

การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา
โดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ENHANCING RESILIENCE OF VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS USING THE EMOTIONAL
REGULATION PROGRAM

Miss Thanaporn Niamklun



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology
Department of Educational Research and Psychology
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2017
Copyright of Chulalongkorn University

ธนาภรณ์ เนียมกลิ่น : การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับ
อาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ (ENHANCING RESILIENCE OF
VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS USING THE EMOTIONAL REGULATION
PROGRAM) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.วาทีณี อมรไพศาลเลิศ, 181 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลจากการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อ
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลัง
ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 วิทยาลัย
อาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 62 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ โปรแกรมฝึกการกำกับ
อารมณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน (Standard deviation) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง
ช่วงเวลาของการวัดประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทาง
เดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) และสถิติทดสอบทีแบบอิสระ
(Independent sample t – test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ภายหลังจากทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย
คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ 2)
ภายหลังจากทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2560

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ ดร.วาทีณี อมรไพศาลเลิศ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความเมตตา กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี โดยเป็น ทั้งผู้ให้กำลังใจที่สำคัญในการเรียน ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านอย่างอบอุ่นตลอดระยะเวลาการทำ วิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรุณ กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัยที่กรุณาสละเวลาให้ คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิัญญา วัฒนโธ อาจารย์ สิทธิกาญจน์ สง่า อาจารย์ สิทธิชัย เสาศาณา อาจารย์ ธนเดช แป้นโพธิ์กลาง และอาจารย์ ดร. ชนิตา ตันติเฉลิม ที่ได้กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

กราบขอบพระคุณอาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้อบรม สั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชา ตลอดระยะเวลาที่ศึกษา ณ สาขาวิชานี้ โดยเฉพาะผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ อาจารย์ที่ ปรึกษาวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ เจตจำนงนุช อาจารย์ดุสิตา ทินมาลา และอาจารย์ ดร. ชนิตา ตันติเฉลิม ที่คอยให้คำปรึกษาทั้งด้านวิชาการในการทำวิทยานิพนธ์และคำแนะนำในการดำเนินชีวิตอย่างอบอุ่น เสมอมา รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. สีวะโชติ ศรีสุทธิยากร ที่ได้ให้ความเมตตาถ่ายทอดความรู้ให้ ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร ครูและนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย ในความร่วมมือและอำนวยความสะดวก ทำให้การดำเนินการเก็บข้อมูลประสบผลสำเร็จไปได้ด้วยดี ตลอดจนขอขอบพระคุณบุคลากร ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษาและบุคลากรงานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน คณะครุศาสตร์ทุก ท่าน รุ่นพี่ เพื่อน และรุ่นน้องสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน และสาขาวิชานิตศ การศึกษาและพัฒนาหลักสูตร รวมทั้งเพื่อนและพี่ ๆ ท่านอื่นที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านอย่าง กัลยาณมิตรที่ดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาและสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่เป็นแหล่งสนับสนุนทาง ใจอันสำคัญที่คอยให้การส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาและการทำวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยมาโดยตลอดจนทำให้ ผู้วิจัยประสบความสำเร็จได้ในวันนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
คำถามวิจัย	5
วัตถุประสงค์	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ตอนที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรง ในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา	10
ตอนที่ 2 ความสามารถในการฟื้นพลัง	24
ตอนที่ 3 การกำกับอารมณ์.....	47
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	60
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	63
ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย.....	65
ตอนที่ 3 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย	65

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	74
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล	75
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียน.....	76
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ นักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดย ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA).....	78
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละ องค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง และในระยะติดตาม ผลการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test).....	80
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผลการวิจัย	85
ข้อจำกัดของงานวิจัย	91
ข้อเสนอแนะการวิจัย	91
ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้.....	91
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	92
รายการอ้างอิง	93
ภาคผนวก.....	105
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	106
ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงคของผู้ทรงคุณวุฒิ	107
ภาคผนวก ค แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	109
ภาคผนวก ง โปรแกรมฝึกการกำกั้อารมณ์.....	117

ณ

หน้า

ภาคผนวก จ บันทึกหลังการจัดกิจกรรม.....	172
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	181



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	การสังเคราะห์องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	28
ตารางที่ 2	การสังเคราะห์ปัจจัยปกป้องและปัจจัยเสี่ยงต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	30
ตารางที่ 3	แนวทางการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกรมสุขภาพจิต (2552).....	36
ตารางที่ 4	การวิเคราะห์จุดเน้นของแต่ละแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	40
ตารางที่ 5	การสังเคราะห์แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	43
ตารางที่ 6	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนการทดลอง (pretest) ของตัวอย่างวิจัยทั้งสองกลุ่ม.....	64
ตารางที่ 7	องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	66
ตารางที่ 8	การจำแนกข้อคำถามตามองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	67
ตารางที่ 9	รายละเอียดกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ แสดงดังตารางต่อไปนี้.....	71
ตารางที่ 10	ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียน.....	76
ตารางที่ 11	การวัดประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	77
ตารางที่ 12	การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) ด้วย Mauchly's Test of Sphericity.....	78
ตารางที่ 13	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ Greenhouse-Geisser.....	79
ตารางที่ 14	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองในการทดสอบรายคู่ (Pairwise Comparisons) ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	80
ตารางที่ 15	ผลการเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์	81

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละ
องค์ประกอบ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลการทดลอง 82



สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อม.....	11
ภาพที่ 2 การมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและสิ่งแวดล้อมระยะต่าง ๆตามแนวคิด Ecological Systems Theoryของ Bronfenbrenner (1977, p. 514)	16
ภาพที่ 3 โมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1996, p.398)	49
ภาพที่ 4 กลยุทธ์ในกระบวนการกำกับอารมณ์ (Gross, 2007, p. 501).....	51
ภาพที่ 5 การสังเคราะห์กระบวนการฝึกกำกับอารมณ์ที่ใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา	54
ภาพที่ 6 กรอบแนวคิดวิจัย	62
ภาพที่ 7 แบบแผนการทดลอง	65
ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์	77
ภาพที่ 9 ระดับคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์	81
ภาพที่ 10 ระดับคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลการทดลอง	83

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาการทะเลาะวิวาทของนักเรียนระดับอาชีวศึกษานั้นถือเป็นปัญหาความรุนแรงในเยาวชนที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกสถานศึกษาซึ่งเสี่ยงต่อการก่ออาชญากรรม ปัญหาความรุนแรงเหล่านี้มักส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของการจัดการศึกษาด้านอาชีวศึกษา (ธนเดช อรรถสิงห์, 2557) ทั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่เป็นผลพวงมาจากการขาดสติยับยั้งชั่งใจ อารมณ์ร้อนและวู่วามของนักเรียน เมื่อนักเรียนเหล่านี้ถูกยั่วยู่ทางอารมณ์จากบุคคลอื่น หาทางออกไม่ได้ จึงรวมกับกลุ่มอันธพาลหาทางแก้แค้นกัน เช่น การยกพวกตีกันของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาชายต่างสถาบัน หรือการนัดเจรจาและจบลงด้วยการทำร้ายร่างกายในประเด็นปัญหาชู้สาวของนักเรียนหญิง เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากข่าวการทะเลาะวิวาทของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาตามสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ที่มีอยู่บ่อยครั้ง (ณัฐภรณ์ โสภณทัต, 2557) และถูกเผยแพร่ออกไปอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเลียนแบบการกระทำความรุนแรงและขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาที่สะสมมานานนี้ยังส่งผลกระทบต่อร้ายแรงตั้งแต่การสร้างความปลอดภัยให้แก่ทรัพย์สินสาธารณะ ตลอดจนเกิดกับประชาชนที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องจนถึงขั้นเสียชีวิต (โรมัส กวาดามูช และคณะ, 2558)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในเยาวชนที่ผ่านมา พบว่านักเรียนระดับอาชีวศึกษามีแนวโน้มจะมีการกระทำผิดและมีพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความรุนแรงมากกว่าเยาวชนกลุ่มอื่น (Lou และคณะ, 2008 ; จิรพัฒน์ พรหมสิทธิการ, 2543 ; สามารถ หวังพิทักษ์, 2548 ; ศศิญา ศรีทอง, 2549) สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเหล่านี้อาจมาจากการได้รับอิทธิพลมาจากบุคคลรอบข้างและสภาพแวดล้อมรอบตัว เช่น การพบเห็นการใช้สารเสพติดหรือพบเห็นการพกพาอาวุธ ความเกี่ยวข้องกับสถาบัน และความเป็นพรรคพวกกันภายในกลุ่ม หรือปัญหาชู้สาว (จินดาภา สীবงษ์, 2553) นอกจากนี้รวมถึงสาเหตุที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง เช่น ค่านิยมต่อความรุนแรงที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม (ณัฐภรณ์ โสภณทัต, 2557) รวมถึงศักดิ์ศรี ความเป็นชาย ความศึคะนอง การขาดการยับยั้งชั่งใจเมื่อถูกยั่วยู่ทางอารมณ์ (จินดาภา สীবงษ์, 2552 ; ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558 ; โรมัส กวาดามูช และคณะ, 2558 ; ศศิญา ศรีทอง, 2549) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการต่อสู้ทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย และยังมีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เช่น การมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ปลอดภัย (Lou และคณะ, 2008 ; Wang และคณะ, 2009) การตั้งครภภในวัยเรียน (ฐิติพร อิงคดาวรงค์, 2549) ตลอดจนปัญหาด้านจิตเวช เช่น อารมณ์เครียด ภาวะซึมเศร้า รวมทั้งการพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น (สาวิตรี อัมณางค์กรชัย และคณะ, 2551 ; สมศักดิ์ วงศาवास, 2547) ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้ให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวกลับเข้าสู่วังวนแห่งความรุนแรงยังรวมถึงประสบการณ์

ที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง เด็กบางคนเคยเป็นทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ความรุนแรง (ฐาศุภร์ จันประเสริฐ, 2554)

ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและประสบความสำเร็จในการเรียนและในชีวิตได้ คือ ความสามารถในการฟื้นพลัง หรือ Resilience โดยงานวิจัยของโรมัส กวาดามูช และคณะ (2558) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงและความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,280 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่ดีจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น ปัญหาความรุนแรง การใช้สารเสพติด การตั้งครมไม่พร้อม ได้ ทั้งนี้ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถภายในตัวบุคคลที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ตลอดชีวิต (Embury และ Saklofske, 2014; Grotberg, 1995) โดยเมื่อศึกษาถึงระดับความสามารถในการฟื้นพลังพบว่านักเรียนระดับอาชีวศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังเท่ากับ 109 คะแนน จากคะแนนเต็ม 140 คะแนน โดยที่ร้อยละ 48 มีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังที่ประเมินในนักเรียนกลุ่มอื่น เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังกับพฤติกรรมก้าวร้าวและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ของ อริศรา สุขศรี (2559) ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังเท่ากับ 111 คะแนน จากคะแนนเต็ม 140 คะแนน โดยที่ร้อยละ 54 มีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่าค่าเฉลี่ย

ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ท่ามกลางความเสี่ยงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และพร้อมที่จะฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังมีการเรียนรู้จากการเผชิญปัญหาเหล่านั้นเพื่อนำมาพัฒนาให้เกิดการปรับตัวในเชิงบวกต่อไป (Fergus และ Zimmerman, 2005 ; Garmezy และคณะ, 1984 ; Grotberg, 1995 ; โรมัส กวาดามูช และคณะ, 2558 ; พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2554 ; รัชดา อรหันตา, 2556) ความสามารถในการฟื้นพลังประกอบด้วยปัจจัย 2 ด้าน คือ ปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมอารมณ์ (Oshio และคณะ, 2003) และทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (Barrett และคณะ, 2014 ; Stepney และคณะ, 2014) และปัจจัยปกป้องภายนอกในระดับครอบครัวและชุมชน ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนทางใจจากครอบครัว เพื่อนและโรงเรียน (Grotberg, 1995 ; พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) เช่น การได้รับความรักหรือกำลังใจจากครอบครัวและคนรอบข้างอย่างไม่มีเงื่อนไข (Dubow, 2016) การมีครูและเพื่อนเป็นตัวช่วยที่ดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ (อรพินท์ ชูชมและคณะ, 2554) เป็นต้น ที่ผ่านมามีความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังได้ถูกศึกษาวิจัยเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านจิตเวชในวัยรุ่นนอย่าง

แพร่หลายทั้งในไทยและต่างประเทศ อาทิ การลดความกังวล (Barrett และคณะ, 2014 ; อายุพร กัยวิทย์โกศล, 2558) การลดภาวะซึมเศร้าและปัญหาการฆ่าตัวตาย (Dubow และคณะ, 2016 ; Gallegos และคณะ, 2013 ; มลวิภา เหมือนพรหม, 2554) ตลอดจนการลดปัญหาพฤติกรรมดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนได้ (พัชรนันท์ จำสิงห์, 2555) เป็นต้น โดยผลจากการวิจัยที่กล่าวมา ส่วนใหญ่พบว่า โปรแกรมที่เน้นการสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังเหล่านี้ช่วยให้เยาวชนที่มีปัญหา ด้านจิตเวชมีปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคลเพิ่มขึ้น โดยไม่มีการทำร้ายตนเอง และยังไม่พบความคิด ในการฆ่าตัวตายภายหลัง (มลวิภา เหมือนพรหม, 2554) มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีและมีการ ปรับตัวที่พัฒนาไปในทางบวก (อิงคณา โคตรนารา, 2553) นอกจากนี้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการที่ ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ทำให้วัยรุ่นเข้มแข็งสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง หรือรับมือความขัดแย้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ(รัชดา อรหันตา, 2556) และโปรแกรม เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้กับกลุ่มนักเรียนหญิงชาวแอฟริกันเพื่อลดพฤติกรรมไม่พึง ประสงค์ต่าง ๆ (Stepney และคณะ, 2014) โดยผลการวิจัยด้านการเสริมสร้างความสามารถในการ ฟื้นฟูพลังในวัยรุ่นต่างสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ วัยรุ่นมีความคิดความรู้สึกด้าน การเห็นคุณค่าในตัวเองและเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น มีความเข้มแข็งในใจตัวเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น มองโลกและบุคคลอื่นในแง่ดีมากกว่าเดิมเข้าใจและไว้วางใจเพื่อนมากขึ้น ทั้งยังสามารถยอมรับ ปรับตัวต่อสิ่งต่าง เข้าใจเหตุผลของการกระทำต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และตัดสินใจได้ อย่างถูกต้องมีเหตุผล (Stepney และคณะ, 2014 ; รัชดา อรหันตา, 2556 ; อายุพร กัยวิทย์โกศล, 2558)

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าความสามารถ ในการฟื้นฟูพลังเป็นกุญแจสำคัญที่สามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของเยาวชนทั่วไป ตลอดจนทำให้ประสบความสำเร็จ สามารถปรับตัวได้ท่ามกลางความเสี่ยงและปัญหาที่ผ่านเข้ามาใน ชีวิตได้ นักวิชาการหลายท่านพบว่าการเริ่มต้นเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่เยาวชนนั้น การดำเนินการที่เหมาะสมที่สุดคือการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เป็นปัจจัยปกป้อง ภายในตัวบุคคล อันได้แก่ การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการควบคุมอารมณ์ (Oshio และ คณะ, 2003) ตลอดจนส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (Barrett และคณะ, 2014 ; Stepney และคณะ, 2014) ซึ่งจะได้ผลดีกว่าการลดปัจจัยเสี่ยงภายนอก เนื่องจากการเสริมสร้าง ขึ้นภายในทัศนคติและทักษะของแต่ละบุคคล (Taub, 2002 ; Taub และ Pearrow, 2005) นอกจากนี้การสังเคราะห์วรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา พบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องและสมควรได้รับการ ดูแล ป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วนมากที่สุดนั่นคือ การขาดการยับยั้งชั่งใจ และขาดทักษะการ

ควบคุมอารมณ์ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา (จินดาภา สืบวงษ์, 2553 ; ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558 ; โธมัส กวาดามูช และคณะ, 2558 ; ศศิญา ศรีทอง, 2549) อันเป็นปัจจัยเสี่ยงพื้นฐานที่จะนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ตามมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยกระบวนการควบคุมอารมณ์เพื่อเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำไปสู่การลดปัญหาการขาดการยับยั้งชั่งใจได้ ทั้งยังเสริมสร้างให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์อีกหลายประการ

ทักษะการควบคุมอารมณ์หรือวิธีการในการกำกับอารมณ์ของบุคคลหมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการตรวจสอบสถานการณ์และอารมณ์ตนเองในขณะนั้นและหาสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ เพื่อเลือกวิธีการกำกับอารมณ์ของตนเองให้เกิดการตอบสนองของพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ นักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ เช่น การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Parkinson และ Colman (1995) โมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1992) และแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross (2007) เป็นต้น โดยแนวคิดทั้งหมดดังกล่าวต่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบและปรับการตอบสนองเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวกที่เหมาะสม ซึ่งผลของการศึกษาเป็นไปในทางเดียวกันว่าควรส่งเสริมให้บุคคลฝึกฝนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีมุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา เนื่องจากบุคคลที่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ตนเองได้ จะสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาและกำจัดการแสดงอารมณ์เชิงลบของตนเองได้เหมาะสมกว่า (Boekaerts, 1992 ; ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554) ประกอบกับการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาในประเทศไทยพบว่ามีการวิจัยที่ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมอันพึงประสงค์ เช่น การส่งเสริมทักษะทางสังคมและการทำงานเป็นทีมด้วยกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์ของ ปริณดา เลิศศรีมงคล (2554) และใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในหลายรูปแบบ เช่น การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกำกับอารมณ์ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (ณัฐธลิน คุ่มรอด, 2558) และงานวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างซึ่งอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า (สินีนานา ไชยวงศ์, 2556) ในขณะเดียวกันงานวิจัยที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและพฤติกรรมเสี่ยงในนักเรียนช่วงวัยรุ่นอายุระหว่าง 12 – 16 ปียังพบว่า นักเรียนที่มีทักษะการควบคุมอารมณ์ตนเองที่ดีมีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังในชีวิตสูงตามไปด้วย (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, 2554) นอกจากนี้ยังไม่พบการศึกษาที่นำแนวคิดการกำกับอารมณ์มาใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ด้วยกระบวนการกำกับอารมณ์ เนื่องจาก

เป็นนักเรียนที่ถือว่าอยู่ช่วงการปรับตัวจากการเข้าเรียนในโรงเรียนที่เป็นบริบทของอาชีวศึกษามาแล้ว เป็นระยะเวลา 1 ปี จึงเหมาะกับการนำประสบการณ์ของนักเรียนมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ นักเรียนต้องเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในการออกไปฝึกงานตามสถานประกอบการ ต่าง ๆ ตามสาขาวิชาชีพที่ตนเองศึกษาในชั้นปีที่ 3 ด้วย จึงควรเสริมสร้างเกราะป้องกันด้วย ความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้พร้อมรับการกับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดย ผู้วิจัยได้นำขั้นตอนฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้จากการสังเคราะห์กระบวนการกำกับอารมณ์จากแนวคิด การกำกับอารมณ์ของนักวิชาการและงานวิจัย (Boekaerts, 1992 ; Gross, 2007 ; Parkinson และ Colman, 1995) มาเป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ ครอบคลุมองค์ประกอบหลักตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Grotberg (1995) อันจะ นำไปสู่การยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาและแก้ไขได้อย่างเหมาะสม รวมถึง การเห็นคุณค่าในตนเอง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงด้านต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน ระดับอาชีวศึกษาในการเตรียมตัวไว้รับมือกับเหตุการณ์และความเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในอนาคต ตลอดจนทำให้พวกเขามีความมั่นคงทางจิตใจในการใช้ชีวิตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีความรุนแรง ได้ในทุกรูปแบบ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ปัญหาความรุนแรง การใช้สารเสพติด หรืออาชญากรรม สามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้ในอนาคตต่อไป

คำถามวิจัย

โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 หรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองใน ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลองและในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถใน การฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังจากทดลองและในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถใน การฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1) ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

2) ตัวอย่างวิจัย

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 62 คน ตัวอย่างวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

เครื่องมือที่ใช้

1. แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังฉบับต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาংশถึงคุณลักษณะการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา (Oshio และคณะ, 2003; Prince-Embury, 2008 ; Takviri-yanun, 2008 ; Ungar และ Liebenberg, 2011; กรมสุขภาพจิต, 2552; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2558) โดยแบบวัดทั้งหมดมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.77 ขึ้นไป ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้องค์ประกอบและคุณลักษณะที่ใช้วัดการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งหมด 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) โดยมีจำนวนทั้งหมด 26 ข้อ มีลักษณะการประเมินแบบการประเมินค่า 6 ระดับ เพื่อใช้วัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ .81 ซึ่งอยู่ในช่วงความเที่ยงที่ค่อนข้างสูงและเหมาะสมกับการนำไปใช้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544)

2. โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยการฝึกกำกับอารมณ์ ดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 – 70 นาที จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกันโดยประยุกต์หลักการกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างทำให้เกิดเป็นความสามารถในการฟื้นฟูพลังซึ่งมีขั้นตอนในการกำกับอารมณ์ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา 2) ประเมินอารมณ์ตนเอง 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ 4) เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองโดยมีแนวคิดการจัดกิจกรรมเริ่มต้นจากการให้ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง และจัดเป็นกิจกรรมที่นำทักษะการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามบริบทของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในครั้งที่ 4 – 8 โดยดำเนินการควบคู่กันไปกับการสอดแทรกเนื้อหาให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และได้นำองค์ประกอบดังกล่าวมาปรับใช้เป็นเนื้อหาและองค์ความรู้ในการฝึกแต่ละครั้งด้วย เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง หรือการแก้ปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนด้วยการกำกับอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้มีการบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียนภายหลังการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อประเมินผลและปรับปรุงลักษณะการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพต่อไป

คำจำกัดความในการวิจัย

นักเรียนระดับอาชีวศึกษา หมายถึง นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และปรับตัวเพื่อเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยพร้อมที่จะฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว มีองค์ประกอบหลัก 3 ด้านตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ได้แก่ (1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล หมายถึงการเป็นผู้ที่รักและภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นต้น (2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ และ (3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น มีบุคคลที่ไว้วางใจได้ สามารถให้กำลังใจและคำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา เช่น มีครอบครัวอบอุ่น มีเพื่อนสนิท

การกำกับอารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการตรวจสอบสถานการณ์และอารมณ์ตนเองในขณะนั้นและหาสาเหตุที่แท้จริงของ

อารมณ์ เพื่อเลือกวิธีกำกับอารมณ์ของตนเองให้เกิดการตอบสนองของพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ หมายถึง โปรแกรมที่สอนหลักการกำกับอารมณ์ ซึ่งมีขั้นตอนในการกำกับอารมณ์ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา 2) ประเมินอารมณ์ตนเอง 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ 4) เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง โดยแบ่งเป็นการให้ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นพลังและกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง และกิจกรรมที่นำทักษะการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังในครั้งที่ 4 – 8

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนระดับอาชีวศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังสามารถปรับตัวได้ท่ามกลางความเสี่ยงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและพร้อมที่จะฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็วต่อไป

2. ได้แนวทางเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังให้แก่หน่วยงานทางการศึกษานำข้อมูลไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมให้แก่เยาวชนกลุ่มอื่น ๆ และวิจัยต่อไป

3. เป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ช่วยเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะในด้านลบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาด้วยการนำองค์ความรู้และพลังเชิงบวกมาใช้ในการพัฒนา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ได้แก่ ตอนที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ตอนที่ 2 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและตอนที่ 3 กำกับอารมณ์ และตอนที่ 4 กรอบแนวคิดวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรง ในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

- 1.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง
- 1.2 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา
- 1.3 ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา
- 1.4 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรง
- 1.5 บริบทที่เกี่ยวข้องกับอาชีวศึกษา

ตอนที่ 2 ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

- 2.1 ความหมายของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
- 2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
- 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
- 2.4 แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
- 2.5 การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ตอนที่ 3 การกำกับอารมณ์

- 3.1 ความหมายและประเภทของอารมณ์
- 3.2 ความหมายของการกำกับอารมณ์
- 3.3 แนวคิดทฤษฎีการกำกับอารมณ์
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการกำกับอารมณ์

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 พฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรง ในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

สภาพสังคมในปัจจุบันถูกเปลี่ยนแปลงไปทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้ปัญหาความขัดแย้งนับวันยิ่งจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ปัญหาความรุนแรงที่สำคัญประการหนึ่งคือปัญหาความรุนแรงในเยาวชนไทย เช่น การทะเลาะวิวาท การพกอาวุธ ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพร่างกาย เพศและสุขภาพจิต เนื่องจากวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับอาชีวศึกษามีอายุเฉลี่ย 15 – 19 ปี และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและฮอร์โมนจึงส่งผลให้อารมณ์อ่อนไหวและเกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย (ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558 ; โร密斯 กวาดามุช และคณะ, 2558) และมีแนวโน้มจะมีการกระทำผิดและมีพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความรุนแรงมากกว่าเยาวชนกลุ่มอื่น (ศศิญา ศรีทอง, 2549)

1.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง

ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงไว้ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีสถาน (Field Theory) ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological Systems Theory) และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมช่วงวัยรุ่น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1.1 ทฤษฎีการเรียนรู้

พฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาถือเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นการเรียนรู้ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาเกิดขึ้นได้อย่างไรและจะมีวิธีการเสริมสร้างได้อย่างไร ทฤษฎีที่จะช่วยอธิบายประเด็นดังกล่าวมีความชัดเจนมากขึ้น โดยผู้วิจัยได้รวบรวมทฤษฎีการเรียนรู้มานำเสนอประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญาสังคม (2) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (3) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม ดังนี้

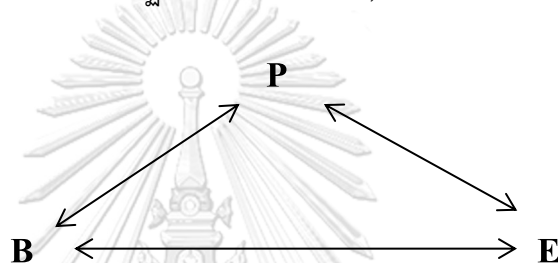
(1) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญาสังคม

Bandura (1963) มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) โดยเริ่มต้นจากความเชื่อพื้นฐานว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเกิดจากการเรียนรู้โดย “การสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” เขาจึงเรียกการเรียนรู้ลักษณะนี้ว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” และอธิบายว่าการเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในสังคม โดยทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Bandura, 1977) จากนั้นมีการตั้งชื่อทฤษฎีเป็น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) เนื่องจากบันดูราศึกษาพบว่าสาเหตุที่สำคัญของการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวของมนุษย์นั้นมาจาก “บุคคลจะเลือกสังเกตเฉพาะสิ่งที่ต้องการจะเรียนรู้ จากนั้นจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) เพื่อให้อยู่ในความจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง ทั้งยังต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเอง (metacognitive) และสุดท้ายบุคคลจะมีการประเมินว่าตนเอง

เลียนแบบได้ดีหรือไม่” เขาจึงสรุปว่าการเรียนรู้โดยการสังเกตถือเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes)

ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

นอกจากบันดูราจะให้ความสำคัญประเด็นที่ว่า การเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม โดยทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิซึ่งกันและกันแล้วเขายังกล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นไม่ได้เกิดขึ้นมาจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย เช่น ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่นๆ เป็นต้น (Bandura, 1986) ทั้งนี้บันดูราไม่เชื่อว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลจะคงตัวอยู่เสมอไป เนื่องจากสภาพแวดล้อมรอบตัวมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอโดยอธิบายการปฏิสัมพันธ์ (Bandura, 1989) ดังภาพที่ 1



- P หมายถึง ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่นๆ เป็นต้น
 B หมายถึง พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล
 E หมายถึง สภาพแวดล้อม

ภาพที่ 1 การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อม

และพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีของ (Bandura, 1986)

จากปัจจัยที่มีผลซึ่งกันและกันดังกล่าว ประกอบกับความเชื่อพื้นฐานของบันดูราดังกล่าวข้างต้นว่าพฤติกรรมของคนเรานั้นส่วนมากมักเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) โดยแบ่งประเภทของตัวแบบไว้ 2 ชนิด (Bandura, 1965) ได้แก่

1. ตัวแบบที่มีชีวิต (Live Model) หมายถึง ตัวแบบที่ผู้สังเกตสามารถปฏิสัมพันธ์หรือเลียนแบบได้โดยตรง ไม่ต้องสังเกตผ่านสื่ออื่น เช่น เด็กนักเรียนเห็นเพื่อนขยันอ่านหนังสือทำให้เรียนเก่ง จึงตั้งใจเรียน ขยันอ่านหนังสือและทำแบบฝึกหัดตามอย่าง เป็นต้น ซึ่งตัวแบบที่มีชีวิตนี้มีข้อดีคือเป็นตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สังเกต และสามารถเห็นพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ด้วยประสบการณ์ของผู้สังเกตเอง จึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดพฤติกรรมใหม่

2. ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) หมายถึง ตัวแบบที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น การ์ตูน ตัวละครในโทรทัศน์ เป็นต้น โดยตัวแบบสัญลักษณ์นี้มีข้อดีคือ ตัวแบบเพียงตัวเดียวสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบแก่บุคคลได้เป็นจำนวนมากในหลากหลายสถานการณ์ เช่น ตัวแบบจาก

หนังสือหรือโทรทัศน์ นอกจากนั้นยังเหมาะกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถสังเกตได้หรือสังเกตได้ยาก เช่น พฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการทางความคิด ทั้งนี้ผู้นำเสนอสามารถจัดกระบวนการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปใช้จริงได้

การเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นไม่ใช่เพียงการลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยที่ผู้สังเกตไม่ได้คิด เพราะฉะนั้นคุณสมบัติของผู้สังเกตจึงมีความสำคัญ นั่นคือ ผู้สังเกตจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตไว้ในความทรงจำระยะยาว เพื่อที่จะเรียกใช้ในขณะที่ผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ Bandura (1977) จึงได้อธิบายกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตไว้ทั้งหมด 4 อย่าง โดยสุรงค์ โคว์ตระกูล (2554) สรุปไว้ดังนี้

1. กระบวนการความใส่ใจ (Attention) หมายถึง ความสนใจเป็นสิ่งแรกที่ผู้สังเกตหรือผู้เรียนจะต้องมี เพราะถ้าไม่มีความสนใจในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิด โดยผู้สังเกตจะต้องรับรู้พฤติกรรมและส่วนประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญของผู้ที่เป็นแบบอย่าง เช่น เป็นผู้ที่มีความสามารถสูง เป็นผู้ที่ได้รับรางวัลหรือการลงโทษ รวมไปถึงหน้าตาหรือบุคลิกภาพดี เป็นต้น นอกจากนั้นคุณสมบัติของผู้สังเกตก็มีความสำคัญกับกระบวนการใส่ใจ เช่น ช่วงวัยความสามารถทางด้านพุทธิปัญญาของผู้เรียน หรือทักษะทางร่างกาย เป็นต้น

2. กระบวนการจดจำ (Retention Process) หมายถึง การที่ผู้สังเกตบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตเห็นในความจำระยะยาว โดยบันทึราพบว่ามีผู้สังเกตที่สามารถจดจำอธิบายพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถสร้างภาพสิ่งที่เป็นตัวแบบไว้ในใจได้จะเป็นผู้ที่มีการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉย ๆ หรือทำสิ่งอื่นในขณะที่สังเกตตัวแบบไปด้วย ดังนั้นผู้ที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่ตนเองสังเกตเห็นเป็นภาพไว้ในใจได้ และสามารถเข้ารหัสคำพูดจะเป็นผู้ที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนาน ๆ

3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) หมายถึงเป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปรสภาพสิ่งที่ตนเองจดจำ ด้วยการเข้ารหัสคำพูดหรือถ้อยคำ ให้แสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้คือ ความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นของผู้สังเกตซึ่งต้องใช้เมื่อแสดงพฤติกรรมเลียนแบบ และการเลียนแบบของผู้สังเกตแต่ละคนอาจทำออกมาได้ดีแตกต่างกัน บางคนอาจเลียนแบบได้เหมือนมากหรือบางคนอาจเลียนแบบได้ไม่เหมือนเลย ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบจะต้องประกอบด้วยกระบวนการทางพุทธิปัญญาและความพร้อมทางร่างกายและทักษะที่จำเป็นของแต่ละคน

4. กระบวนการแรงจูงใจ (Motivation Process) หมายถึงแรงจูงใจที่จะชักนำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเลียนแบบออกมา อันเนื่องมาจากความคาดหวังหรือการนำมาซึ่งผลประโยชน์ เช่น การได้รับรางวัล รวมไปถึงการคาดหวังว่าจะช่วยให้ตนเองหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ยกตัวอย่างเช่น ภายใน

ห้องเรียนเวลาครูให้รางวัลหรือลงโทษเพื่อนนักเรียนคนหนึ่ง จากนั้นนักเรียนทั้งห้องจะเรียนรู้ผลของการกระทำโดยการสังเกตและเป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรมเหล่านั้น

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาทำให้ทราบว่า การเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อม โดยองค์ประกอบที่สำคัญทั้งด้านสิ่งแวดล้อมภายนอกและองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เช่น ความสามารถทางปัญญา หรือทักษะ เป็นต้น นั่นต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน และส่วนมากมักเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ ทั้งนี้การเรียนรู้ดังกล่าวจะต้องอาศัยกระบวนการที่สำคัญทั้งหมด 4 อย่าง ได้แก่ กระบวนการความใส่ใจ (Attention) กระบวนการจดจำ (Retention Process) กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) และกระบวนการแรงจูงใจ (Motivation Process) จึงเป็นที่มาของการเลียนแบบพฤติกรรมกลุ่มเพื่อน ค่านิยมการยึดถือศักดิ์ศรีของสถาบัน และการแสดงพฤติกรรมรุนแรงของเยาวชนในปัจจุบัน

(2) ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม

เล็บ ซีมาโนวิช วิกอทสกี (Lev Semanovick Vygotsky) (1978) ให้ความสำคัญต่อวัฒนธรรมและสังคมที่บุคคลดำเนินชีวิตและเกี่ยวข้องกับอยู่ที่มีผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการเชาวน์ปัญญา เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็กอันได้แก่ การสังสรรค์กับบุคคลอื่น หรือการทำกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะค่อย ๆ ซึมซับเข้าสู่กระบวนการภายในบุคคล (Internalized processes) และเกิดเป็นพัฒนาการโครงสร้างทางความคิดขึ้น ดังนั้นการจะเข้าใจพัฒนาการของมนุษย์จึงต้องเข้าใจวัฒนธรรมที่เด็กได้รับการเลี้ยงดู ทั้งนี้สถาบันทางสังคมต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับครอบครัวขึ้นไปล้วนแต่มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเรียนรู้พัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาของเด็กแต่ละวัยจะเพิ่มระดับขึ้นได้สูงสุดตามศักยภาพของแต่ละคนได้ก็ต่อเมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่และบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนวัยเดียวกัน

วิกอทสกีได้อธิบายถึงกระบวนการทางสังคมที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ไว้ 2 ประเด็นใหญ่ ๆ ได้แก่

1) แหล่งที่มาทางสังคมที่มีผลต่อความคิดของบุคคล ได้แก่ การปะทะสร้างความสำเร็จระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีศักยภาพทางความคิดหรือเชาวน์ปัญญาสูงกว่า เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคมได้ง่ายขึ้น จากการศึกษาวิจัยของเขาเกี่ยวกับเรื่องการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนจากผู้ใหญ่ในการเรียนรู้เด็กนี้เองทำให้พบว่า เด็กที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกันมีบางคนที่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยเหลือ แต่กลับมีเด็กอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ด้วยตนเอง แต่หากมีผู้ใหญ่ให้ความช่วยเหลือเพียงเล็กน้อยก็จะสามารถทำได้ เขาจึงเรียกช่องว่างหรือระยะห่างระหว่างระดับพัฒนาการที่เป็นจริงที่เด็กสามารถทำได้อยู่แล้ว และระดับพัฒนาการที่สามารถจะเป็นไปได้ในอนาคตว่า “Zone of

Proximal Development” หรือบริเวณความใกล้เคียงพัฒนาการเขาวนปัญญา และได้เรียกการช่วยเหลือเด็กให้เกิดการเรียนรู้ว่า “scaffolding” มีความหมายว่า การให้ความช่วยเหลือเด็กในการเรียนรู้และแก้ปัญหาตลอดจนการทำงานซึ่งตัวเด็กไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

2) เครื่องมือที่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และการพัฒนา เขาเชื่อว่าเครื่องมือทางวัฒนธรรมที่มักจะมีเครื่องมือที่เป็นรูปธรรม เช่น สิ่งพิมพ์ ปากกา ยางลบ ตลอดจนคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน เป็นต้น รวมถึงเครื่องมือที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น ภาษา รูปภาพศิลปะ รหัสหรือเครื่องหมายต่าง ๆ เป็นต้น ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการเขาวนปัญญาของเด็ก เพราะเป็นสิ่งที่เด็กใช้เพื่อช่วยเหลือการทำงานให้สำเร็จผลตามความต้องการ

จากทฤษฎีการเรียนรู้วิกอทสกีทำให้ทราบว่ากระบวนการเรียนรู้ของบุคคลหรือในเด็กนั้นประกอบด้วยบุคคลเองและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนวัฒนธรรมจากแหล่งที่เด็กอาศัยอยู่ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำการช่วยเหลือเด็กให้เกิดการเรียนรู้ว่า “scaffolding” มาปรับใช้ในการวางรูปแบบกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกประยุกต์ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้แรงที่ตนเองพบเจอในชีวิตประจำวัน ถือเป็น การให้ความช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกในการเรียนรู้และแก้ปัญหาซึ่งตัวผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

(3) ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม

พาฟลอฟ (Pavlov) (1927) ได้เสนอทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) จากการทดลองการให้อาหารกับสุนัขที่กำลังหิว โดยเมื่อสุนัขกระดิ่งแล้ววางอาหารให้สุนัข ซึ่งตามปกติสุนัขจะหลั่งน้ำลายออกมาเมื่อมีอาหารมาวาง แล้วสุนัขกระดิ่งพร้อมนำอาหารมาวาง ซ้ำกันหลายครั้งพบว่า สุนัขมีน้ำลายไหลออกมา จากนั้นเมื่อเขาได้ทำการสุนัขกระดิ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้นสุนัขก็มีน้ำลายไหลออกมาโดยไม่ต้องนำอาหารมาวาง เขาจึงสรุปผลการทดลองที่เกิดขึ้นกับสุนัขว่า สิ่งมีชีวิตจะเกิดเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกได้จากความสัมพันธ์ของการสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไขที่ถูกนำเสนอควบคู่ไปกับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไขพร้อม ๆ กันทันที โดยจะต้องทำซ้ำกันหลายครั้งอย่างสม่ำเสมอ ต่อมา Skinner (1953) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นผู้คิดทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนต์แรนด์ (Operant Conditioning theory) ที่ให้ความสำคัญกับการเกิดพฤติกรรมหรือการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตที่มาจากผลของการกระทำ โดยสกินเนอร์ได้แบ่ง พฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตไว้ 2 แบบ คือพฤติกรรมที่แสดงออกโดยอัตโนมัติซึ่งสิ่งมีชีวิตไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น การกระพริบตา กับพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตเป็นผู้กำหนด หรือเลือกที่จะแสดงออกมาโดยหลักการสำคัญของการเรียนรู้ตามทฤษฎีนี้คือ เมื่อต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากสิ่งเร้าจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกแสดงพฤติกรรมเองโดยไม่บังคับ และภายหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้นแล้วจึงมีการ "เสริมแรง" พฤติกรรมนั้นทันที เพื่อให้ผู้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะได้รับผลตอบแทนเป็นอย่างไร ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมของผู้เรียนจะเกิดจากผลกรรมที่ได้รับนั่นเอง โดยตัวเสริมแรงแบ่ง

ออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง สิ่งเร้าที่เมื่อนำมาใช้เป็นตัวเสริมแรงแล้วช่วยเพิ่มอัตราการเกิดพฤติกรรมได้ เช่น คำชม หรือรางวัล และตัวเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมหรือนำเอาสิ่งเร้าที่ผู้เรียนไม่พึงพอใจออกไปแล้วช่วยทำให้เกิดพฤติกรรมได้ เช่น หากนักเรียนตอบคำถามถูกต้องได้รับการยกเว้นให้ไม่ต้องทำการบ้าน เป็นต้น

1.1.2 ทฤษฎีสถาน (Field Theory)

ทฤษฎีสถาน (Field Theory) เป็นทฤษฎีที่เสนอโดย เคิร์ต เลวิน (Kurt Lewin) (1939) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่ใช้คำว่า “Field Theory” ซึ่งเป็นแนวคิดทางฟิสิกส์ที่หมายถึง “สนามของแรง” ดังนั้นเขาจึงมองการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะที่เป็นแรง ซึ่งมีทั้งพลังและทิศทาง (Field of Force) (Lewin, 1939) สิ่งใดที่อยู่ในความสนใจและความต้องการของตน จะมีพลังเป็นบวก สิ่งทีนอกเหนือจากความสนใจจะมีพลังงานเป็นลบ เขาอธิบายว่าการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้นจะแสดงใน แวดวงของการรับรู้ (life space) ของแต่ละบุคคล และได้ให้คำจำกัดความว่า “ในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เราจะต้องรู้ทุก ๆ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นในช่วงเวลานั้น เพราะบุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองตามสิ่งทีตนเองรับรู้” ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับอัทมโนทัศน์ จะเป็นการทำความเข้าใจการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในแวดวงการรับรู้ นั้น ๆ โดยที่เลวินได้เน้นความสำคัญของการที่แต่ละบุคคลรับรู้ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวว่ามีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม ซึ่งเป็นโลกที่เกิดจากการรับรู้ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและอาจจะแตกต่างกันไปตามสภาพที่ตนอาศัยอยู่จริง โดยเลวิน กำหนดไว้ว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์จะประกอบไปด้วย (Lewin, 1947)

1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical environment) อันได้แก่ คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ สิ่งแวดล้อมอื่นๆ

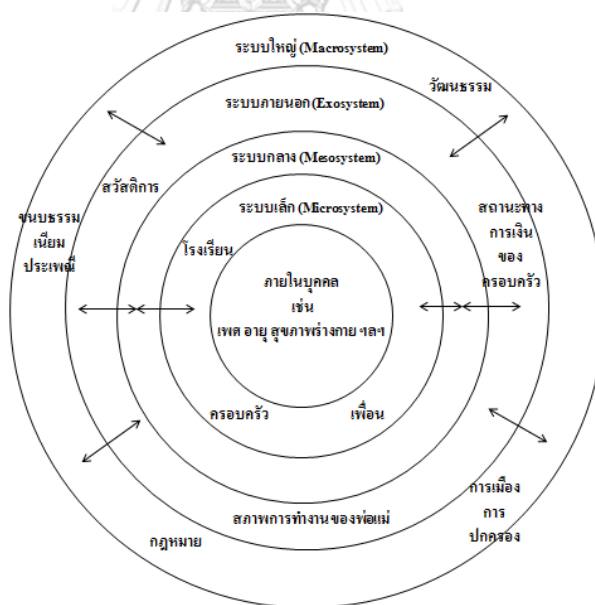
2) สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา (Psychological environment) อันได้แก่ แรงขับ (Drive) แรงจูงใจ (Motivation) เป้าหมายหรือจุดหมายปลายทาง (Goal) รวมถึงความสนใจ (Interest)

เลวินมองเห็นว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามสิ่งทีเขารับรู้ภายในแวดวงชีวิต โดยที่สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อบุคคลและบุคคลมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมด้วยเช่นกัน (Lewin, 1939) สอดคล้องกับการแสดงออกของพฤติกรรมความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ ของเยาวชนไทยที่มักแสดงออกตามอัทมโนทัศน์และการรับรู้ในแวดวงชีวิตที่ตนเองอาศัยอยู่อย่างครบครัน ชุมชนหรือโรงเรียน เช่น นักเรียนที่ยกพวกทำร้ายร่างกายคู่อริเพื่อล้างแค้นให้เพื่อน รวมถึงค่านิยมความรุนแรงที่ถูกปลูกฝังมาจากรุ่นพี่ในสถาบันเดียวกัน ตลอดจนการพบเห็นและเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของเยาวชนที่ได้อิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้นดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิด

ดังกล่าวมาปรับใช้ในการเลือกใช้สื่อและสถานการณ์จำลองที่เป็นเหตุการณ์ความรุนแรงที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันหรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน ถือเป็น การเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะต้องมีการจัดการเรียนรู้ให้เข้าไปอยู่ในโลกของเด็กและเยาวชนกลุ่มนั้น ๆ เข้าถึงปัญหา ความถนัดและความสนใจถือเป็นสิ่งสำคัญ

1.1.3 ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological Systems Theory)

แนวคิดทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological Systems Theory) เสนอโดย Bronfenbrenner (1979) อธิบายว่าการพัฒนาการของมนุษย์ และการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้น เป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและมีผลมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ ดังนั้นการเกิดพฤติกรรมของบุคคลจึงไม่สามารถอธิบายได้ด้วยปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เริ่มต้นที่บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุดและขยายออกไปรอบ ๆ ตัวตั้งแต่ ครอบครัว โรงเรียนจนถึงโครงสร้างทางสังคมวัฒนธรรมที่ใหญ่ขึ้น Bronfenbrenner เผยแพร่แนวคิดดังกล่าวผ่านหนังสือที่เขียนขึ้นมีชื่อว่า The Ecology of Human Development (1979) และนำเสนอความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะดังภาพที่ 2 ได้แก่



ภาพที่ 2 การมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและสิ่งแวดล้อมระยะต่าง ๆ ตามแนวคิด Ecological Systems Theory ของ Bronfenbrenner (1977, p. 514)

1. ระบบเล็ก (Microsystem) หมายถึง ระบบของความสัมพันธ์ในขั้นแรกที่เกิดขึ้นและอยู่ใกล้ชิดกับตัวบุคคลมากที่สุด ประกอบด้วยตัวบุคคล เช่น ปัจจัยด้านชีวภาพ อารมณ์ สติปัญญา การเรียนรู้ ความเชื่อและทัศนคติ จากนั้นเป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใกล้ ๆ ตัว ได้แก่ ครอบครัว

(ความเชื่อหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของพ่อแม่) เพื่อนบ้าน เพื่อน โรงเรียน เป็นต้น ทั้งนี้ความสัมพันธ์ในระดับนี้จะมีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมของเด็ก อาทิ ลักษณะการเลี้ยงดูหรือความรักความอบอุ่นจากคนในครอบครัว พฤติกรรมเลียนแบบการกระทำและความคิดตามพ่อแม่ของเด็ก

2. ระบบกลาง (Mesosystem) หมายถึงความสัมพันธ์ในระดับที่อยู่ถัดออกมาจากตัวบุคคล และเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมระดับเล็กด้วยตัวเองตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป ยกตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน หรือความสัมพันธ์ระหว่างครูและเพื่อนที่โรงเรียน เป็นต้น ความสัมพันธ์ระดับนี้ยังมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคลเช่นกัน เช่น การคบเพื่อนในห้องเรียน การเข้ากลุ่มกิจกรรมตามความสนใจ พฤติกรรมเลียนแบบเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เป็นต้น

3. ระบบภายนอก (Exosystem) หมายถึงความสัมพันธ์ในระดับที่บุคคลไม่ได้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยโดยตรง จึงไม่ส่งผลกระทบมากเท่าระดับเล็กและกลาง กล่าวคือเป็นระดับที่ส่งผลกระทบต่อโดยอ้อมให้เด็กเกิดพฤติกรรมนั่นเอง เช่น ความสามารถในการเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดของพ่อแม่ หรือสภาพการทำงาน สวัสดิการ และสถานะทางการเงินของครอบครัว เป็นต้น

4. ระบบใหญ่ (Macrosystem) หมายถึง ระดับความสัมพันธ์ที่อยู่วงนอกสุดของระบบนิเวศวิทยา เป็นระดับกว้าง และอยู่ห่างจากตัวบุคคลมากที่สุด ได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี กฎหมาย การเมืองการปกครอง เป็นต้น แม้จะอยู่ไกลที่สุดแต่ยังส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมของเด็กผ่านการหล่อหลอมทางสังคมจนเป็นมาตรการที่คนในสังคมให้การยอมรับและปฏิบัติตามกัน จึงกล่าวได้ว่า บุคคลที่อาศัยอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันย่อมมีความเชื่อ ค่านิยม และการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่าง เช่น การทะเลาะวิวาทและพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงในโรงเรียน การมั่วสุมอบายมุขของวัยรุ่นในหมู่บ้าน ชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด หรือการก่ออาชญากรรมของวัยรุ่นในสังคม เป็นต้น

จากการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในระยะต่าง ๆ ตามแนวคิดระบบนิเวศวิทยาที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าทั้งปัจจัยด้านชีวภาพ อารมณ์ สติปัญญาของแต่ละบุคคล และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวที่เด็กอาศัยอยู่ แต่ละระบบมีความสำคัญในการหล่อหลอมให้เด็กมีค่านิยม ความเชื่อ การกระทำ พฤติกรรมพึงประสงค์ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงรูปแบบต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามประเภทของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงดังเช่นที่สำรวจพบในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาทั้ง พฤติกรรมเสี่ยงด้านอารมณ์และความคิด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและยาเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม

1.1.4 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมช่วงวัยรุ่น

นักเรียนระดับอาชีวศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 16 – 17 ปี ถือเป็นช่วงวัยที่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมที่ก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ พัฒนาการวัยรุ่นจะมีลักษณะเด่นในทุก ๆ ด้าน เช่น ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือเรียกว่าเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีความอ่อนไหวทางอารมณ์มากทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย

Erikson (1968) กล่าวถึงทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development Theory) ว่าเมื่อเริ่มเกิดมาบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคมรอบตัว ดังนั้นการปรับตัวนี้จึงเป็นเสมือนพัฒนาการด้านจิตสังคมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวจะแก้ไขปัญหานั้น ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์และสังคมในการใช้ชีวิต ทั้งนี้เขาได้แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพด้านจิตสังคมเริ่มต้นจากแรกเกิดจนถึงอายุ 80 ปี ออกเป็น 8 ขั้น โดยที่ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 นั้นเป็นพัฒนาการมนุษย์ที่มีช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 11 ปี ถือเป็นขั้นของการสะสมประสบการณ์ในชีวิตด้วยเริ่มจากการไว้วางใจผู้อื่น จากนั้นจะเริ่มมีอิสระหรือการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกเอง จึงเกิดเป็นขั้นของการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ตามมา โดยพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง สิ่งเหล่านี้จัดเป็นประสบการณ์ที่บุคคลจะเรียนรู้เพื่อการเกิดอัตลักษณ์แห่งตนในขั้น 5 ที่เรียกว่า ระยะเวลาวัยรุ่น (Adolescent period)

Erikson (1968) กล่าวว่าขั้นที่ 5 หรือระยะเวลาวัยรุ่น (Adolescent period) ถือเป็นพัฒนาการมนุษย์ที่มีช่วงอายุระหว่าง 12 – 18 ปี ว่าเป็นขั้นของการพัฒนาการรู้จักตนเองหรือเรียกว่า “การพบอัตลักษณ์แห่งตนและการไม่เข้าใจบทบาทตนเอง” ทั้งมีเอกลักษณ์แต่ยังสับสนในบทบาทวัยรุ่นถือเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมักตั้งคำถามกับสิ่งต่าง ๆ เสมอเพื่อตามหาอัตลักษณ์ในตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เกิดความสับสนและมักจะใช้การเลียนแบบผู้อื่นซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของวัยรุ่นเกเร หรือการก่ออาชญากรรมในเยาวชนได้

จากนั้นขั้นที่ 6 ถึงขั้นที่ 8 เรียกได้ว่าเป็นขั้นของการนำเอาผลของการบรรลุเอกลักษณ์แห่งตนไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยระยะต้นของวัยผู้ใหญ่เป็นขั้นของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อพัฒนาไปเป็นการใช้ชีวิตแบบครอบครัวหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งหากบุคคลสามารถบรรลุอัตลักษณ์แห่งตนเองแล้วก็จะสามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่นได้ จากนั้นจะเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ เพื่อสังคมและผู้อื่น และสุดท้ายจะถึงขั้นที่มีความมั่นคงทางจิตใจด้วยการยอมรับความเป็นจริงของชีวิต คิดถึงความทรงจำในอดีต ซึ่งหากในขั้นต้น ๆ ประสบ

ความสำเร็จในการบรรลุอัตลักษณ์แห่งตนแล้วจะส่งผลต่อบุคลิกภาพและความภาคภูมิใจที่จะเล่าประสบการณ์ในชีวิตของตนเองให้ลูกหลานฟังได้

นอกจากนี้สุรางค์ โค้วตระกูล (2554) กล่าวถึงพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นว่า เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญมากต่อวัยรุ่น เพราะมักจะคบกับเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมคล้ายกัน ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นจึงเป็นไปในเชิงความสัมพันธ์ทางจิตใจมากกว่าการทำกิจกรรมร่วมกันเหมือนวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงมักจะมีเพื่อนสนิทที่ไว้เนื้อเชื่อใจได้ หรือเรียกว่ามีความแนบแน่นทางอารมณ์มากกว่าวัยรุ่นชายที่จะยังมีแนวโน้มมักทำกิจกรรมร่วมสนุกกันอยู่ ทั้งนี้การนิยมชมชอบตามค่านิยมของกลุ่มยังโดดเด่นในเด็กวัยนี้อีกด้วยเช่นกัน หรืออาจเรียกว่า “การนับถือวีรบุรุษ” กล่าวคือ วัยรุ่นต้องการเลียนแบบผู้ที่ตนเองนิยมชมชอบด้วยเหตุผลหลายอย่าง เช่น ความต้องการรู้จักตนเอง ต้องการหาแบบอย่างเพื่อดำรงชีวิต โดยวีรบุรุษหรือตัวแบบ (Model) ที่วัยรุ่นเลือกมาเป็นแบบอย่างจะมีความแตกต่างจากวัยเด็กที่ต้องการความสนิทสนมเป็นแรงจูงใจ เพราะวัยรุ่นจะเลือกตัวแบบด้วยเหตุผลและอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากกว่า จึงอาจเป็นบุคคลในชีวิตจริงหรือในอุดมคติที่ไม่เคยพบเจอมาก่อนเลยก็ได้ เช่น การคลั่งคาราของวัยรุ่น

สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) กล่าวว่า พัฒนาการทางอารมณ์ของช่วงวัยรุ่นนั้นมักจะมีผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จึงมีอารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน รู้สึกไม่มั่นคง การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้วย จนนำไปสู่การแสดงออก เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย ขี้ฉ้อฉลหรือเจ้าอารมณ์ บางครั้งเรียกลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นว่า “พายุบุแคม” โดยอารมณ์มีทุกประเภท เช่น รัก ชอบเกลียด โกรธ อิจฉาริษยา วุ่นวายใจ หงุดหงิดหรือสับสน เป็นต้น และด้วยทักษะการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นยังไม่ดีนักจึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมามากมาย อาทิ อารมณ์พลุ่งพล่าน วิตกกังวลเกินเหตุ หรือบางครั้งจะต่อต้าน ตีรันเอาแต่ใจ เนื่องจากอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ทำให้เข้ากับบุคคลต่างวัยยาก วัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่ากลุ่มวัยอื่น เพราะเข้าใจและยอมรับกันได้ง่าย

นอกจากนี้ สุรางค์ โค้วตระกูล (2554) กล่าวต่อไปอีกว่าทั้งวัยรุ่นหญิงและชายจะมีความต้องการทำกิจกรรมทุกอย่างเหมือนเพื่อนร่วมวัย ทั้งการแต่งตัว พฤติกรรมต่าง ๆ การใช้ภาษา รวมทั้งความเชื่อและค่านิยม ดังนั้นการคบเพื่อนหรือเข้าร่วมกลุ่มจึงมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น ควรมีการส่งเสริมให้ทราบถึงข้อดีและข้อเสียของการคบเพื่อน หรือทางโรงเรียนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้บทบาทและความแตกต่างของผู้อื่น

สรุปได้ว่านักเรียนระดับอาชีวศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ถือเป็นช่วงวัยที่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนกลาง ที่มีอายุระหว่าง 16 – 17 ปี วัยรุ่นจึงเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและสังคม เช่น กลุ่มเพื่อนหรือสภาพแวดล้อมใน

โรงเรียน มีผลอย่างมากกับพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นจึงมักมีอารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน มีอารมณ์รุนแรงทั้ง รักมากเกลียดมาก โกรธง่าย อิจฉาริษยา หรืออ่อนไหวใจ และเนื่องจาก วัยรุ่นยังขาดทักษะการควบคุมอารมณ์จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมามากมาย ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของช่วงวัยนี้ เด็กวัยรุ่นจึงมักตามหาอัตลักษณ์ในตนเอง และมักใช้การเลียนแบบผู้อื่นซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของวัยรุ่นเกเร หรือการก่ออาชญากรรมในเยาวชนได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นวัยที่เหมาะสมและจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ดีต่อไป

1.2 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

นักวิชาการได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาไว้หลายท่าน ดังนี้ ศศิญา ศรีทอง (2549) ให้ความหมายของการมีพฤติกรรมเสี่ยงว่า หมายถึง การมีแนวโน้มจะกระทำผิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ความรุนแรงและทะเลาะวิวาทของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาทั้งที่มาจากที่อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อม สถาบันที่มีค่านิยมเกี่ยวกับความรุนแรง จึงมีส่วนทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับกฎฐาน ภรณ์ ไส้กัณฑ์ (2557) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ว่าหมายถึงกริยาอาการที่แสดงออกว่ามีแนวโน้มจะเกิดการใช้กำลังหรืออำนาจทางกายหรือวาจาเพื่อข่มขู่หรือกระทำต่อนักเรียนคนอื่น ตลอดจนผู้อื่น หรือคนในชุมชนให้มีแนวโน้มที่จะได้รับการบาดเจ็บ ตาย หรือเป็นอันตรายต่อจิตใจ เช่น การทำร้ายร่างกาย

จากนั้นทิพย์วัลย์ สุรินยา (2558) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ในความหมายเฉพาะว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ที่เกิดในเด็กวัยรุ่นซึ่งเกิดจากการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง รวมถึงการมีปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น การไม่สามารถควบคุมอารมณ์หรือความโกรธของตนเองได้ หรือการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรง ซึ่งมีความหมายไปในทิศทางเดียวกับโรมัส กวาดามูซ และคณะ (2558) ที่กล่าวเพิ่มเติมว่านอกจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงจะหมายถึงปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวแล้ว การที่นักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวนมากต้องอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีความรุนแรง มีระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง ทั้งยังต้องเผชิญกับปัญหาความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ ทั้งการต้อยตี การใช้อาวุธ การทะเลาะวิวาทเป็นกลุ่ม การยกพวกตีกัน เป็นต้น ก็เปรียบเสมือนการส่งเสริมให้พวกเขาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงนั่นเอง

จากความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา หมายถึง พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ที่จะนำพานักเรียนระดับอาชีวศึกษาเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรุนแรงทุกรูปแบบ ทั้ง

พฤติกรรมก้าวร้าวต่างๆ ทั้งการทะเลาะวิวาท การต่อยตี โดยมีแนวโน้มทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงด้านอารมณ์หรือการที่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรง

1.3 ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

จากการศึกษาและสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง สามารถแบ่งประเภทของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงได้ 3 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมเสี่ยงด้านอารมณ์และความคิด หมายถึง ประเภทของพฤติกรรมที่เกิดจากภายในตัวบุคคล เช่น ปัญหาการขาดการยับยั้งชั่งใจ การขาดทักษะในการควบคุมอารมณ์หรือความโกรธของตนเองขาดทักษะการจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงที่ไม่ถูกต้อง (ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558; โธมัส กวาดามูช และคณะ, 2558)

2. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและยาเสพติด หมายถึง ประเภทของพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดความรู้เรื่องเพศ เช่น การมีประสบการณ์เรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเพิ่มขึ้น (กรมอนามัย, 2557) แต่ขาดความรู้และการตระหนักรู้เรื่องการป้องกันโรคติดต่อหรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (ฐิติพร อิงคदारวงศ์ และคณะ, 2550) รวมถึงความอยากรู้อยากลอง พฤติกรรมการใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ (สมศักดิ์ วงศาवास และคณะ, 2548)

3. พฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม หมายถึง ประเภทของพฤติกรรมที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่ตนอาศัยอยู่ โดยส่วนมากมักมาจากการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน การคบเพื่อนหรือศักดิ์ศรีและค่านิยมของสถาบัน (ภฤติพร ชุมสุวรรณ และชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, 2559) เช่น เด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก การพบเห็นการพกอาวุธในโรงเรียน การปลูกฝังค่านิยมความรุนแรงจากนักเรียนรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง เป็นต้น

สรุปได้ว่าประเภทของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงที่พบในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา แบ่งได้ 3 ประเภท คือ พฤติกรรมเสี่ยงด้านอารมณ์และความคิด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและยาเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม โดยพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงประเภทต่าง ๆ นี้มีสาเหตุมาจากหลากหลายปัจจัยล้วนมีความเกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนทั้งสิ้น

1.4 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรง

จากการสังเคราะห์งานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา (ฐิติพร อิงคदारวงศ์ และคณะ, 2550 ; ญัตฐาภรณ์ ไส้กัณฑ์, 2557 ; โธมัส กวาดามูช และคณะ, 2558 ; ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558 ; ศศิญา ศรีทอง, 2549) สามารถแบ่งปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงได้ 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายใน หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มาจากภายในตัวบุคคล ที่ส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมความรุนแรงมากขึ้นแตกต่างกันไป ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น เมื่อไม่เห็น

คุณค่าหรือภาคภูมิใจในตนเองแล้ว จึงคิดว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของสังคม เด็กจึงเลือกรวมกลุ่มกับเด็กเกรงตัวด้วยกัน ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคม และก่อความเดือดร้อนเพื่อให้รู้สึกว่ามีตัวตนและได้รับความสนใจ หรือการขาดการยับยั้งชั่งใจ ขาดทักษะในการควบคุมอารมณ์หรือความโกรธของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ยั่วยุทางอารมณ์ให้เกิดการทะเลาะวิวาท แม้เพียงการปลุกปั่นทางเสียงดนตรีหรือสีหน้าท่าทางของฝ่ายตรงข้ามก็ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจ เกิดเป็นอารมณ์โกรธอย่างรุนแรงและเกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยทิพย์วัลย์ สุรินยา (2558) ที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมความโกรธ พฤติกรรมจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาชาย สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษา พบว่า ตัวแปรที่กล่าวมาทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวกและสามารถทำนายพฤติกรรมก้าวร้าวได้ นอกจากนี้ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์ และคณะ (2550) ได้สำรวจสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นหญิงที่เรียนในระดับอาชีวศึกษา พบอีกว่ามีปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศและการใช้สารเสพติด อาทิ การขาดความรู้เรื่องเพศ นั่นคือความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์รวมถึงการใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ (กรมอนามัย, 2557)

ปัจจัยภายนอก หมายถึงปัจจัยที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่ตนอาศัยอยู่และส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมความรุนแรง เช่น สภาพแวดล้อมโดยรอบที่อยู่อาศัย ชุมชน หรือภายในโรงเรียนที่ต้องพบเห็นการกระทำความรุนแรง การปลุกฝังทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับความรุนแรง รวมถึงศักดิ์ศรีของสถาบัน ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่ต้องอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีการก่ออาชญากรรมเป็นประจำ นักเรียนในสถาบันที่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของนักเรียนรุ่นพี่ที่คอยปลุกฝังเรื่องศักดิ์ศรี หรือค่านิยมความรุนแรงกับคู่อริต่างสถาบัน รวมทั้งการพบเห็นการพกพาอาวุธภายในสถาบันที่กฎเกณฑ์ไม่เข้มงวด เป็นต้น สอดคล้องกับผลการสำรวจสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาของ ณิชฐาภรณ์ โสภณทัต (2557) พบว่าค่านิยมการใช้ความรุนแรงในสถานศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัวและสภาพแวดล้อมในชุมชนสามารถทำนายพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในนักเรียนกลุ่มดังกล่าวได้ นอกจากนี้ผลการสำรวจของ ศศิญา ศรีทอง (2549) และ โธมัส กวาดามูช และคณะ (2558) ยังพบข้อมูลที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการใช้ชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมที่ต้องพบเห็นพฤติกรรมความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ เช่น การพกพาอาวุธ อยู่ในกลุ่มเพื่อนและรุ่นพี่ที่กระทำความผิด หรือแม้กระทั่งประสบการณ์ที่เคยเป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำความรุนแรงล้วนเป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาทั้งสิ้น

จากความหมายของปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงที่กล่าวมา สรุปได้ว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม

ซึ่งมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกันกับตัวนักเรียนทั้งจากภายในและสภาพแวดล้อมภายนอก ดังนั้น การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงจึงควรดำเนินการไปพร้อมกัน

1.1.5 บริบทที่เกี่ยวข้องกับอาชีวศึกษา

พระราชบัญญัติการอาชีวศึกษา พ.ศ. 2551 ในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 125 ตอนที่ 43 ก กำหนดให้ “การอาชีวศึกษา” หมายความว่า กระบวนการศึกษาเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนในด้านวิชาชีพพระดับฝีมือ ระดับเทคนิค และระดับเทคโนโลยี โดยมีการจัดการอาชีวศึกษารูปแบบดังต่อไปนี้

(1) การศึกษาในระบบ เป็นการจัดการศึกษาวิชาชีพที่เน้นการศึกษาในสถานศึกษาอาชีวศึกษาหรือสถาบันเป็นหลัก โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาการวัดและการประเมินผลที่เป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน

(2) การศึกษานอกระบบ เป็นการจัดการศึกษาวิชาชีพที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการศึกษา ระยะเวลา การวัดและการประเมินผลที่เป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

(3) การศึกษาระบบทวิภาคี เป็นการจัดการศึกษาวิชาชีพที่เกิดจากข้อตกลงระหว่างสถานศึกษาอาชีวศึกษาหรือสถาบันกับสถานประกอบการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการจัดหลักสูตร การเรียนการสอน การวัดและการประเมินผล โดยผู้เรียนใช้เวลาส่วนหนึ่งในสถานศึกษาอาชีวศึกษาหรือสถาบัน และเรียนภาคปฏิบัติในสถานประกอบการ รัฐวิสาหกิจหรือหน่วยงานของรัฐ

โดยทั้งหมดมีการเรียนตามหลักสูตรที่คณะกรรมการการอาชีวศึกษากำหนดได้แก่ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และปริญญาตรีสายเทคโนโลยีหรือสายปฏิบัติการ เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนในด้านวิชาชีพพระดับฝีมือ ระดับเทคนิค และระดับเทคโนโลยี โดยนำความรู้ในทางทฤษฎีที่เป็นสากลและภูมิปัญญาไทยมาพัฒนาผู้รับการศึกษาให้มีความรู้ความสามารถในทางปฏิบัติและมีสมรรถนะจนสามารถนำไปประกอบอาชีพในลักษณะผู้ปฏิบัติหรือประกอบอาชีพโดยอิสระได้ (ราชกิจจานุเบกษา, 2551)

ทั้งนี้ในปัจจุบันมีสถานศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษาที่แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สถานศึกษาอาชีวศึกษารัฐบาลจำนวน 428 แห่ง เช่น วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยอาชีวศึกษา หรือวิทยาลัยสารพัดช่าง เป็นต้น และสถานศึกษาอาชีวศึกษาเอกชนจำนวน 486 แห่ง เช่น วิทยาลัยอาชีวศึกษาเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการ เป็นต้น (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2559)

ตอนที่ 2 ความสามารถในการฟื้นพลัง

“Resilience” ได้ถูกใช้ในคำภาษาไทยที่หลากหลาย เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ (นिरชานาวาวัตน์, 2557 ; รัชดา อรหันตา, 2556) ความเข้มแข็งทางใจ (มลวิภา เหมือนพรหม, 2554) ความแข็งแกร่งในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552 ; บุษผา สงศรี, 2556) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (สุคนธ์จิต อุปันชัย, 2556) ภูมิคุ้มกันทางใจ (โรมัส กวาดามูช และคณะ, 2558 ; เมธปียา เกิดผล แต่งรัตน, 2556) ความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤติ (ศุภรัตน์ เอกอัศวิน, 2551 ; อิงคณา โคตรนารา, 2553) การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (รัตติยาพร ทองถวน, 2560) และความสามารถในการฟื้นพลัง (ธัญลักษณ์ ขวัญนิมิต, 2555 ; ดวงพร กิตติสุนทร, 2559 ; พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545 ; สุภาวดี ดิสโร, 2551) ซึ่งราชบัณฑิตยสถานระบุคำว่า Resilience ว่า “ความยืดหยุ่น” และ “ความหายจากโรคได้” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยกล่าวถึง Resilience โดยใช้คำว่า “ความสามารถในการฟื้นพลัง” เนื่องจากกิจกรรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังมีกรอบแนวคิดในการพัฒนาอยู่ในระยะการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหา กล่าวคือ เป็นการเสริมสร้างเกราะป้องกันที่ช่วยให้นักเรียนเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับเหตุการณ์และความเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในอนาคต ในขณะที่เดียวกันก็สามารถฟื้นตัวจากวิกฤต สามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ในเวลาอันรวดเร็วและนำประสบการณ์จากปัญหาเหล่านั้นมาพัฒนาตนเองต่อไป

2.1 ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง

“Resilience” มีความหมายตามศัพท์ภาษาอังกฤษที่หมายถึง ความสามารถในการฟื้นตัวกลับอย่างรวดเร็วจากความยากลำบาก (The capacity to recover quickly from difficulties) (Oxford Dictionaries, 2017) ทั้งนี้พบว่า การให้นิยามของคำ “Resilience” ของนักวิชาการจะแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ บริบทของการศึกษา และการนำไปใช้ประโยชน์ แต่ยังคงมีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ การอธิบายคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการยับยั้งเผชิญกับปัญหาแม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางความเสี่ยง หรือภาวะยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เริ่มต้นที่ Garnezy และคณะ (1984) ให้นิยามความหมายของ Resilience ไปในทิศทางเดียวกันกับ Taub และ Pearrow (2005) ว่าหมายถึง การแสดงออกซึ่งความสามารถในการใช้ความรู้และความเข้าใจของตนเองเพื่อใช้ต่อสู้กับความท้าทาย ความยากลำบากและเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และยังฟื้นตัวจากสถานการณ์ หรือสภาวะเสี่ยงที่ตนเองประสบมาได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับนิยามของ Grotberg (1995) ที่กล่าวว่า Resilience หมายถึง ความสามารถภายในตัวบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ซึ่งช่วยให้บุคคลป้องกันตัวเอง หรือเอาชนะสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ Grotberg (1995) กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า เมื่อบุคคลพบกับวิกฤตในชีวิตจะสามารถนำองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน มาใช้จัดการกับเหตุการณ์ คือ 1) ปัจจัยภายนอก มีความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวและคนรอบข้าง ได้รับการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว เพื่อน และครูเสมอ 2) ปัจจัยภายใน

ความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล คิดในแง่บวก เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความหวังเสมอ และ 3) ทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2552) ให้ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลังโดยเรียกว่า “พลังสุขภาพจิต” สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ว่าบุคคลสามารถเผชิญปัญหา และสามารถปรับตัว ปรับใจ ฟื้นตัวให้กลับคืนสู่ภาวะเดิมได้ ในบางช่วงของชีวิตที่บุคคลอาจพบกับเหตุการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างคาดไม่ถึง มีปัญหาภายในครอบครัว หรือที่เรียกว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต คนที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เร็ว ส่วนคนที่มีพลังสุขภาพจิตน้อยจะฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้ช้า ดังนั้นการมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุข

นอกจากนี้ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) และโรมัส กวาดามูช และคณะ (2558) กล่าวถึง Resilience โดยใช้คำแตกต่างกันนั้นคือ “ความแข็งแกร่งในชีวิต” และ “ภูมิคุ้มกันทางใจ” ตามลำดับ แต่ได้ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกันว่าหมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต พร้อมทั้งสามารถฟื้นตัว และนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้นได้อย่างรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ดังนั้นความสามารถหรือศักยภาพดังกล่าวจึงสามารถพัฒนาได้อยู่ตลอดเวลา

ในขณะเดียวกันงานวิจัยของ ธัญลักษณ์ ขวัญนิมิต (2555) ดวงพร กิตติสุนทร (2559) และสุภาวดี ติสโร (2551) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ Resilience ทั้งในบริบทการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้คำว่า “ความสามารถในการฟื้นพลัง” เหมือนกันและได้ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกันว่าหมายถึง ความสามารถในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่สมดุลในตนเองได้ในเวลาอันรวดเร็ว ภายหลังจากพบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วยการรับรู้ 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านการสนับสนุนจากภายนอก ด้านลักษณะภายในตนเอง และด้านการสร้างสัมพันธ์ และแก้ปัญหา

จากคำนิยามข้างต้นอาจกล่าวได้ว่านักวิชาการส่วนใหญ่มีมุมมองเกี่ยวกับ Resilience ในลักษณะที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ โดยการพัฒนานี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะประจำตัวบุคคลเพียงเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมรอบข้าง ครอบครัว สังคม ตลอดจนสภาวะความเครียดหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วย

จึงสรุปได้ว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและพร้อมปรับตัวเพื่อเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังมีการเรียนรู้จากการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นเพื่อนำมาพัฒนาตนเองในเชิงบวกให้ประสบความสำเร็จต่อไปในอนาคต

2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง

การศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังในอดีตนั้น เริ่มต้นในช่วง 1970 ส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นที่บริบทของจิตเวชและสุขภาพจิต โดยจะศึกษาในกลุ่มคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรืออารมณ์ และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีปัญหา เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดปัญหา

แนวคิดและมุมมองเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังในบริบทของจิตเวชและสุขภาพจิตในช่วงแรก ๆ ที่สำคัญได้แก่การศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังในโครงการ The International Resilience Research Project (IRRP) ปี ค.ศ. 1993 โดย ดร. อิดิท กอ์ทเบอร์ก (Dr. Edith H. Grotberg) เป็นหัวหน้าโครงการ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โครงการดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา “อะไรที่บิดา มารดาหรือผู้ดูแลเด็กและตัวเด็กเองกระทำเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของเด็ก” หรือ “เด็กจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังในชีวิตได้อย่างไร” มีการดำเนินการสัมภาษณ์จากบิดามารดาหรือผู้ปกครองจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และสถานการณ์จริงในชีวิต ผลจากการศึกษาพบว่าบิดามารดาหรือผู้ปกครองและตัวเด็กเองในเชื้อชาติและวัฒนธรรมต่าง ๆ ทั่วโลกมีองค์ประกอบที่เสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังคล้ายคลึงกัน จากโครงการนี้ Grotberg (1995) (อ้างถึงในพัชรินทร์ นันทจันทร์, 2558) ได้เสนอองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่

องค์ประกอบแรก “I am... (ฉันเป็นคนที่)” หมายถึง ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลที่มีทั้งความรู้สึกรักตนเอง เห็นคุณค่าและ เชื่อมั่นในตนเอง เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี และเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีหวังเสมอ เป็นต้น ทั้งยังเป็นคนที่ มีพื้นฐานอารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเองได้ มีทัศนคติว่าตนเองเป็นที่รัก และสามารถที่จะรักผู้อื่นได้ เข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้จะต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง คิดพิจารณาวางแผนตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง

องค์ประกอบที่สอง “I can... (ฉันสามารถที่จะ)” หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา เช่น หาทางออกหรือวิธีการใหม่ ๆ ที่จะจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม หรือสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนในเวลาที่ต้องการได้ เป็นต้น ทั้งยังต้องมีทักษะการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่ดี เพื่อช่วยให้การแสดงออกเหมาะสมตามเวลาและกาลเทศะ

องค์ประกอบที่สาม “I have... (ฉันเป็นคนที่)” คือแหล่งสนับสนุนที่มาจากภายนอกตัวบุคคลที่จะช่วยพัฒนาให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังอีก 2 องค์ประกอบคือ ความรู้สึกของ “I am... (ฉันเป็นคนที่)” และ “I can... (ฉันสามารถที่จะ)” เพราะเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณ

มีคนรอบข้างที่ไว้วางเชื่อใจได้ จึงเกิดความรู้สึกปลอดภัยเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ตัวอย่างของ I have เช่น การได้รับความรักจากครอบครัวและคนรอบข้างอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีสัมพันธภาพที่มีความจริงใจ ทั้งยังมีพ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง ที่คอยตักเตือน ให้กำลังใจ และสนับสนุน เป็นตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน นอกจากนี้องค์ประกอบดังกล่าวยังส่งเสริมให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หรือเรียกว่า ทักษะทางด้านสังคม ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

Polk (1997) กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นฟูพลังว่าเป็นการใช้ชีวิตในลักษณะแบบปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับภาวะความเครียดในสถานการณ์ความขัดแย้งต่าง ๆ มีองค์ประกอบที่สำคัญซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ดังนี้

(1) การปรัชญาชีวิตที่ดี หมายถึง มุมมอง ทศนคติเกี่ยวกับชีวิตของแต่ละบุคคล อาจรวมถึงความเชื่อต่าง ๆ ที่สนับสนุนให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้ เช่น ความเชื่อเชิงบวก ที่เชื่อมั่นว่าชีวิตยังมีความหวัง ตลอดจนนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

(2) ทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ หมายถึง ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และหาวิธีแก้ไขความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสม

(3) ความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น หมายถึง การรับรู้บทบาทของตนเองในสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น เริ่มจากความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ชิดและขยายขอบเขตจนถึงระดับสังคมที่กว้างขึ้น

นอกจากนี้ Polk (1997) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าความสัมพันธ์ทางกาย จิตใจ ทศนคติ และความช่วยเหลือจากผู้อื่น จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต

สำหรับในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังสามารถแสดงออกได้ในหลายช่วงเวลา ตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุการณ์วิกฤต หรือช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์วิกฤตในขณะนั้น จนกระทั่งช่วงเวลาฟื้นฟูพลังหลังจากเหตุการณ์วิกฤตผ่านพ้นไป ซึ่งองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีดังนี้

1. “พลังฮึด” คือ พลังแห่งการทนต่อแรงกดดันที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เขาเหล่านั้นมีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ในภavnนั้นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกเป็นทุกข์ของตนเองได้ ภายใต้สิ่งที่มากกดดันในขณะนั้น

2. “พลังฮึด” คือ พลังแห่งกำลังใจในตนเอง มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่บีบบังคับหรือกดดัน พลังนี้เป็นพลังที่สำคัญ หากไม่มีพลังนี้บุคคลจะมีความรู้สึกท้อถอยอยู่อย่างสิ้นหวังและมีแนวโน้มที่จะจบชีวิตของตนได้ง่าย พลังนี้อาจจะมาจากตนเอง คือการเป็นคน

มุ่งมัน ไม่ยอมแพ้ มีพลังใจที่จะต่อสู้ มองเห็นคุณค่าของตนเองหรือมาจากปัจจัยภายนอก เช่น มีคนรัก มีครอบครัว มีเพื่อน หรือมีหน่วยงานที่รักและสามารถไว้วางใจได้ พร้อม จะช่วยและให้มีกำลังใจเสมอ

3. “พลังสู้” คือพลังที่คิดและลงมือแก้ปัญหาเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต

จากแนวคิดและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังทั้งหมดที่นักวิชาการทั้งในและต่างประเทศกล่าวมา ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังได้ดังตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง

ผู้นิพนธ์	องค์ประกอบความสามารถในการฟื้นพลัง					
	ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล			ทักษะส่วนบุคคล		ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง
	รักและภาคภูมิใจในตนเอง	มองโลกในแง่ดี	มีจุดมุ่งหมายในชีวิต	ทักษะในการแก้ไขปัญหา	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์	
Grotberg (1995)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Polk (1997)	✓	✓	✓	✓		✓
กรมสุขภาพจิต (2552)	✓	✓		✓	✓	✓

จากตารางที่ 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง สามารถสรุปคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่ดีในชีวิตได้จะต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล หมายถึง ผู้ที่รักและภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เข้มแข็งและสามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตต่อได้โดยใช้เวลาไม่นาน

2. ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ หมายถึงผู้ที่สามารถคิดหาวิธีแก้ได้อย่างหลากหลาย มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ความขัดแย้งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

3. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง หมายถึง มีบุคคลที่ไว้วางใจได้ สามารถให้กำลังใจและคำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา เช่น มีครอบครัวอบอุ่น มีเพื่อนสนิท

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวปรับใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตและสามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตต่อไปได้ปกติในเวลาอันรวดเร็ว จากงานวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะพัฒนาได้มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยมาจากทั้งภายในและภายนอกตัวที่บุคคลประสบพบเจอ (Gramezy และคณะ, 1984 ; Grotberg, 1995) ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบด้วยปัจจัยด้านบวกที่เรียกว่า “ปัจจัยปกป้อง” (Protective Factor) และปัจจัยทางด้านลบหรือที่เรียกว่า “ปัจจัยเสี่ยง”(Risk Factor) (Miloni และคณะ, 2016 ; Sattler และ Font, 2017) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.3.1 ปัจจัยปกป้อง(Protective Factor)หมายถึง ปัจจัยภายในและภายนอกของตัวบุคคลที่เป็นเสมือนแรงบวกที่ช่วยบุคคลให้ปรับตัวและรับมือกับภาวะเสี่ยงหรือปัญหาต่าง ๆ (Gramezy และคณะ, 1984; พัชรินทร์ นินทจันทร์,2558) มีทั้ง 1) ระดับบุคคล ได้แก่ การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง (มลวิภา เหมือยพรหม, 2554) มองโลกในแง่ดี มีความหวังเสมอ (Barrett และคณะ, 2000) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2552) หรือทักษะแก้ปัญหาความขัดแย้ง (ปวีณา เทียงพรม, 2555) 2) ระดับครอบครัว ได้แก่ การได้รับความรักจากครอบครัวและคนรอบข้างอย่างไม่มีเงื่อนไข (Dubow, 2016) และ 3) ระดับชุมชน ได้แก่มีเพื่อน และครูเป็นตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ (อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2554) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยปกป้องทั้งทางด้านทัศนคติ อารมณ์ ทักษะส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์ในการส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ดีได้ในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2552; ปวีณา เทียงพรม, 2555; อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2554)


2.3.2 ปัจจัยเสี่ยง (Risk Factor)หมายถึง ปัจจัยที่มีส่วนทำให้แนวโน้มที่จะเกิดปัญหา อันตรายหรือผลในทางลบเพิ่มขึ้น (Miloni และคณะ, 2016; พัชรินทร์ นินทจันทร์,2558) ซึ่งมีทั้ง 1) ระดับบุคคล เช่น ปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมก้าวร้าว การใช้ยาเสพติด (Segura, 2017 ; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) 2) ระดับครอบครัว เช่น ประสบการณ์ถูกทารุณกรรมจากคนในครอบครัวมาก่อน (Sattler และ Font, 2017) และ 3) ระดับชุมชน เช่น สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนที่เสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงอย่างการรังแกหรือทำร้ายกัน หรือประสบการณ์ถูกทารุณกรรมจากชุมชนที่มีการก่ออาชญากรรมมาก่อน (Miloni และคณะ, 2016 ; Namy, 2017 ; Sattler และ Font, 2017) เป็นต้นในขณะที่เดียวกันผลวิจัยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ต้องพบเจอปัจจัยเสี่ยงเป็นประจำ เช่น การมีประสบการณ์ถูกกระทำ ความรุนแรงมาก่อนการมีปัญหาทางสุขภาพจิต หรือการใช้ยาเสพติดมีแนวโน้มทำให้ความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำลง (Dubow, 2016; Segura, 2017 ; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่านักวิชาการกล่าวถึงปัจจัยปกป้องและปัจจัยเสี่ยงในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ปัจจัยทั้งคู่เกิดได้ทั้ง 3 ระดับ ได้แก่ระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับชุมชน (เพื่อน โรงเรียน ชุมชน) (Barrett และคณะ, 2000 ; Dubow, 2016 ; Namy, 2017 ; Sattler และ Font, 2017 ; Segura, 2017 ; Taub และ Pearrow, 2005 ; กรมสุขภาพจิต, 2552 ; โธมัส กวาดามูซ และคณะ, 2558 ; ปวีณา แต่งพรหม, 2555; พิชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554 ; มลวิภา เหมือนพรหม, 2554 ; อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ที่เรียกว่า “ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา” หรือ Ecological System Theory ดังกล่าวข้างต้นที่อธิบายว่าการเกิดพฤติกรรมของบุคคลมาจากปัจจัยต่าง ๆ มีความซับซ้อนกันทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างมีผลกระทบโดยตรงและโดยอ้อมกับความเชื่อทัศนคติตลอดจนการเกิดพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น (Bronfenbrenner, 1979) สามารถสรุปปัจจัยปกป้องและปัจจัยเสี่ยงจากการสังเคราะห์วรรณกรรมดังกล่าวได้ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์ปัจจัยปกป้องและปัจจัยเสี่ยงต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ระดับ	ปัจจัยปกป้อง (Protective Factor)	ปัจจัยเสี่ยง (Risk Factor)
1. ระดับบุคคล (ภายใน)	1. ทัศนคติ 1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง 1.3 การมีอัตมโนทัศน์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น 1.4 มองโลกในแง่ดี 1.5 มีความหวังเสมอ 1.6 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต 1.7 การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1. ปัญหาสุขภาพจิต 2. พฤติกรรมก้าวร้าว 3. ความวิตกกังวล 4. ภาวะซึมเศร้า 5. ไม่มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ 6. มีความบกพร่องทางร่างกาย 7. มีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดีต่อตนเอง
	2. อารมณ์ 2.1 มีอารมณ์ขัน	
	3. ทักษะส่วนบุคคล 3.1 ทักษะแก้ปัญหาความขัดแย้ง 3.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง / ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ 3.3 ทักษะการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม	

ระดับ	ปัจจัยปกป้อง (Protective Factor)	ปัจจัยเสี่ยง (Risk Factor)
	3.4 การไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3.5 การไม่ใช้สารเสพติด	
2. ระดับครอบครัว	ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 1. การเป็นมีครอบครัวที่อบอุ่น เช่น เข้าใจกัน และให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัวอยู่เสมอ 3. การให้กำลังใจที่ส่งเสริมให้บุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคง 4. มีพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ที่คอยดักเตือน เป็นตัวอย่างที่ดี ให้กำลังใจ และสนับสนุนดูแลด้านสุขภาพ การศึกษา	1. ประสบการณ์ถูกทารุณกรรมจากคนในครอบครัวมาก่อน 2. ครอบครัวแตกแยกไม่อบอุ่น 3. ขาดการอบรมเลี้ยงดูและทะนุถนอมจากพ่อแม่ 4. พ่อแม่มีปัญหาทางจิตเวช 5. พ่อแม่หรือคนในครอบครัวใช้สารเสพติด 6. สถานะทางการเงินและเศรษฐกิจของครอบครัว
3. ระดับชุมชน (เพื่อน โรงเรียน ชุมชน)	ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 1. ความรู้สึกอบอุ่นจากเพื่อนและครู 2. ความรักและช่วยเหลือกันจากเพื่อนและโรงเรียน 3. มีเพื่อน และครูเป็นตัวอย่างที่ดีในการกระทำความดีต่าง ๆ	1. ประสบการณ์ถูกทารุณกรรมจากชุมชนที่มีการก่ออาชญากรรมมาก่อน 2. กลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมเกเร หรือหนีโรงเรียน 3. สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนที่เสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรง

ระดับ	ปัจจัยปกป้อง (Protective Factor)	ปัจจัยเสี่ยง (Risk Factor)
		<p>อย่างการรังแกหรือทำร้ายกัน</p> <p>4. มีการใช้ความรุนแรงหรือก่ออาชญากรรมในชุมชน</p> <p>5. การแบ่งแยกชนชั้นในสังคม</p>

ทั้งนี้การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องนั้น Slaby และ Guerra (1988) และ Taub (2002) กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่า ปัจจัยปกป้องที่มาจากภายในตัวบุคคลมีความเหมาะสมที่จะเสริมสร้างและพัฒนาดีกว่าการลดปัจจัยเสี่ยงภายนอก ในขณะที่ Taub และ Pearrow (2005) ได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่มีประสิทธิภาพว่าจะต้องทำควบคู่กันไปทั้ง 2 ทาง ได้แก่ การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องทั้งภายในระดับบุคคล เช่น ทักษะคิดและทักษะต่าง ๆ ทักษะแก้ปัญหาความขัดแย้ง ทักษะการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม เป็นต้น และปัจจัยปกป้องภายนอกบุคคลทั้งระดับครอบครัวและระดับชุมชน เช่น ความรู้สืบทอดจากเพื่อนและครู การปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน เป็นต้น เนื่องจากการเรียนรู้และพฤติกรรมของบุคคลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยนั่นเอง

จากปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูแบ่งออกเป็น 2 ด้านได้แก่ปัจจัยปกป้อง เป็นเสมือนแรงในทางบวกที่ช่วยให้ปรับตัวและรับมือกับภาวะเสี่ยงหรือปัญหาต่าง ๆ และปัจจัยเสี่ยง ที่มีส่วนทำให้ความสามารถในการฟื้นฟูของบุคคลนั้นต่ำลงได้ ซึ่งปัจจัยทั้งสองด้านนี้แบ่งออกเป็นระดับบุคคลระดับครอบครัว และระดับชุมชน ทั้งนี้การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคลเหมาะสมที่จะฝึกและพัฒนาดีกว่าการลดปัจจัยเสี่ยงภายนอกเนื่องจากหลายครั้งที่ปัจจัยเสี่ยงเป็นสิ่งที่บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงได้ยาก เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวหรือข้อจำกัดพื้นฐานหลายอย่างทำให้เด็กบาง

