

ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา

EFFECTES OF RESILIENCE ENHANCEMENT OF MATHAYOM 3 STUDENTS IN OPPORTUNITY EXPANSION SCHOOLS IN PHANG NGA PROVINCE

รัตติยาพร ทองญวน^{1*} ฉัฐวิณห์ สิทธิศิริอรธร¹ ดุจดเดือน พันธุมนาวิณ² วิชญญา วัฒนโณ¹

Rattiyaporn Thongyourn^{1}, Shuttawwee Sitsira-at¹, Duchduen Bhanthumnavin², Vitanya Vanno¹*

¹ภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹*Developmental Psychology, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University.*

²คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

²*Graduate School of Social and Environmental Development, National Institute of Development Administration.*

**Corresponding author, e-mail: rattiyapon_thongyourn@hotmail.com*

Received: 7 May 2020; **Revised:** 18 January 2021; **Accepted:** 11 February 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองแท้ (True- Experimental Design) แบบแผนของงานวิจัยนี้ใช้การทดสอบภายหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest Only Control Group Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา จำนวน 78 คน สุ่มตัวอย่าง (Random Assignment) เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกันสำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เรียนเนื้อหาการทดลองแต่ได้รับความรู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่กำลังศึกษา (Active Control Group) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค และแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ในการวิเคราะห์ทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ สถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) ผลการวิจัยพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทุกด้าน คือ ด้านสิ่งที่มี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค นักเรียน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

Abstract

The research was a true experimental design and posttest only control group design. The purposes of this study were to compare the resilience of Mathayom 3 students in an extended educational opportunity school who took or did not take the Resilience-Enhancing Program. The sample consisted of 78 Mathayom 3 students in an extended educational opportunity school in Phang-nga and were divided into an experimental group of 38 people and a control group of 40 people. The experimental group used the Resilience-Enhancing Program that was 3 dimensions in this program, as well as, I have, I am, and I can. The activities provided 8 times in 4 week. The control group in this study was active control group, which used another activity that did not involve resilience. The research instruments included a Resilience Enhancing Program and a Resilience Questionnaire and descriptive statistics on a t-test for independent sample was used to analyze the hypothesis of this study. The results of the research can be summarized as follows: After the Resilience-Enhancing Program, the experimental group showed significantly total resilience score and score of 3 dimensions, such as; I have, I am, and I can, higher than the control group at .05.

Keywords: Resilience Enhancement, Students, Extended Educational Opportunity School

บทนำ

ปัจจุบันมนุษย์อยู่ท่ามกลางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คนในสังคมจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต [1] วัยรุ่นเป็นช่วงที่พัฒนาการทางร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความกังวลในลักษณะที่เป็นปมด้อยของตน ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวและต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา นับว่าเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต [2-4] วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นอย่างมาก ช่วงวัยนี้เป็นช่วงหนึ่งของการเรียนทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสิ้นสุดที่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บางคนก็เรียนโรงเรียนเดิม บางคนก็ต้องย้ายโรงเรียนใหม่

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ต้องย้ายโรงเรียนใหม่เนื่องจากเรียนอยู่ที่โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งขึ้นเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากรโดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลความเจริญจากเดิมที่สอนเพียงระดับชั้นประถมศึกษาเท่านั้น แต่ขยายการเรียนการสอนไปถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยเป็นการจัดการศึกษาในลักษณะให้เปล่า [5] การขยายระดับชั้นเพื่อให้โอกาสเด็กในการเรียน ทำให้มีปัญหาคอจำกัดด้านทรัพยากร ที่ขาดแคลนครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือครูมีความชำนาญเฉพาะด้านไม่เพียงพอ จึงทำให้คุณภาพทางการศึกษาต่ำกว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีความพร้อมมากกว่า นักเรียนของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจะต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตหลายประการ อาทิ นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน บางคนอาจจะใช้เวลาเรียนไม่เต็มที่เนื่องจากต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน นอกจากนี้โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษายังต้องเป็นที่รองรับนักเรียนที่พลัดจากการสอบหรือจับสลากเข้าโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ ซึ่งผู้ปกครองของเด็กเหล่านี้ไม่มีทุนทรัพย์เพียงพอที่จะให้เขาเรียนเอกชน [6] เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิตคือความพลัดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครองในช่วงแรกของมัธยมศึกษาตอนต้นที่จะต้องเลือกเรียน

ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเด็กกลุ่มนี้จะมีความเสี่ยงซ้ำอีกในการเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือบางคนยากจน ไม่มีทางเลือกต้องออกมาใช้ชีวิตการทำงาน เด็กกลุ่มนี้ก็เช่นเดียวกันที่จะต้องเจอกับภาวะวิกฤตเหล่านี้ เด็กจึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงจากความพลาดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครองที่จะเกิดขึ้นซ้ำอีก สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญกับวิกฤตในชีวิตเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ ข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน [7] ยังแสดงให้เห็นว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษามีภาวะเสี่ยงของการออกกลางคัน เนื่องจากมีผลการเรียนและพฤติกรรมไม่ดี และจากข้อมูลสถานการณ์การออกกลางคันของนักเรียนปีการศึกษา 2552 [8] พบว่าสาเหตุสำคัญของการออกกลางคันของนักเรียนรวมทั้งประเทศในปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการอพยพตามผู้ปกครองคิดเป็นร้อยละ 18 ของจำนวนนักเรียนออกกลางคันทั้งหมดรองลงมามีสาเหตุจากปัญหาครอบครัวและปัญหาในการปรับตัวร้อยละ 12.78 และ 10.21 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาสถานการณ์การออกกลางคันในระดับจังหวัดพบว่า จังหวัดพังงามีจำนวนนักเรียนออกกลางคันสูงเป็นอันดับ 5 จาก 10 อันดับของจังหวัดที่มีอัตราการออกกลางคันมากที่สุด ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดพังงา ในเดือนพฤษภาคม 2559 จำนวน 4 โรงเรียน เกี่ยวกับปัญหาของนักเรียน ผลการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสมีปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน คือ ขาดกระตือรือร้นในการเรียน ไม่เข้าใจบทเรียน ขาดความรับผิดชอบในการเรียน ด้านเศรษฐกิจ คือ ไม่มีเงินซื้ออุปกรณ์การเรียน ไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน ด้านครอบครัวพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีปัญหาครอบครัวแตกแยก นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านพฤติกรรม มีพฤติกรรมก้าวร้าว รวมทั้งการติดยาเสพติด อีกทั้งนักเรียนบางคนต้องลาออกกลางคันเพื่อไปประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังมีปัญหาในด้านการดำรงชีวิตในสังคม ขาดความพร้อมและศักยภาพในการดูแลและพัฒนาตนเอง ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับข้อมูลของคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน [7] จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ต้องเผชิญกับปัญหาที่จะมีผลต่อความเครียดและความกดดัน ซึ่งจำเป็นต้องปรับเพื่อให้สามารถเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสำคัญประการหนึ่งต่อการปรับตัวเพื่อการเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคคือการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรค หรือ “Resilience” นักวิชาการระบุว่า เมื่อวัยรุ่นเจอสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต วัยรุ่นที่มีการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคสูงก็จะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี [9-10] ซึ่งการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคสามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เช่น เด็กและวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันของบุคคลในขณะที่เกิดปัญหาและเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เข้มแข็งให้แก่บุคคล [11] ดังนั้นการเตรียมความพร้อมด้านความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อนักเรียนเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตให้เพียงพอต่อการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้น [12-13]

