความเสียหายต่อระบบการเรียนรู้ของนักเรียนหรือไม่
2. เป็นวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างพลังให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีโอกาสตัดสินใจและเลือกไปพร้อมกันกับครู
3. ประสิทธิภาพของครูมีผลต่อตัวเด็ก หากครูไม่เห็นคุณค่าของผู้เรียนจะเกิดปัญหาของการสร้างแรงจูงใจในการเรียน และมีความเสี่ยงต่อการอยากเข้าเรียน ซึ่งจะก่อให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนได้
4. ความสำเร็จของครูในการสอนคือการที่ครูมีความคิดต่อนักเรียนอย่างไร ทั้งในด้านของความสามารถ เพราะครูเปรียบเสมือนผู้สวมหมวกแห่งความสำเร็จให้กับนักเรียน
5. ครูยึดถือการรับรู้ที่เชื่อว่าไม่มีการสอนใดที่ดีที่สุดเท่ากับการเชื่อว่านักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยตัวเอง การเป็นตัวของตัวเอง ครูจะไม่สามารถสอนใครได้ดีหากครูไม่เชื่อในตัวนักเรียน
6. การวางแผนการสอนเป็นวิธีการที่มีคุณค่า แต่การทำได้ตามแผนนั้นมีคุณค่ายิ่งกว่า พิจารณาในสิ่งที่น่าสนใจแล้วทำตามนั้น
7. ความพยายามอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น ปลายทางคือประสิทธิภาพของการสอนที่ประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตามทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับพิจารณาของครูในเรื่องของประสิทธิภาพในการสอน ครูควรหมั่นศึกษาสอบถามผลที่ต้องการจากการสอน
8. ครูที่ดีต้องให้ความสำคัญกับการติดต่อสัมพันธ์ การสอนอย่างมืออาชีพต้องมีการคัดเลือก สิ่งที่น่าสนใจ และดึงดูดใจ หลีกเลี่ยงการเลือกคนที่ไม่มีความสุขกับการสอนมาเป็นครู และไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะทำการสอนได้ดี สิ่งเหล่านี้เป็นอันตรายสำหรับจิตวิญญาณแห่งความเป็นครู

#### 4. กระบวนการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy

จากแนวคิดและหลักการเรียนรู้ตามแนวทาง Reality Pedagogy จึงทำให้เกิดการสร้างกระบวนการฝึกอบรมตามแนวทางดังกล่าว เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ รวมทั้งระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเพิ่มความทนทานต่อภาวะกดดันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความคิด การแสดงออก และนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

กระบวนการสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดันโดยใช้แนวทางของ Reality Pedagogy โดยใช้เทคนิคการสนทนาร่วมกันภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีอิสระทางความคิด คิดต่างอย่างสร้างสรรค์ การยอมรับในข้อตกลงและกฎกติกา การร่วมกันสอนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสำรวจบริบทแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อความกดดันในชีวิตของผู้เข้าอบรม และการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยมีการรับฟังอย่างไม่มีอคติ มีการแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นสาเหตุแห่งความกดดันจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความไม่แน่นอน ความคลุมเครือ ความไม่สมปรารถนา ความทุกข์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบและความไม่สบายทางกาย

กระบวนการฝึกอบรม มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน ขั้นการสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ตามบริบท

1. ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสมาชิก การที่ผู้เข้าอบรมได้ทำความรู้จักกันและสนทนาเกี่ยวกับความมุ่งหมายหลักของการฝึกอบรม การสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ของผู้นำและสมาชิกเป็นไปแบบแนวราบ การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าภูมิหลังของตนเองโดยอิสระ จากนั้นกำหนดขอบเขตการเรียนรู้ หลักการ หลักปรัชญาของกลุ่ม ร่วมกัน การเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้โดยให้สมาชิกถ่ายทอดประสบการณ์ และศึกษาเรื่องราวสภาพการณ์ สถานการณ์ในชีวิตที่ทำทนาย ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้และส่งผลกระทบต่อภาระบทบาทในการดำเนินชีวิต

2. ขั้นการสอนร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้วยการสนทนาที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสัมพันธภาพและความเคารพ การเปิดเผยตัวตนของสมาชิกเกี่ยวกับจุดแข็ง จุดอ่อน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง การพัฒนาความตระหนักในตนเองเชิงบวก การวิเคราะห์เรื่องราวและค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต จากนั้นหาแนวทางการปรับปรุงหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง และรับฟังข้อเสนอแนะจากสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อร่วมกันความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ และการแสดงพฤติกรรม

3. ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ เป็นการสรุปความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม โดยการสนทนากลุ่มกับเพื่อนที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน และใช้

ประสบการณ์เดิมของตน ร่วมกันสะท้อนการเรียนรู้เพื่อการสำรวจค้นหาแนวทางใหม่เพื่อให้กำลังใจ และเสริมสร้างพลังให้กับผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ก่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกและเสริมสร้างพลังอำนาจซึ่งกันและกัน เพื่อค้นพบแนวปฏิบัติที่เข้มแข็งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยยึดถือไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่คิดว่าเหมาะสม และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

แนวทาง Reality Pedagogy มีความน่าสนใจและวิธีการที่ใช้เป็นกระบวนการของ จิตวิทยาเชิงบวก เช่น การเคารพในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การรับฟังซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง การยอมรับในจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเองเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตน การใช้พลังของกลุ่มในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แนวทางนี้มีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงจาก ภายใน (Transformative Teaching) ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ตามแนวทาง Reality Pedagogy มาใช้ในการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันเนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีกระบวนการที่ สอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยา สามารถนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบท ของวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งสอดคล้องกับ (Zvolensky and others, 2011) ที่อธิบายว่า การสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่เปิดโอกาสบนประสบการณ์ และความเข้าใจ การเรียนรู้จากประสบการณ์เชิงพฤติกรรมที่สำคัญการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและการ บริหารจัดการตนเอง ดังนั้น ความคาดหวังในการสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันในบริบทที่เจาะจง มากขึ้นจะเกิดการปรับเปลี่ยนจากประสบการณ์การเรียนรู้ ความเชื่อ ความคาดหวังและการได้รับ อิทธิพลจากภูมิหลัง กลไกเหล่านี้ช่วยสนับสนุนว่าความทนทานต่อภาวะกดดันไม่ใช่คุณลักษณะเฉพาะ อันคงที่แต่ขึ้นอยู่กับการศึกษากลยุทธ์ที่หลากหลายและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากวัยรุ่นได้เรียนรู้ การเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันจะสามารถรับรู้ เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการ ยอมรับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจทั้งทางจิตใจหรือร่างกายที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก และความสามารถใช้เหตุผลควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์แนวคิดจาก Reality Pedagogy โดยพิจารณาหลักการ เทคนิค ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของความทนทานต่อภาวะกดดัน นำมาสร้างเป็นกระบวนการฝึกอบรมที่มีความเหมาะสมกับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรม การฝึกอบรม ปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 กระบวนการที่นำมาใช้เป็นแนวทางการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน

กระบวนการ	เทคนิค
1. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การสนทนาร่วมกัน (Cogen) การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย ภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีอิสระทางความคิด คิดต่างอย่างสร้างสรรค์ และเป็นการสนทนาเพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรม</li> <li>- การรับรู้คตินิยมสากล (Cosmopolitanism) เป็นการสร้างความรู้สึกไว้กับผิชอบร่วมกัน</li> </ul>
2. ชั้นการสอนร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การสนทนาร่วมกัน (Cogen) เป็นการอภิปรายเพื่อแสดงความคิดเห็น การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามการสร้างพื้นที่ในการมีส่วนร่วมมีความสำคัญในการค้นหาพื้นที่ในการมีส่วนร่วมและอภิปรายถึงหัวเรื่องที่สามารถจะค้นพบการสร้างวิธีการมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและการรับมืออย่างเป็นไปได้ด้วยความพยายาม</li> <li>- การสำรวจบริบทแวดล้อม (Context) ซึ่งส่งผลต่อความไม่สมปรารถนาของผู้เข้าอบรม และเป็นการเรียนรู้จากสภาพจริงที่เกิดขึ้น</li> <li>- การเรียนรู้เนื้อหา (Content) เป็นรูปแบบการเรียนรู้เกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดัน</li> <li>- การร่วมกันสอนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Co teaching) เป็นการถ่ายโยงการเรียนรู้ร่วมกัน มีการแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นสาเหตุแห่งความกดดันจาก การเปิดโลกกว้างทางความคิด และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เข้าอบรมคนอื่นๆ และระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเพิ่มความทนทานต่อภาวะกดดันเพื่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกและเสริมสร้างพลังซึ่งกันและกัน</li> <li>- การพัฒนาวิธีการสอนที่ไม่ใช่แบบดั้งเดิม (Competition) เป็นการเรียนรู้ที่ไม่ยึดติดการสอนรูปแบบเดิม มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย</li> </ul>
3. ชั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การสะท้อนผลให้เกิดความสมบูรณ์ (Curation) เป็นการสะท้อนการเรียนรู้ให้เห็นภาพจริงของการนำไปปฏิบัติ ซึ่งเป็นบทสรุปการจัดกิจกรรมอย่างสมบูรณ์</li> </ul>

## แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม

### 1. ความหมายของการฝึกอบรม

Cedefop (1996) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง กิจกรรมหรือโปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ออกแบบในการสอนทักษะความรู้ที่จำเป็นต้องใช้ตามลักษณะของการทำงาน

Tony และ Brown (2003) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาทักษะที่เจาะจงเพียงอย่างเดียวหรือมากกว่านั้น ซึ่งสามารถจัดเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

ยงยุทธ เกษสาคร (2551) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการอย่างหนึ่งในการพัฒนาองค์กร โดยอาศัยการดำเนินการอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนการวางแผนเป็นอย่างดี และมีการกระทำที่ต่อเนื่องโดยไม่หยุดยั้ง

ชูชัย สมितिไกร (2551) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อสร้างความรู้ หรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคลากร ซึ่งจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ญาธิดา วุฒิสาสตร์กุล (2557) ได้ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อสร้างและพัฒนาความคิด ทักษะ ทักษะคนิตต่าง ๆ ที่ต้องการตามวัตถุประสงค์โดยมีกิจกรรมและเทคนิคเฉพาะอย่างเพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ชาญชัย อาจินสมาจาร (2558) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง การกระทำเพื่อเพิ่มความรู้และทักษะของพนักงานในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง และการพัฒนา หมายถึง ความเติบโตของบุคคลในทุกด้าน องค์กรดำเนินการเพื่อพัฒนาผู้บริหารหรือผู้บริหารในอนาคตเพื่อทำให้พวกเขามีประสิทธิผลมากกว่าในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของการบริหาร

สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีการวางแผนการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน โดยใช้เทคนิคที่สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมและเทคนิคเฉพาะอย่าง que พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดที่ศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความคิด ความรู้ ทักษะ ตลอดจนทัศนคติ อันส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

### 2. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

Aguins และ Kraiger (2009) ได้อธิบายว่า การฝึกอบรมจะนำไปสู่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆหรือทักษะตามจุดประสงค์ในการเติบโตส่วนบุคคล

วิจิตร อาวะกุล (2540) ได้อธิบายว่า วัตถุประสงค์ที่ดีต้องระบุความสามารถที่ยอมรับได้ (Acceptance performance) ที่เกิดการพัฒนากายหลังเข้ารับการอบรม เจตคติ พฤติกรรมที่แสดงออกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

ชูชัย สมितिไกร (2551) ได้อธิบายว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นเครื่องมือสำหรับการดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ ดังนั้น การจำแนกประเภทโดยยึดวัตถุประสงค์เป็นสำคัญ จึงช่วยให้ผู้เข้าอบรมเลือกใช้วิธีการฝึกอบรมได้อย่างมีเป้าหมาย สำหรับประเภทของวิธีการฝึกอบรม โดยยึดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ได้แก่

1. วิธีการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ (Knowledge) คือ วิธีการที่มุ่งให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานอย่างถูกต้องและมากเพียงพอ
2. วิธีการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะและความสามารถ (Skills and Ability) คือ วิธีการที่มุ่งให้ผู้รับการอบรมมีทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
3. วิธีการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ (Attitude) คือ วิธีการที่มุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในทางที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน

สมคิด บางโม (2559) ได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมได้ 4 ประการ เรียกว่า KUSA ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, K) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน
2. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้วสามารถตีความ แปลความ ขยายความ และอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ได้
3. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะคือความชำนาญหรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยอัตโนมัติ เช่น การใช้เครื่องมือต่าง ๆ การขับรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น
4. เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือ ความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การฝึกอบรมมุ่งให้เกิดหรือเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อองค์การ ต่อผู้บังคับบัญชา ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่องานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น ความจงรักภักดีต่อบริษัท ความภาคภูมิใจต่อสถาบัน ความสามัคคีในหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่องาน ความเอาใจใส่ต่องาน (รักงาน ไม่เบื่อไม่เซ็ง) ความกระตือรือร้น เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่า การตั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมมีความสำคัญมากในการทำให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จ และการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพจะมุ่งเน้นให้ผู้เข้าอบรม

เกิดองค์ความรู้ ทักษะความสามารถ มีเจตคติและทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน และมีแนวโน้มในการพัฒนาพฤติกรรมไปทางที่ดีขึ้น

### 3. ประเภทของการฝึกอบรม

Wilson (2005) ได้นำเสนอรูปแบบของการฝึกอบรมและพัฒนาองค์กรเป็นรายบุคคล อาชีพและการพัฒนาองค์กร และ Boydell (1971) ได้ให้รายละเอียดไว้ ดังนี้

1. การฝึกอบรมพัฒนาบุคคล (Individual Development) มีลักษณะการฝึกอบรมที่เปิดกว้างเป็นพิเศษ มีการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับบุคคล เช่น การพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาทักษะทางอาชีพ ฯลฯ เป็นต้น

2. การฝึกอบรมอาชีพและการพัฒนาเป็นกลุ่ม (Occupational and Group development) ลักษณะการฝึกอบรมที่เกิดขึ้นเฉพาะกับกลุ่มงาน ได้แก่ การฝึกอบรมตามความต้องการในการบูรณาการข้ามสายงานซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานเป็นทีม หรือการฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์และการบริการซึ่งรวมไปถึงการฝึกอบรมแบบเจาะจงเฉพาะกลุ่มงาน ได้แก่ โปรแกรมฝึกอบรมสำหรับการดูแลเด็กในรูปแบบใหม่หรือการดำเนินการตามข้อบังคับใหม่ เป็นต้น

3. การฝึกอบรมพัฒนาองค์กร (Organizational Design) ลักษณะการฝึกอบรมในองค์กรเกิดขึ้นอย่างแพร่หลาย และอาจหมายถึงการแนะนำวัฒนธรรมใหม่หรือวิธีการดำเนินงานขององค์กร

Robbin (1993) อธิบายว่า การฝึกอบรมพัฒนาองค์กรเป็นแผนการเปลี่ยนแปลงองค์กรในการสร้างความเป็นมนุษย์ การสร้างประชาธิปไตย การสร้างคุณค่า ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงประสิทธิผลขององค์กร และสุขภาวะของพนักงาน

จกกลณี ชุตินาเทวินทร์ (2544) การฝึกอบรมมีหลายชนิด นอกจากการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มความรู้และทักษะเฉพาะเรื่องให้กับบุคลากรแล้ว ก็ยังมีการอบรมในลักษณะอื่น ๆ เช่น การอบรมเพื่อฟื้นความรู้ใหม่ (Refresher Training) หรือการฝึกอบรมในลักษณะที่เป็นการศึกษาต่อเนื่อง (Continuing Education) ซึ่งรูปแบบของการอบรมจะแตกต่างกันไปตามความจำเป็นและลักษณะของงาน การฝึกอบรมสามารถแบ่งได้ เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การฝึกอบรมก่อนประจำการ (Pre-Entry Training) เป็นการฝึกอบรมให้กับผู้เข้างานใหม่หรือเพิ่มจะเริ่มโครงการใหม่ โดยทั่วไปผู้เข้าอบรมมักจะอยู่ในระยะทดลองงาน ซึ่งเนื้อหาของการอบรมจะเน้นในเรื่องภารกิจแรกเริ่มและภารกิจทั่วไปขององค์กร เนื้อหาโดยทั่วไปจะมีลักษณะผสมผสาน คือมีทั้งการฝึกอบรมในห้องและการฝึกอบรมภาคสนาม ปกติจะมีช่วงเวลาไม่นานนัก ตั้งแต่ 2-3 วัน หรือบางกรณีอาจจะใช้เวลาเป็นเดือน

2. การฝึกอบรมระหว่างประจำการ (In-Service Training) เป็นการอบรมในช่วงที่เข้าทำงานแล้วหรือผ่านระยะการทดลองงานแล้ว การฝึกอบรมจะจัดให้เป็นระยะ ๆ ให้กับระดับของบุคลากรที่แตกต่างกันมีทั้งในเรื่องของการบริหารทั่วไป การอบรม การจัดการ การอบรมเฉพาะหน้าที่หรือการอบรมเฉพาะเรื่อง คล้ายคลึงกับ On the Job Training ซึ่งระยะเวลายืดหยุ่นได้ตามความต้องการส่วนใหญ่ใช้เวลาไม่นานนักประมาณ 3 สัปดาห์

3. การฝึกอบรมในโครงการ (Project Related Training) เป็นการอบรมที่จัดให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในโครงการ อาทิ เช่น โครงการที่ได้รับทุนอุดหนุนจากต่างประเทศซึ่งมีระยะเวลาไม่นานนัก เป็นการอบรมเฉพาะเรื่องหรือเฉพาะประเภทของบุคลากร มีทั้งการอบรมด้านเทคนิคและการอบรมในเชิงการจัดการ จัดอบรมโดยผู้ให้ทุน ปกติระยะเวลาสั้น คือ 1-3 เดือน หรือขึ้นอยู่กับความจำเป็นของโครงการ

4. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง (Self-development training) มีความหมายที่กว้างและครอบคลุม อาทิ กรณีบุคคลที่ทำงานมานานแล้วและความรู้เริ่มตื้นตันก็เริ่มคิดถึงการพัฒนาตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นการอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการอบรมเต็มเวลาหรือบางส่วนของเวลา โดยหน่วยงานต้นสังกัดจะให้การอนุมัติและสนับสนุนด้านการเงิน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการออกไปอบรมนอกสถานที่ ระยะเวลาจะขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่หน่วยงานต้องการจะพัฒนา มีทั้งระยะสั้นและระยะยาว หรือบางคนอาจจะลาไปศึกษาต่อ ซึ่งการศึกษาต่อก็คือการฝึกอบรมอย่างเป็นทางการเช่นกัน

ยงยุทธ เกษสาคร (2551) ได้อธิบายถึงประเภทของการฝึกอบรมโดยยึดวัตถุประสงค์เป็นเกณฑ์ สามารถแบ่งประเภทของการฝึกอบรมได้ 2 ประเภท คือ

1. การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับงาน (Technical know-How Training) การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับงานนี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับองค์กรที่มีการปรับเปลี่ยนลักษณะงาน ระเบียบ ข้อบังคับ นโยบาย วิธีการปฏิบัติการต่าง ๆ หรือมีการนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ในการทำงาน

2. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะหรือประสบการณ์ (Skills or Experience Training) บุคลากรในแต่ละระดับขององค์กร อาจจะต้องใช้ทักษะในการทำงานหรือต้องการทักษะเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติงานในหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นทักษะในงานที่จะต้องใช้ฝีมือ เช่น ผู้บังคับบัญชา ระดับสูงอาจต้องการทักษะในการบริหาร

ดังนั้น ในการออกแบบการฝึกอบรมให้กับบุคคลเพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง จึงต้องมีการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะและประสบการณ์ที่ต้องการเสริมสร้าง โดยการวางแผนการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบและมีขั้นตอนที่ชัดเจน



#### 4. หลักการและเทคนิควิธีการฝึกอบรม

Wilson (2005) ได้อธิบายหลักการฝึกอบรมที่หลากหลายและมีความเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการอบรม ซึ่งมีหลายวิธีการและมีการ อธิบายลักษณะกิจกรรม รวมถึงมุมมองของผู้ฝึกอบรมและมุมมองของผู้เข้าอบรม โดยผู้วิจัยได้ รวบรวมมานำเสนอ ดังนี้

1. กระบวนการจัดการเรียนรู้โดยการกระทำ (Active Learning Sets) เป็น กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่จัดโดยการประชุมร่วมกันเพื่อวางแผนการแก้ปัญหาการทำงาน ที่เกิดขึ้นจริง เกิดการสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกันในการแก้ปัญหาร่วมกัน การสนับสนุนและเกิดปัญญา ร่วม มีการทำงานร่วมกันจากการแก้ปัญหา การประชุม และการสะท้อนกลับข้อมูลและวิธีการ แก้ปัญหา ในมุมมองของผู้นำฝึกอบรม การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่มสามารถช่วยสร้าง การเรียนรู้จากการกระทำ ผู้ฝึกอบรมสามารถสนับสนุนโดยการให้คำแนะนำและให้แนวทางที่เป็น ประโยชน์ในการฝึกอบรม ในมุมมองของผู้เข้าอบรมสะท้อนเกี่ยวกับเวลาที่ใช้เวลาว่า ควรมีการจัดกิจกรรม เดือนละครั้งและใช้เวลาครึ่งวันในช่วงเวลา 6-9 เดือน

2. การระดมความคิด (Brain Storming) การระดมความคิดสร้างสรรค์จาก ผู้เข้าอบรม กลุ่มต้องอนุญาตให้ทุกคนเสนอความคิดหรือคำแนะนำโดยไม่มีการปฏิเสธ การไม่อภิปราย จะไม่เกิดคุณค่าและการปรับเปลี่ยน การดำเนินการจะทำให้เกิดการจัดเรียงข้อมูลและประเมินผล การสำรวจความคิดจะเกิดผลผลิตและผลลัพธ์ที่คาดไม่ถึง ในมุมมองของผู้ฝึกอบรมวิธีการนี้จะทำให้ พบข้อมูลอย่างรวดเร็วและพัฒนาระดับความรู้ของผู้เข้าอบรมได้โดยใช้เวลาไม่นาน ส่งผลให้เกิดองค์ ความรู้ใหม่ ๆ และเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดสร้างสรรค์ ฝึกอบรม ในมุมมองผู้เข้าอบรม การระดมความคิดเป็นกิจกรรมที่ดี สนุกและสร้างสรรค์ทุกคนมีส่วนร่วมและเป็นเจ้าของความคิด

3. กรณีศึกษา (Case Study) เป็นการตรวจสอบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ มีเป้าหมายหลักที่การเรียนรู้โดยการวิเคราะห์รายละเอียดที่เป็นรูปธรรม โดยการกำหนดรายละเอียด ของการแก้ปัญหา ในมุมมองของผู้ฝึกอบรมวิธีการนี้เป็นประโยชน์และเหมาะกับการวิเคราะห์สิ่งที่เป็น ตามจริง การนำเสนอระบบ การรวมระบบ ความสามารถในการฝึกบางกรณีเกิดขึ้นจริงไม่ได้ สภาพแวดล้อมในการทำงานบางอย่างก็ยากที่จะทำ ในมุมมองของผู้เข้าร่วมขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยน มุมมอง 2 ประการ คือ สิ่งที่สำคัญและการแก้ปัญหา

4. การอภิปราย (Discussion) เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารอย่างอิสระ การแสดงความคิดเห็น การควบคุมการอภิปราย การติดตามงานที่วางแผนไว้ ผู้นำกลุ่มจะต้องควบคุม วาระการประชุม การเปิดอภิปรายเป็นเสมือนกระจกสะท้อนของสมาชิก ในมุมมองของผู้ฝึกอบรมใน บางครั้งอาจใช้เวลานาน โดยเฉพาะการอภิปรายที่ไม่มีทิศทางหรือกระบวนการของปัญหาในกรณี ฉูกรณี ทักษะคิดอาจจะเป็นเรื่องยากกว่าการปรับตัว โดยเฉพาะการปรับทัศนคติและความคิดเห็นให้

พัฒนาอย่างเหมาะสม ในมุมมองของผู้เข้าร่วม แต่ทุกคนจะได้รับฟังผลสะท้อนจากกลุ่ม รวมทั้ง การเสนอผลสะท้อนไปยังผู้นำฝึกอบรมเพื่อให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีในกลุ่ม

5. การฝึกฝนจากประสบการณ์จริง (Experiential Exercises) แนวทางการยึดผู้เข้า อบรมเป็นศูนย์กลาง กลุ่มและองค์การการเรียนรู้มุ่งหมายให้ผู้เรียนใช้ปัจจัยทางการกระทำ การสะท้อน ผลการเรียนรู้ เกิดการถ้อยแถลงและสนับสนุน ผู้ฝึกอบรมเป็นผู้อำนวยความสะดวก ช่วยให้เกิด การสร้างองค์ความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และคุณค่าจากประสบการณ์ตรง การเรียนรู้เป็นแบบผู้เข้าอบรม เป็นศูนย์กลาง จุดสำคัญคือการเข้าถึงประสบการณ์จากบุคลิกลักษณะซึ่งเป็นเครื่องมือสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติและวางแผนการเรียนรู้ในกรณีฉุกเฉิน

6. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การนำไปใช้ในการเรียนรู้รูปแบบ สภาพแวดล้อม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และรูปแบบการปรับตัวอื่น ๆ ในมุมมองของผู้ฝึกอบรม การแสดงบทบาทสมมติเป็นการฝึกทักษะการสื่อสารแบบตัวต่อตัว เช่น การขาย เป็นต้น ผสมผสานกับการทบทวนการวิจารณ์จากผู้ฝึกอบรมหรือผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ในมุมมองของ ผู้ฝึกอบรม การออกแบบตามระดับความจริงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญสำหรับผู้เข้าร่วม การฝึกอบรม หากมีการบันทึกภาพเคลื่อนไหวด้วยจะให้ผลตอบกลับที่ดี

7. การจำลองสถานการณ์ (Simulation) เป็นการฝึกหัดจำลองเหตุการณ์ซึ่งใกล้เคียง กับสถานการณ์จริง มักจะใช้กับธุรกิจหรือการจัดการด้วยเกม การเล่นเกมต้องมีข้อตกลงชัดเจน สำหรับผู้เล่นและการแข่งขัน ผู้นำกลุ่มต้องระมัดระวังผลจากสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับ ความจริง จะดีหากหากกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมได้ช่วยเหลือกัน ต้องมีการวางแผนและเตรียมการฝึก การฝึกจากพื้นฐานก่อนและเพิ่มความซับซ้อนขึ้นจะเป็นประโยชน์มาก สถานการณ์จะซับซ้อนขึ้น เพื่อพัฒนาให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง

8. การศึกษาเป็นกลุ่ม (Study Group) การสรุปงานเป็นกลุ่ม การฝึกฝนและทบทวน เป็นกลุ่ม กระบวนการช่วยเหลือให้คำปรึกษาเพิ่มเติม ผู้ฝึกอบรมควรมีการจัดการภาระงานและ กระบวนการ รวมทั้งการเตรียมการจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นกลุ่ม ในมุมมองของผู้เข้าอบรมบางคน อาจไม่ชอบลักษณะการอบรม ซึ่งอาจเกิดความเครียดได้

9. การฝึกอบรมเสมือนจริง (Virtual Reality Training) การสร้างสภาพแวดล้อม ในการฝึกอบรมตามวัตถุประสงค์โดยการสร้างแบบจำลอง เป็นการใช้เทคโนโลยีระดับสูงในการ ฝึกอบรม ซึ่งเป็นการลดต้นทุนของการใช้พลังงานและเป็นการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ ผู้ใช้สามารถ เรียนรู้ผ่านประสบการณ์และสำรวจสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ มีการศึกษาและทดลองใช้เรื่องความ เสี่ยงและความปลอดภัย

10. โปรแกรมการพัฒนานอกสถานที่ (Outdoor Development Programmes) เป็นการฝึกอบรมกลางแจ้งที่นำมาใช้เป็นปกติซึ่งเป็นวิธีการนันทนาการแบบดั้งเดิม อาจมีการนำแนวทางใหม่ ๆ มาใช้ทางการตลาด เช่น การเข้าถึงชุมชนจริงหรือโครงการที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ผู้นำในการฝึกอบรมนำกิจกรรมมาใช้ด้านการจัดการในสถานการณ์ที่ท้าทาย รวมทั้งการพัฒนาความเป็นทีม การติดต่อสื่อสาร การฝึกภาวะผู้นำ และการวิเคราะห์ตนเอง ในมุมมองของผู้เข้าอบรม สำหรับกิจกรรมทางร่างกายบางคนอาจจะไม่สะดวกและไม่ยอมรับกิจกรรมที่ยาก ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งที่สำคัญในการทำงานเป็นทีม

จกกลนิ ชุตินาเทวินทร์ (2544) ได้อธิบายถึงวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรมอย่างมีส่วนร่วม มีดังนี้

1. การบรรยาย (Lecturing) วิธีการบรรยายเป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมน้อยที่สุด แต่ก็จำเป็นสำหรับการฝึกอบรมอย่างมีส่วนร่วม ในบางช่วงบางเวลาที่ต้องการเนื้อหาวิชาการ เช่น ช่วงที่จะต้องมีการป้อนข้อมูลเข้าทางวิชาการ (Technical Input) วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิหรือวิทยากรบรรยาย (Resource Person) ก็จะเป็นผู้นำเสนอเนื้อหาทางวิชาการให้แนวคิดหรือทฤษฎีหรือข้อมูลข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่โดยปกติวิทยากรจะเตรียมไว้ก่อนล่วงหน้า ผู้เข้าอบรมอาจมีส่วนร่วมได้บ้างเมื่อสิ้นสุดการบรรยาย เช่น การถามเพื่อให้เกิดความชัดเจนหรือการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายในมุมมองของผู้เข้าอบรม เป็นต้น

2. การระดมสมอง (Brainstorming) การระดมสมองเป็นการระดมความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากผู้เข้าอบรม หรือหากจะเป็นการระดมความคิดเพื่อหาวิธีแก้ปัญหา ซึ่งวิทยากรจะเป็นผู้รวบรวมความคิดต่าง ๆ ไว้ทั้งหมด โดยไม่มีการตัดสินว่าความคิดใครผิดหรือถูก แต่วิทยากรจะแยกประเภทหรือจัดให้เป็นหมวดหมู่ให้เห็นชัด การระดมสมองเป็นวิธีการกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมที่ดี และสามารถดึงเอาประสบการณ์ของผู้เข้าอบรมมาใช้ได้ในทันทีทันใด

3. การสนทนาวงกลม (Taking Circle) การสนทนาวงกลมมีรูปแบบคล้ายกับการอภิปรายโต๊ะกลม โดยการจัดให้ผู้เข้าร่วมสนทนานั่งเป็นวงกลม (นั่งบนพื้น) เพื่อแสดงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออาจจะเป็นการแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การพูดจะถูกจัดให้เป็นระเบียบโดยอัตโนมัติ โดยใช้ลูกหินขนาดเหมาะสมมือ ผิวเรียบ รูปทรงกลมหรือทรงรูปไข่ เป็นเสมือนอุปกรณ์ในการควบคุมการพูด

4. การวิเคราะห์กรณีศึกษา (Case Study Analysis) การวิเคราะห์กรณีศึกษาเป็นการให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์จากกรณีใดกรณีหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง สถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่งหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งที่เป็นจริงหรือเสมือนจริง โดยยกเอามาให้ผู้เข้ารับการอบรมได้วิเคราะห์ วิจัย หรือหาข้อสรุปร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน กรณีศึกษาอาจเป็นคำพูด ข้อเขียน เป็นวิดีโอ หรือเป็นรูปแบบอื่น ๆ ก็ได้ ซึ่งเป็นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ดีมาก โดยเฉพาะใน

กรณีที่ต้องการที่จะให้มีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์หรือความคิดในเชิงวิจารณ์ของผู้เข้าอบรม รวมทั้งการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

5. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) วิธีการตั้งคำถาม ถือเป็นเทคนิคในการเรียนการสอนอย่างหนึ่ง วิทยากรสามารถตั้งคำถามได้หลากหลายเพื่อทดสอบ การเรียนรู้ และเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ช่วยเปิดประเด็นอภิปราย เทคนิค การตั้งคำถามจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ถึงลักษณะต่าง ๆ ของคำถาม การวิเคราะห์ การค้นพบ การถกคิด และการแก้ปัญหา

6. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการแสดง เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ในเรื่องต่าง ๆ ที่สมมติขึ้นบนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นเรื่องจริง หรือสามารถเกิดขึ้นได้จริง ปกติการแสดงบทบาทสมมติ วิทยากรจะแบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้สะท้อนถึงปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือสะท้อนภาพ ของเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ใช้วัสดุอุปกรณ์ในการแสดงเท่าที่จะหาได้ ซึ่งเป็นแบบง่าย ๆ ไม่เน้นความหรูหราสิ้นเปลืองในการเตรียมการ ส่วนใหญ่เป็นการประยุกต์ใช้ของที่มีอยู่แล้วรอบตัว

7. กลุ่มทำงาน (Working Group) กลุ่มทำงานเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งของการฝึก ทำงานร่วมกัน อันจะหมายถึงการฝึกภาวะความเป็นผู้นำ ผู้ตาม การร่วมกันในการวางแผน การคิด และเป็นการฝึกการตัดสินใจร่วมกันในระดับกลุ่ม วิทยากรจะแบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่มทำงาน กลุ่มละประมาณ 3-8 คน เพื่อให้ทำงานร่วมกันเฉพาะกิจ เฉพาะเรื่อง ตามที่ได้รับมอบหมาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประยุกต์การเรียนรู้ในการทำงานในการแก้ไขปัญหาหรือในการหาข้อสรุป อย่างใดอย่างหนึ่ง

8. การดูงานภาคสนาม (Field Visit) การดูงานภาคสนาม เป็นเทคนิคหนึ่งทาง การศึกษาที่ผู้เข้าอบรมสามารถเรียนรู้ได้จากการเห็นของจริง ในพื้นที่การปฏิบัติจริง ซึ่งช่วยให้การ เรียนรู้เกิดผลดีขึ้น ดังสุภาษิตที่ว่า “สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น” ซึ่งสอดคล้องกับนักการศึกษาที่ได้เคย วิจัยเอาไว้ว่า การเห็นได้ด้วยตา จะสามารถทำให้สามารถคงความจำเอาไว้ได้ถึง 80 %

9. ละครคน (Drama Theatre) ละครคนเป็นเทคนิควิธีการทางการศึกษาอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม มักจะใช้ในการอบรมหลักสูตร “Training of Trainers” ที่ทำงานทางด้านการพัฒนา ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อนำเทคนิคนี้ไปใช้ในการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมกับ ชาวบ้านในชุมชน โดยให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการแสดงออกในเรื่องของการพัฒนาโดยใช้ละครเงียบ สื่อความแทนการใช้คำพูด

10. เทคนิค เอ ไอ ซี (AIC Technique) เอ ไอ ซี เป็นเทคนิควิธีการที่มีต้นกำเนิดมา จากประเทศแคนาดา เป็นตัวย่อมาจาก A = Appreciate ได้แก่ การทำให้ทุกคนพอใจตามความ ต้องการ (Needs) ของตน I = Influential ได้แก่ ข้อจำกัดต่าง ๆ หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีอิทธิพล

C = Control คือทำอะไรหรือควบคุมอย่างไร จึงจะไปสู่เป้าหมายแห่งความหมายสำเร็จได้  
 วิทยาการแบ่งชาวบ้านในหมู่บ้านออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 20-30 คน สมาชิกในกลุ่มมีทั้งเพศ  
 หญิงและชายคละกัน จัดให้มีบุคคลต่างอายุกัน ต่างระดับกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน

11. เกมส์การศึกษา (Education Games) เกมส์ที่ใช้ในการอบรมและใช้ในการเรียน  
 การสอน เป็นเกมส์ทางการศึกษาที่มีลักษณะของการทำกิจกรรมเป็นกิจกรรมกลุ่ม (Group  
 Activities) ที่มีผู้เข้าร่วมตั้งแต่สองคนขึ้นไป บางครั้งเรียกว่าเกมส์กลุ่ม (Group Games)  
 ก็มีบางเกมส์จะมีลักษณะของการแข่งขันด้วย ในแต่ละเกมส์จะมีเอกลักษณ์เฉพาะ มีกติกา  
 และมีจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ที่ต่างกัน ปกติเกมส์การศึกษาจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมให้ผู้เข้ารับ  
 การอบรมเกิดการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ตื่นเต้น สนุกสนาน ไม่เบื่อ ซึ่งนักการศึกษาได้พยายามคิดค้น  
 วิธีนี้ขึ้นมาเพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยความเพลิดเพลิน

ชูชัย สมितिไกร (2551) อธิบายว่า วิธีการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นทักษะและความสามารถและ  
 การเรียนรู้เป็นกลุ่มมี ดังนี้

1. การสาธิต (Demonstration) คือ การแสดงให้ผู้รับการอบรมเห็นถึงการปฏิบัติ  
 จริงและเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ทดลองปฏิบัติและซักถามปัญหา

2. กลุ่มฝึกแก้ไขปัญหา (Task Force Exercise) คือการมอบหมายให้สมาชิกตั้งแต่  
 3-8 คน ร่วมกันทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่ง และเสนอหนทางการแก้ไขปัญหาให้แก่ที่  
 ประชุม

3. กรณีศึกษา (Case Studies) คือ การบรรยายถึงสถานการณ์ในรูปของงานเขียน  
 เทปบันทึกเสียงหรือวีดิทัศน์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมศึกษาและอภิปรายภายใต้การแนะนำของวิทยากร

4. การจำลองสถานการณ์ (Simulation) คือ แบบฝึกหัดซึ่งจำลองสถานการณ์ใน  
 การทำงาน และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้รับการฝึกทักษะและประยุกต์ความรู้ภายในระยะเวลา  
 อันจำกัดและภายใต้สภาพการณ์ที่ไม่มีความเสี่ยง

5. เกมเชิงธุรกิจ (Business Games) คือ สถานการณ์จำลองด้านธุรกิจซึ่งกำหนดให้  
 ผู้รับการอบรมต้องตัดสินใจเป็นระยะ ๆ และการตัดสินใจแต่ละครั้งจะส่งผลต่อสภาพการณ์ภายหลัง

6. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ กิจกรรมซึ่งกำหนดให้ผู้รับการอบรม  
 แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ได้กำหนดไว้ จากนั้นมีการอภิปรายและวิเคราะห์ เพื่อพิจารณาว่า  
 มีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้างและเพราะอะไร

7. การแสดงแบบพฤติกรรม (Behavior Modeling) คือ การแสดงแบบพฤติกรรมซึ่ง  
 ใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอนทีละขั้นตอน และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรม  
 ได้ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้แสดง พร้อมทั้งมีการให้ความคิดเห็นหรือวิจารณ์การเลียนแบบนั้นด้วย

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นว่าหลักการและเทคนิควิธีการในการจัดฝึกอบรมมีจำนวนมาก และมีความคล้ายคลึงกัน ในการนำเทคนิคไปใช้ควรคำนึงถึงเนื้อหาและหัวข้อหลักในการจัดฝึกอบรม รวมทั้งความมุ่งหมายในการจัดฝึกอบรม อีกทั้งควรพิจารณาเลือกใช้เทคนิควิธีการที่เกิดการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างสูงสุด

#### 5. กระบวนการฝึกอบรม

นันทวัฒน์ สุขผล (2543) อธิบายถึงขั้นตอนกระบวนการฝึกอบรมว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. เตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกอบรมเมื่อได้รับมอบหมายให้ไปฝึกอบรมผู้สอน จะต้องเตรียมพร้อม โดยทบทวนสาระสำคัญ พิจารณาสาระสำคัญ พิจารณาถึงสิ่งที่จะพูด จะเสนอ และกำหนดว่าจะทำอย่างไรจึงจะสาธิตกระบวนการทำงานที่ถูกต้องได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. เปิดชั้นเรียน เมื่อผู้รับการฝึกอบรมมาถึง ทั้งสองฝ่ายจะใช้เวลาเล็กน้อยในการทำความรู้จักกัน จากนั้นผู้สอนจะกล่าวถึงเรื่องที่เรียนและอธิบายความสำคัญของเรื่องนั้นและผู้สอนจะถามว่าผู้รับการฝึกอบรมรู้อะไรมาบ้างแล้ว เพราะสิ่งนี้อาจทำให้ผู้สอนรู้ว่าควรเริ่มสอนเรื่องใด
3. นำเสนอเนื้อหาสาระผู้สอนจะอธิบายและแสดงวิธีการทำงานให้ดูอย่างละเอียดรอบคอบ โดยในระหว่างนี้ผู้รับการฝึกอบรมจะต้องให้ความสนใจ และสอบถามสิ่งที่ตนสงสัยส่วนผู้สอนก็ต้องคอยหยุดเป็นช่วง ๆ เพื่อไม่ให้เนื้อหาสาระอัดแน่นมากเกินไป และผู้รับการฝึกอบรมจะมีเวลาทำความเข้าใจในสิ่งที่สอนไป
4. การฝึกทักษะกระทำได้โดยการให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติงานจริง โดยมีผู้ให้คำแนะนำเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมปฏิบัติงานได้ถูกต้อง
5. การประเมินผลการปฏิบัติงานฝึกทักษะและประเมินผลมักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน โดยในขณะที่ผู้รับการฝึกอบรมแสดงวิธีการทำงาน ผู้สอนก็อาจถามหรือให้ผู้รับการฝึกอบรมอธิบายแต่ละขั้นตอน พร้อมกับการสังเกตการทำงานหรือคำตอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจหรือทำได้ถูกต้องแล้ว ในขณะที่เดียวกันผู้สอนก็จะให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยเฉพาะตอนผู้รับการฝึกอบรมปฏิบัติได้ดี เมื่อสิ้นสุดการทดลองปฏิบัติครั้งแรกผู้สอนจะอธิบายให้คำแนะนำและแสดงให้ผู้รับการฝึกอบรมจะได้พัฒนามากขึ้น กระบวนการนี้จะดำเนินไปจนกว่าผู้สอนจะมั่นใจว่าผู้รับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติงานนั้นได้อย่างถูกต้องแล้วการประเมินผลการปฏิบัติงานเป็นการตีความผลการวัดการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่แต่ละคนเพื่อบ่งชี้ถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

สมชาติ กิจยรรยง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2551) อธิบายว่า ได้มีผู้ให้องค์ประกอบหรือกระบวนการในการฝึกอบรมไว้หลายรูปแบบ แต่โดยภาพรวมแล้วจะต้องประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ คือ

1. การมองปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการค้นหาปัญหา 2 วิธี คือ 1) ซึ่งเฉพาะเจาะจงปัญหาที่พบเห็นหรือปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว 2) สำรวจเพื่อหาปัญหา โดยคาดว่าจะเกิดปัญหาในการปฏิบัติงานอย่างไรบ้างในอนาคตจากสภาพการณ์ในปัจจุบัน ขั้นตอนนี้คือหาปัญหาก่อนที่จะเกิด

2. หาทางแก้ไขปัญหา ซึ่งมี 2 วิธี คือ 1) แก้ไขโดยการปรับปรุงนโยบาย โครงสร้าง หรือวิธีอื่น ๆ 2) แก้ไขโดยการฝึกอบรม

3. ดำเนินการจัดโครงการฝึกอบรม โดยมีขั้นตอนคือ 1) ค้นหาความจำเป็นในการฝึกอบรม 2) วางแผนการฝึกอบรมโดยการจัดโครงการฝึกอบรม 3) การบริหารโครงการฝึกอบรมและการอำนวยความสะดวก 4) ประเมินผลการฝึกอบรมและวิเคราะห์ผล 5) ค้นหาความจำเป็นในการฝึกอบรมใหม่

ซูซีย์ สมิทธิไกร (2551) ได้อธิบายว่า การออกแบบและพัฒนาโครงการฝึกอบรมประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ที่สำคัญดังต่อไปนี้ ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม คือ การกำหนดเป้าหมายว่า การฝึกอบรมจะต้องเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้รับการฝึกอบรมให้เป็นไปในทางใดระดับใด การกำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรมจะต้องไม่กระทำไปอย่างเลื่อนลอย เพื่อฝันไปตามจินตนาการ แต่จะต้องอาศัยข้อมูลที่ได้รับจากการวิเคราะห์ความต้องการในการฝึกอบรม

2. การกำหนดเนื้อหาของหลักสูตร คือ สารความรู้ต่าง ๆ ซึ่งผู้ได้รับการอบรมควรจะได้เรียนรู้และนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน การกำหนดเนื้อหาของหลักสูตรจะประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญสามขั้นคือ การจัดเตรียมโครงร่างของหลักสูตร การสร้างแผนการเรียนรู้ และการจัดวางเนื้อหาวิชา

3. การกำหนดระยะเวลาของการฝึกอบรม คือ การกำหนดระยะเวลาทั้งหมดของการฝึกอบรม การกำหนดว่าการฝึกอบรมหนึ่ง ๆ ควรจะใช้เวลาเท่าไรนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของการฝึกอบรม รวมทั้งพื้นฐานความรู้ของผู้รับการอบรมอีกด้วย รวมทั้งการแบ่งสรรเวลาสำหรับการฝึกอบรมในแต่ละหัวข้อ

4. การเลือกใช้วิธีการฝึกอบรม สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการฝึกอบรม ได้แก่

1) วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ในการเลือกใช้วิธีฝึกอบรมนั้นจะต้องพิจารณาว่าการฝึกอบรมต้องการให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมอย่างไร สามารถกระทำสิ่งใดหรือมีความรู้อะไร ทั้งนี้เพราะวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน อาจจะต้องใช้วิธีการฝึกอบรมที่ต่างกันด้วย 2) ภูมิหลังของผู้รับการฝึกอบรม ผู้รับการอบรมซึ่งมีภูมิหลังแตกต่างกัน เช่น อายุ เพศ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ทำงาน เป็นต้น จะมีความต้องการและความสนใจแตกต่างกัน 3) การปฏิบัติงานจริง ควรเลือกวิธีการฝึกอบรมซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกฝนทักษะที่ตรงกับกรปฏิบัติงานจริง

5. การกำหนดวิธีการประเมินผลโครงการ คือ การประเมินว่าโครงการฝึกอบรมที่ได้ดำเนินการไปนั้น บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงไร

สมคิด บางโม (2559) อธิบายว่า ขั้นตอนในการฝึกอบรม ประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม (Training Needs) ความจำเป็นในการฝึกอบรมหมายถึง การที่องค์การมีปัญหาและอุปสรรคอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม

2. การสร้างหลักสูตรการฝึกอบรม (Training Curriculum) ในการสร้างหลักสูตรมีส่วนประกอบต่าง ๆ ดังนี้ 1) ชื่อหลักสูตร 2) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร 3) ระยะเวลาฝึกอบรม (กำหนดเป็นชั่วโมง) 4) หัวข้อวิชาพร้อมกำหนดจำนวนชั่วโมง 5) คำอธิบายรายวิชาโดยสังเขป 6) เทคนิคการฝึกอบรมแต่ละรายวิชา 7) วิธีประเมินผลแต่ละรายวิชา

3. การออกแบบโครงการฝึกอบรม (Training Project) ควรมีการวางแผนว่าจะฝึกอบรมอะไร เมื่อไร และให้ใครนั้นจะต้องเขียนเป็นโครงการอย่างละเอียดเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ปกติจะทำโครงการไว้ล่วงหน้า 1 ปี ถึง 3 ปี โดยใช้หลักสูตรที่เตรียมแก้ไขแล้วในการดำเนินการฝึกอบรม

4. การดำเนินการฝึกอบรม (Training) มีการบริหารโครงการเป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะเตรียมการ นั่นคือ การเตรียมการก่อนการฝึกอบรม 2) ระยะฝึกอบรมคือ ตั้งแต่วันแรกของการฝึกอบรมจนถึงวันสิ้นสุดการฝึกอบรม และ 3) ระยะหลังการฝึกอบรมแล้ว

5. การประเมินผลการฝึกอบรม (Training Evaluation) การประเมินผล การฝึกอบรมเป็นการวัดและประเมินว่าการอบรมเป็นไปตามที่กำหนดไว้และบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่เพียงใด มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง การประเมินอาจใช้การวัดหลาย ๆ วิธี อาจประเมินครั้งเดียวเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม หรือประเมินครึ่งระยะเวลาของการฝึกอบรมและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมเป็น 2 ครั้ง หรือติดตามประเมินผลเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลับไปปฏิบัติงานแล้ว 6 เดือน ถึง 1 ปี รวมเป็น 3 ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสมและความต้องการ

โดยสรุป การสร้างกระบวนการฝึกอบรมเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ฝึกอบรมจะต้องพิจารณาถึงความสำคัญของการจัดฝึกอบรม มีการเตรียมการวางแผนการจัดกิจกรรม มีการกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา รูปแบบของกิจกรรม การเลือกใช้เทคนิควิธีการที่เหมาะสม กรอบระยะเวลาที่ชัดเจน และการกำหนดวิธีการประเมินผล ทั้งนี้เพื่อให้การจัดฝึกอบรมเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง เกิดความคุ้มค่าและสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## 6. องค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกอบรม

Daniel และคณะ (2013) ได้เสนอโครงสร้างการพัฒนาเยาวชนโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก ตามที่ Benson และ Saito (2000) ได้เสนอรูปแบบการฝึกอบรมที่สำคัญในการพัฒนาความแข็งแกร่งของวัยรุ่น ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้ การเป็นส่วนหนึ่ง ความมุ่งมั่น การสนับสนุน เอกลักษณ์ ความสามารถ สมรรถภาพ เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องใช้วิธีการหลากหลายในการสร้างโปรแกรมรวมถึงความร่วมมือขององค์กร ระบบ และชุมชน จากการศึกษา 77 โปรแกรมในอเมริกา (Catalano and others, 2004) พบว่า มี 25 โปรแกรมการฝึกอบรมที่ประสบความสำเร็จ โดยใช้องค์ประกอบเหล่านี้ในการสร้างโปรแกรม ได้แก่ 1) ความผูกพัน (Bonding) 2) ความยืดหยุ่น (Resilience) 3) สมรรถนะทางสังคม (Social Competence) 4) สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional Competence) 5) สมรรถนะทางด้านความรู้ (Cognitive Competence) 6) สมรรถนะทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Competence) 7) คุณธรรม (Moral Competence) 8) การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination) 9) จิตวิญญาณ (Spirituality) 10) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) 11) ความชัดเจนและเอกลักษณ์เชิงบวก (Clear and Positive Identify) 12) ความเชื่อในอนาคต (Beliefs in the Future) 13) การรับรู้พฤติกรรมเชิงบวก (Recognition for Positive Behavior) 14) โอกาสของการมีส่วนร่วมในสังคม (Opportunities for Prosocial Involvement) 15) การส่งเสริมบรรทัดฐานของสังคม (Fostering Prosocial Norms)

ยุทธ โภยวรรณ (2559) ได้เสนอว่า หลักสูตรฝึกอบรมจะประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันและสัมพันธ์คล้าย ๆ กับหลักสูตรทั่วไป เพียงแต่หลักสูตรฝึกอบรมจะมีขอบเขตที่แคบกว่า ทั้งนี้เพราะหลักสูตรฝึกอบรมเป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมาเฉพาะกิจและนำจัดการฝึกอบรมให้กับพนักงานหรือบุคลากรเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะละใช้เวลาสั้น ๆ โดยมีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม (วัตถุประสงค์ปลายทาง) 2) วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (วัตถุประสงค์นำทาง) 3) เนื้อหาหรือหน่วยฝึกอบรม 4) กิจกรรมการฝึกอบรมหรือเทคนิควิธีการจัดฝึกอบรม 5) สื่อการฝึกอบรม 6) การวัดและประเมินผลการฝึกอบรม

ดังนั้น การกำหนดองค์ประกอบในการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับขอบเขตของการฝึกอบรม การสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมโดยทั่วไปอาจมีการกำหนดองค์ประกอบที่สอดคล้องกับกระบวนการฝึกอบรม ในส่วนของการฝึกอบรมเฉพาะด้านอาจมีการกำหนดองค์ประกอบที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการพัฒนาหรือเสริมสร้าง

## 7. การวัดและประเมินผลโปรแกรมการฝึกอบรม

ยงยุทธ เกษสาคร (2551) อธิบายว่า การประเมินผลการฝึกอบรม คือ ความพยายามที่จะวัดค่าการดำเนินการฝึกอบรมนั้น ๆ ได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากเพียงใด โดยอาศัยวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะประเมินคุณค่าหรือตีราคา

การฝึกอบรมที่ได้กระทำไป โดยการพิจารณาจากปฏิกริยาของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อโครงการ ฝึกอบรมทางวิชาการและการปฏิบัติการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการทำงานและผล โดยส่วนรวมที่ตกแก่องค์กร อันเกิดจากการทำงานของผู้ที่ผ่านหลักสูตรการฝึกอบรมแล้ว การประเมินผลดังกล่าวนี้อาจจะกระทำในแง่ของการเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายที่ใช้ไปในการฝึกอบรม และผลลัพธ์ที่ได้ โดยอาจกระทำในแง่ของการวัดในด้านปริมาณและคุณภาพ เช่น การทำงานได้ เพิ่มมากขึ้นและผลงานที่คุณภาพดีขึ้น ค่าใช้จ่ายหรือต้นทุนลดลง สถิติการขาดงาน การลาออก การเกิดอุบัติเหตุลดน้อยลง ซึ่งสามารถวัดออกมาในรูปของตัวเลข ข้อมูลทางสถิติ วิธีเชิงปริมาณ (Quantitative Approach) ได้ หรืออาจกระทำในแง่ของการพิจารณาถึงพัฒนาการในทางสมอง ความสามารถในการจัดการและมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งการจะวัดออกมาเป็นตัวเลขโดยตรงย่อมทำได้ยาก จึงต้องอาศัยการตีความและลงความเห็นจากเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมอื่น ๆ

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) ได้อธิบายถึงวิธีประเมินผลการฝึกอบรมที่นิยมกันโดยทั่วไป แบ่งได้เป็น 4 วิธี ดังนี้

1. การวัดผลก่อนและหลังการฝึกอบรม (Pre-Test and Post-Test) แล้วนำมา เปรียบเทียบกัน ก็จะทราบความแตกต่างของผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าเปลี่ยนแปลงหรือไม่ มากน้อย เพียงใด

2. การตั้งเกณฑ์การปฏิบัติงานเพื่อประเมินดูว่า หลังจากได้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว มีลักษณะในการทำงานสูงขึ้นหรือไม่ เช่น ในการพิมพ์ดีด อาจตั้งเกณฑ์การพิมพ์ของเสมียนไว้ว่า จะต้องพิมพ์สัมพันธ์ให้ได้นาทีละ 45 คำ เมื่อนำเสมียนมาเข้ารับการฝึกอบรมแล้วนำผลการปฏิบัติไป เปรียบเทียบกับมาตรฐานในการปฏิบัติงานที่ตั้งไว้ ก็จะทราบว่าผลงานได้พัฒนาขึ้นหรือไม่ เป็นต้น การกำหนดเกณฑ์มาตรฐานสำหรับการวัดผลนี้ เหมาะสำหรับงานประเภทเสมียน งานจัดระเบียบสารบรรณ และงานค้นหาเอกสารต่าง ๆ

3. การตรวจสอบผลงานให้สอดคล้องกับเกณฑ์ วิธีการนี้จะกำหนดลักษณะของงานที่ ตรวจสอบเป็นเกณฑ์ขึ้น แล้วให้คะแนนในการปฏิบัติงานไว้หรืออาจสังเกตจากปริมาณผลผลิตก็ได้ จากนั้นจึงนำเอาผลที่ได้จากการสังเกตไปกำหนดเป็นเกณฑ์ไว้ เพื่อใช้เปรียบเทียบกับงานที่มีลักษณะ เหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน

4. การกำหนดมาตรฐานในการปฏิบัติงานโดยการสังเกต วิธีการนี้มีลักษณะคล้ายกับ วิธีที่สาม แตกต่างกันแต่่างานที่สังเกตนั้นเป็นงานรวมมิได้แยกออกมากำหนดไว้ เพื่อการสังเกตอย่าง ใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะส่วนวิธีการสังเกตก็ดำเนินเช่นเดียวกับวิธีที่สาม

ชาญชัย อาจินสมาจาร (2558) ได้อธิบายถึงเกณฑ์สำหรับการประเมินประสิทธิผลของ การฝึกอบรม ดังนี้

1. ปฏิกริยา ปฏิกริยาของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อจุดประสงค์ เนื้อหาและวิธีการ ฝึกอบรมคือตัวบ่งชี้ที่ดีของประสิทธิผล ในกรณีที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิจารณาว่าโปรแกรมมีคุณค่า และมีความชอบ ถือได้ว่าการฝึกอบรมมีประสิทธิผล

2. การเรียนรู้ ขอบเขตที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้และทักษะที่ต้องการใน ระหว่างการฝึกอบรมคือพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ในการประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรม

3. พฤติกรรม การพัฒนาพฤติกรรมการทำงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมสะท้อน ลักษณะและขอบเขตที่การเรียนรู้ถูกนำไปใช้กับการปฏิบัติ

ดังนั้น ในการวัดและประเมินผลโปรแกรมการฝึกอบรม ควรมีการวางแผนการวัดและ ประเมินผลทั้งในเชิงปริมาณและในเชิงคุณภาพ ตลอดจนควรมีการกำหนดวิธีการประเมินผลที่ สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการฝึกอบรมครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เจตคติ และแนวโน้ม การแสดงออกทางพฤติกรรม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปองค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกอบรม ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. หลักการและแนวคิด
2. จุดประสงค์
3. กระบวนการฝึกอบรม
4. การประเมินผล
5. เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม
6. สื่อและอุปกรณ์

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศ

ตะวัน วาทกิจ (2556) ได้ศึกษาผลการพัฒนากรอบมโนทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ใน นิสิตนักศึกษา โดยการวิจัยผสวนวิธี โดยมีรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ และทำการวิจัย 3 ระยะ โดยทำการสัมภาษณ์บุคคลกับนิสิตนักศึกษา 21 คน การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด 1,049 คน และการศึกษาค่าเกณฑ์ปกตินิสิตนักศึกษาทั่วประเทศ 1,817 คน ผลการศึกษาพบว่า ประสพการณ์ความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษา พบ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ความทุกข์ใจที่นิสิต นักศึกษาประสบ 2) ภาวะใจเมื่อประสบกับความทุกข์ 3) มูลเหตุแห่งความทุกข์ใจ 4) สิ่งที่ทำให้ความ ทุกข์ใจคลี่คลาย และมาตรวัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความทุกข์ใจจากความยึด มั่น 2) ความทุกข์ใจจากความทะยานอยาก และ 3) ความทุกข์ใจจากความขัดเคืองและกังวลใจ

ผลจากการพัฒนาค่าเกณฑ์ปกติ พบว่า คะแนนความทุกข์ในภาพรวมของมาตรวัดความทุกข์ในนิสิต นักศึกษา มีคะแนนที่ปกติอยู่ในช่วง T22 ถึง T82 โดย T50 ตรงกับคะแนนดิบที่ 165 คะแนน ซึ่งทำให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองนิสิตนักศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยโดยตรง

วิัญญา วัฒนโธ (2556) ได้ศึกษาทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิต นักศึกษา และพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรวัด จำนวน 2 มาตรวัด ได้แก่ มาตรวัดทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้ตนเองเป็นจุดอ้างอิงและที่ใช้กลุ่มเป็นจุดอ้างอิง และมาตรวัดประสิทธิผลของกลุ่ม และโปรแกรมการเสริมสร้าง ผลการศึกษาพบว่า

- 1) โมเดลการวัดทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และคุณสมบัติเชิงจิตมิติ
- 2) โปรแกรมเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม โดยโปรแกรมประกอบไปด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ การปฐมนิเทศ การเสริมสร้างความหวัง การเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดี การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถ และ การเสริมสร้างการฟื้นฟูพลังและการสรุปภาพรวม และ
- 3) โปรแกรมเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทุนจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มของนิสิตนักศึกษา โดยผลการทดลองใช้โปรแกรมพบว่าความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของทุนจิตวิทยาเชิงบวกระดับกลุ่มโดยรวม ความหวังระดับกลุ่ม และการฟื้นฟูพลังระดับกลุ่มของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ( $t = 2.254$ ,  $t = 1.834$  และ  $t = 2.482$  ตามลำดับ,  $p < 0.5$  ทุกกรณี)

หงษ์ฟ้า ธีรวงศ์นุกูล (2556) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โดยใช้รูปแบบของการวิจัยและพัฒนาและทำการวิจัย 4 ระยะ คือ 1) การวางแผนพัฒนาโปรแกรมโดยวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการของนักศึกษาโดยวิจัยเชิงสำรวจกับกลุ่มตัวอย่าง 396 คน 2) การออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างและทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน 3) การประเมินผลและการตรวจสอบโปรแกรม 4) การปรับปรุงแก้ไขจุดอ่อนของโปรแกรมที่นำมาใช้ ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของนักศึกษา ได้แก่ การตระหนักรู้ในการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นและทักษะทางสังคม 2) ผลการพัฒนาโปรแกรม โดยโปรแกรมประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างบรรยากาศผ่อนคลายและสร้างภาพพจน์ของตนเองทางบวก การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้โดยการสังเกตและไตร่ตรองประสบการณ์ร่วมกัน การสรุปความคิดรวบยอด และการตรวจสอบความคิดรวบยอดด้วยการลงมือปฏิบัติและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลการทดลองพบว่า ผู้เรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ผลการศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนและอุปสรรคของการนำไปใช้คือ ปัจจัยสนับสนุนทั้งปัจจัยภายใน เช่น นโยบายของศูนย์ บุคลากร เป็นต้น และปัจจัยภายนอก เช่น นโยบายของรัฐ ครูและผู้บริหารให้การสนับสนุน เป็นต้น

### งานวิจัยต่างประเทศ

La Touche-Howard (2012) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความทนทานต่อภาวะกดดันในโรงเรียนมัธยมโดยใช้เทคนิคของ Dialectical Behavior Therapy (DBT) ใช้รูปการวิจัยตามแนวทางผสานวิธีเนื่องจากความทนทานต่อภาวะกดดันอาจสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้ ตัวอย่างคือวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนมัธยมของโรงเรียน ใช้วิธีการสนทนากลุ่ม 20 คน การสัมภาษณ์เชิงลึก 15 คน และใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Delphi 12 คน ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมตามโปรแกรมมี 4 เป้าหมาย ได้แก่ 1) การสร้างสภาพแวดล้อมในการทำความเข้าใจระหว่างอารมณ์ลดพฤติกรรม 2) การให้ความรู้สำหรับวัยรุ่นในการระบุความรู้สึกของตน 3) การสอนทักษะสำหรับวัยรุ่นในการจำแนกและรับมือกับอารมณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบาก 4) การเตรียมความพร้อมสำหรับวัยรุ่นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในภายหลัง ผลการจัดกิจกรรมพบว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะได้นำไปใช้ในการพัฒนา ปรับปรุง และสรุปเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดันในลักษณะการเสริมสร้างพลังของวัยรุ่นในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (EASE-Empowering Adolescents to Deal with Stress and Emotions) ซึ่งใช้สำหรับวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยม

Roja (2017) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดัน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาวิธีการสร้างแบบรายงานตนเองของความทนทานต่อภาวะกดดันในเชิงพฤติกรรม ตัวอย่างคือ ผู้เข้าร่วมในชุมชน 982 คน และนักศึกษาในวิทยาลัย 282 คน ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยสอดคล้องกับกลุ่มชุมชนแต่ไม่สอดคล้องกับกลุ่มนักศึกษา เครื่องมือที่ใช้คือแบบรายงานตนเองในการวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน (Self Report DT Measure) ผลลัพธ์ของพฤติกรรม (Behavioral Outcomes) และงานเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral tasks) ความสัมพันธ์กับลักษณะของความทนทานต่อภาวะกดดันมีความคล้ายคลึงกับข้อมูลที่ปรากฏในแบบรายงานตนเองด้านความทนทานต่อภาวะกดดัน แต่ไม่สนับสนุนการจำแนกความตรง เนื่องจากมีความล้มเหลวจากการวัดนักศึกษาซึ่งอาจเกิดจากการให้คำนิยามศัพท์ของความทนทานต่อภาวะกดดันในเชิงพฤติกรรมไม่ครอบคลุม อย่างไรก็ตามผลที่ได้มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกลักษณะ อารมณ์ และด้านจิตพยาธิวิทยา ซึ่งสนับสนุนวรรณกรรมที่ปรากฏ

Lass (2018) ได้ทำการศึกษาการฝึกอบรมเพื่อควบคุมความคิดในรูปแบบของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยการฝึกอบรมในการควบคุมความคิด (Cognitive Control Training : CCT) เครื่องมือที่ใช้เป็น 1) Beck Depression Inventory 2) Distress Tolerance Scale 3) Ruminative Response Scale 4) State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA) 5) CAGE 6) Perceived Stress Scale (PSS) 7) Sustained Attention to

Response Task (SART) 8) Paced Auditory Serial Addition Task (PASAT) ตัวอย่างในการศึกษาระยะท้ายสุด มีจำนวน 72 คน โดยมีกลุ่มสำรวจ 25 คน กลุ่มควบคุม 23 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลอง (โรคซึมเศร้า) ไม่เกิดความแตกต่างกว่าก่อนการเข้าอบรม

Mohomba และคณะ (2017) ได้ทำการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับนักศึกษาโดยใช้การบำบัดกลุ่มโดยใช้ทักษะ Dialectical Behavior Therapy (DBT) ในระยะสั้นสำหรับนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยนักศึกษาเข้าร่วมการฝึกอบรมกลุ่มความทนทานต่อภาวะกดดัน จำนวน 22 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรม 7-10 สัปดาห์ จากการศึกษาพบว่าระดับการจัดการกับอารมณ์ การทำงานและการเผชิญกับปัญหาที่ผิดปกติมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและบรรลุเป้าหมายของการฝึกอบรม และสามารถสร้างผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ได้จากการฝึกอบรมในบริบทของนักศึกษา

Aiyedum (2019) ได้ทำการศึกษารายกรณีในโรงเรียน Charter เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนสมรรถนะทางวัฒนธรรมสำหรับการทำงานกับนักเรียนที่มีความหลากหลายโดยใช้แนวทาง Reality Pedagogy ตัวอย่างคือบุคลากรของโรงเรียน จำนวน 75 คน ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน 5 คน เจ้าหน้าที่ธุรการ 4 คน ครูผู้สอนอนุบาลและประถมศึกษา 28 คน ครูมัธยมกลุ่มมนุษยศาสตร์ 6 คน ครูมัธยมกลุ่มวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ 5 คน ครูพิเศษ 8 คน ครูโค้ช 3 คน นักวิจัยด้านคณิตศาสตร์ วรรณกรรม การอ่าน และภาษาอังกฤษ 6 คน นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา 3 คน และบุคลากรสนับสนุนด้านสุขภาพ 6 คน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้ระยะเวลาประมาณ 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียน Bronx Charter ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนสมรรถนะทางวัฒนธรรมและเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในโรงเรียนซึ่งมีกลุ่มผู้เรียนที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและมีภูมิหลังที่แตกต่าง และผลการฝึกอบรมในการพัฒนาความเป็นมืออาชีพ ทั้ง 9 พฤติกรรม ได้แก่ 1) การมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนที่มีภูมิหลังและวัฒนธรรมอันหลากหลาย 2) ประสิทธิภาพที่เกิดกับนักเรียน 3) การมีปฏิสัมพันธ์และผลสะท้อนที่เกิดคุณค่า 4) การมีปฏิสัมพันธ์และผลสะท้อนอันยุติธรรมและระเบียบวินัยที่มีความคงเส้นคงวา 5) การมีปฏิสัมพันธ์และผลสะท้อนที่เห็นพ้องกัน 6) การมีปฏิสัมพันธ์และผลสะท้อนที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจและการยอมรับ 7) การมีปฏิสัมพันธ์และผลสะท้อนที่ส่งผลต่อการอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมของตน 8) การมีปฏิสัมพันธ์และผลสะท้อนที่สร้างพื้นที่ปลอดภัยและไว้วางใจสภาพแวดล้อม และ 9) การมีปฏิสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันและการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในโรงเรียน ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรภายในโรงเรียน มีการพัฒนา 9 พฤติกรรมหลังการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งช่วยเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกภายในโรงเรียน

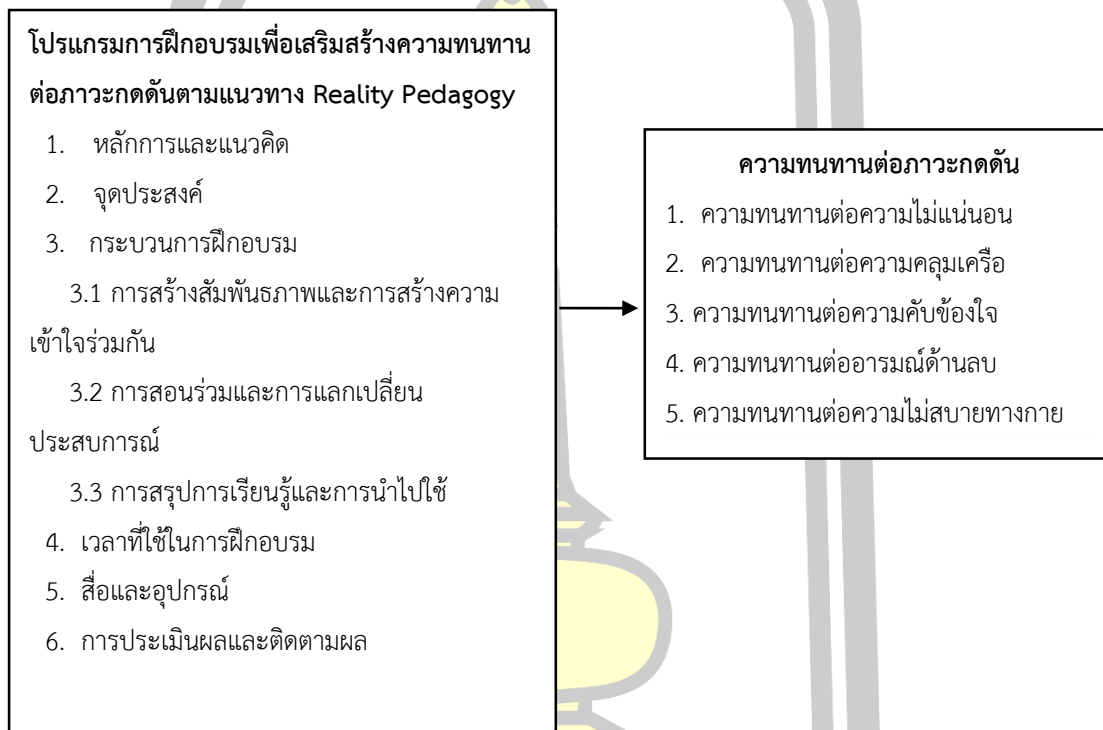
Borges (2016) ได้ทำการศึกษา Reality Pedagogy เกี่ยวกับการนำไปใช้ในการสอน ห้องเรียนวิทยาศาสตร์ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของครูเกี่ยวกับการสอนและการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ และผลการสอนโดยใช้ Reality Pedagogy ตลอดจนการตอบสนองต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้เครื่องมือของ Reality Pedagogy โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และทำการศึกษากับ ตัวอย่างซึ่งเป็นครูคนผิวขาวที่ทำการสอนผู้เรียนในชุมชนของท้องถิ่น โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า ครูมีการเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพกับผู้เรียนในทางที่ดีขึ้น โดยก่อนหน้านั้น ครูรู้สึกต่อต้าน เมื่อได้ใช้วิธีการสอนดังกล่าวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งส่งผลดีต่อวิชาชีวเคมี และผู้เรียนสามารถเข้าใจหลักสูตรการเรียนรู้ โดยการเรียนรู้ผ่านสภาพชุมชนและบริบทที่แวดล้อม ซึ่งทำให้นักเรียนสนใจวิทยาศาสตร์และเรียนรู้ตามความเป็นจริงมากขึ้น และทำให้เกิดข้อค้นพบในการนำเครื่องมือของ Reality Pedagogy ไปใช้ ซึ่งทำให้เห็นสภาพปัญหาที่แท้จริง และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ความทนทานต่อภาวะกดดัน เป็นคุณลักษณะที่ควรเสริมสร้างให้กับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy การพัฒนาโดยใช้โปรแกรมเป็นอีกหนึ่งวิธีการที่นิยมนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมหรือการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมีการใช้เทคนิคที่หลากหลายขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่าง ขอบเขตเนื้อหา และบริบทของแต่ละหัวข้อวิจัย จากการศึกษาหลักการของ Reality Pedagogy จะเห็นว่า เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ การยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคล และมุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ชีวิตจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงโดยมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy เพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



## กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

พหุบัณฑิต ชีวะ



### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ประกอบด้วยการศึกษาเพื่อยืนยันองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy และการศึกษาผลการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาและวิจัย 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาหลักการแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 ผลการศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดัน

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis : CFA) ทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรม (Try out)

ระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรม

## ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### 1. จุดประสงค์

เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดัน

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาหลักการ แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และการศึกษาการรับรู้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษา

กลุ่มเป้าหมาย

1.1 ผู้ทรงคุณวุฒิ เกณฑ์การพิจารณาคือเป็นผู้ที่จบการศึกษาในระดับปริญญาเอก และมีประสบการณ์ด้านการสอนระดับอุดมศึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปี ในสาขาจิตวิทยาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และพฤติกรรมศาสตร์ โดยทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบ และการคัดเลือกตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 5 คน ดังนี้

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงจริยา จิรานุกูล อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามและจิตแพทย์โรงพยาบาลสุทธาเวช ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ วงศ์อนุชิต อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
- 4) อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
- 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ตัวอย่าง

1.2 นิสิตนักศึกษา กำหนดเกณฑ์การพิจารณาคือเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเป็นผู้ที่ยินดีเปิดเผยข้อมูลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2560 ของมหาวิทยาลัย

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีละ 2 คน จำนวน 5 มหาวิทยาลัย รวม 40 คน จากสถาบันการศึกษาที่เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด โดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับรับรู้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดัน

## 2. เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ

2.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1) ผู้วิจัยสร้างประเด็นคำถาม (Guideline) ผู้วิจัยร่างแนวข้อคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีแนวคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของ ความหมายของความทนทานต่อภาวะกดดัน องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยได้นำเสนอแนวคิดของ Zvolensky และคณะ (2010) เกี่ยวกับองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน ซึ่งมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of Physical Discomfort) รวมทั้งนิยามศัพท์และตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดัน และสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาและปรับปรุงตัวบ่งชี้ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบ

ประเด็นการสัมภาษณ์ ดังเช่น ในที่สนะของท่าน ความทนทานต่อภาวะกดดัน ควรมีความหมายอย่างไร ความทนทานต่อภาวะกดดัน มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หรือมีประเด็นเพิ่มเติมอย่างไร นิยามศัพท์ที่เหมาะสมและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีลักษณะอย่างไร ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2) ผู้วิจัยพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อว่ามีความเป็นปรนัยหรือความชัดเจนทางภาษา เหมาะสำหรับการนำไปถามทรงคุณวุฒิ หรือไม่ และข้อคำถามครอบคลุมทุกประเด็นที่ต้องการสอบถามทั้งหมดหรือไม่

3) ผู้วิจัยนำเสนอร่างแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหา แล้วนำข้อเสนอแนะที่ได้ไปพิจารณาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์

4) ผู้วิจัยจัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ และติดต่อประสานทรงคุณวุฒิเพื่อนัดหมายและเข้าสัมภาษณ์

2.2 แบบสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษา เพื่อศึกษาการรับรู้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความคิด ความรู้สึกสถานการณ์กดดัน ปัจจัยที่ส่งผล การแสดงพฤติกรรมโดยการปรับตัวและการเผชิญกับสถานการณ์ และการคัดเลือกตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1) ผู้วิจัยสร้างแนวคำถาม (Guideline) สำหรับเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา (แบบกึ่งโครงสร้าง) เกี่ยวกับการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และการคัดเลือกตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยแบ่งเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ ลักษณะแนวคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ความคิด ความรู้สึกจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ ตลอดจนปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมทั้งการแสดงพฤติกรรมโดยการปรับตัวและการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อความกดดัน

2) ผู้วิจัยพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อว่ามีความเป็นปรนัยหรือความชัดเจนทางภาษาเหมาะสำหรับการนำไปถามนิสิตนักศึกษาหรือไม่ และข้อคำถามครอบคลุมทุกประเด็นที่ต้องการสอบถามทั้งหมดหรือไม่

3) ผู้วิจัยนำเสนอร่างแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหา แล้วนำข้อเสนอแนะที่ได้ไปพิจารณาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4) ผู้วิจัยจัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกทรงคุณวุฒิมาใช้เป็นแนวทางในการร่างแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษา

### 3. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

แบ่งเป็น 2 ตอน โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

#### 3.1 การเก็บข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ

1) ผู้วิจัยติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิ โดยส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์พร้อมแนบเค้าโครงวิทยานิพนธ์เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์

2) เมื่อผู้เชี่ยวชาญยินดีให้เข้าพบเพื่อทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงขอวันเวลาในการเข้าสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ทรงคุณวุฒิ

3) ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน และดำเนินการจัดส่งหนังสือพร้อมทั้งแบบสัมภาษณ์

4) ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิตามวันเวลาที่นัดหมาย โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูล สรุปประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยตนเอง

### 3.2 การเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา

1) ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย 5 แห่ง ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย และดำเนินการจัดส่งหนังสือพร้อมทั้งแบบสัมภาษณ์

2) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยประสานงานกับอาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบของแต่ละมหาวิทยาลัย เพื่อนัดหมายวันเวลาเข้าสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูล สรุปประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์ด้วยตนเอง

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยสรุปประเด็นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์เนื้อหา (Content Synthesis) โดยเริ่มจากการกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ข้อมูล จัดแยกเนื้อหาสาระตามประเด็นที่กำหนดไว้ สังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็น และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis : CFA)

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 21 แห่ง รวมทั้งสิ้น 283,992 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2561)

1.2 ตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของตัวแปรทำนาย 1 ตัว ควรกำหนดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 20 หน่วย สุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 ดำเนินการเลือกมหาวิทยาลัยตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งออกเป็น 3 ชั้นภูมิ คือ มหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุ่มมหาวิทยาลัยในแต่ละชั้นภูมิ ใช้เกณฑ์ร้อยละ (Percentage) ผู้วิจัยเลือกใช้เกณฑ์ร้อยละ 50 (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555) โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับสลากได้มหาวิทยาลัย ได้มหาวิทยาลัยตัวอย่าง 5 แห่ง

ดังนั้น มหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 1 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 2. มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 1 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน (วิทยาเขตขอนแก่น)

ขั้นที่ 2 สุ่มคณะจากมหาวิทยาลัยที่เป็นตัวอย่างในขั้นที่ 1 ใช้เกณฑ์ ร้อยละ (Percentage) ในที่นี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ร้อยละ 5 (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555) โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับสลากได้คณะตัวอย่างทั้งสิ้น 5 คณะ

ขั้นที่ 3 สุ่มสาขาวิชาจากคณะที่เป็นตัวอย่างในขั้นที่ 2 ใช้เกณฑ์ร้อยละ ผู้วิจัยเลือกใช้ร้อยละ 15 (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555) ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้สาขาตัวอย่างทั้งสิ้น 12 สาขาวิชา ได้แก่

1. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชา โภชนศาสตร์และสาธารณสุขศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชาศิลปะการแสดงและทัศนศิลป์
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี คณะครุศาสตร์ สาขาวิชา การศึกษาพิเศษและวิทยาศาสตร์ทั่วไป
3. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาภาษาไทยและสาขาวิชาภาษาอังกฤษ
4. มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด คณะครุศาสตร์ สาขาวิชา การประถมศึกษาและสาขาวิชาคณิตศาสตร์)
5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน (วิทยาเขตขอนแก่น) คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาอุตสาหกรรมและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์

ขั้นที่ 4 ทำการสุ่มนิสิต/นักศึกษาตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยกระจายไปทุกชั้นปี (ชั้นปีที่ 1-4) ทุกสาขา ได้จำนวนนิสิตนักศึกษาตัวอย่างทั้งสิ้น 1,441 คน

พหุ ประถมศึกษา

ตาราง 4 จำนวนมหาวิทยาลัย จำนวนคณะ และจำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง CFA

ประเภทของมหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัย	คณะ	จำนวนนักศึกษา	รวม
1. มหาวิทยาลัยของรัฐ	1. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	1. สาธารณสุขศาสตร์	370	695
		2. ศิลปกรรมศาสตร์	325	
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏ	1. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	1. ครุศาสตร์	115	581
	1. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	2. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	238	
	2. มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด	1. ครุศาสตร์	228	
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน (ขอนแก่น)	1. วิศวกรรมศาสตร์	165	165
รวม	5	5		1,441

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา มาทำการสังเคราะห์เพื่อสร้างเป็นแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นลักษณะแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ตรงกับความคิด ความรู้สึกมากที่สุด ตรงกับความคิด ความรู้สึกมาก ค่อนข้างตรงกับความคิด ความรู้สึก ตรงกับความคิด ความรู้สึกในบางครั้ง และไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึก แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้ คือ

1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน
2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ

3. ความทนทานต่อความคับข้องใจ
4. ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ
5. ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย

2.2 ผู้วิจัยนำร่างแบบวัดเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์ด้านการสอนหรือการทำงานในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ไม่น้อยกว่า 5 ปี ได้แก่

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงจรรยา จิรานุกุล อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามและจิตแพทย์โรงพยาบาลสุทธาเวช ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
  - 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ วงศ์อนุชิต อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
  - 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา
  - 4) อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
  - 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
- กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้
- +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า ข้อความวัดได้ตรงกับนิยามศัพท์ของความทนทานต่อภาวะกดดัน
- 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่า ข้อความวัดได้ตรงกับนิยามศัพท์ของความทนทานต่อภาวะกดดัน
- 1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่า ข้อความวัดได้ไม่ตรงกับนิยามศัพท์ของความทนทานต่อภาวะกดดัน

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) โดยเกณฑ์การพิจารณาความตรงใช้ค่า



ความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่าข้อความมีความเที่ยงตรง (สมบัติ ทำยเรือคำ, 2555) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินแบบวัด พบว่า ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.60-1.00

2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วนำไปทดลองใช้กับ นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม คือ คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาเคมีและสาขาวิชาชีววิทยา จำนวน 142 คน

2.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยการใช้วิธีการแจกแจงของที (T-distribution) และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ ระหว่าง 0.27 ถึง 0.55 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

2.6 ผู้วิจัยทำการจัดพิมพ์แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันซึ่งแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ 55 ตัวบ่งชี้ ได้แก่

- |                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน     | จำนวน 10 ข้อ |
| 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ     | จำนวน 10 ข้อ |
| 3) ความทนทานต่อความคับข้องใจ     | จำนวน 12 ข้อ |
| 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ      | จำนวน 11 ข้อ |
| 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย | จำนวน 12 ข้อ |

2.7 ผู้วิจัยจัดพิมพ์แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันฉบับสมบูรณ์

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3.1 การเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ

1) ผู้วิจัยติดต่อผู้เชี่ยวชาญโดยส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัด

2) เมื่อผู้เชี่ยวชาญตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยขอหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และดำเนินการจัดส่งหนังสือพร้อมทั้งแบบแบบวัด

3) เมื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบวัดและส่งกลับมายังผู้วิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจ และปรับแก้แบบวัดตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งนำไปวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทางสถิติต่อไป

#### 3.2 การเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา

1) ผู้วิจัยติดต่อมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้ง 5 แห่ง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์นำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน ไปจัดเก็บข้อมูลกับนิสิตนักศึกษา

2) เมื่อได้รับการตอบรับจากมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และดำเนินการจัดส่งหนังสือ

3) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยประสานงานกับอาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบของแต่ละมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง หรือจัดส่งแบบวัดที่จัดเตรียมเรียบร้อยแล้วทางไปรษณีย์ โดยอธิบายการใช้เครื่องมือให้แก่ผู้ที่รับผิดชอบ และแจ้งการจัดส่งข้อมูลกลับมายังผู้วิจัย

4) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่เก็บรวบรวมได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ โดยคัดเลือกแบบวัดที่ตอบครบถ้วนจำนวน 1,441 ฉบับ มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA)

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การดำเนินการ

##### 4.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนจากกลุ่มอย่าง มาคัดเลือกแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์ บันทึกลงในโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าสหสัมพันธ์

2) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก (The First Order Confirmatory Factor Analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างพื้นฐานของแต่ละองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ

3) ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (The Second Order Confirmatory Factor Analysis)

เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ โดยมีเกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องหรือความตรงเชิงโครงสร้าง ดังนี้ (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555) เพิ่มการเขียนรูปแบบอ้างอิงที่ถูกต้อง

1. ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) ถ้าค่าไค-สแควร์ มีค่าสูงมาก แสดงว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่าแบบจำลองไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าต่ำมาก ยังมีค่าใกล้เคียงศูนย์มากเท่าไร แสดงว่าแบบจำลองสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) ซึ่งเป็นอัตราส่วนของความแตกต่างระหว่างฟังก์ชันความกลมกลืนจากแบบจำลองก่อนปรับและหลังปรับแบบจำลองกับฟังก์ชันความกลมกลืนก่อนปรับแบบจำลอง ดัชนี GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 ดัชนี GFI ที่เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3. ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Index : AGFI) นำดัชนี GFI มาปรับแก้โดยคำนึงถึงขนาดของตัวแปร ค่าดัชนี AGFI ที่เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4. ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) เป็นค่าที่บ่งบอกความไม่สอดคล้องของแบบจำลองที่สร้างขึ้นกับเมทริกซ์ ความแปรปรวนร่วมของประชากร ค่า RMSEA ที่น้อยกว่า .05 แสดงว่ามีความสอดคล้องสนิท (Close Fit) ค่าที่ใช้ได้และถือว่าแบบจำลองที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของประชากรไม่ควรเกิน 0.08

5. การวิเคราะห์เศษเหลือหรือความคลาดเคลื่อน (Analysis of residuals) ถ้าแบบจำลองมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปแบบคะแนนมาตรฐานจะเข้าใกล้ศูนย์และไม่ควรเกิน 2.00 ถ้ามีค่าเกิน 2.00 ต้องปรับแบบจำลอง

#### 4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

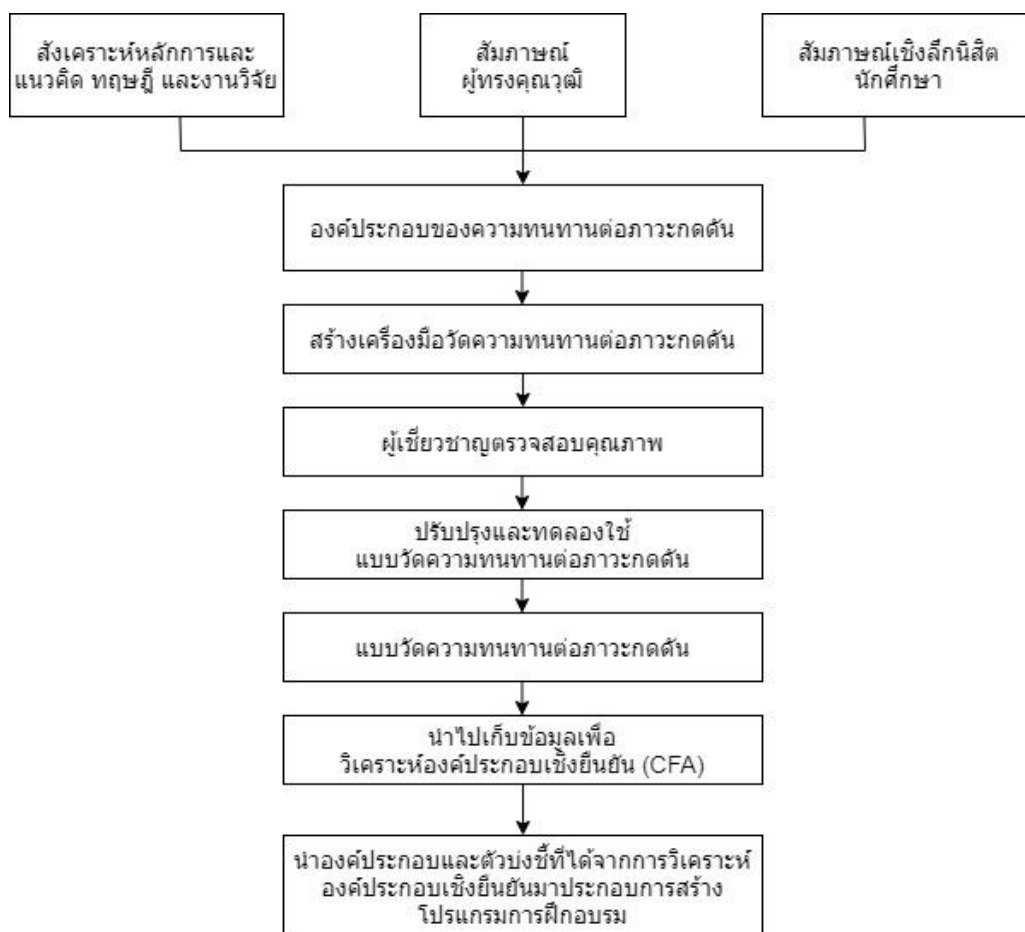
4.2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2.2 สถิติสหสัมพันธ์ (Correlation)

4.2.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) มีขั้นตอนการวิเคราะห์ 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล (Model Specification) ขั้นตอนที่ 2 การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดล (Model Identification) ขั้นตอนที่ 3 การประมาณค่าพารามิเตอร์ (Estimating the Parameter) ขั้นตอนที่ 4 การประเมินความสอดคล้องของโมเดล (Evaluating the Data-Model fit) และขั้นตอนที่ 5 การดัดแปลงโมเดล (Model Modification) (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555)

จากรายละเอียดข้างต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยสามารถสรุปขั้นตอนการวิจัยในระยะที่ 1 เป็นแผนภาพประกอบ ดังนี้

พหุ ประสิทธิภาพ



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมอารมณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุตรดิตถ์ในประเทศไทย ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

2.1 ผู้วิจัยศึกษาหลักการ แนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy

2.2 ผู้วิจัยสังเคราะห์และกำหนดขอบเขตของเนื้อหาเพื่อนำมาสร้างเป็นโครงร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy โดยดำเนินการ ดังนี้

2.2.1 กำหนดองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ในระยะที่ 1

2.2. กำหนดแนวคิดและหลักการเรียนรู้ตามแนวทาง Reality Pedagogy เพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางดังกล่าว โดยนำเทคนิค 7 C's ตามแนวทางของ Reality Pedagogy มาประยุกต์ใช้

2.2.3 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน แนวคิดการฝึกอบรม เทคนิคทางจิตวิทยา และศึกษาเกี่ยวกับวิธีการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนำหลักการและเทคนิคมาดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางของ Reality Pedagogy

2.2.4 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างกระบวนการฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน
- 2) ขั้นการสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 3) ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้

การวิเคราะห์เครื่องมือ การประยุกต์ใช้ และการสังเคราะห์กระบวนการฝึกอบรมแสดงดังตาราง 5

ตาราง 5 การวิเคราะห์เครื่องมือ การประยุกต์ใช้ และการสังเคราะห์กระบวนการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy เพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดัน

แนวคิดทฤษฎี	ความหมาย	กระบวนการฝึกอบรม
Tools of Reality Pedagogy : The 7C's (Emdin, 2016)	การสนทนาร่วมกันภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีอิสระทางความคิด คิดต่างอย่าง	ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน เป็น การพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสมาชิก การที่ผู้เข้าอบรมได้ทำ ความ
1. การสนทนาร่วมกัน		

## ตาราง 5 (ต่อ)

แนวคิดทฤษฎี	ความหมาย	กระบวนการฝึกอบรม
(Co generative dialogues : Cogen)	สร้างสรรค์ เปิดใจยอมรับข้อตกลงของกลุ่ม สังคม	รู้จักกันและสนทนาเกี่ยวกับความมุ่งหมายหลักของการฝึกอบรม
2. คตินิยมสากล (Cosmopolitanism)	รวมถึงการตระหนักถึงการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบต่อสังคม	การสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ของผู้นำการฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแบบแนวราบ มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าภูมิหลังของตนเองโดยอิสระ จากนั้นกำหนดขอบเขตการเรียนรู้ หลักการ หลักปรัชญาของกลุ่ม ร่วมกัน การเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้โดยให้สมาชิกร่วมกัน สนทนาทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ด้วยสัมพันธภาพที่จริงใจ
3. การสอนร่วม (Co Teaching) 4. บริบท (Context) 5. เนื้อหา (Content) 6. การพัฒนาวิธีการสอน (competition)	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหา (Content) ของความทนทานต่อภาวะกดดัน มีการแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นสาเหตุแห่งความกดดันจากการเปิดโลกกว้างทางความคิด และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เข้าอบรมคนอื่นในบริบทของวัยรุ่นและเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงและระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเพิ่มความทนทานต่อ ภาวะกดดันเพื่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวก	<u>ขั้นที่ 2</u> การสอนร่วมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้วยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสัมพันธภาพ ความเคารพ การศึกษาเรื่องราว สภาพการณ์ สถานการณ์ในชีวิต ที่ท้าทาย ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้และส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิต การเปิดเผยตัวตนของสมาชิกเกี่ยวกับจุดแข็ง จุดอ่อน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ใน ชีวิต