กลุ่มเติบโตและต้องใช้ชีวิตในชุมชนที่มีสภาพแวดล้อมเสี่ยงต่อความรุนแรง ดังนั้น การฝึกให้เด็กรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง มองโลกในแง่ดี หรือมีทักษะในการคิดแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง เป็นทักษะที่อยู่ติดตัวเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ช่วยให้เด็กปรับตัวได้ท่ามกลางภาวะวิกฤตต่าง ๆ และลดโอกาสการยุ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

2.4 แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลัง

งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความสามารถในการฟื้นพลังเป็นความสามารถภายในตัวบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต (Embury และ Saklofske, 2014 ; Grotberg, 1995 ; กรมสุขภาพจิต, 2552) หากเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก จะส่งผลให้บุคคลนั้นเติบโตไปเป็นคนที่สามารถปรับตัวได้ท่ามกลางความเสี่ยงหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะสร้างปัญหาในชีวิตโดยการหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้มีนักวิชาการให้ข้อเสนอแนะว่าแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังจะมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดนั้น แนวทางหนึ่งคือการเริ่มต้นเสริมสร้างปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งที่มาจากภายในตัวบุคคลเอง จะเป็นแนวทางที่ง่ายกว่าการลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่มาจากภายนอก (Slaby และ Guerra, 1988 ; Taub, 2002)

แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังนั้นมีหลากหลายแตกต่างกันไปตามการเชื่อมโยงเข้ากับทฤษฎีพื้นฐานอื่นและบริบทของการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมไว้จำนวน 3 แนวทางสำคัญที่ได้รับความสนใจนำไปประยุกต์ใช้ในงานวิจัยเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังอย่างแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศ ได้แก่ แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของ Grotberg (1995), Stepney และคณะ (2014) และ Barrett และคณะ (2000),

อันดับแรกได้แก่ แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นพลังของ Grotberg (1995) กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างไว้ 2 ระดับ ได้แก่

1. ระดับบุคคล ควรเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งภายใน มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ด้านความเข้มแข็งภายในบุคคล ได้แก่

- สอนให้มองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี และเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีหวังเสมอ

- สอนให้รักและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

- เสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

- ส่งเสริมการคิดพิจารณาวางแผนตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง

1.2 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ ได้แก่

- ฝึกให้มีความสามารถในการจัดการกับปัญหา

- ฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเองเพื่อให้แสดงออกอย่างเหมาะสม

- การฝึกเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

- การฝึกให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

1.3 ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ได้แก่

- ฝึกทักษะทางสังคม หรือสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร เช่น สามารถบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ

2. ระดับครอบครัว หากครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางใจและสังคมที่ดีจะเอื้ออำนวยให้บุคคลมีการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของตนเองได้ดี อันจะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความรุนแรงน้อยลง การสนับสนุนการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ครอบครัวสามารถช่วยเหลือได้ มีรายละเอียดดังนี้

ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ได้แก่

- การให้ความอบอุ่น และความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข
- เป็นครอบครัวที่แสดงความรักด้วยวาจาและร่างกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับวัย
- เป็นตัวอย่างที่ดีด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
- ชื่นชมความสำเร็จของคนในครอบครัวอย่างเหมาะสม
- เปิดโอกาสให้บุคคลรู้จักใช้ทักษะการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง
- มีการสื่อสาร พูดคุยกันทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัวอยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่าแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังดังกล่าวนี้มุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องซึ่งมีทั้งระดับบุคคลและความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือญาติ โดยมีวิธีการพัฒนาและฝึกฝนทั้งทางจิตใจ ความคิด และทักษะความสามารถด้านต่าง ตัวอย่างโปรแกรมที่นำแนวคิดของ Grotberg (1995) ไปใช้ ผู้วิจัยสามารถรวบรวมไว้ได้ดังนี้

(1) ต้นแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีชื่อว่า “โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต” โดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ที่กำหนดให้ดำเนินกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 8 – 15 คน ระยะเวลาจัดกิจกรรมสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ในแต่ละกิจกรรมจะถูกสอดแทรกเนื้อหาที่ครอบคลุมองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 3 ด้านตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่มีทั้งการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งภายใน (I am...) เช่น กิจกรรม “ค้นหาความงดงามในตัวเอง” โดยให้นักเรียนค้นหาความดีในตนเอง หรือการระลึกและตระหนักว่าตนเองมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างไรบ้าง โดยนึกถึงประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ตลอดจนมีการฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการรับมือกับขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can...) เช่น กิจกรรม “ความแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทของสถานศึกษา” ผ่านการฝึกวิธีการสื่อสารในเชิงสร้างสรรค์ในกิจกรรม “I massage” ซึ่งเป็นการแสดงความรู้สึกต่อพฤติกรรมของอีกฝ่าย โดยไม่ให้อีกฝ่ายรู้สึกถูกตำหนิ เป็นต้น ทั้งนี้เมื่อผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้ทำกิจกรรม

ร่วมกันเป็นกลุ่ม ได้ปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น เกิดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เกิดเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดี (I have...) ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีบุคคลที่เชื่อใจและช่วยเหลือสนับสนุนทางใจได้เมื่อเกิดความท้อแท้ในชีวิต

ตัวอย่างงานวิจัยที่นำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่นักศึกษา เช่น การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพื่อลดปัญหาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลโดยอายุพร กัยวิทย์โกศล (2558) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีคะแนนซึ่งประเมินจากแบบสอบถามปัญหาสุขภาพเพื่อตรวจหาโรคซึมเศร้าในประชากรไทยอยู่ในระดับอ่อนซึ่งเชื่อว่าเป็นผู้มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 9 คน ผลของการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมตัวอย่างวิจัยได้แสดงความคิดเห็นว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก เช่น เรียนรู้ที่จะรักตัวเองมากขึ้น มีกำลังใจและมองตัวเองในแง่บวก รู้จักค้นหาว่าตนเองมีความสามารถอะไรที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น หรือมีแหล่งสนับสนุนทางใจจากใครบ้าง ทั้งยังรู้วิธีการคลายเครียดในแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง ตลอดจนรู้จักวางแผนเพื่อแก้ปัญหาเมื่ออาจมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตน เช่น เรื่องการเรียน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังนี้มีผลช่วยให้นักศึกษาที่เข้าร่วมมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น และภาวะซึมเศร้ามลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ กนกพร เรื่องเพิ่มพูนและคณะ (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน โดยมีการประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความวิตกกังวลด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และแบบวัดความวิตกกังวล ใช้ในการประเมินความวิตกกังวล 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลขณะเผชิญ และความวิตกกังวลแฝง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น และมีระดับความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ตัวอย่างวิจัยได้แสดงความคิดเห็นว่า ตนเองมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นจากการค้นหาความงดงามในตนเองและรับรู้ว่ามีแหล่งสนับสนุนทางใจจากใครบ้าง รู้วิธีการคลายเครียดในแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง เข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นมากขึ้น ผ่านกิจกรรมที่สอนทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนรู้จักวางแผนเพื่อแก้ปัญหาเมื่ออาจมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตน เช่น เรื่องการเรียน เป็นต้น

(2) กรมสุขภาพจิต (2552) ได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยยึดตามแนวคิดและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Grotberg (1995) ซึ่งสามารถทำได้โดยการปฏิบัติ หรือเรียกว่า “เปลี่ยนจากสภาพอ่อนแอไปสู่ความเข้มแข็ง” โดยเฉพาะคนที่มีต้นทุนความสามารถในการฟื้นฟูพลังน้อยจำเป็นต้องเรียนรู้การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ดังตารางที่ 3 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แนวทางการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกรมสุขภาพจิต (2552)

หลัก 3 ปฏิวัติ	รายละเอียด
1. ปฏิวัติความคิดได้แก่ การฝึกมอง ฝึกคิดในมุมมอง	1.1 การมองบางมุมเพื่อบรรเทาความทุกข์ใจในยามวิกฤต 1.2 สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ 1.3 มองว่าเราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน 1.4 คิดว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออก 1.5 คิดว่าปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ต้องมีวันทุเลา หรือหมดไป
2. ปฏิวัติใจ	2.1 ฝึกวิธีการผ่อนคลายจิตใจ จากความตึงเครียด เช่น ไปเดินเล่น ไปดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาสู่ใหม่ 2.2 ฝึกการหายใจเข้า - ออก ให้ลึกๆ ด้วยวิธีการนับลมหายใจ โดยหายใจเข้า นับ หนึ่ง หายใจออก นับ หนึ่ง ทำซ้ำจนถึงห้า แล้วกลับไปนับหนึ่งใหม่ 2.3 ฝึกวิธีลดความโกรธด้วย การ นับเลข 1 - 10 หรือจนกว่าจะหายโกรธ อาจเดินหนีจากเหตุการณ์ เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หรืออาจเตือนตัวเองให้รู้ว่ากำลังโกรธ ช่วยให้อารมณ์สงบได้
3. ปฏิวัติการปฏิบัติตัวได้แก่ ฝึกปรับตัวเพื่อรับวิกฤติ	3.1 ฝึกใช้ชีวิตธรรมดาเรียบง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อนให้ตนเอง ไม่สร้างหนี้สิน 3.2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างความสุขให้ร่างกาย 3.3 มีความผูกพันที่แน่นแฟ้นกับครอบครัวเดิม เพื่อนฝูง ญาติ คนเหล่านี้จะช่วยเหลือหรือสนับสนุนได้เมื่อวิกฤติได้

จากแนวทางการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกรมสุขภาพจิต (2552) ได้มีการนำไปประยุกต์ใช้ เช่น บุปผา สงศรี (2556) ศึกษาผลของการสังเกตตัวเองแบบที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอายุระหว่าง 12 - 15 ปี จำนวน 40 คน มีการประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยแบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มี 3 องค์ประกอบของกรมสุขภาพจิต (2552) ดังนี้ (1) พลังอดีต (2) พลังฮึด และ (3) พลังสู้ แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตัวเอง ด้วยการดูวิดีโอที่

ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งหมด 10 เรื่อง มีองค์ประกอบตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกรมสุขภาพจิต (2552) ได้แก่ “พลังฮึด” เช่น การมองเห็นคุณค่าในตนเอง “พลังฮึด” เช่น การมีกำลังใจที่ดี และ “พลังสู้” ที่มีการสืบค้นมาจากรายการต่าง ๆ โดยนำเสนอผ่านสื่อโทรทัศน์และให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตัวแบบด้วยการดูวิดีโอที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งหมด 10 เรื่อง มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มที่ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ในระยะติดตามผลมีคะแนนไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง

(3) การศึกษาผลโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อปัจจัยปกป้องในการป้องกันการฆ่าตัวตายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีค่าคะแนนการประเมินการฆ่าตัวตายระดับกลางถึงรุนแรงโดย มลวิภา เหมือยพรหม (2554) มีตัวอย่างวิจัยจำนวน 9 คน ดำเนินกิจกรรมโดยใช้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Grothberg (1995) ร่วมกับกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ ในการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องใน 2 องค์ประกอบ คือ ด้านฉันทันเป็น ได้แก่ การสร้างความรู้สึกดีต่อตนเองและคิดด้านบวก และด้านฉันทันสามารถ ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ มีการดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 5 กิจกรรม ได้แก่ (1) การรู้จักอารมณ์ตนเอง (2) การรู้อารมณ์ของผู้อื่น (3) การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (4) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (5) การฝึกทักษะการแก้ปัญหา ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ต่อเนื่องจนครบ 7 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีปัจจัยปกป้องด้านบุคคลเพิ่มขึ้น ในระยะหลังดำเนินการ 1 เดือน สูงกว่าในก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(4) การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดขอนแก่น ดำเนินการวิจัยโดย อิงควา โคตรนารา (2553) ตัวอย่างวิจัยคือเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 86 คน โดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างปัจจัยปกป้อง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 43 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่พัฒนาโดยใช้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Grothberg (1995) ร่วมกับปัจจัยป้องกันในวัยรุ่นไทย 6 ด้านของนิตยา ตากวิริยะนันท์ (2552) ประกอบด้วยปัจจัยปกป้อง 3 ด้านได้แก่ (1) ความรู้สึกดีต่อตนเองและคิดด้านบวก (2) ทักษะสังคมและการกล้าแสดงออก และ (3) การสร้างจุดหมายในชีวิต ดำเนินกิจกรรมโดยการฝึกกรายกลุ่ม กลุ่มละ 8 – 11 คน ฝึกจำนวน 6 วันติดต่อกัน วันละ 90 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสูงกว่าคะแนนของกลุ่ม

ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้กลุ่มทดลองมีคะแนน ฯ ในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างจากภายหลังการทดลอง

(5) การศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา โดย รัตติยาพร ทองญวน (2560) ตัวอย่างวิจัย จำนวน 78 คน ใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่พัฒนาตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ กรอทเทเบิร์ก (Grotberg, 1995) จำนวน 30 ข้อ กิจกรรมมีการแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้รับการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง แต่ได้รับการจัดกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Active control group) จำนวน 40 คน ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมด 8 ครั้ง ที่มีเนื้อหาสอดคล้องตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกรอทเทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ดำเนินควบคุมไปกับวิธีการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association : APA) โดยกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ และครั้งที่ 2 - 8 เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้นักเรียน ผลการศึกษาพบว่า พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

แนวทางต่อมาเป็นการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เสนอโดย Stepney และคณะ (2014) ที่ศึกษาผลของโปรแกรม “Girls Leading Outward” (GLO) โดยอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดที่เรียกว่า “ทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา” หรือ Ecological System Theory (Bronfenbrenner, 1979) โปรแกรมดังกล่าวดำเนินการในช่วงหลังเลิกเรียนกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นเพศหญิงชาวอเมริกันที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยมีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หุนหันพลันแล่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ไม่ดี มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกทางสังคม หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้อื่น เนื่องจากอาศัยอยู่ในชุมชนที่มีสภาวะแวดล้อมไม่ดี การดำเนินกิจกรรมใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม การอภิปรายและระดมความคิดร่วมกัน การจำลองสถานการณ์ และบทบาทสมมติ กิจกรรมมีทั้งหมดจำนวน 13 กิจกรรม เช่น กิจกรรม “Voice: BEST” กิจกรรม “Heart: Identify Emotion” เป็นต้น แต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที กลุ่มละ 6 - 10 คน โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่แบ่งเป็นด้านใหญ่ ๆ 3 ด้าน ได้แก่

- ปัจจัยปกป้อง ด้าน Voice หรือการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่การเสริมสร้างการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและฝึกทักษะการแสดงออกทางท่าทางและอารมณ์ระหว่างการสื่อสาร

- ปัจจัยปกป้อง ด้าน Heart หรือการรับรู้และควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้แก่การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและฝึกขั้นตอนการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเอง

- ปัจจัยปกป้อง ด้าน Mind หรือทักษะการแก้ปัญหาได้แก่ การฝึกขั้นตอนและทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ

โปรแกรมดังกล่าวของ Stepney และคณะ (2014) มีจุดมุ่งหมายในการเสริมสร้างทั้งปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล ได้แก่ การรับรู้และความคุมอารมณ์ทางลบของตนเอง และปัจจัยปกป้องระดับครอบครัว หรือโรงเรียน โดยการเสริมสร้างทักษะทางสังคมด้านต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักเรียนแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น ทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์ความขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ทั้งยังมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบกลุ่ม เพื่อฝึกให้นักเรียนนำทักษะทางสังคมที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนขณะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น โดยมีอัตมโนทัศน์ที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น รวมถึงมีทักษะในการเข้าสังคมเพิ่มขึ้น เช่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ได้ ตลอดจนมีความวิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ น้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

และแนวทางสุดท้ายได้แก่ แนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่เยาวชนช่วงวัยรุ่นด้วยโปรแกรมที่เรียกว่า “FRIENDS” ของ Barrett และคณะ (2000) โปรแกรมดังกล่าวมีกิจกรรม ต่าง ๆ จะแบ่งปัจจัยปกป้องที่จะสอนไปตามทักษะและตัวอักษรของคำว่า FRIENDS ได้แก่

F	=	“Feelings”	การสร้างความรู้สึก ทักษะคิดที่ดีกับตนเอง
R	=	“Remember to Relax”	การผ่อนคลาย
I	=	“Inner helpful thoughts”	ความคิดที่ดี
E	=	“Explore solutions”	วางแผนการรับมือและทักษะแก้ปัญหา
N	=	“Now reward yourself”	ให้กำลังใจและรางวัลกันตัวเอง
D	=	“Do it every day”	ฝึกให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
S	=	“Stay strong inside”	ความแข็งแกร่งภายในจิตใจ

โปรแกรมดังกล่าวมีการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม อภิปรายเดี่ยว การจำลองสถานการณ์ และบทบาทสมมติ จากนั้นได้พัฒนามาโดยตลอดเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายมีชื่อแตกต่างกันไป เช่น FRIENDS for Life program และ My FRIENDS Youth and Strong not Tough programs ในปีค.ศ. 2012 และ 2014 ตามลำดับ ดำเนินกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 9 ครั้ง แต่ละกิจกรรมประมาณ 60 – 70 นาที และการแบ่งกลุ่มอาจใช้จำนวนกลุ่มละ 6 – 10 คน โดยทั้งหมดมุ่งเน้นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคลที่แบ่งเป็นด้านใหญ่ ๆ 3 ด้าน ได้แก่

1. ปกป้องภัยในระดับบุคคลด้านการควบคุมอารมณ์ เช่น ฝึกการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ หรือสอนให้รักและเอาใจใส่ผู้อื่น เป็นที่รักและสามารถจะรักคนอื่นได้เป็นต้น

2. ปกป้องภัยในระดับบุคคลด้านการตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นฝึกการมองโลกในแง่ดี และมีความหวังเสมอ ฝึกการตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือส่งเสริมความมั่นใจและทักษะการกล้าแสดงออกเป็นต้น

3. ปกป้องภัยในระดับบุคคลด้านทักษะการแก้ปัญหา เช่น เสริมสร้างทักษะการรับมือกับปัญหาและความเครียด

จากนั้นแนวคิดดังกล่าวได้ถูกนำไปประยุกต์เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายทั่วโลกเช่น งานวิจัยของ Barrett, Lock, และ Farrell (2005) ที่นำโปรแกรมดังกล่าวไปเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างเด็กและวัยรุ่น อายุระหว่าง 9 - 16 ปี จำนวน 692 คน ในประเทศออสเตรเลีย ที่มีภาวะวิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งภาวะซึมเศร้า โดยมีการติดตามในระยะ 12 เดือน หรือการศึกษาวิจัยของ Cooley - Strickland และคณะ (2011) ที่ดำเนินการโปรแกรมดังกล่าวในกลุ่มตัวอย่างเด็กที่อยู่ในชุมชนเสี่ยงต่อความรุนแรงและอาชญากรรมชาวอเมริกัน จำนวน 93 คน อายุประมาณ 8 - 12 ปี นอกจากนั้นโปรแกรมดังกล่าวยังถูกนำไปพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ศึกษาโดย Gallegos และคณะ (2013) ดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กที่เรียนอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 5 จำนวน 1,030 คน ชาวแม็กซิกันที่มีภาวะซึมเศร้าที่อาจส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย หรือบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ผลของงานวิจัยทั้ง 3 เรื่องเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่าโปรแกรมที่เสริมสร้างให้เด็กมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มตัวอย่างได้ กล่าวคือ เมื่อเด็กรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากการฝึกรับมือกับความเครียดด้วยการควบคุมอารมณ์ จึงส่งผลให้พฤติกรรมเสี่ยงอันได้แก่ ภาวะวิตกกังวลต่าง ๆ และภาวะซึมเศร้าของเด็ก ๆ ลดต่ำลงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมและระยะติดตามผล

จากแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น ทั้งแนวทางของ Grotberg (1995), Barrett และคณะ (2000) และ Stepney และคณะ(2014) ผู้วิจัยสามารถสรุปจุดเน้นของแต่ละแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้ดังตารางที่ 4 ต่อไปนี้

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์จุดเน้นของแต่ละแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

แนวคิด/ ทฤษฎี	ผู้นิพนธ์	จุดเน้น			
		เสริมสร้าง ทักษะ ทางสังคม	การส่งเสริมปัจจัยปกป้องในระดับ		
			บุคคล		ครอบครัว/ชุมชน
ความสามารถ ในการฟื้น พลังของ Grotberg (1995)	Grotberg (1995)	✓	รักและเห็น คุณค่าในตนเอง	การแก้ปัญหา และควบคุม อารมณ์	แหล่งสนับสนุนทางใจ
	กรมสุขภาพจิต (2552)		ปฏิบัติความคิด	ปฏิบัติใจ	ปฏิบัติตัว
	พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555)		รักและเห็น คุณค่าในตนเอง	การแก้ปัญหา และควบคุม อารมณ์	สัมพันธ์ภาพที่ดีกับคน รอบข้าง
ความสามารถ ในการฟื้น พลังของ Barrett และ คณะ (2000)	Barrett และ คณะ (2000)	✓	การตระหนักรู้ และความ ภาคภูมิใจใน ตนเอง	การแก้ปัญหา และควบคุม อารมณ์	การมีสัมพันธ์ภาพที่ดี กับผู้อื่น
Ecological System Theory ของ Bronfen brenner (1979)	Stepney และ คณะ(2014)	✓	ทักษะการแก้ปัญหาและการ ควบคุมอารมณ์		การสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยพบว่า จุดเน้นของแต่ละแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังทั้งของ Grotberg (1995), Barrett และคณะ (2000) และ Stepney และคณะ(2014) ต่างให้ความสำคัญและเน้นไปที่การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องซึ่งมีทั้งระดับบุคคลซึ่งครอบคลุมด้านทัศนคติ จิตใจ อารมณ์ และทักษะความสามารถ ตลอดจนระดับความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือญาติ เหมือนกัน โดยกำหนดว่ากระบวนการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังที่สำคัญสามารถเริ่มต้นได้จากการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องระดับบุคคล ด้วยการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งภายใน (I am...) เมื่อบุคคลเกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นแล้ว จึงสอดแทรกองค์ประกอบด้าน การฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can...) ผ่านการฝึกวิธีการ

สื่อสารในเชิงสร้างสรรค์ ทั้งนี้เมื่อผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม ได้ปรึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น เกิดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เกิดเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดี (I have...) เปรียบเสมือนการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องระดับครอบครัวและชุมชนนั่นเอง ส่งผลให้มีบุคคลที่ไว้ใจได้และช่วยเหลือสนับสนุน ได้เมื่อเกิดความท้อแท้ในชีวิต ในขณะที่เดียวกันแนวทางของ Stepney และคณะ (2014) ให้ความสำคัญในการเสริมสร้างที่ระดับครอบครัวหรือการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างค่อนข้างมาก ทั้งการฝึกทักษะทางสังคม การสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์ความขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ หรือการควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองเพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากการปรับรูปแบบหรือเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่มีปัญหาด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำแนวทางต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรม มีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองมีจำนวนตั้งแต่ 7 - 11 คนต่อกลุ่ม การพัฒนาแผนกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างอยู่ที่จำนวน 6 - 9 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ติดต่อกัน บริบทศึกษามีทั้งในและนอกสถานศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาทั้งตอนต้นและตอนปลายจนถึงระดับอุดมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั้นมีทั้งที่เป็นกลุ่มทั่วไปและกลุ่มที่เข้าข่ายการมีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างการวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าหรือการฆ่าตัวตาย ตลอดจนเยาวชนที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน นอกจากนี้งานวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในประเทศไทยมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องในหลายกลุ่มตัวอย่างแต่ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา โดยพบเพียงการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาเท่านั้น (โธมัส กวาดามูช และคณะ, 2558)

อย่างไรก็ตามเพื่อการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่บุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องพัฒนาไปพร้อมกันทั้งระดับบุคคลและระดับครอบครัวหรือชุมชน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและได้นำแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) อันประกอบด้วย ความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล (I am...) ทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can...) สัมพันธภาพที่ดีและมีกำลังใจตลอดจนความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง (I have...) มาเป็นเนื้อหาและองค์ความรู้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยคิดขึ้นนี้อยู่ในระยะการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหา กล่าวคือ เป็นการสร้างเกราะป้องกันที่ช่วยสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่นักเรียน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงอยู่ในกลุ่มทั่วไป ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ มีแนวทางการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่ครอบคลุมทั้งทางจิตใจ ความคิด และทักษะความสามารถด้าน

ต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ดีได้ ผ่านกระบวนการที่สอดคล้องกับปัญหาของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ซึ่งในโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังนี้ จำเป็นต้องมีการวัดเพื่อประเมินผลการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยจะกล่าวถึงรายละเอียดในส่วนต่อไป

2.5 การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

นักวิชาการส่วนใหญ่กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีลักษณะของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่จะเป็นลักษณะประจำตัวเพียงอย่างเดียว ส่วนใหญ่การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังมักเป็นการประเมินตามองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง แต่แตกต่างกันในรายละเอียด แนวคิดที่เป็นพื้นฐานและวัตถุประสงค์ของการประเมินนั้น ๆ และรวมถึงบริบทที่ศึกษา (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2558) กล่าวคือ เป็นการประเมินคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลที่แสดงถึงการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั่นเอง

ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและสังเคราะห์แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีเนื้อหาบ่งชี้ถึงคุณลักษณะการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังคล้ายคลึงกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา รายละเอียดแสดงดังตารางที่

5

ตารางที่ 5 การสังเคราะห์แบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผู้พัฒนา	แบบประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995)						
				ระดับบุคคล						ระดับครอบครัว/ชุมชน
				ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)			ทักษะส่วนบุคคล (I can ...)			
มองโลกในแง่ดี	เห็นคุณค่าในตนเอง	กระตือรือร้น	มีเป้าหมายชีวิต	ควบคุมอารมณ์	ทักษะแก้ปัญหา					
Oshio และ	Adolescent Resilience	วัยรุ่นอายุ	. 77 - . 85			✓	✓	✓		

ผู้พัฒนา	แบบประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995)						ระดับครอบครัว/ชุมชน	ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)
				ระดับบุคคล							
				ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)			ทักษะส่วนบุคคล (I can ...)				
				มองโลกในแง่ดี	เห็นคุณค่าในตนเอง	กระตือรือร้น	มีเป้าหมายชีวิต	ควบคุมอารมณ์	ทักษะแก้ปัญหา		
คณะ (2003)	Scale (ARS) 21 ข้อ	18 - 22 ปี									
Prince-Embury (2008)	The Resiliency Scales for Children and Adolescents (RSCA) 64 ข้อ	เด็กและวัยรุ่น อายุ 9 - 18 ปี	มากกว่า .80	✓	✓			✓	✓	✓	
Ungar และ Liebenberg (2011)	The Child and Youth Resilience Measure (CYRM) 28 ข้อ	เด็กและวัยรุ่น	.79 - .83	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
Takviriyannun (2008)	Resilience Factors Scale for Thai	วัยรุ่น อายุ 16 - 18 ปี	.88	✓	✓		✓	✓	✓	✓	

ผู้พัฒนา	แบบประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูตามแนวคิดของ Grotberg (1995)						ระดับครอบครัว/ชุมชน	ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)
				ระดับบุคคล							
				ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)			ทักษะส่วนบุคคล (I can ...)				
				มองโลกในแง่ดี	เห็นคุณค่าในตนเอง	กระตือรือร้น	มีเป้าหมายชีวิต	ควบคุมอารมณ์	ทักษะแก้ปัญหา		
	Adolescents 27 ข้อ										
กรมสุขภาพจิต (2552)	แบบประเมินพลังสุขภาพจิต 20 ข้อ	วัยรุ่นอายุ 25 - 60 ปี	มากกว่า .80	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
พัชรินทร์ นินท์ และคณะ (2555)	แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต 28 ข้อ	วัยรุ่นและวัยรุ่นใหญ่	.86 - .91	✓	✓		✓	✓	✓	✓	

จากแบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูในตารางที่ 5 พบว่าแต่ละแบบประเมินกำหนดให้มีการประเมินตามองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูแตกต่างกันตามแนวคิดที่เป็นพื้นฐาน สามารถแบ่งองค์ประกอบได้ 2 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ได้แก่ 1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล หมายถึง การเป็นผู้ที่รักและภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี กระตือรือร้น มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นต้น และ 2) ทักษะส่วนบุคคล ได้แก่ ทักษะการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ และระดับครอบครัว ชุมชน ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น มีบุคคลที่ไว้วางใจได้ สามารถให้กำลังใจและคำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา มีครอบครัวอบอุ่น มีเพื่อนสนิท

แบบประเมินในตารางที่ 2.5 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังในตัวอย่างวิจัยที่อยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่น อายุตั้งแต่ 9 – 22 ปี และวัยผู้ใหญ่ที่อายุ 25 - 60 ปี มีจำนวนข้อคำถามตั้งแต่ 20 – 64 ข้อ จากการหาความเที่ยงของแต่ละแบบประเมินพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient ; α) ตั้งแต่ .77 ขึ้นไป ซึ่งหมายถึง แบบประเมินถูกตรวจสอบแล้วว่าเนื้อหาของแต่ละข้อคำถามมีความสอดคล้องกันและมีความน่าเชื่อถือ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) โดยส่วนใหญ่แบบประเมินจะกำหนดให้แต่ละข้อมีคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (“definitely no”, “dose not describe me at all”, “ไม่ใช่อย่างยิ่ง” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”) ถึงระดับ 5 (“definitely yes”, “describe me a lot”, “ใช่อย่างยิ่ง” หรือ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”) การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั้นผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง (Oshio และคณะ, 2003; Ungar และ Liebenberg, 2011; กรมสุขภาพจิต, 2552; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังสำหรับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ซึ่งเป็นเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นอายุระหว่าง 16 – 17 ปี จากองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ได้สังเคราะห์ไว้เป็นคุณลักษณะที่ต้องการวัด 3 ด้านมาพัฒนาเป็นข้อความและสถานการณ์ในเครื่องมือ โดยได้แนวทางจากแบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 6 แบบจากตารางที่ 2.5 ข้างต้น เนื่องจากแบบประเมินทั้งหมดดังกล่าวมีเนื้อหาที่พัฒนามาจากแนวคิดของ Grotberg (1995) และมีองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ต้องการวัดครอบคลุมทั้งระดับบุคคลประกอบด้วย ด้านทัศนคติ จิตใจ อารมณ์ และทักษะความสามารถ ตลอดจนระดับความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว จึงได้เป็นแบบวัดคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล (I am...) ทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ ในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can...) สัมพันธภาพที่ดีและมีกำลังใจตลอดจนความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง (I have...)

ตอนที่ 3 การกำกับอารมณ์

3.1 ความหมายและประเภทของอารมณ์

Niedenthal และคณะ (2006) ให้ความหมายของอารมณ์ไว้สอดคล้องกับ Tracy และคณะ(2007) ว่า อารมณ์เป็นสภาพภายในจิตใจที่เกิดขึ้นจากความต้องการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยได้แบ่งอารมณ์เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. อารมณ์พื้นฐาน (Basic emotions) หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ตอนแรกเกิด ประกอบด้วย 5 อารมณ์หลัก ๆ ได้แก่ อารมณ์เศร้า อารมณ์สุข อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว และอารมณ์รังเกียจ

2. อารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง (Self-conscious emotions) หมายถึง อารมณ์ที่มีแบบแผนซับซ้อนมากกว่าอารมณ์พื้นฐาน ซึ่งจะเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลมีพัฒนาการทางปัญญาแล้ว ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบทางสังคม เช่น ความอิจฉา และอารมณ์ที่เกิดจากการประเมินตนเอง เช่น ความรู้สึกผิดหรือความรู้สึกอับอาย เป็นต้น

สอดคล้องกับ Pekrun และคณะ (2006) ที่ได้เสนอ Taxonomy of Academic Emotions ซึ่งมีการแบ่งประเภทของอารมณ์เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. อารมณ์เชิงบวก หมายถึง อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังเชิงบวกที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ได้แก่ ความเพลิดเพลิน (Enjoyment) ความสุข (happiness) ความหวัง (Hope) และความพึงพอใจ (satisfaction)

2. อารมณ์เชิงลบ หมายถึง อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังเชิงลบจากการรับรู้ว่าตนเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ได้แก่ ความเบื่อหน่าย (Boredom) ความโกรธ (Anger) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความสิ้นหวัง (Hopelessness) และความละอาย(Shame)

ซึ่งในปัจจุบันมักมีการศึกษาที่มุ่งเน้นไปที่การประเมินอารมณ์เชิงลบ เช่น การทดสอบความวิตกกังวล แต่ในความเป็นจริงแล้วการพิจารณาถึงอารมณ์เชิงบวกก็มีความจำเป็นในการเสริมสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์เพื่อนำไปสู่การจัดการบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีในการเรียนรู้ (ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554)

สรุปความหมายของอารมณ์ได้ว่า อารมณ์หมายถึง การแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่มาจาก การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรือสภาพภายในจิตใจ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระตุ้นโดยอารมณ์แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คืออารมณ์พื้นฐาน และอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง ทั้งนี้อารมณ์ที่ซับซ้อนอาจมาจากประสบการณ์ และความคิดความเชื่อของบุคคลที่ใช้ในการประเมินสถานการณ์แล้วจึงแสดงออกมา

3.2 ความหมายของการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) ถือเป็นกระบวนการที่เน้นการควบคุมหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์รวมถึงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ ตลอดจนการตระหนักรู้ อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ในส่วนนี้จะกล่าวถึงความหมายของการกำกับอารมณ์ที่มีนักวิชาการให้ความหมายไว้รายละเอียดมีดังนี้

Thompson (1994) ให้ความหมายของการกำกับอารมณ์ไว้ว่าเป็นกระบวนการประเมินและตรวจสอบอารมณ์ตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์ โดยไม่ให้อารมณ์นั้นส่งผลกระทบต่อทำให้ตนเองไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

Birgins และ Birgins (2012) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์นั้น เป็นความสามารถในการควบคุมระดับความรุนแรงของอารมณ์ ตลอดจนระยะเวลาที่ใช้ในการเกิดอารมณ์นั้น โดยการพยายามเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมเพื่อให้สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เข้มข้นและรุนแรงนั้นได้

Gross (2007) ให้ความหมายของการกำกับอารมณ์ไว้สอดคล้องกันกับแนวคิดของ Birgins และ Birgins (2012) ว่ามีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น Gross (2007) ได้เสนอขั้นตอนการกำกับอารมณ์ว่า หมายถึงกระบวนการที่บุคคลจะควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ถูกต้องเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการที่บุคคลจะกำกับควบคุมอารมณ์ได้นั้น แสดงว่าบุคคลมีการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและพยายามจะจัดการกับอารมณ์ด้วยการควบคุมให้เกิดความสมดุล เป็นวิธีที่ต้องการกำจัดอารมณ์ทางลบและส่งเสริมให้มีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น

จากความหมายของการกำกับอารมณ์ที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการตรวจสอบสถานการณ์และอารมณ์ตนเองในขณะนั้นและหาสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ เพื่อเลือกวิธีการกำกับอารมณ์ของตนเองให้เกิดการตอบสนองของพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

3.3 แนวคิดทฤษฎีการกำกับอารมณ์

ที่ผ่านมา มีนักวิชาการได้ดำเนินการศึกษาและนำเสนอแนวคิด ความหมาย รวมทั้งกระบวนการกำกับอารมณ์ไว้มากมาย ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมุ่งเน้นที่การกำกับอารมณ์ส่วนบุคคลที่เกิดขึ้น และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ต่าง ๆ โดยแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมมีดังนี้

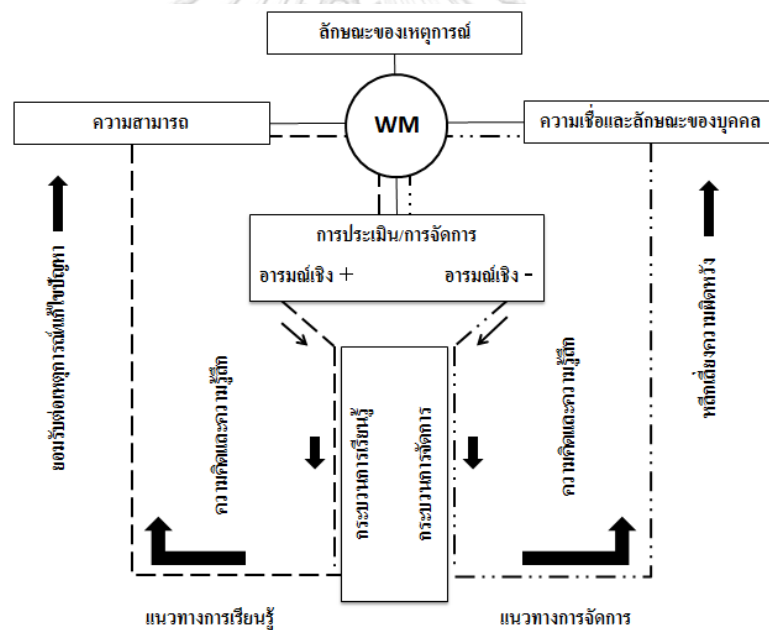
การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Lazarus (1993) ที่นำเสนอแบ่งแนวทางการกำกับอารมณ์เพื่อจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. วิธีการจัดการที่มุ่งเน้นไปที่ปัญหา (Problem - focused coping) หมายถึงวิธีการที่บุคคลตีกรอบให้กับปัญหาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและพยายามที่จะแก้ไขปัญหานั้น ๆ วิธีดังกล่าวเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสามารถเผชิญและยอมรับปัญหา ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหา

เพื่อจัดการกับภาวะตึงเครียดได้ ซึ่งมีวิธีการเผชิญและแก้ปัญหาที่หลากหลายโดยการมุ่งแก้ที่ปัญหาโดยตรงหรือใช้วิธีการวางแผน เช่น เพื่อนในกลุ่มปรับความเข้าใจกันด้วยความประนีประนอมเมื่อเกิดการเข้าใจผิดกันในการทำงานกลุ่ม และหาสาเหตุของปัญหาเมื่อเกิดเรื่องเข้าใจผิดเป็นต้น

2. วิธีการจัดการที่มุ่งเน้นไปที่การใช้อารมณ์ (Emotion - focused coping) หมายถึง ความพยายามที่จะตอบสนองต่อปัญหาด้วยการจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากปัญหาหรือสถานการณ์นั้น วิธีการนี้แสดงออกถึงการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการหลีกเลี่ยงโดยการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น ทำหัวเราะกลบเกลื่อน หรือหลีกเลี่ยงไม่ช่วยทำงานกลุ่มเพื่อไม่สนใจปัญหาการเข้าใจผิดกันระหว่างเพื่อนนักเรียน เป็นต้น

สอดคล้องกับโมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1992) (อ้างถึงใน ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, 2559) ที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการประเมินตนเองก่อนที่จะแสดงออกไปในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยโมเดลการกำกับตนเองแสดงดังภาพที่ 3 ต่อไปนี้



ภาพที่ 3 โมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1996, p.398)

จากภาพโมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1992) มองว่าในกระบวนการกำกับตนเองในขั้นตอนของการประเมินตนเอง (Self-appraisal) ต้องอาศัยข้อมูลจาก อัตมโนทัศน์ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง แรงจูงใจ ความสามารถของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างทำงานนั้น เขากล่าวว่าเมื่อบุคคลพบเจอกับสถานการณ์ใด ๆ แล้วจะมีการประเมินตนเองด้วยความรู้สึกและความคิด ว่าขณะนั้นตนเองมีสถานะอารมณ์เป็นอย่างไร

หากเป็นอารมณ์เชิงบวก (Positive emotions) จะให้เกิดผลการประเมินเชิงบวก และถ้ามีอารมณ์เชิงลบ (Negative emotions) ทำให้เกิดผลการประเมินเชิงลบ จากนั้นผลจากการประเมินตนเองจะเป็นข้อมูลในการกำหนดเป้าหมายของการกำกับตนเองเพื่อเลือกว่าตนเองจะเข้าสู่ 2 กระบวนการดังนี้

1. กระบวนการกำกับกับการเรียนรู้ (Learning pathway) หมายถึง ผลการประเมินได้เป็นอารมณ์เชิงบวกซึ่งส่งผลต่อความมั่นใจในการกระทำกิจกรรมในสถานการณ์นั้น ๆ ถือเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง เนื่องจากบุคคลมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และมั่นใจ ใจว่าตนเองสามารถเรียนรู้สิ่งนั้น ๆ ได้เช่น เมื่อเรียนในวิชาที่ตนเองถนัด ได้ร่วมงานกลุ่มกับเพื่อนที่เราสนิทใจ ไม่เคยทะเลาะกันมาก่อนทำให้มีความสุขใจที่จะเรียนทำงานกลุ่มวิชานั้น

2. กระบวนการกำกับกับอารมณ์ (Well-being pathway) หมายถึง ผลการประเมินอารมณ์ตนเองแล้วเป็นอารมณ์เชิงลบที่ส่งผลต่อความไม่มั่นใจหรือไม่สบายใจที่จะเรียนรู้ในการกระทำสิ่งนั้น อาจจะมีสาเหตุว่ากิจกรรมนั้นยากเกินความสามารถ จะทำให้บุคคลเข้าสู่กระบวนการกำกับอารมณ์มากกว่าเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง ถือเป็น การปกป้องความรู้สึกของตนเองเช่น เมื่ออยู่ในกลุ่มที่ต้องร่วมงานกับเพื่อนที่เคยทะเลาะกันมาก่อน นักเรียนต่างหลีกเลี่ยงที่จะช่วยทำงานกลุ่ม มากกว่าที่จะเลือกบอกหัวหน้ากลุ่มเรื่องการแบ่งหน้าที่กันทำงาน เป็นต้น

ต่อมาในปี ค.ศ. 1995 แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับกับอารมณ์ที่เป็นกระบวนการของ Parkinson และ Colman (1995) (อ้างถึงใน ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554) ที่อธิบายหลักการของการกำกับกับอารมณ์ โดยเน้นถึงความพยายามในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ซึ่งได้มาจากการประเมินและตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง ประกอบด้วย 4 กระบวนการดังต่อไปนี้

1. การตรวจสอบ (Monitoring) หมายถึง การกำหนดข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนการประเมิน และการตรวจสอบนี้จะต้องอาศัยทั้งกระบวนการที่มีจิตสำนึกและไร้จิตสำนึก โดยมาจากแหล่งที่เป็นสาเหตุของอารมณ์จากภายในและภายนอก และการตรวจสอบอารมณ์นั้นอาจเกิดขึ้นแบบไม่ต่อเนื่อง เพราะขึ้นอยู่กับความสนใจของบุคคลในขณะนั้นด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าการรับรู้อารมณ์ตนเองของบุคคลจะแตกต่างกันไปตามความสามารถในการแยกแยะอารมณ์ของแต่ละคน

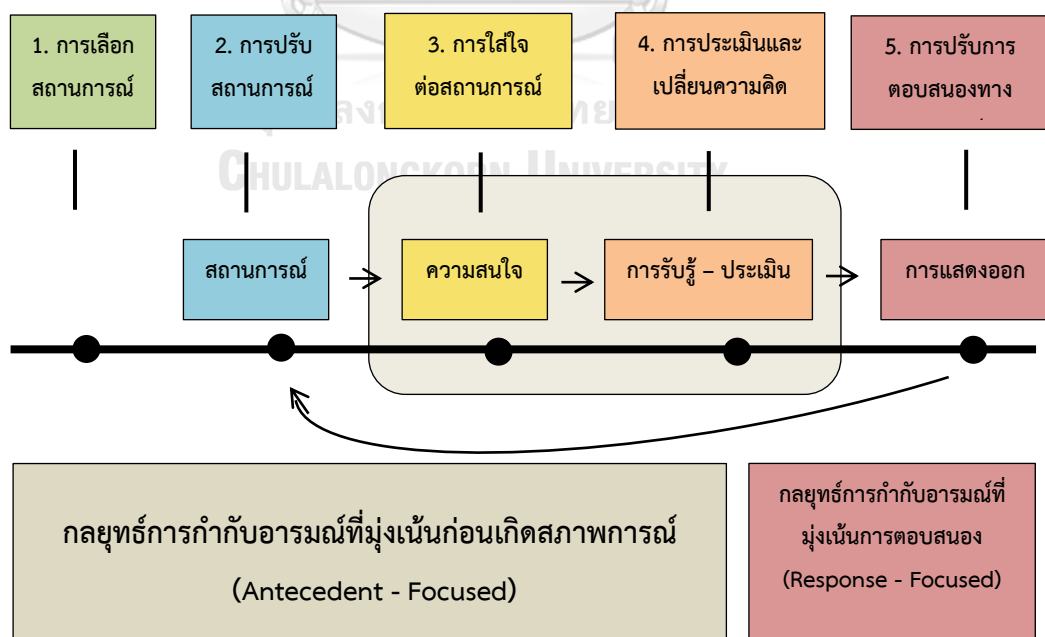
2. การประเมิน (Appraisal) หมายถึง การประเมินอารมณ์ที่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความสัมพันธ์กับสถานการณ์หรือสภาวะอารมณ์ในอดีตก่อนหน้านั้นอย่างไร และคนคนนั้นต้องการอะไรจากอารมณ์ตนเองในอนาคต นอกจากนี้การประเมินอารมณ์ยังทำให้เกิดการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ไปในทางเชิงบวกหรือลบก็ได้ ตลอดจนการตัดสินใจที่จะคงสภาวะอารมณ์นั้นไว้