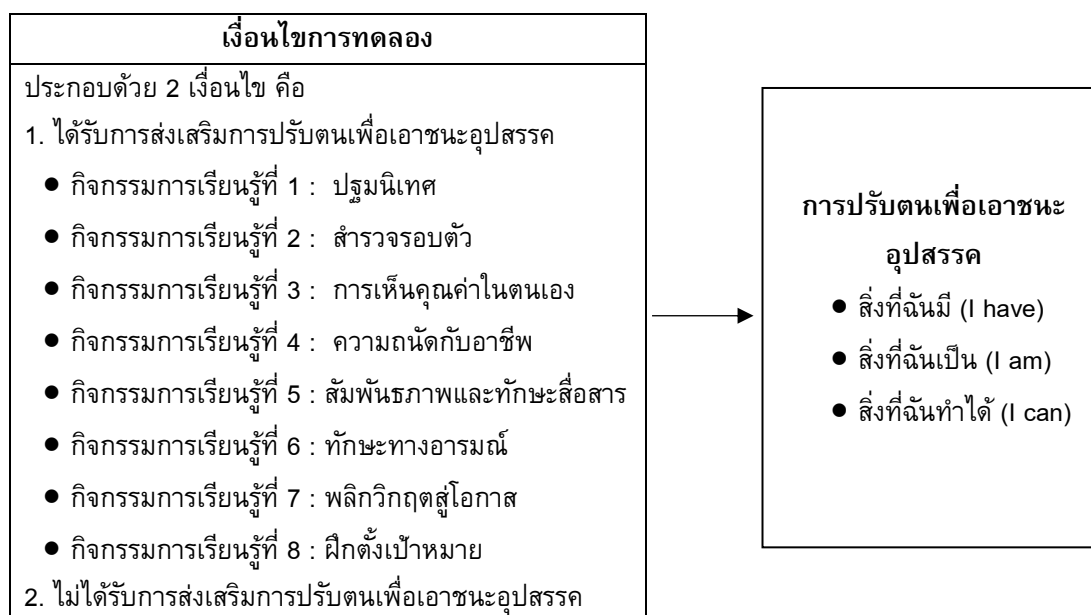
การปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคเป็นความสามารถที่มีในมนุษย์ทุกคน เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์นำมาป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา [14] เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถอดทน มีความยืดหยุ่นต่อแรงกดดันต่าง ๆ มุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ท้อถอย และพยายามที่จะหาวิธีแก้ปัญหา [15] การปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคจึงเป็นคุณสมบัติที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหาหลายด้านพร้อม ๆ กัน [16] บุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคที่แตกต่างกัน ประกอบกับความสามารถนี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่ถึงอย่างไรก็ตาม

เราสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคให้เพิ่มขึ้นได้ [17] โดยการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก คือ 1) สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง 2) สิ่งที่มี (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเอง เป็นแรงใจที่มีในตัวบุคคล การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองได้ และ 3) สิ่งที่มี (I can) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะสังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการจัดการแก้ปัญหา สามารถหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามต้องการ [18] สอดคล้องกับงานวิจัยของตันติมา ดวงโยธา [19] พบว่า การปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวของบุคคลนั้น รวมทั้งให้มีการจัดการสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ต้องเกิดจากความภาคภูมิใจทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีแรงกระตุ้นต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคเพื่อให้สามารถนำศักยภาพนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถาวร ในต่างประเทศมีการศึกษาวิจัยที่น่าแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคมาใช้ในการพัฒนาการป้องกันปัญหาในการเกิดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น นักวิชาการอิหร่าน โตชี และโบนาฟ [20] ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการฝึกอบรมการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของเด็กข้างถนนชายและหญิงกับความผิดปกติภายนอก โดยทำการศึกษาในกลุ่มเด็กข้างถนน อายุ 12-16 ปี ที่อยู่ในความดูแลของสมาคมคุ้มครองแรงงานเด็ก แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอบรมการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยโปรแกรมฝึกอบรมได้พัฒนามาจากแนวคิดของเคเวย์ ที่ได้รวบรวมวิธีการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคไว้ดังนี้ คือ การให้กำลังใจ ทักษะการค้นหาความหมายในชีวิต การปรับความคิดและการคิดสร้างสรรค์ และการมีเหตุผลและการแสดงออกทางอารมณ์ [20] สำหรับในประเทศไทยมีผู้ที่น่าแนวคิดการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคมาพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคเช่นกันเช่น โปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) พลังใจ คือ ทนต่อแรงกดดัน สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสภาวะกดดันได้ 2) พลังใจ คือ มีกำลังใจจากตนเองและคนรอบข้าง และ 3) พลังสู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และใช้หลัก “สี่ปรับสามเติม” เป็นแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับคนไทย “สี่ปรับ” หมายถึง ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย และ “สามเติม” หมายถึง เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง [16] นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) รู้ลึกดีกับตนเอง เป็นการฝึกฝนตนเองให้รู้จักตนเองและมองโลกในแง่ดี 2) จัดการชีวิตได้ เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการอารมณ์และการจัดการปัญหาได้อย่างถูกต้อง 3) มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีและการมีทักษะสื่อสารกับคนรอบข้าง และ 4) มีจุดหมายในชีวิต เป็นการฝึกฝนการมีเป้าหมายและการตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ โดยโปรแกรมนี้นพัฒนาขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการจัดกิจกรรมให้กับผู้ป่วย [10]