ตาราง 5 (ต่อ)

แนวคิดทฤษฎี	ความหมาย	กระบวนการฝึกอบรม
	<p>และเสริมสร้างพลังซึ่งกันและกัน โดยมีการรับฟังอย่างไม่มีอคติ การสำรวจบริบทแวดล้อม (Context) ซึ่งส่งผลต่อความไม่สมปรารถนาของผู้เข้าอบรม การสาธิตวิธีการเรียนรู้แบบใหม่ (Competition) โดยไม่ยึดติดการเรียนรู้แบบเดิม แต่เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันให้มากที่สุด อีกทั้งเปิดใจเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย</p>	<p>การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง การพัฒนาความตระหนักในตนเองเชิงบวก การวิเคราะห์เรื่องราวและค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลาย จากนั้นช่วยกันคิดเป็นคู่คิดเป็นกลุ่มเพื่อหา แนวทางการปรับปรุงหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นได้อย่างสร้างสรรค์ไม่ยึดติดกรอบความคิดแบบเดิม ทั้งนี้เพื่อร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และตั้งเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม</p>
7. การสะท้อนผล (curation)	การสะท้อนผลการเรียนรู้เป็นความสมบูรณ์	<p>ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ การสรุปความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม และร่วมกันสะท้อนการเรียนรู้เพื่อการสำรวจค้นหาแนวทางใหม่เพื่อให้กำลังใจและเสริมสร้างพลังให้กับผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ก่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกและเสริมสร้างพลังอำนาจซึ่งกันและกัน เพื่อค้นพบแนวปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>

2.3 นำร่างโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยปรับขั้นตอนให้มีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้

2.4 ผู้วิจัยนำขั้นตอนของกระบวนการฝึกอบรม ทั้ง 3 ขั้นตอน มาร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy โดยมีรายละเอียด ปรากฏดังตาราง 6

ตาราง 6 การวิเคราะห์กิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดัน

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบและตัวบ่งชี้	เทคนิคการฝึกอบรม	การวัด
1 กล้าที่จะก้าว	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ตระหนักถึงความสำคัญของความทนทานต่อภาวะกดดัน 2. เพื่อทำความเข้าใจร่วมกันในเรื่องวัตถุประสงค์ กฎระเบียบและสามารถบอกแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการฝึกอบรมได้ 3. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าอบรม 4. เพื่อวัดระดับความทนทานต่อภาวะกดดัน	-	- เทคนิค 7C's - เกม (Game)	- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก - การสังเกตพฤติกรรม - การสนทนาซักถาม - การประเมินจากแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน
2 เปิดประตู	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของความทนทานต่อภาวะกดดันจากสถานการณ์อันไม่แน่นอนและคลุมเครือ 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของความวิตกกังวลจากสถานการณ์อันไม่แน่นอนและความคลุมเครือในชีวิต 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถอธิบายวิธีการลดความวิตกกังวลอันเกิดจากสถานการณ์กดดันที่เกิดขึ้นได้	- ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความคลุมเครือ - ตัวบ่งชี้ TU1, TU5, TU8, TA3, TA4	- เทคนิค 7C's - เกม (Game) - กรณีศึกษา (Case Study)	- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก - การสังเกตพฤติกรรม - การสนทนาซักถาม
3 กุญแจชีวิต	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความ	- ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความคลุมเครือ	- เทคนิค 7C's - การบริหารสมอง (Brain Gym) - กรณีศึกษา	- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก



## ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้	เทคนิคการ ฝึกอบรม	การวัด
	<p>กลุ่มเครือข่าย</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจวิธีการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการเปลี่ยนมุมมองความคิดและพัฒนาตนเอง</p>	<p>- ตัวบ่งชี้</p> <p>TU2, TU3, TU4, TA8, TA10</p>	<p>(Case Study)</p> <p>- การระดมสมอง (Brain Storming)</p> <p>- การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)</p>	<p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- การสนทนาซักถาม</p>
4 ที่ปักใจ	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการยอมรับและกล้าเผชิญกับความจริง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับการยอมรับและกล้าเผชิญกับความจริง และการนำแนวคิดเชิงบวกมาใช้ในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการยอมรับและกล้าเผชิญกับความจริง</p>	<p>- ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความคลุมเครือ</p> <p>- ตัวบ่งชี้</p> <p>TA2,TA6,TA7 TU6, TU7</p>	<p>- เทคนิค7C's</p> <p>- เกม (Game)</p> <p>- นิทรรศการศิลปะ (Art Gallery)</p> <p>- การระดมสมอง (Brain Storming)</p> <p>- กรณีศึกษา (Case Study)</p>	<p>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</p> <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- การสนทนาซักถาม</p>
5 แผนที่ เดินทาง	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะการวางแผนการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ก่อดันที่เกิดความคลุมเครือและความไม่แน่นอนในชีวิต</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะในการวางแผนการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ก่อดันที่เกิดความคลุมเครือและความไม่แน่นอนในชีวิต</p>	<p>ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความคลุมเครือ</p> <p>-ตัวบ่งชี้ TA1, TA5, TA9, TU9,TU10</p>	<p>- เทคนิค7C's</p> <p>- การบริหารสมอง (Brain Gym)</p> <p>- กรณีศึกษา (Case Study)</p> <p>- การเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping)</p> <p>- การระดมสมอง (Brain Storming)</p>	<p>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</p> <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- การสนทนาซักถาม</p>

## ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้	เทคนิคการ ฝึกอบรม	การวัด
	3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดเชื่อมั่นในตนเองและเห็นความสำคัญของการนำทักษะความทนทานต่อความคลุมเครือและความทนทานต่อความไม่แน่นอนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้			
6 โลกแห่ง ความจริง	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของความทนทานต่อภาวะกดดันจากความคับข้องใจและความรู้สึกด้านลบ 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจความรู้สึกกดดันจากความคับข้องใจที่เกิดขึ้นจากความไม่สมปรารถนาในชีวิตและความรู้สึกอารมณ์ด้านลบที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถอธิบายสาเหตุของความรู้สึกผิดหวังและความคิด ความรู้สึกเชิงลบอันเกิดจากสถานการณ์	- ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ - ตัวบ่งชี้ TF2, TN10	- เทคนิค 7C's - เกม (Game) - การเดินเล่นและพูดคุย (Walk and Talk) - การยอมรับความกดดัน (Accepting Distress) - การเปลี่ยนความคิด (Turning the mind) - การประเมินข้อดีข้อเสีย	- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก - การสังเกตพฤติกรรม - การสนทนาซักถาม
7 ร่วมวิเศษ	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้ตนเองและสามารถตรวจสอบตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ตนเองและสามารถตรวจสอบตนเองได้อย่างมีสติ 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการตระหนักรู้ตนเองในเชิงบวกและการตรวจสอบตนเองจากสถานการณ์กดดันได้	- ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ - ตัวบ่งชี้ TF9, TF12, TN8	- เทคนิค 7C's - ศิลปะบำบัด - กรณีศึกษา (Case Study) - การฝึกสติและอยู่กับความคิดในปัจจุบัน (Mindfulness of current thought)	- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก - การสังเกตพฤติกรรม - การสนทนาซักถาม

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้	เทคนิคการ ฝึกอบรม	การวัด
			- การยอมรับ ความกดดัน (Accepting Distress)และการ ประเมินข้อดีและ ข้อเสีย (Pros and Con)	
8 ใจคืออาวุธ	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึง ความสำคัญของการฝึกฝนความ เข้มแข็งทางจิตใจ 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจ เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกฝนความ เข้มแข็งทางจิตใจ 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการ เผชิญความรู้สึกคับข้องใจและการ เผชิญความรู้สึกและอารมณ์ด้านลบ	- ความ ทนทานต่อ อารมณ์ด้าน ลบและความ คับข้องใจ - ตัวบ่งชี้ TF1, TF 7, TF8, TN2	- เทคนิค7C's - กิจกรรมกำกับสติ - การยอมรับ ความกดดัน (Accepting Distress) - การแสดง บทบาทสมมติ (Role Play)	- การตรวจใบ งานและสมุด บันทึก - การสังเกต พฤติกรรม - การสนทนา ซักถาม
9 เพื่อนร่วม ทาง	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึง ความสำคัญของการปรับเปลี่ยน ความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวกและ พิจารณาประโยชน์จากสถานการณ์ กดดันที่เกิดขึ้น2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมี ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการ พิจารณาประโยชน์จากสถานการณ์ กดดันที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะด้านการ ปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นเชิง บวก	-ความทนทาน ต่ออารมณ์ ด้านลบและ ความคับข้อง ใจ - ตัวบ่งชี้ TF3,TF4, TN9	- เทคนิค7C's - เกม (Game) - การแสดง บทบาทสมมติ (Role Play) - การเปลี่ยน ความคิด (Turning the mind) - การประเมินข้อดี และข้อเสีย (Pros and Con)	- การตรวจใบ งานและสมุด บันทึก - การสังเกต พฤติกรรม - การสนทนา ซักถาม

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้	เทคนิคการ ฝึกอบรม	การวัด
10 ทางออก	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้พิจารณาประโยชน์และเห็นความสำคัญของการวางแผนปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการวางแผนปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะ โดยวางแผนปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้</p>	<p>- ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ</p> <p>- ตัวบ่งชี้ TN5, TN11, TF10</p>	<p>- เทคนิค 7C's</p> <p>- เกม (Game)</p> <p>- การเปลี่ยนความคิด (Turning the mind)</p> <p>- การประเมินข้อดีและข้อเสีย (Pros and Con)</p> <p>- สภากาแฟ (World cafe)</p> <p>- การจำลองสถานการณ์ (Simulation)</p> <p>- การระดมสมอง (Brain Storming)</p>	<p>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</p> <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- การสนทนาซักถาม</p>
11 ชุมทรัพย์	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการกำกับอารมณ์ด้านลบและการควบคุมความคับข้องใจ</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และเข้าใจวิธีการกำกับอารมณ์ด้านลบและการควบคุมความคับข้องใจ</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้านลบและการควบคุมความคับข้องใจ</p>	<p>- ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ</p> <p>- ตัวบ่งชี้ TN1, TN4, TF5</p>	<p>- เทคนิค 7C's</p> <p>- การกำกับสติ</p> <p>- การระดมสมอง (Brain Storming)</p> <p>- การพิจารณาความแตกต่างของอารมณ์ (Seeing Emotions Differently)</p>	<p>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</p> <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- การสนทนาซักถาม</p>

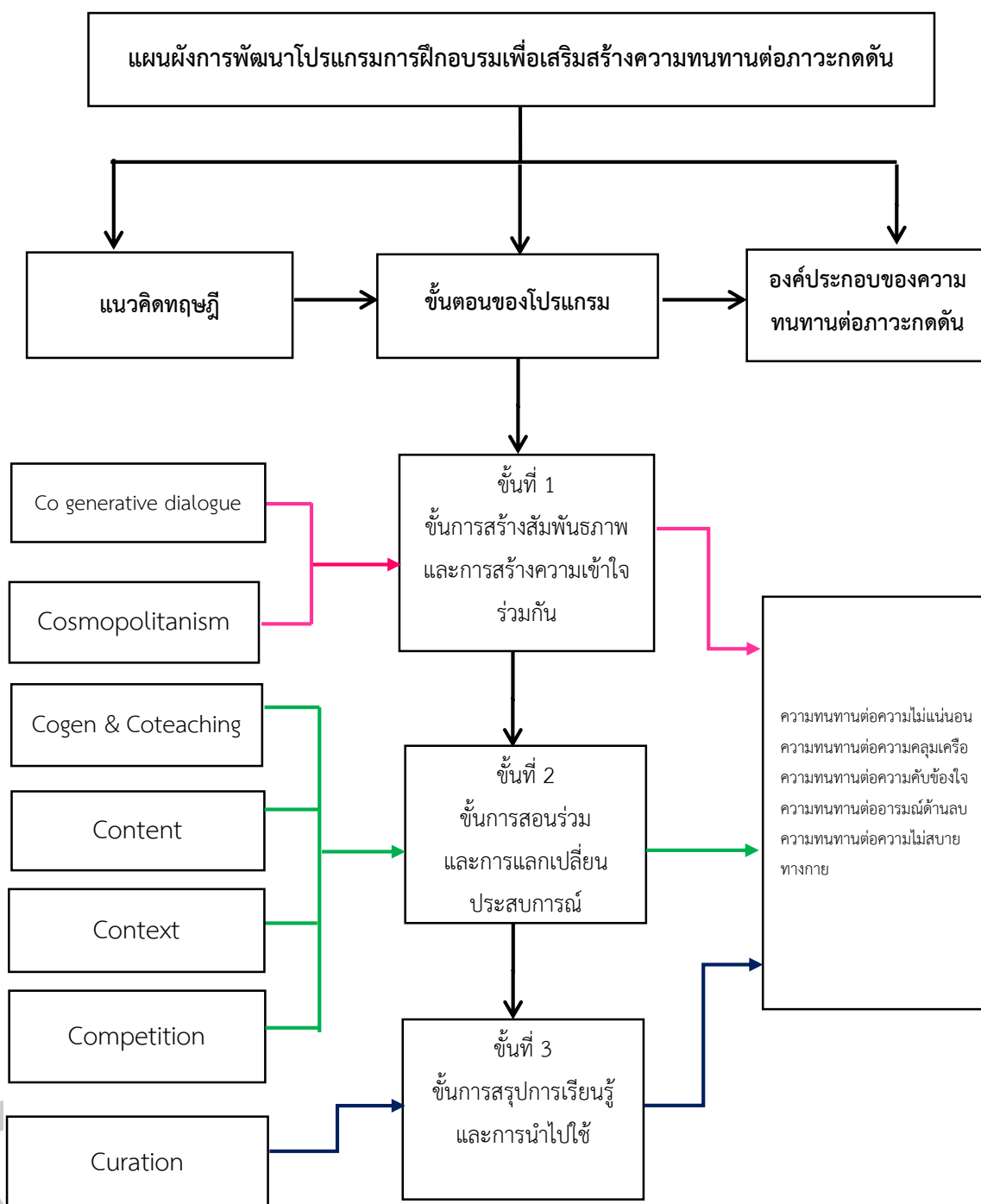
ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้	เทคนิคการ ฝึกอบรม	การวัด
12 ปลดปล่อย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงประโยชน์ของการสร้างแรงจูงใจเชิงบวกและการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล</li> <li>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และเข้าใจวิธีการสร้างแรงจูงใจเชิงบวกและการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล</li> <li>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถฝึกฝนทักษะการสร้างแรงจูงใจเชิงบวกและปรับเปลี่ยนความคิดในการดำเนินชีวิต</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ</li> <li>- ตัวบ่งชี้ TN3, TN7, TF11</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค 7C's</li> <li>- เกม (Game)</li> <li>- การเปลี่ยนความคิด (Turning the mind)</li> <li>- การประเมินข้อดีและข้อเสีย (Pros and Con)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</li> <li>- การสังเกตพฤติกรรม</li> <li>- การสนทนาซักถาม</li> </ul>
13 ปัญญา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตและการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติ</li> <li>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจตลอดจนเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตและการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติ</li> <li>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและนำทักษะการวางแผนชีวิตและการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ</li> <li>- ตัวบ่งชี้ TN6, TF6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค 7C's</li> <li>- เกม (Game)</li> <li>- การฝึกสติและอยู่กับความคิดในปัจจุบัน (Mindfulness of current thought)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</li> <li>- การสังเกตพฤติกรรม</li> <li>- การสนทนาซักถาม</li> </ul>
14 ความ แข็งแกร่ง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของความทนทานต่อความไม่สะดวกทางกายและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิค 7C's</li> <li>- การผ่อนพักตระหนักรู้ (Mindful</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การตรวจใบงานและสมุดบันทึก</li> </ul>

ตาราง 6 (ต่อ)

กิจกรรม	จุดประสงค์	องค์ประกอบ และตัวบ่งชี้	เทคนิคการ ฝึกอบรม	การวัด
	2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกอันไม่พึงพอใจของคนที่เกิดขึ้นจากความไม่สะดวกทางกาย 3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถฝึกทักษะการรับรู้ตนเอง	- ตัวบ่งชี้ TD2, TD3, TD4, TD5, TD6, TD9	relaxation) - กรณีศึกษา (Case Study) - การแสดง บทบาทสมมติ (Role Play)	- การสังเกต พฤติกรรม - การสนทนา ซักถาม
15 ขอบฟ้า	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่สะดวกทางกาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่สะดวกทางกาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะด้านความทนทานต่อความไม่สะดวกทางกาย	- ความ ทนทานต่อ ความไม่สบาย ทางกาย - ตัวบ่งชี้ TD1, TD7,TD8, TD10, TD11, TD12	- เทคนิค7C's - การระดมสมอง (Brain Storming) - การทำบอดี สแกน (Body Scan) - กรณีศึกษา (Case Study) - การแสดง บทบาทสมมติ (Role Play)	- การตรวจใบ งานและสมุด บันทึก - การสังเกต พฤติกรรม - การสนทนา ซักถาม
16 ขณะตน	1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบระดับของความทนทานต่อภาวะกดดันภายหลังจากการเข้าอบรม	-	- การบริหารสมอง (Brain Gym) - การระดมสมอง Brain Storming)	- การตรวจใบ งานและสมุด บันทึก - การประเมิน จากแบบวัด

จากตาราง 6 แสดงชื่อกิจกรรมการฝึกอบรมทั้ง 16 ครั้ง จุดประสงค์ของการฝึกอบรม องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่เสริมสร้าง เทคนิคการฝึกอบรมและการวัดประเมินผล การพัฒนาโปรแกรม การฝึกอบรม แสดงผังแผนผังปรากฏภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 แผนผังการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy

2.4 ผู้วิจัยเสนอโครงสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม

2.5 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขโครงสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จากนั้นนำเสนอโครงสร้างโปรแกรมให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบและประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม โดยเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์การสอนและการทำงานทางด้านจิตวิทยา และการวิจัยประเมินผลการศึกษา จำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีคุณสมบัติมีวุฒิปริญญาเอกและมีความเชี่ยวชาญไม่น้อยกว่า 5 ปี ประกอบด้วย

1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินดารัตน์ ปิณณิ อาจารย์ประจำคณะการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาฯ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

3) อาจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลย์โรจน์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยและประเมินผล มหาวิทยาลัยร้อยเอ็ด ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผล

5) อาจารย์ ดร.อพันธ์ พูลพทุธา อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและประเมินผล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผล

### 3. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยติดต่อผู้เชี่ยวชาญโดยการใช้โทรศัพท์ การส่งอีเมลล์ และการเข้าพบด้วยตนเอง เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3.2 เมื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมและคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy ไปทดลองใช้ (Try out) ก่อนทำการทดลองจริง

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการสรุปผลการประเมินความเหมาะสมของเครื่องมือวิจัย โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แปลผลคะแนน ดังนี้

เหมาะสมมากที่สุด	ให้คะแนน เท่ากับ	5
เหมาะสมมาก	ให้คะแนน เท่ากับ	4
เหมาะสมปานกลาง	ให้คะแนน เท่ากับ	3
เหมาะสมน้อย	ให้คะแนน เท่ากับ	2



เหมาะสมน้อยที่สุด ให้คะแนน เท่ากับ 1

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมได้จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญจากแบบประเมินมาตราส่วน โดยคะแนนเฉลี่ย แปลผลคะแนน (Best and Kahn) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง เหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง เหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

ผลการประเมินโดยรวมมีระดับความเหมาะสมมากถึงมากที่สุดในทุกองค์ประกอบ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการจัดกิจกรรมให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น และผู้วิจัยได้ทำการปรับเปลี่ยนกิจกรรมหลังการประเมินเพื่อให้กิจกรรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาโปรแกรมในการเสริมสร้างองค์ประกอบทุกองค์ประกอบ

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### 1. กลุ่มเป้าหมายและตัวอย่าง

1.1 กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 12 คน ดังนี้  
กลุ่มที่ 1 กลุ่มเป้าหมายในการทดลองโปรแกรมฝึกอบรมแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (One to One Testing) จำนวน 3 คน โดยเลือกนักศึกษาที่มีผลคะแนนจากแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง ระดับละ 1 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มเป้าหมายในการทดลองโปรแกรมฝึกอบรมแบบกลุ่มเล็ก (Small Group Testing) จำนวน 9 คน โดยเลือกนักศึกษาที่มีผลคะแนนจากแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง ระดับละ 3 คน

1.2 ตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) สำหรับทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรมภาคสนาม (Field Testing)

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยดำเนินการจาก Website ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด โดยส่งหนังสือไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

3.2 ผู้วิจัยได้รับหนังสือตอบรับจาก อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งได้อนุญาตให้ทำการทดลองใช้และเก็บรวบรวมข้อมูล โดยหนังสือส่งกลับมายังคณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด จากนั้นผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดเตรียมสถานที่และทำความเข้าใจกับนักศึกษาซึ่งเป็นตัวช่วยเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรม โดยระหว่างการทดลองใช้ได้ทำการบันทึกข้อมูลซึ่งประสบความสำเร็จและข้อมูลซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องปรับปรุง แก้ไขหรือพัฒนา โดยมีการจัดบันทึกไว้ระหว่างการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมทุกครั้ง

1) การฝึกอบรมแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (One to One Testing) โดยนำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาใช้วัดระดับความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เลือกนักศึกษาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และเป็นนักศึกษาที่มีผลคะแนนจากแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง ระดับละ 1 คน รวม จำนวน 3 คน โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าอบรมอ่านคำชี้แจงในใบความรู้ ใบงาน การจัดกิจกรรมทั้ง 14 ครั้ง และสอบถามความรู้สึก ที่มีต่อรูปแบบของกิจกรรม ตลอดจนตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของภาษาร่วมกัน

2) การฝึกอบรมแบบกลุ่มเล็ก (Small Group Testing) โดยนำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาใช้วัดระดับความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 1/2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เลือกนักศึกษาซึ่งไม่ใช่ตัวอย่าง และเป็นนักศึกษาที่มีผลคะแนนจากแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับต่ำ ปานกลาง และสูง ระดับละ 3 คน รวม จำนวน 9 คน โดยการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าอบรมอ่านคำชี้แจงเกี่ยวกับองค์ประกอบของกิจกรรม ได้แก่ จุดประสงค์ กระบวนการฝึกอบรม ใบงาน การประเมินผล ข้อดีและข้อบกพร่องของกิจกรรม และสอบถามความรู้สึก ที่มีต่อรูปแบบของกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้เข้าอบรม และรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3) การฝึกอบรมภาคสนาม (Field Testing) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 1/2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน โดยเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 16 ครั้ง โดยผู้วิจัยได้ทำการบันทึกผลการจัดกิจกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองไว้ทุกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่พบระหว่างการฝึกอบรม สรุปผล และนำไปปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมก่อนนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เมื่อเสนอโปรแกรมการฝึกอบรมและอาจารย์ที่ปรึกษาส่งกลับ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้โปรแกรมการฝึกอบรมที่มีคุณภาพก่อนนำไปใช้กับตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มทดลองจริง

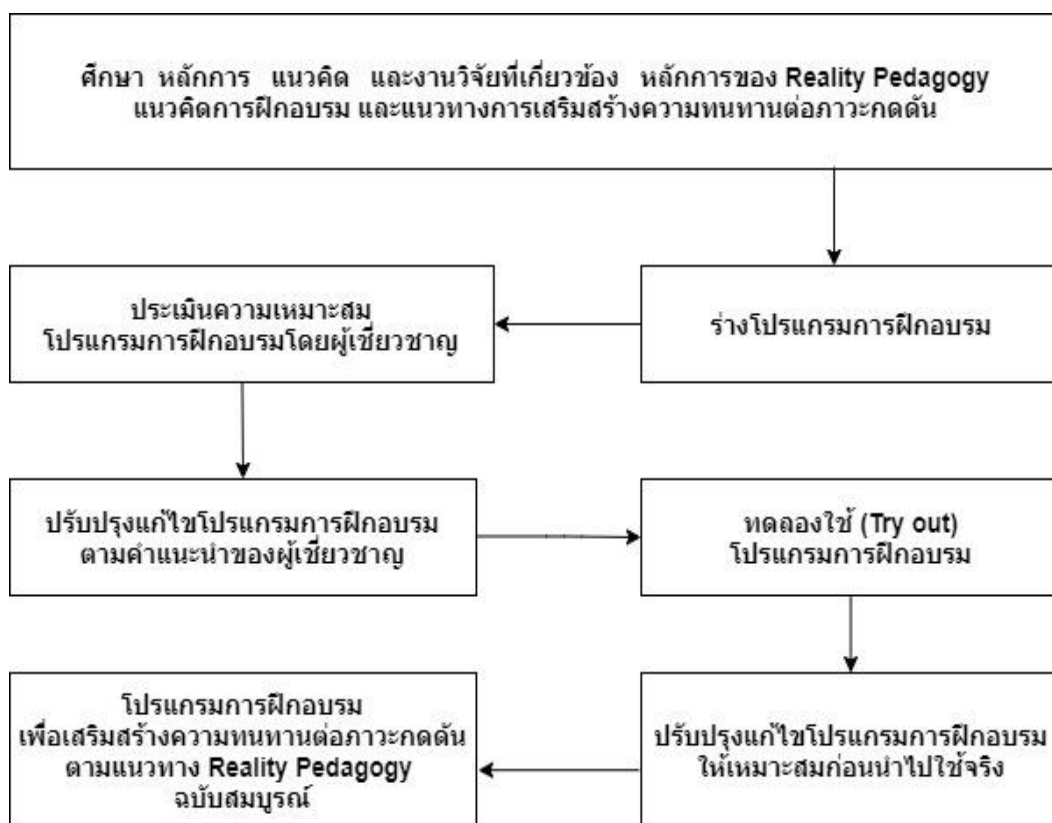
3.4 ผู้วิจัยนำบันทึกข้อมูลการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อรายงานผล และขอคำปรึกษาเพิ่มเติม จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ก่อนนำไปใช้ในการทดลองกับตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 3

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากประเด็นที่ได้จากการจัดบันทึกความสำเร็จและสิ่งที่ต้องปรับปรุง แก้ไข หรือพัฒนาที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองในแต่ละครั้ง โดยเริ่มจากการกำหนดหัวข้อที่ใช้ในการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็น และนำเสนอผลในรูปแบบของการเขียนบรรยาย

จากรายละเอียดข้างต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy โดยสามารถสรุปขั้นตอนการวิจัยในระยะที่ 2 เป็นแผนภาพประกอบดังนี้





ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยงที่ 2

ระยงที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. จุดประสงค์

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. ประชากร/ตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 5,957 คน (มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 2562)

2.2 ตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม

### 3. เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3 คือ แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### 4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยดำเนินการจาก Website ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมและการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยส่งหนังสือไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม โดยให้นักศึกษาทำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือก่อนเข้าร่วมการทดลอง (Pre-Test) และเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดแยกเป็นรายบุคคล

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม โดยให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่วันที่ 3 กันยายน 2562 ถึงวันที่ 4 พฤศจิกายน 2562 จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 1.30 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หรือประมาณ 2 เดือน ระยะเวลาในการทดลอง แสดงดังตาราง

ตาราง 7 กำหนดการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วันเวลาในการจัดกิจกรรม	ความมุ่งหมาย
1	กล้าที่จะก้าว	3 กันยายน 2562	การปฐมนิเทศ
2	เปิดประตู	10 กันยายน 2562	การเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ
3	กุญแจชีวิต	17 กันยายน 2562	
4	ที่พักใจ	20 กันยายน 2562	
5	แผนที่เดินทาง	24 กันยายน 2562	

ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วันเวลาในการจัดกิจกรรม	ความมุ่งหมาย	
6	โลกแห่งความจริง	27 กันยายน 2562	การเสริมสร้างความทนทาน ต่อความคับข้องใจ และความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ	
7	ร่วมวิเศษ	1 ตุลาคม 2562		
8	ใจคืออาวุธ	4 ตุลาคม 2562		
9	ผู้พิชิต	8 ตุลาคม 2562		
10	ทางออก	11 ตุลาคม 2562		
11	ขุมทรัพย์	15 ตุลาคม 2562		
12	ปลดปล่อย	18 ตุลาคม 2562		
13	ปัญญา	22 ตุลาคม 2562		
14	ความแข็งแกร่ง	25 ตุลาคม 2562		การเสริมสร้างความทนทาน ต่อความไม่สบายทางกาย
15	ขอบฟ้า	29 ตุลาคม 2562		
16	ชนะตน	4 พฤศจิกายน 2562	การปัจฉิมนิเทศ	

4.4 หลังจากดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมครบทั้ง 16 ครั้ง ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาทำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อนำคะแนนหลังการทดลอง (Pre-Test) มาเปรียบเทียบกับคะแนนก่อนการทดลอง (Post-Test)

4.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออีกครั้ง เพื่อทดสอบความคงทน ในระยะติดตามผล (Follow-up) หลังการทดลอง 1 เดือน

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าเฉลี่ยของคะแนนแต่ละองค์ประกอบ

5.2 ตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Assessing Normality) ใช้วิธีทดสอบด้วยค่าสถิติ Komogorov-Smirnov Test โดยพิจารณาจากค่า Sig แล้วเปรียบเทียบกับค่านัยสำคัญที่กำหนดไว้ซึ่งในที่นี้กำหนดไว้ที่ระดับ .05 (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2554)

5.3 ดำเนินการเปรียบเทียบคะแนนของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความทนทานต่อภาวะกดดันของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

5.3.1 กรณีที่ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ให้พิจารณา ค่า Wilk's Lamda มีค่า Sig น้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนดแสดงว่าผลการวัดค่าตัวแปรตามในแต่ละช่วงเวลามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า Treatment ที่ให้มีผลต่อตัวแปรตามซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาของการได้รับ Treatment (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2554)

5.3.2 พิจารณาค่า Sig ในตาราง Pairwise Comparisons เปรียบเทียบรายคู่ (I) Time และ (J) Time เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วค่า Sig ไม่เกินระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามที่ผู้วิจัยตั้งไว้แสดงว่าคะแนนก่อน หลังได้รับการฝึกอบรมมีความแตกต่างกัน

5.4 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ที่ได้จากการสะท้อนการเรียนรู้ระหว่างการเข้าฝึกอบรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

5.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ได้ดังนี้

1) ค่าเฉลี่ย (Means) เขียนเป็นสูตรการคำนวณ (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2554)

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^k x_i}{N}$$

โดยที่  $\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ย  
N แทน จำนวนค่าสังเกต

$$\sum_{i=1}^k x_i \text{ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม}$$

พหุ มณ ภิโต ชีวะ

2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เขียนเป็นสูตรการคำนวณ (ทรงศักดิ์ ภู่อ่อน, 2554) ได้ดังนี้

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^k (x_i - \bar{x})^2}{N - 1}}$$

โดยที่ S แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $x_i$  แทน คะแนนค่าสังเกตที่ i  
 $\bar{x}$  แทน ค่าเฉลี่ย  
 N แทน จำนวนค่าสังเกต

5.5.2 การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Assessing Normality) ใช้วิธีทดสอบด้วยค่าสถิติ Komogorov-Smirnov Test

5.5.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure MANOVA)

5.5.4 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้สถิติ T-test for Independent Sampling เพื่อทดสอบสมมติฐาน

1) Independent Sample t-test เขียนเป็นสูตรการคำนวณ ดังนี้  
 สมมติฐานการทดสอบ

1. ในกรณีที่  $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$

ใช้สูตร  $t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_p^2 \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$

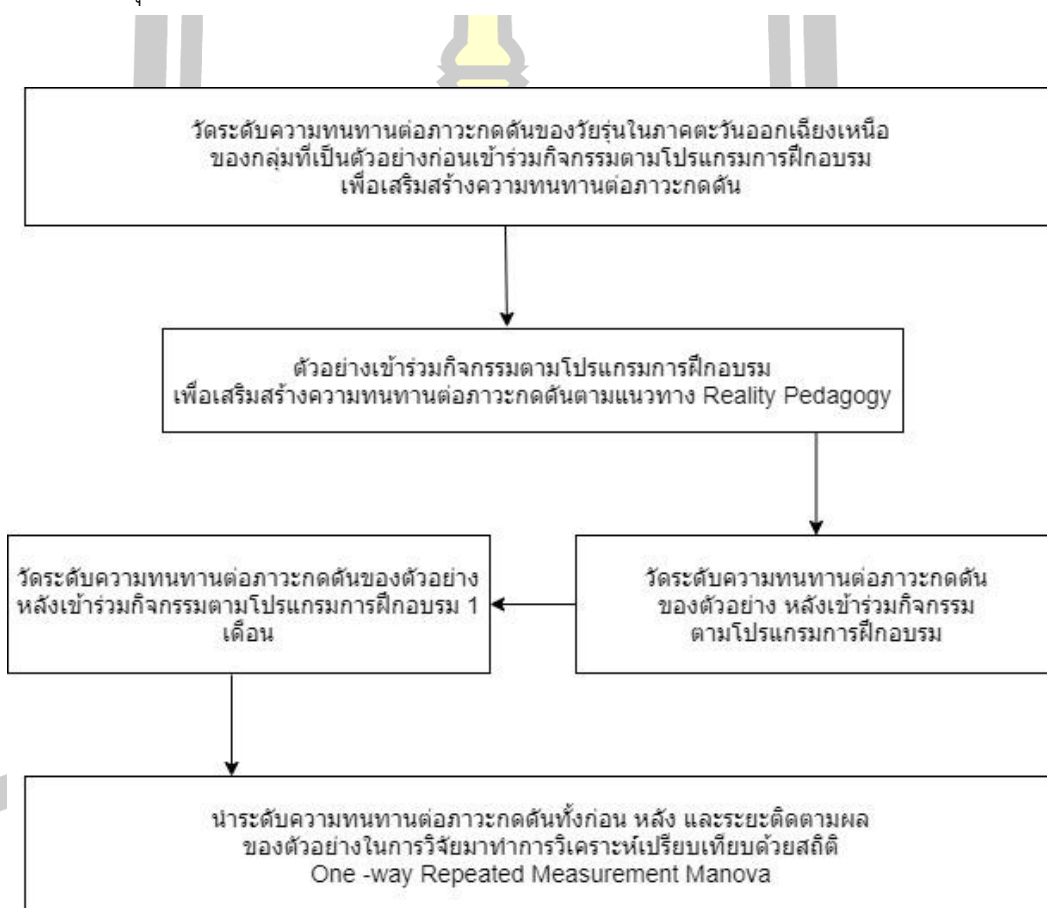
พหุบัน บณุ ศกโต ชิว



2. ในกรณีที่  $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$

$$\text{ใช้สูตร } t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}\right)}}$$

จากรายละเอียดข้างต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยสามารถสรุปขั้นตอนการวิจัยในระยะที่ 3 เป็นแผนภาพประกอบ ดังนี้



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 3

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยผู้วิจัยได้ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และเครื่องหมายทางสถิติ ดังนี้

$n$	แทน	จำนวนนักศึกษาในตัวอย่าง
$\%$	แทน	จำนวนร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
$S$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$df$	แทน	ค่าองศาอิสระ
$p$	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
$R^2$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
$\chi^2$	แทน	ค่าไค-สแควร์
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
AGF	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ
SRMR	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน
RMSEA	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ
$df$	แทน	ชั้นของความอิสระ
Skewness	แทน	ค่าความเบ้

Kurtosis	แทน ค่าความโด่ง
DT	แทน ความทนทานต่อภาวะกดดัน
TU	แทน ความทนทานต่อความไม่แน่นอน
TA	แทน ความทนทานต่อความคลุมเครือ
TF	แทน ความทนทานต่อความคับข้องใจ
TN	แทน ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ
TP	แทน ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย

### ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย มี 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดัน สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาหลักการแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 ผลการศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดัน

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis : CFA) ทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้โปรแกรม

ระยะที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาหลักการแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลจากการศึกษาเอกสาร ตำรา ที่เกี่ยวข้องกับความทนทานต่อภาวะกดดัน

ได้หลักแนวคิดทั้งหมด 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of

Uncertainty) 2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) 3. ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration) 4. ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion) 5. ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of Physical Discomfort)

ขั้นตอนที่ 2 ผลการศึกษาขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดัน

### 2.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 5 คน สรุปได้ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นตรงกันว่า ความทนทานต่อภาวะกดดันเป็นตัวแปรในเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสามารถในการยอมรับและเผชิญกับสถานการณ์อันไม่น่าพึงพอใจ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลและควรปรับเปลี่ยนชื่อขององค์ประกอบให้มีความเหมาะสม ตัวอย่างเช่น “Tolerance” ตามรูปศัพท์โดยแปลจาก ภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หมายถึง “ความอดทน” ซึ่งเป็นความหมายที่ยังไม่สอดคล้องกับสภาพจริง โดยความหมายที่ใกล้เคียงกับ “Tolerance” ควรจะเป็น “ความทนทาน” จึงเห็นควรที่จะเปลี่ยนคำเพื่อให้สื่อความหมายได้ตรงกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับนิยามและชื่อขององค์ประกอบให้สอดคล้องกับคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นว่าความทนทาน มี 2 ลักษณะคือความทนทานทางจิตใจและความทนทานทางร่างกาย

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้เสนอความหมายเพิ่มเติมของ “Distress Tolerance” ซึ่งเป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยใช้ชื่อว่า “ความทนทานต่อภาวะกดดัน” ซึ่งหากบุคคลมีความทนทานต่อภาวะกดดัน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรม สอดคล้องกับความหมายของความทนทานต่อภาวะกดดันซึ่งหมายถึงความสามารถในการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์กดดัน และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิได้เพิ่มเติมนิยามในแต่ละองค์ประกอบให้ชัดเจนและครอบคลุมมากขึ้น ในทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ เห็นว่า องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันควรคงไว้ทั้ง 5 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Zvolenky และคณะ (2010) ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนชื่อตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทย โดยมีความคิดเห็นและคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

ตาราง 8 ตัวอย่างข้อความจากการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ

ลำดับของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็นและคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ	วัน เดือน ปี ในการสัมภาษณ์
คนที่ 1	ลักษณะของตัวแปรมีลักษณะเป็นบวก มีความครอบคลุม ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และ ความทนทานต่อความกดดันจะแสดงออกมาทั้งทางกายและจิตใจ	24 มกราคม 2561
คนที่ 2	องค์ประกอบที่มีอยู่แล้วยากให้คงไว้ เพราะมีคำอธิบายที่ชัดเจน สื่อให้เห็นที่มาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ทุกองค์ประกอบครอบคลุมลักษณะของความทนทานต่อภาวะกดดัน	31 มกราคม 2561
คนที่ 3	ควรเปลี่ยนจากคำว่า “ความอดทน” เป็นความทนหรือ ความทนทานต่อความเครียดหรือสภาพการณ์บางอย่างไม่พึงประสงค์และควรมีการศึกษาความทนทานทั้งทางกายและจิตใจ	4 กุมภาพันธ์ 2561
คนที่ 4	คำนิยามศัพท์ควรเปลี่ยนจากคำว่า “ความอดทน” เป็นความทน หรือ ความทนทานต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก และอยากให้เพิ่มเติมในนิยามว่าเป็นการบริหารจัดการไม่ใช้การรับมือ รวมทั้งศึกษาปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อภาวะกดดัน	8 กุมภาพันธ์ 2561
คนที่ 5	ความทนทานต่อความไม่แน่นอนคล้ายคลึงกับความทนทานต่อความคลุมเครือ ความทนทานต่อความคับข้องใจคล้ายคลึงกับความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ลักษณะของตัวบ่งชี้ ควรมีลักษณะข้อความที่สะท้อนถึง การรับรู้ เข้าใจ การยอมรับ และการแสดงออกที่เหมาะสม	12 กุมภาพันธ์ 2561

จากตารางการสัมภาษณ์ แสดงให้เห็นว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่าองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันมีความเหมาะสม และตัวบ่งชี้สะท้อนถึงสถานการณ์กดดัน

## 2.2 ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษาทั้ง 40 คน สรุปได้ดังนี้

### 2.2.1 การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความกดดันของวัยรุ่น

1) ด้านการเรียน ความไม่ถนัดและความไม่เข้าใจในการเรียน ความผิดหวังจากผลสอบ ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวล รวมทั้งความไม่กล้าสื่อสารกับอาจารย์ผู้สอนส่งผลให้เกิดความรู้สึกท้อแท้และกดดัน นอกจากนี้แล้วอุปสรรคทางร่างกายที่ส่งผลต่อการเรียน ได้แก่ การเจ็บป่วยเพราะหากไม่สบายคือส่งผลต่อความคิด ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนและส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงาน แต่มีผลมากเฉพาะช่วงที่มีอาการเจ็บป่วยเท่านั้น

2) ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น การสื่อสารที่ไม่ตรงกันส่งผลให้เกิดความไม่เข้าใจและเกิดความขัดแย้งได้ง่ายทั้งกับเพื่อนในวัยเดียวกัน รุ่นพี่ รุ่นน้อง และอาจารย์ผู้สอน การคบเพื่อนส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการทำงานทั้งในทางบวกและทางลบ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อนส่งผลให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

3) ด้านค่าใช้จ่าย ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างและทำการเกษตร จึงมีรายได้ไม่มากนัก ข้อเท็จจริงดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมทำให้ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด และบางครั้งค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอทำให้ผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องไปกู้ยืมเงินมาใช้เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายของบุตรหลาน ซึ่งปัญหาด้านค่าใช้จ่ายส่งผลกระทบต่อชีวิตและทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดเป็นอย่างมาก

4) ด้านครอบครัว ความคาดหวังเรื่องผลการเรียนและการประกอบอาชีพในอนาคตจากครอบครัวส่งผลให้เกิดความเครียด และการถูกตำหนิติเตียนจากคนในครอบครัวและบุคคลอื่นทำให้เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ การได้รับการสนับสนุนและความเข้าใจจากครอบครัวจึงเปรียบเสมือนการมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

5) ด้านการยอมรับจากผู้อื่น วัยรุ่นมีความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นในเรื่องของรูปร่าง หน้าตา เพศสภาพ ความสามารถ ฐานะทางครอบครัว ฯลฯ การถูกดูแคลนจากสังคมรอบข้างทำให้เกิดความกดดัน การได้รับการยอมรับจากสังคมจึงสำคัญมากและส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

### 2.2.2 การศึกษาวิธีการปรับตัวต่อภาวะกดดันของวัยรุ่น

1) การยอมรับและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เมื่อเกิดความกดดันจะแสดงออกโดยการระงับอารมณ์ ตั้งสติและพยายามหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเกิดขึ้น ต้องพยายามทบทวนเหตุการณ์ และยอมรับความจริงอย่างเป็นกลางและหาวิธีแก้ไขปัญหาโดยการปรับความคิด การใช้เหตุผล การทำความเข้าใจ การคิดในแง่บวก และให้กำลังใจตนเอง

2) การโต้ตอบทันที เมื่อเกิดความกดดันจะแสดงออกโดยการมีปฏิกิริยาโต้ตอบด้วยการปะทะ การแสดงสีหน้าไม่พอใจ การแสดงออกโดยทำปฏิกิริยาให้เห็นความรู้สึกในลักษณะรุนแรง ก้าวร้าว หรือใช้การสื่อสารแบบตรงไปตรงมาตามความรู้สึก

3) การเก็บกดความรู้สึก เมื่อเกิดความกดดันจะแสดงออกโดยการร้องไห้ในที่ส่วนตัวโดยไม่ให้ใครเห็น การหลีกเลี่ยงไม่ปะทะ นิ่งเฉย ไม่แสดงการโต้ตอบ การเดินหนีหรือออกจากตรงนั้นเพราะไม่พร้อมที่จะเผชิญ

4) การทำกิจกรรมทดแทน เมื่อเกิดความกดดันจะแสดงออกโดยการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง หรือการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยอย่างหนัก เพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเอง การออกกำลังกาย การเล่นมือถือนี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด การท่องเที่ยว การสังสรรค์ การทำกิจกรรมทดแทนมีทั้งกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

5) การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดความกดดันจะแสดงออกโดยการขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์ การปรึกษาเพื่อนและคนในครอบครัวเพื่อระบายความเครียด และการเข้าพบจิตแพทย์

ตาราง 9 ตัวอย่างข้อความจากการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา

ตัวอย่าง	ข้อความ	วัน เดือน ปี ในการสัมภาษณ์
คนที่ 1	เรื่องอนาคตเป็นเรื่องที่รบกวนจิตใจเป็นอย่างมาก อยากให้ครอบครัวสบาย ตอนนี้คิดมากเพราะกลัวทำไม่สำเร็จ	25 มีนาคม 2561
คนที่ 2	บางครั้งคิดน้อยใจที่เราไม่มีอะไรเลย ลำบากกว่าคนอื่น ต้องใช้เงินอย่างประหยัด ในขณะที่คนอื่นมีเพียบพร้อมทุกอย่าง	27 มีนาคม 2561
คนที่ 3	การไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร เลยไม่รู้จะเรียนไปทำไม เวลาอ่านหนังสือแล้วสมองก็ไม่รับ	31 มีนาคม 2561
คนที่ 4	เวลาคนอื่นต้องการความช่วยเหลือเราก็ช่วยตลอด พอเวลาเราต้องการความช่วยเหลือกลับไม่ได้รับความช่วยเหลือ	1 เมษายน 2561
คนที่ 5	รู้ตัวว่ายังตั้งใจเรียนไม่มากพอ ต้องทำให้ดีกว่านี้ พอเอาเข้าจริงก็ทำไม่ได้สักที	2 เมษายน 2561

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิต นักศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ปรับนิยาม องค์ประกอบ ให้สอดคล้องกับคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญสรุปได้ดังนี้

ความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) หมายถึง การรับรู้ เข้าใจ ภาวะอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการยอมรับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจทั้งทางจิตใจหรือร่างกายที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอก และความสามารถในการใช้เหตุผลควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสัมพันธภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และด้านครอบครัว ซึ่งมีความแตกต่างกันในการแสดงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับระดับความทนทานต่อภาวะกดดัน ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาพัฒนาเป็นตัวบ่งชี้ในการวิจัยขั้นต่อไป

องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty)
2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity)
3. ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration)
4. ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion)
5. ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of physical Discomfort)

ขั้นตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis : CFA) ของทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จำนวน 1,441 คน ผลปรากฏดังตาราง 10

พหุบัณฑิต ชีวะ



ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์ของการกระจาย ของความ  
ทนทานต่อภาวะกดดัน

