



วารสารอิเล็กทรอนิกส์

ทางการศึกษา

OJED, Vol. 13, No. 1, 2018, pp. 376 - 388

O J E D

An Online Journal
of Education

<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา
โดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ENHANCING THE RESILIENCE OF VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS USING THE
EMOTIONAL REGULATION PROGRAM

นางสาวธนาภรณ์ เนียมกลั่น *

Thanaporn Niamklun

อาจารย์ ดร.วาทีนี อมรไพศาลเลิศ **

Watinee Amornpaisarnloet, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลจากการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 62 คน เครื่องมือในการวิจัย คือ โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังก่อนและภายหลังการทดลองโดยใช้สถิติทดสอบที่แบบไม่อิสระ (Dependent sample t – test) และสถิติทดสอบที่แบบอิสระ (Independent sample t – test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: Thanapornpsy1990@gmail.com

** อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: Watipe@gmail.com

ISSN 1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effect of using the emotional regulation program on the resilience of vocational school students. The sample comprised students of the second year vocational certificate level in the academic year 2016 at Sukhothai Vocational College in Sukhothai. The research instruments comprised the emotional regulation program and a resilience questionnaire. ANOVA and Independent sample t-test were used to compare mean and standard deviation between the time series of resilience.

The results were as follows: 1) Post-test resilience scores of the experimental group were higher than Pre-test scores at a .05 level of significance. 2) The Post-test resilience scores of the experimental group were higher than the control group at a .05 level of significance.

คำสำคัญ: ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง/ โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์/ นักเรียนระดับอาชีวศึกษา

KEYWORDS: RESILIENCE / THE EMOTIONAL REGULATION PROGRAM / VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาการทะเลาะวิวาทของนักเรียนระดับอาชีวศึกษานั้นถือเป็นปัญหาความรุนแรงในเยาวชนที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกสถานศึกษาซึ่งเสี่ยงต่อการก่ออาชญากรรม ปัญหาความรุนแรงเหล่านี้มักส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของการจัดการศึกษาด้านอาชีวศึกษา (ธนเดช อรรถสิงห์, 2557) ทั้งนี้พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผลพวงมาจากการขาดสติยับยั้งชั่งใจ อารมณ์ร้อนและวู่วามของนักเรียน เมื่อนักเรียนเหล่านี้ถูกยั่วยุทางอารมณ์จากบุคคลอื่น หาทาทางออกไม่ได้ จึงรวมกับกลุ่มอันธพาลหาทางแก้แค้นกัน เช่น การยกพวกตีกันของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาชายต่างสถาบัน หรือการนัดเจรจาและจบลงด้วยการทำร้ายร่างกายในประเด็นปัญหาชู้สาวของนักเรียนหญิง เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากข่าวการทะเลาะวิวาทของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาตามสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ที่มีอยู่บ่อยครั้ง (ณัฏฐาภรณ์ โสภณพัฑฒ, 2557)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในเยาวชนที่ผ่านมา พบว่านักเรียนระดับอาชีวศึกษามีแนวโน้มจะมีการกระทำผิดและมีพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความรุนแรงมากกว่าเยาวชนกลุ่มอื่น (Lou et al., 2008; ศศิญา ศรีทอง, 2549) สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเหล่านี้อาจมาจากการได้รับอิทธิพลมาจากบุคคลรอบข้างและสภาพแวดล้อมรอบตัว เช่น การพบเห็นการใช้สารเสพติดหรือพบเห็นการพกพาอาวุธ ความเกี่ยวข้องกับสถาบัน และความเป็นพรรคพวกกันภายในกลุ่ม หรือปัญหาชู้สาว (จินดาภา สืบวงศ์, 2553) นอกจากนี้รวมถึงสาเหตุที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง เช่น ค่านิยมต่อความรุนแรงที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม รวมถึงศักดิ์ศรี ความเป็นชาย ความเป็นคนอง การขาดการยับยั้งชั่งใจเมื่อถูกยั่วยุทางอารมณ์ (ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558; โธมัส กวาดามูช และคณะ, 2558) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการต่อสู้ทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย และยังมีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เช่น การมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ปลอดภัย (Lou และคณะ, 2008) การตั้งครุภในวัยเรียน (ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์, 2549) ตลอดจนปัญหาด้านจิตเวช เช่น อารมณ์เครียด ภาวะซึมเศร้ารวมทั้งการพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น (สาวิตรี อัมณวงศ์กรชัย และคณะ, 2551)

ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและประสบความสำเร็จในการเรียนและในชีวิตได้ คือ ความสามารถในการฟื้นพลัง หรือ Resilience โดยงานวิจัยของโรมัส กวาดามูช และคณะ (2558) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเสี่ยงและความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,280 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่ดีจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้ ทั้งนี้ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถภายในตัวบุคคลที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ตลอดชีวิต (Grotberg, 1995) โดยเมื่อศึกษาถึงระดับความสามารถในการฟื้นพลังพบว่า นักเรียนระดับอาชีวศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังเท่ากับ 109 คะแนน จากคะแนนเต็ม 140 คะแนน โดยที่ร้อยละ 48 มีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งมีค่าน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังที่ประเมินในนักเรียนกลุ่มอื่น เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังกับพฤติกรรมก้าวร้าวและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ของ อริศรา สุขศรี (2559) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังเท่ากับ 111 คะแนน จากคะแนนเต็ม 140 คะแนน โดยที่ร้อยละ 54 มีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่าค่าเฉลี่ย

ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ท่ามกลางความเสี่ยงที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และพร้อมที่จะฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังมีการเรียนรู้จากการเผชิญปัญหาเหล่านั้นเพื่อนำมาพัฒนาให้เกิดการปรับตัวในเชิงบวกต่อไป (Garmezy and others, 1984; Grotberg, 1995; โรมัส กวาดามูช และคณะ, 2558; พัทรินทร์ นินทจันทร์, 2558) ความสามารถในการฟื้นพลังประกอบด้วยปัจจัย 2 ด้าน คือ ปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมอารมณ์ และทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (Barrett and others, 2014 ; Stepney and others, 2014) และปัจจัยปกป้องภายนอกในระดับครอบครัวและชุมชน ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนทางใจจากครอบครัว เพื่อนและโรงเรียน (Grotberg, 1995 ; พัทรินทร์ นินทจันทร์, 2558) เช่น การได้รับความรักหรือกำลังใจจากครอบครัวและคนรอบข้างอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีครูและเพื่อนเป็นตัวอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่าง ๆ (อรพินทร์ ชูชม และคณะ, 2555) เป็นต้น มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังที่ทำให้วัยรุ่นเข้มแข็งสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง หรือรับมือความขัดแย้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้พฤติกรรมก้าวร้าว โดยผลการวิจัยด้านการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังในวัยรุ่นต่างสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ วัยรุ่นมีความคิดความรู้สึกด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองและเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น มีความแข็งแกร่งในใจตัวเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น มองโลกและบุคคลอื่นในแง่ดีมากกว่าเดิมเข้าใจและไว้วางใจเพื่อนมากขึ้น ทั้งยังสามารถยอมรับ ปรับตัวต่อสิ่งต่าง (Stepney and others, 2014; อายุพร กัญวิทย์โกศล, 2558) นอกจากนี้การสังเคราะห์วรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องและสมควรได้รับการดูแล ป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วนมากที่สุดนั้นคือ การขาดการยับยั้งชั่งใจ และขาดทักษะการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา (จินดาภา สืบวงศ์, 2553; ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2558; โรมัส กวาดามูช และคณะ, 2558; ศศิญา ศรีทอง, 2549) อันเป็นปัจจัยเสี่ยงพื้นฐานที่จะนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ ตามมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังด้วยกระบวนการควบคุมอารมณ์เพื่อเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำไปสู่การลดปัญหาการขาดการยับยั้งชั่งใจได้ ทั้งยังเสริมสร้างให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์อีกหลายประการ