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ยังไม่พบชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเด็กกลุ่มนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่จะต้องปรับตัวกับพัฒนาการแล้ว สภาพแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ทั้งในแง่ของการขาดโอกาสทางการเรียนที่ดี ประกอบกับครอบครัวขาดทุนทรัพย์ในการสนับสนุน ก็ยังส่งผลทำให้วัยรุ่นจะต้องปรับตัวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงาซึ่งจะทำให้เด็กกลุ่มนี้สามารถที่จะเผชิญอุปสรรคที่เจออยู่และต้องเผชิญอีกในอนาคต โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดของกรอทเบิร์กที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่มี (I am) และ สิ่งที่มี (I can) [18] เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤต

สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น ๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นกลุ่มนี้ต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนาโปรแกรมตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก [18] ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 7 ครั้งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริม สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) ดังกรอบแนวคิดในงานวิจัยต่อไปนี้



ภาพที่ 1 โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคพัฒนาตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงาที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

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

แบบแผนการทดลอง

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองแท้ (True-Experimental Design) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่าย ใช้แบบสุ่มอาสาสมัคร สุ่มเข้ากลุ่ม งานวิจัยนี้ใช้แบบแผนการทดลอง การทดสอบหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest-Only Control Group Design) แบบแผนนี้มีความเที่ยงตรงภายในใกล้เคียงกับแบบแผนการทดลองก่อนเรียนและหลังเรียนแบบมีกลุ่มควบคุม (Pretest – Posttest Control Group Design) แต่จะมีความเที่ยงตรงภายนอกที่ดีกว่าเพราะไม่มีปัญหาอิทธิพลของการทดสอบก่อนการทดลอง [21]

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค และโปรแกรมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Resilience Scales) ผู้วิจัยใช้แบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก [18] ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) มาตรฐานมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคไปทดลองใช้ (Try Out) แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อด้วยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมโดยตัดคะแนนข้อนั้นออก (Corrected Item Total Correlation) คัดเลือกข้อวัดที่มีค่ามากกว่า 0.2 จำนวน 30 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.245-0.729 เมื่อนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.873

โปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นรุ่นเทคนิคและขั้นตอนการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค
 2. นำข้อมูลที่ได้ศึกษา มาจัดทำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 8 แผน พร้อมคู่มือการใช้
 3. นำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคพร้อมคู่มือการใช้ไปให้ประธานที่ปรึกษา และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง
 4. นำแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญด้านการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา(ครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา) และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผล ประเมินความเที่ยงตรงเพื่อตรวจพิจารณาหาความสอดคล้องของเนื้อหา วัดคุณภาพ ประสิทธิภาพของกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ทำกิจกรรม การประเมินผล แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยตั้งเกณฑ์ค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 -1.00 เสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน หากผลการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.5 – 1.00 แสดงว่า แผนการจัดกิจกรรมสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยได้ [22]
 5. ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในงานวิจัย
- ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ตามแนวคิดการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก [18] ซึ่งอธิบายถึงองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) สิ่งที่มี (I have) 2) สิ่งที่เป็น (I am) และ 3) สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) โดยผ่านกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนา

จากวิธีการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน [23] และ [24] ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 : ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย และทำความรู้จักกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 : สำรจรรบตัว เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ถึงการสนับสนุนจากรอบข้าง แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของโรเจอร์ส [25] โดยจำแนกตัวตนออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ตนที่ตนรับรู้ หมายถึง ตัวตนที่เราคิดว่าตัวเราเป็นอยู่ 2) ตนตามความเป็นจริง หมายถึง ตัวตนที่แท้จริง และ 3) ตนตามอุดมคติ หมายถึง ตัวตนที่ตนอยากจะเป็น อยากจะทำ หรือตั้งความคาดหวังไว้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 : การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมความรู้สึกรับรู้การเห็นคุณค่าของตนเอง แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของคุเปอร์สมิท [26] กล่าวถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ความสำเร็จ และคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จาก คำพูดหรือพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลนั้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 : ความถนัดกับอาชีพ เป็นกิจกรรมส่งเสริมความเชื่อมั่นของตนเอง แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ ทฤษฎีการเลือกอาชีพของฮอลแลนด์ [27] ได้จำแนกลักษณะบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับอาชีพออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ บุคลิกภาพแบบจริงจัง บุคลิกภาพใช้เชาวน์ปัญญาและความคิดวิชาการ บุคลิกภาพแบบมีศิลปะ บุคลิกภาพแบบชอบสมาคม บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำและบุคลิกภาพแบบทำตามแผน