องค์ประกอบ	ชื่อองค์ประกอบ	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	S
1	ความทนทานต่อความไม่แน่นอน	10	3.67	0.94
2	ความทนทานต่อความคลุมเครือ	10	3.80	0.84
3	ความทนทานต่อความคับข้องใจ	12	3.46	0.99
4	ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ	11	3.51	0.93
5	ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย	12	3.43	1.03
	รวม	55	17.87	4.73

จากตาราง 10 พบว่า วิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เป็นตัวอย่างในการวิเคราะห์  
องค์ประกอบเชิงยืนยันมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 17.87 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.73  
เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.43 ถึง 3.80 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ 0.84  
ถึง 1.03

3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก (First-Order Confirmatory  
Factor Analysis) เป็นการวิเคราะห์มิติขององค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดัน  
ที่ละองค์ประกอบ

พหุบัณฑิต ชีวะ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความโด่ง และค่าความเบ้ของตัวบ่งชี้ของ  
องค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดัน

ตัวบ่งชี้	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis
องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน				
1. การที่ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอกับความต้องการทำให้ฉันกังวลใจ	3.83	0.91	-0.56	0.20
2. ฉันรู้สึกใจคอไม่ดีเมื่อถึงช่วงเวลาใกล้สอบ	3.87	0.91	-0.43	-0.25
3. ฉันกังวลว่าจะมีผลการเรียนต่ำ หากต้องทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย	3.43	0.95	-0.28	-0.19
4. ฉันไม่รู้ว่าจะได้เกรดสูงหรือต่ำแต่ฉันต้องตั้งใจเรียน	4.04	0.78	-0.42	-0.28
5. ฉันรู้สึกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียน ฉันจึงใช้จ่ายอย่างประหยัด	3.79	0.86	-0.32	-0.16
6. แม้ว่าจะมีการบ้านมาก ฉันก็ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนแล้วเสร็จ	3.92	0.82	-0.52	0.26
7. แม้ว่าฉันจะไม่แน่ใจเรื่องอาชีพในอนาคต แต่ฉันก็จะตั้งเรียนจนจบการศึกษา	4.08	0.90	-0.89	0.61
8. ความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ฉันทำทุกอย่างได้ช้า	3.14	1.15	-0.15	-0.75
9. ความกังวลในเรื่องอาชีพ ทำให้ฉันขาดแรงจูงใจในการเรียน	3.37	1.05	-0.27	-0.47
10. ความกังวลเรื่องอนาคต ทำให้ฉันทำทุกอย่างได้ไม่เต็มที่	3.18	1.10	-0.19	-0.55
องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ				
11. ฉันต้องฝึกฝนตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะไม่แน่ใจในสิ่งที่เรียน	3.92	0.81	-0.59	0.58
12. ฉันจะตั้งใจทำงาน แม้ว่าจะงานที่ทำเป็นสิ่งที่ฉันไม่ถนัด	3.96	0.77	-0.54	0.58
13. การเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มีระบบชัดเจน ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด	3.58	1.02	-0.35	-0.33

ตาราง 11 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis
14. ฉันอึดอัดใจเมื่อได้รับคำตำหนิจากผู้ใหญ่ เพราะฉันไม่มีโอกาสได้ชี้แจง	3.51	0.97	-0.25	-0.32
15. แม้ว่าต้องทำงานที่ยุ่งยาก ซับซ้อน ฉันก็จะพยายามทำให้ได้	3.85	0.81	-0.46	0.33
16. แม้ว่าจะต้องเรียนในสาขาที่ไม่ถนัด ฉันก็จะตั้งใจเรียน	3.85	0.86	-0.53	0.24
17. ความรู้สึกสับสนในความต้องการของตนเอง ทำให้ฉันขาดแรงจูงใจในการเรียน	3.74	0.84	-0.24	-0.25
18. เมื่อต้องทำงานที่ยากแล้วเกิดผิดพลาด ฉันสามารถยอมรับและปรับปรุงตนเองได้	3.97	0.78	-0.45	0.10
19. เมื่อฉันไม่เข้าใจในวิชาที่เรียน ฉันจะต้องอ่านหนังสือเพิ่มเติม	3.81	0.79	-0.40	0.31
20. ฉันรู้สึกว่่างานที่ยากเป็นงานที่ท้าทายความสามารถ และต้องทำให้สำเร็จ	3.82	0.78	-0.25	-0.03
องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ				
21. ฉันไม่มั่นใจในการแสดงออกมากนัก เพราะฉันเป็นคนหน้าตาไม่ดี	3.33	1.02	-0.37	-0.15
22. ฉันรู้สึกท้อแท้และไม่อยากทำอะไรเมื่อต้องเรียนวิชาที่ตัวเองไม่ชอบ	3.46	0.91	-0.17	-0.90
23. ฉันลำบากใจและทำงานได้ไม่ดึ้นัก เมื่อต้องทำตามคำสั่งผู้อื่น	3.07	1.02	-0.12	-0.39
24. ฉันรู้สึกท้อใจเมื่อไม่สามารถบอกเพื่อนให้มาช่วยงานกลุ่มได้	3.41	0.97	-0.25	-0.22
25. เมื่อฉันทำงานไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกไร้ค่า	3.19	1.09	-0.16	-0.58
26. ฉันรู้สึกเสียใจที่ทำได้ แต่ไม่ได้รับคำชื่นชมจากรอบข้าง	3.29	1.04	-0.24	-0.36
27. ฉันรู้สึกเสียใจจากคำพูดของคนอื่นที่พูดถึงฉันในแง่ไม่ดี	3.50	1.04	-0.35	-0.36

ตาราง 11 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis
28. หากมีผู้วิจารณ์ฉันเรื่องรูปร่าง ฉันจะรู้สึกแย่มาก	3.27	1.12	-0.24	-0.60
29. ฉันอดใจเมื่ออ่านหนังสือไม่ได้ตามที่ตัวเองคาดหวัง	3.67	0.93	-0.37	-0.13
30. ฉันเหน็ดเหนื่อยที่จะต้องทำตามความคาดหวังของผู้อื่น	3.54	0.96	-0.23	-0.30
31. ฉันรู้สึกผิดหวังเมื่อทำงานผิดพลาด แต่ต่อไปฉันจะทำให้ดีกว่าเดิม	3.79	0.86	-0.47	0.20
32. แม้ว่าฉันรู้สึกท้อแท้กับผลการเรียนแต่ฉันจะตั้งใจเรียนจนให้ได้	4.03	0.89	-0.60	-0.21
26. ฉันรู้สึกเสียใจที่ทำได้ แต่ไม่ได้รับคำชื่นชมจากคนรอบข้าง	3.29	1.04	-0.24	-0.36
27. ฉันรู้สึกเสียใจจากคำพูดของคนอื่นที่พูดถึงฉันในแง่ไม่ดี	3.50	1.04	-0.35	-0.36
28. หากมีผู้วิจารณ์ฉันเรื่องรูปร่าง ฉันจะรู้สึกแย่มาก	3.27	1.12	-0.24	-0.60
29. ฉันอดใจเมื่ออ่านหนังสือไม่ได้ตามที่ตัวเองคาดหวัง	3.67	0.93	-0.37	-0.13
30. ฉันเหน็ดเหนื่อยที่จะต้องทำตามความคาดหวังของผู้อื่น	3.54	0.96	-0.23	-0.30
31. ฉันรู้สึกผิดหวังเมื่อทำงานผิดพลาด แต่ต่อไปฉันจะทำให้ดีกว่าเดิม	3.79	0.86	-0.47	0.20
32. แม้ว่าฉันรู้สึกท้อแท้กับผลการเรียนแต่ฉันจะตั้งใจเรียนจนให้ได้	4.03	0.89	-0.60	-0.21
องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ				
33. การถูกตอกย้ำในเรื่องที่เคยทำผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกแย่	3.54	0.99	-0.35	-0.23
34. ฉันไม่สามารถหยุดความคิดที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวได้	3.36	0.96	-0.26	-0.14
35. ฉันรู้สึกเบื่อกับสิ่งที่คนรอบข้างนินทาเรื่องของคนอื่น	3.55	0.95	-0.24	-0.31

ตาราง 11 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis
36. เมื่อรู้สึกไม่สบายอารมณ์ ฉันสามารถหยุดความคิดและควบคุมตนเองได้	3.62	0.89	-0.30	0.01
37. ฉันไม่มีความสุขกับพฤติกรรมของคนรอบข้างที่ไม่ได้ตั้งใจ	3.35	0.96	-0.21	-0.07
38. เมื่อฉันโกรธฉันสามารถควบคุมความโกรธและความไม่พอใจนั้นได้	3.71	0.86	-0.45	0.32
39. ฉันรู้สึกลำบากใจและไม่พร้อมทำงานกับคนที่ฉันไม่ชอบ	3.33	0.94	-0.15	-0.10
40. เมื่อต้องเรียนกับผู้สอนที่เข้มงวดเรื่องการแต่งกาย ฉันจะรู้สึกอึดอัดมาก	3.08	1.11	-0.18	-0.60
41. แม้ว่าฉันจะมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนบางคน ฉันก็สามารถทำงานร่วมกับเขาได้	3.73	0.85	-0.35	0.07
42. ความกดดันในเรื่องการเรียน ทำให้ฉันมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ	3.70	0.85	-0.34	0.06
43. เมื่อฉันไม่พอใจเพื่อน ฉันสามารถควบคุมความรู้สึกไม่ให้หงุดหงิดใส่เพื่อนได้	3.69	0.86	-0.31	-0.00
องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย				
42. ความกดดันในเรื่องการเรียน ทำให้ฉันมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ	3.70	0.85	-0.34	0.06
43. เมื่อฉันไม่พอใจเพื่อน ฉันสามารถควบคุมความรู้สึกไม่ให้หงุดหงิดใส่เพื่อนได้	3.69	0.86	-0.31	-0.00
44. หากฉันเริ่มรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ฉันจะหยุดทำทันที	3.64	0.95	-0.30	-0.39
45. เมื่อฉันพักผ่อนไม่เพียงพอ ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด	3.05	1.23	-0.86	-0.94
46. ฉันจะหลีกเลี่ยงการไปพบแพทย์ หากรู้ว่าจะต้องได้รับการผ่าตัด	3.13	1.20	-0.15	-0.83

ตาราง 11 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	$\bar{X}$	S	Skewness	Kurtosis
47. เมื่อฉันพักผ่อนไม่เพียงพอ ฉันก็ไม่อยากเข้าเรียน	3.45	1.06	-0.32	-0.41
48. ฉันอยากมีสุขภาพแข็งแรง แต่ฉันเหนื่อยเกินไปที่จะออกกำลังกาย	3.10	1.22	-0.20	-0.87
49. หากฉันเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ฉันจะรู้สึกที่โลกลี้มน่าอยู่	3.74	0.90	-0.50	0.10
50. แม้ว่าอากาศจะร้อน แต่ฉันก็ยังทำงานจนเสร็จในคาบเรียน	3.23	1.04	-0.08	-0.45
51. เมื่อฉันเห็นดเหนียว ฉันจะรับประทานอาหารมากผิดปกติ	3.25	1.05	-0.15	-0.50
52. ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ เมื่อเจ็บป่วยไม่สบาย	3.38	1.03	-0.22	-0.43
53. ความตั้งใจเรียนของฉันลดลง เมื่อห้องเรียนมีอากาศร้อน	3.18	1.11	-0.12	-0.70
54. แม้ว่าฉันจะมีน้ำหนักมาก ฉันจะยังคงรับประทานอาหารตามที่ฉันต้องการ	4.03	0.91	-0.66	-0.86
55. แม้ฉันจะเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ฉันก็จะอดทนทำให้สำเร็จ	3.41	1.03	-0.25	-0.38

จากตาราง 11 พบว่า ตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของตัวอย่างที่ตอบแบบวัดครั้งนี้ จำนวน 55 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.05–4.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.77–1.23 โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ แม้ว่าฉันจะไม่แน่ใจเรื่องอาชีพในอนาคต แต่ฉันก็จะตั้งเรียนจนจบการศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 และตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ เมื่อฉันพักผ่อนไม่เพียงพอ ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 และเป็นตัวบ่งชี้ที่มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงสุดคือมีค่าเท่ากับ 1.23 และตัวบ่งชี้ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือฉันจะตั้งใจทำงาน แม้ว่างานที่ฉันทำเป็นสิ่งที่ฉันไม่ถนัดมีค่าเท่ากับ 0.77 ตัวบ่งชี้ส่วนใหญ่ มีความเหมาะสมกับตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดัน สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในด้านลักษณะการแจกแจงของตัวบ่งชี้ พบว่า ตัวบ่งชี้มีค่าความเบ้ (Skewness) เป็นลบ แสดงว่ามีการแจกแจงในลักษณะเบ้ซ้าย แต่ส่วนใหญ่มีค่าเข้าใกล้ศูนย์และเมื่อพิจารณา

ค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวบ่งชี้พบว่า มีค่าความโด่งเป็นบวกและลบ แสดงว่าข้อมูลของตัวบ่งชี้แต่ละตัวมีทั้งตัวบ่งชี้ที่มีการกระจายของข้อมูลมากและมีการกระจายของข้อมูลน้อย

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรกของโมเดลความทนทานต่อภาวะกดดัน มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างขององค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดัน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ 55 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ 3) ทนทานต่อความคับข้องใจ 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย โดยใช้วิธีการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ทำการวิเคราะห์และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของความทนทานต่อภาวะกดดัน ผลการวิเคราะห์แบ่งออกเป็น 5 โมเดล ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) ประกอบด้วย 10 ตัวบ่งชี้ ปรากฏดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความไม่แน่นอน

ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบ
TU1	การที่ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอกับความต้องการทำให้ฉันท้อใจ	0.45	0.20	0.05
TU2	ฉันรู้สึกใจคอไม่ดีเมื่อถึงช่วงเวลาใกล้สอบ	0.58	0.33	0.12
TU 3	ฉันกังวลว่าจะมีผลการเรียนต่ำ หากต้องทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย	0.63	0.40	0.10
TU4	ฉันไม่รู้ว่าจะได้เกรดสูงหรือต่ำแต่ฉันต้องตั้งใจเรียน	0.06	0.00	0.00
TU 5	ฉันรู้สึกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียน ฉันจึงใช้จ่ายอย่างประหยัด	0.29	0.08	0.00
TU 6	แม้ว่าจะมีการบ้านมาก ฉันก็ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนแล้วเสร็จ	0.14	0.02	0.01
TU 7	แม้ว่าฉันจะไม่แน่ใจเรื่องอาชีพในอนาคต	0.06	0.00	0.00
TU 8	ความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ฉันทำทุกอย่างได้ซ้ำ	0.87	0.76	0.24

ตาราง 12 (ต่อ)

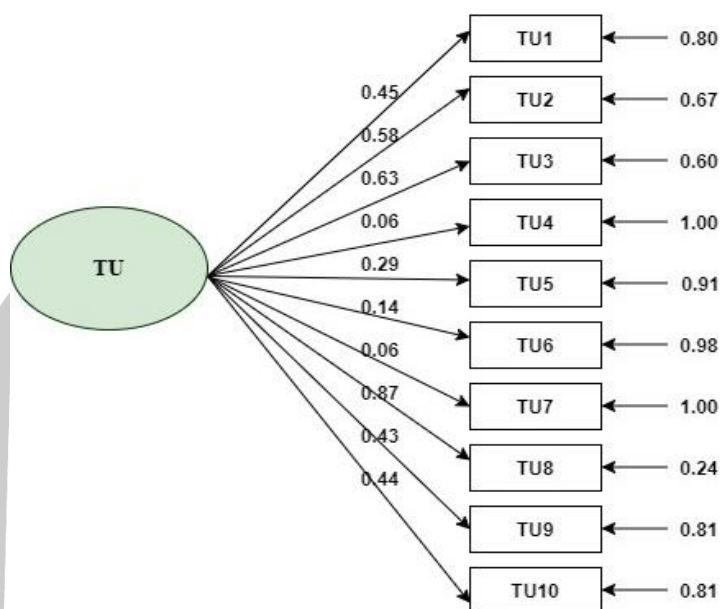
ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนัก องค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์ คะแนน องค์ประกอบ
TU 9	ความกังวลเรื่องอาชีพในอนาคต ทำให้ฉันทัด แรงจูงใจในการเรียน	0.43	0.19	0.00
TU 10	ความกังวลเรื่องอนาคต ทำให้ฉันทำทุกอย่างได้ ไม่เต็มที่	0.44	0.19	0.00

จากตาราง 12 พบว่า องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน มีตัวบ่งชี้ทั้งหมด 10 ตัวบ่งชี้ น้ำหนักค่าองค์ประกอบเป็นบวกทุกตัวบ่งชี้ มีค่าตั้งแต่ 0.14 ถึง 0.87 มีค่าความเชื่อมั่นของการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.00–0.76 และมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบตั้งแต่ 0.00 ถึง 0.24

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความทนทานต่อความไม่แน่นอน พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 27.54 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 17 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value) 0.05  
ปรากฏดังภาพประกอบ 8

พหุ ประถมศึกษา





$$\chi^2 = 27.54, df = 17, P\text{-value} = 0.05, RMSEA = 0.02$$

ภาพประกอบ 8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความไม่แน่นอน

องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) ประกอบด้วย 10 ตัวบ่งชี้ ปรากฏดังตาราง 13

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความคลุมเครือ

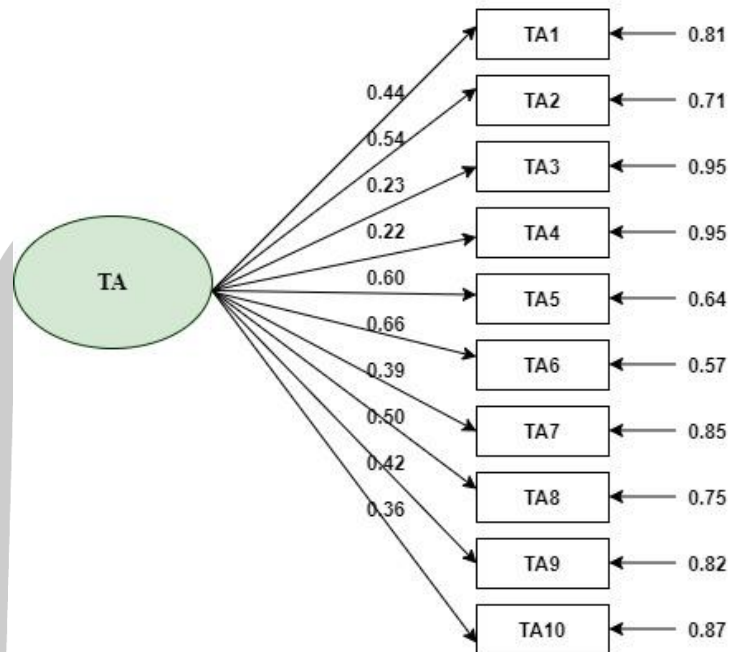
ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบ
TA1	ฉันต้องฝึกฝนตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จ	0.44	0.19	0.03
TA2	ฉันจะตั้งใจทำงาน แม้ว่าจะทำงานที่ฉันไม่ถนัด	0.54	0.29	0.08
TA3	การเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มีระบบชัดเจน ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด	0.23	0.05	0.02

ตาราง 13 (ต่อ)

ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนัก องค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์ คะแนน องค์ประกอบ
TA4	ฉันอึดอึดใจเมื่อได้รับคำตำหนิจากผู้ใหญ่ เพราะฉันไม่มีโอกาสได้ชี้แจง	0.22	0.05	0.00
TA5	แม้ว่าต้องทำงานที่อยู่ไกล ซบซ้อน ฉันก็จะ พยายามทำให้ได้	0.60	0.36	0.12
TA6	แม้ว่าจะต้องเรียนในสาขาที่ไม่ถนัด ฉันก็จะ ตั้งใจเรียน	0.66	0.43	0.14
TA7	ความรู้สึกสับสนในความต้องการของตนเอง ทำให้ฉันขาดแรงจูงใจในการเรียน	0.39	0.15	0.04
TA8	เมื่อต้องทำงานที่ยากแล้วเกิดผิดพลาด ฉัน สามารถยอมรับและปรับปรุงตนเองได้	0.50	0.25	0.06
TA9	เมื่อฉันไม่เข้าใจในวิชาที่เรียน ฉันจะต้องอ่าน หนังสือเพิ่มเติม	0.42	0.18	0.04
TA10	ฉันรู้สึกว่าการที่ยากเป็นงานที่ท้าทาย ความสามารถ และต้องทำให้สำเร็จ	0.36	0.13	0.03

จากตารางที่ 13 พบว่า องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือมีตัวบ่งชี้ทั้งหมด 10 ตัวบ่งชี้ น้ำหนักค่าขององค์ประกอบเป็นบวกทุกตัวบ่งชี้ มีค่าตั้งแต่ 0.22 ถึง 0.66 มีค่าความเชื่อมั่นของการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.00–0.43 และมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบตั้งแต่ 0.00 ถึง 0.14

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความทนทานต่อความคลุมเครือพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 31.63 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 23 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value) 0.10 ปรากฏดังภาพประกอบ 9



$$\chi^2 = 31.63, df = 23, P\text{-value} = 0.10, RMSEA = 0.01$$

ภาพประกอบ 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความคลุมเครือ

องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration) ประกอบด้วย 12 ตัวบ่งชี้ ปราบภูดั่งตาราง 14

พหุบัน ปณ กิโต ชีเว

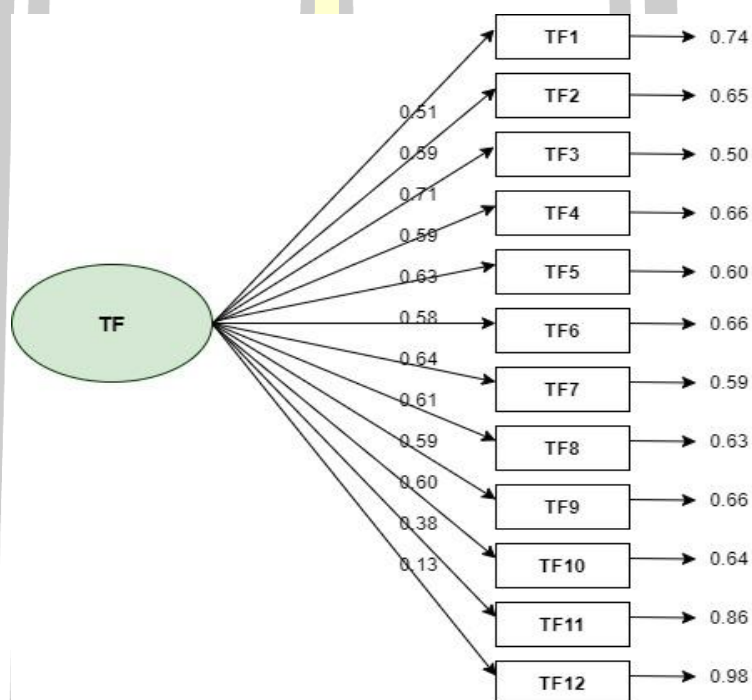
ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความคับข้องใจ

ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนัก องค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์ คะแนน องค์ประกอบ
TF1	ฉันไม่มั่นใจในการแสดงออกมากนัก เพราะฉันเป็นคนหน้าตาไม่ดี	0.51	0.26	0.02
TF2	ฉันรู้สึกท้อแท้และไม่อยากทำอะไร เมื่อต้องเรียนวิชาที่ตัวเองไม่ชอบ	0.59	0.35	0.06
TF3	ฉันลำบากใจและทำงานได้ไม่ดีนัก เมื่อต้อง ทำตามคำสั่งผู้อื่น	0.71	0.50	0.17
TF4	ฉันรู้สึกท้อใจเมื่อไม่สามารถบอกเพื่อนให้ มาช่วยงานกลุ่มได้	0.59	0.35	0.03
TF5	เมื่อฉันทำงานไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกไร้ค่า	0.63	0.40	0.07
TF6	ฉันรู้สึกเสียใจที่ทำดี แต่ไม่ได้รับคำชื่นชม จากคนรอบข้าง	0.58	0.34	0.02
TF7	ฉันรู้สึกเสียใจจากคำพูดของคนอื่นที่พูดถึง ฉันในแง่ไม่ดี	0.64	0.41	0.09
TF8	หากมีผู้วิจารณ์ฉันเรื่องรูปร่าง ฉันจะรู้สึกแยะ มาก	0.61	0.37	0.04
TF9	ฉันอึดอัดใจเมื่ออ่านหนังสือไม่ได้ตามที่ ตัวเองคาดหวัง	0.59	0.34	0.12
TF10	ฉันเหน็ดเหนื่อยที่จะต้องทำตามความ คาดหวังของผู้อื่น	0.60	0.36	0.09
TF11	ฉันรู้สึกผิดหวังเมื่อทำงานผิดพลาด แต่ต่อไป ฉันจะทำให้ดีกว่าเดิม	0.38	0.14	0.05
TF12	แม้ว่าฉันรู้สึกท้อแท้กับผลการเรียน แต่ฉันจะตั้งใจเรียนจบให้ได้	0.13	0.02	0.00

จากตาราง 14 พบว่า องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ มีตัวบ่งชี้ทั้งหมด 12 ตัวบ่งชี้ น้ำหนักค่าขององค์ประกอบเป็นบวกทุกตัวบ่งชี้ มีค่าตั้งแต่ 0.13 ถึง 0.71

มีค่าความเชื่อมั่นของการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.02–0.50 และมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบตั้งแต่ 0.00 ถึง 0.17

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความทนทานต่อความคับข้องใจ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 34.25 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 26 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value) 0.13 ปรากฏดังภาพประกอบ 10



$$\chi^2 = 34.25, df = 26, P\text{-value} = 0.128, RMSEA = 0.015$$

ภาพประกอบ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความคับข้องใจ

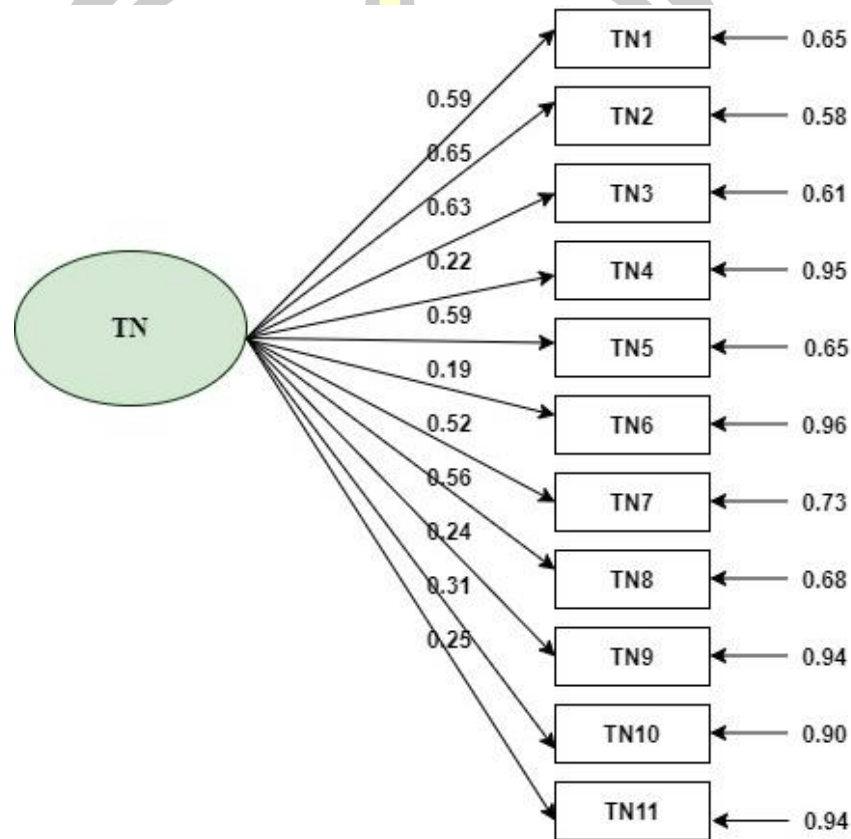
องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative emotion) ประกอบด้วย 11 ตัวบ่งชี้ ปรากฏดังตาราง 15

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ

ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบ
TN1	การถูกตอกย้ำในเรื่องที่เคยทำผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกแย่	0.59	0.35	0.15
TN2	ฉันไม่สามารถหยุดความคิดที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวได้	0.65	0.43	0.14
TN3	ฉันรู้สึกเบื่อเกี่ยวกับสิ่งที่คนรอบข้างนินทาเรื่องของคนอื่น	0.63	0.39	0.18
TN4	เมื่อรู้สึกไม่สบายอารมณ์ ฉันสามารถหยุดความคิดและควบคุมตนเองได้	0.22	0.05	0.00
TN5	ฉันไม่มีความสุขกับพฤติกรรมของคนรอบข้างที่ไม่ได้ตั้งใจ	0.59	0.35	0.11
TN6	เมื่อฉันโกรธฉันสามารถควบคุมความโกรธและความไม่พอใจนั้นได้	0.19	0.04	0.00
TN7	ฉันรู้สึกลำบากใจและไม่พร้อมทำงานกับคนที่ฉันไม่ชอบ	0.52	0.27	0.03
TN8	เมื่อต้องเรียนกับผู้สอนที่เข้มงวดเรื่องการแต่งกาย ฉันจะรู้สึกอึดอัดมาก	0.56	0.32	0.13
TN9	แม้ว่าฉันจะมีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อนบางคน ฉันก็สามารถทำงานร่วมกับเขาได้	0.24	0.06	0.02
TN10	ความกดดันในเรื่องการเรียน ทำให้ฉันมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ	0.31	0.10	0.03
TN11	เมื่อฉันไม่พอใจเพื่อน ฉันสามารถควบคุมความรู้สึกไม่ให้หงุดหงิดใส่เพื่อนได้	0.25	0.06	0.02

จากตาราง 15 พบว่า องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ มีตัวบ่งชี้ทั้งหมด 11 ตัวบ่งชี้ น้ำหนักค่าองค์ประกอบเป็นบวกทุกตัวบ่งชี้ มีค่าตั้งแต่ 0.19 ถึง 0.65 มีค่าความเชื่อมั่นของการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.04–0.43 และมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบตั้งแต่ 0.00 ถึง 0.18

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 30.16 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 23 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value) 0.14 ปรากฏดังภาพประกอบ 11



$$\chi^2 = 30.16, df = 23, P\text{-value} = 0.14, RMSEA = 0.01$$

ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ

องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of Physical Discomfort) ประกอบด้วย 12 ตัวบ่งชี้ ปรากฏดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย

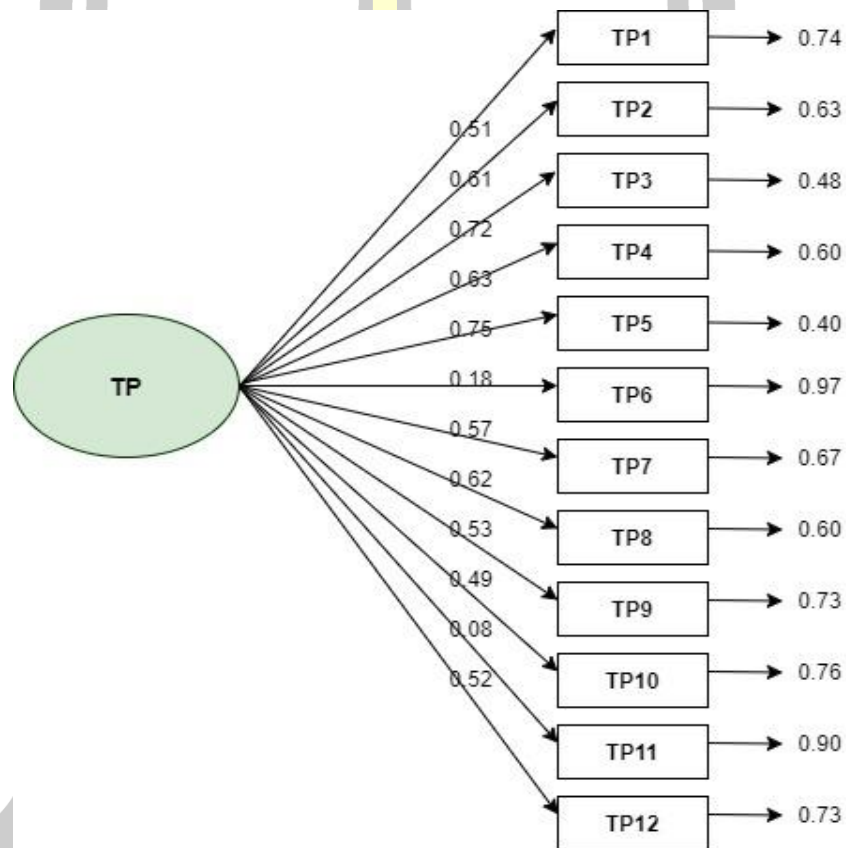
ตัวแปร	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ	R <sup>2</sup>	สัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบ
TP1	หากฉันเริ่มรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ฉันจะหยุดทำทันที	0.51	0.26	0.11
TP2	เมื่อฉันพักผ่อนไม่เพียงพอ ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด	0.61	0.37	0.09
TP3	ฉันจะหลีกเลี่ยงการไปพบแพทย์ หากรู้ว่าจะต้องได้รับการผ่าตัด	0.72	0.52	0.23
TP4	เมื่อฉันพักผ่อนไม่เพียงพอ ฉันก็ไม่อยากเข้าเรียน	0.63	0.39	0.12
TP5	ฉันอยากมีสุขภาพแข็งแรง แต่ฉันเหนื่อยเกินไปที่จะออกกำลังกาย	0.75	0.56	0.25
TP6	หากฉันเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ฉันจะรู้สึกว่ โลกนี้ไม่น่าอยู่	0.18	0.03	0.04
TP7	แม้ว่าอากาศจะร้อน แต่ฉันก็ยังทำงานจนเสร็จในคาบเรียน	0.57	0.33	0.05
TP8	เมื่อฉันเหน็ดเหนื่อย ฉันจะรับประทานอาหารมากผิดปกติ	0.62	0.34	0.12
TP9	ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ เมื่อเจ็บป่วยไม่สบาย	0.53	0.28	0.06
TP10	ความตั้งใจเรียนของฉันลดลง เมื่อห้องเรียนมีอากาศร้อน	0.49	0.24	0.05
TP11	แม้ว่าฉันจะมีน้ำหนักมาก ฉันจะยังคงรับประทานอาหารตามที่ฉันต้องการ	0.08	0.01	0.01
TP12	แม้ฉันจะเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ฉันก็จะอดทนทำให้สำเร็จ	0.52	0.27	0.14

จากตาราง 16 พบว่า องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย มีตัวบ่งชี้ทั้งหมด 12 ตัวบ่งชี้ น้ำหนักค่าขององค์ประกอบเป็นบวกทุกตัวบ่งชี้ มีค่าตั้งแต่ 0.08 ถึง 0.75



มีค่าความเชื่อมั่นของการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.01–0.56 และมีค่าสัมประสิทธิ์คะแนนองค์ประกอบตั้งแต่ 0.01 ถึง 0.25

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 67.24 ค่าองศาอิสระ (df) เท่ากับ 54 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value) 0.12 ปรากฏดังภาพประกอบ 12



$$\chi^2 = 67.24, df = 54, P\text{-value} = 0.12, RMSEA = 0.01$$

ภาพประกอบ 12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งด้านความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย

### 3.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second-Order Confirmatory Factor Analysis)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลความทนทานต่อภาวะกดดัน มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน ดังแสดงในตาราง 17 และภาพประกอบ 13

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของความทนทานต่อภาวะกดดัน

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ	R <sup>2</sup>
1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน	0.85	0.17
2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ	0.79	0.15
3. ความทนทานต่อความคับข้องใจ	0.92	0.31
4. ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ	0.97	0.21
5. ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย	0.77	0.31
Chi-Square = 1501.78 df = 1425 P-value = 0.01		
GFI = 0.96 AGFI = 0.96 SRMR = 0.00 RMSEA = 0.00		

จากตาราง 17 พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.77–0.97 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบ โดยน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดอันดับแรก คือ องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.97) อันดับสอง คือ องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.92) อันดับสาม คือ องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.85) อันดับสี่ คือ องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.79) และอันดับที่ห้า คือ องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความคับข้องใจ น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.77)

องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ประกอบด้วย 11 ตัวบ่งชี้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.14–0.63 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ที่ 8 ความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ฉันท่าทุกอย่างได้เข้า (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.63) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ที่ 3 ฉันทกังวลว่าจะมีผลการเรียน

ต่ำ หากต้องทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.53) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ที่ 9 ความกังวลในเรื่องอาชีพ ทำให้ฉันทนแรงจูงใจในการเรียน (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.51) และตัวบ่งชี้ที่ 10 ความกังวลเรื่องอนาคต ทำให้ฉันทำทุกอย่างได้ไม่เต็มที่ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.51)

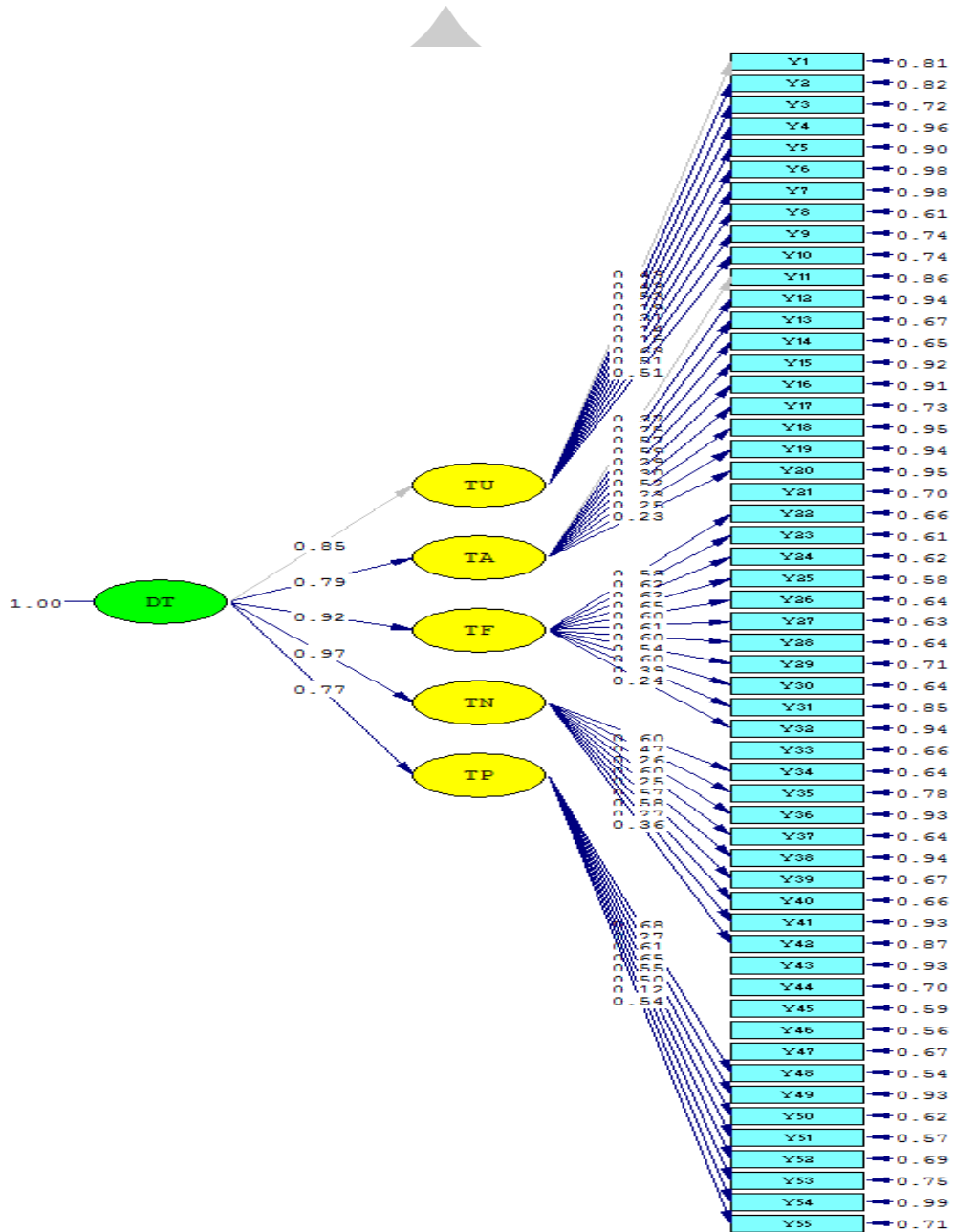
องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ ประกอบด้วย 12 ตัวบ่งชี้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.22–0.59 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ที่ 4 ฉันอดใจเมื่อได้รับคำตำหนิจากผู้ใหญ่ เพราะฉันไม่มีโอกาสโต้แย้ง (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.59) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ที่ 3 การเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มีระบบชัดเจน ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.57) และตัวบ่งชี้ที่ 7 ความรู้สึกสับสนในความต้องการของตนเอง ทำให้ฉันทนแรงจูงใจในการเรียน (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.52)

องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ ประกอบด้วย 11 ตัวบ่งชี้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.24–0.65 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ที่ 5 เมื่อฉันทำงานไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกไร้ค่า (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.65) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ที่ 3 ฉันลำบากใจและทำงานได้ไม่เต็มที่ เมื่อต้องทำตามคำสั่งผู้อื่น (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.62) และตัวบ่งชี้ที่ 4 ฉันรู้สึกทุกข์ใจเมื่อไม่สามารถบอกเพื่อนให้มาช่วยงานกลุ่มได้ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.62) และตัวบ่งชี้ที่ 7 ฉันรู้สึกเสียใจจากคำพูดของคนอื่นที่พูดถึงฉันในแง่ไม่ดี (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.61)

องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ประกอบด้วย 11 ตัวบ่งชี้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.25–0.60 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ที่ 2 ฉันไม่สามารถหยุดความคิดที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวได้ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.60) และตัวบ่งชี้ที่ 5 ฉันไม่มีความสุขกับพฤติกรรมของคนรอบข้างที่ไม่ได้ตั้งใจ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.60) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ที่ 1 การถูกตอกย้ำในเรื่องที่เคยทำผิดพลาด ทำให้ฉันรู้สึกแย่ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.59) และตัวบ่งชี้ที่ 8 เมื่อต้องเรียนกับผู้สอนที่เข้มงวดเรื่องการแต่งกาย ฉันจะรู้สึกอึดอัดมาก (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.58)

องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ประกอบด้วย 12 ตัวบ่งชี้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.12–0.68 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวบ่งชี้ โดยตัวบ่งชี้ที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุด คือ ตัวบ่งชี้ที่ 5 ฉันอยากมีสุขภาพแข็งแรง แต่ฉันเหนื่อยเกินไปที่จะออกกำลังกาย (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.68) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ที่ 3 ฉันจะหลีกเลี่ยงการไปพบแพทย์ หากรู้ว่าจะต้องได้รับการผ่าตัด (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.66) และตัวบ่งชี้ที่ 8 เมื่อฉันเหนื่อยเกินไป ฉันจะรับประทานอาหารมากผิดปกติ (น้ำหนักองค์ประกอบ = 0.65)

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง แสดงผลปรากฏดังภาพประกอบ 13



Chi-Square = 1501.78, df = 1425, P-value = 0.07, RMSEA = 0.006

ภาพประกอบ 13 ผลการปรับโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของความทนทาน  
ต่อภาวะกดดัน

ตาราง 18 ค่าสถิติวัดความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นใน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ดัชนี ความกลมกลืน	เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา	ค่าที่ได้	ผลการพิจารณา	สรุป
1. Chi-Square (df)	$\chi^2 / df < 2$ สอดคล้องกลมกลืนดี 2.00 – 5.00 สอดคล้องกลมกลืน พอใช้ได้	1.05	สอดคล้อง กลมกลืนดี	ผ่าน
2. ค่าดัชนี GFI	$\geq 0.95$ สอดคล้องกลมกลืนดี 0.90 – 0.95 สอดคล้องกลมกลืน พอใช้ได้	0.96	สอดคล้อง กลมกลืนดี	ผ่าน
3. ค่าดัชนี AGFI	$\geq 0.95$ สอดคล้องกลมกลืนดี 0.90 – 0.95 สอดคล้องกลมกลืน พอใช้ได้	0.96	สอดคล้อง กลมกลืนดี	ผ่าน
4. ค่า RMSEA	$< 0.05$ สอดคล้องกลมกลืนดี 0.05 – 0.08 สอดคล้องกลมกลืน พอใช้ได้ 0.08 – 0.10 สอดคล้องกลมกลืน ไม่ค่อยดี $> 0.10$ สอดคล้องกลมกลืนไม่ดี	0.01	สอดคล้อง กลมกลืนดี	ผ่าน

จากตาราง 18 พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ 3) ความทนทานต่อความคับข้องใจ 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย 55 ตัวบ่งชี้ มีดัชนีวัดระดับความกลมกลืนระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์สอดคล้องกลมกลืนดีกับเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา (Diamantopoulos and Siguaw, 2000) ดังนี้ ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 1501.78 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 1425 ซึ่ง  $\chi^2 / df < 2$  ค่าดัชนีความกลมกลืน GFI = 0.96 ค่าความน่าจะเป็น (P-value) เท่ากับ 0.07 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว AGFI = 0.96 ซึ่ง  $\geq 0.95$  แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งการพิจารณาค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า RMSEA

= 0.01 ซึ่ง < 0.05 แสดงว่าโมเดลของความทนทานต่อภาวะกดดันมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี สามารถวัดได้ตรงและมีความตรงเชิงโครงสร้าง

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

1. โครงสร้างของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

โครงสร้างของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาจากการพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามผลการวิเคราะห์องค์ประกอบในระยะที่ 1 ซึ่งแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน โดยแต่ละองค์ประกอบมีจำนวนกิจกรรมที่แตกต่างกัน องค์ประกอบใดมีค่าน้ำหนักมากที่สุดควรทำการเสริมสร้างและเน้นการพัฒนาในองค์ประกอบนั้นให้มาก ผู้วิจัยนำค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาจัดเรียงลำดับความสำคัญ แล้วทำการออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับแต่ละองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน ในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลจากการศึกษาจากการวิจัยในระยะที่ 1 โดยนำแนวคิดของ Reality Pedagogy มาใช้เป็นแนวทางในการฝึกอบรม โครงสร้างของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 14 กิจกรรม มีโครงสร้างในแต่ละองค์ประกอบและชื่อกิจกรรม ดังนี้

1. การเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ (กิจกรรมที่ 1-4) จำนวน 14 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เปิดประตู (TU1, TU5, TU8, TA3, TA4) กิจกรรมที่ 2 กุญแจชีวิต (TU2, TU3, TU4, TA8, TA10) กิจกรรมที่ 3 ที่ปักใจ (TU6, TU7, TA2, TA6, TA7) กิจกรรมที่ 4 แผนที่เดินทาง (TU9, TU10, TA1, TA5, TA9) สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความทนทานต่อความไม่แน่นอนซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .85 และความทนทานต่อความคลุมเครือ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .79 โดยมีการจัดกิจกรรม 4 กิจกรรม เพราะความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบรองลงมาจากความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ

2. การเสริมสร้างความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 5 โลกแห่งความจริง (TN10, TF2) กิจกรรมที่ 6

ร่วมพิเศษ (TN8, TF9, TF12) กิจกรรมที่ 7 ใจคืออาวุธ (TN2, TF1, TF7, TF8) กิจกรรมที่ 8 เพื่อนร่วมทาง (TN9, TF3, TF4) กิจกรรมที่ 9 ทางออก (TN5, TN11, TF10) กิจกรรมที่ 10 ชุมทรัพย์ (TN1, TN4, TF5) กิจกรรมที่ 11 ปลอดภัย (TN3, TN7, TF11) กิจกรรมที่ 12 ปัญญา (TN6, TF6) สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความทนทานต่อความคับข้องใจ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .92 และความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .97 ซึ่งมีการจัดกิจกรรม 8 กิจกรรม เพราะความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด

3. การเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 13 ความแข็งแรง (TP2, TP3, TP4, TP5, TP6, TP9) กิจกรรมที่ 14 ขอบฟ้า (TP1, TP7, TP8, TP10, TP11, TP12) สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .77 ซึ่งมีการจัดกิจกรรม 2 กิจกรรมเพราะความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุด

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผู้วิจัยได้นำโครงร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการประเมินในภาพรวมของกิจกรรมปรากฏดังตาราง 19

ตาราง 19 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	ความเหมาะสม
กิจกรรมที่ 1 เปิดประตู	4.6	0.56	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 กุญแจชีวิต	4.47	0.6	มาก
กิจกรรมที่ 3 ที่พักใจ	4.38	0.71	มาก
กิจกรรมที่ 4 แผนที่เดินทาง	4.44	0.63	มาก
กิจกรรมที่ 5 โลกแห่งความจริง	4.44	0.71	มาก

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S.D.	ความเหมาะสม
กิจกรรมที่ 6 รมวิเศษ	4.42	0.63	มาก
กิจกรรมที่ 7 ใจคืออาวุธ	4.51	0.63	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 8 เพื่อนร่วมทาง	4.4	0.81	มาก
กิจกรรมที่ 9 ทางออก	4.42	0.69	มาก
กิจกรรมที่ 10 ชุมทรัพย์	4.4	0.66	มาก
กิจกรรมที่ 11 ปลดปล่อย	4.15	0.89	มาก
กิจกรรมที่ 12 ปัญญา	4.29	0.83	มาก
กิจกรรมที่ 13 ความแข็งแกร่ง	4.44	0.66	มาก
กิจกรรมที่ 14 ขอบฟ้า	4.45	0.66	มาก
รวม	4.43	0.09	มาก

จากตาราง 19 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ในภาพรวมทุกกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.09 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ขั้นตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การทดลองจัดโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษากลุ่มที่ไม่ใช่ตัวอย่าง เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2/2562 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 น. เวลา 16.30-18.00 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 2 กันยายน ถึงวันที่ 2 พฤศจิกายน 2562 รวมทั้งสิ้นจำนวน 16 ครั้ง ซึ่งรวมกิจกรรมการปฐมนิเทศ (กล้าที่จะก้าว) และกิจกรรมการปัจฉิมนิเทศ (ชนะตน) ไปด้วยในแต่ละครั้งหลังจากจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้บันทึกข้อบกพร่องและสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขในเนื่อหารายละเอียดของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรม เพื่อปรับให้เนื้อหากิจกรรมและขั้นตอนเข้ากับนักศึกษาและระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมมากที่สุด



ผลการทดลองจัดกิจกรรมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความ  
ความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยเสนอผลของการปรับปรุง  
โปรแกรมในประเด็นปัญหาที่พบและการปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม  
ปรากฏดังตาราง 20

ตาราง 20 ผลการทดลองจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
1. กล้าที่จะก้าว	1. นักเรียนยังไม่คุ้นเคยกับ ผู้วิจัย และค่อนข้างเหนียว ล้าจากการเรียนและการทำ กิจกรรมจึงยังไม่กล้าแสดง ความคิดเห็นมากนัก 2. นักเรียนมาสายทำให้ กิจกรรมเริ่มได้ช้าและเลิก ในช่วงค่ำ	1. ผู้วิจัยสร้าง สัมพันธภาพโดยการ พูดคุยด้วยท่าทีที่เป็น มิตรและเป็นกันเอง และ พาทำกิจกรรมผ่อนคลาย และสนุกสนาน 2. ผู้เข้าอบรมสร้าง ข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับ กติกาของการฝึกอบรม	1. นักเรียนารู้สึกผ่อนคลาย มากขึ้นและเริ่มมี รอยยิ้มและสนุกสนาน กับกิจกรรม 2. นักเรียนได้ร่วมกัน สร้างข้อตกลงและกฎ กติกาของกลุ่มและเน้น ย้ำถึงความสำคัญและ ประโยชน์ของการเข้า ร่วมกิจกรรม
2. เปิดประตู	1. นักเรียนบางคนไม่เข้าใจ ความหมายของ “ความ ทนทานต่อความคลุมเครือ” 2. จากการทำใบงานให้ นักศึกษาคิดวิเคราะห์ เรื่องราวของกรณีศึกษาและ สรุปเชื่อมโยงถึงตนเอง นักศึกษบางคนเกิดความ สับสน	1. การอธิบายคำชี้แจงให้ มีความชัดเจนขึ้น โดย อธิบายความหมายและ ตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบ และทบทวนความหมาย ของคำอีกครั้ง 2. ปรับแก้ข้อความในใบ งานให้เข้าใจง่ายและ ชัดเจนมากขึ้น	1. นักเรียนเข้าใจและ สามารถอธิบายเกี่ยวกับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความ ทนทานต่อความ คลุมเครือและความไม่ แน่นอนเพิ่มขึ้น 2. นักเรียนไม่สับสน และสามารถเขียนแสดง ความคิดเชื่อมโยงถึง ตนเองได้ตรงกับคำถาม

## ตาราง 20 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
3. กุญแจชีวิต	1. กิจกรรมในครั้งนี้มีหลายกิจกรรมซ้อนกัน ทั้งการเป็นคู่ คิดเป็นกลุ่ม และการแสดงบทบาทสมมติสะท้อนพฤติกรรม ทำให้ใช้เวลาเกิน 1.30 นาที	1. ผู้วิจัยปรับลดกิจกรรมลง โดยให้คิดเป็นกลุ่ม และแสดงบทบาทสมมติ	1. นักศึกษาใช้เวลาในการทำงานได้เร็ว และถูกต้องมากขึ้น และสามารถแบ่งกลุ่มแสดงบทบาทสมมติสะท้อนพฤติกรรมได้ตรงตามเวลาที่กำหนด
4. ที่พักใจ	1. กิจกรรมการตั้งสติสร้างตึกใช้เวลาค่อนข้างนาน 2. นักศึกษาบางคนตื่นเต้น เพราะกลัวทำให้บล็อกไม้ล้ม	1. ผู้วิจัยให้ทำกิจกรรมตามเวลาที่กำหนดโดยระบุเวลาเล่นกิจกรรมอย่างชัดเจน 2. ผู้วิจัยเน้นย้ำกับผู้เข้าอบรมถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงของการทำกิจกรรม ไม่ได้เป็นไปเพื่อการแข่งขัน ถึงมีข้อผิดพลาดทุกคนก็พร้อมจะให้กำลังใจกัน และเสริมสร้างพลังกลุ่มในการทำกิจกรรม	1. นักศึกษารักษาเวลาได้ดี 2. นักศึกษาไม่ตำหนิต่อว่าซึ่งกันและกัน เพราะเข้าใจในเป้าหมายร่วมของการทำกิจกรรม
5. แผนที่เดินทาง	1. กิจกรรมสะท้อนการคิคนักศึกษาบางคนยังให้รายละเอียดไม่ชัดเจน	1. ผู้วิจัยอธิบาย และซักถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักศึกษา ก่อนนำเสนอและให้การเสริมแรงเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้กับนักศึกษา	1. นักศึกษาสามารถเขียนรายละเอียดได้อย่างชัดเจนและถูกต้องมากยิ่งขึ้นและมีความมั่นใจในการนำเสนองานมากขึ้น

## ตาราง 20 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
6. โลกแห่งความจริง	1. เมื่อพิจารณาจากใบงานนักเรียนบางคนยังมีมุมมองในเรื่องของการไม่พบเจออุปสรรคว่าเป็นความโชคดีจะทำให้ชีวิตสุขสบาย ซึ่งเป็นความคิดที่ยังไม่สมเหตุสมผลเพราะเป็นการมองโลกเพียงด้านเดียว	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงทรรศนะการมองชีวิตร่วมกัน โดยย้าซ้ำทวนเกี่ยวกับการพิจารณาปัญหาด้วยมุมมองเชิงบวก	1. นักศึกษาเปิดใจเรียนรู้มากขึ้นและพยายามค้นพบมุมมองเชิงบวกในการดำเนินชีวิตท่ามกลางอุปสรรคและปัญหา
7. ร่มวิเศษ	ไม่พบปัญหา		1. นักศึกษาตั้งใจทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ผลจากการวาดภาพและฟังบทเพลงที่ให้กำลังใจทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น
8. ใจคืออาวุธ	ไม่พบปัญหา		1. นักศึกษาสามารถทำใบงานได้ครบถ้วนเนื่องจากข้อคำถามในใบงานทำให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ตนเองและได้ระบายความรู้สึก และแนวทางปรับเปลี่ยนอารมณ์ด้วยตนเองและมีเพื่อนคอยแนะนำ
9. เพื่อนร่วมทาง	ไม่พบปัญหา		1. นักศึกษาได้เขียนข้อความที่สะท้อนถึงการเรียนรู้จากปัญหาได้ดีขึ้นและมีความสุขที่ได้เขียนข้อความให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

## ตาราง 20 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
10. ทางออก	1. กิจกรรมในครั้งนี้มีหลายกิจกรรมซ้อนกัน การทำใบงานมีรายละเอียดค่อนข้างมาก ทำให้งานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด	1. ผู้วิจัยปรับลดกิจกรรมลง และตัดทอนเนื้อหาในการทำใบงาน 2. ใช้การอภิปรายสรุปสาระสำคัญแทนการเขียนใบงาน	1. นักศึกษาใช้เวลาในการทำใบงานได้เร็วและถูกต้องมากขึ้น 2. นักศึกษาเกิดความเข้าใจจากการอภิปรายสรุปเนื้อหาเพิ่มเติม
11. ชุมทรัพย์	1. นักศึกษามีความกังวลจากสิ่งเร้าภายนอกในสถานการณ์ขณะนั้น	1. ผู้วิจัยปรับเปลี่ยนให้นักศึกษานั่งสมาธิและกำกับสติแทนการเล่นเกมส์	1. นักศึกษามีจิตใจที่สงบมากขึ้น และมีความรู้สึกสงบ พิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป
12. ปลดปล่อย	1. จากกิจกรรม “คืนชีพให้แม่มก” มีนักศึกษาบางคนตื่นตื่นและในตอนแรกไม่กล้าทำกิจกรรม	1. ผู้วิจัยเน้นเพิ่มเติมถึงจุดประสงค์ของกิจกรรมและขอความร่วมมือทุกคนเคารพ กฎ กติกา และคำนึงถึงเป้าหมายร่วมกัน	1. นักศึกษาสามารถทำกิจกรรมได้ดีมากขึ้น แต่ละคนแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบด้วยความสมัครใจ เห็นคุณค่าในการกระทำของตนเองโดยไม่ถือว่าการแข่งขันเพื่อเอาชนะกัน
13. ปัญญา	1. จากทรรศนะของกลุ่มที่เขียนใบงานพบว่ายังไม่ได้มีการปรับความคิดและอารมณ์อย่างมีเหตุผลแต่เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาต่อสถานการณ์กดดัน 2. ใบงานยังขาดความสมบูรณ์ทำให้นักศึกษาบางคนสับสน	1. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มพิจารณาใคร่ครวญการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง โดยให้แสดงเหตุผลประกอบ 2. ปรับข้อความใบงานให้ครบกระบวนการ	1. นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และเห็นประโยชน์ของการควบคุมการกระทำให้ออกมาในรูปแบบไม่ปะทะหรือโต้ตอบอย่างรุนแรง 2. นักศึกษาทำใบงานได้อย่างมีความเข้าใจมากขึ้น

## ตาราง 20 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
14. ความแข็งแกร่ง	1. เนื้อหาในใบงานมีรายละเอียดค่อนข้างมาก		14. ความแข็งแกร่ง
15. ขอบฟ้า	ไม่พบปัญหา		1. นักศึกษามีความสุขและมีพลังในการเรียนรู้มากขึ้น เนื่องจากได้คิดใคร่ครวญถึงบุคคลต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องความทนทานทางร่างกาย
16. ชัยชนะ	ไม่พบปัญหา		1. นักศึกษามีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเอาชนะตนเองได้ดีมาก และมีการปรับเปลี่ยนความคิดไปในเชิงบวก เช่น “จะต้องมุ่งมั่นอดทนเพื่อความสำเร็จ” “ท้อได้แต่อย่าถอย” เป็นต้น

จากตาราง 20 พบว่า กิจกรรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นั้นมีข้อควรปรับปรุงในเรื่องขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การใช้ข้อความสื่อความหมาย การควบคุมเวลา การใช้ประโยคคำถาม การปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับแก้ไขข้อผิดพลาดดังที่กล่าวมาให้ดีขึ้นก่อนนำกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ผลจากการดำเนินการทดลองใช้ (Tryout) โปรแกรมกับกลุ่มที่ไม่ใช่ตัวอย่าง เพื่อเป็นการศึกษาสิ่งที่ดีและสิ่งที่ต้องนำไปปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมก่อนที่จะนำไปใช้จริงและได้มีการดำเนินการแก้ไขโปรแกรมและนำมาใช้จริงกับตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2/2562 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 น. เวลา 16.30-18.00 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 3 กันยายน ถึงวันที่ 4 พฤศจิกายน 2562 รวมจำนวน 16 ครั้ง

ระยะที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

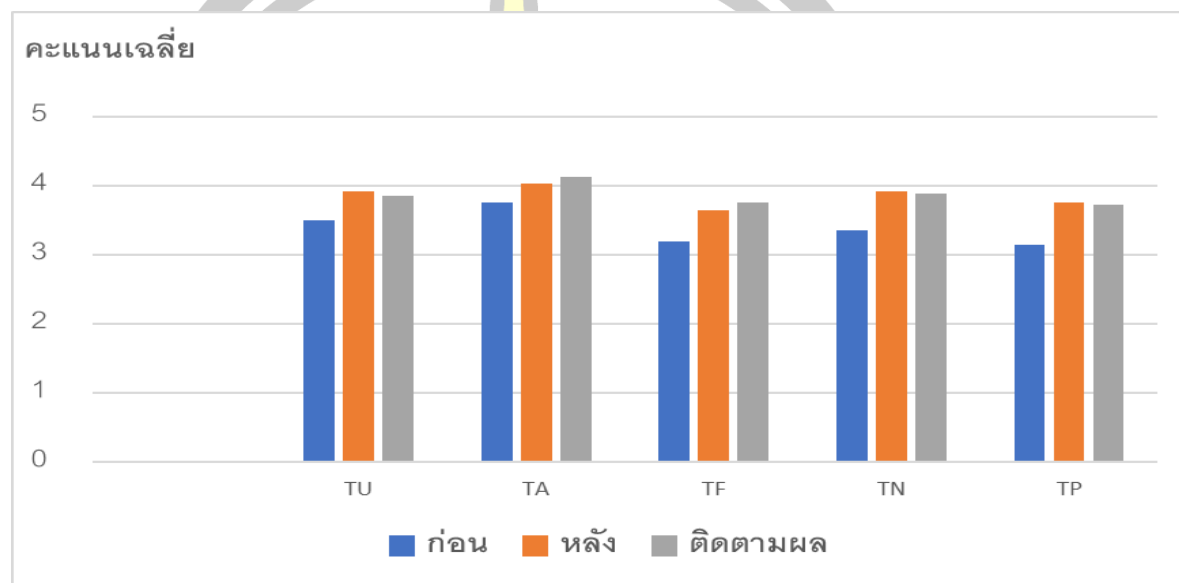
1. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามองค์ประกอบ
2. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรม 1 เดือน
4. ผลการวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามองค์ประกอบ

1. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามองค์ประกอบ

ตาราง 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		ติดตามผล	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (TU)	3.50	0.51	3.92	0.49	3.85	0.52
ความทนทานต่อความคลุมเครือ (TA)	3.76	0.52	4.03	0.37	4.13	0.43
ความทนทานต่อความคับข้องใจ (TF)	3.20	0.72	3.65	0.67	3.76	0.59
ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (TN)	3.36	0.95	3.92	0.88	3.89	0.11
ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (TP)	3.15	0.63	3.76	0.66	3.72	0.68
รวม	3.39	0.67	3.85	0.61	3.86	0.47

จากตาราง 21 พบว่า ตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม มีคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรม โดยมีคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือน เป็นตามลำดับ ดังแสดงในภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านของความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือน

2. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ

ตาราง 22 การแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบก่อนการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Pre-Test)

องค์ประกอบ	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (TU)	0.114	30	0.200
องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ (TA)	0.158	30	0.53
องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ (TF)	0.160	30	0.049
องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (TN)	0.092	30	0.200
องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (TP)	0.139	30	0.146

จากตาราง 22 พบว่า คะแนนทดสอบก่อนการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง ความทนทานต่อภาวะกดดัน (Post-Test) ของแต่ละองค์ประกอบมีค่า Sig. มากกว่าระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ที่ .05 แสดงว่า คะแนนทดสอบหลังการทดลองโปรแกรม (Post-Test) ของแต่ละองค์ประกอบมีการแจกแจงแบบปกติ

ตาราง 23 การแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบหลังการทดลองโปรแกรม การฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Post-Test)

องค์ประกอบ	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (TU)	0.102	30	0.200
องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ (TA)	0.160	30	0.048
องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ (TF)	0.097	30	0.200
องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (TN)	0.140	30	0.136
องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (TP)	0.120	30	0.200

จากตาราง 23 พบว่า คะแนนทดสอบหลังการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง ความทนทานต่อภาวะกดดัน (Post-Test) ของแต่ละองค์ประกอบมีค่า Sig. มากกว่าระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ที่ .05 แสดงว่า คะแนนทดสอบหลังการทดลองโปรแกรม (Post-Test) ของแต่ละองค์ประกอบมีการแจกแจงแบบปกติ

พหุ ประถมศึกษา



ตาราง 24 แสดงการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบติดตามผลการทดลอง 1 เดือน ของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Follow-up)

องค์ประกอบ	Kolmogorov-Smirnov(a)		
	Statistic	df	Sig.
องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (TU)	0.123	30	0.200
องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ (TA)	0.126	30	0.200
องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ (TF)	0.080	30	0.200
องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (TN)	0.112	30	0.200
องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (TP)	0.149	30	0.087

จากตาราง 24 พบว่า คะแนนติดตามผลการทดลอง 1 เดือนของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน (Follow-up) ของแต่ละองค์ประกอบมีค่า Sig. มากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ที่ .05 แสดงว่า คะแนนทดสอบติดตามผลการทดลอง 1 เดือนของโปรแกรมการฝึกอบรมของแต่ละองค์ประกอบมีการแจกแจงแบบปกติ

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรม 1 เดือน

ตาราง 25 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

ระยะเวลา	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F	P-value
ก่อน	3.39	.506	9.12	.000
หลัง	3.85	.477		
ติดตามผล	3.86	.514		

จากตาราง 25 พบว่า ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของผู้เข้าอบรม จำนวน 30 คน พบว่า ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลองมี คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.39 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.85 และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.86 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ( $F = 9.12$  ,  $P\text{-value} = 0.00$  )

ตาราง 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

ช่วงเวลา		ความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ย	Standard Error	P-value
ก่อน	หลัง	-0.46	0.08	0.00
	ติดตามผล	-0.47	0.07	0.00
หลัง	ก่อน	0.46	0.08	0.00
	ติดตามผล	-0.01	0.05	1.00
ติดตามผล	ก่อน	0.47	0.07	0.00
	หลัง	0.01	0.05	1.00

จากตาราง 26 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยใช้วิธี Bonferroni พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 27 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ระยะเวลา	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F	P-value
ความทนทานต่อความไม่แน่นอน	ก่อน	3.50	.505	6.04	0.00
	หลัง	3.92	.490		
	ติดตามผล	3.85	.517		
ความทนทานต่อความคลุมเครือ	ก่อน	3.76	.521	5.61	0.01
	หลัง	4.03	.368		
	ติดตามผล	4.13	.427		
ความทนทานต่อความคับข้องใจ	ก่อน	3.20	.718	6.12	0.00
	หลัง	3.65	.666		
	ติดตามผล	3.76	.591		
ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ	ก่อน	3.36	.095	10.82	0.00
	หลัง	3.92	.088		
	ติดตามผล	3.89	.105		
ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย	ก่อน	3.15	.631	8.17	0.00
	หลัง	3.76	.655		
	ติดตามผล	3.72	.678		

จากตาราง 27 เมื่อพิจารณาแยกรายองค์ประกอบ พบว่า

1. องค์ประกอบความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty)

พบว่าการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.50 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.92 และติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.85 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความไม่แน่นอนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน (F = 6.04, P-value = 0.00)

2. องค์ประกอบความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) พบว่า

ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 และ

ติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.13 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคลุมเครือหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ( $F = 5.61, P\text{-value} = 0.01$ )

3. องค์กรประกอบความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of Frustration) พบว่า ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.20 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.65 และติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคับข้องใจ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ( $F = 6.12, P\text{-value} = 0.00$ )

4. องค์กรประกอบความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion) พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.36 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.92 และติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.89 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือนไม่แตกต่างกัน ( $F = 10.82, P\text{-value} = 0.00$ )

5. องค์กรประกอบความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย (Tolerance of Physical discomfort) พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 และติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.72 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความไม่สบายทางกาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือนไม่แตกต่างกัน ( $F = 8.17, P\text{-value} = 0.01$ )

ตาราง 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ช่วงเวลา	ช่วงเวลา	ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย	Standard Error	P-value
ความทนทานต่อความไม่แน่นอน	หลัง	ก่อน	0.42	0.13	0.01
		ติดตามผล	0.06	0.13	1.00
ความทนทานต่อความคลุมเครือ	หลัง	ก่อน	0.27	0.11	0.06
		ติดตามผล	-0.10	0.11	1.00
ความทนทานต่อความคับข้องใจ	หลัง	ก่อน	0.46	0.17	0.03
		ติดตามผล	-0.11	0.17	1.00
ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ	หลัง	ก่อน	0.56	0.14	0.00
		ติดตามผล	0.03	0.14	1.00
ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย	หลัง	ก่อน	0.61	0.17	0.00
		ติดตามผล	0.04	0.17	1.00

จากตาราง 28 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy แยกรายองค์ประกอบ ในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยใช้วิธี Bonferroni พบว่า

1. องค์ประกอบความทนทานต่อความไม่แน่นอน คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความไม่แน่นอน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน
2. องค์ประกอบความทนทานต่อความคลุมเครือ คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคลุมเครือหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน
3. องค์ประกอบความทนทานต่อความคับข้องใจ คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคับข้องใจ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

4. องค์ประกอบความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

5. องค์ประกอบความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

4. ประเมินผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยสังเกตจากพฤติกรรมของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งการบันทึกผลการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมของนักศึกษา และสิ่งที่นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง สรุปได้ดังนี้

#### 4.1 กิจกรรมที่ 1 กล้าที่จะก้าว

ผลจากการสังเกต ในกิจกรรมนี้เป็นการปฐมนิเทศ นักศึกษาให้ความสนใจและตั้งใจทำกิจกรรมทุกกิจกรรม เมื่อกระตุ้นการคิดด้วยคำถาม ส่วนใหญ่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่มีบางคนที่ยังไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก การสร้างข้อตกลงร่วมกันในการฝึกอบรมเป็นไปด้วยดี นักศึกษาสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะได้เล่นเกมและได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น การได้พูดคุย รับฟังซึ่งกันและกัน แสดงให้เห็นว่าพื้นที่การอบรมเป็นพื้นที่ปลอดภัย (Safe zone) ทำให้บรรยากาศผ่อนคลาย กล้าแสดงออก และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ ในช่วงท้าย ทุกคนให้ความร่วมมือและมีความตั้งใจในการแบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “ในการฝึกอบรมจะทำให้ได้เรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่น” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “ในการฝึกอบรมครั้งนี้มีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมในด้านความรู้ ทักษะ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “ได้เรียนรู้และประเมินตนเอง มีความรู้สึกว่าการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเรียนรู้ว่ามีบุคคลมากมายที่ผ่านปัญหาไปได้ด้วยความอดทน เราต้องพยายามทำให้ได้” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้รับความสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด และเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทักษะของตนเองให้ดีขึ้น”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การได้ผ่อนคลายอารมณ์ สนุกสนาน ฝึกความอดทน ฝึกการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และได้แสดงความคิดอย่างอิสระ และสิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุง คือ ในครั้งต่อไปอยากให้กิจกรรมมีการสร้างสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับความทนทานต่อภาวะกดดันมากขึ้น และให้ผู้เข้าอบรมบางคนลดการใช้เสียงที่ดังเกินไปในขณะฝึกอบรม ซึ่งผู้วิจัยจะนำผลที่ได้ไปปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

#### 4.2 กิจกรรมที่ 2 เปิดประตู

ผลจากการสังเกต กิจกรรมนี้เป็นการเริ่มต้นการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ ในการทำกิจกรรมผ่อนคลายที่รู้ทำให้ทุกคนผ่อนคลายและมีสมาธิ ในขั้นแรกเป็นการพูดคุยเรื่องราวของแต่ละคนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนักศึกษากล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ในขั้นต่อมาเป็นการศึกษาเรื่องราวของบุคคลซึ่งนักศึกษามีสามารถวิเคราะห์คุณลักษณะของกรณีศึกษาและเชื่อมโยงเรื่องราวได้ดี จากการแสดงความคิดเห็นสะท้อนถึงการคิดใคร่ครวญที่ดีขึ้น ในการทำงานกลุ่มในครั้งแรกอาจจะยังไม่ลงตัวมากนัก แต่ทุกคนก็มีความพยายามในการทำความเข้าใจกับการพัฒนาตนด้านความทนทานต่อความคลุมเครือและความทนทานต่อความไม่แน่นอนซึ่งเป็นประตูแห่งความสำเร็จ พฤติกรรมการพูดคุยและหยอกล้อกันเสียงดังลดลง และมีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก จากการศึกษาเรื่องราวของกรณีศึกษา นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายจะสามารถประสบความสำเร็จได้” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหมือนเป็นแรงผลักดันทำให้เราขยันหมั่นเพียรมากขึ้น” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “การฝึกอบรมทำให้มีกำลังใจในการเรียน อยากตั้งใจเรียนมากขึ้น ขนาดคนที่เขามีปัญหายังสามารถเรียนจบได้” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เรียนรู้ว่า การมีความอดทน กล้าเผชิญกับปัญหา และมีความพยายามจะทำให้ประสบความสำเร็จ” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้ปรับเปลี่ยนอุปนิสัยตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลา และมีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การได้ระบายความวิตกกังวลทำให้สบายใจมากขึ้นและการศึกษาเรื่องราวของกรณีศึกษาและรับฟังเรื่องราวของเพื่อน ๆ ทำให้ได้เรียนรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเหมือนตนเอง และสิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุง คือ ในครั้งต่อไปอยากให้เพิ่มสื่อการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะนำผลที่ได้ไปปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

#### 4.3 กิจกรรมที่ 3 กุญแจชีวิต

ผลจากการสังเกต ในการทำกิจกรรม Brain Gym ทำให้ทุกคนผ่อนคลายและมีสมาธิสดชื่นและสนุกสนาน ในขั้นแรกเป็นการพูดคุยเรื่องราวของแต่ละคนที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

และทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่แล้ว บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น ทุกคนพูดคุยและรับฟังด้วยความผ่อนคลาย ในขั้นต่อมาเป็นการร่วมกันเรียนรู้ จะเห็นว่านักศึกษาทำงานกลุ่มได้ดีขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว กิจกรรมในครั้งนี้มีรายละเอียดค่อนข้างมาก คือ การถ่ายทอดเรื่องราวการเผชิญกับสถานการณ์คลุมเครือและไม่แน่นอนโดยให้ทุกคนคิดเรื่องราวและทำการแสดงบทบาทสมมติ และทำใบงานสรุปในตอนท้าย นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนมุมมองความคิดเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาตนเอง ในช่วงแรกรักศึกษาสับสนในการทำงาน ผู้วิจัยจึงอธิบายขั้นตอนการทำงานเพิ่มเติมและกระตุ้นให้ทำตามเวลาที่กำหนด และสร้างความมั่นใจด้วยการเสริมแรงเป็นระยะซึ่งนักศึกษสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จ

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “ถึงแม้ว่าบุคคลในกรณีศึกษาจะไม่ได้มีฐานะร่ำรวย แต่ก็ขยันอ่านหนังสือและหาทางเพิ่มรายได้ ซึ่งเป็นแสดงถึงความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ” นักศึกษาคนที่ 2 “ความทนทานคือเราต้องหาทางออกของปัญหาให้เจอและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง” นอกจากนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่ดี สามารถพูดความจริงได้อย่างตรงไปตรงมา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความคิด รู้สึกว่ามีการมองโลกในแง่ดีและการคิดบวกเพิ่มมากขึ้น” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองว่าเราสามารถพูดคุยกับคนใกล้ชิดได้ อาจจะทำได้ดีกว่าการเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การได้ฝึกแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง เช่น การใช้จ่าย การเรียน การทำกิจกรรม และเพื่อน สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุง คือ เวลาที่ใช้ในการแสดงบทบาทสมมติค่อนข้างกระชั้นชิด และผู้วิจัยจะนำผลที่ได้ไปปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

#### 4.4 กิจกรรมที่ 4 ที่พึงใจ

ผลจากการสังเกตในการทำกิจกรรม Brain Gym ทำให้ทุกคนผ่อนคลายและมีสมาธิสูงขึ้นและสนุกสนาน ในขั้นแรกเป็นการพูดคุยเรื่องราวของแต่ละคนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่แล้ว บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น ทุกคนพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกันมากขึ้น ในขั้นต่อมาเป็นการร่วมกันเรียนรู้ จะเห็นว่านักศึกษาทำงานกลุ่มได้ดีขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว กิจกรรมในครั้งนี้มีรายละเอียดค่อนข้างมาก คือ การถ่ายทอดเรื่องราวการเผชิญกับสถานการณ์คลุมเครือและไม่แน่นอนโดยให้ทุกคนคิดเรื่องราวและทำการแสดงบทบาทสมมติในเรื่องที่ต้องเผชิญกับประสบการณ์ในการที่ตัดสินใจยากหรือลำบากใจ และทำใบงานสรุปในตอนท้าย ในช่วงแรกนักศึกษสับสนในการทำงานและนักศึกษบางคนไม่กล้าที่จะคิดหรือตอบเพราะกลัวผิด ผู้วิจัยเน้นย้ำ



ว่าสิ่งที่ตอบไม่มีถูกผิด เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน นักศึกษาจึงกล้าที่จะตอบและรู้สึกผ่อนคลายขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยจึงอธิบายขั้นตอนการทำงานเพิ่มเติมและกระตุ้นให้ทำตามเวลาที่กำหนด และสร้างความมั่นใจด้วยการเสริมแรงเป็นระยะซึ่งนักศึกษาสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จ ในกิจกรรมที่ 4 เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรมในเรื่องการสะท้อนคิดที่สร้างสรรค์และตรงกับความ เป็นจริง มีเหตุมีผลมากขึ้น และมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าครั้งก่อน

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “สิ่งที่ต้องเผชิญในตอนนี้คือปัญหาเรื่องการเรียนซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลแต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้กระตือรือร้นในการเรียนและขยันอ่านหนังสือมากขึ้น” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “ในบางครั้งปัญหาจากความคลุมเครือและไม่แน่นอนนั้นอาจเป็นสิ่งที่เราคิดไปเอง การมองโลกในแง่ดีและมีความพยายามจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้นได้” นอกจากนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “รู้สึกสนุกสนานในกิจกรรมตั้งสติสร้างตึกและเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พัฒนาในสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถนัดและไม่แน่ว่าจะทำได้ แท้จริงแล้วเราทำได้” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีสติ ช่วยให้งั้นขึ้น” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองคือมีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตมากขึ้นจากรื่องราวของกรณีศึกษา”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้รู้จักตนเองมากขึ้น เกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่มทำให้ได้ฝึกสมาธิ ฝึกการคิดวางแผน ได้ผ่อนคลายและหยุดพัก สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.5 กิจกรรมที่ 5 แผนที่เดินทาง

ผลจากการสังเกต กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายในการเสริมสร้างความ ทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ นักศึกษาทุกคนได้แสดงความคิดอย่างอิสระและหลากหลายในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับภาวะกดดันในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงและไม่ชัดเจน ไม่มีข้อซักถามเรื่องความหมายของความคลุมเครือและความไม่แน่นอน สะท้อนให้เห็นว่าจากกิจกรรมที่ผ่านมาทำให้นักศึกษาทุกคนคลายปมเกี่ยวกับเรื่องราว ความคลุมเครือและไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น ในด้านการวางแผนปฏิบัติใช้เวลาค่อนข้างนานเพราะทุกคนอยากพูด อยากแสดงความคิดเห็น ในการเขียนแผนผังความคิดทุกข้อความแสดงออกถึงการมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “การปฏิบัติตนไปสู่เป้าหมายควรมีการวางแผนให้ชัดเจน กล้าเผชิญกับความจริง และรู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายและเป็นประโยชน์” นักศึกษา

คนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลและการฝึกจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จะทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้น” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “การสะท้อนความคิดเกี่ยวกับวิธีการนำไปแก้ปัญหา ทำให้มีความรู้เพื่อนำไปคิดและปรับใช้มากขึ้น” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเรียนรู้คือการแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน เช่น เรื่องการผ่อนคลายความเครียด เราก็มีวิธีการของเรา เพื่อนก็มีวิธีการของเพื่อน ซึ่งเราสามารถนำมาลองใช้ได้หลายๆวิธีการ” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองคือมีทักษะในการลดความกดดันด้วยวิธีที่หลากหลาย”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมได้ดีเพราะเปิดกว้างให้แสดงความคิดอย่างอิสระและยังเพิ่มเติมองค์ความรู้ให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น และได้รับความรู้จากผู้เข้าอบรมคนอื่น สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้คืออยากให้เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น และผู้วิจัยจะนำผลที่ได้ไปปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

#### 4.6 กิจกรรมที่ 6 โลกแห่งความจริง

ผลจากการสังเกต กิจกรรมนี้เป็นการเริ่มต้นการเสริมสร้างความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ในการทำกิจกรรมส่งน้องตุ๊กตาพาสำรวจอารมณ์ เป็นไปด้วยความสนุกสนานและช่วยสร้างบรรยากาศในการแสดงความรู้สึกอย่างอิสระ กิจกรรมต่อมา นักศึกษาทำกิจกรรม Walk and Talk และเข้ามานั่งเป็นวงกลมที่ห้องอบรม เห็นความเปลี่ยนแปลงคือทุกคนสงบและมีอารมณ์คงที่มากขึ้น เพราะได้ระบายความรู้สึกโดยแต่ละคนผลัดกันรับฟังอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน เหมือนเรื่องที่เป็นกังวลได้ถูกคลี่คลาย ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ทุกคนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากความคับข้องใจและการเกิดอารมณ์ด้านลบ โดยผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุของความรู้สึกดังกล่าวอย่างมีเหตุผล โดยไม่ตัดสินว่าความคิดใดถูกหรือผิด ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาคิดว่าเราจะมียุทธวิธีเพื่อการเผชิญกับความกดดันได้อย่างไรบ้าง นักศึกษาช่วยกันสะท้อนคิด ระดมความคิดเห็น บรรยากาศเป็นไปด้วยการเรียนรู้ที่มีพลัง ในช่วงท้ายแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการสรุปสาเหตุของความผิดหวัง และพิจารณาสิ่งที่ได้เรียนรู้และมุมมองเชิงบวกจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อฝึกการรู้เท่าทันและควบคุมไม่ให้ส่งกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และทุกกลุ่มนำเสนอได้ดี มีการยกตัวอย่างที่เห็นภาพชัดเจน และได้เรียนรู้ว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอเป็นปกติ

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “หากการดำเนินชีวิตเป็นไปเรื่อย ๆ โดยที่ไม่ต้องพบเจอกับอุปสรรคจะทำให้เราไม่เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “หากชีวิตไม่พบเจอกับความผิดหวังเราคงเป็นคนที่ไม่มีความอดทน และไม่มีภูมิคุ้มกันในชีวิต” ในทรรศนะของนักศึกษาส่วนใหญ่มองว่าชีวิตที่ไม่พบเจออุปสรรคนั้นเป็นอาจทำให้เราไม่เกิดการ

เรียนรู้อย่างแท้จริง ในทรณะของนักศึกษาบางคนมองว่าชีวิตที่ไม่พบเจออุปสรรคนั้นคือความโชคดี นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “การทำกิจกรรม Walk and Talk ทำให้เราสามารถระบายเรื่องที่เรารู้สึกไม่สบายใจได้” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้รู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความผิดหวังต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงคือได้รู้จักวิธีการที่จะรับมือกับความผิดหวัง” นักศึกษาคนที่ 3 ระบุว่า “ได้ระบายความคับข้องใจ ความรู้สึกไม่สบายใจให้เพื่อนๆ ฟัง ได้รู้จักการปรับตัว การยอมรับ การแก้ปัญหาที่อุปสรรคและความเครียดที่เราต้องเจอ”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การรับรู้ถึงปัญหาของความคับข้องใจและอารมณ์ด้านลบในเรื่องต่าง ๆ นำไปสู่การวางแผนและหาทางแก้ไข สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ คือ อยากให้มีของรางวัลแจกจำนวนเยอะขึ้น และผู้วิจัยจะนำผลที่ได้ไปปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

#### 4.7 กิจกรรมที่ 7 ร่มวิเศษ

ผลจากการสังเกต ในการทำกิจกรรมฟังเพลงที่ให้กำลังใจและวาดภาพระบายสีอย่างอิสระ ผู้วิจัยรับรู้ได้ว่านักศึกษามีความสุขและผ่อนคลาย สังเกตจากสีหน้า แววตา และความตั้งใจในการวาดภาพและระบายสี เมื่อนักศึกษาได้อ่านเรื่องราวของบุคคลในกรณีศึกษาที่ต้องพบเจอกับอุปสรรครอบด้าน นักศึกษาได้วิเคราะห์และแยกแยะ วิธีการปรับเปลี่ยน ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งนักศึกษสามารถเขียนอธิบายการให้เหตุผลได้อย่างเหมาะสม ในการเข้ากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน ในหัวข้อการหาแนวทางฝึกฝนความทนทานต่อความคับข้องใจและอารมณ์ด้านลบ นักศึกษาอธิบายการวิเคราะห์พฤติกรรม การตรวจสอบความจริงและการตระหนักรู้ด้านบวกได้ชัดเจน โดยเวียนกันเล่าจนครบทุกคน นักศึกษาทุกคนตั้งใจนำเสนอและตั้งใจฟังเพื่อน ด้วยความตระหนักในความสำคัญของฝึกอบรมและปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มคือความเคารพ ความเสมอภาค ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “เมื่อเราต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถทำตามใจตัวเองได้ และต้องทำตามความคิดของผู้อื่น เราอาจปรับเปลี่ยนความคิดและรับฟังเหตุผลของเขา ก่อนจะคิดในแง่ลบ” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “เมื่อเรารู้สึกไร้ค่าเมื่อทำงานไม่สำเร็จเราคงต้องตั้งสติและพยายามให้มากกว่าเดิม แต่สิ่งสำคัญคืออย่าดูถูกตัวเอง” นอกจากนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “รู้สึกผ่อนคลายที่ได้ฟังเพลงที่มีความหมายดีและได้วาดรูปพร้อมกัน และเป็นภาพที่มีความหมายสะท้อนสิ่งที่คิดอยู่ภายในใจ” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงคือรู้สึกรักตัวเองมากขึ้น รู้สึกมี

กำลังใจและกล้าที่จะพูดความจริงให้คนอื่นฟัง” นักศึกษาคนที่ 3 ระบุว่า “ได้เรียนรู้การปรับทัศนคติของตนเองให้ดีขึ้นและได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การทำความเข้าใจกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและได้พัฒนาความคิดในเชิงบวก รวมทั้งได้เรียนรู้วิธีการปรับตัวจากกรณีศึกษาและนำไปใช้กับตนเอง สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.8 กิจกรรมที่ 8 ใจคืออาวุธ

ผลจากการสังเกต ในการทำกิจกรรมกำกับสติด้วยการฝึกกระดาศ นักศึกษา สนุกและตื่นเต้น มีบางคนส่งเสียงดังแต่เมื่อมีการส่งสัญญาณเตือนก็ปฏิบัติตามข้อตกลงด้วยดี และมีสมาธิในการทำงานที่ดีขึ้นเป็นลำดับ ในการทำใบงานเป็นรายบุคคล นักศึกษาเขียนข้อมูลได้อย่างไม่ติดขัด ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล ต่อมา นักศึกษาได้ทำกิจกรรมการฝึกสติและการยอมรับความจริง ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกกำหนดลมหายใจอย่างถูกวิธี ให้นักศึกษาค่อยๆ ฝึกทีละขั้นตอนโดยไม่เร่งรีบเกินไป ซึ่งสังเกตเห็นว่านักศึกษามีการกำหนดลมหายใจที่ยาวขึ้นและผ่อนคลาย และในช่วงท้ายเมื่อเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน ๆ เพื่อสรุปแนวทางการฝึกควบคุมอารมณ์และการรับรู้ตนเองอย่างมีสติ นักศึกษามีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยร่วมกันออกแบบการนำเสนอได้เป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นและมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ในการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน มีเสียงหัวเราะของทุกกลุ่ม และมีเสียงปรบมือเพื่อเสริมสร้างพลังและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “เมื่อเรารู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง เพราะยังไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง เราควรใช้เหตุผลพิจารณาว่ามันไม่ใช่ปัญหา เราควรเอาเวลาไปพัฒนาตนเองให้มีความสามารถเพื่อให้เรามั่นใจมากขึ้น พยายามในสิ่งที่เราเป็นและต้องหาเวลาดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “เมื่อเราเสียใจจากคำพูดของคนอื่นที่พูดถึงเราในแง่ไม่ดี เราต้องรับฟังบ้างเพื่อนำไปปรับปรุงตนเอง เพราะคงไม่มีใครดีทุกอย่าง และบางทีคนที่พูดอาจไม่ได้คิดจริงจังอะไร ทุกอย่างอยู่ที่วิธีคิดของเรา” นอกจากนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “การได้ฝึกสมาธิทำให้จิตใจจดจ่อในการทำสิ่งนั้น” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “เมื่อมาทำกิจกรรมนี้รู้สึกผ่อนคลาย จากการที่เรียนหนักมาทั้งวันก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น และได้รับความรู้จากเพื่อน ๆ ด้วย” นักศึกษาคนที่ 3 ระบุว่า “ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองคือรู้สึกโล่งใจ สบายใจ และได้คำแนะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การวางแผนการปรับตัวในปัจจุบัน การฝึกทำความเข้าใจกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์

การคิดใคร่ครวญเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดใหม่ การปล่อยวางอารมณ์ และการฝึกสติให้จดจ่อกับปัจจุบัน สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.9 กิจกรรมที่ 9 เพื่อนร่วมทาง

ผลจากการสังเกต ในการเล่นเกมกระชับและการเต้นเพลงที่กำลังฮิตในหมู่วัยรุ่น ทำให้ทุกคนสนุกสนาน หัวเราะเสียงดัง และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี และทำให้ได้เรียนรู้เรื่องการสื่อสารกับผู้อื่น จากนั้นนักศึกษาได้พูดคุยเรื่องราวของแต่ละคนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่แล้ว บรรยากาศเต็มไปด้วยความเอื้ออาทร ทุกคนตั้งใจพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน ในขั้นต่อมาเป็นการร่วมกันเรียนรู้ จะเห็นว่านักศึกษาได้ร่วมกันคิดเกี่ยวกับการสร้างโอกาสในภาวะวิกฤต และถ่ายทอดเรื่องราวเป็นการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง เมื่อชีวิตต้องเผชิญกับสถานการณ์ไม่คาดคิด โดยเนื้อหาสะท้อนถึงการฝึกการยอมรับ การควบคุมอารมณ์ และการพิจารณาปัญหาด้วยมุมมองเชิงบวก ในช่วงแรกมีบางกลุ่มคิดไม่ออก ผู้วิจัยได้กระตุ้นด้วยคำถามและให้เชื่อมโยงโจทย์ที่ได้รับกับเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นจริงกับนักศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาคิดใคร่ครวญและนำเสนอออกมาเป็นเรื่องราวได้ดี ในการทำใบงานสรุปตอนท้าย ซึ่งนักศึกษาได้ฝึกฝนการตระหนักรู้ในตน การเข้าใจผู้อื่น การปรับเปลี่ยนความคิด และที่สำคัญคือการเขียนข้อความให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยสังเกตเห็นรอยยิ้มของนักศึกษาในขณะที่เขียนให้กำลังใจเพื่อน ๆ และตอนได้รับข้อความที่เพื่อนเขียนให้กำลังใจกลับมา ทำให้บรรยากาศในการเรียนรู้เป็นไปด้วยความผ่อนคลาย อบอุ่น เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เสริมสร้างพลังบวกให้ซึ่งกันและกัน

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “เมื่อเกิดอุปสรรคจากการทำงานกลุ่ม ฉันจะเรียนรู้การปรับตัวกับคนอื่น ต้องเข้าใจเพื่อน และทำงานของตนเองให้ดีที่สุดแม้จะไม่ชอบเพื่อนบางคน” นักศึกษาคนที่ 2 ระบุว่า “สิ่งสำคัญในการทำงานร่วมกันคือการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “รู้สึกมีความสุข และได้นำความรู้ไปปรับใช้ ได้ระบายสิ่งที่อัดอั้นหรือเรื่องที่ไม่สบายใจและฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เรียนรู้การเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่น” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองคือมีกำลังใจมากขึ้นจากกิจกรรมที่เพื่อนเขียนให้กำลังใจ”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังบวก เสริมสร้างความสามัคคี ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.10 กิจกรรมที่ 10 ทางออก