ทักษะการควบคุมอารมณ์หรือวิธีการในการกำกับอารมณ์ของบุคคลหมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบหรือปรับความคิดและการรับรู้ต่อสถานการณ์นั้น ๆ ใหม่ เพื่อการตอบสนองของอารมณ์และพฤติกรรมตาม

โอกาสต่าง ๆ อย่างเหมาะสม นักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ โดยแนวคิดทั้งหมดดังกล่าวต่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบและปรับการตอบสนองเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวกที่เหมาะสม ซึ่งมีกระบวนการกำกับอารมณ์เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกัน ซึ่งผลของการศึกษามีความสอดคล้องกันว่าควรส่งเสริมให้บุคคลฝึกฝนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีมุ่งเน้นจัดการที่ปัญหามากกว่า เนื่องจากบุคคลที่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ตนเองได้ จะสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาและกำจัดอารมณ์เชิงลบของตนเองได้เหมาะสมกว่า (Boekaerts, 1992; ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554) จึงมีแนวโน้มว่าการฝึกการกำกับอารมณ์จะใช้เป็นกระบวนการและเทคนิคที่จะสามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงได้ ในขณะที่เดียวกันงานวิจัยที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและพฤติกรรมเสี่ยงในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีทักษะการควบคุมอารมณ์ตนเองที่ดีมีความฉลาดทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังในชีวิตสูงตามไปด้วย (มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, 2554) นอกจากนี้ยังไม่พบการศึกษาที่นำแนวคิดการกำกับอารมณ์มาใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรง รวมถึงการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับอาชีวศึกษา

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนักเรียนระดับอาชีวศึกษาด้วยกระบวนการกำกับอารมณ์ โดยได้นำขั้นตอนฝึกการกำกับอารมณ์ที่ได้จากการสังเคราะห์กระบวนการกำกับอารมณ์จากแนวคิดการกำกับอารมณ์ของนักวิชาการและงานวิจัย (Boekaerts, 1992; Gross, 2007; Parkinson & Colman, 1995) โดยมีขั้นตอนการฝึกการกำกับอารมณ์ ได้แก่ 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา 2) ประเมินอารมณ์ตนเองขณะนั้น 3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ 4) เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง 5) ประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองมาเป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ครอบคลุมองค์ประกอบหลักตามแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Grotberg (1995) นำไปสู่การยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาและแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษากลุ่มทดลองระหว่างก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังระหว่างนักเรียนระดับอาชีวศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกภายหลังการทดลอง

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ ซึ่งมีการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งก่อนทดลอง และหลังทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 62 คน ตัวอย่างวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ที่ได้รับการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน ที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ด้วยการ

ฝึกพบเหรียญโปรยทานตามวิธีการในหนังสือเพื่อส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียน โดยมีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. การเลือกในระดับสถานศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือใช้การเลือกตัวอย่างวิจัยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเงื่อนไข คือ สถานศึกษาแห่งนี้เป็นโรงเรียนระดับอาชีวศึกษารัฐบาลสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา มีการจัดห้องเรียนโดยความสามารถของนักเรียน โดยผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนในสถานศึกษาให้การสนับสนุนและร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี และผู้วิจัยสามารถเดินทางไปยังสถานศึกษาได้สะดวก ทำให้การทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จัดให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการบัญชีที่แต่ละห้องความสามารถของนักเรียน จำนวน 4 ห้องเรียน รวม 131 คน ทำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังก่อนการฝึก (pretest) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) รายห้องเพื่อหาค่าความแตกต่างโดยเลือกนักเรียนจำนวน 2 ห้องเรียนจากทั้งสายชั้น (4 ห้องเรียน) ที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ได้ตัวอย่างวิจัยที่เป็นตัวแทนนักเรียนที่มีพื้นฐานความสามารถในการฟื้นพลังเท่ากัน ได้แก่ ปวช. 2/3 ($M = 4.18, SD = 0.34$) และนักเรียนห้องปวช. 2/4 ($M = 4.10, SD = 0.40$) ซึ่งไม่มีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนทั้งสองห้อง