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5 : สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะสัมพันธภาพ และการสื่อสาร พูดคุยกับผู้อื่นในสิ่งที่กังวลใจ แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ ทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสาร สัมพันธ์ (Transactional Analysis) ของอีริค เบิร์น [28] คือแนวคิดที่ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ที่ส่งผลให้บุคคลมีสัมพันธภาพ และสื่อสารกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6 : ทักษะทางอารมณ์ เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของโกลแมน [29] ซึ่งได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลรวมของความสามารถ (Ability) และลักษณะทางจิต (Trait) และเกี่ยวข้องกับนิสัย การคิด ความรู้สึกที่สะสมต่อเนื่องมานาน การพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ ต้องลบพฤติกรรมเดิม แล้วเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนโดยประสบการณ์ และการมีแรงจูงใจที่ดีต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7 : พลิกวิกฤตสู่โอกาส เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาให้บุคคลได้เรียนรู้จากตัวอย่างแล้วนำมาปรับใช้กับปัญหาของตนเอง แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ แนวคิดในการแก้ปัญหาโดยประยุกต์ใช้วิธีการคิดแบบนอกกรอบของดีโบโน [30-31] หลักการนี้เสนอองค์ประกอบในการแก้ปัญหา 4 ประการ คือ 1) ทำความเข้าใจกับปัญหา 2) ค้นหาวิธีการที่แตกต่างออกไปในการมองปัญหา 3) ปลอ่ยกวางการคิดแบบยึดติด และ 4) ให้โอกาสตนเองในการเปิดรับความคิดอื่น ๆ

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8 : ฝึกตั้งเป้าหมาย เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการตั้งเป้าหมาย ในชีวิตประจำวันและมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ประสบความสำเร็จ แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนากิจกรรม คือ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) ของเอ็ดวิน ล็อคและแกรี่ ลาราม [32] ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการกำหนด

เป้าหมายจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน เป้าหมายจะเป็นที่มาของแรงจูงใจ เป็นเครื่องบอกถึงสิ่งที่จะต้องทำ และความพยายามที่จะใช้ในการปฏิบัติ จะจูงใจให้ทำงานดีกว่าการไม่ได้กำหนดเป้าหมายหรือกำหนดไว้กว้าง ๆ

สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยใช้สถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัย

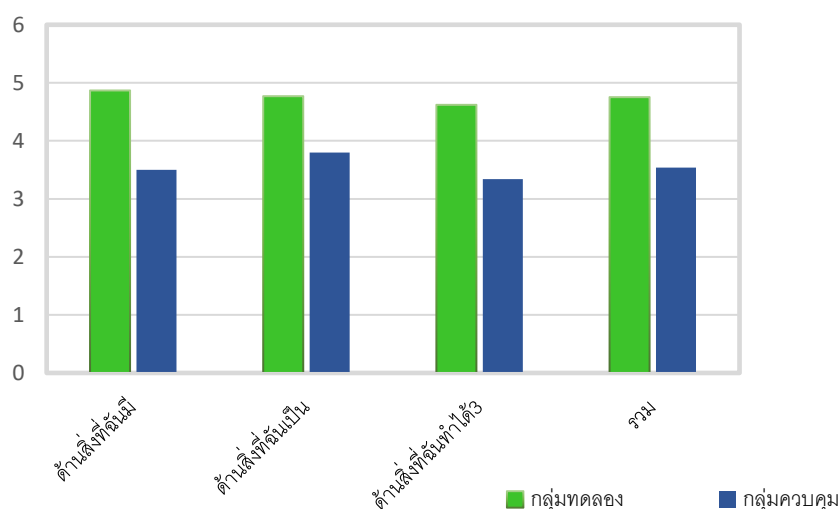
ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา ด้วยสถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่ คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลการวิจัย เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของการปรับตัว เพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง (n = 38) และกลุ่มควบคุม (n = 40) หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