3. การกำกับควบคุม (Regulation) หมายถึง การที่บุคคลจะต้องรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และการเลือกมาเพื่อแก้ไขให้สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองให้เป็นทางบวกได้อย่าง

เหมาะสมหรือจะคงสภาวะอารมณ์นั้นเอาไว้ ส่งผลให้สามารถหลีกเลี่ยงหรือหันเหความสนใจไปจากอารมณ์นั้นได้ หรือแม้กระทั่งยอมรับเพื่อจะเรียนรู้ปัญหานั้น ๆ วิธีการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ อาจเลือกใช้วิธีการเดียวกันในการควบคุมอารมณ์ที่ใช้ได้ผลกับสถานการณ์ที่เหมือนกันในอดีต จะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของบุคคล

4. การประเมินสถานการณ์ใหม่ (Reappraisal) หมายถึง การควบคุมอารมณ์จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องมีการประเมินอีกครั้งว่าอารมณ์ในขณะนั้นใกล้เคียงหรือห่างจากสภาวะการแสดงอารมณ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้มากน้อยเพียงใด การประเมินอาจเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะกระบวนการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นได้อย่างทันทีทันใด และในบางครั้งการเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์อาจไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นหากจำเป็นบุคคลอาจเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ที่ต้องดัดแปลงไปจากประสบการณ์เดิม

แนวคิดของ Parkinson และ Colman (1995) มีความสอดคล้องกับกระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross (2007) ในด้านการกำกับอารมณ์อย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง โดย Gross (2007) กล่าวว่ากระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคลทั่วไปจะมีลักษณะเป็นเส้นตรง เริ่มต้นที่การเกิดสถานการณ์ นำไปสู่ความสนใจ ตามมาด้วยการรับรู้และการประเมิน และนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลนั่นเอง เขาจึงนำเสนอกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ที่มีทั้งหมด 5 กลยุทธ์โดยสอดแทรกแต่ละกลยุทธ์ไว้ในแต่ละขั้นตอนของการเกิดอารมณ์ไว้เป็นโมเดลกระบวนการกำกับอารมณ์แสดงดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 กลยุทธ์ในกระบวนการการกำกับอารมณ์ (Gross, 2007, p. 501)

จากภาพกระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross (1998, 2007) จะเห็นว่ามีกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ 5 กลยุทธ์ได้แก่ กลยุทธ์การเลือกสถานการณ์ กลยุทธ์การปรับสถานการณ์ กลยุทธ์การใส่ใจต่อสถานการณ์ กลยุทธ์การประเมินและเปลี่ยนความคิด และกลยุทธ์การปรับการตอบสนองทางอารมณ์ เขาได้เสนอต่อไปว่ากลยุทธ์ทั้ง 5 ตัวนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 หมวดหลัก มีรายละเอียดดังนี้

1. กลยุทธ์การกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นก่อนเกิดสภาพการณ์ (Antecedent - Focused) การกำกับดังกล่าวทำหน้าที่ก่อนการเกิดอารมณ์ความรู้สึก หมายถึง เป็นการทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และกำกับอารมณ์เพื่อลดผลกระทบก่อนจะมีการตอบสนองหรือแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ประกอบด้วยกลยุทธ์ที่ 1 - 4 จากภาพดังนี้

1.1 กลยุทธ์การเลือกสถานการณ์ (Situation selection) หมายถึง การที่บุคคลเลือกที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่พึงประสงค์หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ก็ได้ ระยะเวลาจำเป็นต้องใช้ความเข้าใจและประเมินแนวโน้มของสถานการณ์ นั่นคือการที่บุคคลประเมินความเหมาะสมและประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ แล้ว โดยการเลือกสถานการณ์สามารถทำนายการเกิดอารมณ์ของบุคคลได้เช่น การหลีกเลี่ยงเส้นทางเดิม ๆ ในการเดินทางกลับบ้านเพื่อป้องกันการลอบทำร้ายของคู่อริ

1.2 กลยุทธ์การปรับสถานการณ์ (Situation modification) หมายถึง การพยายามแก้ไขสถานการณ์ให้เป็นไปในทางที่ขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึก โดยการปรับเปลี่ยนนี้สามารถทำได้ 2 ทาง คือ ปรับสถานการณ์ภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม และปรับสถานการณ์ภายใน เช่น การพยายามทำความเข้าใจว่านิสัยหรือมุมมองของเพื่อนเราแตกต่างกันและคิดหาวิธีปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้นในแบบฉบับของตนเอง เช่น ใจเย็นด้วยการนับ 1 - 10 เป็นต้น

1.3 กลยุทธ์การใส่ใจต่อสถานการณ์ (Attentional deployment) หมายถึง การที่บุคคลแสดงความใส่ใจหรือไม่ใส่ใจต่อสถานการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกได้ ซึ่งการใส่ใจนี้อาจเกิดขึ้นตั้งแต่ระยะการเลือกสถานการณ์แล้ว โดยมีกลยุทธ์ที่สำคัญนั้นคือ การเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) เช่น การย้ายความสนใจออกจากสถานการณ์นั้นไปสนใจสิ่งอื่นแทน เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนจุดมุ่งหมายภายในของบุคคลด้วย เช่น เอาความสนใจไปไว้ที่ผลงานของกลุ่มมากกว่าการสนใจว่าต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่ตนเองไม่ชอบ เป็นต้น ส่วนอีกกลยุทธ์หนึ่งเรียกว่า การมุ่งใส่ใจต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น (Concentration) เป็นการดึงความใส่ใจไปยังลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ เช่น คนที่ให้ความสนใจหรือคิดทบทวนเข้าไปมาเกี่ยวกับเหตุการณ์ในแง่ลบที่ทำให้ตนเองเสียใจหรือหดหู่ จนอาจกลายเป็นผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

1.4 กลยุทธ์การประเมินและเปลี่ยนความคิด (Cognitive change) หมายถึง การที่บุคคลมีการจัดการและเปลี่ยนแปลงวิธีคิดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง รวมทั้งการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่มีผลต่อ

อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกที่จะแสดงออกมาเช่น เมื่อพยายามเข้าใจนิสัยของเพื่อนที่ทำให้เราอึดอัดขณะทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันได้แล้ว จึงเอาความสนใจเราไปไว้ที่ผลงานส่วนรวมมากกว่า จึงปรับความคิดซ้ำอีกครั้งว่าควรจะต้องแสดงออกอย่างไรให้เกิดประโยชน์กับงานกลุ่มมากที่สุด เพื่อความสำเร็จร่วมกัน เป็นต้น

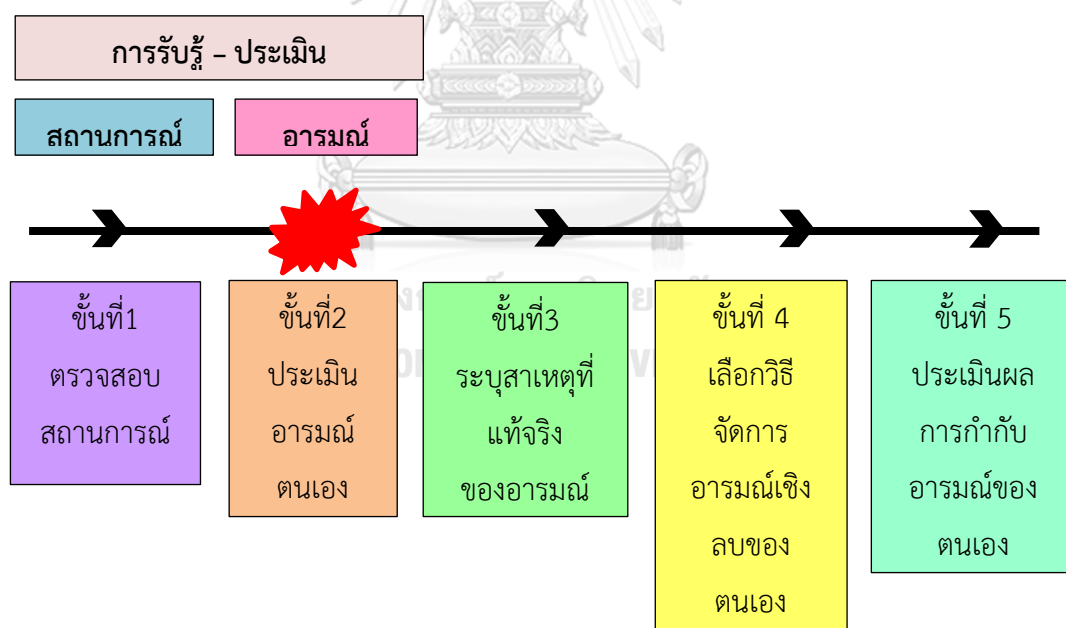
2. กลยุทธ์การกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นการตอบสนอง (Response - Focused) การกำกับอารมณ์ขั้นตอนดังกล่าวทำหน้าที่กำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังที่บุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกแล้ว โดยเป็นวิธีการป้องกันหรือการหลีกเลี่ยงอารมณ์ภายในจึงมักเป็นการยับยั้งอารมณ์หรือเป็นเพียงการระงับอารมณ์ไว้นั่นเอง ประกอบด้วยกลยุทธ์ที่ 5 จากภาพนั้นคือ

2.1 กลยุทธ์การปรับการตอบสนองทางอารมณ์ (Response modulation) หมายถึง การมีอิทธิพลหรือการกำกับควบคุมการตอบสนองที่มีผลโดยตรงเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ ว่าควรตอบสนองหรือแสดงออกเช่นไรจึงจะเหมาะสม ถือเป็น การตอบสนองภายหลังการประเมินสถานการณ์ และการรับรู้ความหมายของสถานการณ์ โดยการตอบสนองระยะนี้มักพบการระงับอารมณ์ หรือเรียกว่า “กลยุทธ์การยับยั้งอารมณ์” คือการจัดการกับปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นด้วยการเก็บปัญหาเอาไว้ เป็นวิธีการที่เกิดขึ้นภายหลังการเกิดอารมณ์นั้นไปแล้ว มีจุดมุ่งหมายเพื่อระงับอารมณ์และยับยั้งพฤติกรรมที่จะแสดงออกทั้งในทางบวกและทางลบ มีผลนำไปสู่การลดลงของการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกในทันที เนื่องจากเป็นการพยายามกำจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วยการระงับยับยั้งหรือระงับอารมณ์นั้นเองเช่น การรู้สึกกังวลภายหลังทำข้อสอบเสร็จแล้ว แต่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ จึงทำได้เพียงระงับความกังวลนั้นไว้แล้วรอฟังผลคะแนน หรือการระงับอารมณ์ดีใจเมื่อตนเองสอบผ่านในขณะที่เพื่อนสอบตก เป็นต้น

จากการศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งจากแนวคิดของ Lazarus (1993) โมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1992) แนวคิดของ Parkinson และ Colman (1995) และแนวคิดของ Gross (2007) จะเห็นได้ว่าแนวทางการศึกษานั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบและปรับการตอบสนองเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวกที่เหมาะสม และมีกระบวนการกำกับอารมณ์เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกันโดยเน้นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่มาจาก การประเมินอารมณ์ตนเองขณะนั้นว่ามีอารมณ์เชิงบวก หรือเชิงลบ ทั้งนี้ผลที่ประเมินออกมาจะขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์ความเชื่อ แรงจูงใจ ความสามารถ และอารมณ์ในขณะนั้นด้วย หากการประเมินอารมณ์เป็นบวก บุคคลจะเลือกการใช้วิธีการที่มุ่งจะจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดอารมณ์ เนื่องจากต้องการที่จะเรียนรู้และแก้ไข แต่หากการประเมินอารมณ์ได้เชิงลบ บุคคลก็มักจะใช้วิธีหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งมักเป็นการระงับหรือระงับอารมณ์หรือเป็นเพียงความต้องการที่จะกำจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นออกไปเท่านั้น ขณะเดียวกัน

Parkinson และ Colman (1995) และ Gross (2007) ยังเพิ่มเติมแนวคิดต่อไปอีกว่าภายหลังจากกำกับอารมณ์ที่มุ่งจะแก้ไขปัญหาแล้วบุคคลควรมีการประเมินผลการกำกับอารมณ์ซ้ำอีกครั้งว่าเข้าใจเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด เพื่อหาวิธีการกำกับอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไป ซึ่งผลของการศึกษามีความสอดคล้องกันว่าควรส่งเสริมให้บุคคลฝึกฝนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีมุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญและได้นำแนวทางนี้มาพัฒนาเป็นกระบวนการฝึกการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จากแนวคิดการกำกับอารมณ์ของนักวิชาการดังกล่าว (Boekaerts, 1992 ; Gross, 2007; Parkinson และ Colman, 1995) จะเห็นได้ว่าอารมณ์มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ในทุกสถานการณ์ ซึ่งความสามารถในการควบคุมหรือกำกับอารมณ์ของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นบุคคลควรมีการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมและถูกต้องตามกาลเทศะ หากต้องการมีปฏิสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จากการศึกษาหลักการกำกับอารมณ์ตามที่กล่าวไปข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าควรมีการส่งเสริมทักษะการกำกับอารมณ์โดยเฉพาะวิธีที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา และสามารถสังเคราะห์กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหาออกเป็น 5 ขั้นตอน ตามภาพที่ 5 ดังนี้



ภาพที่ 5 การสังเคราะห์กระบวนการฝึกกำกับอารมณ์ที่ใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหาที่สังเคราะห์ออกมา 5 ขั้นตอน สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ตรวจสอบสถานการณ์

เริ่มต้นจากเมื่อพบเจอสถานการณ์ใด ๆ บุคคลจะต้องรับรู้ได้ว่าสถานการณ์ที่ตนเองพบเจออยู่นั้นเกิดอะไรขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะเป็นไปในเชิงบวกหรือเชิงลบ ด้วยการสังเกตบุคคลรอบข้างว่ามีท่าทางหรือแสดงอารมณ์อย่างไร หรืออาจบอกกับตัวเองหรือเพื่อนสนิทว่า “บุคคลหรือสถานที่ที่ตนเองอยู่ในขณะนี้มีความปลอดภัยหรือไม่” เช่น อยู่ในวงสนทนาขณะทำงานกลุ่มที่มีความคิดเห็นของนักเรียนไม่ตรงกับเพื่อนและมีแนวโน้มว่าจะเกิดการโต้เถียงกันรุนแรง เมื่อทราบถึงแนวโน้มไปในเชิงลบของสถานการณ์แล้วเราจะต้องเตรียมตัวรับมือกับปัญหาจากอารมณ์ของตนเองและเพื่อน ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง

จากนั้นบุคคลจะมีการประเมินอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นว่ามีอารมณ์ในเชิงลบอย่างไร ด้วยการถามตัวเองว่า “ขณะนี้มามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น” หรือบอกเพื่อนสนิทว่า “ตอนนี้ฉันมีอารมณ์อย่างไร” เพื่อเกิดการตระหนักว่าตนเองมีอารมณ์ลบเกิดขึ้น เช่น เมื่อต้องร่วมงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบเราจะมีอารมณ์เชิงลบ บุคคลจะถามตนเองว่าขณะนี้ฉันมีอารมณ์หงุดหงิด หรือกระซิบบอกเพื่อนสนิทว่ารำคาญใจและอึดอัดที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนคนนั้น เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์

เมื่อตระหนักแล้วว่าตนเองมีอารมณ์เชิงลบในขณะนี้เจอเหตุการณ์ดังกล่าวจึงเริ่มการหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์นั้น ๆ อาจระบุสาเหตุถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือความคิดภายในส่วนบุคคลด้วยการตั้งคำถามกับตนเองว่า “ใครหรืออะไรบ้างที่ทำให้เรามีอารมณ์เป็นแบบนี้” ระบุออกมาเป็นรายชื่อ เช่น เมื่อต้องร่วมงานกลุ่มกับเพื่อนที่เราไม่ชอบ เราจะต้องตอบคำถามกับตัวเองโดยระบุสาเหตุถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ เพราะเพื่อนคนนั้นเคยทะเลาะกับเรามาก่อน หรืออาจระบุสาเหตุถึงปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง คือ เพราะผลการจับฉลากของเราเองที่ทำให้มาอยู่ในกลุ่มที่มีเพื่อนคนนี้ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง

เข้าสู่ขั้นตอนการเลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบในรูปแบบของตนเองที่เน้นวิธีการจัดการที่มุ่งเน้นไปที่ปัญหาโดยเลือกวิธีที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดความพึงพอใจได้ เช่น การแบ่งหน้าที่การทำงานของเราและเพื่อนอย่างชัดเจน และยึดเป้าหมายความสำเร็จรวมทั้งคะแนนเก็บในวิชาดังกล่าว เป็นต้น หรืออาจจะอ้างอิงมาจากประสบการณ์เดิมที่เคยใช้ในอดีตแล้วประสบความสำเร็จว่าสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ผล หรือหลีกเลี่ยงวิธีที่ไม่ได้ผล เช่น เลือกหน้าที่ของการทำงานที่เกี่ยวข้องหรือต้องปะทะกับเพื่อนคนนั้นให้น้อยที่สุด เพราะจะทำให้ต้องทะเลาะกันเหมือนในอดีต

ตลอดจนการวิธีใหม่ที่ดัดแปลงไปจากวิธีการเดิม โดยการเลียนแบบผู้อื่นที่กำลังทำสำเร็จ เช่น ใช้วิธีประนีประนอมกันทางคำพูดเหมือนที่คุณครูใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความคิดเห็นไม่ตรงกันระหว่างนักเรียนในห้อง เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง

หลังจากจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองได้แล้ว ขั้นตอนสุดท้ายจะต้องมีการประเมินว่าวิธีการที่ตนเองเลือกกำกับอารมณ์นั้นได้ผลมากหรือน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่ตามมา เช่น ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ผลลัพธ์นั้นทำให้เกิดความพึงพอใจกับตนเองและผู้อื่นหรือไม่อย่างไร การเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเลือกเปรียบเทียบกับผลลัพธ์จากประสบการณ์ในอดีตได้ เพื่อสรุปและพัฒนาการเลือกวิธีกำกับอารมณ์ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต เช่น เมื่อเลือกวิธีการแบ่งหน้าที่ของการทำงานที่เกี่ยวข้องหรือต้องปะทะกับเพื่อนคนนั้นให้น้อยที่สุด พบว่าลดการทะเลาะเนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกันได้ เป็นต้น

กระบวนการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์นี้ได้จากแนวคิดของนักวิชาการ (Boekaerts, 1992 ; Gross, 2007; Parkinson และ Colman, 1995) ถือเป็นขั้นตอนของการกำกับอารมณ์ที่ฝึกให้บุคคลรับรู้สาเหตุจากสถานการณ์นั้นทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และสามารถเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้มีการประเมินผลการกำกับอารมณ์ตนเองเพื่อตรวจสอบว่าประสบความสำเร็จและใกล้เคียงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจะนำกระบวนการที่สังเคราะห์ได้นี้ไปใช้ในโปรแกรมการกำกับอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการกำกับอารมณ์

งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการกำกับอารมณ์มักจะมุ่งเน้นนำไปประยุกต์เป็นโปรแกรมฝึกกำกับอารมณ์ในแนวทางที่แตกต่างกันไปตามแนวคิดทฤษฎีและวัตถุประสงค์ของการศึกษา งานวิจัยเชิงทดลองในประเทศไทยที่นำกระบวนการกำกับอารมณ์มาใช้เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เช่น งานวิจัยที่ต้องการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีม ที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของ ปริณดา เลิศศรีมงคล (2554) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการกำกับอารมณ์แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem – focused strategy) ที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Boekaerts (1992) และกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากงานวิจัยของ Punmongkol (2009) โดยมีขั้นตอนการฝึกกำกับอารมณ์ เริ่มต้นจากการประเมินอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นขั้นตอนนีถือเป็นขั้นตอนที่อยู่ในระหว่างระยะก่อนเกิดอารมณ์ตามแนวคิดของกลุ่มที่กำลังทำอารมณ์โดยมุ่งหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ (Boekaerts, 1992) วัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ว่าผลการประเมินเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ จากนั้นสอน

กำกับอารมณ์ด้วยวิธีการหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบ จากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เพื่อฝึกให้นักเรียนหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบนั้น เพื่อเรียนรู้วิธีการตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบนั้น จากนั้นภายหลังการเกิดและแสดงอารมณ์ไปแล้วจะสอนการติดตามผลการกำกับอารมณ์ด้วยการประเมินผลลัพธ์และเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกวิธีการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเองต่อไปในอนาคต ทั้งนี้มีการดำเนินการกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน ด้วยการฝึกกำกับอารมณ์ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในนักเรียนกลุ่มทดลอง แบ่งเป็นการฝึกกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนดังกล่าวใน 8 กิจกรรมแรก และหลังจากนั้นให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมเป็นทีมในกิจกรรมที่ 9 – 12 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับการฝึกกำกับอารมณ์ด้วยโปรแกรมดังกล่าว ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลอง

จะเห็นได้ว่าโปรแกรมดังกล่าวมุ่งเน้นการประเมินตนเองว่ามีอารมณ์เชิงบวกเพื่อเลือกที่จะยอมรับและแก้ปัญหา ด้วยการหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบได้ตรงจุดจากนั้นจะมีการวางแผนเพื่อกำจัดอารมณ์เชิงลบนั้น และมีการติดตามเพื่อประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองว่าใกล้เคียงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้มากน้อยเพียงใด หากนักเรียนสามารถระบุได้ว่าสิ่งใดคือสาเหตุเฉพาะตัวที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ แสดงว่านักเรียนมีแนวโน้มจะสามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมายเพื่อลดอารมณ์เชิงลบได้มากกว่านักเรียนที่ไม่สามารถระบุสาเหตุเฉพาะตัวที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบได้ ส่งผลให้นักเรียนใช้การกำกับอารมณ์เพื่อแก้ปัญหาขณะทำงานร่วมกับผู้อื่น ถือเป็นทักษะทางสังคมที่ดี ทำให้มีคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนั่นเอง

งานวิจัยต่อมาเป็นการศึกษาผลของการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ด้วยการเรียนรู้โดยใช้ทีมเป็นฐาน ดำเนินการศึกษาโดย ศิริสิน พุ่งสกุล (2556) ที่ดำเนินการวิจัยเชิงกึ่งทดลองโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ด้วยการเรียนรู้โดยใช้ทีมเป็นฐานจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอีก 30 คน เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางอารมณ์ โดยโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ดังกล่าวได้มีการจัดการให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และกระทำร่วมกัน มีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในทีม โดยมีเป้าหมายที่จะให้สมาชิกภายในทีมมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ทั้งยังส่งเสริมให้สมาชิกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมได้ สามารถอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการจัดกิจกรรมภายในโปรแกรมดังกล่าว มีการสอดแทรกเนื้อหาเพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และฝึกให้มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่เหมาะสมทั้ง 6 ประการ ได้แก่

- 1) ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเอง

- 2) มีการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข
- 3) การยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง
- 4) การยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้อื่น
- 5) สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 6) สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ดำเนินการ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ด้วยการเรียนรู้โดยใช้ทีมเป็นฐาน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพัฒนาการทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

จากงานวิจัยดังกล่าวที่มีการส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการทางอารมณ์ครบทั้ง 6 องค์ประกอบ เริ่มตั้งแต่ฝึกให้นักเรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเอง รู้จักใช้ชีวิตในสังคมให้มีความสุข การยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ฝึกให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนรู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ จึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ประกอบกับการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่ให้นักเรียนมีการเรียนรู้และกระทำร่วมกัน มีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในทีม ส่งเสริมให้สมาชิกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันกล้าแสดงออก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ถือเป็นการเรียนรู้พฤติกรรมระหว่างกัน ดังนั้น วิธีที่จะเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์หรือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมได้นั้น การเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีมที่มีเป้าหมายเดียวกันจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการกำกับอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะแตกต่างออกไป นั่นคือ การศึกษาผลของการกำกับอารมณ์ที่มีต่ออาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ดำเนินการศึกษาโดย ฌ็องลูวีน คุ่มรอด (2558) ทดลองในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าจำนวน 42 คน ทั้งนี้ได้แบ่งกลุ่มให้ผู้ป่วยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกำกับอารมณ์ที่มีการประยุกต์มาจากแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross (2007) ภายในโปรแกรมมีการส่งเสริมให้เรียนรู้กลยุทธ์การกำกับอารมณ์ทั้ง 5 กลยุทธ์ที่แบ่งการฝึกตามการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ได้แก่

- กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพและให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า
- กิจกรรมครั้งที่ 2 การเลือกและปรับสถานการณ์
- กิจกรรมครั้งที่ 3 การใส่ใจต่อสถานการณ์เป็นขั้นตอนที่อาจนำไปใช้ในขั้นตอนก่อนหน้านี้ได้ เช่น การเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์ที่เราไม่สบายใจได้
- กิจกรรมครั้งที่ 4 การประเมินและเปลี่ยนความคิด

กิจกรรมครั้งที่ 5 การปรับการตอบสนองทางอารมณ์

รวมการจัดกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 45 – 90 นาที เป็นลักษณะการฝึกกรายกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่าภายหลังจากได้รับการฝึกกำกับอารมณ์ด้วยโปรแกรมดังกล่าว คะแนนเฉลี่ยอาการซึมเศร้าของผู้ป่วยกลุ่มทดลองต่ำกว่าผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลตามปกติและต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กระบวนการกำกับอารมณ์ที่เน้นให้มีขั้นตอนการหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบและมีการประเมินอารมณ์และสถานการณ์ซ้ำใหม่อีกครั้งก่อนที่จะแสดงอารมณ์ออกไป มีผลช่วยลดภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อชีวิตได้ โดยเริ่มต้นจากการฝึกทำความเข้าใจและประเมินแนวโน้มของสถานการณ์ นั่นคือการที่บุคคลประเมินความเหมาะสมและประโยชน์ที่เกิดขึ้นในการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลอาจเลือกการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ จากประสบการณ์การกำกับอารมณ์ในอดีตได้ และการปรับสถานการณ์ ซึ่งเป็นการปรับสถานการณ์หรือความเข้าใจ ความคิดของตนเองให้ไปในทางที่ดีทั้งนี้ขั้นตอนดังกล่าว Gross (2007) ออกแบบมาเพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีโอกาสคิดหาสาเหตุของอารมณ์เชิงลบจากสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ จากนั้นฝึกให้ผู้ป่วยจำแนกสถานการณ์ที่เป็นเชิงลบหรือเชิงบวกได้ตามความเป็นจริง เนื่องจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นมีความลำเอียงและสนใจที่จะเลือกตอบสนองเฉพาะสิ่งเร้าที่เป็นลบ และเริ่มเข้าสู่การปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง และประเมินอารมณ์ของตนเองซ้ำอีกครั้ง หรือที่เรียกว่า “การประเมินสถานการณ์ใหม่” (Gross, 2007) นอกจากนี้ยังมีการฝึกขั้นตอนกำกับอารมณ์ในระยะหลังเกิดอารมณ์ไปแล้วที่เรียกว่า การปรับการตอบสนองทางอารมณ์ เพื่อฝึกให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการระงับการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมเอาไว้ เช่น กิจกรรมการคิดทบทวนถึงประโยชน์ของการสะกดอารมณ์ไว้ เป็นต้น

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่นำกระบวนการกำกับอารมณ์มาใช้เป็นแนวทางเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า งานวิจัยที่ฝึกกำกับอารมณ์ มักออกแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ในการฝึกกำกับอารมณ์พบว่าแต่ละกิจกรรมมุ่งเน้นพัฒนาให้เกิดทักษะการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา ที่ฝึกให้นักเรียนตระหนักถึงสาเหตุของปัญหาและอารมณ์เชิงลบสามารถระบุมุมมองและปัญหาขณะนั้นได้ (ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554) นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญที่การฝึกกำกับอารมณ์โดยการปรับการรู้คิด (reappraisal) ได้แก่ การเลือกและปรับสถานการณ์ การใส่ใจต่อสถานการณ์ และการประเมินและเปลี่ยนความคิด ตลอดจนมุ่งเน้นการกำกับอารมณ์โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (suppression) ได้แก่ การปรับการตอบสนองทางอารมณ์ (ณัฐธินันท์ คุ้มรอด, 2558) โดยมีวัตถุประสงค์ที่สอดคล้องกันว่าต้องการป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น เช่น ภาวะซึมเศร้า (ณัฐธินันท์ คุ้มรอด, 2558) ตลอดจนเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่ นักเรียน เช่น ทักษะการเข้าสังคมและการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข (ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554)

บริบทการศึกษาทั้งในและนอกสถานศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา จนถึงผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองมีจำนวนตั้งแต่ 7 – 10 คนต่อกลุ่ม การพัฒนาแผนกิจกรรมที่ใช้ฝึกจะอยู่ที่จำนวน 5 – 12 ครั้ง ครั้งละ 45 – 120 นาที โดยมีพื้นฐานของการฝึกกำกับอารมณ์ที่แบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่ การกำกับอารมณ์แบบมุ่งแก้ปัญหา และการกำกับอารมณ์เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ทั้งยังให้ความสำคัญกับการฝึกกำกับอารมณ์ในระยะก่อนเกิดอารมณ์ (antecedent-focused) ซึ่งมีผลการวิจัยที่สะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์ในทางที่ดีจากการฝึกกำกับอารมณ์ในแบบที่สามารถเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา และการปรับการรู้คิดที่มีต่อสถานการณ์นั้นใหม่ และมีการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (ณัฐธิน คุ่มรอด, 2558 ; ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554) ซึ่งงานวิจัยเรื่องการกำกับอารมณ์ในประเทศไทยมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องแต่ยังไม่มากนัก นอกจากนี้ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการกำกับอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

จากแนวทางการฝึกการกำกับอารมณ์ที่กล่าวมา ประกอบกับการขาดทักษะการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาที่ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในปัจจุบันที่ต้องการการป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วน ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้ผ่านโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นโดยออกแบบการฝึกด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 - 70 นาที ตามแนวทางการฝึกกำกับอารมณ์ที่ได้กล่าวไปข้างต้นให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับอาชีวศึกษา จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน โดยมีกรอบแนวคิดวิจัยดังต่อไปนี้

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีส่วนช่วยให้นักเรียนระดับอาชีวศึกษา ประสบความสำเร็จในการเรียนและสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงได้นั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 เนื่องจากเป็นนักเรียนที่ถือว่าอยู่ช่วงการปรับตัวจากการเข้าเรียนในโรงเรียนที่เป็นบริบทของอาชีวศึกษามาแล้วเป็นระยะเวลา 1 ปี จึงเหมาะกับการนำประสบการณ์ของนักเรียนมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ นักเรียนต้องเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในการออกไปฝึกงานตามสถานประกอบการต่าง ๆ ตามสาขาวิชาชีพที่ตนเองศึกษาในชั้นปีที่ 3 ด้วยการประยุกต์ใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ที่สังเคราะห์จากงานวิจัยและแนวคิดของนักวิชาการหลายท่าน (Boekaerts, 1992 ; Gross, 2007; Parkinson และ Colman, 1995) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ ได้แก่ 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา 2) ประเมินอารมณ์ตนเองขณะนั้น 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ 4) เลือกวิธีจัดการ

อารมณ์เชิงลบของตนเอง 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง โดยนำขั้นตอนดังกล่าวมาพัฒนาเป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลักความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grothberg (1995) อันประกอบด้วย ความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล (I am...) ทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can...) สัมพันธภาพที่ดีและมีกำลังใจตลอดจนความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง (I have...) ด้วยการส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการศึกษาเกิดการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จำลองต่าง ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการนำเสนอกรณีศึกษา หรือข่าวสารในปัจจุบันที่บุคคลในสื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้เข้ารับการศึกษาซึ่งเป็นนักเรียนระดับอาชีวศึกษา จึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดพฤติกรรมใหม่ อันจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของ Bandura (1977) ที่มีความเชื่อพื้นฐานว่าพฤติกรรมของคนเรานั้นส่วนมากมักเกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) ทั้งนี้มีการนำองค์ประกอบต่าง ๆ ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังมาสอดแทรกส่วนที่เป็นเนื้อหาและองค์ความรู้ในการฝึกแต่ละครั้ง เช่น การรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยการกำกับอารมณ์ตนเอง หรือการแก้ปัญหาคความขัดแย้งกับเพื่อนด้วยการกำกับอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้ได้เริ่มต้นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ระดับบุคคล เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หรือการรับรู้และความคุมอารมณ์ตนเอง จากนั้นจึงขยายขอบเขตกว้างขึ้นเป็นระดับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างให้เป็นไปตามระดับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ระบุในทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological System Theory) ของ Bronfenbrenner (1979) ที่กล่าวว่า การเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ มีผลมาจากปัจจัยทั้งภายในตัวเด็ก จากครอบครัว ตลอดจนสภาพแวดล้อมภายนอกที่เด็กอาศัยอยู่ ดังนั้นการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังจึงต้องเสริมสร้างปัจจัยทั้งภายในและภายนอกควบคู่กันไป จึงเป็นที่มาของกรอบแนวคิดในการวิจัยตามภาพที่ 6 ดังต่อไปนี้

โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ มีกระบวนการในการฝึกดังนี้

- 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา
- 2) ประเมินอารมณ์ตนเอง
- 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์
- 4) เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง
- 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง



ความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง

1. ความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล (I am...) ได้แก่
 - 1.1 รักและภาคภูมิใจในตนเอง
 - 1.2 มองโลกในแง่ดี
 - 1.3 มีความหวังเสมอ
 - 1.4 มีจุดมุ่งหมายในชีวิต
 - 1.5 เข้มแข็งและสามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตต่อได้โดยใช้เวลานับนาน
2. ทักษะการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can...) ได้แก่
 - 2.1 สามารถคิดหาวิธีแก้ได้อย่างหลากหลาย
 - 2.2 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. สัมพันธภาพที่ดี มีกำลังใจและความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง (I have...) ได้แก่
 - 3.1 มีบุคคลที่ไว้วางใจได้ สามารถให้กำลังใจและคำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความสามารถในการฟังพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย

ตอนที่ 3 การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

ตัวอย่างวิจัย

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 62 คน ตัวอย่างวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน โดยมีวิธีดังนี้

1. การเลือกในระดับสถานศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือใช้การเลือกตัวอย่างวิจัยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเงื่อนไขการเลือกดังนี้

1.1 สถานศึกษาแห่งนี้เป็นโรงเรียนระดับอาชีวศึกษารัฐบาล ที่สังกัดในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีการจัดห้องเรียนโดยความสามารถของนักเรียน

1.2 ผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนในสถานศึกษาให้การสนับสนุนและร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

1.3 ผู้วิจัยสามารถเดินทางไปยังสถานศึกษาได้สะดวก ทำให้การทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จัดให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการบัญชีที่แต่ละห้องความสามารถของนักเรียน จำนวน 4 ห้องเรียน รวม 131 คน ทำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังก่อนการฝึก (pretest) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) รายห้องเพื่อหาค่าความแตกต่าง

3. เลือกนักเรียนจำนวน 2 ห้องเรียนจากทั้งสายชั้น ที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ได้ตัวอย่างวิจัยที่เป็นตัวแทนนักเรียนที่มีพื้นฐานความสามารถในการฟื้นพลังเท่าเทียมกัน ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังก่อนการทดลอง (pretest) ของตัวอย่างวิจัยทั้งสองกลุ่ม

ห้องเรียน	จำนวน (คน)	คะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง		สถิติทดสอบ	
		Mean	SD	t	p
ห้องปวช. 2/3	30	4.18	0.34	.749	.458
ห้องปวช. 2/4	32	4.10	0.40		

จากตารางที่ 6 ตัวอย่างวิจัยทั้ง 2 ห้องได้แก่ ปวช. 2/3 มีคะแนนเฉลี่ย 4.18 (SD = 0.34) และนักเรียนห้องปวช. 2/4 มีคะแนนเฉลี่ย 4.10 (SD = 0.40) ซึ่งไม่มีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนทั้งสองห้อง

4. สุ่มนักเรียน 2 ห้องดังกล่าว โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ และเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกการกำกับอารมณ์ ด้วยการฝึกพบเหรียญโปรยทานตามวิธีการในหนังสือเพื่อส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียน โดยได้นักเรียนห้อง ปวช. 2/3 (M = 4.18, SD = 0.34) มีนักเรียนจำนวน 30 คน แบ่งเป็นเพศชาย 2 คนและเพศหญิง 28 คน เป็นกลุ่มทดลอง และได้นักเรียนห้องปวช. 2/4 มีนักเรียนจำนวน 32 คน (M = 4.10, SD = 0.40) แบ่งเป็นเพศชาย 3 คนและเพศหญิง 29 คนเป็นกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนที่เข้าร่วมทั้งสองกลุ่มมีความสมัครใจและให้ความร่วมมือในการทดสอบระดับความสามารถในการฟื้นพลังตลอดจนเข้าร่วมกันโปรแกรมการกำกับอารมณ์

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ	คือ	โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์
ตัวแปรตาม	คือ	ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ตอนที่ 2 การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกการกำกับอารมณ์ ซึ่งมีการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง ดังภาพที่ 7

ภาพที่ 7 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การทดสอบ ก่อนทดลอง	กิจกรรม	การทดสอบ หลังการทดลอง	การทดสอบ ระยะติดตามผล
E	O1	X	O2	O3
C	O1	-	O2	O3

E หมายถึง	นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์
C หมายถึง	นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกการกำกับอารมณ์ ด้วยการฝึกพบเหรียญปริยทานตามวิธีการในหนังสือเพื่อส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียน
X หมายถึง	การจัดกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์
O1 หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ประเมินด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ก่อนทดลอง
O2 หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ประเมินด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง หลังทดลองทันที
O3 หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ประเมินด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์

ตอนที่ 3 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีเนื้อหาบ่งชี้ถึงคุณลักษณะการมีความสามารถในการฟื้นฟู

พลังครอบคลุมองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา (Oshio และคณะ, 2003; Prince-Embury, 2008 ; Takviri-yanun, 2008 ; Ungar และ Liebenberg, 2011; กรมสุขภาพจิต, 2552; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555) โดยแบบวัดทั้งหมดมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.77 ขึ้นไป ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเคราะห์ที่ได้องค์ประกอบและคุณลักษณะที่ใช้วัดการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งหมด 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) และ 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) แต่ละด้านมีคุณลักษณะ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

องค์ประกอบ	คุณลักษณะ
1. ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)	ผู้ที่รักและภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความหวังเสมอ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เข้มแข็งและสามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตต่อได้โดยใช้เวลาไม่นาน
2. ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)	ผู้ที่สามารถคิดหาวิธีแก้ได้อย่างหลากหลาย มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ความขัดแย้งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
3. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)	มีบุคคลที่ไว้วางใจได้ สามารถให้กำลังใจและคำปรึกษาได้เมื่อมีปัญหา เช่น มีครอบครัวอบอุ่น มีเพื่อนสนิท

โดยพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทของพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา โดยแต่ละข้อจะประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ดี ครอบคลุมครบองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน โดยมีการจำแนกข้อความตามองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลังการลำดับข้อและจำนวนข้อความในแบบวัดแสดงดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การจำแนกข้อคำถามตามองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ลำดับข้อของแบบวัด	จำนวนข้อ
1. ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล	1,3,4,6,10,17,22,23,26	9
2. ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์	2,7,8,11,12,15,16,18,20	9
3. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง	5,9,13,14,19,21,24,25	8
รวม		26

เกณฑ์ในการประเมินการทำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีลักษณะการประเมินมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกมาก
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกปานกลาง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดและความรู้สึกเล็กน้อย
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดและความรู้สึกเล็กน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดและความรู้สึกปานกลาง
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดและความรู้สึกเลย

มีมาตราส่วนประมาณค่าสำหรับข้อความดังต่อไปนี้

จริงที่สุด	6	คะแนน
จริง	5	คะแนน
ค่อนข้างจริง	4	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	3	คะแนน
ไม่จริง	2	คะแนน
ไม่จริงเลย	1	คะแนน

โดยใช้วัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีขั้นตอนการหาประสิทธิภาพดังนี้

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่พัฒนาขึ้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

2) นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่แก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่าง ๆ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา 2 ท่าน ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา 2 ท่าน และด้านการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 1 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อมาหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแบบวัด (Index of Congruence หรือค่า IOC) ในประเด็นได้แก่ 1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล 2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง จำนวน 27 ข้อ พบว่าทั้งฉบับมีค่าความสอดคล้องที่ระดับ 0.74 – 1.00 แสดงว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์ สามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำเพิ่มเติมที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่น ปรับลดจำนวนคำถามจาก 27 เหลือ 26 ข้อ โดยการตัดข้อคำถามที่ไม่ตรงตามนิยามออก และปรับภาษาให้เข้าใจง่ายเหมาะกับช่วงวัยของผู้เข้ารับการศึกษา

3) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่างวิจัย

4) นำผลการประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ .81 ซึ่งอยู่ในช่วงความเที่ยงที่ค่อนข้างสูงและเหมาะสมกับการนำไปใช้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544)

3.2 โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ (Boekaerts, 1992 ; Gross, 2007 ; Parkinson และ Colman, 1995) ดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 – 70 นาที จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน คำนวนได้จากการหาค่ามัธยฐานจากงานวิจัยการฝึกกำกับอารมณ์และการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จำนวน 4 เรื่อง (ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554 ; พิชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555 ; มลวิภา เหมื่อยพรหม, 2554 ; ญัฐฐลิน คุ่มรอด, 2558) ได้ค่ากลางเวลาในการสอนจำนวน 8 ครั้ง โดยประยุกต์หลักการกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างทำให้เกิดเป็นความสามารถในการฟื้นฟูพลังซึ่งมีขั้นตอนในการกำกับอารมณ์ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา 2) ประเมินอารมณ์ตนเอง 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ 4) เลือกริธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองโดยมีแนวคิดการจัดกิจกรรม เริ่มต้นจากการให้ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง และจัดเป็นกิจกรรมที่นำทักษะการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามบริบทของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ในครั้งที่ 4 – 8 โดยดำเนินการควบคู่กันไปกับการสอดแทรกเนื้อหาให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และได้นำองค์ประกอบดังกล่าว

มาปรับใช้เป็นเนื้อหาและองค์ความรู้ในการฝึกแต่ละครั้งด้วย เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง หรือการแก้ปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนด้วยการกำกับอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้มีการบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียนภายหลังการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อประเมินผลและปรับปรุงลักษณะการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพต่อไปโดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างโปรแกรมมีดังนี้

1) ศึกษา ทบทวนและสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Lazarus (1993) โมเดลการกำกับตนเอง (The Dual Processing Self-regulation Model) ของ Boekaerts (1992) แนวคิดของ Parkinson และ Colman (1995) และแนวคิดของ Gross (2007) ซึ่งเป็นการส่งเสริมทักษะการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหาโดยกระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหาที่สังเคราะห์ออกมา 5 ขั้นตอน สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ตรวจสอบสถานการณ์

เริ่มต้นจากเมื่อพบเจอสถานการณ์ใด ๆ บุคคลจะต้องรับรู้ได้ว่าสถานการณ์ที่ตนเองพบเจออยู่นั้นเกิดอะไรขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะเป็นไปในเชิงบวกหรือเชิงลบ ด้วยการสังเกตบุคคลรอบข้างว่ามีท่าทางหรือแสดงอารมณ์อย่างไร หรืออาจบอกกับตัวเองหรือเพื่อนสนิทว่า “บุคคลหรือสถานที่ที่ตนเองอยู่ในขณะนี้มีความปลอดภัยหรือไม่” เช่น อยู่ในวงสนทนาขณะทำงานกลุ่มที่มีความคิดเห็นของนักเรียนไม่ตรงกับเพื่อนและมีแนวโน้มว่าจะเกิดการโต้เถียงกันรุนแรง เมื่อทราบถึงแนวโน้มไปในเชิงลบของสถานการณ์แล้วเราจะต้องเตรียมตัวรับมือกับปัญหาจากอารมณ์ของตนเองและเพื่อน ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง

จากนั้นบุคคลจะมีการประเมินอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นว่ามีอารมณ์ในเชิงลบอย่างไร ด้วยการถามตัวเองว่า “ขณะนี้มามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น” หรือบอกเพื่อนสนิทว่า “ตอนนี้ฉันมีอารมณ์อย่างไร” เพื่อเกิดการตระหนักว่าตนเองมีอารมณ์ลบเกิดขึ้น เช่น เมื่อต้องร่วมงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เราจะมีอารมณ์เชิงลบ บุคคลจะถามตนเองว่าขณะนี้ฉันมีอารมณ์หงุดหงิด หรือกระซิบบอกเพื่อนสนิทว่ารำคาญใจและอึดอัดที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนคนนั้น เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์

เมื่อตระหนักแล้วว่าตนเองมีอารมณ์เชิงลบในขณะที่เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวจึงเริ่มการหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์นั้น ๆ อาจระบุสาเหตุถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือความคิดภายในส่วนบุคคลด้วยการตั้งคำถามกับตนเองว่า “ใครหรืออะไรบ้างที่ทำให้เรามีอารมณ์เป็นแบบนี้” ระบุออกมาเป็นรายชื่อ เช่น เมื่อต้องร่วมงานกลุ่มกับเพื่อนที่เราไม่ชอบ เราจะต้องตอบคำถามกับตัวเองโดยระบุสาเหตุถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ เพราะเพื่อนคนนั้นเคยทะเลาะกับเรามาก่อน หรือ