ผลจากการสังเกต เมื่อผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นการคิดและทบทวนความรู้เดิม นักศึกษาสามารถตอบคำถามได้และอธิบายเหตุผลได้ สังเกตเห็นว่าเมื่อกิจกรรมดำเนินมาถึงสัปดาห์ที่ 10 นักศึกษามีการพัฒนาด้านการคิด และมีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น กิจกรรมแรกเริ่มด้วยการเล่นเกมเขาวงกต ซึ่งบรรยากาศเป็นไปด้วยความสนุกสนาน ผู้ที่เล่นเกมชนะได้รับรางวัลเป็นสิ่งของ ส่วนคนอื่นก็ได้รับกำลังใจ ไม่มีใครแสดงท่าทีไม่พอใจเพราะได้ฝึกคิดและได้รับความสนุกสนานทุกคน จากนั้นแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรม World café โดยให้นักศึกษาร่างแผนปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นักศึกษาเข้ากลุ่มด้วยความกระตือรือร้น โดยสมาชิกแต่ละคนเสนอวิธีการที่หลากหลาย ผู้วิจัยได้เข้าไปพูดคุยให้ข้อคิดเห็น เสนอแนะการดำเนินงานของแต่ละกลุ่ม บรรยากาศเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ สมาชิกแต่ละกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการนำเสนอผลงาน และในตอนท้ายผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ทุกคนโหวตเลือกอย่างอิสระ ซึ่งทุกคนอ่านโอเดียอย่างตั้งใจและนำกระดาษสีไปติดที่โอเดียที่ชอบที่สุด ซึ่งโอเดียที่คนเลือกมากที่สุด มีการใช้คำพูดที่กระชับ เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้จริง

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนักศึกษากลุ่มที่ 1 ระบุว่า “ในด้านความคิดให้เราตั้งสติคิดหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ด้านความรู้สึกให้ควบคุมและวางใจเป็นกลาง ด้านพฤติกรรมให้พักผ่อน ออกกำลังกาย และเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นไม่ต้องหลบหนี” นักศึกษากลุ่มที่ 2 ระบุว่า “ด้านความคิดให้เราตั้งสติ คิดให้รอบคอบและคิดทำเพื่อส่วนรวม ด้านความรู้สึกให้ปล่อยวาง ฝึกการให้อภัย ฝึกการให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจผู้อื่น ด้านพฤติกรรมให้ทำหน้าที่ตนเองให้ดีที่สุด” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้ฝึกการคิด วิเคราะห์ถึงแม้จะซับซ้อนแต่สุดท้ายก็หาทางออกจนเจอ” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจและนำไปใช้ในชีวิตได้จริง” นักศึกษาคนที่ 3 ระบุว่า “ได้ตั้งสติและเซฟตนเองมากขึ้น”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ กิจกรรมที่จัดเป็นการเรียนรู้จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน การวางแผนการปฏิบัติทำให้เห็นต้นทางและปลายทางแห่งความสำเร็จ แนวคิดกับกิจกรรมสัมพันธ์กันทำให้เข้าใจได้ง่าย สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.11 กิจกรรมที่ 11 ชุมทรัพย์

ในการเล่นเกมน “ปริศนาอักษรไขว้” นักศึกษายิ้มแย้มแจ่มใสและสนุกสนาน ไปกับการค้นหาข้อความและประโยคที่สื่อความถึงความทนทานและการคิดบวก ในขั้นแรกเป็นการ

พูดคุยเรื่องราวของแต่ละคนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่แล้ว บรรยากาศเต็มไปด้วยความเอื้ออาทร แต่ละคนผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟังโดยไม่มีการขัดจังหวะ ในขั้นต่อมาเป็นการร่วมกันเรียนรู้ นักศึกษาใช้เวลาในการคิดวิเคราะห์หาแนวทางการกำกับอารมณ์และการควบคุมการจัดการกับความคับข้องใจ โดยผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้มองเห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นและคอยอำนวยความสะดวกและอธิบายเพิ่มเติมเมื่อผู้เข้าอบรมมีข้อสงสัย มีการจำลองสถานการณ์เพื่อให้ทุกคนได้ฝึกสำรวจอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในช่วงแรกนักศึกษาได้ฝึกพูดบทสนทนาซึ่งมีทั้งประโยคที่สะท้อนถึงการจัดการกับอารมณ์ทางลบและความคับข้องใจ แต่เป็นการแสดงออกด้วยความสนุกสนานไม่สมทบบาท ผู้วิจัยได้ใช้คำถามกระตุ้นให้ลองจินตนาการว่าหากเป็นสถานการณ์จริงแล้วไม่มีการควบคุมทิศทางของอารมณ์จะส่งกระทบอย่างไร ซึ่งทำให้นักศึกษาเริ่มเข้าใจ มีอารมณ์ร่วม และสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จ

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 เขียนอธิบายว่า “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดอารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือความไม่ประมาท” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนอธิบายว่า “ความกลัวทำให้เสียสมาธิแต่เราต้องควบคุมความรู้สึกไม่ให้ตื่นตระหนกเกินไปและอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “รู้สึกดีใจที่ได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดและทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้รู้วิธีเผชิญกับความคับข้องใจและอารมณ์ด้านลบ” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “เข้าใจว่าทุกคนมี Negative Thinking ด้วยกันทั้งนั้น แต่ทุกคนต้องเข้าใจและจัดการมันให้ได้ ถ้าเราทำได้คือเรามีความทนทาน”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การได้คิดร่วมกับเพื่อน ได้ฝึกการใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากขึ้น ในการอยู่ร่วมกันทำให้รู้สึกความสนุกสนานและมีความอบอุ่น สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.12 กิจกรรมที่ 12 ปลดปล่อย

ผลจากการสังเกต เมื่อผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นการคิดและทบทวนความรู้เดิม นักศึกษาสามารถตอบคำถามได้และอธิบายเหตุผลได้ดีขึ้น กิจกรรมแรก เริ่มด้วยการเล่นเกมคินไซท์แมน ซึ่งบรรยากาศเป็นไปด้วยความสนุกสนาน ตื่นเต้น แต่ละกลุ่มตั้งใจทำกิจกรรมมาก เป็นเกมที่เล่นเพื่อความสนุกและพัฒนาศักยภาพในการคิด การตัดสินใจ ไม่ได้มีลักษณะเป็นการแข่งขัน เมื่อทุกกลุ่มได้ลูกปิงปองครบเหลือเพียงกลุ่มเดียว กลุ่มอื่นก็คอยเชียร์และลุ้นไปกับเพื่อนซึ่งเป็นบรรยากาศของการเสริมสร้างกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน จากนั้นแต่ละกลุ่มได้ออกแบบสถานการณ์จำลองเพื่อฝึกทักษะการยอมรับและสร้างแรงจูงใจเชิงบวก และมีการนำเสนอได้ดีทุกกลุ่ม

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจเชิงบวกในการดำเนินชีวิต ดังนักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “การสร้างแรงจูงใจเชิงบวกคือไม่เก็บเอาเรื่องเล็กน้อยมาคิดมาก การอยู่กับตัวเองเพื่อสำรวจความรู้สึกให้มากขึ้น จะทำให้มีพลังส์ต่อไป นักศึกษาคนที่ 2 ระบุว่า “การสร้างแรงจูงใจเชิงบวกคือการให้กำลังใจตนเองหรือการเรียนรู้จากเรื่องราวคนอื่น” นอกจากนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “ได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนกำลังวิตกกังวล และได้แง่คิดจากคำสอนของหลวงพ่พุทธทาสในใบงาน” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “กิจกรรมในวันนี้ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ” นักศึกษาคนที่ 3 ระบุว่า “ได้วางแผนร่วมกับเพื่อน ได้ฝึกสมาธิ และเตือนสติตัวเองไม่ให้ใจร้อน”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างการให้กำลังใจที่ตีมากและได้มีโอกาสให้กำลังใจเพื่อนในการปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบให้คิดบวก สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ อยากให้เพิ่มเติมข้อคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลต่าง ๆ ให้มากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำผลไปปรับปรุงกิจกรรมในครั้งต่อไป

#### 4.13 กิจกรรมที่ 13 ปัญญา

ผลจากการสังเกตกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายในการเสริมสร้างความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ นักศึกษาทุกคนได้สนทนากลุ่มถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และบทพวนทักษะความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความคับข้องใจ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นำไปปรับใช้ ซึ่งทุกคนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างมีเหตุผลสะท้อนถึงความเข้าใจที่มากขึ้น ในด้านการวางแผนปฏิบัติ แต่ละกลุ่มสามารถเขียนบรรยายได้ครอบคลุม กระชับ เข้าใจง่าย แต่ในบางหัวข้อนักศึกษามีความเข้าใจแต่เขียนบรรยายได้ไม่ตรงประเด็น ผู้วิจัยจึงได้ใช้คำถามกระตุ้นการคิดและให้กลุ่มที่สะท้อนได้ตรงช่วยยกตัวอย่างเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพจริง ซึ่งทำให้นักศึกษากลุ่มอื่นเข้าใจกระบวนการพัฒนาทักษะความทนทานต่อภาวะกดดันได้ดีขึ้น และเขียนอธิบายได้ถูกต้องและสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยใช้หลักการสอนตามแนวทาง Reality Pedagogy

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษากลุ่มที่ 1 เขียนอธิบายว่า “ในการปรับตัวต่อการสอบ ต้องฝึกการรับรู้ตนเองโดยประเมินความตั้งใจอ่านหนังสือ มีการฝึกสติคือทำจิตใจให้มั่นคงและแน่วแน่ มีการทำจิตใจให้เข้มแข็งคือยอมรับผลที่จะเกิดขึ้น และมีความคิดยืดหยุ่นคือผลอาจจะไม่เป็นตามที่เราหวังไว้แต่ได้ภูมิใจว่าทำอย่างดีที่สุดแล้ว” นักศึกษากลุ่มที่ 2 เขียนอธิบายว่า “ในการปรับตัวต่อการโดนตำหนิหรือพูดถึงในแง่ไม่ดี ต้องฝึกการรับรู้ตนเองโดยเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตว่าคนเรามีทั้งคนรักและคนเกลียดและไม่มีใครบนโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบทุกอย่างหรือไม่ถูกนินทา มีการฝึกสติคือคิดวิเคราะห์



แยกแยะโดยใช้สติปัญญาและทำตัวเองให้ดีที่สุด มีการทำจิตใจให้เข้มแข็งคือฝึกคิดบวกและมองโลกในแง่ดี และมีความคิดยืดหยุ่นคือมองว่าเป็นเรื่องปกติที่เราต้องพบเจอกับสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข ลดความเครียด ลดความกดดันเพราะได้เรียนรู้แนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “การได้ศึกษาเรื่องราวของผู้อื่น ทำให้เข้าใจวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และการช่วยกันคิดหาทางออกทำให้รู้สึกว่าได้สู้ได้ตามลำพัง” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้ความรู้และวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น การสอบ การเรียน การใช้จ่าย ดีใจที่ได้ช่วยเพื่อนแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันทำให้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ ได้เรียนรู้วิธีการรับมือและจัดการกับความเครียดที่มีแบบแผนชัดเจน โดยมีการยกตัวอย่างเรื่องราวของกรณีศึกษา ซึ่งทำให้เข้าใจง่ายขึ้นและเป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้ที่ดี รวมทั้งมีการสอดแทรกกิจกรรมผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.14 กิจกรรมที่ 14 ความแข็งแกร่ง

ผลจากการสังเกต กิจกรรมนี้เป็นกรเริ่มต้นการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ในการทำกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้เป็นไปด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีหลายคนที่ได้หยุดพัก จนผลลกลับลึก ผู้วิจัยไม่ได้เร่งรีบในการทำกิจกรรมแรกเพราะอยากให้ทุกคนได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง ซึ่งอาจจะใช้เวลาเกินไปบ้างแต่ส่งผลที่ดีต่อผู้เข้าอบรม เมื่อทุกคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรม จึงเริ่มต้นบทสนทนาโดยให้ทุกคนพูดถึงประโยคแห่งความสุขซึ่งทำให้ทุกคนมีรอยยิ้ม และมีทำที่อ่อนโยน เป็นบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่มีความเอื้ออาทรและสงบสุข กิจกรรมต่อมานักศึกษาทำการศึกษาเรื่องราวของบุคคลที่ต้องพบเจอกับอุปสรรคแต่ด้วยความอดทนแม้จะส่งผลต่อความไม่สบายทางกายทุกอย่างก็ผ่านไปได้ด้วยดี และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเรื่องราวที่สัมพันธ์กับความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย และออกมาถ่ายทอดเป็นการแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่ละกลุ่มนำเสนออย่างตั้งใจ บรรยากาศในการรับชมการแสดงบทบาทสมมติเป็นไปด้วยความสนุกสนาน โดยผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์หาสาเหตุของความรู้สึกดังกล่าวอย่างมีเหตุผล โดยไม่ตัดสินว่าความคิดใดถูกหรือผิด ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาคิดว่าเราจะมึวิธีการเผชิญกับความกดดันทางด้านความไม่สบายทางกายได้อย่างไรบ้าง นักศึกษาช่วยกันสะท้อนคิด ระดมความคิดเห็น และสรุปแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษากลุ่มที่ 1 เขียนอธิบายว่า “การปรับตัวต่อความไม่สบายทางกายคือการไม่ย่อท้อ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้เกิดความเคยชิน” นักศึกษากลุ่มที่ 2 เขียนอธิบายว่า

“การปรับตัวต่อความไม่สบายทางกายคือการดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การคิดในแง่บวก เมื่อเครียดให้หาวิธีผ่อนคลาย” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “ได้เห็นมุมมองของการใช้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ ทั้งคนปกติ และผู้พิการ ทุกคนมีสิทธิที่จะใช้ชีวิตและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้หากมีความเพียรพยายาม” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เขียนเรื่อง ได้เล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนๆ ฟังทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น” นักศึกษาคนที่ 3 ระบุว่า “การมีต้นแบบในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตจะทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมนี้ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้เพื่อน ๆ ได้รับรู้ ได้แนวทางการพัฒนาตนเอง สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.15 กิจกรรมที่ 15 ขอบฟ้า

ผลจากการสังเกต กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายในการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย นักศึกษาทุกคนได้แสดงความคิดอย่างอิสระและหลากหลายในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับภาวะกดดันในชีวิตที่เกิดจากความไม่สะดวกสบายทางกาย รวมไปถึงความอดทนต่อสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อทางกาย ผลการเรียนรู้จากกรณีศึกษา นักศึกษาร่วมกันสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพสูงมากขึ้นอยู่กับการวางแผน การมีศรัทธา เชื่อมมั่นในสิ่งที่เป็นเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้นักศึกษาได้ร่วมกันคิดออกแบบการแสดงบทบาทสมมติที่สะท้อนถึงความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย แต่ละกลุ่มตั้งใจนำเสนอผลงานและสรุปแนวทางหรือพฤติกรรมในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการฝึกอบรมช่วงท้ายแต่ละกลุ่มได้ส่งตัวแทนนำเสนอเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และพูดให้กำลังใจเพื่อน ๆ กลุ่มอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างพลังให้แกกัน และมีบางกลุ่มสรุปองค์ความรู้สั้นเกินไป ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้พยายามใหม่อีกครั้ง ซึ่งในการนำเสนอครั้งที่สองก็นำเสนอได้ดีมาก จะเห็นว่าการสะท้อนกลับการรายงานไม่ได้เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มเสียความมั่นใจ แต่เป็นการกระตุ้นเพื่อพัฒนาเพราะเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพเพียงพอหากมีความตั้งใจและความเพียรพยายาม

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนแสดงความคิดเห็นในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “เมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอแล้วไม่อยากจะทำอะไรหรือขี้เกียจไปเรียน ควรอดทนแล้วเราฝึดชอบในหน้าที่ของตนเอง จากนั้นวางแผนปรับความคิดและพฤติกรรมใหม่ โดยตัดพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่สำคัญออกไป พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายพร้อมไปเรียน” นักศึกษาคนที่ 2 ระบุว่า “เมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อยกับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีเรี่ยวแรงในการทำอะไรเลย ต้องบอกตัวเองให้พยายามให้มากขึ้นอีกอย่างน้อยก็เป็นการสู้เพื่อตัวเอง” นอกจากนี้นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “รู้สึกดี

ใจที่ได้รับแรงบันดาลใจจากพี่ตูน เห็นถึงความพยายามและการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้ฝึกการวางแผนชีวิต และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง เช่น การจัดการกับความขี้เกียจ เป็นต้น” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองคือมีทักษะในการวิเคราะห์เหตุการณ์ การแก้ปัญหาโดยการคิดบวก การคิดบวกทำให้มีพลัง ทำให้จิตใจไม่ห่อเหี่ยวเหมือนการคิดลบ”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ กิจกรรมการเรียนรู้จากตัวแบบที่ดีทำให้ได้รับแรงบันดาลใจในการทำความดีเพิ่มมากขึ้น และกิจกรรมในใบงานได้นำเหตุการณ์จริงที่นักศึกษาต้องเผชิญมาฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา และเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัว รู้ตัว และมีความพยายามรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง สิ่งที่ต้องพัฒนาหรือปรับปรุงในสัปดาห์นี้ไม่มี

#### 4.16 กิจกรรมที่ 16 ชนะตน

ผลจากการสังเกต กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมปัจฉิมนิเทศซึ่งนักศึกษาทุกคนได้สรุปการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริงในการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมบอดี้สแกน ทำให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายและได้รับพลังบวกจากเรื่องเล่าที่ช่วยพัฒนาจิตวิญญาณและการตื่นรู้ ผู้วิจัยและนักศึกษาทุกคนได้ร่วมกันปรบมือให้กำลังใจซึ่งกันและกันและแสดงความชื่นชมยินดีในความสำเร็จที่ทุกคนเข้าร่วมการอบรมในครั้งนี้จนจนถึงครั้งสุดท้าย สังเกตเห็นใบหน้าที่สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส แสดงถึงความโล่งใจที่ทุกคนปฏิบัติหน้าที่จนสำเร็จ ทั้งในเรื่องการฝึกอบรม และภารกิจการสอบ ซึ่งทำให้ทุกคนมีความพร้อมและมีพลังในการเดินทางกลับไปยังภูมิลำเนา ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปการเรียนรู้และทำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน ซึ่งทุกคนมีความตั้งใจคิดและเขียนออกมาด้วยความรู้สึกที่แท้จริงอย่างเป็นธรรมชาติ

ผลจากการตรวจใบงานและสมุดบันทึก นักศึกษาได้เขียนนิยามของคำว่า “ชนะตน” ในใบงาน ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 ระบุว่า “การเอาชนะตนเอง คือ อย่าเอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง จงใช้สติก่อนทำอะไร” นักศึกษาคนที่ 2 ระบุว่า “การเอาชนะตนเอง คือ การที่เราสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีได้” นอกจากนี้ นักศึกษาได้แสดงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ดังเช่น นักศึกษาคนที่ 1 สะท้อนว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ยิ้มได้กว้างกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา” นักศึกษาคนที่ 2 สะท้อนว่า “ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองคือไม่ค่อยคิดมากเหมือนเมื่อก่อน และได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเองมากขึ้น” นักศึกษาคนที่ 3 สะท้อนว่า “การเอาชนะใจตนเองไม่ใช่เรื่องยาก”

ผลสะท้อนการจัดกิจกรรมโดยนักศึกษา พบว่า จุดเด่นของกิจกรรม คือ กิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ทำให้มีพลังบวกในการดำเนินชีวิต ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองและการทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนทำให้มีความสุข

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาสรุปการเรียนรู้จากการฝึกอบรมทั้ง 16 ครั้ง ใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 2. สิ่งที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 3. ความประทับใจจากการฝึกอบรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ประเด็นที่ 1 สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 1) การได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ได้เรียนรู้ตนเอง และประเมินตนเอง ฝึกการเอาชนะใจตัวเอง และการทำกิจกรรมแบบไม่ยึดติดทำให้ได้เป็นตัวของตัวเอง 2) การฝึกคิดในแง่บวก การมองโลกในแง่ดี ทำให้มีความสุขมากขึ้น 3) การพูดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับเพื่อนทำให้เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อนมากยิ่งขึ้น การระบายสิ่งที่อยู่ในใจทำให้รู้สึกผ่อนคลาย การได้มีโอกาสขอคำปรึกษาจากเพื่อน และการได้เป็นคนรับฟังคนอื่นทำให้ได้เรียนรู้ว่าทุกคนต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคแตกต่างกันออกไป 4) ได้ความรู้ในการเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ได้แก่ การจัดการความเครียด การจัดการอุปสรรคหรือความกดดัน การได้เรียนรู้มุมมองการมองโลกหลายด้านมากขึ้นจากชีวิตของคนอื่น ทำให้ได้ฝึกความเป็นผู้ใหญ่ และใช้เหตุผลในการคิดมากขึ้น 5) การฝึกฝนทักษะเกี่ยวกับความทนทาน และวิธีแก้ไขปัญหามาจากแนวทางหลากหลาย ทำให้รู้จักวิธีการระงับอารมณ์ การฝึกจัดการกับความรู้สึก ฝึกสมาธิ ฝึกควบคุมอารมณ์ การปรับความคิดโดยใช้เหตุผล ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองในแนวทางที่ดีมากขึ้น ทำให้มีสติในการตัดสินใจ มีความรับผิดชอบและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นที่ 2 สิ่งที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 1) การควบคุมอารมณ์ตนเอง การปล่อยวาง การให้ความรักและให้กำลังใจตัวเอง ซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้ 2) การเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยมีความตั้งใจรับผิดชอบต่อทำหน้าที่ของตนเอง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ มีความรับผิดชอบและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เมื่อพบเจออุปสรรค ควรรหาทางควบคุมอารมณ์ มีการตั้งสติและรับมือกับปัญหาด้วยความอดทนแม้จะทำได้ยากลำบาก และการที่เรามีความทนทานจะสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ 4) การมีสติในการดำรงชีวิตมากขึ้น โดยควรมีการคิดใคร่ครวญอย่างมีเหตุผลก่อนจะทำอะไร

ประเด็นที่ 3 ความประทับใจจากการฝึกอบรม 1) การทำกิจกรรมร่วมกันทำให้มีกำลังใจ ได้รับมิตรภาพที่ดี สนุกสนานกับกิจกรรมแปลกใหม่ ได้รับความเข้าใจและได้รับความอบอุ่นในการทำกิจกรรมร่วมกัน 2) การมองโลกในแง่ดีและคิดบวก 3) การได้ระบายความในใจ ระบายความรู้สึกด้านลบที่ไม่สามารถบอกใครได้ ทำให้ลดความวิตกกังวลและลดความเครียดได้ 4) การทำกิจกรรมผ่อนคลายด้านอารมณ์และจิตใจและการจัดการกับอารมณ์ รวมทั้งการฝึกสติ ฝึกสมาธิ 5) การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ 6) การได้รับประทานอาหารที่อร่อยและการได้รับของรางวัลในบางกิจกรรม

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ดังนี้

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน สรุปผลการวิจัยได้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สรุปผล
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดัน สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

#### สรุปผลการวิจัย

1. องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดันมี 5 องค์ประกอบ 55 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ประกอบด้วย 10 ตัวบ่งชี้ องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือ ประกอบด้วย 10 ตัวบ่งชี้ องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ ประกอบด้วย 12 ตัวบ่งชี้ องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ประกอบด้วย 11 ตัวบ่งชี้ องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ประกอบด้วย 12 ตัวบ่งชี้
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโปรแกรมการฝึกอบรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

คือ 1) การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน 2) การสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3) การสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ตามแนวทาง Reality Pedagogy มีจำนวน 14 กิจกรรม ผลการประเมินโปรแกรมของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมดังกล่าว มีคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรมตั้งแต่ 4.15-4.60 และมีค่าเฉลี่ยทุกกิจกรรมเท่ากับ 4.43 สรุปได้ว่า ความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

3. ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมของนักศึกษา จำนวน 30 คน ผู้วิจัยได้ทำการวัดระดับความทนทานต่อภาวะกดดัน พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลสรุปจากการสะท้อนการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และมีแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมในลักษณะของการมีความทนทานต่อภาวะกดดันสูงขึ้น โดยพิจารณาจากการแสดงทัศนคติในใบงานและสมุดบันทึกการเรียนรู้ที่สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาเกิดการยอมรับและกล้าเผชิญกับสถานการณ์จริง มีการคิดใคร่ครวญในการตอบคำถาม มองเห็นประโยชน์ของการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยนักศึกษาได้บันทึกว่า “การได้รู้ตัวตนเองมีความคับข้องใจ จะนำไปสู่กระบวนการคิดแก้ไขปัญหา” และ “การต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคในด้านความคิด ให้เราตั้งสติคิดหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ด้านความรู้สึกให้ตรวจสอบอารมณ์และวางใจให้เป็นกลาง ด้านพฤติกรรมให้เผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ต้องหลบหนี” จากการบันทึกสะท้อนถึงการยอมรับและการกล้าเผชิญกับความจริง มีการคิดใคร่ครวญในการตอบคำถาม มองเห็นประโยชน์ของการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การมีความเพียรพยายาม การจัดการกับอารมณ์ จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์กดดันและปรับตัวได้ดีขึ้น

หลังจากนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy 1 เดือน ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดตามผล โดยทำการวัดระดับความทนทานต่อภาวะกดดันอีกครั้ง พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมกับระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน สามารถอภิปรายผลตามความมุ่งหมายของการศึกษาได้ ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของความทนทานต่อภาวะกดดัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความทนทานต่อภาวะกดดัน พบว่าความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ 55 ตัวบ่งชี้ ผลการตรวจสอบความสอดคล้องพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2/df$ ) มีค่าเท่ากับ 1.05 ซึ่งน้อยกว่า 2 ค่าดัชนีวัดความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.96 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .096 ซึ่งมากกว่าหรือเท่ากับ 0.95 และค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 แสดงว่าโมเดลของความทนทานต่อภาวะกดดัน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี โดยผู้วิจัยยึดเกณฑ์การพิจารณาความกลมกลืนของข้อมูลของ Diamantopoulos และ Sigauw (2010) ซึ่งผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันตรงกับแนวคิดของความทนทานต่อภาวะกดดันของ Zvolensky และคณะ (2010) และการที่โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้นั้น เป็นผลมาจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และการสัมภาษณ์เชิงลึกนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันตามนิยามเชิงปฏิบัติการและมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ รวมทั้งมีการทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ จึงทำให้แบบวัดมีคุณภาพสูง ค่าความเชื่อมั่น = 0.91 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 1,441 คน ถือว่ามีจำนวนขนาดใหญ่ และเป็นไปตามข้อตกลงตามหลักการวิเคราะห์องค์ประกอบเนื่องจากในกรณีที่มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบขึ้นไป ควรใช้กลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ 500 หน่วยตัวอย่างขึ้นไป (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555) สอดคล้องตามหลักการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เมื่อพิจารณาองค์ประกอบความทนทานต่อภาวะกดดัน ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ตัวบ่งชี้ในองค์ประกอบนี้สะท้อนถึงการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจจากสถานการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ในอนาคต ตัวอย่างเช่น เมื่อไม่แน่ใจว่าค่าใช้จ่ายจะเพียงพอกับความต้องการหรือไม่ก็ตาม ถึงอย่างไรควรใช้จ่ายอย่างประหยัด หรือการเอาใจใส่และตั้งใจเรียนแม้จะไม่แน่ใจเกี่ยวกับผลการเรียนในอนาคต เป็นต้น องค์ประกอบที่ 2 ความทนทานต่อความคลุมเครือตัวบ่งชี้ในองค์ประกอบนี้สะท้อนถึงการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจจากสถานการณ์ที่ยู่ยาก ซับซ้อน ไม่ชัดเจน ตัวอย่างเช่น เมื่อต้องทำงานที่ยาก ซับซ้อนก็จะต้องพยายามทำให้ได้ หรือเมื่อไม่เข้าใจในวิชาที่ตนไม่ถนัด ก็ต้องทำความเข้าใจและอ่านหนังสือ

เพิ่มเติมเป็นต้น องค์ประกอบที่ 3 ความทนทานต่อความคับข้องใจ ตัวบ่งชี้ในองค์ประกอบนี้สะท้อนถึงการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจจากสถานการณ์ที่ไม่สมปรารถนา ตัวอย่างเช่น ความอึดอัดใจเมื่ออ่านหนังสือไม่ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ หรือ การรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการยอมรับในเรื่องรูปลักษณะภายนอกหรือไม่ได้รับการยอมรับในเรื่อง ความรู้ ความสามารถ เป็นต้น องค์ประกอบที่ 4 ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ตัวบ่งชี้ในองค์ประกอบนี้สะท้อนถึงการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการมีเจตคติในทางลบ ตัวอย่างเช่น เมื่อรู้สึกโกรธสามารถรู้ตัวและควบคุมความโกรธได้ หรือเมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่น สามารถรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันและทำงานร่วมกันได้ เป็นต้น องค์ประกอบที่ 5 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ตัวบ่งชี้ในองค์ประกอบนี้สะท้อนถึงการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์เกี่ยวกับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจจากความไม่สะดวกสบายทางกาย ตัวอย่างเช่น เมื่อห้องเรียนมีอากาศร้อนก็ไม่อยากเข้าเรียน หรือเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกหงุดหงิดและไม่อยากทำงาน เป็นต้น

จากการพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านพบว่าไม่มีค่าติดลบ โดยด้านที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งคือความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.97 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Michol และคณะ (2016) ที่สรุปไว้ว่า ผู้ที่ขาดความทนทานต่อภาวะกดดันด้านอารมณ์ซึ่งเป็นความสามารถในการเผชิญกับอารมณ์ด้านลบ อาจส่งผลให้เกิดการเพิ่มระดับภาวะกดดันในทุกด้าน และส่งผลกระทบต่อเชิงลบโดยรวม ซึ่งจะทำให้บุคคลลดความสามารถในการทนทานต่อสถานการณ์ไม่แน่นอนหรือความทนทานในสถานการณ์คลุมเครือ บุคคลที่ขาดความทนทานต่อภาวะกดดันด้านอารมณ์หรือบุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองไม่สามารถทนทานต่อภาวะกดดันด้านอารมณ์เป็นความเสี่ยงที่จะถูกครอบงำด้วยโรคจิตกังวล สอดคล้องกับ Fresco, Rytwinski และ Craighead (2007) ที่ได้เสนอว่า การมีความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบในระดับต่ำแสดงให้เห็นว่าคุณคนนั้นเป็นบุคคลที่เข้มงวดและขาดความยืดหยุ่น ในมุมมองของอารมณ์ด้านลบ สะท้อนให้เห็นว่า อารมณ์ด้านลบเป็นอันตราย บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นบุคคลที่มีลักษณะต่อต้านประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านลบ และเป็นอันตรายต่อความผาสุก เมื่อศึกษาการสร้างเครื่องมือวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของ Simons และ Gaher (2005) จะเห็นว่า เป็นการมุ่งสำรวจประสบการณ์จากอารมณ์ด้านลบประกอบด้วยความสามารถในการทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ การประเมินอารมณ์ของตนเองจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเท่าที่จะสามารถยอมรับได้ การกำกับอารมณ์ของบุคคลและการรับรู้ การคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับอารมณ์ด้านลบ นอกจากนี้แล้วความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับสูงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการทนทานต่ออารมณ์ด้านลบซึ่งสัมพันธ์กับการเลิกเสพยาเสพติด (Ehrlich, 2012) องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดรองลงมาเป็นอันดับสอง คือ



ความทนทานต่อความขี้ใจ โดยมีย่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.92 จากการศึกษา พบว่า ความไม่ทนทานต่อความขี้ใจมีความสัมพันธ์กับความโกรธและพฤติกรรมความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่น (Fives, Fuller and Digiuseppe, 2011) และความโกรธและพฤติกรรมความก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นซึ่งเกิดจากความขี้ใจมักพบในโรงเรียน (Trip and Bora, 2012) จากข้อมูลข้างต้นพบว่า ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบและความทนทานต่อความขี้ใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดเป็นสองอันดับแรก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะในขั้นตอนของพัฒนาการ เนื่องจากมีปฏิริยาทางอารมณ์และการตอบสนองทางอารมณ์ที่เข้มข้น และเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตอบสนองทางอารมณ์ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม สิ่งเร้าภายนอกที่มีความสำคัญค่อนข้างน้อยสำหรับผู้ใหญ่ แต่ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ การตอบสนองอารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งความตื่นเต้น ความโกรธ เศร้า ภาวะซึมเศร้า และความลำบากใจ อาจแตกต่างกันชัดเจนระหว่างวัยรุ่นกับวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นล้วนแต่มีช่วงเวลาที่มีความยากลำบากในการจัดการกับอารมณ์และปฏิริยาทางอารมณ์ที่มีความเข้มข้นสูงของตนเอง (เพ็ญญา กุลนาคล, 2562) ความทนทานต่อความไม่แน่นอนมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดรองลงมาเป็นอันดับสาม โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.85 อาจหมายถึงการประเมินและการตอบสนองเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ซึ่งหากประเมินว่าเป็นเรื่องสนุก ทำทนายจะเป็นแนวทางปรับเปลี่ยนสถานการณ์จากลบไปเป็นบวก นอกจากนี้ความทนทานต่อความไม่แน่นอนอาจตีความได้ในมุมมองของแรงจูงใจ เพราะความสำเร็จของเป้าหมายอันสูงสุดซึ่งขึ้นอยู่กับเป้าหมายและแรงจูงใจ เช่น การปกปิดความคิด สุขภาวะทางอารมณ์ และการเพิ่มประสิทธิภาพสูงสุดของการตัดสินใจ และภาวะกดดันจากความไม่แน่นอนอาจส่งผลด้านลบซึ่งสามารถวัดได้จากข้อคำถามในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (Hillen and others, 2017) ความทนทานต่อความคลุมเครือมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดรองลงมาเป็นอันดับสี่ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.79 ความทนทานต่อความคลุมเครือเป็นกระบวนการของบุคคลในการตีความ การตอบสนองต่อข้อมูล มีการศึกษาจากมุมมองทางประสาทวิทยา (Hsu and others, 2005) เมื่อไม่มีข้อมูลส่งผลให้เกิดความล้มเหลวในการสนับสนุนข้อสรุปในการอธิบายความสำคัญอย่างเพียงพอ เนื่องจากสุขภาพสมองที่ดีต้องการสรุป วิเคราะห์ อธิบายที่ชัดเจน การแยกแยะอย่างเหมาะสมจะตอบสนองต่อพฤติกรรม หากไม่เป็นไปได้อย่างชัดเจนความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น จะเห็นว่าความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือมีลักษณะที่สัมพันธ์แรงจูงใจกับความสามารถด้านการคิดและองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดรองลงมา เป็นอันดับห้า คือ ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ 0.77 ความทนทานต่อความไม่สบายทางกายมีการศึกษาในลักษณะของการขาดความทนทานต่อ

ความไม่สะดวกสบายและความรู้สึกไม่สบายจากการรับรู้และจัดการ (Zvolensky and others, 2011) และการขาดความทนทานต่อความไม่สะดวกสบายมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับปัญหาการใช้แอลกอฮอล์ของคนหนุ่มสาว (Howell and others, 2010) และจะเห็นว่าองค์ประกอบนี้มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุด สอดคล้องตั้งที่ สุรางค์ โค้วตระกูล (2553) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสามารถปรับตัวได้ และสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากการทำวิจัยในระยะที่ 1 ซึ่งพบว่า อุปสรรคทางร่างกาย คือ การเจ็บป่วยไม่สบาย เพราะหากไม่สบายคือส่งผลต่อความคิด ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนและส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน แต่มีผลมากเฉพาะช่วงที่มีอาการเจ็บป่วยเท่านั้น อย่างไรก็ตามตัวแปรของความทนทานต่อภาวะกดดันในแต่ละด้านเป็นส่วนที่รวมกันส่งเสริมทำให้เกิดความทนทานต่อภาวะกดดันที่ครอบคลุมแก่บุคคลในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ว่าองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นล้วนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความทนทานต่อภาวะกดดัน

2. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม โดยผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แนวคิดของ สมชาติ กิจยรรยง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2551) ชูชัย สมितिไกร (2551) และ สมคิด บางโม (2559) พบว่า โปรแกรมฝึกอบรมมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แนวคิดและหลักการ 2) จุดประสงค์ 3) กระบวนการฝึกอบรม 4) การประเมินผล 5) ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม 6) สื่อและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด Reality Pedagogy มาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและในส่วนของกระบวนการฝึกอบรม มี 3 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน 2) การสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3) การสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ แนวทางการฝึกอบรมที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Reality Pedagogy ที่มุ่งเน้นให้ทุกคนเป็นผู้เรียนรู้และเป็นการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการสนทนา พูดคุย และทำความเข้าใจร่วมกันทั้งในด้านวิชาการ ด้านจิตวิทยา และด้านอารมณ์ ที่สอดคล้องกับชีวิตและความเป็นอยู่ตามสภาพจริง ตามหลักการ 7C's (Emdin, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Taher (2012) ได้เสนอว่าวิธีการของ Reality Pedagogy เป็นวิธีการที่ท้าทายกรอบความคิดแบบเดิม การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดแรงจูงใจและเป็นการสร้างโอกาสในการมีส่วนร่วม การสร้างความเชื่อมั่นในการเรียนรู้ และการส่งเสริมให้เกิดพลังอำนาจ ในส่วนของจำนวนกิจกรรมการฝึกอบรมพิจารณาจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในระยะที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานในการแบ่งสัดส่วนของกิจกรรมตามน้ำหนักของแต่ละองค์ประกอบ ภาพรวมของโปรแกรมการฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.43$ ,

S.D. = 0.09) ทั้งนี้ เนื่องจากโปรแกรมได้ผ่านกระบวนการหาคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีประสบการณ์ ทั้งด้านเนื้อหาและการวิจัยและประเมินผลทางการศึกษา อีกทั้งผู้วิจัยยังได้ทดลองใช้โปรแกรมกับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างอีก 3 กลุ่ม คือ 1) ทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (One to One Testing) 2) ทดลองแบบกลุ่มเล็ก (Small Group Testing) และ 3) ทดลองภาคสนาม (Field Testing) เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น กระบวนการของการพัฒนาโปรแกรมได้มีการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้องนำข้อมูลที่ได้มากำหนดรูปแบบของแต่ละกิจกรรมโดยพิจารณาจากองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่ศึกษาร่วมกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน รูปแบบของกิจกรรมเน้นให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติ การใช้กระบวนการกลุ่มและการใช้เหตุผลและการเผชิญความจริง เช่น การอภิปรายอย่างมีเหตุผล การสร้างสถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติ การฝึกทักษะการยอมรับและการแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับที่ มรรยาท รุจิวิษญ์ (2556) ได้อธิบายว่า การจัดประสบการณ์ให้วัยรุ่นมีโอกาสสัมผัสกับเหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ทางสังคมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และการแสดงละครก็จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจถึงกฎเกณฑ์ของสังคม เช่น การแก้ปัญหาความผิดหวังต่าง ๆ การเสียสละ เป็นต้น และในด้านการปรับตัวทางสังคมและสิ่งแวดล้อมจะเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสามารถทางความเข้าใจวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะอย่างได้อย่างมีเหตุผล ดังนั้นจึงมองปัญหาหลาย ๆ ด้านก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา

3. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน

3.1 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ผู้เข้าอบรมมีระดับความทนทานต่อภาวะกดดัน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมได้สังเคราะห์มาจากแนวคิดทฤษฎีความทนทานต่อภาวะกดดันและสอดคล้องกับการเสริมสร้างองค์ประกอบ ขั้นตอนการฝึกอบรมสังเคราะห์มาจากแนวคิดของ Reality Pedagogy มีการจัดกิจกรรมการวิเคราะห์การศึกษารายกรณี ที่ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ชีวิตประวัติของกรณีศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ สุรางค์ โค้วตระกูล (2553) ที่ได้เสนอว่า เนื่องจากการพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาของวัยรุ่นได้ถึงขั้นสูงสุด สามารถที่จะคิดและให้เหตุผลได้เหมือนผู้ใหญ่ การได้อ่านประวัติของบุคคลตัวอย่างทั้งในประวัติศาสตร์และในปัจจุบันจะเป็นการช่วยให้เด็กวัยนี้มีการพิจารณาถึงค่านิยม อุดมคติ และปรัชญาของชีวิตโดยทั่วไป นอกจากนี้มีการจัดกิจกรรมฝึกฝนการปรับเปลี่ยนความคิดจากการเผชิญสถานการณ์กดดันด้วยเทคนิคที่หลากหลายและนำเสนอผ่านการแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์จริงทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถถ่ายทอด

ความรู้สึก เรื่องราว ให้เข้าใจได้ง่ายและนำไปใช้ได้จริง มีการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์กดดันได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้วิจัยได้ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมเพิ่มเติมจากการสังเกต การซักถาม และการจดบันทึก (ฉัตรสุมน พฤติภิญโญ, 2553) พบว่า นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการรับรู้ความคิด ความรู้สึก มีการยอมรับและการเผชิญกับความจริง มีแนวโน้มการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และคุณลักษณะดังกล่าวนี้บ่งบอกถึงการมีความทนทานต่อภาวะกดดัน อีกทั้งยังใช้โปรแกรมการฝึกอบรม ซึ่งมีจำนวน 16 ครั้ง และในการฝึกอบรมทั้ง 14 กิจกรรม มีระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งมีจำนวนมากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความทนทานต่อภาวะ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Muhomba และคณะ (2017) ได้ทำการฝึกอบรมทักษะความทนทานต่อภาวะกดดันโดยการบำบัดกลุ่มด้วยทักษะ Dialectical Behavior Therapy สำหรับนักศึกษาจำนวน 22 คน โดยใช้ระยะเวลา 7-10 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า ระดับการจัดการกับอารมณ์ การทำงาน และการเผชิญกับปัญหาที่ผิดปกติมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ดีขึ้น ทำให้กิจกรรมบรรลุเป้าหมายและเกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ และโปรแกรมฝึกอบรมยังถูกสร้างและพัฒนาขึ้นอย่างเป็นขั้นตอนและมีระบบวิธีการที่เหมาะสม มีการใช้เทคนิคที่หลากหลาย มีการกำหนดระยะเวลาที่สอดคล้องเพื่อช่วยให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความทนทานต่อภาวะกดดันอย่างเหมาะสมได้

3.2 การติดตามผลหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม 1 เดือน พบว่า หลังจากนักศึกษาเข้าเรียนกิจกรรม 1 เดือน ผู้วิจัยได้ทำการวัดระดับความทนทานต่อภาวะกดดันอีกครั้ง พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมก็ระยะเวลาติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากแนวทางของ Reality Pedagogy ในแต่ละขั้นตอนมีความครอบคลุมและมุ่งเสริมสร้างประสบการณ์ทางวัฒนธรรม พื้นฐานทางอารมณ์ และการเรียนรู้ ภูมิหลังของผู้เรียนที่สะท้อนตัวตนที่แท้จริง Emdin (2016) สอดคล้องกับทัศนะของ Zvolensky และคณะ, (2011) ที่ได้อธิบายว่า การสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันควรเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสบนประสบการณ์และความเข้าใจ การเรียนรู้จากประสบการณ์เชิงพฤติกรรมที่สำคัญ การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการตนเอง ดังนั้น ความคาดหวังในการสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันในบริบทที่เจาะจงมากขึ้นจะเกิดการปรับเปลี่ยนจากประสบการณ์การเรียนรู้ ความเชื่อ ความคาดหวัง และการได้รับอิทธิพลจากภูมิหลัง ซึ่งสอดคล้องกับ Borges (2016) ที่อธิบายว่าวิธีการของ Reality Pedagogy เป็นการสร้างโอกาสสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกันด้วยสัมพันธ์ภาพเชิงบวก มีการอภิปรายและเปลี่ยนเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ มุ่งเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงและการร่วมมือกันเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก สอดคล้องกับ หงษ์ฟ้า ธีรวงศ์นุกูล (2556) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โดยมีขั้นตอนที่สำคัญคือการสร้าง

บรรยากาศผ่อนคลายและสร้างภาพพจน์ของตนเองทางบวก การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ โดยการสังเกตและไตร่ตรองประสบการณ์ร่วมกัน การสรุปความคิดรวบยอด และการตรวจสอบความคิดรวบยอดด้วยการลงมือปฏิบัติและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลการทดลองพบว่า ผู้เรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเองและมีทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มี 5 องค์ประกอบ ดังนั้น ในการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรพัฒนาให้ครอบคลุมทุกองค์ประกอบ

1.2 จากผลการศึกษาวิจัย พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเป็นโปรแกรมเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น ในการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ควรมีการนำกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมไปใช้

1.3 ผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำแนวคิดและหลักการของโปรแกรมการฝึกอบรมไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันให้กับวัยรุ่น โดยสามารถบูรณาการการสอนร่วมกับกิจกรรมแนะแนวหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และกิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับชั้น

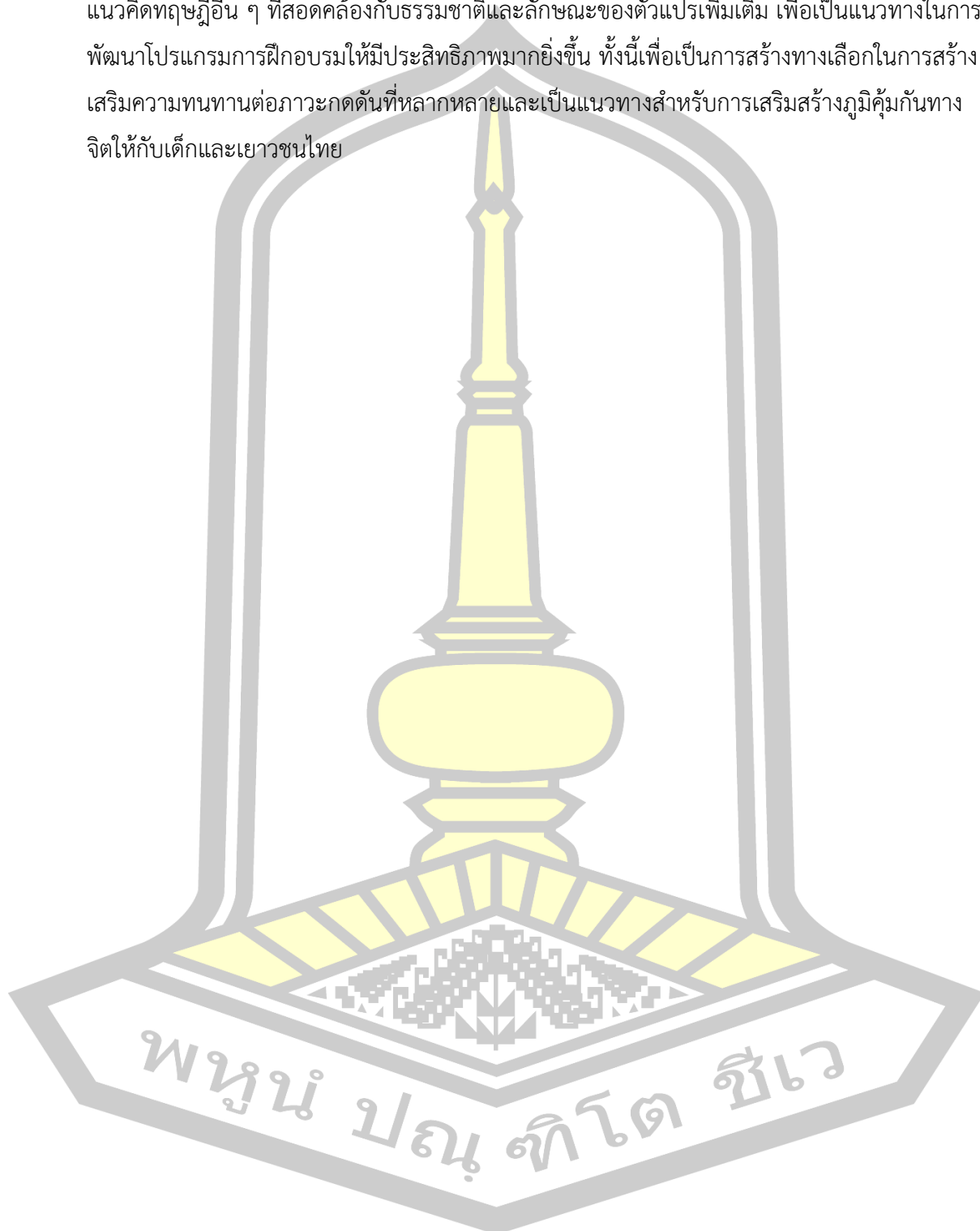
### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันสามารถนำไปใช้เพื่อวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ เพราะมีความเชื่อมั่นในระดับสูง เนื่องจากตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในการนำไปใช้สำหรับกลุ่มอื่น ๆ ควรดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้