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

หมายเหตุ: 1) งานวิจัยนี้กำหนดการมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่า Mean มาจากคะแนนรวมหารด้วยจำนวนข้อในแบบวัด Resilience 3) ค่าตอบในแบบวัด Resilience มีลักษณะเป็นมาตราประเมินรวมค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย

ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนกแต่ละ องค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลอง (n = 38) และกลุ่มควบคุม (n = 40) หลังการ เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยแสดงเป็นกราฟแท่ง ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กราฟเปรียบเทียบการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นสรุปว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งโดยรวมและรายด้านนั้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่ (I have) การค้นหาความเข้มแข็งภายในของตนเอง (I am) และการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can) ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของตันติมา ด้วงโยธา [19] พบว่า การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวของบุคคลนั้น รวมทั้งจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถและสามารถนำศักยภาพนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถาวร โดยกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมสำรวจตนเอง จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่ (I have) เป็นการเอื้อให้นักเรียนตระหนักว่ามีบุคคลใดที่เป็นแบบอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นเสมอว่าการกระทำที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร และมีแหล่งสนับสนุนใดบ้างที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ได้เมื่อต้องการ เช่น ครอบครัว ครู เพื่อนนักเรียน เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นที่มีพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษา จะมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [33] และมีการศึกษาที่พบว่า การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม สามารถทำนายการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักศึกษาได้ [34] และในกิจกรรมที่ 3

การเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมที่ 4 ความถนัดกับอาชีพ เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนตระหนักถึงความดีของตนเอง ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น (I am) นอกจากนั้น กิจกรรมนี้ยังช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่น การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของสุวิณี ภารา [35] พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคด้าน I can โดยการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและทักษะสื่อสารในกิจกรรมครั้งที่ 5 ผ่านกิจกรรมหน้าต่างโจอาร์ เป็นการให้นักเรียนเปิดเผยตนเองและรับรู้ด้านที่ตนเองไม่รู้จากการบอกกล่าวของเพื่อน กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อนให้มากขึ้น อันจะส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมต้น พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต [9] และจากการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลพบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 [36] สำหรับกิจกรรมที่ 6 ทักษะทางอารมณ์ เป็นการจัดการกับความเครียดเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยการให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องความเครียด และเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความเครียด อันจะเอื้ออำนวยให้นักเรียนสามารถเผชิญความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมได้ (I can) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว เครียดง่าย โกรธง่าย [37-38] ซึ่งหากมีจัดการที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด [39-41] นั่นคือคนที่บุคคลมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (I can) ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดในการดำเนินชีวิตต่ำ และมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง และในกิจกรรมครั้งที่ 7 พลิกวิกฤตสู่โอกาส จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้เรียนรู้ปัญหาจากกรณีศึกษา เกิดความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ และค้นหาวิธีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาในเรื่องของการวิเคราะห์ แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ [40] สามารถนำมาปรับใช้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอนาคตได้ (I can) ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่สามารถผ่านพ้นประสบการณ์เลวร้ายในชีวิตมาได้นั้นใช้กระบวนการที่เป็นองค์ประกอบของการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการจัดการกับปัญหา [42] จะสามารถปรับตัวและจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ [43] และกิจกรรมครั้งที่ 8 ฝึกตั้งเป้าหมายเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองถึงอนาคต จะช่วยให้นักเรียนมีความหวังและวางแผนการดำเนินชีวิตตลอดจนเข้าใจการดำเนินชีวิตที่จะเกิดขึ้น [44] ซึ่งจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถเพิ่มความสามารถในการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงาได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้บริหารโรงเรียน คุณครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดหลักสูตรการศึกษา ควรมีการจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาทั่วประเทศ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญปัญหาและจัดการอุปสรรคโดยใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา รวมทั้งผู้ที่สนใจอาจมีการศึกษาผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคไปใช้ในนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในช่วงวัยอื่น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในขั้นต้น และอาจมีการจัดกิจกรรมพัฒนาการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคเป็นระยะอย่างต่อเนื่องและมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาวอันจะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- [1] ประณต คำนิม. (2549). *เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [2] มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. ปทุมธานี: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [3] ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. ปทุมธานี: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [4] เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2550). *พัฒนาการมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- [5] คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). *คู่มือดำเนินงานโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา.
- [6] สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2543). *รายงานการประเมินผล ๑ ทศวรรษ โครงการขยายโอกาสทางการศึกษา (ปีการศึกษา 2533 - 2542) เส้นทางสู่การศึกษาภาคบังคับ 9 ปี*. กรุงเทพฯ: สำนักงานนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา.
- [7] สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). *แนวทางการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักวิชาการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา.
- [8] สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา. (2558). *ข้อมูลโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา พังงา*. สืบค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2559, จาก http://www.phangngaedarea.go.th/web2013/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=75
- [9] มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 57-75.
- [10] ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- [11] Dayer, J. G., & McGuniness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- [12] Vaillant, G. E., & Davis, J. T. (2000). Social/emotional intelligence and midlife resilience in schoolboys with low tested intelligence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 215.
- [13] Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2000). Practical intelligence and its development. *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory development, assessment, and application at home school and in the workplace*, 215-243, Jossey-Bass. from <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.018>