อาจารย์ประสบเหตุถึงปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง คือ เพราะผลการจับฉลากของเราเองที่ทำให้มาอยู่ในกลุ่มที่มีเพื่อนคนนี้เป็นต้น

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง

เข้าสู่ขั้นตอนการเลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบในรูปแบบของตนเองที่เน้นวิธีการจัดการที่มุ่งเน้นไปที่ปัญหาโดยเลือกวิธีที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดความพึงพอใจได้ เช่น การแบ่งหน้าที่การทำงานของเราและเพื่อนอย่างชัดเจน และยึดเป้าหมายความสำเร็จรวมทั้งคะแนนเก็บในวิชาดังกล่าว เป็นต้น หรืออาจจะอ้างอิงมาจากประสบการณ์เดิมที่เคยใช้ในอดีตแล้วประสบความสำเร็จว่าสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ผล หรือหลีกเลี่ยงวิธีเก่าที่ไม่ได้ผล เช่น เลือกหน้าที่ของการทำงานที่เกี่ยวข้องหรือต้องปะทะกับเพื่อนคนนั้นให้น้อยที่สุด เพราะจะทำให้ต้องทะเลาะกันเหมือนในอดีตตลอดจนการวิธีใหม่ที่ดัดแปลงไปจากวิธีการเดิม โดยการเลียนแบบผู้อื่นที่กำกับอารมณ์ได้สำเร็จ เช่น ใช้วิธีประนีประนอมกันทางคำพูดเหมือนที่คุณครูใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความคิดเห็นไม่ตรงกันระหว่างนักเรียนในห้อง เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง

หลังจากจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองได้แล้ว ขั้นตอนสุดท้ายจะต้องมีการประเมินว่าวิธีการที่ตนเองเลือกกำกับอารมณ์นั้นได้ผลมากหรือน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่ตามมา เช่น ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ผลลัพธ์นั้นทำให้เกิดความพึงพอใจกับตนเองและผู้อื่นหรือไม่อย่างไร การเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเลือกเปรียบเทียบกับผลลัพธ์จากประสบการณ์ในอดีตได้ เพื่อสรุปและพัฒนากลยุทธ์การเลือกวิธีกำกับอารมณ์ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต เช่น เมื่อเลือกวิธีการแบ่งหน้าที่ของการทำงานที่เกี่ยวข้องหรือต้องปะทะกับเพื่อนคนนั้นให้น้อยที่สุด พบว่าลดการทะเลาะเนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกันได้ เป็นต้น

2) ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เป็นชุดกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม มีแนวทางการจัดกิจกรรมฝึกกำกับอารมณ์ดังนี้

2.1 ให้ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกระบวนการฝึกการกำกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง และจัดเป็นกิจกรรมที่นำทักษะการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามบริบทของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในครั้งที่ 4 – 8

2.2 ดำเนินการควบคู่กันไปกับการสอดแทรกเนื้อหาให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grothberg (1995) อันได้แก่

2.2.1 ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) เพื่อให้นักเรียนเกิดความรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น รักและภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี เข้มแข็งและสามารถฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตต่อได้โดยใช้เวลาไม่นาน

2.2.2 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) เพื่อเสริมสร้างทักษะให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง มีบุคคลที่สามารถไว้วางใจได้ สามารถให้กำลังใจและให้คำปรึกษาแก่ตัวเองได้เมื่อมีปัญหา เช่น มีครอบครัวอบอุ่น หรือมีเพื่อนสนิท

2.2.3 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดความเครียด นักเรียนจะสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลาย ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ รับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ มีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเองได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

2.3 ในแต่ละครั้งของการจัดกิจกรรมมีกระบวนการ 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นนำเข้ากิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุปกิจกรรม รายละเอียดมีดังตารางที่ 9 ต่อไปนี้

ตารางที่ 9 รายละเอียดกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ แสดงดังตารางต่อไปนี้

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม	เนื้อหาเกี่ยวกับ ความสามารถในการฟื้นฟู พลัง	เทคนิค การสอน
ก่อนทดลอง	การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนการทดลอง	-	
ครั้งที่ 1 “ปฐมนิเทศ”	- สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึก - ชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และรายละเอียดการวิจัย - จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อละลายพฤติกรรม และให้ความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	1. ความหมายของ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 2. องค์ประกอบของ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 2.1 ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2.2 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 2.3 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)	1. อภิปราย 2. กิจกรรมกลุ่ม 3. เกม 4. กรณีตัวอย่าง
ครั้งที่ 2 “ลีลันอารมณ์ วัยรุ่น”	ฝึกการกำกับอารมณ์ 2 (ขั้นที่ 1 - 5) ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์	1. ทักษะการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 2. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)	1. อภิปราย 2. สถานการณ์จำลอง 3. กิจกรรมกลุ่ม 4. กิจกรรมเดี่ยว

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม	เนื้อหาเกี่ยวกับ ความสามารถในการฟื้นฟู พลัง	เทคนิค การสอน
	<p>ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบ</p> <p>ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง</p> <p>โดยผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่าง และให้ผู้เข้ารับการฝึก ทดลองฝึกกำกับอารมณ์ด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ตัวละคร และฝึกกำกับอารมณ์ตนเองหากอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว</p>		
<p>ครั้งที่ 3</p> <p>“รักวัยใส หัวใจวัยรุ่น”</p>	<p>ฝึกการกำกับอารมณ์ 2 (ขั้นที่ 1 - 5)</p> <p>ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์</p> <p>ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง</p> <p>ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบ</p> <p>ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง</p> <p>โดยผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่าง และให้ผู้เข้ารับการฝึก ทดลองฝึกกำกับอารมณ์ด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ตัวละคร และฝึกกำกับอารมณ์ตนเองหากอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว</p>	<p>1. ทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (I can ...)</p> <p>2. ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)</p>	<p>1. อภิปราย</p> <p>2. สถานการณ์จำลอง</p> <p>3. กิจกรรมกลุ่ม</p>
<p>ครั้งที่ 4</p> <p>“โมบาย I am...”</p>	<p>ประยุกต์การกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอนในการฝึกการรักและเห็นคุณค่าในตนเองโดยผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์จำลอง และให้ผู้เข้ารับการฝึก ทดลองฝึกกำกับอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ที่กำหนด</p>	<p>1. ทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (I can ...)</p> <p>2. ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)</p>	<p>1. อภิปราย</p> <p>2. สถานการณ์จำลอง</p> <p>3. กิจกรรมกลุ่ม</p>
<p>ครั้งที่ 5</p> <p>“บอลลูก I can...”</p>	<p>ประยุกต์การกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอนในการฝึกการแก้ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคม โดยผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่าง และ</p>	<p>ทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (I can ...)</p>	<p>1. อภิปราย</p> <p>2. สถานการณ์จำลอง</p> <p>3. กิจกรรมกลุ่ม</p>

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม	เนื้อหาเกี่ยวกับ ความสามารถในการฟื้นฟู พลัง	เทคนิค การสอน
	ให้ผู้เข้ารับการฝึก ทดลองฝึกกำกับ อารมณ์ด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม ให้แก่บุคคลในข่าว และฝึกกำกับ อารมณ์ตนเองหากอยู่ในสถานการณ์ ดังกล่าว		
ครั้งที่ 6 “ร้องผึ้ง... แหล่ง สนับสนุน ทางใจ”	ประยุกต์การกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอน ในการฝึกสร้างสัมพันธ์อันดีกับ ครอบครัว เพื่อนและครูในโรงเรียน อาชีวศึกษา โดยผู้วิจัยนำเสนอกรณี ตัวอย่าง และให้ผู้เข้ารับการฝึก ทดลองฝึกกำกับอารมณ์ด้วยวิธีที่ ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ตัวละคร และ ฝึกกำกับอารมณ์ตนเองหากอยู่ใน สถานการณ์ดังกล่าว	1. ทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 2. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคน รอบข้าง (I have ...)	1. อภิปราย 2. กิจกรรมกลุ่ม 3. เกม
ครั้งที่ 7 “แผนผัง I can ... ”	ประยุกต์การกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอน ในการฝึกการแก้ไขปัญหาความรุนแรงใน โรงเรียน โดยผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ จำลองและให้ผู้เข้ารับการฝึก ทดลอง ฝึกกำกับอารมณ์ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสมให้แก่ตัวละคร และฝึกกำกับ อารมณ์ตนเองหากอยู่ในสถานการณ์ ดังกล่าว	ทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (I can ...)	1. อภิปราย 2.สถานการณ์ จำลอง 3. กิจกรรมกลุ่ม
ครั้งที่ 8 “ประทับใจให้ ฟื้นฟูพลัง”	ประยุกต์การกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอน ในการฝึกการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ เสี่ยงต่อความรุนแรงในสังคมโดยผู้วิจัย นำเสนอกรณีตัวอย่าง และให้ผู้เข้ารับ การฝึก ทดลองฝึกกำกับอารมณ์ด้วย วิธีที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่ตัวละคร และฝึกกำกับอารมณ์ตนเองหากอยู่ใน สถานการณ์ดังกล่าว	1. ความเข้มแข็งภายในตัว บุคคล (I am ...) 2. ทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 3. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคน รอบข้าง (I have ...)	1. อภิปราย 2. กรณีตัวอย่าง 3. กิจกรรมกลุ่ม
หลังทดลอง	การประเมินความสามารถในการฟื้นฟู พลังหลังการทดลองทันที	-	

ครั้งที่	รายละเอียดกิจกรรม	เนื้อหาเกี่ยวกับ ความสามารถในการฟื้นฟู พลัง	เทคนิค การสอน
ระยะ ติดตามผล	การประเมินความสามารถในการฟื้นฟู พลังในระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์	-	

3) นำแผนการจัดกิจกรรมที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแผนการจัดกิจกรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่าง ๆ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา 2 ท่าน ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา 2 ท่าน และด้านการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 1 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม พิจารณาความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามวัตถุประสงค์ และความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมดังกล่าว เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของแบบวัด (Index of Congruence หรือค่า IOC) พบว่าทั้งฉบับมีค่าความสอดคล้องที่ระดับ 0.84 – 1.00 แสดงว่าแผนการจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์ สามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำเพิ่มเติมที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่น การเพิ่มเติมขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ในกิจกรรมครั้งที่ 2 จาก 3 ขั้นตอน เป็น 5 ขั้นตอน เป็นต้น

5) นำแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ครั้ง เพื่อดูความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริง

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะก่อนการทดลอง

1) ติดต่อขอทำหนังสือที่สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษา เพื่อขออนุญาตทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2

2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินงานแก่ครูประจำชั้นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 และร่วมปรึกษาเพื่อกำหนดตารางในการจัดกิจกรรม

3) ให้นักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังในขณะเดียวกันผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง พร้อมดำเนินการวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังเช่นเดียวกัน

ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 - 70 นาทีรวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ติดต่อกันระหว่างวันที่ 7 - 30 พฤษภาคม 2561 สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ ด้วยการฝึกพบเหรียญไปรยทานตามวิธีการในหนังสือเพื่อส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียน และเพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง

ระยะหลังการทดลอง

1. ให้นักเรียนทำแบบวัดเพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังไปทดสอบค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

2. ให้นักเรียนทำแบบวัดเพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาติดตามผลเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ภายหลังการทดลอง และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังไปทดสอบค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ลักษณะของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) เนื่องจากในงานวิจัยครั้งนี้มีการวัดค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองซ้ำทั้งหมด 3 ช่วงเวลา (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) โดยแต่ละช่วงเวลามีการให้ treatment แตกต่างกันไป ได้แก่ ก่อนการทดลองที่ยังไม่ได้รับการฝึก ภายหลังการทดลองที่ได้รับการฝึกแล้ว และในระยะติดตามผลที่ไม่ได้รับการฝึกเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t - test) เนื่องจากเป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของตัวอย่างวิจัย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการเสริมสร้างความสามารถในการฟังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ โดยทำการวัดประเมินคะแนนความสามารถในการฟังทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนและผลการวัดประเมินความสามารถในการฟังของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟังของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลองและในระยะติดตามผลการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test)

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียน

ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนทั้งหมด 62 คน พบว่า กลุ่มควบคุมตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 29 คน (ร้อยละ 91) เพศชายจำนวน 3 คน (ร้อยละ 9) และกลุ่มทดลองตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 28 คน (ร้อยละ 93) เพศชายจำนวน 2 คน (ร้อยละ 7) ข้อมูลดังแสดงในตารางที่ 10

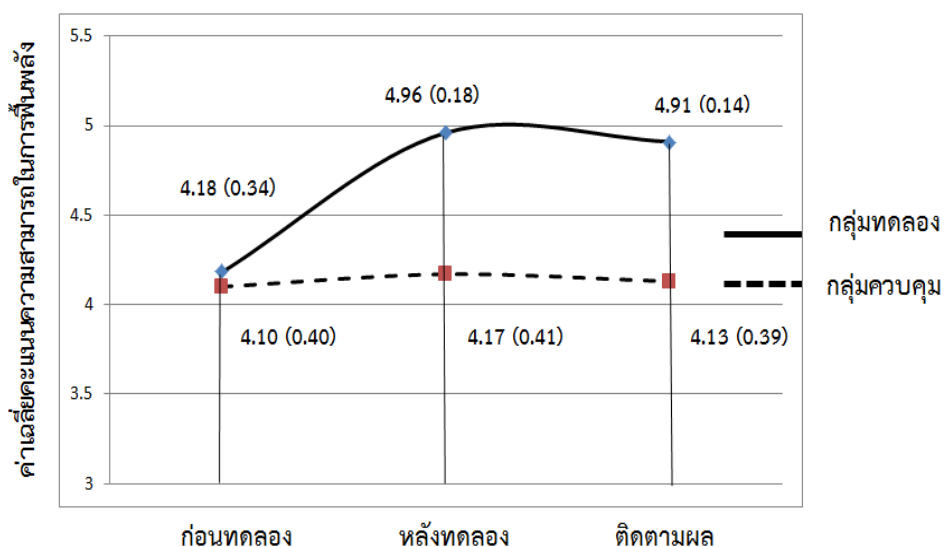
ตารางที่ 10 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียน

ลักษณะ ตัวอย่าวิจัย (เพศ)	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=32)		รวม (n=62)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	2	7	3	9	5	8
หญิง	28	93	29	91	57	92
รวม	30	100	32	100	62	100

จากการวัดประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคือ 4.10, 4.17 และ 4.13 ตามลำดับ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 0.40, 0.41 และ 0.39 ตามลำดับ และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลาการวัดประเมิน คือ 4.18, 4.96 และ 4.91 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 0.34, 0.18 และ 0.14 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 11 และภาพที่ 8

ตารางที่ 11 การวัดประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ช่วงเวลาการวัดประเมิน		
	ก่อนทดลอง M(SD)	หลังทดลอง M(SD)	ระยะติดตามผล M(SD)
กลุ่มทดลอง (N=30)	4.18 (0.34)	4.96 (0.18)	4.91 (0.14)
กลุ่มควบคุม (N=32)	4.10 (0.40)	4.17 (0.41)	4.13 (0.39)



ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA)

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) ด้วย Mauchly's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบว่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในการวัดซ้ำทั้ง 3 ระยะเป็น Compound Symmetry หรือไม่ ซึ่งหมายถึงมีค่าใกล้เคียง (ไม่แตกต่าง) กันหรือไม่ ผลแสดงดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) ด้วย Mauchly's Test of Sphericity

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx.			Epsilon		
		Chi-Square	df	p	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
time	.095	66.006	2	.000	.525	.528	.500

จากตารางที่ 12 ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่าค่าสถิติ Mauchly's W เป็น .095 และ $p = .000$ แสดงว่าการประเมินคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแปรปรวนของคะแนนไม่เป็น Compound Symmetry หรือค่าความแปรปรวนของคะแนนที่ถูกวัดซ้ำทั้ง 3 ครั้งมีค่าแตกต่างกัน จึงต้องใช้วิธีการอ่านค่าแบบ Greenhouse-Geisser, Huynh-Feldt หรือ Lower-bound ชนิดใดชนิดหนึ่งแทนการอ่านค่าแบบ Sphericity assumed ที่ถูกใช้อ่านค่าเมื่อความแปรปรวนของคะแนนเป็น Compound Symmetry ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้เลือกใช้อ่านค่าแบบ Greenhouse-Geisser รายละเอียดการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ Greenhouse-Geisser แสดงดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ Greenhouse-Geisser

	Source	SS	df	MS	F	p
time	Greenhouse-Geisser	11.169	1.050	10.641	60.165	.000
Error(time)	Greenhouse-Geisser	5.384	30.441	.177		

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ Greenhouse-Geisser พบว่า มีค่า $p = .000$ แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 3 ระยะมีการเปลี่ยนแปลง และมีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 ช่วงเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ยังไม่ได้ว่าแตกต่างกันในช่วงเวลาใด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Pairwise Comparisons) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันในทุกช่วงเวลา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยคะแนนภายหลังการทดลอง ($M = 4.96, SD = 0.18$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.18, SD = 0.34$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนในระยะติดตามผล ($M = 4.91, SD = 0.14$) ต่ำกว่าภายหลังการทดลอง ($M = 4.96, SD = 0.18$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนในระยะติดตามผล ($M = 4.91, SD = 0.14$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.10, SD = 0.34$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ (Pairwise Comparisons) แสดงดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการ ฟิ้นพลังของนักเรียนกลุ่มทดลองในการทดสอบรายคู่ (Pairwise Comparisons) ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ช่วงเวลาการประเมิน	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MD</i>	<i>p</i>
หลังการทดลอง	4.96	0.18		
ก่อนการทดลอง	4.18	0.34	.771	.000*
ระยะติดตามผล	4.91	0.14		
หลังการทดลอง	4.96	0.18	-.050	.031*
ระยะติดตามผล	4.91	0.14		
ก่อนการทดลอง	4.18	0.34	.721	.000*

หมายเหตุ กลุ่มทดลอง $n = 30$, * $p < .05$

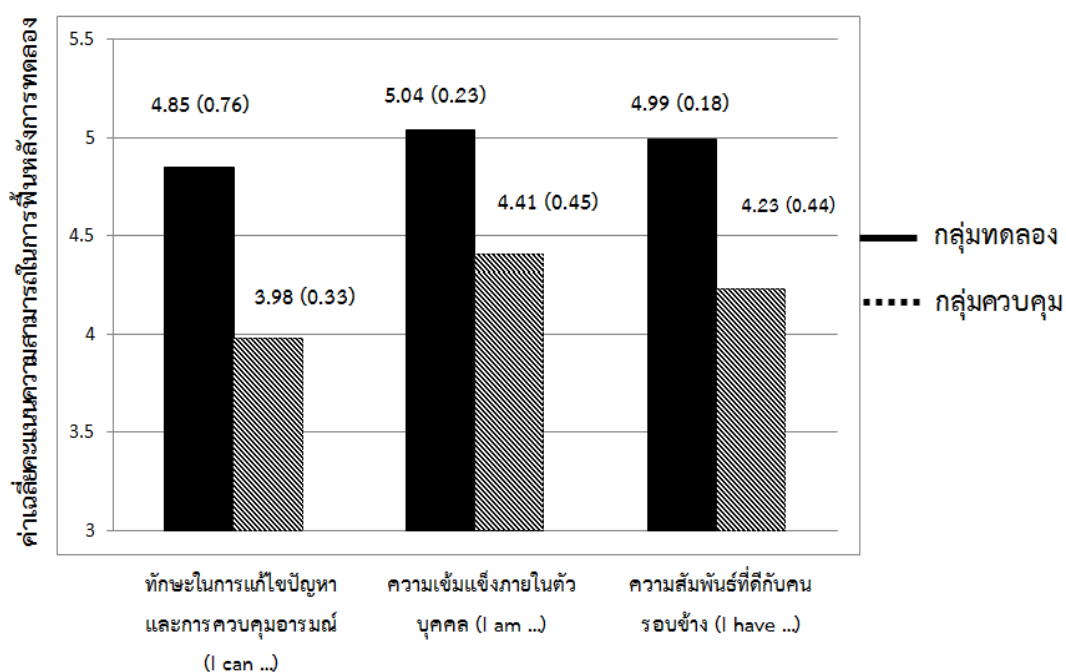
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับคะแนนความสามารถในการฟิ้นพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test)

การเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟิ้นพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังจากการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟิ้นพลังของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ สูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) ($M = 4.85$, $SD = 0.12$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 3.98$, $SD = 0.33$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) ($M = 5.04$, $SD = 0.23$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.41$, $SD = 0.45$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) ($M = 4.99$, $SD = 0.18$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.23$, $SD = 0.44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตลอดจนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟิ้นพลังโดยรวม ($M = 4.96$, $SD = 0.18$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.17$, $SD = 0.41$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 15 และภาพที่ 9

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	M	SD	M	SD		
ทักษะในการแก้ไขปัญหาและ การควบคุมอารมณ์ (I can ...)	4.85	0.12	3.98	0.33	8.335	.000
ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)	5.04	0.23	4.41	0.45	4.402	.000
ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบ ข้าง (I have ...)	4.99	0.18	4.23	0.44	4.477	.001
ทั้งหมด	4.96	0.18	4.17	0.41	8.878	.000

* $p < .05$



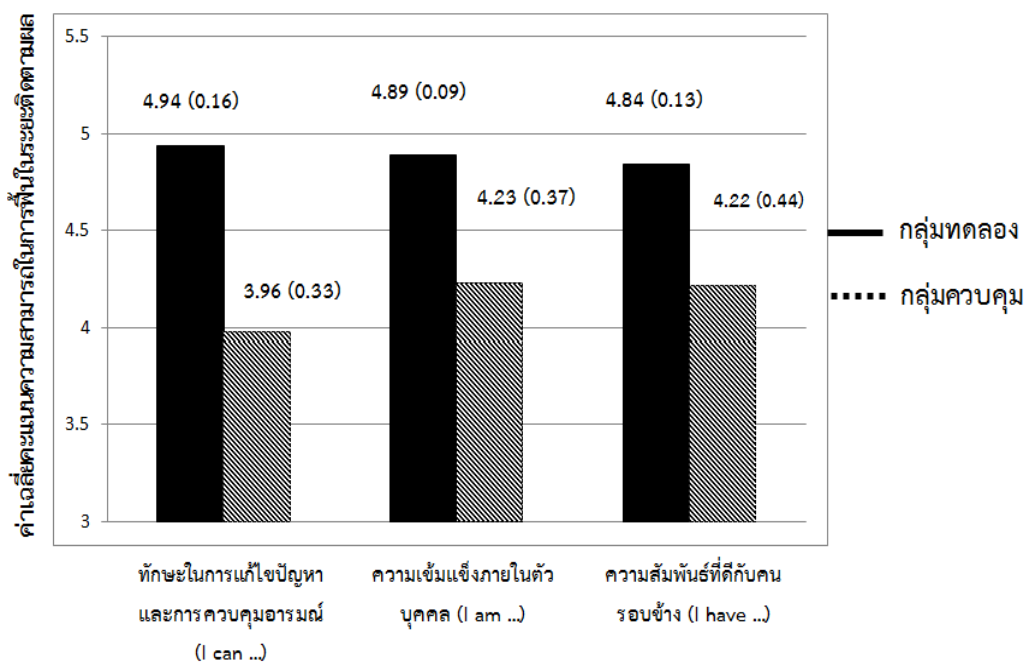
ภาพที่ 9 ระดับคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ทั้งนี้การเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ สูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) (M = 4.94, SD = 0.16) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M = 3.96, SD = 0.33) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) (M = 4.89, SD = 0.09) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M = 4.23, SD = 0.37) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) (M = 4.84, SD = 0.13) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M = 4.22, SD = 0.44) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตลอดจนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม (M = 4.91, SD = 0.14) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M = 4.13, SD = 0.39) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 16 และภาพที่ 10

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลการทดลอง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	M	SD	M	SD		
ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)	4.94	0.16	3.96	0.33	7.800	.000
ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)	4.89	0.09	4.23	0.37	4.933	.000
ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)	4.84	0.13	4.22	0.44	3.794	.005
ทั้งหมด	4.91	0.14	4.13	0.39	9.542	.000

* $p < .05$



ภาพที่ 10 ระดับคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 4 ตอนดังกล่าวข้างต้นพบว่า ภายหลังจากการทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และภายหลังจากการทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ ตัวอย่างวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 62คน มีรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างวิจัย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์จำนวน 32 คน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลัง ทั้งหมด 8 แผน แผนละ 60 – 70 นาที โดยในทุกแผนจะใช้เทคนิคการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ การใช้สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง การอภิปรายและกระบวนการกลุ่มเพื่อระดมสมอง โดยประยุกต์หลักการกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างทำให้เกิดเป็นความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งมีขั้นตอนในการกำกับอารมณ์ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา
- 2) ประเมินอารมณ์ตนเอง
- 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์
- 4) เลือกริธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง
- 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง

โดยมีแนวคิดการจัดกิจกรรม เริ่มต้นจากการให้ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นพลังและกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง และจัดเป็นกิจกรรมที่นำทักษะการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามบริบทของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในครั้งที่ 4 – 8 โดยดำเนินการควบคู่กันไปกับการสอดแทรกเนื้อหาให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นพลัง และได้นำองค์ประกอบดังกล่าวมาปรับใช้เป็นเนื้อหาและองค์ความรู้ในการฝึกแต่ละครั้งด้วย เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง หรือการแก้ปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนด้วยการกำกับอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้มีการบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียนภายหลังการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อประเมินผลและปรับปรุงลักษณะการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพต่อไป และ 2) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ใช้วัดองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง อันประกอบด้วย (1) ความเข้มแข็งภายใน

ตัวบุคคล (I am ...) (2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) และ (3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลของผลการทดลองโดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test) จากโปรแกรม SPSS

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเพื่อการศึกษาผลของการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1
2. ภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการฝึกโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา พบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า การสอนนักเรียนด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้

ในการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์มีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกู้ขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสมและนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 3 องค์ประกอบในแต่ละกิจกรรม การฝึกการเชื่อมโยงนี้จึงน่าจะทำให้มีผลต่อคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของตัวอย่างวิจัย โดยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์นี้เริ่มต้นด้วยการให้ความรู้การฝึกกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนแก่ผู้เข้ารับการฝึกก่อนในกิจกรรมที่ 2 “สี่สัณอารมณ์วัยรุ่น” จากนั้นในช่วงท้ายของกิจกรรมได้จัดให้ผู้เข้ารับการฝึกนำความรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับคุณลักษณะของความสามารถใน

การฟื้นฟูพลังด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) โดยการฝึกวิเคราะห์สถานการณ์และระบุมารมณของตัวละครในสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กโมนวัยว้าวุ่น) ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนหาสาเหตุของอารมณ์ตัวละครที่เกิดขึ้น เพื่อคิดวิธีการกำกับอารมณ์อย่างเหมาะสมให้กับตัวละคร ทั้งนี้ได้กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์ด้วยการตั้งคำถามในใบงานโดยเน้นวิธีการกำกับอารมณ์และองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have...) ว่า “หากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น ๆ จะมีวิธีกำกับอารมณ์ตนเองอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด” และ “ผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้เรารับมือและแก้ปัญหารักษาความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัวอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด” เป็นต้น

นอกจากนี้ในกิจกรรมต่อมา ได้แกกิจกรรมที่ 3 “รักวัยใส หัวใจว้าวุ่น” มีการให้ความรู้การฝึกกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนก่อนเช่นเดียวกันกับกิจกรรมที่ 2 และให้ผู้เข้ารับการฝึกนำความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) โดยร่วมกับเพื่อนในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์และระบุมารมณของตัวละครในสถานการณ์จำลอง (มิวสิควิดีโอเพลง) ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเรื่องความรักที่ไม่สมหวัง หรือถูกทำร้ายจิตใจในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้กระตุ้นให้แต่ละกลุ่มฝึกคิดหาวิธีการกำกับอารมณ์เพื่อรับมือหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวและเชื่อมโยงกับองค์ประกอบด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am..) ด้วยการตั้งคำถามใบงานกลุ่มว่า “หากนักเรียนเป็นตัวละครที่ไม่สมหวังในความรักนั้น จะมีวิธีกำกับอารมณ์ตนเองอย่างไรให้เกิดผลดีที่สุดกับทุกฝ่าย” และ “ผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้เราเห็นคุณค่าของความรักและคุณค่าในตนเองได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด” ทั้งนี้การกำกับหรือความสามารถในการควบคุมอารมณ์นั้นยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (Grotberg, 1995) ดังนั้นในการเข้าร่วมแต่ละกิจกรรมผู้เข้ารับการฝึกจึงได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) ที่ใช้เป็นพื้นฐานให้ตนเองเกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังขึ้นมาและมีกิจกรรมที่ใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์เป็นเนื้อหาหลักด้วย เช่น กิจกรรมที่ 7 “แผนผัง I can ...” ที่ส่งเสริมทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) ในสถานการณ์จำลองที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน โดยกระตุ้นให้เกิดทักษะดังกล่าวด้วยคำถามในใบงานว่า “นอกจากกำกับอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนแล้ว นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอื่น อย่งไรบ้าง” ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกฝนทักษะการควบคุมอารมณ์ไปพร้อมกับทักษะการแก้ปัญหอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ความรุนแรงนั้น เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือการประนีประนอมด้วยการเจรจาแทนการใช้กำลัง เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการสอดแทรกเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดเรียงเนื้อหาให้มีการเสริมสร้างองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) ด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) แล้วตามด้วยด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการ

ควบคุมอารมณ์ (I can ...) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์หรือกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้างถือเป็นแหล่งสนับสนุนที่มาจากภายนอกตัวบุคคลที่จะช่วยพัฒนาให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังอีก 2 องค์ประกอบคือ ด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) และ ด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) เพราะเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคนรอบข้างที่ไว้วางใจได้ จึงเกิดความรู้สึกปลอดภัยเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้การนำเรื่องการกำกับอารมณ์ซึ่งถือเป็นปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล (กรมสุขภาพจิต, 2552) มาพัฒนาเป็นโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่ใช้เป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในงานวิจัยชิ้นนี้และได้ผลนั้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Slaby และ Guerra (1988) และ Taub (2002) ที่กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่า ปัจจัยปกป้องที่มาจากภายในตัวบุคคลมีความเหมาะสมที่จะเสริมสร้างและพัฒนามากกว่าการลดปัจจัยเสี่ยงภายนอก ในขณะที่ Taub และ Pearrow (2005) ได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่มีประสิทธิภาพว่าจะต้องทำควบคู่กันไปทั้ง 2 ทาง ได้แก่ การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องทั้งภายในระดับบุคคล เช่น ทักษะคิดและทักษะต่าง ๆ ทักษะแก้ปัญหาความขัดแย้ง ทักษะการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม เป็นต้น นอกจากนี้ Gramezy และคณะ (1984) มีความเชื่อว่าปัจจัยปกป้องทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลเปรียบเสมือนแรงบวกที่ช่วยบุคคลให้ปรับตัวและรับมือกับภาวะเสี่ยงหรือปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้

จากผลการวิจัยพบว่า ในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ซึ่งรูปแบบและลักษณะของการจัดกิจกรรมของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน โดยผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ตามประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 การใช้สถานการณ์จำลองต่าง ๆ เช่น คลิปวิดีโอสถานการณ์จำลองจากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กโมนวัยว้าวุ่น คลิปวิดีโอเหตุการณ์จากมิวสิควิดีโอเพลง และคลิปวิดีโอเหตุการณ์ข่าวในปัจจุบันที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นสถานการณ์หลากหลายรูปแบบที่ตัวอย่างวิจัยสามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน และนำเสนอผ่านตัวละครที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งมีความเกี่ยวข้องและมีลักษณะใกล้เคียงกับประสบการณ์ผู้เข้ารับการศึกษา ด้วยเหตุนี้เองจึงอาจมีส่วนช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถมองเห็นอารมณ์ความรู้สึกผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวละครในสถานการณ์นั้นได้เข้าใจยิ่งขึ้น เช่น ในกิจกรรมที่ 1 มีการนำเสนอข่าวของดารานักแสดงผู้ที่ได้รับความนิยมจากคนทั่วไปในขณะนี้แต่ต้องเผชิญกับมรสุมในชีวิตหรือข่าวเสียหายที่ทำให้ชื่อเสียงจากผู้ไม่หวังดี เหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวจากกิจกรรมครั้งที่ 2 เหตุการณ์ถูกทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำจากผู้อื่นในกิจกรรมครั้งที่ 4 หรือการทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกายระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกันในกิจกรรมที่ 7 ซึ่งผู้วิจัยสังเกต

พบว่าผู้เข้ารับการฝึกให้ความสนใจเป็นอย่างมากโดยมีการแสดงความคิดเห็นตลอดการนำเสนอ เหตุการณ์นั้น จึงสะท้อนให้เห็นว่าการใช้สื่อการสอนที่มองเห็นภาพชัดเจนเป็นรูปธรรม น่าจะมีส่วนช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ ซึ่งสามารถอธิบายได้จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura (1977) ที่มีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้ทั้งหมด 4 กระบวนการ โดยเริ่มจากกระบวนการใส่ใจของผู้เข้ารับการฝึกที่ให้ความสนใจกับการรับชมสถานการณ์จำลองต่าง ๆ ที่มีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมอย่างชัดเจนจากสื่อที่ผู้วิจัยนำเสนอ จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกจะเข้าสู่กระบวนการจดจำในขณะที่ดูคลิปพร้อมกับวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อเชื่อมโยงกับขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่ตนเองเรียนมา แล้วเตรียมตัวเข้าสู่กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ในกิจกรรมครั้งนี้การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ หมายถึงการที่ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และอารมณ์ของตัวละครนั้น ๆ ว่าหากตนเองเป็นตัวละครนั้น ๆ จะมีวิธีการกำกับอารมณ์หรือแก้ไขปัญหาอย่างไรและเขียนลงในใบงานของแต่ละกลุ่ม เพื่อเข้าสู่กระบวนการสุดท้ายคือกระบวนการตั้งใจให้แสดงพฤติกรรมเลียนแบบนั้นออกมาอีกในสถานการณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ซึ่งสามารถประเมินได้จากขั้นนำในแต่ละกิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกออกมาแบ่งปันประสบการณ์การนำวิธีการกำกับอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง เช่น กำกับอารมณ์ตนเองในขณะที่ทำงานร่วมกับเพื่อนที่ตนเองไม่ชอบ เป็นต้น นอกจากนี้การนำเสนอเนื้อหาผ่านคลิปสถานการณ์จำลองยังเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีของ Bandura (1977) เรื่องตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ที่กล่าวว่าตัวแบบสัญลักษณ์ที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น การดูตัวละครในโทรทัศน์มีประโยชน์ต่อผู้สังเกต และเหมาะที่จะนำเสนอสถานการณ์ที่ไม่สามารถสังเกตได้หรือสังเกตได้ยาก เช่น พฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการทางความคิด เป็นต้น

โดยผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบุบผา สงศรี (2556) ที่พบว่าภายหลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังผ่านกิจกรรมสังเกตตัวแบบโดยการดูวิดีโอที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกับตัวอย่างวิจัย นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสูงกว่ากลุ่มที่ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการใช้สื่อวิดีโอที่นำเสนอและการให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันส่งผลให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกับงานวิจัยของ Barrett และ คณะ (2000) ที่ศึกษาผลของการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้แก่เยาวชนช่วงวัยรุ่นอายุระหว่าง 9 - 16 ด้วยโปรแกรมที่เรียกว่า “FRIENDS” มีการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ด้วยวิธีการเรียนรู้แบบต่างๆ ซึ่งรวมถึงการใช้สถานการณ์จำลองและบทบาทสมมติ โดยผลการศึกษาพบว่าเยาวชนรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากการฝึกรับมือกับความเครียดด้วยการควบคุมอารมณ์ จึงส่งผลให้พฤติกรรมเสี่ยงอันของเยาวชนลดต่ำลงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมและระยะติดตามผล

นอกจากนี้เนื้อหาในสถานการณ์จำลอง เหตุการณ์จากมิวสิควิดีโอเพลงและเหตุการณ์ข่าวที่นำเสนอเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนอยู่ในความสนใจของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งอยู่ในกระแสสังคมปัจจุบันที่ผู้เข้ารับการฝึกพบเจอได้ในสื่อสังคมทั่วไป น่าจะเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ในงานวิจัยนี้สามารถเพิ่มคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองได้ โดยการจัดลำดับเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนมากที่สุดในกิจกรรมที่นำการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ (กิจกรรมที่ 4-8) คือ เกี่ยวกับความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หรือการรับรู้และความคุมอารมณ์ตนเอง เป็นต้น ต่อมาเป็นเหตุการณ์ของนักเรียนและสมาชิกในครอบครัว จากนั้นจึงขยายขอบเขตกว้างขึ้นเป็นเป็นเหตุการณ์ของนักเรียนและเพื่อนหรือครูในโรงเรียน ตลอดจนเหตุการณ์ข่าวสารทั่วไปที่เกิดขึ้นได้ในชุมชนและสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ให้เป็นที่ไปตามระดับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ระบุในทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological System Theory) ของ Bronfenbrenner (1979) ที่กล่าวว่าการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ มีผลมาจากปัจจัยทั้งภายในตัวเด็ก จากครอบครัว ตลอดจนสภาพแวดล้อมภายนอกที่เด็กอาศัยอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรม “Girls Leading Outward” (GLO) ที่เสนอโดย Stepney และคณะ (2014) ที่เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้กับนักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงชาวอเมริกันที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่เริ่มต้นปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล ได้แก่ การรับรู้และความคุมอารมณ์ทางลบของตนเอง และขยายขอบเขตออกไปปัจจัยปกป้องระดับครอบครัว หรือโรงเรียน โดยการเสริมสร้างทักษะทางสังคมด้านต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักเรียนแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น ทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์ความขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างวิจัยมีความความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีทักษะในการเข้าสังคมเพิ่มขึ้น เช่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ได้ ตลอดจนมีความวิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ น้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ประเด็นที่ 2 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ดำเนินการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยใช้เวลาเฉลี่ยที่ 8 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที ดำเนินการติดต่อกันเป็นเวลา 1 – 4 สัปดาห์ เช่น การเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเยาวชนในสถานพินิจของ อิงคณา โคตรนารา (2553) ที่ดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องโดยการฝึกกรายกลุ่ม กลุ่มละ 8 – 11 คน วันละ 90 นาที ติดต่อกัน 6 วัน และการศึกษาผลของการสังเกตตัวแบบที่มีต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของบุบผา สงศรี (2556) ที่ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตัวแบบ ด้วยการดูวิดีโอที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที

เป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการศึกษาของงานวิจัยทั้งสองเรื่องเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้าร่วมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ทั้งนี้ในระยะติดตามผล 1 เดือนนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนน ฯ ไม่แตกต่างกับภายหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมสามารถเสริมสร้างให้คุณลักษณะเกิดขึ้นคงอยู่ได้กับผู้เข้ารับการฝึกได้

ประเด็นที่ 3 การจัดให้มีการสะท้อนความรู้สึกในช่วงท้ายของแต่ละกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสสะท้อนถึงคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เกิดขึ้นในตนเองโดยผู้รับการฝึกทุกคนต้องเขียนสะท้อนความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ที่มีภาพวาดหัวใจขนาดใหญ่ ซึ่งในช่วงเริ่มต้นของโปรแกรมผู้วิจัยสังเกตการเขียนบรรยายถึงวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองของผู้เข้ารับการฝึกแต่ละคน ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึก และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกนั้น พบว่ายังไม่ชัดเจนมากนัก เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกยังต้องฝึกใช้กระบวนการกำกับอารมณ์ตนเอง และวิเคราะห์ต่อว่าการกำกับอารมณ์ตนเองนั้นจะสามารถเชื่อมโยงต่อการเสริมสร้างให้ตนเกิดคุณลักษณะตามองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังแต่ละด้านได้อย่างไรบ้าง แต่ภายหลังที่ผู้เข้ารับการฝึกได้ประยุกต์ใช้การกำกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย ผู้วิจัยสังเกตว่าผู้เข้ารับการฝึกจะเข้าสู่กระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนได้อย่างรวดเร็ว กล่าวคือสามารถกำกับอารมณ์ขั้นตอนที่ 1 และ 2 พร้อมกันได้ ทั้งนี้ยังสามารถสะท้อนถึงคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ผู้เข้ารับการฝึกเขียนสะท้อนว่า ในสถานการณ์ที่ต้องทำกิจกรรมใกล้ชิดกับเพื่อน ๆ หากตนเองกำกับอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมจะช่วยรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ (I have...) เป็นต้น ดังนั้นการสะท้อนความรู้สึกนี้จึงอาจเป็นไปได้ว่าทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดความตระหนักถึงคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างต่อเนื่องทุกครั้งี่เข้ารับการฝึก

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้น โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาได้

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ตัวอย่างวิจัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 93 ของตัวอย่างวิจัยทั้งหมด จึงอาจส่งผลต่อการอ้างอิงผลการศึกษาไปยังประชากรกลุ่มอื่น
2. บริบทของสถานศึกษาของตัวอย่างวิจัยในครั้งนี้เป็นคือ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จึงอาจส่งผลต่อการอ้างอิงผลการศึกษาไปยังประชากรกลุ่มอื่น เนื่องจากสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษามีความหลากหลายทั้งสังกัดรัฐบาลและเอกชน เช่น วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยสารพัดช่าง ตลอดจนสาขาการเรียนและระดับชั้นปี

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังกับเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ ผู้ให้การฝึกควรศึกษาเนื้อหาและได้รับการฝึกฝนกระบวนการกำกับอารมณ์ก่อน เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญและอาจพิจารณาเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมกับบริบทความต้องการและความพร้อมของเทคโนโลยีของสถานศึกษา
2. การเชื่อมโยงการฝึกกำกับอารมณ์เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังมีขั้นตอนที่สำคัญคือ การชี้แนะแนวทางหรือส่งเสริมให้ผู้รับการฝึกประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองว่าช่วยเกิดความสามารถในการฟื้นพลังด้านใดได้บ้าง ผู้ฝึกจึงควรให้ความสำคัญกับการฝึกขั้นตอนดังกล่าวด้วยยกตัวอย่างที่เห็นภาพชัดเจน หรือเน้นการตั้งคำถามในใบงานเพื่อให้การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เนื่องจากกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ส่วนใหญ่มีการจัดรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสลงมือปฏิบัติ (Active Learning) ผ่านกระบวนการกลุ่ม การระดมสมอง การเล่นเกม รวมถึงใช้การคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเองจากการลงมือทำในแต่ละกิจกรรม ผู้ฝึกจึงควรเตรียมพร้อมสำหรับผู้เข้ารับการฝึกที่คุ้นเคยกับการเรียนแบบใช้วิธีสอนแบบบรรยายหรืออธิบายเป็นหลัก (Passive Learning) ที่ฟังครูสอนเพียงฝ่ายเดียว เพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมและผลการดำเนินโปรแกรมอย่างมีประสิทธิภาพ
4. จากผลการทดลองในระยะติดตามผลที่พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังลดลงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับภายหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังให้เกิดขึ้นกับบุคคลแล้วอาจมีการลดลงเมื่อระยะเวลาผ่านไป จึงควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังซ้ำอีกตามระยะเวลาที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในนักเรียนระดับอาชีวศึกษา
2. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบอื่นของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เช่น ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง หรือความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล เพื่อใช้เป็นกระบวนการในการเสริมสร้างให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
3. ควรมีการศึกษาผลกระทบของการดำเนินโปรแกรมที่เกิดขึ้น (Social validity) จากผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร เพื่อศึกษาความเหมาะสมของโปรแกรมที่มีต่อบริบทของสถานศึกษาและการยอมรับของบุคคลที่เกี่ยวข้องในการนำโปรแกรมไปใช้
4. ควรมีการศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในระยะยาว
5. ในการวิจัยครั้งนี้มีการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในบริบทของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาผลของการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในบริบทอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับอาชีวศึกษาในวิทยาลัยเทคนิค หรือวิทยาลัยสารพัดช่าง เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกพร เรื่องเพิ่มพูน, นฤมล สมรรถเสวี, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2556). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล. รายงานวิจัยโครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กฤติพร ชุมสุวรรณ และ ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี. (2559). การศึกษาแนวทางเพื่อจัดการปัญหาการทะเลาะวิวาทของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอกชนแห่งหนึ่ง. ใน รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านบริหารธุรกิจราชชมงคลพระนคร และการนำเสนอผลงานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ ครั้งที่ 1. หน้า 760-767. 16-17 ธันวาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2556). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร / แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2556. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2558). คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น (อาชีวศึกษา การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย). นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2557). การตั้งครรภในวัยรุ่น : นโยบายแนวทางการดำเนินงาน และติดตามประเมินผล. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรยา พรรณา. (2553). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและจิตสำนึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคมและการจัดการเรียนรู้แบบเทคนิคศึกษาศาสตร์ตัวอย่างที่เน้นการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการมัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันดา ทัพละ. (2550). การพัฒนาโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านสองห้อง

- หนองตงหนองหินสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 3. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
จินดาภา สืบวงศ์. (2552). สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการทะเลาะวิวาท : กรณีศึกษานักเรียน
นักศึกษาอาชีวศึกษา โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- จิรพัฒน์ พรหมสิทธิการ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษา : ศึกษา
กรณีเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชารัฐศาสตร์คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชลกร กะสี. (2554). การประยุกต์ใช้แบบแผนการทดลองการวัดซ้ำเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตามแนวคิดของโคเวย์ (Covey) ของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัย
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (2554). ความรุนแรงในโรงเรียน : เสียงสะท้อนจากเด็ก เยาวชน และผู้เกี่ยวข้อง.
วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. 3,(1) : 1-9.
- ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์. (2549). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา. สงขลา
นครินทร์เวชสาร. 25,(6) : 511-520.
- ณชนก แสงดวงมาศ. (2559). ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจและการจัดการอารมณ์ ของ
ผู้ปกครองเด็กที่มีภาวะสมองพิการในโรงเรียนศรีสังวาลย์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐภรณ์ โสภักดิ์. (2557). พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงกรณีศึกษาการทะเลาะวิวาทของ
นักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารกระบวนการยุติธรรม. 7,(3) : 99-119.
- ณัฐลิน คุ่มรอด. (2558). ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่ออาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร กิตติสุนทร. (2559). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อ
ความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2558). อิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้เวลาว่างต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 21,(2) : 193-244.
- ทีศนา แคมมณี. (2560). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 5,(1) : 19-35.
- ธนเดช อรรถสิงห์. (2557). การก่อเหตุทะเลาะวิวาทของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร. รายงานการศึกษาอิสระ ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ธัญลักษณ์ ขวัญนิมิต. (2555). การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของครูโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ทางปัญญา : การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของการวัดตามภูมิหลังของครู. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรมัส กวาดามูช และคณะ. (2558). การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจในกลุ่มนักเรียนสายอาชีพในเขต กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ภาควิชาสังคมและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิภารัตน์ รูปไข่. (2557). อิทธิพลของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความกดดันทางวิชาการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีแรงจูงใจในการเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นिरชา นาวาวัฒน์. (2557). ผลการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญหาพฤติกรรมที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นุชลี อุปภัย. (2556). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญทัน ภูบาล. (2549). การใช้ชีวิตที่ศรัทธาเป็นตัวอย่างเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- บุปผา สงศรี. (2556). ผลของการสังเกตตัวแบบที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปริญดา เลิศศรีมงคล. (2554). ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีณา แต่งพรหม. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนหันต่อทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2553). บทบาทของอารมณ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์. วารสารครุศาสตร์. 38(2), 88-101.
- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2559). เอกสารคำสอนวิชาการมุ่งใจในการศึกษา. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย. ราชบัณฑิตยบาลสาร. 17(3), : 430-443.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต : แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุดทอง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และทัศนาวทิวคุณ. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต. วารสารพยาบาล. 61(2), 18-26. CHULALONGKORN UNIVERSITY
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และทัศนาวทิวคุณ. (2555). โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (A resilience - enhancing program). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุดทอง.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ จำาสิงห์. (2555). ผลการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องภายในบุคคลต่อความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. รายงานการศึกษาอิสระ ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- มะลิวรรณ วงษ์จันทร์. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 29,(1) : 57-75.
- เมธปียา เกิดผล แต่งรัตน. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจต่อการเสพยาเสพติดของเยาวชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดซ้ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มลวิภา เหมือนยพรหม. (2554). โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. รายงานการศึกษาระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รัชดา อรหันตา. (2556). ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รัตติยาพร ทองฉนวน. (2560). ผลการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2551) พระราชบัญญัติการอาชีวศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๑. แหล่งที่มา <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2551/A/043/1.PDF>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2544). ศัพท์บัญญัติราชบัณฑิตยสถาน. แหล่งที่มา <http://rirs3.royin.go.th/coinages/webcoinage.php>
- วรรณณี แกมเกตุ. (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลภา สบายยิ่ง และคณะ. (2558). เอกสารการสอนชุดวิชา จิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2557). ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความรุนแรง ต่อการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแกนนำเยาวชนระดับมัธยมศึกษา. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 20,(4) : 73-105.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เขาวนอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : เอ็กสเปอร์เน็ท.
- ศศิญา ศรีทอง. (2549). การวิเคราะห์องค์ประกอบความรุนแรงของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา สังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารการวัดผลการศึกษา. 12 : 75-83.