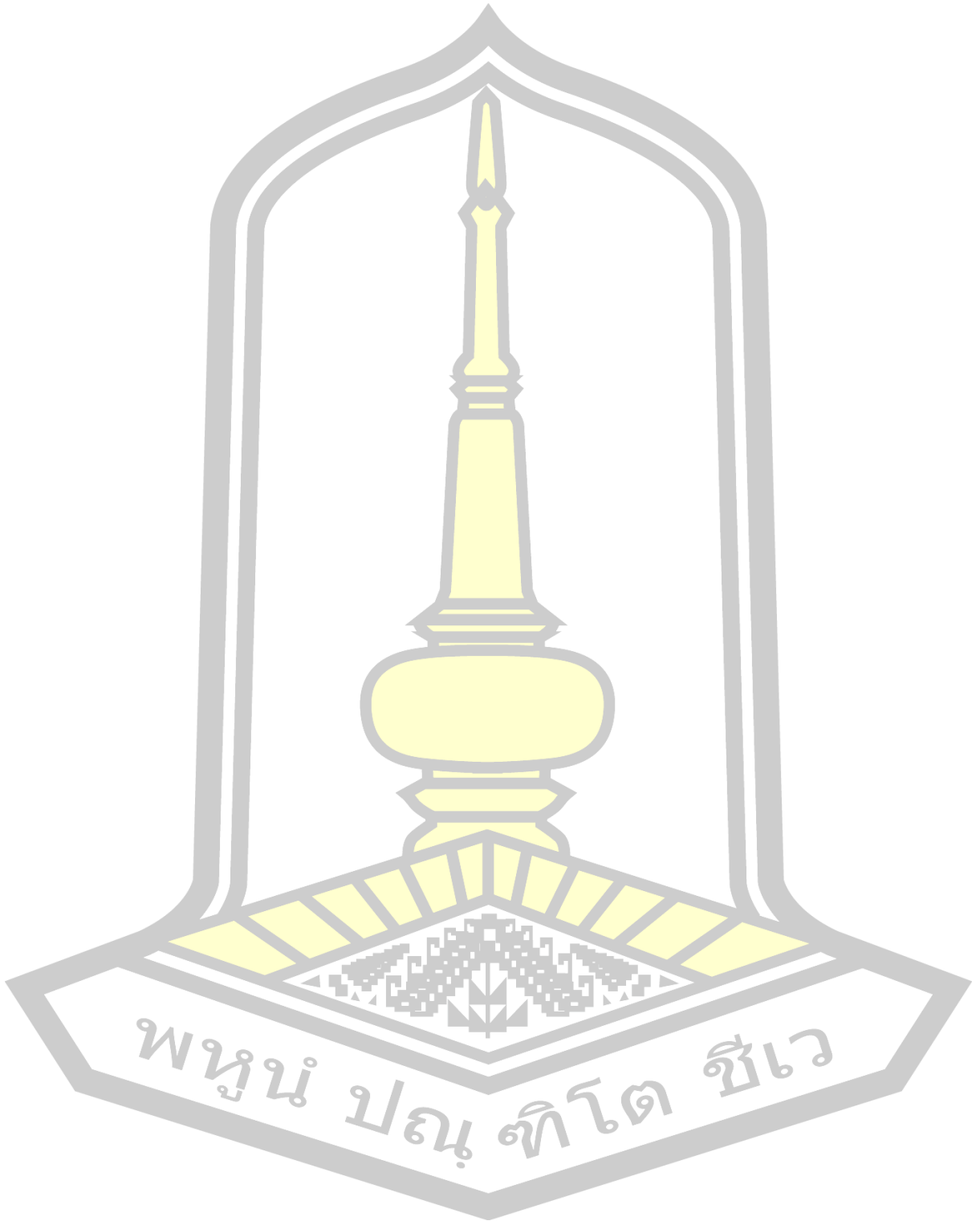
2.2 ควรศึกษาความทนทานต่อภาวะกดดันกับตัวอย่างในภาคอื่น ๆ เพื่อให้ทราบถึงค่าเกณฑ์ปกติของความทนทานต่อภาวะกดดันในบริบทอื่น

2.3 ควรศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับต่ำ และเพื่อการเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

2.4 ในการทำวิจัยเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ผู้ที่สนใจสามารถศึกษาแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติและลักษณะของตัวแปรเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างทางเลือกในการสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดันที่หลากหลายและเป็นแนวทางสำหรับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับเด็กและเยาวชนไทย



บรรณานุกรม



พหุมนุ ปณุ ทิโต ชีเว

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2559). *รวมบทความวิชาการการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติสถิติแห่งสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : โกรมสุขภาพจิต.
- เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2562). *กรมสุขภาพจิตเผยวัยรุ่นไทยปรึกษา “ปัญหาเครียด” มากสุด เน้นเทคนิคจัดการความเครียด*. [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2563].
- โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. (2551). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- จงกลนี ชูติมาเทวินทร์. (2544). *การฝึกอบรมเชิงพัฒนา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรัทธิ์พล ภูวไชยจิรัฏฐิทร และคณะ. (2561). ปัจจัยกีดตันและปัจจัยการควบคุมตนเองกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย*, 10(1), 425-451.
- ฉัตรสุมน พงศ์ทิพย์บุญ. (2553). *หลักการวิจัยทางสังคม*. กรุงเทพฯ : เจริญติ่มคง.
- ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2558). *การฝึกอบรมและพัฒนา*. ปัตตานี : สถาบันเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ.
- ชูชัย สมितिไกร. (2551). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ญาธิดา วุฒิสาสตร์กุล. (2557). *การพัฒนาจิตลักษณะ 5 ประการ สำหรับศตวรรษที่21ของนักศึกษาพยาบาล โดยการใช้การฝึกอบรมกลุ่มทางจิตวิทยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณัฐกร อินทุยศ. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ตะวัน วาทกิจ. (2556). *การพัฒนากรอบโมทัศน์และมาตรวัดความทุกข์ในนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารุณี จงอุดมการณ์และคณะ. (2562). ความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวอีสาน : ทุกข์-สุขบนความยากจน. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 42(2), 62-73.



- เตือนใจ เจริญบุตร. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างความอดทนต่อความคลุมเครือ การจัดการความขัดแย้งแบบร่วมมือของหัวหน้าหอผู้ป่วยกับประสิทธิผลของทีมการพยาบาลตามการรับรู้ของพยาบาล ประจำการโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2554). *การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นนทวัฒน์ สุขผล. (2543). *เทคนิคการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- นราสินี เหลืองทองคำ และกมล โปธิเย็น. (2560). *สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม*. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต*, 13(2), 91-110.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2551). *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นุชลี อุปกัย. (2558). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา ธรรมมา. (2543). *ความคับข้องใจ ในสารานุกรมศึกษาศาสตร์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ(ฉบับที่ 20, หน้า15-20)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พรรณี ชูทัย เจนจิต. (2550). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- พระมหาปยุต (ป.อ. ปยุตโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ. (2544). *ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย*. *Rama Nurs J*, 17(3), 430-443.
- เพ็ญญา กลุณภาดล. (2562). *การให้การปรึกษาวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 4. ชลบุรี : เกี๋ยกูดครีเอชั่น.
- มณฑิรา อินคชสาร. (2550). *ความเชื่อที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในหอพัก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มรรยาท รุจิวิษญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. (2562). *สถิตินักศึกษา*. [ออนไลน์]. ได้จาก : <https://www.academic.reru.ac.th>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2563].

- มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความทนทาน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมลดดา กลิ่นมาลี. (2554). นักศึกษากับปัญหาความเครียด. *วารสารอาชีพและเทคโนโลยีศึกษา*, 1(1), 64-70.
- ยงยุทธ เกษสาคร. (2551). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : วี.เจ. พรินต์ติ้ง, ยุทธ ไกยวรรณ. (2559). *การวิจัยและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รติกร ลีละยุทธสุนทร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการประสบความสำเร็จและความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังสรรค์ โฉมยา. (2553). *จิตวิทยาพื้นฐานในการทำความเข้าใจมนุษย์*. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์*. [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.thailibrary.in.th/wp-content/uploads/2019/08/national-strategy-20yrs.pdf>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 25 ธันวาคม 2561].
- ลักขณา สริวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วณิชชา ณรงค์ชัย และดุสิต อายวัฒน์. (2554). รูปแบบการอยู่อาศัยร่วมกันของคนข้ามรุ่นในครอบครัวผู้ย้ายถิ่นอีสาน. *วารสารวิจัย มช.(บศ.)*, 11(3), 101-110.
- วลัยกรณ์ แพรกิจธรรมชัย และคณะ. (2556). ผลการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง. *พัฒนาเทคโนโลยีศึกษา*, 25(86), 67-75.
- วิจิตร อวาทกุล. (2540). *การฝึกอบรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิธัญญา วัฒนโธ. (2556). *ทุนจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและการพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการศึกษาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัย รอบคอบ และคณะ. (2561). ภาวะซึมเศร้าพฤติกรรมการอึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 45(4), 144-158.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมคิด บางโม. (2551). *องค์การและการจัดการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.

- สมคิด บางโม . (2559). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์.
- สมชาติ กิจยรรยง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2551). *เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรอย่างมีประสิทธิภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2555). *สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัยทางการศึกษา*. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2558). *สถิติจำนวนคดีความรุนแรงในครอบครัว, ผู้กระทำ, ผู้ถูกกระทำ จำแนกตามประเภทความรุนแรง แบบรายปี 2558*. [ออนไลน์].  
ได้จาก : <http://www.violence.in.th/violence/report/violence/report004-05.aspx?lid=1>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 25 ธันวาคม 2561].
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2561). *จำนวนนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ปี 2561*. [ออนไลน์].  
ได้จาก : <http://www.info.mua.go.th/information/index.php>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 20 มิถุนายน 2561].
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2561). *STKS-Science and Technology Knowledge Services*. [ออนไลน์].  
ได้จาก : <https://www.nstda.or.th/stks/stks-activities1/93-thai-glossary.html>. [สืบค้นเมื่อ วันที่ 25 ธันวาคม 2561].
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- หงษ์ฟ้า ธีรวงศ์กุล (2556). *การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อริยา คูหา. (2556). *จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปัตตานี : มิตรภาพ.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต (Resilience Quotient : RQ). *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 4(1), 209-220.
- Agnew, R. (1985). A Revised Strain Theory of Delinquency. *Social Forces*, 64(1), 151-167.
- Aguins, H. and K. Kraiger. (2009). Benefits of Training and development for individuals and Teams, Organizations, and Society. *Annu. Rev. Psychol*, 60, 451-474.
- Aiyedun, F. (2019). *A Case Study of a Charter School Seeking to Transform Toward Greater Cultural Competence For Working With Diverse Urban Students*. Ph.D. Thesis, Columbia University.

- American Psychological Association. (2002). *A reference for Professionals Developing Adolescents*. Washington, DC : US. Department of Health and Human Services.
- Arici-Ozcan, N., Cekici, F. and R. Arslan. (2019). The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533.
- Benson, P.L. and R.N. Saito. (2000). *The scientific foundation of youth development. Youth Development*. Philadelphia, PA : Public Private Ventures.
- Best, J.W. and J.V. Kahn. (1989). *Research in Education*. 6th ed. New Jersey : Prentice-Hall.
- Biswas-Diner, R. and B. Dean. (2007). *Positive psychology coaching : Putting the science of happiness to work for your clients*. New Jersey : John Wiley & Sons.
- Borges, I.S. (2016). *A longitudinal Study of Implementing Reality Pedagogy in an Urban Science Classroom : Effects, Challenges, and Recommendations for Science Teaching and Learning*. Ph.D. Thesis, Columbia University.
- Boydell, T. (1971). *The Identification of traing needs*. London : BACIE.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- Buhr, K. and M.J. Dugas. (2002). The intolerance of uncertainty scale : Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Catalano, F.R. and others. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *journal of school health*, 74,(7), 252-261.
- Cedefop, B. (1996). *Glossarium : Vocational Training*. Luxembourg : Office for official publications of the European communities.
- Centre for Clinical Interventions. (2012). *Facing Your Feelings Module 2 Tolerating Distress*. Western Australia : Centre for Clinical Interventions.

- Centre for Clinical Interventions. (2012). *Facing Your Feelings Module 4 Tolerating Distress*. Western Australia : Centre for Clinical Interventions.
- Cheron, M.D. (2011). *The role of distress tolerance in the parenting of anxious youth*. Ph.D. Thesis, Boston University.
- Daniel, T.L., Shek, R. and C.F. Sun. (2013). *Development and Evaluation of Positive Adolescence Training through holistic social Program (P.A.T.H.S.)*. Singapore : Springer.
- Diamantopoulos, A. and J.A. Sigauw. (2000). *Introducing LISREL*. London : SAGE.
- Durrheim, K. and D. Foster. (1997). Tolerance of ambiguity as a content specific construct. *Person Individ Diff*, 22, 741-750.
- Emdin, C. (2009). *Reality pedagogy : Hip hop culture and the urban science classroom*. New York : Rutledge.
- Emdin, C. (2010). *Urban science education for the hiphopgeneration*. Rotterdam : Sense.
- Emdin, C. (2011). Moving beyond the boat without a paddle : reality pedagogy, black youth, and urban science education. *The journal of Negro Education*, 80(3), 284-295.
- Emdin, C. (2016). *For White Folks Who Teach in the Hood...and the Rest of Y'all Too Reality Pedagogy and Urban Education*. Boston : Beacon Press.
- Ehrlich, K.B. (2012). *I get high with a little help from my friends (and family) close relationships, distress tolerance, and risk taking in adolescence*. Ph.D. Thesis, The University of Maryland.
- Feldner, M.T. and others. (2006). The role of experiential avoidance in acute pain tolerance : A laboratory test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37, 146-158.
- Fives, C.J., Fuller, J.R. and R. DiGiuseppe. (2011). Anger, Aggression and Irrational Beliefs in Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208.
- Fresco, D.M., Rytwinski, N.K. and L.W. Craighead. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and clinical Psychology*, 26, 595-608.

- Furnham, A. and T. Ribchester. (1995). Tolerance of ambiguity : a review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*, 14, 179-199.
- Geisser, M.E, Robinson, M.E. and W.E. Pickren. (1992). Differences in coping strategies among pain-sensitive and pain-tolerant individuals on the cold-pressor test. *Behavior Therapy*, 23, 31-41.
- Glassman, L.H. and others. (2016). A brief Report on the Assessment of Distress Tolerance Are We Measuring the Same Construct. *J Rat-Emo Cognitive-Behave Ther*, 19(34), 87-89.
- Hasan, N. (2013). *A prospective investigation of the roles of mindfulness and distress tolerance in terms of cannabis use following the attempt of self-guided cessation*. Ph.D. Thesis, Palo Alto University.
- Hernandez, S.A, Isac, M.M. and D. Miranda. (2018). *Teaching Tolerance in a Globalized World. IEA Research for Education series 4*. Cham : Springer International Publishing.
- Hillen, A.M. and others. (2017). Tolerance of uncertainty : Conceptual Analysis, Integrative Model, and Implications for Healthcare. *Soc Sci. Med*, 180, 62-75.
- Hirsh, J.B., Mar, R.A. and J.B. Peterson. (2012). Psychological entropy : a framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychol, Rev.* 119, 304.
- Howell, L. and others. (2010). Anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance in relation to coping and conformity motives for alcohol use problems among young adult drinkers. *Addictive Behaviors*, 35, 1144-1147.
- Hsu, M. and others. (2005). Neural systems responding to degrees of uncertainty in human decision-making. *Science*, 210, 1680-1683.
- Lass Schultz, N.A. (2018). *The Role of Distress Tolerance in Cognitive Control Training For Dysphoria*. M.S. Thesis, The North Dakota State University.
- La Touche-Howard, A.S. (2012). *The East Program : The Development of a Distress Tolerance Intervention for Middle School Adolescent*. Ph.D. Thesis, The University of Maryland.

- Leyro, T.M, Zvolensky, M.J. and A. Bernstein. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders : A review of the empirical literature among Adults. *Psychol Bull*, 136(4), 576–600.
- Linehan, M.M. (2015). *DBT® skills training manual*. 2nd ed. New York : Guilford Press.
- Mclain, D.L., Kefallonitis, E. and K. Armani. (2015). Ambiguity tolerance in organizations : definition clarification and perspectives on future research. *Frontiers in psychology*, 6, 344.
- Michol, M. and others. (2016). Emotional distress tolerance across anxiety disorders. *Journal of Anxiety disorder*, 40, 94–103.
- Mohomba, M. and others. (2017). Distress Tolerance skills for College Students : A pilot Investigation of a brieft dbt group skills training program. *The journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256.
- Robbins, S.P. (1993). *Organizational Behavior*. 6th ed. Englewood Cliffs NJ : Prentice Hall.
- Rojas, C.E. (2017). Development and Validation of the Distress Tolerance Questionnaire (DTQ). Ph.D. Thesis, University of South Florida.
- Roth, W.M. and K. Tobin. (2005). *Teaching together, Learning together*. New York : Peter Lang.
- Schmidt, N., Richey, J. and K. Fitzpatrick. (2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 263-280.
- Simmon, J.S. and R.M. Gaher. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Taher, T. (2012). *Exploring the impact of the implementation of reality pedagogy self-efficacy, social capital, and distributed cognition*. Ph.D. Thesis, Columbia University).
- Tony, G. and B. Laura. (2003). *Developing the Individual*. Oxford : Capstone Publishing.
- Trip, C. and C. Bora. (2012). Psychometric Properties of low frustration tolerance scale for students. *Procedia-Socia and Behavioral Science*, 33, 578-582.
- Wilbanks, D.J. (2009). *Apply Psychology in Health Care*. Delmar : Cengage Learning.

Williams, C.L, Vik, P.W. and M.M. Wong. (2015). Distress Tolerance in social versus solitary college student drinkers. *Addictive Behaviors*, 50, 89-95.

Wilson, P.J. (2005). *Human resource development*. 2nd ed. London : Antony Rowe.

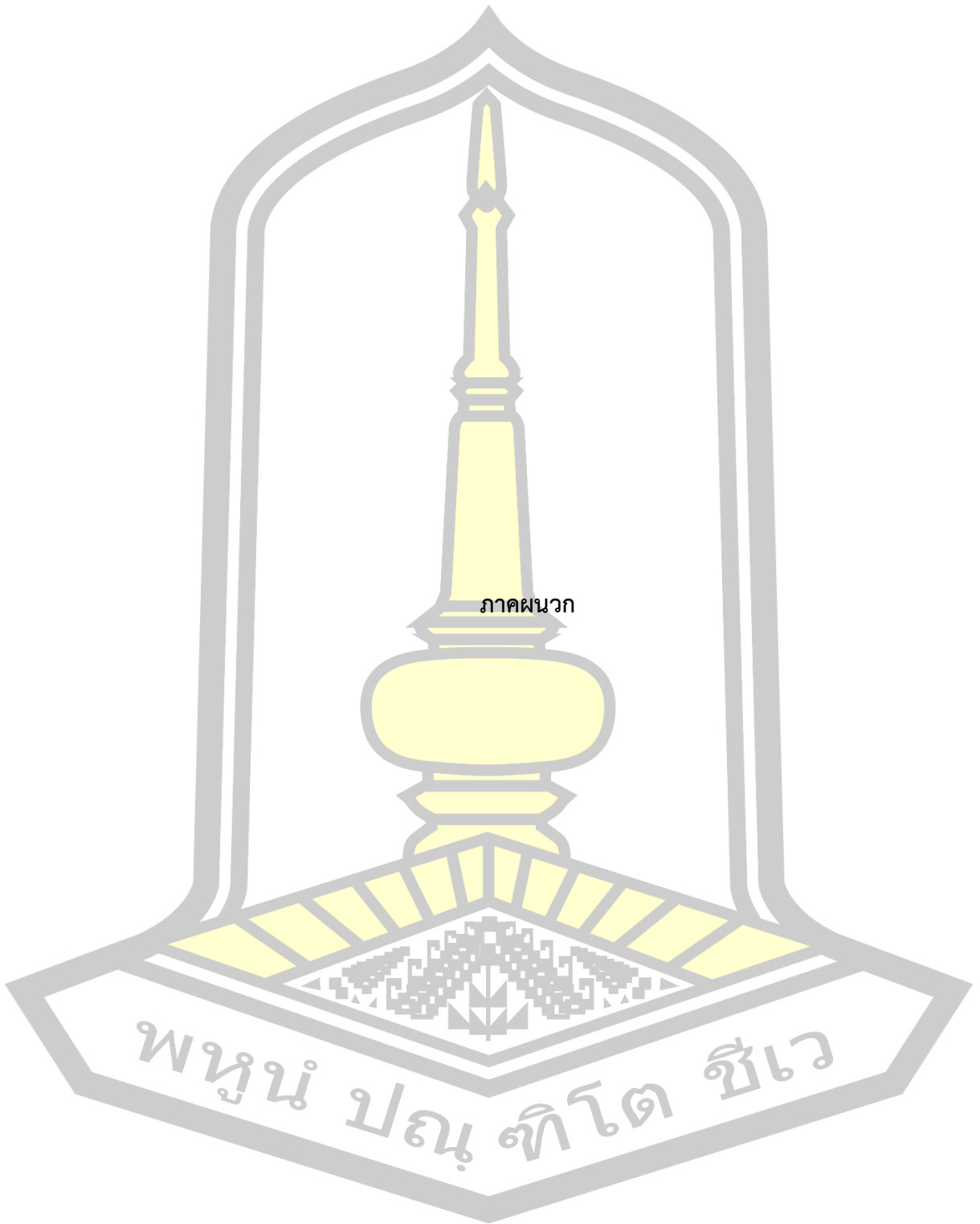
Witenberg, R.T. (2019). *The Psychology of Tolerance conception and development*. Springer Brief in Psychology. Singapore : Springer Nature Singapore.

Zvolensky, M.J. and others. (2010). Distress tolerance : theory measurement, and regulation to psychopathology. *APS association for psychological science*, 19(6), 406-410.

Zvolensky, M.J., Bernstein, A. and A.A. Vujanovic. (2011). *Distress tolerance : theory, research, and clinical applications*. New York : The Guilford press.

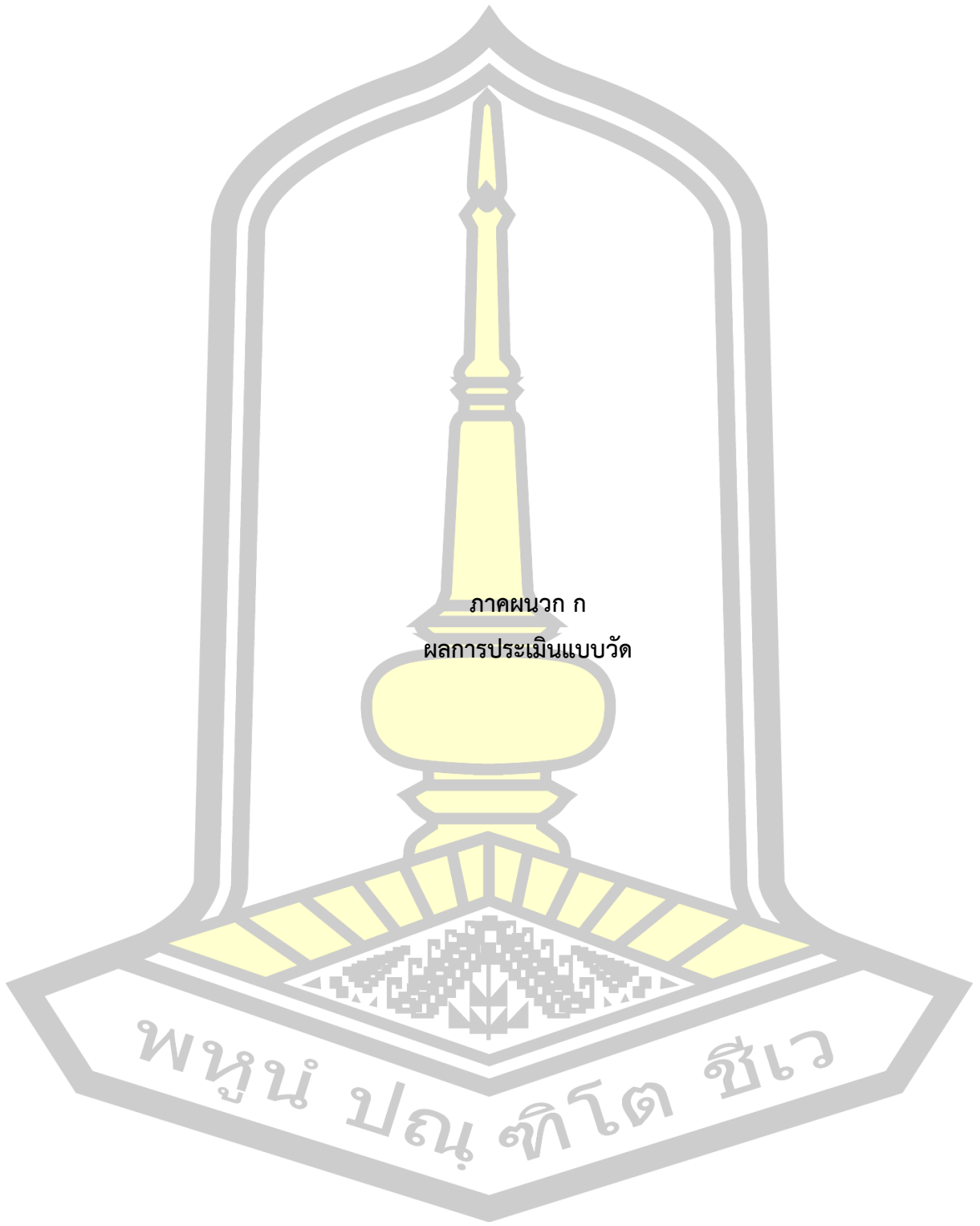






ภาคผนวก

พหุมนุ ปณฺ ทิโต ชีเว



ภาคผนวก ก  
ผลการประเมินแบบวัด

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

ตาราง 29 แสดงค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นใน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\Sigma x$	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5			
1. ความทนทานต่อ ความไม่แน่นอน	1	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	2	1	0	0	1	0	2	0.4	ตัดออก
	3	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	4	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	6	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	7	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	8	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	9	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	10	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	11	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	12	1	0	0	1	-1	1	0.2	ตัดออก
2. ความทนทานต่อ ความคลุมเครือ	1	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	2	1	-1	1	1	0	2	0.4	ตัดออก
	3	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	4	1	1	0	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	0	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	6	1	1	1	0	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	7	1	1	1	0	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	8	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	9	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	10	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	11	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	12	1	-1	1	1	0	2	0.4	ตัดออก

## ตาราง 29 ต่อ

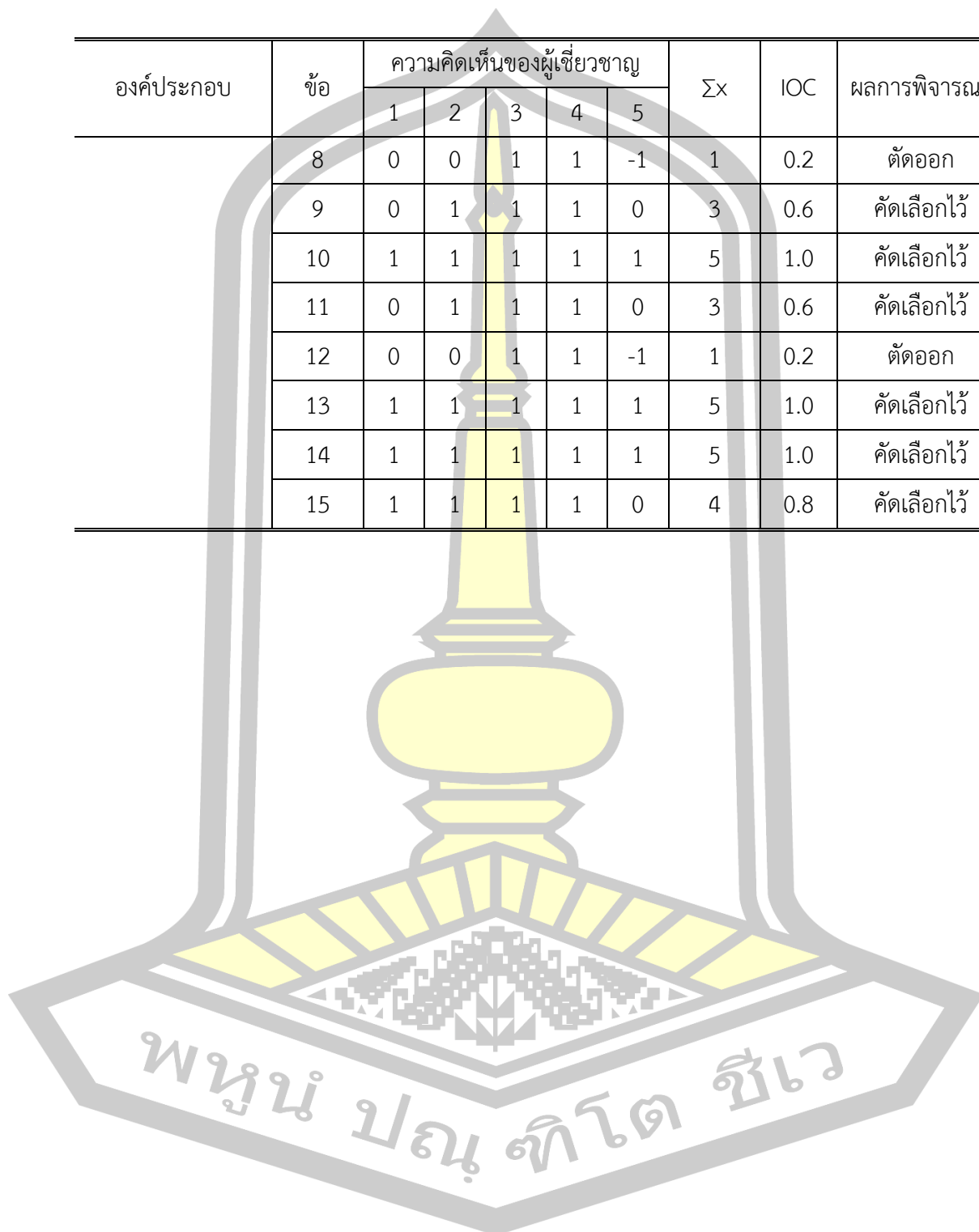
องค์ประกอบ	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\Sigma x$	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5			
3. ความทนทาน ต่อความคับข้องใจ	1	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	2	1	-1	1	1	0	2	0.4	ตัดออก
	3	1	1	0	0	0	2	0.4	ตัดออก
	4	1	1	1	0	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	6	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	7	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	8	1	1	1	0	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	9	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	10	1	0	1	0	0	2	0.4	ตัดออก
	11	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	12	1	1	1	0	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	13	1	1	1	1	-1	3	0.6	คัดเลือกไว้
	14	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	15	1	1	1	0	-1	2	0.4	ตัดออก
	16	1	1	1	0	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	17	1	1	1	0	-1	2	0.4	ตัดออก
	18	1	1	1	0	-1	2	0.4	ตัดออก
	19	1	1	1	0	-1	2	0.4	ตัดออก
	20	1	1	1	0	-1	2	0.4	ตัดออก
	21	1	1	0	0	0	2	0.4	ตัดออก
	22	1	1	1	0	-1	2	0.4	ตัดออก
	23	1	0	0	1	-1	1	0.2	ตัดออก

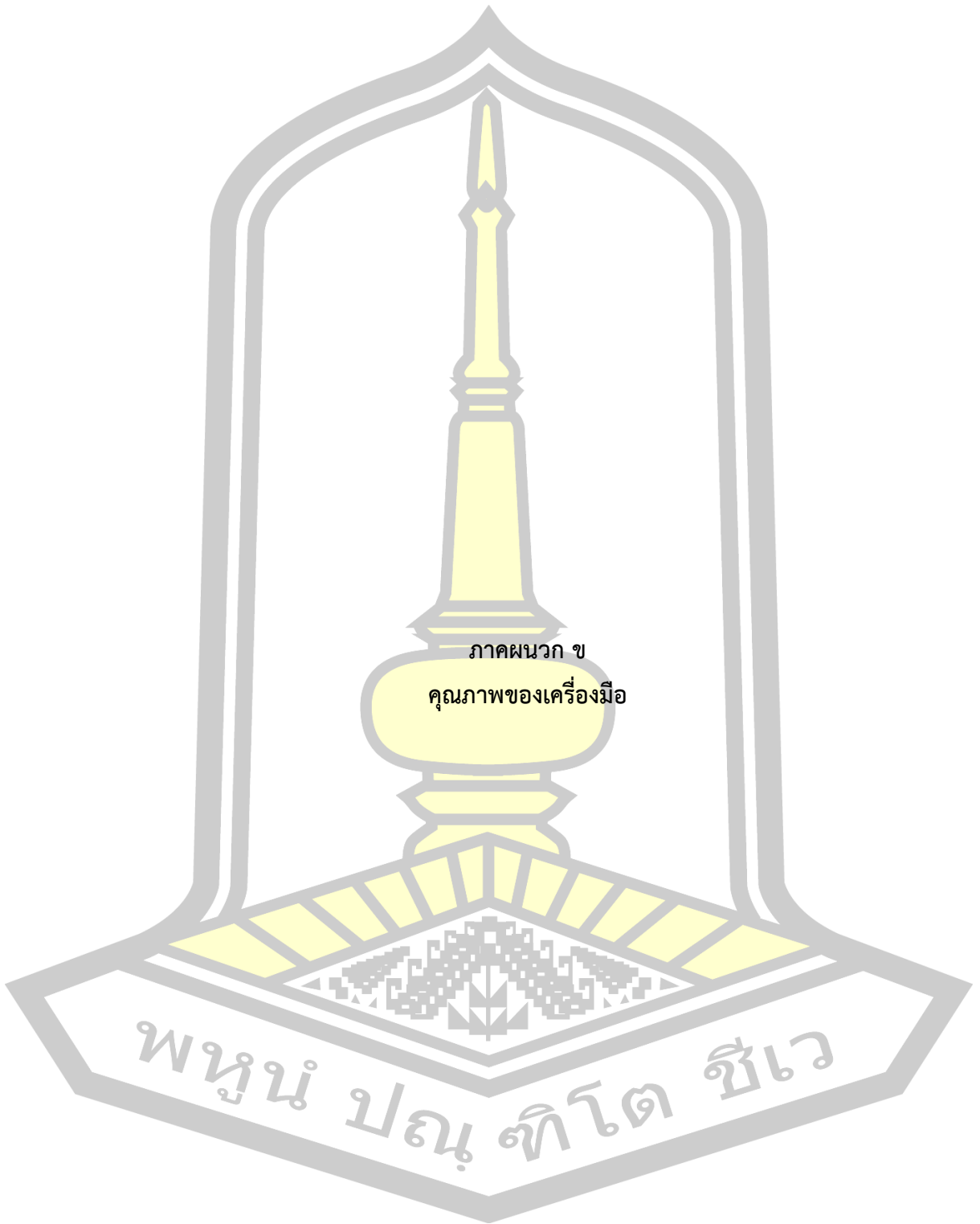
ตาราง 29 ต่อ

องค์ประกอบ	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\Sigma x$	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5			
4. ความทนทานต่อ อารมณ์ด้านลบ	1	1	0	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	2	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	3	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	4	0	1	1	0	0	2	0.4	ตัดออก
	5	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	4	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	5	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	6	1	0	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	7	0	0	1	1	-1	1	0.2	ตัดออก
	8	1	0	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	9	0	0	1	1	-1	1	0.2	ตัดออก
	10	1	0	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	11	0	0	1	1	-1	1	0.2	ตัดออก
	12	1	0	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	13	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
14	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้	
15	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้	
4. ความทนทานต่อ ความไม่สบายทาง กาย	1	0	1	1	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	2	0	1	1	1	1	4	0.8	คัดเลือกไว้
	3	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้
	4	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	5	0	1	1	0	0	2	0.4	ตัดออก
	6	0	1	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	7	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้

ตาราง 29 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					$\Sigma x$	IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5			
	8	0	0	1	1	-1	1	0.2	ตัดออก
	9	0	1	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	10	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	11	0	1	1	1	0	3	0.6	คัดเลือกไว้
	12	0	0	1	1	-1	1	0.2	ตัดออก
	13	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	14	1	1	1	1	1	5	1.0	คัดเลือกไว้
	15	1	1	1	1	0	4	0.8	คัดเลือกไว้





ภาคผนวก ข  
คุณภาพของเครื่องมือ

พหุบัณฑิตยสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 30 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน  
จำนวน 55 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.91

องค์ประกอบ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
TU	1	0.313	0.907
	2	0.310	
	3	0.355	
	4	0.462	
	5	0.499	
	6	0.289	
	7	0.325	
	8	0.308	
	9	0.360	
	10	0.442	
TA	1	0.450	0.907
	2	0.275	
	3	0.446	
	4	0.506	
	5	0.319	
	6	0.381	
	7	0.349	
	8	0.369	
	9	0.280	
	10	0.355	
TF	1	0.434	
	2	0.546	
	3	0.517	
	4	0.398	
	5	0.493	

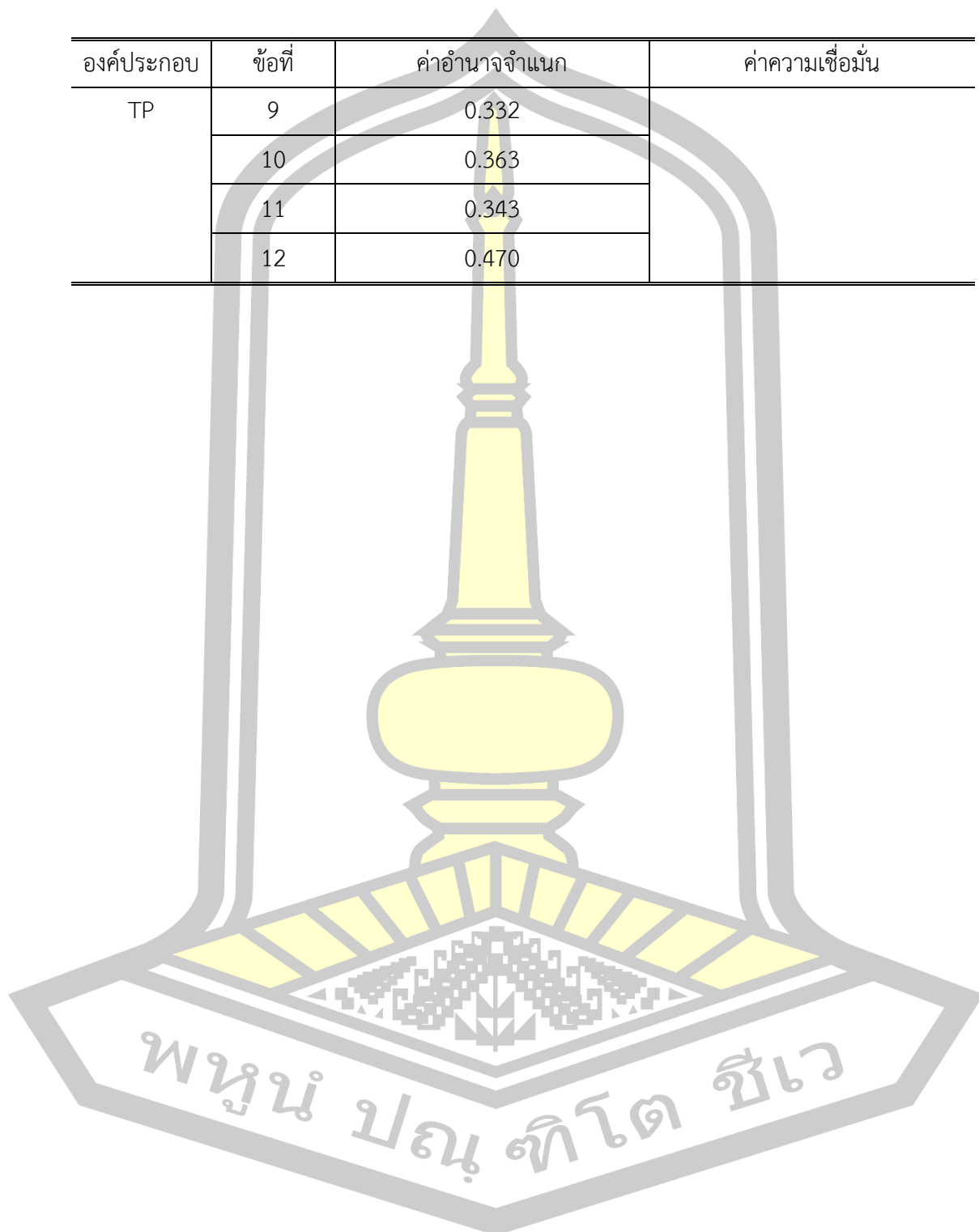


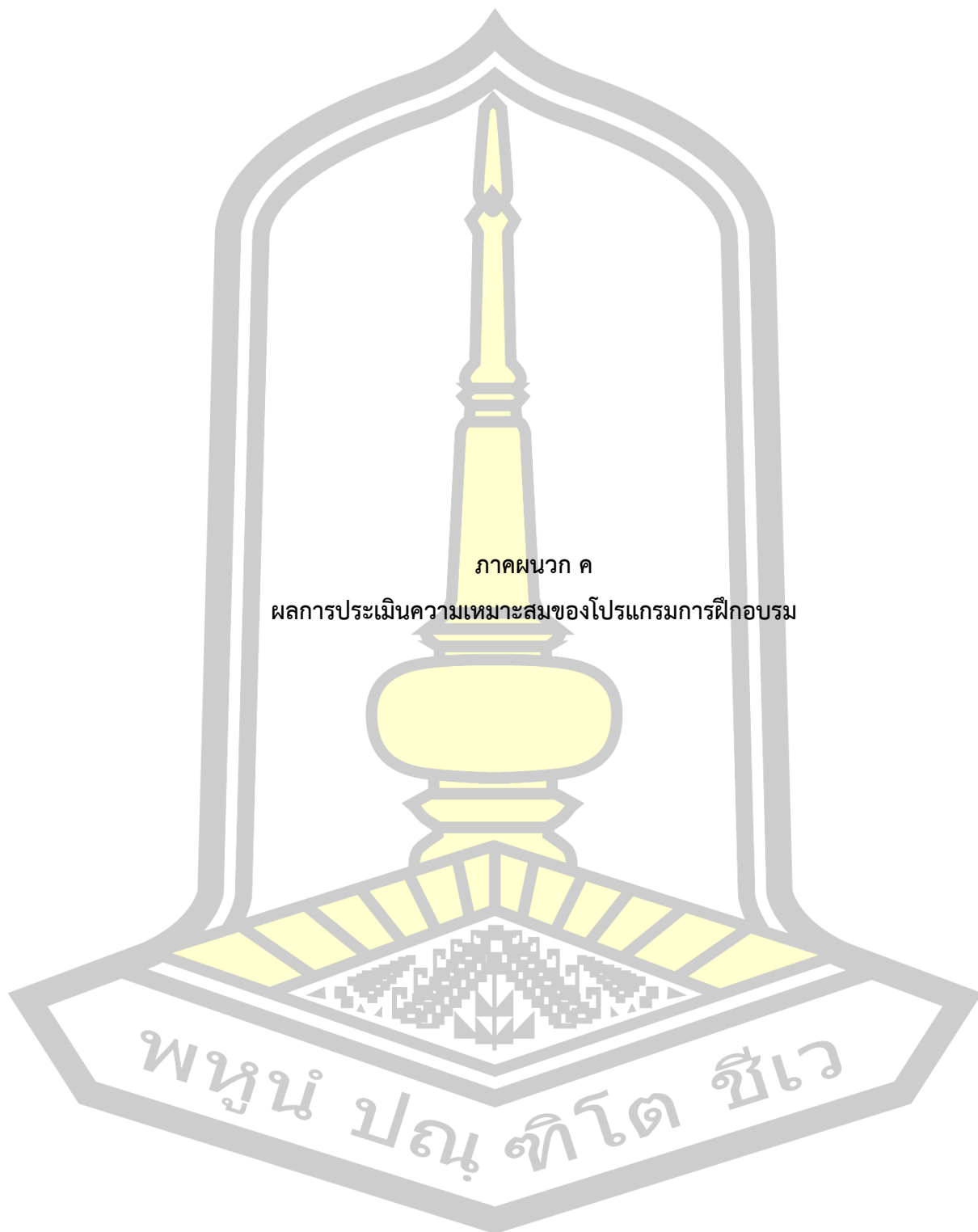
ตาราง 30 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
TF	6	0.523	0.906
	7	0.338	
	8	0.538	
	9	0.327	
	10	0.352	
	11	0.317	
	12	0.313	
TN	1	0.435	0.907
	2	0.422	
	3	0.460	
	4	0.377	
	5	0.391	
	6	0.318	
	7	0.410	
	8	0.471	
	9	0.301	
	10	0.320	
	11	0.359	
TP	1	0.290	0.907
	2	0.339	
	3	0.270	
	4	0.487	
	5	0.406	
	6	0.519	
	7	0.401	
	8	0.511	

ตาราง 30 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
TP	9	0.332	
	10	0.363	
	11	0.343	
	12	0.470	





ภาคผนวก ค

ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม

พหุบัณฑิตยสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 31 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 1 เปิดประตู