- [14] เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2550). *ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาให้การศึกษา). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- [15] ศิริพร พูลสวัสดิ์. (2555). *ผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ติดยาเสพติดในโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพเรือแบบพิเศษ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้การศึกษา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [16] กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: บริษัท ดีนาดู จำกัด.
- [17] นิสافر สलगสิงห์. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพัฒนาการและพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร.
- [18] Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 8, 7-10.
- [19] ต้นติมา ตัวโยธา. (2553). *การศึกษาและพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [20] Dousti, M., Pour Mohamadreza Tajrishi, M., & Ghobari, B. B. (2014). The effectiveness of resilience training on psychological well-being of female street children with externalizing disorders. *Developmental psychology (journal of Iranian psychologists)*, 11(41), 43-54.
- [21] Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research on teaching*. American Educational Research Association.
- [22] บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัตินักจิตวิทยาเชิงจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [23] American Psychological Association. (2016). *Resilience Guide for Parents and Teachers*. Retrieved January 31, 2016, from <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>
- [24] Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society*, 14(1), 37-47.
- [25] Roger, Carl. R. (1959). *A Theory of Therapy, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework*. in S. Koch, Psychology: A Study of Science. New York: McGraw-Hill.
- [26] Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Consulting Psychologist Press, Inc.
- [27] Holland, J. L. (1973). *Making Vocational Choices: A Theory of Careers*. Prentice-Hall.
- [28] Berne, E. (1964). Principles of Transactional Analysis. *Current psychiatric therapies*, 4, 35.
- [29] Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- [30] DeBono, E. (1971). *Lateral Thinking for Management*. New York: McGraw-Hill.
- [31] DeBono, E. (1991). *Teaching Thinking*. London: Penquin Books.
- [32] Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Goal setting theory, 1990. *New developments in goal setting and task performance*, 3-15.

- [33] วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์, มองกรัน ยู, เชยยอง ซอย, และมิจัง ลี. (2557). การศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ความเครียด การปรับตัว การรู้สึกรู้สีก่อนค่าในตนเอง การกลับสู่ภาวะปกติของนักเรียนพยาบาลเหล่าทัพ สาธารณรัฐเกาหลี และนักเรียนพยาบาลทหารอากาศวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 6(1), 170-186.
- [34] Orozco, V. (2007). *Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Lanina/o college students*. America: The Ohio State University.
- [35] สุวิณี ภารา. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [36] พรทิพย์ วชรดิลก. (2557). ปัจจัยทำนายความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 28(2), 17-31.
- [37] วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- [38] พนม เกตุมาน. (2550). การสอนเพศศึกษาตามพัฒนาการทางเพศ. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2559, จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_76.htm
- [39] ทศนา ทวีคุณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภณ แสงอ่อน. (2555). ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. *วารสารการพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 22(3), 1-11.
- [40] พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, จริยา วิริยะศุกร, และพิศสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 25(1), 1-13.
- [41] Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288.
- [42] Lating, J. M., Bono, S. F. (2008). Crisis intervention and fostering resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10(2), 87-94.
- [43] Peng, Zhang, Li, et al. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students. *The effect of resilience, personality and social support : Psychiatry Research*, 196, 138-141.
- [44] อุมพร ตรังคสมบัติ. (2558). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์.