- ศิริสิน พุ่งสกุล. (2556). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ที่มีการเรียนรู้โดยใช้ทีมเป็นฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาด้านจิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สามารถ หวังพิทักษ์. (2548). ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการก่อเหตุทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาด้านจิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สาวิตรี อัจฉนาคกรชัย และคณะ. (2551). รายงานผลโครงการวิจัยการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย. สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สินินาฏ ไชยวงศ์. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาด้านจิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุคนธ์จิต อุปันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความยึดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาด้านจิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุดาพร สิ้นประสงศ์. (2550). สาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหาการทะเลาะวิวาทของนักเรียนนักศึกษา ระดับอาชีวศึกษา ประเภทช่างอุตสาหกรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาด้านจิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาด้านจิต สาขาวิชาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2554). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ วงศาवास. (2547). แนวโน้มพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในสถานศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2545 -2547. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา. 3,(1) : 9-22.
- สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. (2559). ข้อมูลสถานศึกษาในสังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ณ วันที่ 18 พฤศจิกายน 2559. แหล่งที่มา [http:// www.vec.go.th](http://www.vec.go.th)

- อริศรา สุขศรี. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิตกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นที่เผชิญเหตุการณ์รุนแรง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 30,(2) : 97-112.
- อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดู และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแรงในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 29,(1) : 27-43.
- อิงภา โครตนารา. (2553). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่อความสามารถในการยับยั้งเผชิญวิกฤติของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรพินทร์ ชูชม และคณะ. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ภาษาอังกฤษ

- Andersen, S., Rod, M. H., Ersboll, A. K., & Stock, C., (2016). Effects of a settings-based intervention to promote student wellbeing and reduce smoking in vocational schools : A non-randomized controlled study. *Social Science Med*, 161, 195-203.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Eds.), *Annals of child development. Vol.6. Six theories of child development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A., & Mischel, W. (1965). Modifications of self-imposed delay of reward through exposure to live and symbolic models. *Journal of personality and social psychology*, 2, 698-705.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Barrett, P. M., Cooper, M., & Guajardo, J. G. (2014). Using the FRIENDS Programs to Promote Resilience in Cross-Cultural Populations. In S. Prince-Embury and D.H.

- Saklofske (Eds.), *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*, (pp. 85-108). New York, NY : Springer.
- Barrett, P. M., Moore, A. F., & Sonderegger, R. (2000). The FRIENDS program for young former -Yugoslavian refugees in Australia : A pilot study. *Behavior Change*, 17 , 124–133.
- Barrett, P., Lock, S., & Farrell, L. J. (2005). Developmental differences in universal preventive intervention for child anxiety. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10 , 539–555.
- Birgins, C.C. & Birgins, D.A. (2015). *Child and adolescent development in your classroom*. USA : Wadsworth, Cengage Learning.
- Boekaerts, M. (1992). *The adaptable learning process: Initiating and maintaining behavioral change*. In P. Wisetsuvarnabhumi (Eds.), *Instructional Motivation Paper Educational Psychology*. Department of Educational Research and Psychology. Faculty of Education. Chulalongkorn University.
- Boekaerts, M. (1996). Personality and the psychology of learning. *European Journal of Personality*, 10, 377-404.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513–531.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development* . Cambridge, MA : Harvard University Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct : Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- Cooley - Strickland, M. R., Griffi n, R. S., Darney, D., Otte, K., & Ko, J. (2011). Urban African American youth exposed to community violence: A school-based anxiety preventive intervention efficacy program. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 39, 149–166.
- Dubow, E. F., & Huesmann, L. R. (2016). Childhood and adolescent risk and protective factors for violence in adulthood. *Journal of Criminal Justice*, 45, 26–31.

- Embury, S. P., & Saklofske, D. H. (2014). Building a Science of Resilience Intervention for Youth. In S. Prince-Embury and D.H. Saklofske (Eds.), *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*, (pp. 3-12). New York, NY : Springer.
- Essau, C. A., Conradt, J., Sasagawa, S., & Ollendick, T. H. (2012). Prevention of anxiety symptoms in children: Results from a Universal School Trial. *Behavior Therapy*, 43, 450-464.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). ADOLESCENT RESILIENCE : A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Reviews Public Health*, 26, 399-419.
- Gallegos, J., Linan-Thompson, S., Stark, K., & Ruvalcaba, N. (2013). Preventing childhood anxiety and depression: Testing the effectiveness of a school-based program in Mexico. *Psicología Educativa*, 19, 37-44.
- Garnezy, N., Masten, A.S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children : A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York : Bantam.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271-299.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit*. The Hague: The Bernard van Leer Foundation.
- John-Steiner, V., & Mahn, H. (1996). Sociocultural approaches to learning and development: A Vygotskian framework. *Educational psychologist*, 31(3-4), 191-206.
- Kozulin, A. (2003). *Vygotsky's Educational Theory in Cultural Context*. New York : Cambridge University Press.
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American journal of sociology*, 44 (6), 868-896.
- Lewin, K. (1947). Frontiers in group dynamics: Concept, method and reality in social science; social equilibria and social change. *Human relations*, 1(1), 5-41.

- Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions : A History of Changing Outlooks. *Annual Reviews Psychology*, 44, 1-21.
- Lou, Ch., Wang, Xj., Tu, Xw., & GAO, Er-sh. (2008). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Students in Shanghai, China. *Journal of Reproduction and Contraception*, 19(4), 239-251.
- Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., & Caprara, G. V. (2016). The role of positivity as predictor of ego-resiliency from adolescence to young adulthood. *Personality and Individual Differences*, 101, 306–311.
- Namy, S., Carlsonb, C., & Palac, A.N., (2017). Gender, violence and resilience among Ugandan adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 70, 303–314.
- Niedenthal, P. M., Krauth Gruber, S., & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion : Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. New York : Psychology Press.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nakamine & Nakaya, (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93(7), 1217-1222.
- Oxford Dictionaries. (2017) . Definition of resilience in English. Retrieved from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/resilience>.
- Parkinson, B. & Colman, A.M. (1995). *Emotion and Motivation*. In P. Lertsrimongkol (Eds.), *Effects of an emotional regulation training program on teamwork skills of sixth grade students*. Master Thesis Education Psychology. Department of Educational Research and Psychology. College. Chulalongkorn University.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes*. Oxford: Oxford Univ. Press.
- Prince - Embury, S. (2008). *The Resiliency Scales for Children and Adolescents, Psychological Symptoms, and Clinical Status in Adolescents*. *Canadian Journal of School Psychology*, 23, 41 – 56.
- Punmonkol, P. (2009). *The Regulation of academic emotions*. Doctoral thesis, University of Sydney. Sydney.
- Sattler, K.M.P., & Font1, S.A. (2017). Resilience in young children involved with child protective services. Articles in press are accepted, peer reviewed articles that are not yet assigned to volumes/issues. *Child Abuse and Neglect* (1 June 2017).

- Segura, A., Peredaa, N., Guileraa, G., & Hambyb, B. (2017). Resilience and psychopathology among victimized youth in residential care. *Child Abuse and Neglect*, 72, 301–311.
- Serrat, O. (2009). *Understanding and Developing Emotional Intelligence*. Knowledge Solutions, 49, 1-8.
- Shabani, K., Khatib, M., & Ebadi, S. (2010). Vygotsky's Zone of Proximal Development: Instructional Implications and Teachers' Professional Development. *English Language Teaching*, 3, 237-248.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Slaby, R. G., & Guerra, N. G. (1998). Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: Assessment. *Developmental Psychology*, 24, 580-588.
- Stallard, P., Simpson, N., Erson, S., Carter, T., Osborn, C., & Bush, S. (2005). An evaluation of the FRIENDS programs : A cognitive behavior therapy intervention to promote emotional resilience. *Archives of Disease in Childhood*, 90 , 1016–1019.
- Stepney, C.T., White, G.W., F. Kristin, & Elias M. J., (2014). Girls Leading Outward (GLO) : A School- Based Leadership Intervention to Promote Resilience for At-Risk Middle School Girls. In S. Prince-Embury and D.H. Saklofske (Eds.), *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*, (pp. 109-132). New York, NY : Springer.
- Takviri-yanun, N. (2008). *The Resilience Factors Scale*. *Pensar Enfermagem*, 17, 2 – 16.
- Taub, J. (2002). Evaluation of the "Second Step" violence prevention program in a rural elementary school. *School Psychology Review*, 31(2), 186-200.
- Taub, J., & Pearrow, M. (2005). Resilience through Violence Prevention in Schools. In S. Goldstein and R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 357-371). New York, NY : Springer.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., and Tangney, T.R. (2007). *The Self - Conscious Emotions: Theory and Research*. New York : Guilford Press.

- Ungar, M., & Liebenberg, L., (2011). Assessing Resilience across Cultures Using Mixed-Methods : Construction of the Child and Youth Resilience Measure - 28. *Journal of Mixed - Methods Research*, 5(2), 126-149.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, (Eds.), The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wang, L., Wang, Xj., & Tu, Xw., (2009). Association of Sexual Intercourse with Psychological Suppression and Copying Modes for Vocational School Students. *Journal of Reproduction and Contraception*, 20(2), 101-11





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



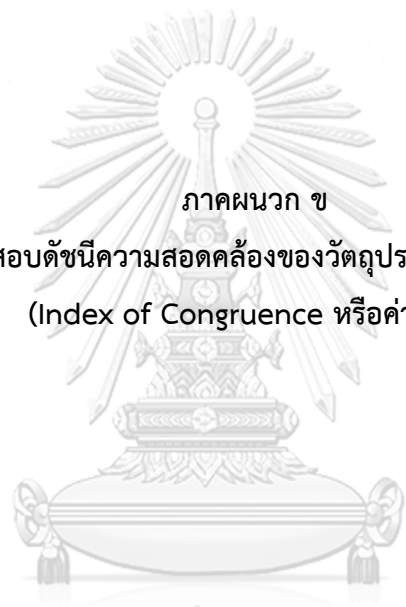
ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิัญญา วัฒนโณ
 อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ สิริกาญจน์ สง่า
 อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร. ชนิตา ตันติเฉลิม
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ สิทธิชัย เสาสเนา
 อาจารย์ประจำวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย
5. อาจารย์ ธนเดช แป้นโพธิ์กลาง
 อาจารย์ประจำวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย



ภาคผนวก ข
ผลการตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ของผู้ทรงคุณวุฒิ
(Index of Congruence หรือค่า IOC)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Index of Congruence หรือค่า IOC ของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในประเด็นได้แก่

- 1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล
- 2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์
- 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

ประเด็น	ค่าดัชนี IOC					ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล	1	1	1	1	1	1
2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์	1	1	1	1	1	1
3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง	1	1	1	1	1	1

ผลการพิจารณาความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามวัตถุประสงค์ และความเหมาะสมของ
ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอาธรมณ์ทั้งหมด 8 ครั้ง

แผน การสอน ครั้งที่	ประเด็น	ค่าดัชนี IOC					ค่า เฉลี่ย
		คนที่					
		1	2	3	4	5	
1	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	0	1	0.8
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	0	1	0.8
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับอาธรมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	0	1	1	0	1	0.6
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผน	1	1	1	1	1	1
	รวม						0.8
2	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับอาธรมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	1	1	1	0	1	0.8
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผน	0	1	1	1	1	0.8
	รวม						0.9
3	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับอาธรมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	1	1	1	1	1	1
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผน	0	1	1	1	1	0.8
	รวม						0.95

แผน การสอน ครั้งที่	ประเด็น	ค่าดัชนี IOC					ค่า เฉลี่ย
		คนที่					
		1	2	3	4	5	
4	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับอากรมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	1	1	1	1	1	1
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผน	1	1	1	1	1	1
	รวม						1
5	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับอากรมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	1	1	1	1	1	1
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผน	1	1	1	1	1	1
	รวม						1
6	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับอากรมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	0	1	1	1	1	0.8
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมของแผน	0	1	1	1	1	0.8
	รวม						0.9
7	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของงานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1

แผน การสอน ครั้งที่	ประเด็น	ค่าดัชนี IOC					ค่า เฉลี่ย
		คนที่					
		1	2	3	4	5	
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับ อารมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟู	1	1	1	1	1	1
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์ เชิงพฤติกรรมของแผน	1	1	1	1	1	1
	รวม						1
8	1. แผนการจัดกิจกรรมพัฒนาจากกรอบแนวคิดของ งานวิจัยได้อย่างเหมาะสม	1	1	1	1	1	1
	2. กิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	1	1	1	1	1	1
	3. แผนการจัดกิจกรรมมีการนำกระบวนการกำกับ อารมณ์มาใช้เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟู	1	1	1	1	1	1
	4. มีการดำเนินกิจกรรมได้สอดคล้องกับจุดประสงค์ เชิงพฤติกรรมของแผน	1	1	1	1	1	1
	รวม						1



ภาคผนวก ค
แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ – สกุล
2. อายุ ปี
3. เพศ () ชาย () หญิง
4. การศึกษา สาขาวิชา..... ระดับชั้น..... ห้อง.....

ส่วนที่ 2 ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง					
		ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
1	ฉันเคารพรักตนเอง แม้ว่าจะถูกทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ						
2	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้						
3	ฉันยอมรับและภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองเสมอ						
4	ฉันเชื่อมั่นเสมอว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี แม้จะอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย						
5	ฉันมีคนในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ที่ไว้วางใจได้ และพร้อมจะให้ความรักกับฉันอย่างไม่มีเงื่อนไข						
6	ฉันอดทนกับความยากลำบากในชีวิตได้						
7	ฉันสามารถบอกสาเหตุของการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นได้						
8	ฉันนึกถึงข้อดี - ข้อเสียของผลที่จะตามมา ก่อนแสดงอารมณ์ออกไปในสถานการณ์ต่าง ๆ ทุกครั้ง						
9	ฉันมีคนนอกครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ที่ไว้วางใจได้ และพร้อมจะให้ความรักกับฉันอย่างไม่มีเงื่อนไข						

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง					
		ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
10	ฉันมีเป้าหมายในอนาคต ที่ชัดเจน และรู้ว่าควรทำอย่างไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้น						
11	ฉันอดทนต่อการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด						
12	ฉันมีวิธีคลายเครียดและระงับอารมณ์โกรธเป็นของตัวเอง						
13	ฉันเป็นที่รักของผู้คนรอบข้าง						
14	ฉันมีคนที่คอยสอน ตักเตือน และเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต						
15	ฉันมีวิธีหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการยั่วยุทางอารมณ์ เพื่อไม่ให้เกิดอารมณ์เชิงลบกับตนเอง						
16	ฉันเตรียมวิธีการแก้ปัญหาไว้หลายทาง หากเจอปัญหารุนแรงกว่าที่คิดไว้						
17	ฉันพร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ และยอมรับผลที่ตามมา						
18	ฉันสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ก่อนที่จะกลายเป็นเหตุการณ์ความรุนแรง						
19	ฉันมีคนที่คอยรับฟังและให้คำปรึกษาเมื่อเกิดความเครียด						
20	เมื่อเกิดความขัดแย้ง ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นออกไปได้โดยไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอึดอัดใจ						
21	ฉันมีคนที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนให้ฉันค้นพบความสามารถของตนเอง						
22	ฉันพร้อมเผชิญกับปัญหามากกว่าที่จะปล่อยให้ปัญหานั้นผ่านพ้นไป						
23	เมื่อผ่านพ้นปัญหาในชีวิตมาแล้ว ฉันสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามเดิมได้ปกติในเวลาไม่นาน						

ข้อ	คำถาม	ระดับความเป็นจริง					
		ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
24	เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์คับขัน ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้						
25	ฉันอาศัยอยู่ในชุมชนที่ดูแลและคอยช่วยเหลือฉันเมื่อมีปัญหาในชีวิต						
26	ฉันนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป						





ภาคผนวก ง
โปรแกรมฝึกการกำกับอาرمณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอาวมณั

กิจกรรมครั้งที่ 1 “ปฐมนิเทศ”

จุดประสงค์ เชิง พฤติกรรม	เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้รับการฝึกสามารถ 1. ระบุวัตถุประสงค์ วิธีการ และแนวทางของโปรแกรมฝึกการกำกับอาวมณัได้ 2. ยกตัวอย่างลักษณะอาวมณั สาเหตุและผลกระทบของการขาดทักษะควบคุมอาวมณั 3. อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูได้
ระยะเวลา	60 นาที
สื่อ - อุปกรณ์	1. สื่อ Power point วิธีการและแนวทางของโปรแกรมฝึกการกำกับอาวมณั 2. สื่อ Power point ความหมายและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟู 3. สื่อ Power point ภาพข่าวปัญหาความรุนแรงของนักเรียนและวัยรุ่นทั่วไป 3. สื่อ Power point บุคคลตัวอย่างที่สามารถผ่านวิกฤติในชีวิตและประสบความสำเร็จได้ 4. ใบความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นฟู 5. ใบงานกิจกรรมที่ 1 “ฟื้นฟูจิตใจของฉัน”
เนื้อหา	1. วัตถุประสงค์ วิธีการ และแนวทางของโปรแกรมฝึกการกำกับอาวมณั 2. ความหมาย และสาเหตุของการเกิดอาวมณัโดยทั่วไป 3. ความสามารถในการฟื้นฟู 3.1 ความหมายของความสามารถในการฟื้นฟู 3.2 องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟู 3.2.1 ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I am...) 3.2.2 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอาวมณั (I can ...) 3.2.3 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)
กิจกรรม	ขั้นนำ (10 นาที) 1. ผู้วิจัยทักทายผู้รับการฝึก แนะนำชื่อตนเอง สถาบันการศึกษา และให้ผู้รับการฝึกถามคำถามที่อยากทราบเกี่ยวกับตัวผู้วิจัย 5 คำถาม เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการฝึก 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการและแนวทางของโปรแกรมการกำกับอาวมณัเพื่อสร้างความสามารถในการฟื้นฟู โดยใช้ power point และขอให้

ผู้รับการฝึกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการตั้งคำถามนำว่า “เมื่อตนเองเกิดอารมณ์ความรู้สึกดังต่อไปนี้ 1. ดีใจ 2. หงุดหงิด, โกรธ 3. เศร้า 4. กลัว จะมีพฤติกรรมเป็นอย่างไร หรือต้องการทำกิจกรรมอะไรมากที่สุด” และขออาสาสมัคร 2 คนเล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. ผู้วิจัยนำเสนอภาพข่าวในชีวิตประจำวันโดยใช้ Power point จำนวน 3 ข่าวตามลำดับ โดยให้ผู้รับการฝึกจับคู่กันกับเพื่อนด้านข้าง เพื่อร่วมกันอภิปรายโดยใช้คำถามต่อไปนี้

1) จากภาพข่าว ผู้รับการฝึกรู้สึกอย่างไร และบุคคลในภาพข่าวมีอารมณ์อย่างไร

2) เหตุการณ์นี้มีสาเหตุมาจากอะไร

3) ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าวมีอะไรบ้าง

4) ถ้าผู้รับการฝึกเป็นคนในเหตุการณ์จะมีวิธีควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อป้องกันความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น

และขออาสาสมัครออกมานำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน จำนวน 2 คู่

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า “ใครเคยผ่านเหตุการณ์วิกฤตที่คล้ายกับกรณีตัวอย่างในข่าว หรือมีคนใกล้ชิดที่เคยผ่านเหตุการณ์เลวร้ายเช่นนี้ แล้วมีการควบคุมอารมณ์ตนเองหรือปรับตัวเพื่อผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นมาอย่างไร”

3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็น และแบ่งปันวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เพื่อน ๆ ทั้งห้องฟังโดยขออาสาสมัครนักเรียนจำนวน 2 คน

4. ผู้วิจัยนำเสนอบุคคลตัวอย่างที่สามารถผ่านวิกฤติในชีวิตและประสบความสำเร็จได้โดยใช้ Power point และเล่าเรื่องราวของบุคคลเหล่านี้แก้ปัญหาและปรับตัวเพื่อเผชิญวิกฤติในชีวิต

5. ให้ผู้รับการฝึกร่วมกันวิเคราะห์ว่าบุคคลเหล่านี้ผ่านวิกฤติในชีวิตได้อย่างไร โดยแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน แจกใบงานกิจกรรมที่ 1 “พื้นพลังใจของฉัน” ให้แต่ละกลุ่ม และขอตัวแทนจากแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์

6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง พร้อมอธิบายความหมาย และองค์ประกอบของการมีความสามารถในการฟื้นพลังในชีวิต

	<p>ขั้นสรุปผล (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันสรุปเพื่อความเข้าใจตรงกันว่าโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์มีวัตถุประสงค์ วิธีการ และแนวทางในการดำเนินการอย่างไร 2. ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดยให้ยกตัวอย่างอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำพร้อมกับวิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองที่ได้ผล 3. ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน อธิบายคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยให้ยกตัวอย่างบุคคลใกล้ชิดของตนเอง 4. มอบรางวัลสำหรับอาสาสมัคร
<p>วิธีการประเมินผล</p>	<p>ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนหรือแสดงความคิดเห็น และการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก</p>
<p>บันทึกหลังการจัดกิจกรรม</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ใบความรู้

เรื่อง ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)



ความหมาย

“...ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง พร้อมปรับตัวเพื่อเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังมีการเรียนรู้จากการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น เพื่อนำมาพัฒนาตนเองในเชิงบวกให้ประสบความสำเร็จต่อไปในอนาคต...”

บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่ดีในชีวิตจะต้องมีองค์ประกอบต่อไปนี้



องค์ประกอบที่ 1

“I am... (ฉันเป็นคนที่มี...)”

หมายถึง ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลที่มีทั้งความรู้สึกรักตนเอง เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี และเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีหวังเสมอ เป็นต้น ทั้งยังเป็นคนที่มีพื้นฐานอารมณ์ดี สามารถเป็นที่รักและรักผู้อื่นได้ เข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น คิดพิจารณาวางแผนตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง

องค์ประกอบที่ 2

“I can... (ฉันสามารถที่จะ...)”

หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา เช่น หาทางออกหรือวิธีการใหม่ ๆ ที่จะจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม หรือสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนในเวลาที่ต้องการได้ เป็นต้น ทั้งยังต้องมีทักษะการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่ดี เพื่อช่วยให้ การแสดงออกเหมาะสมตามเวลาและกาลเทศะ

องค์ประกอบที่ 3

“I have... (ฉันเป็นคนที่มี...)”

หมายถึง แหล่งสนับสนุนที่มาจากภายนอกตัวบุคคล ที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคนรอบข้างที่ไว้วางใจได้ จึงเกิดความรู้สึกปลอดภัยเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เช่น การได้รับความรักจากครอบครัวและคนรอบข้างอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีสัมพันธภาพที่มีความจริงใจ ทั้งยังมีพ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง ที่คอยดักเตือน ให้กำลังใจ และสนับสนุน เป็นตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ให้เกิดความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน นอกจากนี้ องค์ประกอบดังกล่าวยังส่งเสริมให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หรือเรียกว่า ทักษะทางด้านสังคม

ภาพข่าวประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรง

ภาพที่ 1 ข่าวนักเรียนทะเลาะวิวาท

สลด ! เด็กนักเรียนตบเพื่อนสมาธิสั้นจนหูฉีก คุณทำงานกลุ่มส่งครูไม่ทัน
(แหล่งอ้างอิง : <https://education.kapook.com/view179105.html>)



ภาพที่ 2 ข่าวนักเรียนกระโดดตึกเพราะความเครียด

เด็กม.5 ถูกจับได้ขโมยเงินเพื่อน 2 พัน-เข้าห้องปกครอง คิดสั้นกระโดดตึกล่างอายุ!
(แหล่งอ้างอิง : https://www.khaosod.co.th/around-thailand/news_393951)



ภาพที่ 3 ข่าวดาราเกาหลีฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า

FC ขอตายตามไอดอล!? อันตราย "เสพดราม่า-ซึมเศร้า-เลียนแบบ"
(แหล่งอ้างอิง : <https://mgronline.com/livelite/detail/9600000127669>)



ภาพประกอบเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง

ภาพที่ 4 "น้องธัญย์" ที่สุดของพลังคิดบวก

"งานใหม่" ของ "น้องธัญย์" สาวเหี่ยวรพ.สิงคโปร์หัวใจแกร่ง ทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ ได้เงินเดือน 1 ล้าน ต้องทำอะไรบ้าง (แหล่งอ้างอิง : <http://www.tnews.co.th/contents/330955>)
(แหล่งอ้างอิง :

<http://www.manager.co.th/Local/ViewNews.aspx?NewsID=9540000071665>)



ภาพที่ 5 “นางเอกยอดกตัญญู”

นางเอกสู้ชีวิต!! ชาวเน็ตแห่ชม ‘แพท-ณปภา’ กระตังเลี้ยงลูกแบบอก-ดูแลป้อนข้าวแม่ป่วย
(แหล่งอ้างอิง : https://www.khaosod.co.th/entertainment/news_379604)

(แหล่งอ้างอิง : <http://www.soosana.com/news-695/>)



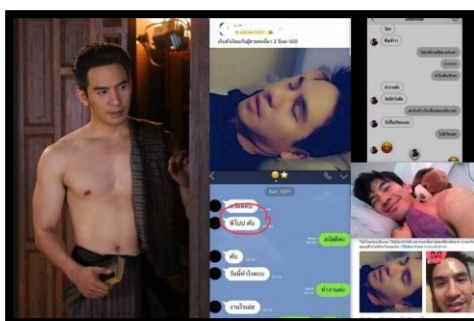
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 6 “พระเอกก็คนธรรมดา”

“โป๊ป ธนวรรธน์ ไม่มีอะไรแก้ตัว เสียใจที่สุดคือเป็นคนที่ดีพร้อมสำหรับทุกคนไม่ได้”

(แหล่งอ้างอิง : <https://www.posttoday.com/ent/news/544984> ,

<https://news.sanook.com/5753350/>)



แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอารมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 2 “สีสันอารมณ์วัยรุ่น”

จุดประสงค์ เชิง พฤติกรรม	เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้รับการฝึกสามารถ 1. ระบุอารมณ์ของตนเองที่เกิดเป็นประจำได้ 2. อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 3. ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ของตนเองได้ 4. วางแผนหรือกำหนดเป้าหมายในการกำจัดอารมณ์เชิงลบนั้น ๆ ในครั้งต่อไปได้
ระยะเวลา	60 – 70 นาที
สื่อ - อุปกรณ์	1. สื่อ Power point สีสันสื่ออารมณ์ 2. สื่อ Power point กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 3. ใบความรู้กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 4. เอกสารภาพสีสันสื่ออารมณ์ 5. คลิปวิดีโอ (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์ไทม์ว่าวุ่น) เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3 เรื่อง 6. กระดาษแผ่นใหญ่ สำหรับงานกลุ่ม 7. ปากกาสี 8. กระดาษ Post – it
เนื้อหา	1. สีที่สื่อความหมายของลักษณะอารมณ์ 2. กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตัวละคร ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบ (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง (ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้ตัวละครนั้นรับมือหรือแก้ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวังอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด) 3. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3.1 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)

	3.2 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)
กิจกรรม	<p>ขั้นนำ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการตั้งคำถามนำว่า “สถานการณ์ในชีวิตประจำวันใดมักทำให้ผู้รับการฝึกเกิดความรู้สึกอึดอัด หงุดหงิดและเกิดอารมณ์โกรธได้ง่ายที่สุด” และมักนึกถึงสีอะไรเมื่อเกิดอารมณ์นั้น ขออาสาสมัคร 2 คนเล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง 2. แจกกระดาษ Post – it คนละ 2 แผ่น ให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนชื่อ อารมณ์ที่มักเกิดขึ้น และสีที่ตนเองนึกถึง แล้วนำไปติดที่ช่องสีบนกระดานคนละ 1 สี 3. ผู้วิจัยนำเสนอสื่อ Power point สีสันสื่ออารมณ์ พร้อมเอกสารภาพสีสันสื่ออารมณ์ และใช้คำถามว่า ผู้รับการฝึกมักมีอารมณ์อย่างไรเป็นประจำ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ใน 1 วัน 4. ขออาสาสมัครอธิบายอารมณ์ของตนเองที่เกิดเป็นประจำในสถานการณ์ต่าง ๆ จำนวน 2 คน <p>ขั้นกิจกรรม (45 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า “ ในสถานการณ์ต่าง ๆ เราจะทำอย่างไรเมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น เมื่อโกรธหรือหงุดหงิด” โดยให้อาสาสมัคร 2 คนก่อนหน้าเป็นคนเลือกเพื่อนอีกจำนวน 2 คน ที่จะเป็นผู้ตอบคำถามนี้ 2. ผู้วิจัยนำเสนอสื่อ Power point และแจกใบความรู้กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา พร้อมอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอน 3. แบ่งกลุ่มผู้รับการฝึกออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน แจกกระดาษแผ่นใหญ่และปากกาสี กลุ่มละ 1 ชุด พร้อมใบงานที่ 1 “สีสันอารมณ์วัยรุ่น” 4. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอ (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กโมนวัยว้าวุ่น) เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3 เรื่องโดยให้แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์ที่สนใจ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายถึงอารมณ์ของบุคคลในข่าวที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น ๆ ตามขั้นตอนการกำกับอารมณ์ต่อไปนี้ <p>ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์</p> <p>ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง</p> <p>ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์</p>

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเอง (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือ ทดลองวิธีการใหม่)

ขั้นที่ 5 ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์(ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้ตัวละคนนั้นรับมือหรือแก้ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวังอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด)

5. ให้ผู้รับการฝึกแต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบ และอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียน จากนั้นผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงหลักการวางแผนเพื่อกำหนดวิธีการกำกับอารมณ์เชิงลบในสถานการณ์อื่น ๆ พร้อมยกตัวอย่าง

6. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 “สี่สัปดาห์อารมณ์วัยรุ่น 2” ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเขียนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองเกิดอารมณ์เชิงลบ อารมณ์นั้นเป็นอย่างไร ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ พร้อมวางแผนโดยกำหนดวิธีกำกับอารมณ์ตนเองในครั้งต่อไป

7. ขออาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 คน

ขั้นสรุปผล (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดยขออาสาสมัครจำนวน 2 คน ออกมายกตัวอย่างและอธิบายสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ เป็นประจำ พร้อมระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ของตนเอง

2. ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดยให้ผู้รับการฝึกกำหนดเป้าหมายในการกำจัดอารมณ์เชิงลบได้แก่ หงุดหงิด โกรธ เศร้า หรือกลัว ในครั้งต่อไปลงในกระดาษด้วยข้อความสั้น ๆ พร้อมชื่อตนเองแล้วหย่อนลงในกล่อง “จอมวางแผน”

3. ผู้วิจัยสุ่มหยิบได้อาสาสมัครออกมาอธิบายเป้าหมายกำจัดอารมณ์เชิงลบของตนเองจำนวน 2 คน และอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียนถึงข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

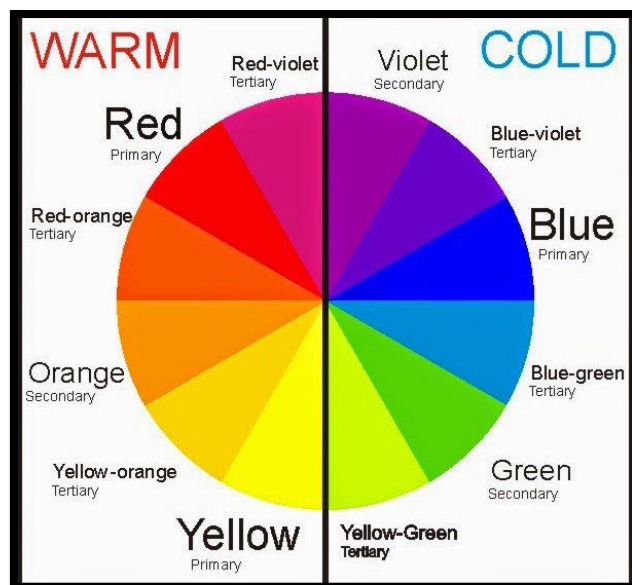
4. มอบรางวัลสำหรับอาสาสมัคร

<p>วิธีการ</p> <p>ประเมินผล</p>	<p>1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก</p> <p>2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายผลงานของแต่ละกลุ่ม</p>
---	--

	3. ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน และข้อเสนอแนะจากการนำเสนอผลงานของผู้รับการฝึก
บันทึกหลัง การจัด กิจกรรม



สีสื่ออารมณ์



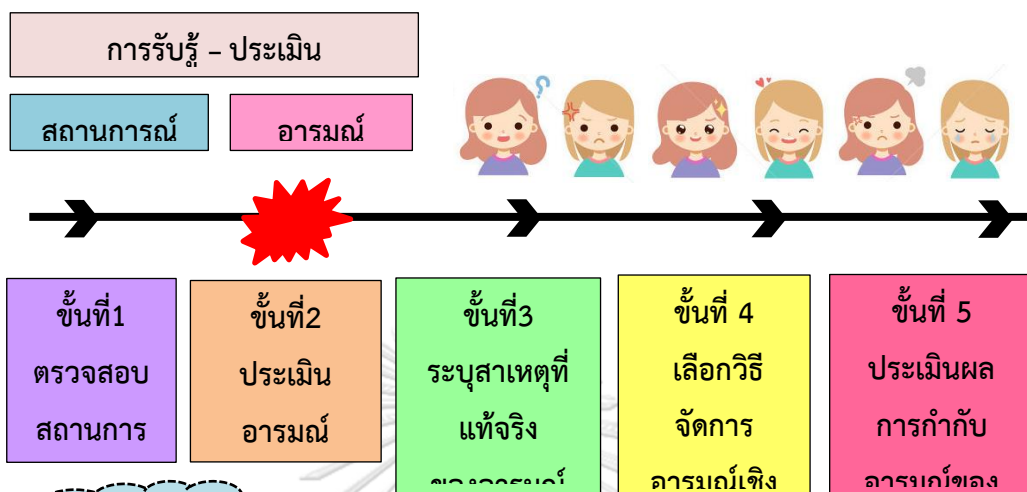
ความของการสื่ออารมณ์

- สีแดง แสดงความรู้สึก รุนแรง มั่นคง อุดมสมบูรณ์ เร้าร้อน
- สีส้ม แสดงถึงสว่าง เร้าร้อน ฉูดฉาด
- สีเหลือง ให้ความรู้สึกถึงความสว่าง สดใส สดชื่น ระวัง
- สีเขียว แสดงถึง พักผ่อน สดชื่น
- สีน้ำเงิน แสดงถึงความ สงบ ผ่อนคลาย สง่างาม ทึ่ม
- สีม่วง แสดงถึง ความสงบ มีเสน่ห์
- สีน้ำตาล ให้ความรู้สึกเก่า หนัก สงบเงียบ
- สีขาว แสดงถึงความรู้สึกบริสุทธิ์ สะอาด ใหม่ สดใส
- สีดำ แสดงถึงความรู้สึกหนัก หดหู่ เศร้าใจ ทึบตัน
- สีทองเงินและสีม่นาว แสดงถึงความรู้สึกมั่นคง
- สีดำกับสีขาว แสดงถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ถูกกดดัน
- สีเทาปานกลาง แสดงถึงความรู้สึกนิ่งเฉย สงบ
- สีสีเทา แสดงถึงความรู้สึกสลด รันทดใจ ชรา
- สีสดและสีบาง ๆ ทุกชนิด แสดงถึงความรู้สึก กระชุ่มกระชวย แจ่มใส

(แหล่งอ้างอิง : <http://www.km-web.rmutt.ac.th/?p=98>)

ใบความรู้

เรื่อง กระบวนการกำกับอารมณ์ 5 ขั้นตอน



ความหมาย

“...การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ หรือปรับความคิดและการรับรู้ต่อสถานการณ์นั้น ๆ ใหม่ เพื่อการตอบสนองของอารมณ์และพฤติกรรมตามโอกาสต่าง ๆ อย่างเหมาะสม...”