3. สุ่มนักเรียน 2 ห้องดังกล่าว โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ และเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังโดยได้นักเรียนห้อง ปวช. 2/3 ($M = 4.18, SD = 0.34$) มีนักเรียนจำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และได้ให้นักเรียนห้อง ปวช. 2/4 มีนักเรียนจำนวน 32 คน ($M = 4.10, SD = 0.40$) เป็นกลุ่มควบคุม ทั้งนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมทั้งสองกลุ่มมีความสมัครใจและให้ความร่วมมือในการทดสอบระดับความสามารถในการฟื้นพลังตลอดจนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมินความสามารถในการฟื้นพลังฉบับต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาบ่งชี้ถึงคุณลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังและมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้สำหรับวัดความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้องค์ประกอบและคุณลักษณะที่ใช้วัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งหมด 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) 2) ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) โดยมีจำนวนทั้งหมด 26 ข้อ มีลักษณะการประเมินแบบการประเมินค่า 6 ระดับ เพื่อใช้วัดความสามารถในการฟื้นพลังก่อนทดลอง และหลังทดลอง ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ .81 ซึ่งอยู่ในช่วงความเที่ยงที่ค่อนข้างสูงและเหมาะสมกับการนำไปใช้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544)

2. โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ เป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนามาจากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ ดำเนินกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 – 70 นาที จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยประยุกต์หลักการกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการและเทคนิคในการเสริมสร้างทำให้เกิดเป็นความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งมีขั้นตอนในการกำกับอารมณ์ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ตรวจสอบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา 2) ประเมินอารมณ์ตนเอง

3) ระบุสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์ 4) เลือกวิธีจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเอง 5) ประเมินผลการทำกับอารมณ์ของตนเองโดยมีแนวคิดการจัดกิจกรรม เริ่มต้นจากการให้ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นฟูและกระบวนการฝึกกำกับอารมณ์จำนวน 3 ครั้ง และจัดเป็นกิจกรรมที่นำทักษะการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามบริบทของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรงของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ในครั้งที่ 4 – 8 โดยดำเนินการควบคู่กันไปกับการสอดแทรกเนื้อหาให้ครอบคลุมองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และได้นำองค์ประกอบดังกล่าวมาปรับใช้เป็นเนื้อหาและองค์ความรู้ในการฝึกแต่ละครั้งด้วย เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น ทั้งนี้มีการบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียนภายหลังการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อปรับปรุงลักษณะการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยติดต่อขอทำหนังสือที่สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษา เพื่อขออนุญาตทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินงานแก่ครูประจำชั้นของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 และร่วมปรึกษาเพื่อกำหนดตารางในการจัดกิจกรรม โดยให้นักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูในขณะเดียวกันผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง พร้อมดำเนินการวัดความสามารถในการฟื้นฟูเช่นเดียวกัน

ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 – 70 นาที จัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับการกระทำอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ ด้วยการฝึกพบเหรียญโปรยทานตามวิธีการในหนังสือเพื่อส่งเสริมการหารายได้ระหว่างเรียน และเพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง

ขั้นหลังการทดลอง ให้นักเรียนทำแบบวัดเพื่อประเมินความสามารถในการฟื้นฟูของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูไปทดสอบค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลจำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

ตาราง 1 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียน

ลักษณะตัวอย่าง ในการวิจัย (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

จากตาราง 1 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนทั้งหมด 62 คน พบว่า กลุ่มควบคุมตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 29 คน (ร้อยละ 91) เพศชายจำนวน 3 คน (ร้อยละ 9) และกลุ่มทดลองตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 28 คน (ร้อยละ 93) เพศชายจำนวน 2 คน (ร้อยละ 7)

2. การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบไม่อิสระ (Dependent sample t – test) แสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ของกลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
ทักษะในการแก้ไขปัญหาและ การควบคุมอารมณ์ (I can ...)	3.94	0.23	4.85	0.12	.000
ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)	4.29	0.28	5.04	0.23	.000
ความสัมพันธ์ที่ดีกับคน รอบข้าง (I have ...)	4.30	0.39	4.99	0.18	.000
โดยรวมทั้งหมด	4.18	0.34	4.96	0.18	.000

* $p < .05$

จากตาราง 2 การเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่อิสระ (Dependent sample *t* – test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) ($M = 4.85$, $SD = 0.12$) สูงกว่าก่อนทดลอง ($M = 3.94$, $SD = 0.23$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) ($M = 5.04$, $SD = 0.23$) สูงกว่าก่อนทดลอง ($M = 4.29$, $SD = 0.28$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) ($M = 4.99$, $SD = 0.18$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.30$, $SD = 0.39$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตลอดจนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม ($M = 4.96$, $SD = 0.18$) สูงกว่าก่อนทดลอง ($M = 4.18$, $SD = 0.34$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample *t* – test) แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ภายหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
ทักษะในการแก้ไขปัญหาและ การควบคุมอารมณ์ (I can ...)	4.85	0.12	3.98	0.33	.000
ความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...)	5.04	0.23	4.41	0.45	.000
ความสัมพันธ์ที่ดีกับคน รอบข้าง (I have ...)	4.99	0.18	4.23	0.44	.001
โดยรวมทั้งหมด	4.96	0.18	4.17	0.41	.000

* $p < .05$

จากตาราง 3 การเปรียบเทียบระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบอิสระ (Independent sample t – test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลองโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบ สูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านทักษะในการแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ (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 ตลอดจนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม ($M = 4.96, SD = 0.18$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.17, SD = 0.41$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม และจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม และจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

ผลการฝึกโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในนักเรียนระดับ อาชีวศึกษา พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า การสอนนักเรียนด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ส่งผลต่อความสามารถในการ ฟื้นฟูพลังได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์มีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกเรียนรู้ขั้นตอนการกำกับ อารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสมและนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับองค์ประกอบของ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 3 องค์ประกอบในแต่ละกิจกรรม การฝึกการเชื่อมโยงนี้จึงน่าจะทำให้มีผลต่อ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของตัวอย่างวิจัย โดยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์นี้เริ่มต้นด้วยการให้ ความรู้การฝึกกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนแก่ผู้เข้ารับการฝึกก่อนในกิจกรรมที่ 2 “สี่สัณอารมณ์วัยรุ่น” จากนั้น ในช่วงท้ายของกิจกรรมได้จัดให้ผู้เข้ารับการฝึกนำความรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่มีเนื้อหา เชื่อมโยงกับคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) โดย การฝึกวิเคราะห์สถานการณ์และระบุอารมณ์ของตัวละครในสถานการณ์จำลอง (เหตุการณ์จากซีรีส์เรื่อง ฮอว์ไทม์วัยรุ่น) ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนหา สาเหตุของอารมณ์ตัวละครที่เกิดขึ้น เพื่อคิดวิธีการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับตัวละคร ทั้งนี้ได้กระตุ้น ให้เกิดการคิดวิเคราะห์ด้วยการตั้งคำถามในใบงานโดยเน้นวิธีการกำกับอารมณ์และองค์ประกอบด้าน ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have...) ว่า “หากนักเรียนเป็นตัวละครนั้น ๆ จะมีวิธีกำกับอารมณ์ตนเอง อย่างไรให้เหมาะสมที่สุด” และ “ผลจากการกำกับอารมณ์ตนเองจะช่วยให้เรารับมือและแก้ปัญหา รักษา ความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัวอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด” เป็นต้น ในกิจกรรมต่อมา ได้แก่กิจกรรม ที่ 3 “รักวัยใส หัวใจวัยรุ่น” มีการให้ความรู้การฝึกกำกับอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอนก่อนเช่นเดียวกันกับกิจกรรมที่ 2 และให้ผู้เข้ารับการฝึกนำความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับคุณลักษณะของ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) โดยร่วมกับเพื่อนในกลุ่มช่วยกัน