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.60	0.56	เหมาะสมมากที่สุด

จากตาราง 31 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 1 เปิดประตู มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 32 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 2 กุญแจชีวิต

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>รวมทั้งหมด</b>	4.47	0.60	เหมาะสมมาก

จากตาราง 32 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 2 กุญแจชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 33 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 3 ที่พึงใจ

จากตาราง 33 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง  
ความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 3 ที่พึงใจ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.38	0.71	เหมาะสมมาก

4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 34 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 4 แผนที่เดินทาง

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
รวมทั้งหมด	4.44	0.63	เหมาะสมมาก

จากตาราง 34 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 4 แผนที่เดินทาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 35 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 5 โลกแห่งความจริง

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
รวมทั้งหมด	4.44	0.71	เหมาะสมมาก

จากตาราง 35 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 5 โลกแห่งความจริง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก



ตาราง 36 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 6 รมวพิเศษ

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.42	0.63	เหมาะสมมาก

จากตาราง 36 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 6 รมวพิเศษ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 37 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 7 ใจคืออาวุธ

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>รวมทั้งหมด</b>	4.51	0.63	เหมาะสมมากที่สุด

จากตาราง 37 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 7 ใจคืออาวุธ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 38 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 8 ผู้พิชิต

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	1.34	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.00	1.22	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.40	0.81	เหมาะสมมาก

จากตาราง 38 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 8 ผู้พิชิต มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 39 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 9 ทางออก

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.20	1.10	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.42	0.69	เหมาะสมมาก

จากตาราง 39 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 9 ทางออก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 40 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 10 ชุมทรัพย์

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.20	1.10	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.40	0.76	เหมาะสมมาก

จากตาราง 40 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 10 ชุมทรัพย์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 41 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 11 ปลอดภัย

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.20	1.10	เหมาะสมมาก
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.20	1.10	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
รวมทั้งหมด	4.15	0.89	เหมาะสมมาก

จากตาราง 41 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 11 ปลอดภัย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 42 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 12 ปัญญา

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
รวมทั้งหมด	4.29	0.83	เหมาะสมมาก

จากตาราง 42 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 12 ปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 43 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะ  
กดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 13 ความแข็งแกร่ง

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.44	0.66	เหมาะสมมาก

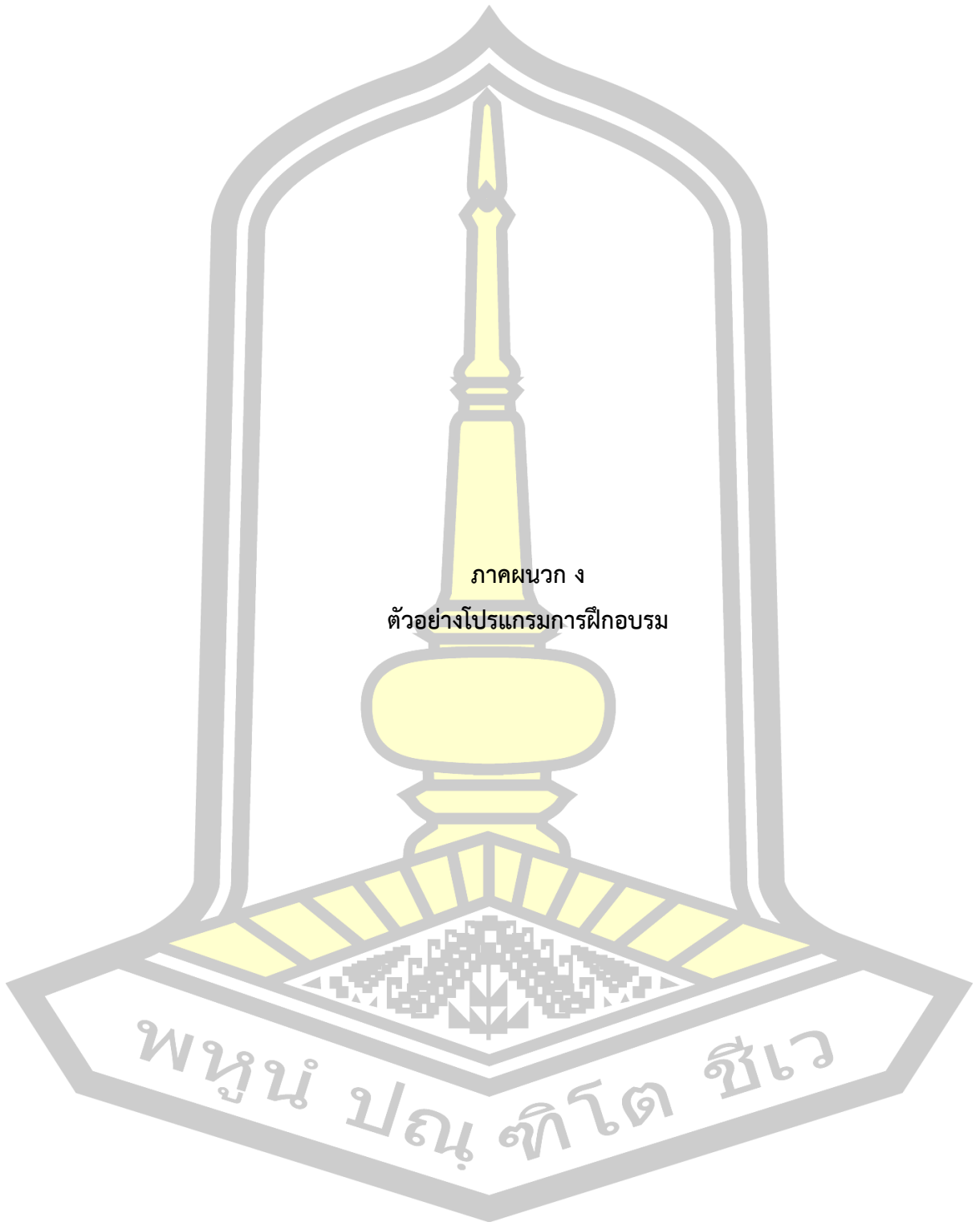
จากตาราง 43 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 13 ความแข็งแกร่ง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก



ตาราง 44 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 14 ขอบฟ้า

รายการ	ผลการประเมิน		
	$\bar{X}$	S	การแปลผล
<b>หลักการและแนวคิด</b>			
1. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>จุดประสงค์</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2. มีการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
<b>กระบวนการฝึกอบรม</b>			
1. มีขั้นตอนที่ชัดเจน	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2. มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
3. มีความสอดคล้องกับทฤษฎี	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>การประเมินผล</b>			
1. มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
2. มีการวัดที่ตรงตามจุดประสงค์	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
<b>เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
<b>สื่อและอุปกรณ์</b>			
1. มีความเหมาะสมกับกิจกรรม	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
รวมทั้งหมด	4.45	0.66	เหมาะสมมาก

จากตาราง 44 พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy กิจกรรมที่ 14 ขอบฟ้า มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก



ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกอบรม

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

## โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

**กิจกรรมที่ 1** กล้าที่จะก้าว : การปฐมนิเทศ

### หลักการและแนวคิด

การฝึกอบรมเป็นการเตรียมบุคคลให้มีความพร้อมทั้งในแง่ของความรู้ ทักษะ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการฝึกอบรมควรมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม มีการจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีการสร้างกฎ กติกาและข้อตกลงร่วมกันแนวปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ โดยมีการสร้างพื้นที่แห่งการยอมรับ ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกอบรมการสร้างความมั่นใจถึงการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของความทนทานต่อภาวะกดดันจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจของตนที่เกิดขึ้นจากภาวะกดดันในชีวิตและสามารถรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์และแสดงออกทางกรกระทำอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้ ก้าวไปสู่โลกแห่งการเรียนรู้ไปใหม่

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ตระหนักถึงความสำคัญของของความทนทานต่อภาวะกดดัน
2. เพื่อทำความเข้าใจร่วมกันในเรื่องวัตถุประสงค์ กฎระเบียบและสามารถบอกแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการฝึกอบรมได้
3. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าอบรม

### กระบวนการฝึกอบรม

#### 1. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน

- ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม แนะนำตนเอง สนทนาซักถามผู้เข้าอบรมโดยแสดงออกถึงความเคารพซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมสร้างพื้นที่แห่งการสนทนาร่วมกันด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร มีอิสระในการแสดงความคิด ความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดี

ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยสำรวจและสังเกตบรรยากาศของการอบรม ให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้

- ผู้วิจัยอธิบายและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์ในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้และสนทนาเกี่ยวกับความสำคัญของการจัดโปรแกรมการฝึกอบรม

- เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างข้อตกลงและแนวปฏิบัติในการฝึกอบรม จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มอ่านเอกสารสำคัญในการฝึกอบรมและลงลายมือชื่อเพื่อเป็นหลักฐานในการเข้าร่วมอบรม

- ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกม “แตกต่างเหมือนกัน” โดยให้ผู้เข้าอบรมสำรวจข้อมูลของเพื่อนผู้เข้าอบรม เพื่อทำความรู้จักกัน และแบ่งเป็นกลุ่มตามวันที่เกิด และให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในวันนี้

## 2. ขั้นการสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมทำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยเน้นย้ำให้ผู้เข้าอบรมทำแบบวัดด้วยความตั้งใจและให้ข้อมูลที่แท้จริง

- ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง การปฐมนิเทศ ให้ผู้เข้าอบรมได้ศึกษา ทำใบงาน

## 3. ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้

- ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 กล่าวที่จะก้าว

- ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันและบันทึกผลการเรียนรู้

- ผู้วิจัยแจกกระดาษและซองให้ผู้เข้าอบรมเขียนความรู้สึกที่มีต่อตนเองในการทำกิจกรรมครั้งนี้ และใส่ไว้ในซองห้อยไว้ในห้องฝึกอบรม เพื่อให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้เขียนความรู้สึกถึงเจ้าของซองตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและเสริมสร้างพลังในการฝึกอบรมให้ซึ่งกันและกัน

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การตรวจใบงานและการตรวจแบบบันทึกการเรียนรู้
2. สอบถามผู้เข้าอบรมและสังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
3. สังเกตจากการให้ความสนใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การตอบคำถามและการทำงานในชั่วโมง

เวลาที่ใช้ในการอบรม 1 ชั่วโมง

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. สมุดบันทึกผลการเรียนรู้
4. แบบประเมินความตั้งใจในการทำกิจกรรม



**โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality  
Pedagogy  
สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**

**กิจกรรมที่ 3** กุญแจชีวิต : ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ  
**หลักการและแนวคิด**

การฝึกฝนให้วัยรุ่นมีความทนทานต่อความไม่แน่นอนในชีวิตและความทนทานต่อความคลุมเครือ นอกจากการตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันในด้านการเรียน การสอบ และการใช้ชีวิต การรู้จักให้กำลังใจตนเองจากความผิดพลาดในอดีตและการโฟกัสที่เป้าหมายในปัจจุบันแล้ว สิ่งสำคัญคือการมีความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจเชิงบวก และการมีความเพียรพยายาม โดยการฝึกฝนให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงการยอมรับตนเอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากความไม่แน่นอนและความคลุมเครือในชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น โดยใช้เทคนิค การฝึกคิดอย่างมีเหตุผล การยกตัวอย่างชีวประวัติ การผ่อนคลายความเครียด การทำงานตามที่กำหนด ทั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนที่เกิดจากเหตุการณ์ต่างๆ การปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อให้เห็นคุณค่าของความยากลำบากว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายในชีวิตและก่อให้เกิดความทนทาน การทบทวนประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนความคิด ปลายทางจะก่อให้เกิดปัญญาร่วมซึ่งเปรียบเสมือนกุญแจที่ช่วยปลดปล่อยสิ่งพันนาการในชีวิตเพื่อเสริมสร้างทักษะและองค์ความรู้ใหม่ ของความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อให้เกิดกำลังใจเพื่อให้สามารถทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจ การมองที่เป้าหมายในปัจจุบัน จะทำให้วัยรุ่นสามารถสามารถรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง มีการรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสม

**จุดประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรับรู้และเข้าใจวิธีการเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการเปลี่ยนมุมมองความคิดและพัฒนาตนเอง

## กระบวนการฝึกอบรม

### 1. ขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน

- ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าอบรม สนทนาเรื่องราวต่างๆ ไปกับผู้เข้าอบรมโดยแสดงออกถึงความเคารพซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมสร้างพื้นที่แห่งการสนทนาร่วมกันด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร มีอิสระในการแสดงความคิด ความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม

- ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาและผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของการฝึกอบรมครั้งนี้

- ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรม “บริหารสมอง” โดยให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลมและผู้วิจัยนำกิจกรรมบริหารสมองด้วยการยืดเหยียดผ่อนคลายร่างกาย การเคลื่อนไหวสลับข้างเพื่อพัฒนาสมองทั้งสองซีก การนวดผ่อนคลาย ผู้วิจัยสนทนากับผู้เข้าอบรมถึงการสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันและการรักษาความลับของสมาชิกด้วยความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

### 2. ขั้นการสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมดูมิวสิควิดีโอ เพลง “เขียนฝันไว้ข้างฟ้า” แล้วถามผู้เข้าอบรมว่า “เหตุการณ์จากเรื่องนี้ให้บทเรียนอะไรกับผู้ฟัง” และ “ตัวเอกในเรื่องแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครืออย่างไร”

- ผู้วิจัยบรรยาย เรื่อง “ความหมายและความสำคัญความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ” พร้อมกับตั้งคำถาม “ความไม่แน่นอนและความคลุมเครือในชีวิตของผู้เข้าอบรมและวัยรุ่นคนอื่นๆมีอะไรบ้าง” โดยให้ผู้เข้าอบรมคิดคนเดียวก่อน จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ช่วยกันคิด แล้วแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมให้ช่วยกันคิดเป็นกลุ่ม โดยให้แต่ละคนพูดคุยในสิ่งที่ตนเองคิดอย่างอิสระ โดยสมาชิกกลุ่มรับฟังซึ่งกันและกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากความไม่แน่นอนและคลุมเครือในชีวิตเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนที่เกิดจากเหตุการณ์ต่างๆ โดยการทบทวนประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนความคิด

- ผู้เข้าอบรมนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “การเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและเสริมสร้างความทนทานต่อความคลุมเครือโดยการฝึกทักษะการเปลี่ยนมุมมองความคิดและพัฒนาตนเอง” พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงและผู้เข้าอบรมทำใบงานเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้

### 3. ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้

- ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 3

- ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมร่วมกันสรุปแนวทางหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองด้านความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ ซึ่งเปรียบเสมือน

กลยุทธ์ที่ช่วยปลดปล่อยสิ่งพันนาการในชีวิตเพื่อเสริมสร้างทักษะและองค์ความรู้ใหม่ของความ  
ทนทานต่อภาวะกดดัน

- บันทึกผลรวมทั้งการสะท้อนการเรียนรู้ซึ่งแต่ละคนได้รับจากการฝึกอบรม
- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ  
เพิ่มเติม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนๆ และใส่ไว้ในซองของเพื่อนๆ  
อย่างอิสระเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและเสริมสร้างพลังในการฝึกอบรมให้ซึ่งกันและกัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม การตอบคำถาม และการทำงานในชั่วโมง
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการอภิปรายร่วมกันของผู้เข้าอบรม
3. สอบถามจากสมาชิกเกี่ยวกับการนำแนวทางหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมไปประยุกต์ใช้จริง

เวลาที่ใช้ในการอบรม 1.30 ชั่วโมง

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. สมุดบันทึกผลการเรียนรู้
4. แบบประเมินความตั้งใจในการทำกิจกรรม





## ใบความรู้ เรื่อง การปฐมนิเทศ

### คำชี้แจง

ใบความรู้ เรื่อง การปฐมนิเทศ ใช้ประกอบการศึกษาในโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือในครั้งที่ 1

### ความหมายและความสำคัญของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นการเตรียมบุคคลให้มีความพร้อมทั้งในแง่ของความรู้ ทักษะ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการฝึกอบรมควรมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม มีแสดงออกทางการจัดการกิจกรรมให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีการแจ้งข้อตกลงรวมทั้งแนวปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ มีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจของตนที่เกิดขึ้นจากภาวะกดดันในชีวิตและสามารถรับมือกับความรูสึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์และกระทำอย่างเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเข้าใจในหลักการและมีความมั่นใจในการกล้าที่จะก้าวไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง

### ความมุ่งหมายของการฝึกอบรม

เพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยใช้แนวทาง Reality Pedagogy เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนในระหว่างการฝึกอบรม มีสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมและผู้เข้าอบรม

### ข้อตกลงและแนวทางการปฏิบัติในการฝึกอบรม

การแสดงออกถึงความเคารพซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยและผู้เข้าอบรมสร้างพื้นที่แห่งการสนทนา ร่วมกันด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร มีอิสระในการแสดงความคิด ความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม และเสริมสร้างพลังในการทำกิจกรรมให้ซึ่งกันและกัน ผู้เข้าอบรมกับผู้วิจัยอาจร่วมกันเสนอแนวทางการสร้างข้อตกลงและแนวทางการปฏิบัติตนในการฝึกอบรม เพื่อให้ได้ข้อกำหนดที่สอดคล้องจากความคิดเห็นของทุกฝ่าย

### ความหมายของความทนทานต่อภาวะกดดัน

การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆในชีวิต ได้แก่ ความไม่แน่นอน ความคลุมเครือ ความคับข้องใจ อารมณ์ด้านลบ และความไม่สะดวกทางกาย

### องค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน

Zvolensky และคณะ (2010 : 407-408) ได้รวบรวมแนวโครงสร้างของความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในชีวิต

2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่คลุมเครือ ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ชัดเจน สับสน

3. ความทนทานต่อความคับข้องใจ (Tolerance of frustration) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่ไม่สมปรารถนา ผิดหวัง หรือไม่ได้ในสิ่งที่ตั้งใจ

4. ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ (Tolerance of Negative Emotion) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่เกิดความทุกข์ใจ เบื่อหน่าย สร้างความลำบากใจ

5. ความทนทานต่อความไม่สะดวกทางกาย (Tolerance of physical Discomfort) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่มีผลต่อความสะดวกสบายของร่างกาย

### ขั้นตอนในการใช้โปรแกรมฝึกอบรม

ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกอบรมทั้งหมด 16 กิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลาดำเนินการ 1.30 ชั่วโมง/ กิจกรรม และมีหลักการดำเนินการ ดังนี้

- 1) ศึกษารายละเอียดในเอกสารต่างๆ ในโปรแกรมการฝึกอบรม
- 2) ศึกษาเนื้อหาที่ใช้ในการสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดัน
- 3) ผู้เข้าอบรมตอบแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือก่อนเข้าร่วมการฝึกอบรม (Pre-test) ในครั้งที่ 1
- 4) ผู้เข้าอบรมตอบแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือหลังเข้าร่วมการฝึกอบรม (Post-test) ในครั้งที่ 16 และติดตามผลหลังเข้าร่วมการฝึกอบรม 1 เดือน (Follow)
- 5) ขณะที่ผู้เข้าอบรมเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้ใช้โปรแกรมการฝึกอบรมต้องคอยควบคุมดูแลและให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้าอบรม

### กระบวนการในการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy

กระบวนการสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดันโดยใช้แนวทางของ Reality Pedagogy ของ Emdin (2016) โดยการสนทนาร่วมกันภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีอิสระทางความคิด คิดต่างอย่างสร้างสรรค์ การยอมรับในข้อตกลงและกฎกติกา การรับรู้คตินิยมสากล การร่วมกันสอนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสำรวจบริบทแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อความกดดันในชีวิตของผู้เข้าอบรม และการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยมีการรับฟังอย่างไม่มีอคติ มีการแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นสาเหตุแห่งความกดดันจากสถานการณ์ต่างๆ ได้แก่ ความไม่แน่นอน ความคลุมเครือ ความไม่สมปรารถนา ความทุกข์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบ และความไม่สะดวกทางกาย การได้เปิดโลกกว้างทางความคิดและการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เข้าอบรมคนอื่นๆ และระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเพิ่มความทนทานต่อภาวะกดดันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความคิด การแสดงออก และนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยนำเทคนิคที่เหมาะสมมาประกอบ ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

- 1) **ขั้นการวางแผนและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน** การพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสมาชิก การที่ผู้เข้าอบรมได้ทำความรู้จักกันและสนทนาเกี่ยวกับความมุ่งหมายหลักจากเอกสารการฝึกอบรม สร้างบรรยากาศการอบรมโดยศึกษาจากภูมิหลังของผู้เข้าอบรมการกำหนดขอบเขตของสิ่งที่เรียนรู้การร่วมกัน การกำหนดหลักปรัชญาหรือหลักการที่ต้องเรียนรู้ การวางแผนการอบรมสำหรับ

## 2) **ขั้นการสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์** เป็นขั้นตอนของการ

แลกเปลี่ยนแนวทางในการแก้ปัญหาโดยมีสมาชิกในกลุ่มช่วยสนับสนุน การสร้างพื้นที่แห่งการสนทนาที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสัมพันธภาพและความเคารพ การมีส่วนร่วม การรับฟังและการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีเหตุผล การเปิดเผยตนเองของสมาชิกเกี่ยวกับจุดแข็งจุดอ่อน การร่วมกันสอนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของความทนทานต่อภาวะกดดัน และการสนทนาเพื่อสะท้อนการรับรู้ของแต่ละคนว่าที่ผ่านมาในชีวิตมีสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความกดดันที่เกิดขึ้นและมีผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตของตนอย่างไร การที่ผู้เข้าอบรมได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นสาเหตุแห่งความกดดัน การเปิดโลกกว้างทางความคิด และระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับการเพิ่มความทนทานต่อภาวะกดดัน การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสม การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เข้าอบรมคนอื่นๆ และการแลกเปลี่ยนแนวทางการปฏิบัติที่เข้มแข็งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกและเสริมสร้างพลังอำนาจซึ่งกันและกัน

## 3) **ขั้นสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้** การสรุปความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้

เรียนรู้จากการฝึกอบรม และใช้ประสบการณ์เดิมของตน ร่วมกันสะท้อนการเรียนรู้เพื่อการสำรวจค้นหาแนวทางใหม่เพื่อให้กำลังใจและเสริมสร้างพลังให้กับผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยยึดถือไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่คิดว่าเหมาะสม และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

### เอกสารอ้างอิง

Emdin, C. (2016). *For White Folks Who Teach in the Hood...and the Rest of Y'all Too Reality Pedagogy and Urban Education*. Beacon Press Boston.

Zvolensky and others. (2010). Distress Tolerance : Theory Measurement, and Regulation to Psychopathology. *APS Association for Psychological Science*. 19(6), 406-410.

## ใบความรู้

### เรื่อง ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ

#### คำชี้แจง

ใบความรู้ เรื่อง ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือใช้ประกอบการศึกษาในโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในครั้งที่ 2 ถึง ครั้งที่ 5

โปรแกรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 2 เรื่อง เปิดประตู

โปรแกรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 3 เรื่อง กุญแจชีวิต

โปรแกรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 4 เรื่อง ที่פקใจ

โปรแกรมการฝึกอบรม ครั้งที่ 5 เรื่อง แผนที่เดินทาง

#### ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ

Zvolensky และคณะ (2010) ได้ให้นิยามของความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ และกล่าวว่าเป็นโครงสร้างของความทนทานต่อภาวะกดดัน (Distress Tolerance) ดังนี้

1. ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในชีวิต

2. ความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง การรับมือกับความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์จากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกทั้งทางความคิดและอารมณ์ และแสดงออกทางการกระทำอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่คลุมเครือ ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ชัดเจน สับสน

นอกจากนี้แล้ว ความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of Uncertainty) ศึกษาจากการพิจารณาการแผ่ขยายของโรควิตกกังวล (GAD : Generalize Anxiety Disorder) ตัวอย่างของความสามารถของความทนทานต่อความไม่แน่นอนที่สัมพันธ์กับโรควิตกกังวลซึ่งเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อชีวิตที่ไม่แน่นอน และความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of Ambiguity) เป็นความแตกต่างของบุคคลในการรับรู้ความยุ่งยากซับซ้อน สับสน สร้างความลำบากใจและแสดงออกทางการกระทำเพื่อตอบสนองทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่คลุมเครือ สิ่งกระตุ้นมีความคลุมเครือ

### สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่แน่นอนและความคลุมเครือ

- ความวิตกกังวลจากภาระที่ต้องรับผิดชอบด้านค่าใช้จ่ายในการเรียน อาจส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกอึดอัดและมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับผู้อื่น เมื่อผู้อื่นเข้าใจผิดเกี่ยวกับตนจะเกิดความวิตกกังวลเพราะไม่มีโอกาสได้ชี้แจงและยังไม่สามารถสื่อสารได้อย่างมีเหตุผล ในช่วงวัยที่เริ่มก้าวเข้าสู่ความเป็นตัวของตัวเอง การแสวงหาซึ่งตัวตนอาจขัดแย้งกับสภาพจริงที่ยังต้องพึ่งพาครอบครัวหรือผู้ใหญ่อาจประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเพราะไม่เข้าใจกัน

- ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันในด้านการเรียน การสอบ และการใช้ชีวิต การหมดกำลังใจตนเองจากความผิดพลาดในอดีตและการจมอยู่กับความผิดพลาด การขาดแรงจูงใจเชิงบวก และความท้อถอย

- การปรับตัวต่อ การเรียน การทำงาน ความรู้สึกพ่ายแพ้ ท้อแท้ วัยรุ่นบางคนยังปรับตัวได้ไม่ดีนักอาจทำในสิ่งที่ผิดพลาดหรืออาจต้องประสบปัญหาเนื่องจากเกิดความรู้สึกคลุมเครือ ไม่ชัดเจน ไม่ชอบ ไม่ถนัดรวมทั้ง ความกดดันและลำบากใจในการเผชิญกับปัญหา ตัวอย่างเช่น การเลือกเรียนในสิ่งที่ไม่ถนัด การสับสนในความชอบของตนเองและความกังวลเรื่องอาชีพในอนาคต

### กรณีศึกษา

#### 1.คุณบอย โกสิยพงษ์



## 2. หมอปีก



## 3. ครูไอซ์



## การเสริมสร้าง

1. กระบวนการในการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy

กระบวนการสร้างเสริมความทนทานต่อภาวะกดดันโดยใช้แนวทางของ Reality Pedagogy ของ Emdin (2016) โดยการสนทนาร่วมกันภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นมิตร มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีอิสระทางความคิด คิดต่างอย่างสร้างสรรค์ การยอมรับในข้อตกลงและกฎกติกา การรับรู้คตินิยมสากล การร่วมกันสอนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสำรวจบริบทแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อความกดดันในชีวิตของผู้เข้าอบรม และการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของความทนทานต่อภาวะกดดัน โดยมีการรับฟังอย่างไม่มีอคติ มีการแบ่งปันเรื่องราวอันเป็นสาเหตุแห่งความกดดันจากสถานการณ์ต่างๆ

2. Dialectical Behavior Therapy

1) การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยการทำความเข้าใจกับพฤติกรรม การวิเคราะห์พฤติกรรม และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทีละขั้นตอน การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะปัจจุบันที่ต้องเผชิญ และวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบ

2) การควบคุมอารมณ์ ใช้วิธีการอยู่กับปัจจุบันและฝึกสติ การเพิ่มความยืดหยุ่นตัว และการมีอารมณ์ในเชิงบวก การลดความรู้สึกรุนแรงหรือกดดัน การกำกับและรู้จักอารมณ์ของตน

3) การตรวจสอบความจริง การพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยเหตุและผล และหาทางแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. Facing Your Feelings

1) การเผชิญกับความรู้สึกที่แท้จริง โดยการให้ความสำคัญกับปัจจุบัน การมีสติรู้เท่าทัน และการกล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่ถอยหนี

2) การยอมรับด้วยความเข้าใจ โดยการฝึกเป็นนักสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถอธิบายได้อย่างละเอียด เปรียบเสมือนการเป็นผู้มองดูอารมณ์ของตนเอง มีความสงสัยใคร่รู้ค้นหาคำตอบแต่ไม่ตัดสิน และสามารถใช้จินตนาการเพื่อผ่อนคลาย การให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ และรับมือกับอารมณ์ได้



**เอกสารอ้างอิง**

Emdin, C. (2016). *For White Folks Who Teach in the Hood and the Rest of Y'all Too Reality Pedagogy and Urban Education*. Beacon Press Boston.

Zvolensky and others. (2010). Distress tolerance : theory measurement, and regulation to psychopathology. *APS Association for Psychological Science*. 19(6), 406-410.

Marsha M. Linehan. (2015). *DBT skill training handouts and worksheets*. New York : The Guilford press.

Centre for Clinical Interventions. (2012). *Facing Your Feelings Module 2 Tolerating Distress*. Western Australia : Centre for Clinical Interventions.



### ใบงานที่ 4 ที่פקใจ

#### 4.1 การสำรวจความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือและการนำแนวคิดเชิงบวกมาใช้ในการแก้ปัญหา

1. ประสบการณ์แห่งความคลุมเครือและความไม่แน่นอนที่ผู้บุคคลในกรณีศึกษาต้องเผชิญมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. ประสบการณ์แห่งความคลุมเครือและความไม่แน่นอนที่ผู้เข้าอบรมต้องเผชิญมีอะไรบ้าง



.....

.....

.....

.....

3. ให้ผู้เข้าอบรมวิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย จากสถานการณ์อันคลุมเครือและไม่แน่นอนที่ตนต้องเผชิญ

ผลดี	ผลเสีย
	



#### 4.3 การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อปรับตัวต่อภาวะกดดันจากความคลุมเครือและความไม่แน่นอน

##### 1. การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาโดยการคิดใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล

<p>สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	→	<p>ความคิดที่เกิดขึ้น คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ความคิดที่มีเหตุผลและการแสดงออก ที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและไม่กระทบผู้อื่น คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	←	<p>ความคิดที่มีเหตุผล คือ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

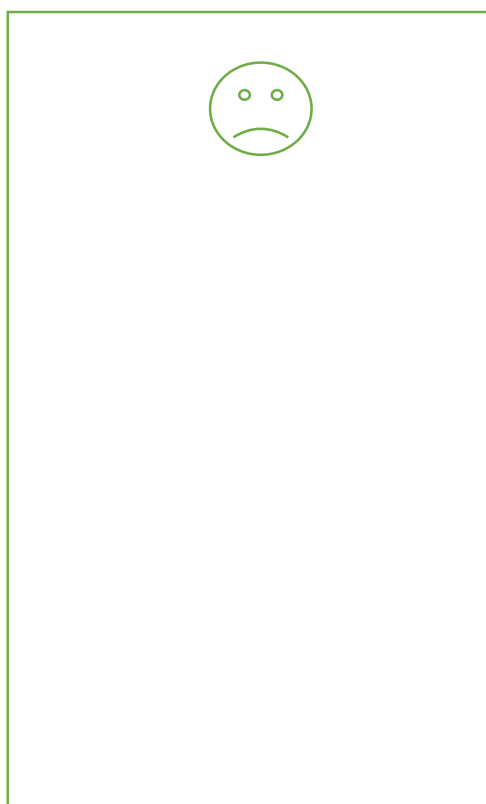
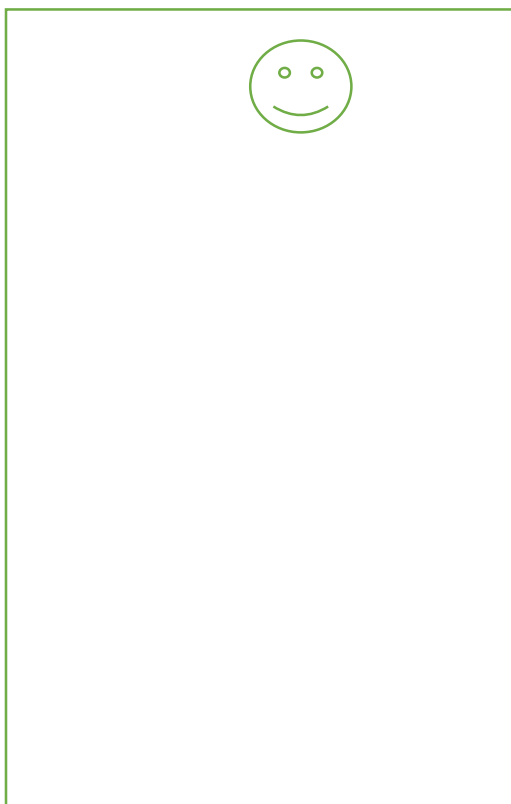


## ใบงานที่ 9 เพื่อนร่วมทาง

### 9.1 การตระหนักรู้ภายในตน



1. ให้ผู้เข้าอบรมวาดภาพตนเองหรืออะไรก็ได้ที่บ่งบอกว่าเป็นตัวเองพร้อมกับวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียที่ควรปรับปรุง



2. ให้ผู้เข้าอบรมเขียนข้อความให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



ภาคผนวก จ  
ผลการจัดกิจกรรม

พหุบัน ปณุ ทิโต ชีเว

ตัวอย่างข้อความที่ความสะท้อนถึงการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม

ชนะตน คือ การเป็นนายตัวเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองได้  
เอาชนะตนจากความขี้เกียจ หรือ ไร้แรงจูงใจ หรือ ไร้พลัง

เราไม่กลัวสาธารณชนเลย ออกไปโต้ตอบอยู่กับ  
ปัจจุบันนี้ไม่ดีที่สุด  
ไม่กล้าออกไปคิดเรื่องคนอื่นซักๆ  
ไม่กล้าออกไปสนทนากับคนอื่นที่อื่น ๆ

พยายามหักห้ามใจตัวเองบ้าง ไม่ห้อ  
อดทน รู้จักให้อภัย และทำปัจจุบัน  
ให้ดีที่สุด

ข้อความที่สะท้อนถึงการรับรู้ตนเอง

ตัวแบบ ที่ 2 แม่	แม่เป็นคนที่มีความอดทน ต่อความลำบากต่างๆ ได้ เมื่อหนู	เราศรัทธาใจเขียน ทำความดีให้สำเร็จ อดทน ต่อสิ่งลำบาก ได้ร่วมกับแม่แล้วเรา
ตัวแบบ ที่ 3 ครู ที่สอนใน ระดับชั้นประถมศึกษา	ท่าน เป็นคนที่ รักสอนลูกศิษย์ รัก ศิษย์ ด้วยใจจริง	ในอนาคต เราอยากจะเป็น ครูที่ดี ได้ แบบท่าน และ จะทำดี ได้



บริหารค่าใช้จ่ายไม่ได้  
(เงินไม่พอใช้)

**วิธีแก้ปัญหา**

1. จัดบันทึกรายรับ-รายจ่าย
2. วางแผนก่อนใช้เงิน
3. ใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็น
4. บังคับตนเองให้ออมเงินวันละ 10 บาท
5. หารายได้เสริม เช่น ขายของออนไลน์

กลัวได้คือ 11 นน น้อย

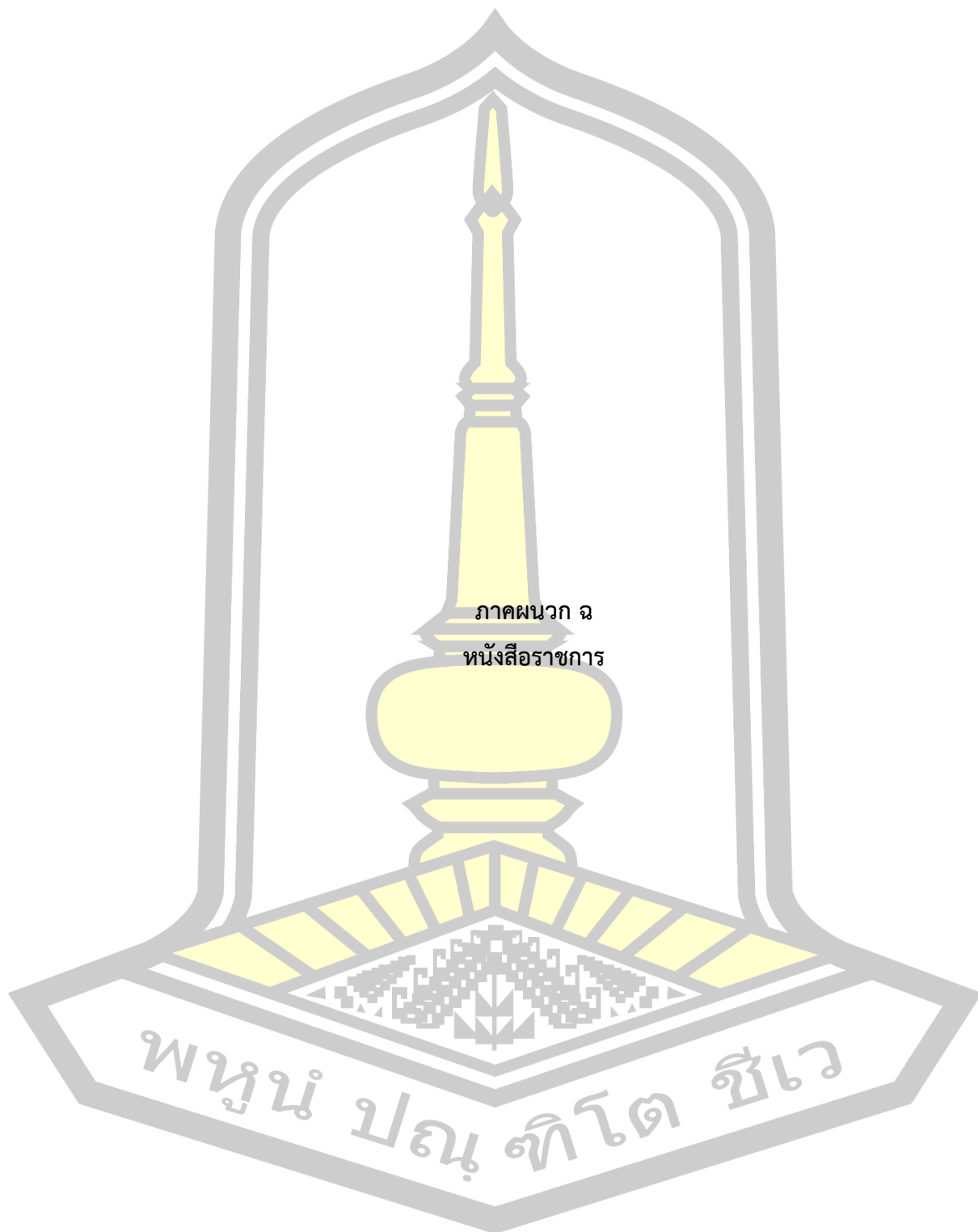
- อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน
- ไปทักกับเพื่อน
- ขยันให้มากกว่าเดิม
- ไม่กดดันตัวเองจนเกินไป
- หาแรงบันดาลใจ ♥
- ไม่นั่งก้มโหม
- แบ่งเวลา ทำ Plan
- อดทนขยันอดนอน

เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง  
แล้วมองว่าฉันรู้ เขอะเลอะตองมัน

การคิดใคร่ครวญและหาวิธีแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

- สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย ไม่อยากมาเรียน	กินน้ำที่ขอตัว เอ๊ยให้ดื่มน้ำ
- อ่านหนังสือแล้วเหนื่อยอยู่เรื่อยๆ	อ่านหนังสือ แต่ไม่เครียดจนเกินไป ทบทวนตอนกลางคืน
- พักผ่อนไม่เพียงพอแล้วไม่อยากทำอะไร	ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด และพยายามพักผ่อนให้เพียงพอ
- ไม่สบายแล้วไม่อยากไปหาหมอ	รักษาสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง เพื่อป่วยก็หายไวๆ
- ไม่รู้ว่าจะพยายามไปทำไม เหนื่อยแล้ว	ต่อสู้ เพื่อ คนที่ขอ ความสำเร็จ ของเธอ
- เหนื่อยแล้ว ไม่อยากไปออกกำลังกาย ฯลฯ	คิดว่าหาอะไรทำที่สนุก ที่ให้ตัวเองมีความสุข และแข็งแรง
.....	สิ่งที่ทำให้ใจตัวเอง คิดว่า มีคนที่รอคอย ความรักของเธอ

การฝึกปรับเปลี่ยนความคิด



ภาคผนวก ฉ  
หนังสือราชการ

พหุมนุ ปณู ทิโต ชีเว

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวคิด ความหมาย องค์ประกอบ  
และตัวบ่งชี้ความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเป็น  
ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงจริยา จิรานุกูล อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคามและจิตแพทย์โรงพยาบาลสุทธาเวช ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ วงศ์อนุชิต อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
4. อาจารย์ ดร. วิภาณี สุขเอิบ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะ  
แนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรม  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

พหุบัน ปณ กิโต ชีเว



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว182

18 มกราคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหาวิทยานิพนธ์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกรังแกตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหาวิทยานิพนธ์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ ปณู จิตโต ขบ



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว182

18 มกราคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหา नियามศัพท์ องค์ประกอบและตัวบ่งชี้

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ วงษ์อนุชิต

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหา नियามศัพท์ องค์ประกอบและตัวบ่งชี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มหาบัณฑิต



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ ศธ. 0530.5(2) /

18 มกราคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อทานิยามศัพท์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้

เรียน อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อทานิยามศัพท์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว182

18 มกราคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหาวิทยานิพนธ์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้

เรียน อาจารย์แพทย์หญิงจรรยา จิรานุกุล

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยาร์ตัน นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกรุกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหาวิทยานิพนธ์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มธ. จก ๖๗



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ ศธ. 0530.5(2) / 391

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหาวิทยานิพนธ์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธุาศุภร์ จันประเสริฐ

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง reality pedagogy สำหรับวัยรุ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โดมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์เพื่อหาวิทยานิพนธ์ องค์กรประกอบและตัวบ่งชี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์





### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว 736

29 มีนาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปร.ต. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มณู สีใจ



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว 736

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

29 มีนาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยาร์ตัน นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยาร์ตัน เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

งานศูนย์ ปณู ทิโต ชิง



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว 736

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

29 มีนาคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174

เบอร์โทรนิสิต 0960694980



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว 736

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

29 มีนาคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปร.ด. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พันธกิจ



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว 736

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

29 มีนาคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยนวัตกรรมการวิชาชีพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความอดทนต่อการถูกกระทำตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปร.ด. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โดมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิตินจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

ศูนย์ ปณู ทิโต ขบ



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว1103

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

23 พฤษภาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชาติ วงศ์อนุชิต

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มธ. สก ๖๗



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว1103

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

23 พฤษภาคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา แสนสีหา

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ ปณู ทิโต ข



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว1103

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

23 พฤษภาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธราศุภกร จันประเสริฐ

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216  
 ที่ ศธ. 0530.5(2) / 1103 วันที่ 23 พฤษภาคม 2561  
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน

เรียน อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
 รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มณู ภิเษ



ที่ ศษ. 0530.5(2) / ๖1103

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

23 พฤษภาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงจรรยา จิรานุกูล

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ จุลสุวรรณ)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ ปณู ทิโต ขบ



ที่ ศธ. 0530.5(2) / 1597

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

3 สิงหาคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้ เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ ทำการทดลอง ใช้เครื่องมือเพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)  
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980



ที่ ศธ. 0530.5(2) / 22054

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

28 กันยายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์  
เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางReality Pedagogy สำหรับวัยรุ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้ เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. รังสรรค์ โฉมยา)  
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พหุบัณฑิตศึกษา



ที่ ศธ. 0530.5(2) / 22054

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

28 กันยายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางReality Pedagogy สำหรับวัยรุ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พหุ อนุ ทั โตะ ชี เว



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว2054

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

28 กันยายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตขอนแก่น

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางReality Pedagogy สำหรับวัยรุ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0960694980



ที่ ศธ. 0530.5(2) / ว2054

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

28 กันยายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์  
เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรม การฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางReality Pedagogy สำหรับวัยรุ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี เพื่อนิสิตจะนำข้อมูล ที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)  
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พหุ อนุ ทั โตะ ชี เว



ที่ ศธ. 0530.5(2) / 22054

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

28 กันยายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางReality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0960694980

ม.ร.บ. มหาสารคาม





ที่ ศธ. 0530.5(2) /

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

28 กันยายน 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทางReality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พหุ อนุ ทั โตะ ชี เว

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง  
ความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของวัยรุ่นในภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จินดารัตน์ ปิรมณี อาจารย์ประจำคณะการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาฯ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
3. อาจารย์ ดร. ธนยศ สุมาลัยโรจน์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยและประเมินผล มหาวิทยาลัยร้อยเอ็ด ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผล
5. อาจารย์ ดร.อพันธ์ พิณฑุธา อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและประเมินผล มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผล





ที่ อว 0605.5(2) / 1197

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

12 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณ

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)  
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พันธกิจ



ที่ อว 0605.5(2) / 1409

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

2 สิงหาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม  
เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร. รุ่งสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์ อาจารย์ ดร. ธนยศ สุมาลัยโรจน์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งสรรค์ โฉมยา)  
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216  
ที่ อว 0605.5(2) / วันที่ 22 กรกฎาคม 2562  
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินดารัตน์ ปิรมณี

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้นำไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

พูน ปณ ทัโต ชีเว



ที่ อว 0605.5(2) / 1201

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

12 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Peddagoogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)  
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

ศูนย์ ปณู ทิโต ขบ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216

ที่ อว 0605.5(2) / 1195

วันที่ 12 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม

เรียน อาจารย์ ดร.อพันธ์ พูลพุทธา

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

พหุ อนุ ทั โตะ ชีเว



ที่ อว 0605.5(2) / 1205

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

12 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขออนุญาตยืมเครื่องมือนำไปใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร.รังสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขออนุญาตยืมจากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ ทำการทดลอง ใช้เครื่องมือเพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์, โทรสาร 0-4371-3174

เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พหุ อนุ ภิ โต ชี เว





ที่ อว 0605.5(2) / 1230

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

22 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ด้วย นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (ปร.ด.) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว โดยมี รศ.ดร. รุ่งสรรค์ โฉมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ นางสาวอุมาพร ไวยรัตน์ เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความกรุณาจากท่านด้วย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์, โทรสาร 0-4374-3174  
เบอร์โทรนิสิต 0960694980

พหุบัน ปณ จิตโต ชีเว

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวอุมาพร ไวยารัตน์
วันเกิด	วันที่ 11 ตุลาคม พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 589 ตำบลรอบเมือง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด รหัสไปรษณีย์ 45000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด รหัสไปรษณีย์ 45000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2542 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจันทบุษยานุสรณ์ จังหวัดร้อยเอ็ด พ.ศ. 2547 ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาการประถมศึกษา (วิชาโทจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2550 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2563 ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ทุนวิจัย	พ.ศ. 2563 ทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2563 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พหุบัณฑิตศึกษา