ขั้นที่ 1 ตรวจสอบสถานการณ์

เริ่มต้นจากเมื่อพบเจอสถานการณ์ใด ๆ บุคคลจะต้องรับรู้ได้ว่าสถานการณ์ที่ตนเองพบเจออยู่นั้นเกิดอะไรขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะเป็นไปได้ในเชิงบวกหรือเชิงลบ ด้วยการสังเกตบุคคลรอบข้างว่ามีท่าทางหรือแสดงอารมณ์อย่างไร หรืออาจบอกกับตัวเองหรือเพื่อนสนิทว่า “บุคคลหรือสถานที่ที่ตนเองอยู่ในขณะนี้มีความปลอดภัยหรือไม่” เช่น อยู่ในวงสนทนาขณะทำงานกลุ่มที่มีความคิดเห็นของนักเรียนไม่ตรงกับเพื่อนและมีแนวโน้มว่าจะเกิดการโต้เถียงกันรุนแรง เมื่อทราบถึงแนวโน้มไปในเชิงลบของสถานการณ์แล้วเราจะต้องเตรียมตัวรับมือกับปัญหาจากอารมณ์ของตนเองและเพื่อน ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง

จากนั้นบุคคลจะมีการประเมินอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นว่ามีอารมณ์ในเชิงลบอย่างไร ด้วยการถามตัวเองว่า “ขณะนี้ผมมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น” หรือบอกเพื่อนสนิทว่า “ตอนนี้ฉันมีอารมณ์อย่างไร” เพื่อเกิดการตระหนักว่าตนเองมีอารมณ์ลบเกิดขึ้น เช่น เมื่อต้องร่วมงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบเราจะมีอารมณ์เชิงลบ บุคคลจะถามตนเองว่าขณะนี้ฉันมีอารมณ์หงุดหงิด หรือกระซิบบอกเพื่อนสนิทว่ารำคาญใจและอึดอัดที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนคนนั้น เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์

เมื่อตระหนักแล้วว่าตนเองมีอารมณ์เชิงลบในขณะที่เจอเหตุการณ์ดังกล่าวจึงเริ่มการหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์นั้น ๆ อาจระบุสาเหตุถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือความคิดภายใน ส่วนบุคคลด้วยการตั้งคำถามกับตนเองว่า “ใครหรืออะไรบ้างที่ทำให้เรามีอารมณ์เป็นแบบนี้” ระบุออกมาเป็นรายชื่อ เช่น เมื่อต้องร่วมงานกลุ่มกับเพื่อนที่เราไม่ชอบ เราจะต้องตอบคำถามกับตัวเอง โดยระบุสาเหตุถึงสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ เพราะเพื่อนคนนั้นเคยทะเลาะกับเรามาก่อน หรืออาจระบุสาเหตุถึงปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง คือ เพราะผลการจับฉลากของเราเองที่ทำให้มาอยู่ในกลุ่มที่มีเพื่อนคนนี้ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง

เข้าสู่ขั้นตอนการเลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบในรูปแบบของตนเองที่เน้นวิธีการจัดการที่มุ่งเน้นไปที่ปัญหาโดยเลือกวิธีที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดความพึงพอใจได้ เช่น การแบ่งหน้าที่การทำงานของเราและเพื่อนอย่างชัดเจน และยึดเป้าหมายความสำเร็จรวมทั้งคะแนนเก็บในวิชาดังกล่าว เป็นต้น หรืออาจจะอ้างอิงมาจากประสบการณ์เดิมที่เคยใช้ในอดีตแล้วประสบความสำเร็จว่าสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ผล หรือหลีกเลี่ยงวิธีเก่าที่ไม่ได้ผล เช่น เลือกหน้าที่ของการทำงานที่เกี่ยวข้องหรือต้องปะทะกับเพื่อนคนนั้นให้น้อยที่สุด เพราะจะทำให้ต้องทะเลาะกันเหมือนในอดีต ตลอดจนการวิธีใหม่ที่ดัดแปลงไปจากวิธีการเดิม โดยการเลียนแบบผู้อื่นที่กำลังแก้ปัญหาได้สำเร็จ เช่น ใช้วิธีประนีประนอมกันทางคำพูดเหมือนที่คุณครูใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความคิดเห็นไม่ตรงกันระหว่างนักเรียนในห้อง เป็นต้น

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง

หลังจากจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองได้แล้ว ขั้นตอนสุดท้ายจะต้องมีการประเมินว่าวิธีการที่ตนเองเลือกกำกับอารมณ์นั้นได้ผลมากหรือน้อยเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่ตามมา เช่น ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ผลลัพธ์นั้นทำให้เกิดความพึงพอใจกับตนเองและผู้อื่นหรือไม่อย่างไร การเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเลือกเปรียบเทียบกับผลลัพธ์จากประสบการณ์ในอดีตได้ เพื่อสรุปและพัฒนาการเลือกวิธีกำกับอารมณ์ของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต เช่น เมื่อเลือกวิธีการแบ่งหน้าที่ของการทำงานที่เกี่ยวข้องหรือต้องปะทะกับเพื่อนคนนั้นให้น้อยที่สุด พบว่าลดการทะเลาะเนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกันได้ เป็นต้น

เรื่องย่อ สถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอโรมันวัยว้าวุ่น)
เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัว จำนวน 4 เรื่อง

สถานการณ์ที่ 1

ดาวนักเรียนชั้นม. 5 เป็นลูกสาวคนเดียวของบ้านที่มีฐานะร่ำรวย เพียบพร้อม พ่อแม่สนับสนุนเธอทุกอย่างทั้งทางวิชาการและการใช้ชีวิต โอปอ้อมเธออยู่ตลอดเวลา ไม่เคยให้เผชิญกับความลำบากหรือเรื่องราวผิดหวังในชีวิตเลย ขณะเดียวกับแม่ของดาวก็ไม่เคยให้ดาวได้มีโอกาสเลือกทางเดินชีวิตเป็นของตนเองเลย คอยกำหนดเรื่องเรียน เสื้อผ้าการแต่งตัว ห้ามเที่ยวค้างคืนกับเพื่อน ห้ามไปต่างจังหวัด ห้ามทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากเรียนเสริมในช่วงปิดเทอม ทำให้เธอเก็บกดและอึดอัดอยู่เสมอแต่ก็ไม่เคยขัดใจแม่สักครั้งวันหนึ่งแม่ได้รู้ความจริงเรื่องดาวชอบผู้ชาย และขณะที่ปรับความเข้าใจกันที่บ้านแม่ก็ยังออกคำสั่ง และว่ากล่าวตักเตือนดาวเหมือนทุกครั้ง ทำให้ดาวทนและระงับอารมณ์ตนเองไม่ไหว และร้องไห้อาวาย ทำลายข้าวของภายในบ้าน ทำให้แม่รู้สึกตกใจและทำอะไรไม่ถูก

สถานการณ์ที่ 2

ต๋านักเรียนชายวัยรุ่นเรียนอยู่ชั้นม. 5 เขามีรูปร่างผอม ไม่สูงมากนักหากเทียบกับเด็กนักเรียนชายวัยรุ่นด้วยกัน เขาชอบเล่นดนตรี มีนิสัยขี้เล่น อารมณ์ดี ชอบหยอกล้อกับเพื่อน ๆ และคนในครอบครัวเป็นประจำ วันหนึ่งเขามีโอกาสได้เล่นดนตรีในงานโรงเรียน ต๋าคิดว่าหากพยายามทำตัวให้ดูหล่อจะช่วยปิดบังปมด้อยเรื่องความสูงของตนเองไว้ได้ จึงทำให้เขาแสดงออกด้วยท่าทางที่ไม่เป็นตัวเองโดยไม่รู้ตัว เพื่อจึงบอกกับเขาว่าขณะอยู่บนเวที ต๋าพยายามทำตัวเรียกร้องความสนใจจากคนดูมากเกินไป ทั้งที่เขาก็มีฝีมือมากพออยู่แล้ว เขาจึงรู้สึกน้อยใจ จนกระทั่งแม่มารับต๋าที่โรงเรียนพร้อมกับเพื่อนมาให้ด้วย หลังจากที่แม่บังคับให้เขากินนมเพื่อเพิ่มความสูงขณะที่นั่งอยู่ในรถ เขาจึงได้เสียงกับแม่เนื่องจากน้อยใจเพื่อนที่ฟังว่าเขา มา แม่ซึ่งไม่ทราบเรื่องมาก่อนรู้สึกเสียใจและจ้องไป

สถานการณ์ที่ 3

หมอกนักเรียนชั้นม. 6 เป็นคนขี้อาย พูดน้อย และเก็บความรู้สึกไม่เคยให้ใครรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เขาอาศัยอยู่กับพ่อและน้องสาว เขาและพ่อมีความคิดเห็นไม่ค่อยตรงกันสักเท่าไร เช่นเรื่องการสูบบุหรี่ที่พ่อกับหมอกห้ามเขา แต่พ่อกับสูบบุหรี่เสียเอง จึงทำให้หมอกไม่ค่อยพูดคุยหรือปรึกษาพ่อเรื่องต่าง ๆ วันหนึ่งขณะที่ครอบครัวกำลังกินข้าวพร้อมหน้าทั้งบ้าน หมอกพูดเรื่องอยากสอบเข้าคณะนิเทศศาสตร์ เพราะเป็นความชอบ แต่ด้วยความหวังดีพ่อก็อยากให้หมอกสอบเข้าคณะบัญชีเนื่องจากมีงานทำแน่นอน ทำให้เขาเกิดความไม่พอใจ พูดกับพ่อด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าวว่า หากพ่อชอบก็ให้ไปเรียนเอง และลุกออกจากโต๊ะอาหารไป จึงกลายเป็นเรื่องผิดใจและไม่พูดคุยกันอีกเช่นเคย

กิจกรรมครั้งที่ 2 ใบงานที่ 1 “สี่สัณอารมณ์วัยรุ่น”

ให้นักเรียนเลือกสถานการณ์ที่สนใจ และเขียนขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสมที่ตัวละครในเรื่อง ควรเลือกใช้เพื่อแก้ปัญหาและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัว ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

กลุ่มที่

สถานการณ์ที่ “”

<p>ขั้นที่ 1 สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร</p>	<p>.....</p>
<p>ขั้นที่ 2 ขณะนั้น.....จะมีอารมณ์อย่างไร</p>	<p>.....</p>
<p>ขั้นที่ 3 อะไรคือสาเหตุที่แท้จริง ของอารมณ์ของ.....</p>	<p>.....</p>
<p>ขั้นที่ 4 หากนักเรียนเป็น..... จะมีวิธี กำกับอารมณ์ตนเองอย่างไรให้ เหมาะสมที่สุดในสถานการณ์นี้</p>	<p>.....</p>
<p>ขั้นที่ 5 ผลจากการกำกับอารมณ์ตนเอง จะช่วยให้.....รักษาความสัมพันธ์อัน ดีกับสมาชิกในครอบครัวอย่างไร บ้าง เพราะเหตุใด</p>	<p>อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด</p>

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอารมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 3 “รักวัยใส หัวใจว่าวุ่น”

<p>จุดประสงค์</p> <p>เชิง</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้รับการฝึกสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2. ระบุอารมณ์ของตนเองขณะที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ได้ 3. ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ของตนเองได้ 4. ตัดสินใจเลือกวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม 5. ประเมินและระบุวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวังได้
<p>ระยะเวลา</p>	<p>60 – 70 นาที</p>
<p>สื่อ -</p> <p>อุปกรณ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อ Power point กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 2. คลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากมิวสิควิดีโอเพลง) ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวัง จำนวน 5 เรื่อง 3. ใบงานที่ 1 “รักวัยใส หัวใจว่าวุ่น” 4. ใบงานที่ 2 “วัยรุ่นวุ่นรัก” 5. กระดาษแผ่นใหญ่สำหรับทำงานกลุ่ม 6. กระดาษ Post - it
<p>เนื้อหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน <ul style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตัวละคร ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบ (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง (ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้ตัวละครนั้นรับมือหรือแก้ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวังอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด) 2. ความสามารถในการฟื้นพลัง <ul style="list-style-type: none"> 2.1 ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2.2 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)

กิจกรรม

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยนำเข้าบทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ขั้นที่ 1 – 5 ว่ามีขั้นตอนอะไรบ้าง และผู้รับการฝึกนำไปทดลองใช้จริงอย่างไรบ้าง
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กำกับอารมณ์ที่แต่ละคนนำไปประยุกต์ใช้
3. ขออาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์ที่ตนเองนำทักษะการกำกับอารมณ์ขั้นตอนที่ 1 – 5 ไปประยุกต์ใช้จำนวน 1 คู่
4. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ขั้นต่อไปคือ ขั้นที่ 4 – 5
5. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า ความรักในช่วงวัยรุ่นมีทั้งสมหวังและผิดหวังแตกต่างกันไป ผู้รับการฝึกเคยพบเจอประสบการณ์เหล่านี้หรือไม่ และรับมือกับปัญหานั้นด้วยการกำกับอารมณ์อย่างไร และขออาสาสมัครออกมาแบ่งปันประสบการณ์จำนวน 2 คน

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. ผู้วิจัยนำเสนอสื่อ Power point กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา พร้อมอธิบายเพิ่มเติมขั้นตอนที่ 4 คือ การเลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง และขั้นตอนที่ 5 วิธีการประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึกเกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านต่าง ๆ ได้
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างกรณีของบุคคลที่เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของได้อย่างเหมาะสม โดยนำเสนอคลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากมิวสิควิดีโอเพลง) ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวัง จำนวน 5 เรื่อง ที่แตกต่างกันเรื่องปัญหาความสัมพันธ์
3. แบ่งกลุ่มผู้รับการฝึกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และแจกใบงานที่ 1 “รักวัยใส หัวใจวัยรุ่น” ให้ผู้รับการฝึกแต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์จำลองที่มติดกลุ่มสนใจจำนวน 1 เรื่อง เพื่อวิเคราะห์และเขียนคำตอบตามประเด็นคำถามต่อไปนี้
 - ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์
 - ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตัวละคร
 - ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์
 - ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวละคร (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลอง

	<p>วิธีการใหม่)</p> <p>ขั้นที่ 5 ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์(ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้ตัวละครนั้นรับมือหรือแก้ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวังอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด)</p> <p>4. ขออาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 กลุ่ม</p> <p>5. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 “รักวัยใส หัวใจวัยรุ่น 2” ให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนเขียนอธิบายประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองเคยประสบหรือเคยพบเห็นคนใกล้ชิดเผชิญปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวัง ส่งผลให้เราอารมณ์เชิงลบ เช่น ซึมเศร้า โกรธ ผิดหวัง โดยให้ระบุ</p> <p>5.1 สาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์</p> <p>5.1 ผลกระทบของเหตุการณ์นี้</p> <p>5.3 วิธีจัดการอารมณ์เชิงลบในแบบฉบับของตนเองเพื่อให้สภาพจิตใจดีขึ้น เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง การวางเป้าหมายในชีวิต หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปที่เรื่องอื่น เป็นต้น</p> <p>6. ผู้วิจัยสุ่มหยิบฉลากรายชื่อสีสันชื่ออารมณ์จากกิจกรรมครั้งที่แล้วได้อาสาสมัครออกมาอธิบายตามประเด็นดังกล่าวจำนวน 2 คน</p> <p>7. มอบรางวัลสำหรับอาสาสมัคร</p> <p>ขั้นสรุปผล (20 นาที)</p> <p>ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดย</p> <p>1. ผู้วิจัยวาดภาพหัวใจลงกระดาษขนาดใหญ่</p> <p>2. แจกกระดาษ Post – it ให้ผู้รับการฝึกทุกคนเขียนถึงอารมณ์ความรู้สึก และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ที่มีภาพวาดหัวใจขนาดใหญ่ โดยกระดาษแผ่นนี้จะถูกเติมเต็มด้วยการสะท้อนความรู้ และอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการฝึกภายหลังจบกิจกรรมทุกครั้ง จนกระทั่งจบโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์</p> <p>3. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียนถึงข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>
<p>วิธีการประเมินผล</p>	<p>1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก</p> <p>2. ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน และข้อเสนอแนะจากการนำเสนอผลงานของผู้รับการฝึก</p>

บันทึกหลัง
การจัด
กิจกรรม



เรื่องย่อ สถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากมิวสิควิดีโอเพลง)
ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวัง จำนวน 5 เรื่อง

เหตุการณ์ที่ 1

จากเพลง พันหมื่นเหตุผล

ศิลปิน : KLEAR

เรื่องราวของหญิงสาวคนหนึ่งที่มีพยายามทำตัวเหินห่าง เปลี่ยนไปทั้งการกระทำและคำพูด เธอแอบเห็นข้อความและรูปภาพในสื่อโซเชียลที่สามีถ่ายรูปร่วมกับผู้หญิงคนอื่น จึงทำให้เขาทะเลาะและทำร้ายร่างกายกันด้วยอารมณ์ที่วู่วามกันมาเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งที่เธอและเขาปรับความเข้าใจกันอย่างจริงจัง สามีกลับอ้างเหตุผลมากมายที่เป็นเหตุผลที่ทำให้ทั้งคู่เข้ากันไม่ได้ ทั้งที่แค่หมตรักก็ทำให้เธอเจ็บมากพอแล้ว กลับหาเหตุผลมาทำให้เธอดูแย่เพื่อเป็นข้ออ้างเล็กกับเธอ ซึ่งความจริงแล้วมีเพียงเหตุผลเดียวคือ เขาหมตรักเธอแล้วแค่นั้นเอง

เหตุการณ์ที่ 2

จากเพลง ขอ

ศิลปิน : LOMOSONIC

เรื่องราวของหญิงชายคู่หนึ่งที่เป็นแฟนกันมานาน มีความทรงจำด้วยกันมากมาย จนวันหนึ่งต้องเลิกรากันไปด้วยความไม่เข้าใจกัน และไม่ได้พูดคุยกันให้รู้เรื่อง เนื่องจากอารมณ์และความวู่วาม ฝ่ายหญิงแยกย้ายไปมีแฟนใหม่แต่ฝ่ายชายยังคงเป็นโสดมาตลอด

จนวันหนึ่งเขาทั้งคู่ได้มาเจอกันโดยบังเอิญและกลับมาพูดคุยกันด้วยความคุ้นเคย พูดคุยกันถึงความทรงจำเก่า ๆ ที่เคยทำร่วมกันมา สายตาที่มองกันยังอบอุ่นเหมือนเดิม ฝ่ายชายรู้ว่าฝ่ายหญิงมีแฟนใหม่แล้ว จึงทำได้เพียงบอกว่า “ไม่ขอให้เวลานี้เป็นของเรา และไม่ขอให้เรากลับมาเป็นเหมือนเดิม แต่แค่อยากจะบอกว่าที่ผ่านมาฉันคิดถึงเธอมาก แค่นั้น” เป็นความรู้สึกที่เขาต้องเก็บไว้แม้จะคิดถึงกันมากแค่ไหน เพราะฝ่ายหญิงบอกว่ามันเป็นการกระทำที่ไม่ควร อาจทำให้อีกคนเสียใจ จากนั้นเขาก็ล้าลา กัน ขอให้อีกฝ่ายโชคดี ทั้งที่ในใจเจ็บมากแต่เขาก็กลืนน้ำตาเอาไว้และปล่อยให้ฝ่ายหญิงเดินจากไป

เหตุการณ์ที่ 3

จากเพลง เป็นทุกอย่าง

ศิลปิน : ROOM39

เรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยรักเพื่อนของเธอตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ซึ่งเธอเคยเป็นที่ปรึกษาให้เขาเสมอมา เรียกได้ว่ายอมเป็นทุกอย่างให้เขาได้ในเวลาที่เขาเศร้าและต้องการใครสักคนคอยปลอบใจนั่นเอง เธอจึงคอยบอกกับตัวเองเสมอว่าอย่าหวังอะไรมากมาย ได้เป็นเพื่อนสนิทกันก็พอแล้ว และคอยข่มอารมณ์ความรู้สึกเมื่ออยู่ใกล้เขาตลอด โดยเฉพาะเรื่องความรักนั้น เขาเพิ่งถูกแฟน

บอกเลิกมา เธอจึงคอยปลอบใจ พาออกไปเที่ยวเพื่อให้ลืมเรื่องเศร้า ๆ นั้น แต่เพื่อนผู้ชายคนนี้ก็กลับไม่เคยเห็นความสำคัญของเธอเลย เนื่องจากเขาคิดกับเธอแค่เพื่อนสนิทเท่านั้น และเมื่อเขากลับไปง้อแฟนได้สำเร็จ เธอก็ค่อย ๆ ถูกลดความสำคัญลงและหมดความหมายไปจากเขานั้นเอง

เหตุการณ์ที่ 4

จากเพลง เธอเปลี่ยนไป

ศิลปิน : BOY PEACEMAKER

เรื่องราวของชายคนหนึ่งที่เคยคบแฟนสาวมา 3 ปี แต่บังเอิญไปพบว่าแฟนนอกใจด้วยการค้นเจอหลักฐานนั่นคือ รูปภาพและข้อความที่แฟนสาวส่งให้กับผู้ชายอีกคนอย่างสนิทสนม เมื่อเขาเอ่ยถามแฟนสาวก็ปฏิเสธ บอกว่าเป็นแค่ “เพื่อน” แต่พฤติกรรมของเธอสวนทางกับคำพูด เพราะเธอเปลี่ยนไป ไม่ใส่ใจ เหมือนลอย ไม่ค่อยได้ยินหรือรับฟังเวลาเขาพูดคุยด้วย มักอารมณ์เสียใส่เขาอยู่บ่อย ๆ เขารู้สึกผิดที่ระแวง เพราะรู้สึกว่าเธอไม่เหมือนเดิม แม้เธอจะปฏิเสธแต่การกระทำมันชัดเจนท่ามกลางการให้คำปรึกษาจากคนรอบข้างที่บอกว่าอย่าคิดมาก และให้ใจเย็น จนวันหนึ่งที่เค้าพบความจริงว่าเธอหลอกเขามาตลอด ผู้ชายและผู้หญิงที่ยืนกอดกันอยู่ตรงหน้าเขาคือเธอและผู้ชายที่บอกว่าเป็นเพื่อน เขาเลือกที่จะเก็บความจริงที่รู้นั้นไว้เพราะยังรักเธอ แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจถามเธอและเธอก็สารภาพทุกเรื่องว่าเธอหมดรักเขาแล้ว

เหตุการณ์ที่ 5

จากเพลง ถ้าฉันหายไป

ศิลปิน : เอ็ด ภัทรวี

เรื่องราวของหญิงสาวคนหนึ่งารู้สึกมาตลอดว่าแฟนของเธอยังไม่ลืมแฟนเก่า แต่เธอก็พยายามจะทำให้เขามีความสุขลืมความทุกข์ในใจนั้นแล้วเดินทางไป แต่ถึงจะพยายามทำทุกทาง เขาก็ยังไม่ลืมแฟนเก่าเสียที ยังคงเศร้าและระลึกถึงแต่บรรยากาศเก่า ๆ ที่เคยใช้ชีวิตร่วมกันกับแฟนเก่าของเขา เธอจึงรู้สึกว่าเหมือนตัวเองไม่มีค่า ไม่อยู่ในสายตา แต่ก็เก็บงำความน้อยใจนั้นเอาไว้ เข้าวันหนึ่งเธอจะแอบหนีออกไปเดินเล่นที่ชายทะเลคนเดียว โดยปิดโทรศัพท์ไม่ให้เขาติดต่อได้ เมื่อฝ่ายชายตื่นมาไม่เห็นเธอเขาจึงออกตามหาด้วยความกระวนกระวายใจ เมื่อทั้งคู่เจอหน้ากันก็ต่างรู้ว่าต่างฝ่ายต่างคิดอย่างไร จึงกลายเป็นความเสียใจทั้ง 2 ฝ่าย เพราะถึงแม้ว่าเธอจะพยายามทำอย่างทุกวิถีทางให้เขามีความสุข เขาก็ยังไม่ลืมคนเก่า ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหนก็เหมือนเธอยังอยู่ไกลห่างหัวใจเขาเท่าเดิม



กิจกรรมครั้งที่ 3 ใบงานที่ 1 “รักวัยใส หัวใจว่าวุ่น”

กลุ่มที่

เหตุการณ์ที่ ... “”



ขั้นที่ 1
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร

.....
.....

ขั้นที่ 2
ขณะนั้น.....มีอาการอย่างไร

.....
.....

ขั้นที่ 3
อะไรคือสาเหตุที่แท้จริง
ของอาการของ.....

.....
.....

ขั้นที่ 4
วิธีการกำกับอาการในแบบฉบับ
ของ.....เป็นอย่างไร

.....
.....

ขั้นที่ 4.1
วิธีการกำกับอาการในแบบฉบับ
ของตนเอง

.....
.....

ขั้นที่ 5
ผลจากการกำกับอาการตนเอง
จะช่วยให้.....รักษาความสัมพันธ์อันดี
กับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและผู้คนใน
สังคมอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด

อย่างไรบ้าง
.....
.....
เพราะเหตุใด
.....
.....

กิจกรรมครั้งที่ 3 ใบงานที่ 2 “วัยรุ่นวุ่นรัก”

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

คนรักในสถานะใด ๆ ก็ตามทั้งคนรัก หรือเพื่อน ในความสัมพันธ์ต่าง ๆ เป็นบุคคลที่ผู้รับการฝึกรักและสนิทสนมมากที่สุด แต่เรายังมีอาการและความรู้สึกเกิดขึ้นมากมายในระหว่างที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ทั้งอารมณ์เชิงบวก เช่น มีความสุข ดีใจ หรือสนุกสนาน และอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ เศร้า กลัว หรือกังวล เป็นต้น ให้นักเรียนทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นกับคนรัก หรือเพื่อน ช่วงระหว่าง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และเขียนคำตอบลงในช่องว่าง

ขั้นที่ 1 สถานการณ์ที่ เกิดขึ้นคืออะไร	ขั้นที่ 2 ขณะนั้นตนเองมี อารมณ์อย่างไร	ขั้นที่ 3 อะไรคือสาเหตุ ของอารมณ์นั้น	วิธีกำกับ อารมณ์ในครั้ง ต่อไป
<p>งอนกันเรื่องนัดกัน ไว้แล้วผิดนัด มาช้าไป 1 ชม.</p> <p>1.....</p> <p>2.....</p>	<p>หงุดหงิด โกรธ</p>	<p>แฟน/เพื่อนตื่นสาย เรามาเร็วไป ไม่ได้ ติดต่อหรือเตือนกัน ก่อนจะถึงเวลานัด</p>	<p>นัดกันเผื่อไว้ครึ่ง ชม.ก่อน และ ติดต่อกันไว้ก่อน 1 วันเพื่อเตือน ความจำ</p> <p>.....</p>

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอารมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 4 “โมบาย I am...”

จุดประสงค์ เชิง พฤติกรรม	เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้รับการฝึกสามารถ 1. ระบุกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนได้ 2. ระบุวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ตนเองถูกทำร้าย จิตใจ 3. ยกตัวอย่างความสามารถของตนเองที่ภาคภูมิใจได้
ระยะเวลา	60 – 70 นาที
สื่อ - อุปกรณ์	1. คลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอริโมนวัยวัยรุ่น) ถูก ทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำจากผู้อื่น จำนวน 3 เรื่อง 2. สื่อ Power point ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3. ใบงานกิจกรรมที่ 4 “โมบาย I am...” 4. กระดาษ Post-it 5. ปากกาสี
เนื้อหา	1. กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ ขั้นที่ 4 เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบ (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง (ประเมินผลจากการกำกับ อารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ตนเองถูกทำร้ายจิตใจได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด) 2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 2.1 ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2.2 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)
กิจกรรม	ขั้นนำ (10 นาที) 1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่องกระบวนการกำกับอารมณ์ตนเองที่ช่วยให้ตนเอง ปัญหาเรื่องความรักในช่วงวัยรุ่น หรือรักที่ไม่สมหวังได้ในครั้งที่แล้ว พร้อมทั้ง สอบถามว่ามีผู้รับการฝึกนำไปทดลองใช้จริงในสถานการณ์ใดมาบ้าง

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อปรึกษาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ที่แต่ละคนนำไปประยุกต์ใช้

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำว่า มีผู้รับการฝึกคนใดเคยพบเห็นหรือมีประสบการณ์ถูกทำร้ายจิตใจจากคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้รู้สึกแค้นหรือคุณค่าในตนเองลดน้อยลงมาบ้าง และมีวิธีรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร และขออาสาสมัครออกมาแบ่งปันประสบการณ์จำนวน 2 คน

ขั้นกิจกรรม (45 นาที)

1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และอธิบายเพิ่มเติมถึงองค์ประกอบความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) และร่วมกันกับผู้รับการฝึกยกตัวอย่างบุคคลใกล้ชิดที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านความเข้มแข็งภายใน

2. แจกกระดาษ Post-it ให้ผู้รับการฝึกคนละ 3 แผ่น ให้ผู้รับการฝึกทุกคนเขียนข้อมูลดังนี้

- นิสัยของฉันที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข
- ความสามารถพิเศษที่ตนเองมีความภาคภูมิใจ
- จุดมุ่งหมายในชีวิตที่อยากทำมากที่สุด 2 สิ่งในระยะ 2 ปี

ลงในกระดาษแล้วนำมาประกอบกันโดยมีเส้นไหมพรมอยู่ตรงกลางให้เป็นโมบาย I am... ของตนเอง



(แหล่งอ้างอิง : <https://www.google.co.th>)

3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องราวบนโมบายของกันและกัน และผู้วิจัยสุ่มเลือกอาสาสมัครออกมาบรรยายข้อมูลของตนเองจำนวน 1 คู่

4. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ถึงประเด็นการรักและเห็นคุณค่าในตนเองที่ทำให้การกำกับอารมณ์มีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีส่วนเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

5. ผู้วิจัยนำเสนอคลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กโมนวัยว้าวุ่น) การถูกทำร้าย จิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำจากผู้อื่น จำนวน 3 เรื่อง และแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้รับการฝึกถึงวิธีรับมือสถานการณ์ดังกล่าวด้วยการกำกับอารมณ์ที่เชื่อมโยงการนึกถึงคุณค่าและความงดงามภายในตนเองตามกิจกรรมหัวข้อที่ 2 เช่น ความสามารถ ความรู้ หรือนิสัย เป็นต้น

6. ผู้วิจัยแจกใบงานกิจกรรมที่ 4 “โมบาย I am...” ให้ผู้รับการฝึกจับคู่กับเพื่อนด้านข้าง และร่วมกันเลือกสถานการณ์จากคลิปวิดีโอทั้ง 3 เรื่อง ดังกล่าว ที่คิดว่าใกล้เคียงกับประสบการณ์ที่ตนเองเคยพบเจอมาก่อนจำนวน 1 เรื่อง และเขียนคำตอบตามประเด็นคำถามต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตัวละคร

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการกำกับอารมณ์ในแบบฉบับของตนเอง (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือ ทดลองวิธีการใหม่)

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตัวละคร (ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองช่วยป้องกัน หรือช่วยให้ตัวละครนั้นหลีกเลี่ยงความเศร้าเสียใจจากการถูกทำร้าย จิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำจากผู้อื่น ใดๆ เพราะเหตุใด)

7. ขออาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 คู่

8. มอบรางวัลสำหรับอาสาสมัคร

ขั้นสรุปผล (15 นาที)

ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดย

1. ผู้วิจัยวาดภาพหัวใจลงกระดาษแผ่นใหญ่

2. แจกกระดาษ Post – it ให้ผู้รับการฝึกเขียนทุกคนถึงอารมณ์ความรู้สึก และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ที่มีภาพวาดหัวใจขนาดใหญ่

	3. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียนถึงข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
วิธีการ ประเมินผล	1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไป ประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก 2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายผลงานของผู้รับการฝึก
บันทึกหลัง การจัด กิจกรรม



กิจกรรมครั้งที่ 4 ใบงาน “โอบาย I am...”

กลุ่มที่

สถานการณ์ที่ “



ขั้นที่ 1

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร /
มีแนวโน้มจะเป็นอย่างไรต่อไป

.....
.....



ขั้นที่ 2

ขณะนั้น.....มีอาการอย่างไร

.....
.....

ขั้นที่ 3

อะไรคือสาเหตุที่แท้จริง
ของอาการของ.....

.....
.....

ขั้นที่ 4

วิธีการกำกับอาการในแบบ
ฉบับของตนเอง

.....
.....



ขั้นที่ 5

ผลจากการกำกับอาการตนเอง
จะช่วยให้นักเรียน 5 บมีเกี่ยวกับการถูกทำ
ร้ายจิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำ
จากผู้อื่น ได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุ

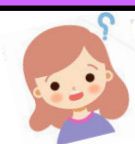
อย่างไรบ้าง

.....

เพราะเหตุใด

.....

.....



วิทยาลัย
LONGKORN UNIVER

**เรื่องย่อ สถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอโมนวัยว้าวุ่น)
ถูกทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำจากผู้อื่น จำนวน 3 เรื่อง**

สถานการณ์ที่ 1

เตี้ยเด็กหญิงหน้าตาสวยที่เรียนอยู่ชั้น ม. 5 เธอมีนิสัยแมน ๆ ลุย ๆ เหมือนผู้ชาย ไม่จู้จี้จุกจิก และไม่คอยสนใจชีวิตคนอื่นสักเท่าไร จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เธอไม่ค่อยมีเพื่อนเป็นผู้หญิง เพราะรู้สึกไร้ค่า เธอจึงมักมีเพื่อนเป็นผู้ชายหลายคน และทำให้เพื่อนคนอื่นมองว่าเธอมีนิสัยบ้าผู้ชาย วันหนึ่งเตี้ยพบว่าบนโต๊ะเรียนของเธอถูกเขียนด้วยปากกาลิปคิตตัวโตว่า “อีแรด” เพียงเพราะไปกินข้าวและใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนผู้ชายหลาย ๆ คน แม้ว่าจะตกใจกับเหตุการณ์นี้ แต่เธอก็ยังเข้มแข็ง เตี้ยได้แต่ปลอบตัวเองว่าตราบใดที่เราไม่ทำให้ใครเดือดร้อนก็ไม่่น่ามีปัญหา

สถานการณ์ที่ 2

ดาวนักเรียนชั้นม. 5 เป็นลูกสาวคนเดียวของบ้านที่มีฐานะร่ำรวย เพียบพร้อม พ่อแม่สนับสนุนเธอทุกอย่างทั้งทางวิชาการและการใช้ชีวิต โอบอุ้มเธออยู่ตลอดเวลา ไม่เคยให้เผชิญกับความลำบากหรือเรื่องราวผิดหวังในชีวิตเลย จึงทำให้เธอไม่เคยเรียนรู้เรื่องอบายมุขหรือเรื่องเพศสัมพันธ์มาก่อน และขณะเดียวกันเธอก็ได้แอบคบกับเพื่อนนักเรียนชายต่างโรงเรียนที่เพิ่งรู้จักกันที่เรียนพิเศษ โดยไม่รู้ตัวเลยว่าเขาเข้ามาคบกับเธอด้วยวัตถุประสงค์ดีหรือไม่

วันหนึ่งแฟนของเธอได้แอบมาที่บ้านและป็นหน้าต่างขึ้นมายังห้องนอนของเธอขณะที่ฝนตกด้วยบรรยากาศ สถานการณ์ที่อยู่เพียงลำพังสองคนในห้องนอน และอารมณ์ที่พลุ่งพล่านของวัยรุ่นจึงทำให้ทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกัน หลังจากนั้นแฟนเธอก็หายไป ไม่สามารถติดต่อเขาได้อีกเลย ดาวกลัวใจเรื่องประจำเดือนจะไม่มา กลัวท้อง เธอไม่ปรึกษาใครเพราะอาย จึงแก้ปัญหาเบื้องต้นด้วยตัวเองและซื้อที่ยาคูมกำเนิดฉุกเฉินมากินและซื้อที่ตรวจครรภ์มาตรวจด้วยตัวเอง

สถานการณ์ที่ 3

ขวัญ นักเรียนหญิงชั้นม.6 เป็นเด็กเรียบร้อย เรียนเก่ง ไม่ค่อยพูด มองโลกในแง่ดี เธออาศัยอยู่กับพ่อและแม่อย่างมีความสุข พ่อและแม่ไม่เคยทำหน้าที่ขาดตกบกพร่องเลย เธอได้รับความรักจากพ่อและแม่อย่างอบอุ่น แม้จะมีความสุขแต่ก็เกิดความสงสัยมาตลอดว่าพ่อของเธอมักไปประชุมที่ต่างจังหวัดอยู่บ่อย ๆ

วันหนึ่งเธอได้รู้ว่าแม่เป็นภรรยาคนที่สองของพ่อและพ่อนั้นก็มีอีกครอบครัวที่อบอุ่นเช่นกัน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นบ้านหลังใหญ่ของภรรยาคนแรกนั่นเอง ขวัญรู้สึกสับสนและเสียใจที่รับรู้ความจริงดังกล่าว ทำให้เธอทะเลาะกับแม่และหนีออกจากบ้าน

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอาารมณั

กิจกรรมครั้งที่ 5 “บอลลูน I can...”

จุดประสงค์ เชิง พฤติกรรม	เมื่อจบกิจกรรมแล้ว ผู้รับการฝึกสามารถ 1. ระบุนวณการกำกับอาารมณัทั้ง 5 ขั้นตอนได้ 2. ระบุนวณการกำกับอาารมณัตนเองที่ใช้รับมือและป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคมได้
ระยะเวลา	60 – 70 นาที
สื่อ - อุปกรณ์	1. คลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอริโมนวัยรุ่น) เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคม จำนวน 1 เรื่อง 2. สื่อ Power point ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3. กระดาษ A 4 4. ใบงานกิจกรรมที่ 5 “บอลลูน I can...” 5. ปากกาสี 6. กระดาษแผ่นใหญ่ สำหรับงานกลุ่ม 7. กระดาษ Post – it
เนื้อหา	1. กระบวนการกำกับอาารมณัที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอาารมณัตนเอง ขั้นที่ 3 ระบุนวณเหตุที่แท้จริงของอาารมณั ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการกำกับอาารมณัในแบบฉบับของตนเอง (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอาารมณัได้ผล, ใช้วิธีการกำกับอาารมณัในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอาารมณั (เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร) 2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 2.1 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอาารมณั (I can ...)
กิจกรรม	ขั้นนำ (10 นาที) 1. ผู้วิจัยนำเข้าบทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องกระบวนการกำกับอาารมณัตนเองที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกป้องกันตนเองจากการถูกทำร้ายจิตใจและเกิด

การเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งที่แล้ว พร้อมทั้งสอบถามว่ามีผู้รับการฝึกนำไปทดลองใช้จริงในสถานการณ์ใดมาบ้าง

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อปรึกษาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับอารมณ์ที่แต่ละคนนำไปประยุกต์ใช้

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำว่า นอกจากถูกทำร้ายจิตใจแล้ว เราอาจจะถูกทำร้ายร่างกายได้จากสถานการณ์ใดบ้าง หรือพฤติกรรมใดของวัยรุ่นที่คิดว่าจะนำพาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยงทางเพศหรือภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคม และเราจะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ได้ง่ายที่สุดอย่างไร

4. ขออาสาสมัครออกมาแบ่งปันประสบการณ์จำนวน 2 คน

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และอธิบายเพิ่มเติมองค์ประกอบทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)

2. แจกกระดาษ A 4 ให้ผู้รับการฝึกคนละ 1 แผ่น ให้ผู้รับการฝึกทุกคนวาดบอลลูนจำนวน 5 ภาพและเขียนข้อมูลลงไปภายในแต่ละภาพดังนี้

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น จะถูกทำร้ายร่างกายหรือล่วงละเมิดทางเพศ จากเพื่อน หรือรุ่นพี่ทั้งจากในและนอกโรงเรียนบริเวณมุมลับตาคนภายในโรงเรียน

2.1 สถานที่ใดที่อาจจะทำให้ตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว

2.2 ฉันรับรู้ได้ว่าสถานการณ์รอบข้างผิดปกติ หรือมองออกกว่าบุคคลรอบข้างมีความประสงค์หรือร้ายได้อย่างไรในสถานการณ์ ต่าง ๆ เช่น คนมองตาขวางคือคนกำลังมีอารมณ์โกรธ

2.3 ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง ระบุ 3 คน

2.4 ฉันนึกถึงวิธีเอาตัวรอดได้จากสถานการณ์ดังกล่าวได้มากกว่า 1 วิธี (แผนสำรอง)

2.5 ฉันมีวิธีหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร

3. ผู้วิจัยสุ่มเลือกอาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 คน

4. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ถึงประเด็นการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือและป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคม และมีส่วนเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

5. ผู้วิจัยนำเสนอคลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กโมนวัยว้าวุ่น) เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคม จำนวน 1 เรื่อง

6. แบ่งกลุ่มผู้รับการฝึกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน พร้อมแจกกระดาษแผ่นใหญ่ ใบงานกิจกรรมที่ 5 “บอลลูน I can...” และปากกาสีกลุ่มละ 1 ชุด โดยให้วิเคราะห์สถานการณ์จากคลิปวิดีโอดังกล่าว เพื่อแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตัวละคร

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ของตัวละคร

ขั้นที่ 4 วิธีการรับมือกับปัญหา ๆ ที่ตัวละครเลือกใช้ และวิธีการรับมือกับ

ปัญหา ๆ ด้วยการกำกับอารมณ์ที่กลุ่มมีมติว่าเหมาะสมมากที่สุด (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่)

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ (เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร)

7. ขออาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 กลุ่ม

8. มอบรางวัลสำหรับอาสาสมัคร

ขั้นสรุปผล (15 นาที)

ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดย

1. ผู้วิจัยวาดภาพหัวใจลงกระดาษแผ่นใหญ่

2. แจกกระดาษ Post – it ให้ผู้รับการฝึกเขียนทุกคนถึงอารมณ์ความรู้สึก และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ที่มีภาพวาดหัวใจขนาดใหญ่

3. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียนถึงข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

<p>วิธีการประเมินผล</p>	<p>1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไปประยุกต์ใช้ของนักเรียน</p> <p>2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายผลงานของแต่ละกลุ่ม</p>
--------------------------------	--

บันทึกหลัง
การจัด
กิจกรรม



กิจกรรมครั้งที่ 5 ใบงาน “บอลลูน I can...”

กลุ่มที่.....

สถานการณ์ที่ “.....”

ขั้นที่ 1

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคือ
อะไร /
มีแนวโน้มจะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....

ขั้นที่ 2

ขณะนั้น.....มี
อารมณ์อย่างไร

.....
.....

ขั้นที่ 3

อะไรคือสาเหตุที่
แท้จริง
ของอารมณ์ของ

.....
.....
.....

ขั้นที่ 4

วิธีการรับมือกับ
ปัญหา ๑ ที่ตัวละคร
เลือกใช้

.....
.....

ขั้นที่ 4.1

วิธีการรับมือกับปัญหา ๑
การกำกับอารมณ์ ที่กลุ่มมี
ว่าเหมาะสมมากที่สุด

.....
.....

ขั้นที่ 5

ประเมินผลจากการกำกับ
อารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับ
สถานการณ์เสี่ยงทางเพศ
และภัยอันตรายจากการถูก
ล่วงละเมิดทางเพศในสังคม
ได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด

.....
.....



เรื่องย่อ สถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอโรมอนวัยว้าวุ่น)
เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคม

เต๋ยรู้สึกผิดสังเกตกับอาจารย์ปิ่น เธอรู้สึกเหมือนว่าอาจารย์กำลังลวนลามขณะกำลังสอนอยู่ ซึ่งอาจารย์ปิ่นเป็นอาจารย์ที่หน้าหล่อ อัจฉริยะดี ทำให้นักเรียนผู้หญิงหลาย ๆ คนชื่นชอบที่จะเรียนกับเขา และมีหลายคนมักจะเข้ามาพูดคุยกับอาจารย์อยู่เสมอ ๆ

วันหนึ่งเต๋ยได้รู้ความจริงจากเพื่อนที่ชื่อกาญจนาว่ากาญจนาเคยถูกอาจารย์ปิ่นพยายามจะลวนลามเธอในห้องเรียนในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนแล้ว จึงไม่มีใครรู้เห็น ครูปิ่นบังคับและข่มขู่ว่าห้ามบอกเรื่องนี้กับใคร เพราะดูท่าทางเธอชอบอาจารย์อยู่แล้ว หากบอกก็ไม่มีใครเชื่อเธอซึ่งเป็นนักเรียนแน่นอน จึงทำให้กาญจนากลายเป็นโรคซึมเศร้าและหวาดกลัวการมาโรงเรียน

และเย็นวันต่อมา เต๋ยและเพื่อนจึงร่วมมือกันวางแผนอัดคลิปอาจารย์ โดยทั้งคู่รวบรวมความกล้าด้วยการไปรออาจารย์ปิ่นตามนัดที่ห้องเรียน ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเช่นเคย ในแผนคือให้กาญจนาเป็นคนแอบถ่ายคลิปอยู่ใต้โต๊ะ ส่วนเต๋ยแสดงเป็นหน้าม้าที่ถูกอาจารย์ปิ่นลวนลาม และเขาก็ลงมือทำร้ายเต๋ยจริง ๆ เขาพยายามลวนลามเธอ และทำร้ายร่างกาย เต๋ยพยายามต่อสู้เพื่อยื้อเวลาให้ได้หลักฐานในคลิป จากนั้นมียามและเพื่อนนักเรียนชายที่บังเอิญผ่านมาเข้ามาเห็นและช่วยเธอไว้ได้ จึงทำให้ทั้งเต๋ยและกาญจนาได้หลักฐานชัดเจน และนำไปแจ้งกับผู้อำนวยการโรงเรียนและตำรวจเพื่อเอาผิดกับอาจารย์ปิ่น

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอารมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 6 “รังผึ้ง...แหล่งสนับสนุนทางใจ”

จุดประสงค์	เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้รับการฝึกสามารถ
เชิงพฤติกรรม	1. ระบุกระบวนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนได้ 2. ระบุวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบระหว่างตนเองกับเพื่อน ๆ และครูในโรงเรียนได้
ระยะเวลา	60 – 70 นาที
สื่อ - อุปกรณ์	1. สื่อ Power point กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 2. กระดาษแผ่นใหญ่ 3. ใบงานกิจกรรมที่ 6 “รังผึ้ง...แหล่งสนับสนุนทางใจ” 4. กระดาษ Post – it
เนื้อหา	1. กระบวนการกำกับอารมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตนเอง ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีการกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเอง (ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้ตัวละคนนั้นรักษาความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและผู้คนในสังคมอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด) 2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 2.1 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 2.2 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)
กิจกรรม	ชั้นนำ (10 นาที) 1. ผู้วิจัยนำเข้าบทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องกระบวนการกำกับอารมณ์ตนเองที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกใช้รับมือและป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นและภัยอันตรายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสังคมได้ในครั้งนี้แล้ว พร้อมทั้งสอบถามว่ามีผู้รับการฝึกนำไปทดลองใช้จริงในสถานการณ์ใดมาบ้าง

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อปรึกษาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับอาการที่แต่ละคนนำไปประยุกต์ใช้
3. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำว่า มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เรามากเกิดอาการเชิงลบกับเพื่อนหรือครู และเราจะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ได้ง่ายที่สุดอย่างไรเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนใหม่

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และอธิบายเพิ่มเติมองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การเล่นเกมน “เกาะ...ทะเลแสนงาม” โดยแบ่งกลุ่มผู้รับการฝึกเป็น 7 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน พร้อมแจกกระดาษแผ่นใหญ่ให้กลุ่มละ 1 แผ่น ผู้วิจัยอธิบายมีกติกาการเล่นเกมนดังนี้
 - 2.1 ให้สมาชิกทั้งหมดขึ้นไปยืนบนกระดาษ โดยห้ามพูดคุยกันหรือส่งเสียงใด ๆ
 - 2.2 ส่งตัวแทนกลุ่มเป่ายี่งอจับกับผู้วิจัยหากกลุ่มใดแพ้จะต้องพับกระดาษลงครึ่งหนึ่ง
 - 2.3 ทำขั้นตอนดังกล่าววนไปเรื่อย ๆ เมื่อกระดาษขนาดเล็กลงแต่จำนวนคนเท่าเดิม จะทำให้การยืนยากขึ้นตามลำดับ
 - 2.4 สู้สุดท้ายหากกลุ่มชนะที่สมาชิกทุกคนสามารถยืนอยู่บนกระดาษได้เล็กที่สุด



(แหล่งอ้างอิง : <https://www.google.co.th>)

3. มอบรางวัลแก่กลุ่มที่ชนะการแข่งขัน

4. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกทั้ง 7 กลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดจากการเล่นเกมด้วยคำถามว่า
 - 4.1 ขณะเล่นเกมผู้รับการฝึกมีอารมณ์อย่างไร
 - 4.2 สมาชิกคนอื่น ๆ ในทีมมีอารมณ์อย่างไร
 - 4.3 ขณะเล่นเกมแล้วเพื่อนทำผิดพลาดหรือความเห็นไม่ตรงกับเรา นักเรียนรู้สึกอย่างไร หากเป็นอารมณ์หงุดหงิดนักเรียนกำกับอารมณ์ตนเองอย่างไร ที่จะช่วยทำให้เป้าหมายกลุ่มสำเร็จ
 5. ขออาสาสมัครเป็นสมาชิกกลุ่มที่ชนะการแข่งขันออกมาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นคำถามดังกล่าว
 6. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ถึงประเด็นการกำกับอารมณ์ช่วยให้เรามีเพื่อนมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นที่รักของผู้อื่น และมีส่วนเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างไร พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
 7. ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกแต่ละคนทำกิจกรรมในใบงานที่ 6 กิจกรรม “รังผึ้ง... แหล่งสนับสนุนทางใจ” โดยระบุบุคคลใกล้ชิดที่ตนเองมีความสัมพันธ์อันดี เช่น คุณครู เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้องในโรงเรียนลงในช่องรังผึ้งที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลาง
 8. ขออาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 คน
 9. ผู้วิจัยสุ่มเลือกอาสาสมัครโดยอ่านชื่อจากใบงานในขั้นตอนที่ 7 ออกมาจำนวน 1 คน เพื่อให้ได้จำนวนรวมเลขให้อาสาสมัครที่เป็นเจ้าของเลขที่นั้น ออกมายกตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์หรือเคยพบเห็นสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นกับเพื่อน ๆ และครูในโรงเรียน และมีวิธีรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร
 10. ให้อาสาสมัครเลือกเพื่อนคนต่อไปออกมาแบ่งปันประสบการณ์โดยการเลือกชื่อเพื่อนที่ตนเองเขียนไว้ในช่องรังผึ้งที่ใกล้ที่สุด
 11. ทำขั้นตอนดังกล่าววนไปจนกว่าจะได้อาสาสมัครจำนวน 3 คน
- ขั้นสรุปผล (20 นาที)**
- ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดย
1. ผู้วิจัยวาดภาพหัวใจลงกระดาษแผ่นใหญ่

	<p>2. แจกกระดาษ Post – it ให้ผู้รับการฝึกเขียนทุกคนถึงอารมณ์ความรู้สึก และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ที่มีภาพวาดหัวใจขนาดใหญ่</p> <p>3. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียนถึงข้อเสนอแนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>
วิธีการ ประเมินผล	<p>1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก</p> <p>2. ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน และข้อเสนอแนะจากการนำเสนอผลงานของผู้รับการฝึก</p>
บันทึกหลัง การจัด กิจกรรม	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

กิจกรรมครั้งที่ 6 ใบงาน “รังผึ้ง...แหล่งสนับสนุนทางใจ”

รังผึ้ง แหล่งสนับสนุนทางใจของฉัน

จากความสำเร็จของความสามารถในการกำกับอารมณ์เพื่อรักษาความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน
ไว้นั้น ทำให้นักเรียนคิดถึงคนรอบข้าง เช่น คุณครู เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่คอยเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจ
เวลาที่เรามีเรื่องทุกข์ร้อนใจ หรือช่วยเหลือเมื่อเราเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น เป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิต
ในทางที่ถูกต้อง คอยช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ คอยรับฟังปัญหาทางใจ เป็นต้น

ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนสนิท เพื่อนในห้องเรียน รุ่นพี่ รุ่นน้อง คุณครูในโรงเรียนที่คอยเป็น
แหล่งสนับสนุนทางใจของตนเองในเวลาที่ท้อแท้หรือมีปัญหา ลงในกล่องรังผึ้ง

The worksheet is a honeycomb grid with 19 cells. The central cell is shaded orange and contains the text "ตัวฉันเอง". The other cells are white and contain the following labels:

- Top row: พี่.....
- Second row: (left), เพื่อน..... (right)
- Third row: เพื่อน..... (left), เพื่อน..... (middle), ครู..... (right)
- Fourth row: (left), เพื่อน..... (middle), เพื่อน..... (right)
- Fifth row: (left), ครู..... (middle), เพื่อน..... (right), เพื่อน..... (far right)
- Sixth row: น้อง..... (left), (middle), (right)
- Bottom row: (left), น้อง..... (middle), (right)

There are four cartoon bee illustrations: one at the top left, one at the top right, one at the bottom left, and one at the bottom right.