วิเคราะห์สถานการณ์และระบอบารมณ์ของตัวละครในสถานการณ์จำลอง (มิวสิกเพลง) ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเรื่องความรักที่ไม่สมหวัง หรือถูกทำร้ายจิตใจในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้กระตุ้นให้แต่ละกลุ่มฝึกคิดหาวิธีการกำกับอารมณ์เพื่อรับมือหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวและเชื่อมโยงกับองค์ประกอบด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am...) ด้วยการตั้งคำถามในงานกลุ่มว่า “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 อย่่างไรบ้าง” ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกฝนทักษะการควบคุมอารมณ์ไปพร้อมกับทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ความรุนแรงนั้น เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือการประนีประนอมด้วยการเจรจาแทนการใช้กำลัง เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการสอดแทรกเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดเรียงเนื้อหาให้มีการเสริมสร้างองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (I have ...) ด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) แล้วตามด้วยด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์หรือกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้างถือเป็นแหล่งสนับสนุนที่มาจากภายนอกตัวบุคคลที่จะช่วยพัฒนาให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังอีก 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล (I am ...) และ ด้านทักษะในการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์ (I can ...) เพราะเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคนรอบข้างที่ไว้วางใจได้ จึงเกิดความรู้สึกปลอดภัยเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้รูปแบบและลักษณะของการจัดกิจกรรมของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน โดยผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ตามประเด็นดังต่อไปนี้ ประเด็นที่ 1 การใช้สถานการณ์จำลองต่าง ๆ เช่น คลิปสถานการณ์จำลองจากซีรีส์เรื่องฮอว์กอาย ว้าวุ่น คลิปเหตุการณ์จากมิวสิกเพลง และคลิปเหตุการณ์ข่าวในปัจจุบันที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นสถานการณ์หลากหลายรูปแบบที่ตัวอย่างวิจัยสามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวัน และนำเสนอผ่านตัวละครที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งมีความเกี่ยวข้องและมีลักษณะใกล้เคียงกับประสบการณ์ผู้เข้ารับการฝึก ด้วยเหตุนี้เองจึงอาจมีส่วนช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมองเห็นอารมณ์ ความรู้สึกผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวละครในสถานการณ์นั้นได้เข้าใจยิ่งขึ้น เช่น ในกิจกรรมที่ 1 มีการนำเสนอข่าวของดารานักแสดงผู้ที่ได้รับความนิยมจากคนทั่วไปในขณะนี้แต่ต้องเผชิญกับมรสุมในชีวิตหรือข่าวเสียหายที่ทำลายชื่อเสียงจากผู้ไม่หวังดี เหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวจากกิจกรรมครั้งที่ 2 เหตุการณ์ถูกทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหรือการกระทำจากผู้อื่นในกิจกรรมครั้งที่ 4 หรือการทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกายระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกันในกิจกรรมที่ 7 ซึ่งผู้วิจัยสังเกตพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกให้ความสนใจเป็นอย่างมากโดยมีการแสดงความคิดเห็นตลอดการนำเสนอเหตุการณ์นั้น จึงสะท้อนให้เห็นว่าการใช้สื่อการสอนที่มองเห็นภาพชัดเจนเป็นรูปธรรม น่าจะมีส่วนช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ ซึ่งสามารถอธิบายได้จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura (1977) ที่มีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้ทั้งหมด 4 กระบวนการ โดยเริ่มจากกระบวนการใส่ใจของผู้เข้ารับการฝึกที่ให้ความสนใจกับการรับชมสถานการณ์จำลองต่าง ๆ ที่มีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม

อย่างชัดเจนจากสื่อที่ผู้วิจัยนำเสนอ จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกจะเข้าสู่กระบวนการจดจำในขณะที่คุณคลิปร่วมกับวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อเชื่อมโยงกับขั้นตอนการกำกับอารมณ์ที่ตนเองเรียนมา แล้วเตรียมตัวเข้าสู่กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ในกิจกรรมครั้งนี้การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ หมายถึงการที่ผู้เข้ารับการฝึกร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และอารมณ์ของตัวละครนั้น ๆ ว่าหากตนเองเป็นตัวละครนั้น ๆ จะมีวิธีการกำกับอารมณ์หรือแก้ไขปัญหาอย่างไรและเขียนลงในใบงานของแต่ละกลุ่ม เพื่อเข้าสู่กระบวนการสุดท้าย คือ กระบวนการจูงใจให้แสดงพฤติกรรมเลียนแบบนั้นออกมาอีกในสถานการณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ซึ่งสามารถประเมินได้จากชั้นนำในแต่ละกิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกออกมาแบ่งปันประสบการณ์การนำวิธีการกำกับอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง เช่น กำกับอารมณ์ตนเองในขณะทำงานร่วมกับเพื่อนที่ตนเองไม่ชอบ เป็นต้น โดยผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบุบผา สงศรี (2556) ที่พบว่า ภายหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูผ่านกิจกรรมสังเกตตัวแบบโดยการดูคลิปที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกับตัวอย่างวิจัย นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสูงกว่ากลุ่มที่ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการใช้สื่อที่นำเสนอและการให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันส่งผลให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้เนื้อหาในสถานการณ์จำลอง เหตุการณ์จากมิวสิกเพลงและเหตุการณ์ข่าวที่นำเสนอเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนอยู่ในความสนใจของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งอยู่ในกระแสสังคมปัจจุบันที่ผู้เข้ารับการฝึกพบเจอได้ในสื่อสังคมทั่วไป น่าจะเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ในงานวิจัยนี้สามารถเพิ่มคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูของกลุ่มทดลองได้ โดยการจัดลำดับเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนมากที่สุด ในกิจกรรมที่นำการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ (กิจกรรมที่ 4-8) คือ เกี่ยวกับความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล เช่น การรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หรือการรับรู้และความภูมิใจตนเอง เป็นต้น ต่อมาเป็นเหตุการณ์ของนักเรียนและสมาชิกในครอบครัว จากนั้นจึงขยายขอบเขตกว้างขึ้นเป็นเหตุการณ์ของนักเรียนและเพื่อนหรือครูในโรงเรียน ตลอดจนเหตุการณ์ข่าวสารทั่วไปที่เกิดขึ้นได้ในชุมชนและสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ให้เป็นไปตามระดับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ระบุในทฤษฎีระบบนิเวศวิทยา (Ecological System Theory) ของ Bronfenbrenner (1979) ที่กล่าวว่าการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ มีผลมาจากปัจจัยทั้งภายในตัวเด็ก จากครอบครัว ตลอดจนสภาพแวดล้อมภายนอกที่เด็กอาศัยอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรม “Girls Leading Outward” (GLO) ที่เสนอโดย Stepney et al. (2014) ที่เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูให้กับนักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงชาวอเมริกันที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องที่เริ่มต้นปัจจัยปกป้องภายในระดับบุคคล และขยายขอบเขตออกไปปัจจัยปกป้องระดับครอบครัว หรือโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าตัวอย่างวิจัยมีความความสามารถในการฟื้นฟูเพิ่มมากขึ้น รวมถึงมีทักษะในการเข้าสังคมเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีความวิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ น้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูกับเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ ผู้ให้การฝึกควรศึกษาเนื้อหาและได้รับการฝึกฝนกระบวนการกำกับอารมณ์ก่อนเพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญและอาจพิจารณาเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมกับบริบทความต้องการและความพร้อมของเทคโนโลยีของสถานศึกษา

2. การเชื่อมโยงการฝึกกำกับอารมณ์เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟู มีขั้นตอนที่สำคัญ คือ การชี้แนะแนวทางหรือส่งเสริมให้ผู้รับการฝึกประเมินผลการกำกับอารมณ์ของตนเองว่าช่วยให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูด้านใดได้บ้าง ผู้ฝึกจึงควรให้ความสำคัญกับการฝึกขั้นตอนดังกล่าวด้วย

ยกตัวอย่างที่เห็นภาพชัดเจน หรือเน้นการตั้งคำถามในใบงานเพื่อให้การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟู มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. เนื่องจากกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ส่วนใหญ่มีการจัดรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสลงมือปฏิบัติ (Active Learning) ผ่านกระบวนการกลุ่ม การระดมสมอง การเล่นเกม รวมถึงใช้การคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเองจากการลงมือทำในแต่ละกิจกรรม ผู้ฝึกจึงควรเตรียมพร้อมสำหรับผู้เข้ารับการฝึกที่คุ้นเคยกับการเรียนแบบใช้วิธีสอนแบบบรรยายหรืออธิบายเป็นหลัก (Passive Learning) ที่ฟังครูสอนเพียงฝ่ายเดียว เพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมและผลการดำเนินโปรแกรมอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลกระทบของการดำเนินโปรแกรมที่เกิดขึ้น (Social validity) จากผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร เพื่อศึกษาความเหมาะสมของโปรแกรมที่มีต่อบริบทของสถานศึกษาและการยอมรับของบุคคลที่เกี่ยวข้องในการนำโปรแกรมไปใช้

2. ควรมีการศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูทั้งโดยรวมและจำแนกแต่ละองค์ประกอบด้วยโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์กับนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในระยะยาว

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จินดาภา สืบวงศ์. (2552). สาเหตุและแนวทางการแก้ปัญหาการทะเลาะวิวาท : กรณีศึกษานักเรียน นักศึกษา อาชีวศึกษา โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม (ช่างกลสยาม) เขตบางกอกใหญ่ เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ฐิติพร อิงคदारวงศ์. (2549). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา. สงขลานครินทร์ เวชสาร. 25,(6) : 511-520.
- ณัฐภรณ์ โสภณทัต. (2557). พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงกรณีศึกษาการทะเลาะวิวาทของนักเรียน อาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารกระบวนการยุติธรรม, 7(3), 99-119.
- ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2558). อิทธิพลของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมความโกรธ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา และทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายไทย. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 21,(2) : 193-244.
- ธนเดช อรรถสิงห์. (2557). การก่อเหตุทะเลาะวิวาทของนักเรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาเขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต).
- โรมัส กวาดามูช และคณะ. (2558). การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจในกลุ่มนักเรียนสายอาชีพในเขต กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาสังคมและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นจาก <http://www.sh.mahidol.ac.th/chps/th/3469>
- บุบผา สงศรี. (2556). ผลของการสังเกตตัวแบบที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.

- ปริญดา เลิศศรีมงคล. (2554). ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต : แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฑาทอง.
- มะลิวรรณ วงษ์จันทร์. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29 (1) : 57-75.
- ศศิญา ศรีทอง. (2549). การวิเคราะห์องค์ประกอบความรุนแรงของนักศึกษาในระดับอาชีวศึกษา สังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 12, 75-83.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาวิตรี อัจฉรงค์กรชัย และคณะ. (2551). รายงานผลโครงการวิจัยการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย. สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อริศรา สุขศรี. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นที่เผชิญเหตุการณ์รุนแรง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 30(2) : 97-112.
- อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาศ อนุธาดุ และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 27-43.
- อรพินท์ ชูชม และคณะ. (2555). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 18(2), 1-15.

ภาษาอังกฤษ

- 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: Springer.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 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.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513-531.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 & D.H. Saklofske (Eds.), *Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations*, (pp. 109-132). New York, NY: Springe