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอาการ

กิจกรรมครั้งที่ 7 “แผนผัง I can ... ”

<p>จุดประสงค์</p> <p>เชิง</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>นักเรียนสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ระบุกระบวนการกำกับอาการทั้ง 5 ขั้นตอนได้ 2. ระบุวิธีการกำกับอาการตนเองที่ใช้รับมือและป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนได้
<p>ระยะเวลา</p>	<p>60 – 70 นาที</p>
<p>สื่อ -</p> <p>อุปกรณ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. คลิปวิดีโอ สถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอริโมนวัยว้าวุ่น) เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน จำนวน 3 เรื่อง 2. สื่อ Power point ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3. ใบงานที่ 1 “แผนผัง I can ... ” 4. ใบงานที่ 2 “BINGO I CAN...” 5. ปากกาสี 6. กระดาษแผ่นใหญ่ สำหรับงานกลุ่ม 7. กระดาษ Post – it
<p>เนื้อหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระบวนการกำกับอาการที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน <ul style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอาการตนเอง ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอาการ ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการกำกับอาการในแบบฉบับของตนเอง (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอาการได้ผล, ใช้วิธีการกำกับอาการในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือ ทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอาการ (ประเมินผลจากการกำกับอาการตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนระดับอาชีวศึกษาได้ อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด) 2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง <ul style="list-style-type: none"> 2.1 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)
<p>กิจกรรม</p>	<p>ชั้นนำ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเข้าบทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องกระบวนการกำกับอาการตนเองที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ

ระหว่างตนเองกับเพื่อน ๆ และครูในโรงเรียนในครั้งที่แล้ว พร้อมทั้งสอบถามว่ามีผู้รับการฝึกนำไปทดลองใช้จริงในสถานการณ์ใดมาบ้าง

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อปรึกษาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กำกับอาการที่แต่ละคนนำไปประยุกต์ใช้

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำว่า มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เรามักเกิดอารมณ์เชิงลบและนำไปสู่ปัญหาความรุนแรง เช่น การผิดใจกับเพื่อน หรือพบเห็นเพื่อนที่ถูกยั่วขู่ทางอารมณ์และนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกับคู่อริ และเราจะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ได้ง่ายที่สุดอย่างไรเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนใหม่

4. ขออาสาสมัครออกมาแบ่งปันประสบการณ์จำนวน 2 คน

ขั้นกิจกรรม (40 นาที)

1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และอธิบายเพิ่มเติมองค์ประกอบทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...)

2. ผู้วิจัยนำเสนอคลิปวิดีโอสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กนัยว่าวุ่น) เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน จำนวน 3 เรื่อง

3. แบ่งกลุ่มผู้รับการฝึกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน พร้อมแจกกระดาษแผ่น ใบงานที่ 1 “แผนผัง I can ...” และปากกาสีกลุ่มละ 1 ชุด โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกเหตุการณ์จาก คลิปวิดีโอดังกล่าว ทีมใดกลุ่มสนใจเพียง 1 เรื่อง พร้อมทั้งวาดแผนผังความคิด และระบุคำตอบตามประเด็นอภิปรายเพื่อระดมสมอง และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์ตัวละคร

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์

ขั้นที่ 4 วิธีการรับมือกับปัญหา ๆ ที่ตัวละครเลือกใช้ และวิธีการรับมือกับ

ปัญหา ๆ ด้วยการกำกับอารมณ์ที่กลุ่มมีมติว่าเหมาะสมมากที่สุด(การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่)

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ (ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด)

4. ขออาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 กลุ่ม
5. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ถึงประเด็นการกำกับ
อารมณ์ช่วยให้เรารับมือและป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิด
ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนได้และมีส่วนเสริมสร้างความสามารถในการฟื้น
พลังได้อย่างไร พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
6. ผู้รับการฝึกจับคู่กันแล้วแจกใบงานที่ 2 “BINGO I CAN...” ที่มีตาราง
ช่องว่างจำนวน 16 ช่องให้ผู้เข้ารับการฝึกแต่ละ 1 แผ่น
7. ผู้รับการฝึกแต่ละคู่เขียนตัวเลขลงในช่องว่างด้วยกัน
8. ผู้วิจัยสุ่มหยิบฉลากตัวเลขในขวดโหล ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนได้อาสาสมัครซึ่ง
เป็นผู้รับการฝึกที่ Bingo ตัวเลข เพื่อออกมาแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยประสบ
ด้วยตนเองหรือเคยพบเห็นสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงใน
โรงเรียน และมีวิธีรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร
9. ทำขั้นตอนดังกล่าววนไปจนกว่าจะได้อาสาสมัครจำนวน 3 คู่
10. มอบรางวัลสำหรับอาสาสมัคร

ขั้นสรุปผล (15 นาที)

ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดย

1. ผู้วิจัยวาดภาพหัวใจลงกระดาษแผ่นใหญ่
2. แจกกระดาษ Post – it ให้ผู้รับการฝึกเขียนทุกคนถึงอารมณ์ความรู้สึก และ
ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ที่
มีภาพวาดหัวใจขนาดใหญ่
3. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกอภิปรายร่วมกันทั้งชั้นเรียนถึงข้อเสนอแนะการ
นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีการ ประเมินผล	1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไป ประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก 2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายผลงานของแต่ละกลุ่ม
บันทึกหลัง การจัด กิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 7 ใบงานที่ 1 “แผนผัง I can ...”

กลุ่มที่.....

สถานการณ์ที่ “

ขั้นที่ 1
 สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร
 มีแนวโน้มจะเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 2
 ขณะนั้น.....มีอาการอย่างไร

ขั้นที่ 3
 อะไรคือสาเหตุที่แท้จริง
 ของอาการของ.....

ขั้นที่ 4
 วิธีการรับมือกับปัญหา ๆ ที่ตัว
 ละคนเลือกใช้

ขั้นที่ 4.1
 วิธีการรับมือกับปัญหา ๆ ด้วยการ
 กำกับอาการ ที่กลุ่มมีมติว่า
 เหมาะสมมาก

ขั้นที่ 5
 นอกจากกำกับอาการตนเองในสถานการณ์ปัญหาความ
 รุนแรงในโรงเรียนแล้ว นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอื่น
 อย่างไรบ้าง

สถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์กโมนวัยว้าวุ่น)
เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน จำนวน 3 เรื่อง

เหตุการณ์ที่ 1

หลังจากที่เตี้ยถูกเขียนค่าบนโต๊ะเรียนแล้ว จากนั้นวิน เพื่อนนักเรียนชายที่เป็นคนดังที่สาว ๆ ตามกรี๊ดและเป็นมีแฟนคลับมากมายได้นำดอกกุหลาบสีแดงมาให้เธอที่โรงเรียนอาหาร โดยที่เธอไม่รู้ตัวมาก่อน แต่ด้วยมารยาทเธอก็รับไว้โดยไม่ได้คิดอะไรกับวินเลย เพราะเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนกัน โดยไม่รู้ตัวเลยว่า มีแฟนคลับของวินแอบถ่ายรูปเพื่อเอาไปฟอกลงโซเชียล นักเรียนม.6 ที่เป็นแฟนเก่าของวิน

วันหนึ่งที่เตี้ยเข้าห้องน้ำอยู่ รุ่นพี่และเพื่อน ๆ 5 – 6 คนได้เข้ามาหาเรื่องและรุมตบเธอด้วยเหตุที่ไม่พอใจเมื่อเห็นรูปที่ถูกแอบถ่ายดังกล่าว เตี้ยไม่สู้หรือโต้ตอบใด ๆ และได้รับบาดเจ็บ ทั้งยังถูกถ่ายคลิปขณะถูกรุมตบและมีคนนำไปอัปโหลดผ่านโลกโซเชียลอีกด้วย

เหตุการณ์ที่ 2

บอส เด็กนักเรียนชายชั้นม. 6 ที่ลงสมัครเป็นประธานนักเรียนแข่งกับลินลีนักเรียนหญิงระดับชั้นเดียวกัน ทั้งสองไม่ถูกกันเนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน บอสเป็นคนสนใจแต่ความถูกต้องจริงจังกับชีวิต ไม่ชอบเรื่องไร้สาระหรือตลกขำขัน และมักพูดหรือแสดงพฤติกรรมโดยไม่นึกถึงจิตใจผู้อื่น เขาจึงได้รับหน้าที่ทำงานส่วนวิชาการ ส่วนลินลีเองเป็นเด็กหญิงที่ชอบความสนุกสนาน ตลกขำขัน เธอจึงได้รับหน้าที่ควบคุมการแสดงเชียร์ลีดเดอร์ในการแข่งกีฬา

วันหนึ่งขณะลินลีเรียกเก็บเงินเพิ่มเติมจากน้องนักเรียน เพื่อนำไปบริหารจัดการกับเสื้อผ้าของเชียร์ลีดเดอร์ ทั้ง ๆ ที่น้องนักเรียนต้องฝึกหนัก อากาศร้อน ไม่มีน้ำให้กินไม่ได้พักจนมีบางคนเป็นลมแล้วยังต้องถูกเรียกเก็บเงินอีก จึงทำให้บอสทนไม่ไหวและตะโกนด่าทอลินลีและกลุ่มเชียร์ลีดเดอร์ จนเกิดเป็นการทะเลาะวิวาทกัน

เหตุการณ์ที่ 3

ชั้น นักเรียนชั้นม. 5 ที่มีนิสัยซี้ซ่า ชอบความสนุกสนานและชอบสานสัมพันธ์กับเพื่อนมาก หน้าหลายตาอยู่เสมอ วันหนึ่ง เจนซึ่งเป็นนักเรียนใหม่ได้มานั่งเรียนที่โต๊ะข้าง ๆ จึงทำให้ซันอดไม่ได้ที่จะชวนเธอคุยเล่น จนทำให้ครูขว้างปากกาใส่หัวของซัน แต่เขากลับไม่พูดอะไรและกล่าวขอโทษครูที่ทำผิดกฎ จึงทำให้เจนตกใจและมีท่าทีไม่พอใจครูที่ใช้ความรุนแรงกับเด็กนักเรียนมากกว่าการพูดคุยกันดี ๆ

กิจกรรมครั้งที่ 7 ใบงานที่ 2 “BINGO I CAN...”

กลุ่มที่.....

คำชี้แจง : ให้ผู้รับการฝึกเขียนเลข 1 - 16 ลงในช่องว่างโดยไม่ต้องเรียงลำดับ

แผนการจัดกิจกรรมกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับอาวมณ์

กิจกรรมครั้งที่ 8 “พับหัวใจให้ฟื้นพลัง”

<p>จุดประสงค์</p> <p>เชิงพฤติกรรม</p>	<p>นักเรียนสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ระบุกระบวนการกำกับอาวมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนได้ 2. ระบุวิธีการกำกับอาวมณ์ตนเองที่ใช้รับมือและป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในชุมชนหรือสังคมได้
<p>ระยะเวลา</p>	<p>60 – 70 นาที</p>
<p>สื่อ - อุปกรณ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อ Power point กรณีตัวอย่าง (เหตุการณ์ข่าวอย่างย่อ) เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในชุมชนหรือสังคม 2. สื่อ Power point ความสามารถในการฟื้นพลัง 3. เอกสาร กรณีตัวอย่าง (เหตุการณ์ข่าวอย่างย่อ) เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในชุมชนหรือสังคม จำนวน 3 เหตุการณ์ 4. ใบงานกิจกรรมที่ 8 “พับหัวใจให้ฟื้นพลัง” 5. ปากกาสี 6. กระดาษพับหัวใจ 7. กระดาษแผ่นใหญ่ สำหรับงานกลุ่ม 8. กระดาษ Post – it
<p>เนื้อหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระบวนการกำกับอาวมณ์ที่มุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา 5 ขั้นตอน <ul style="list-style-type: none"> ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ ขั้นที่ 2 ประเมินอาวมณ์ตนเอง ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอาวมณ์ ขั้นที่ 4 เลือกรูปวิธีการกำกับอาวมณ์ในแบบฉบับของตนเอง (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอาวมณ์ได้ผล, ใช้วิธีการกำกับอาวมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่) ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอาวมณ์ (ประเมินผลจากการกำกับอาวมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ปัญหาความรุนแรงในชุมชนหรือสังคมได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด) 2. ความสามารถในการฟื้นพลัง <ul style="list-style-type: none"> 2.1 ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2.2 ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอาวมณ์ (I can ...)

กิจกรรม	<p>2.3 ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...)</p> <p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเข้าบทเรียนด้วยการทบทวนความรู้เรื่องกระบวนการกำกับอารมณ์ตนเองที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรับมือจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ความรุนแรงในโรงเรียนได้ในครั้งที่แล้ว พร้อมทั้งสอบถามว่ามีผู้รับการฝึกนำไปทดลองใช้จริงในสถานการณ์ใดมาบ้าง 2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกหันหน้าปรึกษาเพื่อนที่นั่งด้านข้างเพื่อปรึกษาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กำกับอารมณ์ที่แต่ละคนนำไปประยุกต์ใช้ 3. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำว่า มีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เรามักเกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น หงุดหงิด โกรธ เศร้า หรือกลัว ที่พบเจออยู่ในชุมชนหรือสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ เช่น “เหตุการณ์ถูกแฉกจากมนุษย์ป่า” หรือ “พบเจอคนเมาเหล้าแล้ว อาระวาด” เป็นต้น และเราจะหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ได้ง่ายที่สุดอย่างไรเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนใหม่ 4. ขออาสาสมัครออกมาแบ่งปันประสบการณ์จำนวน 2 คน
	<p>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ขั้นตอนการกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน พร้อมอธิบายเพิ่มเติมองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังทั้งหมดที่เรียนมาตั้งแต่กิจกรรมแรก 2. ขออาสาสมัครจำนวน 3 คน ออกมายกตัวอย่างการนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองคนละ 1 องค์ประกอบ 3. ผู้วิจัยนำเสนอสื่อ Power point และแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง (เหตุการณ์ ข่าวอย่างย่อ) เกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในชุมชนหรือสังคม จำนวน 3 เหตุการณ์ 4. แจกกระดาษพับดาวหัวใจให้ผู้เข้ารับการฝึกคนละ 1 แผ่น ให้ผู้รับการฝึกพับทบทวนเป็นรูปหัวใจ เขียนชื่อตัวเองและเลขที่ลงบนหัวใจของตนเอง แล้วหย่อนใส่ขวดโหลรวมกัน



(แหล่งอ้างอิง : <https://www.google.co.th>)

5. ผู้วิจัยสุ่มหยิบหัวใจกระดาษในขวดโหล ครั้งละ 7 ชิ้น 5 ครั้ง เพื่อแบ่งกลุ่มผู้รับการฝึกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน พร้อมแจกกระดาษแผ่นใหญ่ เอกสารกรณีตัวอย่าง ฯ ใบงานกิจกรรมที่ 8 “พับหัวใจให้ฟื้นพลัง” และปากกาสีกลุ่มละ 1 ชุด โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกเหตุการณ์ข้างดังกล่าวที่มติดกลุ่มสนใจเพียง 1 เรื่อง และช่วยกันวาดแผนผังความคิด และระบุคำตอบตามประเด็นอภิปรายเพื่อระดมสมองและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มดังนี้

ขั้นที่ 1 การตรวจสอบสถานการณ์ของบุคคลในข่าว

ขั้นที่ 2 ประเมินอารมณ์บุคคลในข่าว

ขั้นที่ 3 ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ของบุคคลในข่าว

ขั้นที่ 4 วิธีการรับมือกับปัญหา ฯ ที่บุคคลในข่าวเลือกใช้ และวิธีการรับมือกับปัญหา ฯ ด้วยการกำกับอารมณ์ที่กลุ่มมีมติว่าเหมาะสมมากที่สุด (การเลียนแบบผู้ที่กำกับอารมณ์ได้ผล, ใช้วิธีกำกับอารมณ์ในอดีตที่ตนเองเคยทำแล้วได้ผลดี หรือทดลองวิธีการใหม่)

ขั้นที่ 5 ประเมินผลการกำกับอารมณ์ (ประเมินผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือกับสถานการณ์ปัญหาความรุนแรงในสังคมและชุมชนได้อย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด)

โดยใช้

6. ขอบอาสาสมัครออกมาอธิบายผลงานของตนเองจำนวน 2 กลุ่ม

7. ผู้วิจัยสุ่มหยิบดาวกระดาษและหัวใจกระดาษในขวดโหล ได้อาสาสมัครจำนวน 3 คน เพื่อออกมาแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยประสบด้วยตนเองหรือเคยพบเห็นสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในชุมชนหรือสังคม และมีวิธีรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร

8. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ถึงประเด็นการกำกับอารมณ์ช่วยให้เรามองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ช่วยรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นที่รักของผู้อื่น และช่วยให้เราควบคุมหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดความรุนแรง ทั้งยังมีส่วนเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างไร พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

ขั้นสรุปผล (25 นาที)

ผู้วิจัยกับผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนบทเรียน โดย

	<p>1. ผู้วิจัยและผู้รับการฝึกทุกคนร่วมกันสรุปความสำคัญของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ดีในชีวิต ซึ่งเกิดจากการมีทักษะในการกำกับอารมณ์ที่ดีเช่นกัน โดยใช้คำถามประเด็นต่อไปนี้</p> <p>2.1 กำกับอารมณ์ทำให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร</p> <p>2.2 กำกับอารมณ์ทำให้รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างไร</p> <p>2.3 กำกับอารมณ์ช่วยแก้ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน ชุมชนและสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ได้อย่างไร</p> <p>2.4 การมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังช่วยให้เราเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ ได้อย่างไร</p> <p>2.5 บุคคลใดบ้างที่ช่วยเสริมสร้างให้เรามีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ดีในชีวิต</p> <p>3. ให้ผู้รับการฝึกเขียนคำตอบทั้ง 5 ข้อดังกล่าวลงในกระดาษ Post – it ที่แจกให้คนละ 5 แผ่น แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ “พลังใจของเรา” ให้เต็มดวง</p> <p>4. ผู้วิจัยสุ่มเลือกอ่านอารมณ์ ความรู้สึก และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมทั้ง 8 ครั้งของผู้รับการฝึกและร่วมสรุปกิจกรรมทั้งหมดร่วมกับผู้รับการฝึกทุกคนถึงประโยชน์และการนำความสามารถในการฟื้นฟูพลังไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต</p>
<p>วิธีการประเมินผล</p>	<p>1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการนำไปประยุกต์ใช้ของผู้รับการฝึก</p> <p>2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายผลงานของแต่ละกลุ่ม</p>
<p>บันทึกหลังการจัดกิจกรรม</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

กิจกรรมครั้งที่ 8 ใบบงาน “พับหัวใจให้พี่นพลัง”

กลุ่มที่.....

สถานการณ์ที่ “.....”

ขั้นที่ 1
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคืออะไร /
มีแนวโน้มจะเป็นอย่างไรต่อไป

.....
.....
.....

ขั้นที่ 2
ขณะนั้น.....มีอาการอย่างไร

.....
.....
.....

ขั้นที่ 3
อะไรคือสาเหตุที่แท้จริง
ของอารมณ์ของ.....

.....
.....
.....

วิธีการรับมือกับปัญหา ๆ ที่
บุคคลในข่าวเลือกใช้

วิธีการรับมือกับปัญหา ๆ ด้วย
การกำกับอารมณ์
ที่กลุ่มมีมติว่าเหมาะสมมาก

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

เหตุการณ์ข่าวอย่างย่อแก้ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน ชุมชนและสังคม

เหตุการณ์ที่ 1

เดือด !! เจ้าของบ้านฉุนจัด ฟาดรถจอดขวางหน้าบ้านยับ ไทยมุงเชียร์สนั่น

(แหล่งอ้างอิง : <https://news.sanook.com> , <https://www.thairath.co.th>)



เผยแพร่คลิปเจ้าของบ้านทุบกระบะจอดขวางทางออกหน้าบ้าน ท่ามกลางสายตาของชาวบ้าน บางส่วนตะโกนส่งเสียงเชียร์ พบเคยถูกขวางจนพาพ่อส่งโรงพยาบาลไม่ทัน วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2561 โลกออนไลน์ได้แชร์คลิปเหตุการณ์ที่เจ้าของบ้านหลังหนึ่ง โมโหที่ถูกรถกระบะจอดขวางทางออกจนนำรถออกจากบ้านไม่ได้ ก่อนตัดสินใจทุบรถคันดังกล่าวเพื่อเป็นการสั่งสอน ท่ามกลางสายตาของชาวบ้านเป็นจำนวนมาก

เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นที่หน้าบ้านแห่งหนึ่งแถวย่านสวนหลวง ร.9 ซึ่งภายหลังจากถูกรถกระบะจอดขวางหน้าบ้าน และใส่เบรกมือ ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้ ทำให้เจ้าของบ้านที่กำลังจะขับรถออกจากบ้านไม่สามารถออกได้ ช้าเจ้าของรถไม่ได้ติดเบอร์โทรศัพท์ไว้ จึงโมโหและคว้าอุปกรณ์มาฟาดรถคันดังกล่าวเสียหาย ท่ามกลางชาวบ้านบางส่วนที่ส่งเสียงเชียร์ ทั้งนี้หลังคลิปดังกล่าวถูกเผยแพร่ออกไป ได้มีผู้เข้ามาแสดงความคิดเห็นเป็นจำนวนมาก โดยบางส่วนไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่รุนแรง แต่บางส่วนก็เห็นใจเจ้าของบ้านที่ถูกจอดขวางหน้าบ้านในลักษณะเช่นนี้ และระบุว่าสมควรแล้วที่จะมีการสั่งสอน

นอกจากนี้ยังมีบางส่วนเปิดเผยอีกว่า บ้านหลังดังกล่าวต้องเจอกับปัญหาการถูกรถจอดขวางหน้าบ้านบ่อยครั้ง ทั้งที่ความจริงที่จอดรถในบริเวณใกล้เคียงก็มี ซึ่งคนใกล้เคียงแถวนั้นยังเปิดเผยว่าจากการจอดรถขวางหน้าบ้านเช่นนี้ เคยส่งผลให้พ่อของเจ้าของบ้านซึ่งป่วยโคมา ไปโรงพยาบาลไม่ทันจนเสียชีวิตมาแล้ว

เหตุการณ์ที่ 2

คดี นี้อต กราบรถ !!!

(แหล่งอ้างอิง : <https://news.sanook.com>)



ส่วนกรณีนี้ก็อื้อฉาวสุดๆ เมื่อมีการแชร์ภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนถนนใจกลางกรุง เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน ชายที่มีลักษณะคล้ายพิธีกรหนุ่ม "นี้อต อัครณัฐ" เข้าไปกระชากคอหนุ่มขี่จักรยานยนต์ไม่พอใจที่ขับชนท้ายรถมินิฯ แล้วหลบหนีไป ทำให้มีการตบหน้าและสั่งบังคับให้..กราบรถ กลายเป็นวลีดังในโซเชียลมีเดียทันที

หลังจากกรณีนี้เป็นข่าวโด่งดัง ตามมาด้วยกระแสวิจารณ์มากมาย ทางฝ่ายพิธีกรหนุ่มก็ยังคงมั่นใจและยืนยันต่อผู้ติดตามคู่กรณีต่อไป กระทั่งผ่านไปหลายวันจึงเริ่มมีท่าทีที่อ่อนข้อลง เพราะถูกสังคมโจมตี กระทั่งเจ้าตัวออกมาขอโทษกับสิ่งที่ทำลงไป ใช้อารมณเหื่อสติ ก่อนจะลาบวชพระเพื่อสงบจิตใจ แต่ก็ไม่วายมีประเด็นอีก เนื่องจากถูกออกหมายจับ จนต้องลาสิกขาออกมารับคดี

เหตุการณ์ที่ 3

คดี “เปรี้ยวหั่นศพ” บทเรียนสังคมไทยยุคออนไลน์

(แหล่งอ้างอิง : <http://www.komchadluek.net/news/scoop/281918>)



สังคมไทยคงไม่มีใครลืมนคดีนี้ได้ง่ายๆ เพราะเป็นอีกหนึ่งคดีที่สะท้อนตัวตนของคนในสังคมไทย “ยุค 4.0” ที่ข้อมูล หลักฐานในการทำคดีครั้งนี้ มีการ “สืบจากออนไลน์”

....คดีฆาตกรรมที่ทำให้คนไทยทั้งประเทศหันมาเฝ้าติดตาม และให้ความสนใจกันมากที่สุดในช่วงนี้ คงไม่มีใครไหนนอกจาก คดีฆ่าหั่นศพ น.ส.วริศรา กลิ่นจ้อย หรือ แอ้ม ซึ่งมีฆาตกรเป็นแก๊งผู้หญิงสาวสวย ประกอบด้วย น.ส.ปริยานุช โนนวังชัย หรือ เปรี้ยว, น.ส.กวิตา ราชดา หรือ เอิร์น, น.ส.อภิวันท์ สัตยบัณฑิต หรือ แจ้ โดยทั้งหมดนี้เป็นสาวหน้าตาดี หากดูแต่หน้า หลายคนคงไม่เชื่อว่าพวกเธอจะทำได้โดยเหตุจูงใจที่ทำให้เปรี้ยวสารภาพและยอมรับว่าเป็นคนฆ่าแอ้ม เพราะโกรธแค้นที่แอ้มมีส่วนทำให้ตำรวจไปจับสามีของเธอ นั่นคือ พร็อนท์ ซึ่งปัจจุบันนี้ถูกคุมขังในคดียาเสพติด อยู่ที่ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น และจะพ้นโทษในอีกไม่กี่ปีนี้ และสำหรับพร็อนท์ ผู้ชายคนนี้ แม่ของเปรี้ยวบอกว่า เปรี้ยวรักมาก แมื่ก่อนหน้านั้นเปรี้ยวจะเคยมีสามี และมีลูกมาตั้งแต่เธออายุ 15 ปี แล้วก็ตาม และยิ่งเปรี้ยวสารภาพกับตำรวจอย่างหมดเปลือกว่า “แค้นต้องฆ่าแอ้ม” เพราะแอ้มทำให้สุดที่รักของเธอติดคุก แม้ครั้งแรกการตั้งข้อหาของตำรวจที่ตั้งข้อหากับเปรี้ยวและเดอะแก๊ง ตำรวจจะตั้งข้อหาเพียงร่วมกันฆ่าผู้อื่นโดยเจตนา และลอบฝัง ซ่อนเร้น ย้ายหรือทำลายศพ เพื่อปิดบังการตาย หรือเหตุแห่งการตาย ปล้นทรัพย์ โดยเฉพาะเมื่อมีการนำตัวเปรี้ยวและเพื่อนมาทำแผนประกอบคำรับสารภาพในจุดที่ฝังศพแอ้มแล้ว ญาติของแอ้มซึ่งมียายและน้ามานั่งดูอยู่ด้วย ในนาทีที่เปรี้ยวเข้าไปกราบขอขมาญาติของแอ้ม เปรี้ยวได้บอกว่า “หนูไม่ได้ตั้งใจฆ่าน้อง” ทำให้ญาติของแอ้มและคนในสังคมกังขาว่า “หากไม่ได้ตั้งใจฆ่า เหตุใดถึงได้มีการเตรียมพร้อมขนาดนั้น” โดยเฉพาะคำสารภาพของเปรี้ยวที่บอกขั้นตอน วิธีการฆ่า แถมสภาพศพที่พบเชือกมัดมือ มัดเท้าเอาไว้ และอุปกรณ์อื่นๆ ที่พบเจอและเป็นวัตถุพยานในคดี ก็ยิ่งทำให้เชื่อว่า น่าจะมีการเตรียมการเป็นอย่างดี และฆ่าโดยไตร่ตรองไว้ก่อนแน่นอนทำให้หลังจากตำรวจประชุมและเตรียมสรุปคดีนั้น ได้มีการเพิ่มข้อหากับแก๊งฆ่าหั่นศพ เข้ามาอีก 1 ข้อหา นั่นคือ “ร่วมกันฆ่าผู้อื่นโดยไตร่ตรองไว้ก่อน” ซึ่งโทษจะหนักกว่าเดิม...



ภาคผนวก จ
บันทึกหลังการจัดกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 “ปฐมนิเทศ”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	✓		การยกตัวอย่างความสามารถในการฟังของ ผู้วิจัยมีความสำคัญมาก เพื่อความเข้าใจและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกในชั้นกิจกรรม	-	-
กิจกรรม		✓	ผู้เข้ารับการฝึกสอบถามความเข้าใจเรื่องทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้มีความสามารถในการฟังได้ และยังแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาของตนเองที่ต้องอาศัยสิ่งนี้ในการแก้ปัญหาและข้ามผ่านมาให้ได้	-	-
สื่อการสอน	-	-	สื่อการสอนเป็นข่าวสารในชีวิตประจำวันที่อยู่ในกระแสสังคมปัจจุบัน เช่น ข่าวความรุนแรงในเยาวชนไทย ข่าวนักแสดงชายเรื่องบุพเพสันนิวาส เป็นต้น จึงสามารถดึงความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกได้มาก	-	-
ระยะเวลา	✓	-	-	การบริหารจัดการให้กิจกรรมอยู่ภายในระยะเวลาที่กำหนดสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์และความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึก	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 “สี่สัณอารมณ์วัยรุ่น”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	✓	-	เริ่มสอนเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ ที่วัยรุ่นทั่วไปมักมองข้ามขั้นตอนที่ 1 -3 ไป จึงทำให้เมื่อกล่าวถึงขั้นตอนดังกล่าว ผู้รับการฝึกบางคนแสดงความคิดเห็นออกมาถึงความผิดพลาดในหลาย ๆ เหตุการณ์ที่ตนเองละเลยการตรวจสอบอารมณ์ตนเองไป	เนื่องจากโดยปกติวัยรุ่นมักใจร้อน จึงแสดงความคิดเห็นออกมาโดยการข้ามขั้นตอนในการกำกับอารมณ์ไปยังขั้นตอนที่ 4 เลยนั่นคือการคิดจัดการกำกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องอธิบายความสำคัญของขั้นตอนที่ 1-3 หลายครั้ง	-
กิจกรรม	-	✓	ผู้เข้ารับการฝึกเป็นนักเรียนที่เรียนห้องเดียวกันมาแล้วจึงมีความสนิทสนมกัน ทำให้กล้าพูดและกล้าแสดงความคิดเห็น บรรยากาศของกิจกรรมจึงเป็นไปด้วยความราบรื่นและเป็นไปเอง	-	-
สื่อการสอน	-	✓	กิจกรรม “สี่สัณสี่อารมณ์” มีสื่อการสอนที่เรียกความสนใจของผู้รับการฝึกได้จากการให้บอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดเป็นประจำแล้วนำไปติดในวงล้อสีต่าง ๆ ตามอารมณ์ของตนเอง	-	-
ระยะเวลา	✓		ผู้วิจัยบริหารจัดการเวลาในการดำเนินกิจกรรมได้ดีขึ้น อยู่ในเวลาที่กำหนดทุกขั้นตอน	-	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 “รักวัยใส หัวใจว่าวุ่น”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค / ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	✓	-	กระบวนการกำกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ใช้ได้ดีกับปัญหาเรื่องความรักในนักเรียนช่วงวัยรุ่นจึงได้รับความสนใจที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นอย่างมากจากผู้เข้ารับการฝึก	-	-
กิจกรรม	-	✓	ผู้เข้ารับการฝึกให้ความสนใจ และกระตือรือร้นทำกิจกรรมโดยการรวมกลุ่มกันอย่างรวดเร็ว หลายคนช่วยผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ และหลายกลุ่มมีการเตรียมความพร้อมด้วยการเขียนหัวข้อเรื่องและขั้นตอนการกำกับอารมณ์ไว้รอ	ยังมีผู้เข้ารับการฝึกบางคนที่ไม่ได้กระตือรือร้นที่จะเริ่มคิด และแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม ผู้วิจัยจึงเสนอให้เพื่อนๆ แบ่งอุปกรณ์ให้สมาชิกทุกคนอย่างทั่วถึง และกำหนดให้ต้องมีลายมือของทุกคนอยู่ในผลงานกลุ่ม	-
สื่อการสอน	-	-	ผลการนำสถานการณ์จำลองที่เป็นสื่อมิวสิควิดีโอเพลงเนื้อเกี่ยวกับความรัก พบว่า นักเรียนให้ความสนใจและตื่นเต้นที่จะได้เลือกเพลงที่ตนเองเคยพบเจอคล้ายกับสถานการณ์ดังกล่าว และนักเรียนบอกว่า “โดนใจวัยรุ่นเลย” ทุกคนกระตือรือร้น เมื่อผู้วิจัยชักจูงให้เกิดการคิดและเข้าสู่กระบวนการกำกับอารมณ์ว่า “นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นใครในเอ็มวีเพลงนั้น ๆ นักเรียนเป็นผู้กระทำหรือถูกกระทำ” และมีวิธีการกำกับอารมณ์อย่างไรตามขั้นตอนที่ได้เรียนมาในครั้งที่แล้ว	-	-
ระยะเวลา	✓	-	-	-	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 “โอบาย I am...”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	✓	-	เมื่อสอนการกำกับอารมณ์เพื่อให้เกิดการรักตนเองแล้ว ผู้วิจัยยังปรับเอาการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลมาช่วยในการกำกับอารมณ์โดยสอดแทรกเข้าไปในขั้นตอนที่ 4 ด้วย	มีการให้ประยุกต์การกำกับอารมณ์ไปใช้ในการเสริมสร้างให้เกิดองค์ประกอบของความสามารในการฟื้นฟูทางด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล โดยผู้วิจัยได้เชื่อมโยงจากการกำกับอารมณ์ขั้นตอนที่ 5 ผู้เข้ารับการฝึกยังไม่ค่อยเข้าใจนัก ทำให้ต้องอธิบายอย่างละเอียดเนื่องจากมีความทับซ้อนกันของทั้งสองตัวแปร	-
กิจกรรม	-	✓	กิจกรรมนี้ให้ผู้เข้ารับการฝึกช่วยการทำโอบายที่เขียนความงดงามภายในที่ตนเองมีความภาคภูมิใจ ทุกคนกระตือรือร้นที่จะบรรยายสิ่งต่าง ๆ ออกมา และตั้งใจประดิษฐ์ผลงานของตนเองเป็นอย่างมาก	มีผู้เข้ารับการฝึกบางคนยังไม่ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเท่าที่ควร ผู้วิจัยจึงเสนอให้แต่ละกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบการนำเสนอขั้นตอนการกำกับอารมณ์ครบทุกคน	-
สื่อการสอน	-	-	มีสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างความรักและเห็นคุณค่าในตนเองของตัวละครที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยเดียวกับผู้เข้ารับการฝึก ทำให้เกิดการแสดงความคิดเห็นมากมายของผู้เข้ารับการฝึก	-	-
ระยะเวลา	-	-	-	-	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 “บอลูน I can...”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	-	✓	มีการวิเคราะห์สถานการณ์ โดยการประยุกต์ กระบวนการกำกับอารมณ์ ได้ค่อนข้างมากขึ้น และเกิด เป็นความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านฉันสามารถ แก้ปัญหาได้ในสถานการณ์ เสี่ยงต่อความรุนแรงต่าง ๆ ทั้งนี้ได้มีการทบทวนขั้นตอน ก่อนเริ่มกิจกรรมและเข้ารับการฝึกได้เรียนรู้และทดลอง ไปในกิจกรรมครั้งที่แล้ว	มีผู้เข้ารับการฝึกบางคน วิเคราะห์และแสดง ความคิดเห็นในการนำ กระบวนการกำกับ อารมณ์ยังไม่คล่องแคล่ว มากนัก ผู้วิจัยจึงให้ ปรีกษาเพื่อนข้าง ๆ หรือ ช่วยกันอธิบายภายใน กลุ่ม	-
กิจกรรม	-	✓	ผู้เข้ารับการฝึกให้ความ ร่วมมือ และกระตือรือร้นที่ จะแสดงความคิดเห็นเรื่อง ความเสี่ยงในการถูกล่วง ละเมิดทางเพศเป็นอย่างดี	-	-
สื่อการสอน	✓	-	การให้ระบอบองค์ประกอบของ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ก่อ น จ ะ วิ เ ค ร า ะ ห์ สถานการณ์จำลองอื่น ๆ นั้น ทำให้ผู้รับการฝึกเชื่อมโยง การกำกับอารมณ์ และ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้ง่ายขึ้น	มีเนื้อหาสั้นเกินไปจึงทำ ให้ต้องเปิดซ้ำหลายรอบ ควรปรับเปลี่ยน สถานการณ์จำลองที่มี เนื้อหายาวมากขึ้น โดยมี รายละเอียดที่บอกความ เป็นมาของสถานการณ์ นั้น ๆ	-
ระยะเวลา	-	-	-	-	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 “รังผึ้ง...แหล่งสนับสนุนทางใจ”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	-	✓	กิจกรรมครั้งนี้เน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกเล่นเกมร่วมกับเพื่อน โดยเสริมสร้างให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ด้วยการกำกับอารมณ์ไปในตัว ซึ่งหลาย ๆ กลุ่มสามารถบอกได้อย่างคล่องแคล่วถึงข้อดีที่หากเราควบคุมอารมณ์ขณะเล่นเกมแล้ว จะทำให้กลุ่มชนะการแข่งขันได้อย่างไร	ขณะเล่นเกมยังมีผู้รับการฝึกบางคนแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม ออกมาบ้าง เช่น ตะโกนใส่เพื่อนเมื่อทำผิดพลาด ผู้วิจัยจึงอธิบายและดึงความสนใจให้นึกถึงวิธีการกำกับอารมณ์ในแบบฉบับของตนเอง	-
กิจกรรม	-	-	กิจกรรมนี้มีการเล่นเกมร่วมกันระหว่างกลุ่มที่เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกกำกับอารมณ์ตนเองเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ และสร้างความสนุกสนานให้กับผู้รับการฝึกเป็นอย่างมาก ผู้เข้ารับการฝึกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี	ขณะเล่นเกมยังมีผู้รับการฝึกบางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนด้วยความเขินอาย	-
สื่อการสอน	-	✓	ใบงานการให้ระบุคคลที่ตนรักและไว้ใจ เช่น พ่อ แม่ เพื่อนสนิท ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตระหนักถึงองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างภายหลังจากเล่นเกมร่วมกับเพื่อนมาแล้ว	-	-
ระยะเวลา	-	-	-	-	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 7 “แผนผัง I can ... ”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	✓	✓	ก่อนเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยเริ่มสอบถามวิธีการกำกับอารมณ์ในแบบฉบับของตนเองที่ผู้เข้ารับการฝึกนำความรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่าน ๆ มาไปประยุกต์ใช้ และมีผู้เข้ารับการฝึกส่วนใหญ่สามารถตอบได้แล้วว่าตนเองใช้วิธีใดในการกำกับอารมณ์ตนเองแล้วได้ผล หรือมักเลือกใช้วิธีใดมากที่สุด เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอมา โดยผู้เข้ารับการฝึกต่างแสดงความคิดเห็นและร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ตนเองพบเจอมามากมาย	-	มีผู้เข้ารับการฝึกบางคนยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่เป็นตนเองออกมาจริง ๆ ผู้วิจัยจึงให้ปรึกษากับเพื่อนในกลุ่มหรือยกตัวอย่างให้ฟังเพื่อช่วยในการฝึกกำกับอารมณ์เพื่อให้เกิดเป็นความสามารถในการฟื้นฟูต่อไป
กิจกรรม	-	✓	ผู้เข้ารับการฝึกให้ความสนใจ และกระตือรือร้นทำกิจกรรมโดยการรวมกลุ่มกันอย่างรวดเร็ว หลายคนช่วยผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ และหลายกลุ่มมีการเตรียมความพร้อมด้วยการเขียนหัวข้อเรื่องและขั้นตอนการกำกับอารมณ์ไว้รอ	-	-
สื่อการสอน	-	✓	กิจกรรมครั้งนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกบอกวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้รับมือ และ ป้องกันตัวจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหา ความรุนแรงในโรงเรียนได้จากการนำเสนอสถานการณ์จำลองเห็นการที่จะนำไปสู่ความรุนแรงของนักเรียน จึงมีหลายคนแสดงความคิดเห็นออกมามากมายในใบงาน เช่น เคยผ่านเหตุการณ์ที่คล้ายกันเช่นนี้มาแล้ว หรือวิธีการแก้ปัญหาให้ตนเองรับมือและเอาตัวรอดจากเหตุการณ์นั้นมาได้	-	-
ระยะเวลา	-	-		-	-

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 8 “พับหัวใจให้พื้นพลัง”

ประเด็น	บุคคล		สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่ต้องปรับปรุง	อุปสรรค/ปัญหา
	ผู้วิจัย	ผู้รับการฝึก			
กระบวนการ	-	✓	<p>ชั้นนำผู้วิจัยได้ทบทวนขั้นตอนการกำกับอารมณ์ตนเองที่ได้ฝึกฝนให้แก่ผู้รับการฝึกไปทั้ง 7 ครั้งที่ผ่านมา โดยให้ผู้รับการฝึกปรึกษาและช่วยกันตอบว่าขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นมีอะไรบ้าง และเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาในวันนี้ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดในสังคมที่กำลังอยู่ในกระแสข่าวปัจจุบัน ใกล้ตัวเรา ผู้รับการฝึกจึงให้ความสนใจที่จะดู และร่วมกันวิเคราะห์ข่าวเพื่อนำไปเขียนขั้นตอนการกำกับอารมณ์ในลักษณะที่เหมาะสมได้</p>	-	-
กิจกรรม	-	✓	<p>ผู้เข้ารับการฝึกให้ความสนใจ และกระตือรือร้นที่จะเลือกสถานการณ์ข่าวที่กลุ่มตนเองสนใจ ร่วมกันวิเคราะห์ และเสนอวิธีการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสมเพื่อป้องกันและลดปัญหาความรุนแรงในสังคม</p>	-	<p>มีผู้เข้ารับการฝึกบางคน ยังไม่ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเท่าที่ควร เพื่อนในกลุ่มคนอื่น ๆ จึงเสนอว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องเขียนคำตามหรือความคิดเห็นของตนเองอย่างน้อย 1 ขั้นตอน</p>
สื่อการสอน	-	✓	<p>สถานการณ์ข่าวที่นำเสนอให้ผู้เข้ารับการฝึกเลือกวิเคราะห์นั้นเป็นข่าวที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และผู้เข้ารับการฝึกต่างแสดงความคิดเห็นถึงอารมณ์ด้านต่าง ๆ ของบุคคลในข่าวออกมาแตกต่างกันไป ทำให้วิเคราะห์ข่าวและนำไปเขียนระบุลงในขั้นตอนการกำกับอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วและคล่องแคล่วมากขึ้น</p>	-	-

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวธนาภรณ์ เนียมกลั่น เกิดเมื่อวันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2533 จังหวัดเพชรบูรณ์ สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต ภาควิชาฟิสิกส์อุตสาหกรรมและอุปกรณ์การแพทย์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในปีการศึกษา พ.ศ. 2556 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2559





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY