

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน
ตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*
The Development of Reality Pedagogic Training Program for Enhancing
Distress Tolerance of Adolescents in Northeastern

¹อุมาพร ไวยารัตน์ และ รังสรรค์ โฉมยา

¹Umaporn Waiyarat and Rungson Chomeya

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Faculty of Education, Mahasarakham University, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: umapornreru@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบ One – Group Pretest – Posttest Design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีทั้งหมด 14 กิจกรรม โดยเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ 3) ความทนทานต่อความคับข้องใจ 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกายและโปรแกรมการฝึกอบรมได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมีคะแนนเฉลี่ย $\bar{x} = 4.42$ มีความเหมาะสมในระดับมาก 2. ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม มีคะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง $\bar{x} = 3.39$ หลังการทดลอง $\bar{x} = 3.85$ และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน $\bar{x} = 3.86$ เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกอบรม; ความทนทานต่อภาวะกดดัน; วัยรุ่น



Abstract

This research aimed to 1) develop of reality pedagogic training program for enhancing distress tolerance of adolescents in north eastern 2) study the results of reality pedagogic training program for enhancing distress tolerance of adolescents in northeastern. The sampling design was Cluster Random Sampling. The sample group consisted of 30 undergraduate students from Roi-et Rajabhat University, Roi-et province. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and One-Way Repeated Measure MANOVA.

The results of the research revealed that 1. The reality pedagogic training program for enhancing distress tolerance of adolescence in northeastern comprised 14 activities, the enhancing tolerance of 5 five factors : 1) Tolerance of uncertainty 2) Tolerance of ambiguity. 3) Tolerance of frustration 4) Tolerance of negative emotion 5) Tolerance of physical discomfort. and the overall of the propriety training program was as a high level $\bar{x} = 4.42$ 2. Distress tolerance scores before joining the program, pre-test $\bar{x} = 3.39$, after joining the program post-test $\bar{x} = 3.85$, follow – up $\bar{x} = 3.86$. It was higher than before joining the program statistically significance at the .05 level. And it was not different between the follow – up and post-test scores of distress tolerance.

Keywords: A training program; Distress tolerance; Adolescents

บทนำ

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกายใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีทุกช่วงวัย (Royal Thai Government Gazette, 2018) โดยมีแนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ให้คนไทยมีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย มีจิตสาธารณะและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Department of mental health, 2018) ปัจจุบันสังคมไทยมีสภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมการเมือง และวัฒนธรรม ส่งผลต่อภาวะความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้ระดับความอดทนของคนเราลดลง เกิดเป็นปัญหาสังคมที่มีแนวโน้มรุนแรงมากยิ่งขึ้น บุคคลจำเป็นต้องแข่งขันภายใต้กระแสสังคมวัตถุนิยม สังคมแห่งความขัดแย้งทางความคิด และส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดมากยิ่งขึ้นและส่งผลให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิต (Sucaromana, 2016) จากผลรายงานของกรมสุขภาพจิตที่ระบุถึงสถานการณ์โรคซึมเศร้าของสังคมซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพ ข้อมูลความชุกของโรคซึมเศร้า พ.ศ. 2561 พบว่า มีคนไทยป่วยซึมเศร้า 1.5 ล้านคน หากพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25 – 59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่ม



เยาวชนจะมีสัดส่วนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญและต้องเร่งแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต (Vongrachit, 2019) การสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีตามนโยบายการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ของประเทศไทยมีความสำคัญมากในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นและเป็นการสนับสนุนให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

หากวัยรุ่นมีความเครียดระดับที่มากเกินไปจะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่งลง ความเครียดในระดับที่รุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้จะทำให้ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตอย่างมาก ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น และผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ มีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการเรียน รวมถึงความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย (Klinmalee, 2011) ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาติดยาเสพติดในวัยรุ่น และการตั้งครกก่อนวัยอันควร (Jongudomkarn, and Nieamsup, 2019) ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นเกิดจากความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเองส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ อย่างไรก็ตามท่ามกลางสภาวะการณ์ที่ยากลำบากหรือกดดัน ถ้าวัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้จะช่วยให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาต่างๆไปได้ (Nintachan, Vanaleesin, Sanseeha, Thammathai, and Pisamai, 2011) บุคคลที่มีความทนทานต่อภาวะกดดันสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์กดดัน ส่งผลกระทบต่อการกำกับตนเอง ความตั้งใจ การประเมินผลความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจและสุขภาพกาย โดยมีการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อการเผชิญกับภาวะกดดันได้อย่างเหมาะสม (Zvolensky, Bernstein, and Vujanovic, 2011) นอกจากนี้แล้ว ความทนทานต่อภาวะกดดันของเยาวชนมีความสัมพันธ์กับโรควิตกกังวล (Anxiety) และความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับสูงมีบทบาทที่สำคัญในการอดทนต่อความรู้สึกด้านลบซึ่งสัมพันธ์กับการเลิกยาเสพติด (Ehrlich, 2012) ความทนทานต่อภาวะกดดันในระดับต่ำส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิต (Gaher, 2013) และวิธีการปฏิบัติต่อการพัฒนาความทนทานต่อภาวะกดดันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ (Williams, Thomson, and Andrews, 2013) จากผลกระทบของความเครียดซึ่งจะเห็นได้ว่ามีผลกระทบเกิดขึ้นมากมายเกิดขึ้นกับวัยรุ่น ซึ่งจะเป็นวัยที่จะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ซึ่งส่งผลให้การป้องกันความเครียดในวัยรุ่นเป็นประเด็นสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง (Department of mental health, 2017; Tantalanukul, and Wongsawat, 2019) ดังนั้นความทนทานต่อภาวะกดดันจึงเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตในวัยรุ่นซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกทางอารมณ์พฤติกรรมอย่างเหมาะสม และมีความสัมพันธ์กับการป้องกันโรควิตกกังวล โรคเครียดและช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในวัยรุ่น

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นจากผลกระทบข้างต้น การพัฒนาสุขภาพของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญในการป้องกันอาการป่วยทางจิต การเยียวยาและส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาตนให้สามารถทำสิ่งต่างๆได้อย่างเต็มศักยภาพ (Robkob, Skulphan, and Sethabouppha, 2018) การส่งเสริมและพัฒนาวัยรุ่นนั้น ควรใช้วิธีการอภิปรายที่ยืดหยุ่นเพราะมีความเชื่อว่าวัยรุ่นทุกคนสามารถพัฒนาได้หาก



ได้รับการสนับสนุนและการนำทางที่เหมาะสมสำหรับการก้าวผ่านความเสี่ยงสู่การเป็นผู้ใหญ่ โดยใช้วิธีการเชิงบวกและมีความหลากหลาย วัยรุ่นทุกคนสามารถบอกเล่าถึงความคิดของตน ได้ใช้ช่วงเวลาในชีวิตอย่างคุ้มค่า ได้รับความใส่ใจ และมีพื้นที่ซึ่งเป็นแหล่งการเรียนรู้สำหรับพวกเขาอย่างเพียงพอ (American Psychological Association, 2002) นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ได้เสนอวิธีการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นว่า การฟังและการถาม การฟังด้วยสภาพจิตใจที่เปิดรับใช้การถามโดยไม่ตัดสินและทำให้เห็นตัวเองได้คือกระบวนการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่นได้ดีที่สุด เป็นเครื่องมือที่สำคัญมากโดยต้องมีความเข้าใจ การฝึกการเชื่อมโยง ไล่เรียงไปตามสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ความคิด ความคาดหวัง ความต้องการของวัยรุ่น (Department of mental health, 2016) ดังนั้น Reality Pedagogy เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการรับฟังซึ่งกันและกันโดยไม่ตัดสิน การเคารพตนเองและผู้อื่น พัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปในเชิงบวก อีกทั้งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นสภาพจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคม (Emdin, 2011) ในการออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy นี้เป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีด้วยบรรยากาศแห่งความเคารพ การเสริมสร้างพลังกลุ่มและการทำงานแบบมีส่วนร่วม รวมทั้งการวิเคราะห์เหตุการณ์จากสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าอบรมเพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ในปัจจุบันประเทศไทยยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันให้กับวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีมาเป็นแนวทางในการสร้างขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อเป็นการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถรับรู้ เข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง สามารถรับมือกับความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจทั้งทางความคิด อารมณ์และความไม่สบายทางกาย และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ One-Group Pretest-Posttest Design โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกชั้นปี การศึกษา 2562 สังกัดอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด รวมทั้งสิ้น 5,957 คน (Academic of Roi-et Rajabhat University, 2019) มี กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการบวนการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีทั้งหมด 14 กิจกรรม กิจกรรมละ 90 นาที ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผล จำนวน 2 คน และผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพบว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมในระดับมาก $\bar{x} = 4.42$ และ 2) แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ แบ่งเป็น 5 ด้าน จำนวน 55 ข้อ ซึ่งมีดัชนีความสอดคล้องระหว่าง .60 -1.00 และมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .91

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม

3.1.1 ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการฝึกอบรมและนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความทนทานต่อภาวะกดดันที่แสดงถึงค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาใช้ในการกำหนดจำนวนกิจกรรมให้สอดคล้องเหมาะสมครอบคลุมในทุกองค์ประกอบ ทั้งนี้ เพื่อให้การฝึกอบรมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยมี 14 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 - 4 (ความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ) กิจกรรมที่ 5 - 12 (ความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่อความคลุมเครือ) กิจกรรมที่ 13 - 14 (ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย)

3.1.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการวัดประเมินผล รวมจำนวน 5 คน เมื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมและคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาทดลองใช้ (Try out) โดยเลือกนักศึกษาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกอบรมแบบหนึ่งต่อหนึ่ง (One to One Testing) จำนวน 3 คน จากนั้นทำการฝึกอบรมแบบกลุ่มเล็ก (Small Group Testing) จำนวน 9 คน และทำการฝึกอบรมภาคสนาม (Field Testing) จำนวน 30 คน โดยกลุ่มนี้ให้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 14 กิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์และ



ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกผลการจัดกิจกรรมและทำการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้โปรแกรมการฝึกอบรมที่มีคุณภาพก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง

3.2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม

3.2.1 ผู้วิจัยวัดความทนทานต่อภาวะกดดันของผู้เข้าอบรมจำนวน 30 คน โดยใช้แบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อนำข้อมูลหรือคะแนนในการตอบแบบวัดเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

3.2.2 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมจำนวน 30 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 14 กิจกรรม ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันอังคารและวันศุกร์ ตลอดช่วงเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2562

3.2.3 เมื่อผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครบ 14 กิจกรรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรม จำนวน 30 คน ทำแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อนำคะแนนจากการตอบแบบวัดมาใช้เปรียบเทียบกับคะแนนเดิม ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม

3.2.4 หลังจากฝึกอบรมเสร็จแล้ว 1 เดือน ผู้เข้าอบรมตอบแบบวัดความทนทานต่อภาวะกดดัน เพื่อเป็นการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แล้วนำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบความทนทานต่อภาวะกดดันก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure MANOVA) เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจากประชากร เมื่อประชากรกลุ่มเดิมถูกวัดซ้ำมากกว่า 2 ครั้ง และเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรเชิงปริมาณหลายๆตัวพร้อมกัน (Tayraukham, 2013) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ทำการวัดซ้ำ 3 ครั้ง และมีตัวแปรเชิงปริมาณทั้งหมด 5 ตัวแปร ได้แก่ ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ความทนทานต่อความคลุมเครือ ความทนทานต่อความคับข้องใจ ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ และความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย

ผลการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีทั้งหมด 14 กิจกรรม โดยทำการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ 3) ความทนทานต่อความคับข้องใจ 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับ



วัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและพัฒนาขึ้นมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แนวคิด 2) จุดประสงค์ 3) กระบวนการฝึกอบรม 4) การประเมินผล 5) เวลาที่ใช้ในการอบรม 6) สื่อและอุปกรณ์ ในส่วนของกระบวนการฝึกอบรม มี 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสร้างความเข้าใจร่วมกัน 2) ขั้นการสอนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3) ขั้นการสรุปการเรียนรู้และการนำไปใช้ตามบริบท โปรแกรมการฝึกอบรมประกอบด้วย 14 กิจกรรม มีชื่อกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับการสร้างเสริมในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ มีการจัดกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เปิดประตู กิจกรรมที่ 2 กุญแจชีวิต กิจกรรมที่ 3 ที่פקใจ กิจกรรมที่ 4 แผนที่เดินทาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความทนทานต่อความไม่แน่นอนซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .85 และความทนทานต่อความคลุมเครือมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .79 เนื่องจากความทนทานต่อความไม่แน่นอนและความทนทานต่อความคลุมเครือ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากรองลงมาจากความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ จึงมีการจัดกิจกรรม 4 กิจกรรม

1.2 การเสริมสร้างความทนทานต่อความคับข้องใจและความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ มีการจัดกิจกรรม 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 5 โลกแห่งความจริง กิจกรรมที่ 6 ร่วมพิเศษ กิจกรรมที่ 7 ใจคืออาวุธ กิจกรรมที่ 8 ผู้พิชิต กิจกรรมที่ 9 ทางออก กิจกรรมที่ 10 ชุมทรัพย์ กิจกรรมที่ 11 ปลดปล่อย กิจกรรมที่ 12 ปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความทนทานต่อความคับข้องใจ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .92 และความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .97 มีการจัดกิจกรรมมากที่สุด เนื่องจากมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด

1.3 การเสริมสร้างความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย มีการจัดกิจกรรม 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 13 ความแข็งแกร่ง กิจกรรมที่ 14 ตะขอพบฟ้า ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .77 มีการจัดกิจกรรมน้อยที่สุด เนื่องจากมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุด

เมื่อผู้วิจัยได้นำโครงร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเสนอให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ จากนั้นรับโปรแกรมมาทำการปรับปรุงแก้ไขและส่งโปรแกรมการฝึกอบรมเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและด้านวิจัยประเมินผลประเมิน จำนวน 5 ท่าน เมื่อผู้เชี่ยวชาญทำการประเมินและพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมทั้ง 14 กิจกรรม พบว่า ในภาพรวมโปรแกรมการฝึกอบรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.42$, S.D.= 0.09)

2. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หลังจากดำเนินการเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปผลการทดลอง ดังนี้



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

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

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

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยใช้วิธี Bonferroni พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผล หลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

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



เมื่อพิจารณาแยกรายองค์ประกอบ พบว่า

1) องค์ประกอบความทนทานต่อความไม่แน่นอน (Tolerance of uncertainty) พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.50 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.92 และติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.85 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความไม่แน่นอนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ($F = 6.04$, $P\text{-value} = 0.00$)

2) องค์ประกอบความทนทานต่อความคลุมเครือ (Tolerance of ambiguity) พบว่าก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.76 หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 และติดตามผล 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.13 เมื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคลุมเครือหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน ($F = 5.61$, $P\text{-value} = 0.01$)

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

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

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

ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ



องค์ประกอบ	ระยะเวลา	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F	P-value
ความทนทานต่อความไม่แน่นอน	ก่อน	3.50	.505	6.04	0.00
	หลัง	3.92	.490		
	ติดตามผล	3.85	.517		
ความทนทานต่อความคลุมเครือ	ก่อน	3.76	.521	5.61	0.01
	หลัง	4.03	.368		
	ติดตามผล	4.13	.427		
ความทนทานต่อความคับข้องใจ	ก่อน	3.20	.718	6.12	0.00
	หลัง	3.65	.666		
	ติดตามผล	3.76	.591		

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ (ต่อ)

องค์ประกอบ	ระยะเวลา	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	F	P-value
ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ	ก่อน	3.36	.095	10.82	0.00
	หลัง	3.92	.088		
	ติดตามผล	3.89	.105		
ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย	ก่อน	3.15	.631	8.17	0.00
	หลัง	3.76	.655		
	ติดตามผล	3.72	.678		

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy แยกรายองค์ประกอบ ในช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยใช้วิธี Bonferroni พบว่า



1) องค์ประกอบความทนทานต่อความไม่แน่นอน คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความไม่แน่นอน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

2) องค์ประกอบความทนทานต่อความคลุมเครือ คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคลุมเครือหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

3) องค์ประกอบความทนทานต่อความคับข้องใจ คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความคับข้องใจ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

4) องค์ประกอบความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

5) องค์ประกอบความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน แยกรายองค์ประกอบ

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



อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ทั้งหมด 14 กิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมจำนวน 5 คน ตรวจสอบโปรแกรมและประเมินผลความเหมาะสมและผลการประเมินโปรแกรมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{x} = 4.42$) ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาโปรแกรมตามแนวทาง Reality Pedagogy เป็นแนวทางในการสอนและการเรียนรู้ที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีโอกาสพบปะพูดคุยเสริมสร้างประสบการณ์ให้เห็นอย่างชัดเจนและสร้างบริบทที่มีรูปแบบสอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง วิธีการตามแนวทางของ Reality Pedagogy ทุกคนเป็นผู้เรียนรู้และเป็นการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ร่วมกัน และให้ความสำคัญกับการสนทนา พูดคุย และทำความเข้าใจร่วมกันทั้งในด้านวิชาการ (Academically) ด้านจิตวิทยา (Psychologically) และด้านอารมณ์ (Emotionally) (Emdin, 2016) และเป็นวิธีการที่ช่วยในการกระตุ้นและให้กำลังใจ เนื้อหาสามารถปรับเปลี่ยน ยืดหยุ่น และท้าทายกรอบความคิดแบบเดิม การทำงานร่วมกันจะทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ตลอดจนเกิดแรงจูงใจหรือเป็นการสร้างโอกาสในการมีส่วนร่วม ความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ และการส่งเสริมให้เกิดพลังอำนาจ (Taher, 2012) การรวมกลุ่มกันทำให้วัยรุ่นมีโอกาสที่จะรับผิดชอบในเรื่องของตนเองร่วมกัน มีโอกาสทดลองวิธีการปฏิบัติต่างๆเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆและเรียนรู้จากข้อผิดพลาดซึ่งกันและกัน (Rittakanakanon, 2006) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้าอบรม การให้ความรักความอบอุ่น ความเป็นกันเอง ทำให้เกิดความเชื่อถือว่าไว้วางใจ (Ruchiwit, 2013) รวมทั้งระยะเวลาในการฝึกอบรม 14 กิจกรรม ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์มีความเหมาะสมเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Muhomba, Chugani, Uliaszek and Kannan (2017) ทำการฝึกอบรมทักษะความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับนักศึกษาโดยใช้การบำบัดกลุ่มโดยใช้ทักษะ Dialectical behavior Therapy (DBT) ในระยะสั้นสำหรับนักศึกษา เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นเรื่องที่สำคัญและควรสร้างความตระหนักโดยนักศึกษาเข้าร่วมการฝึกอบรมกลุ่มความทนทานต่อภาวะกดดัน จำนวน 22 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึกอบรม 7-10 สัปดาห์ จากการศึกษาพบว่าระดับการจัดการกับอารมณ์ การทำงานและการเผชิญกับปัญหาที่ผิดปกติมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและบรรลุเป้าหมายของการฝึกอบรม และสามารถสร้างผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ได้จากการฝึกอบรมในบริบทของนักศึกษา ซึ่งระยะเวลาในการฝึกอบรมดังกล่าวมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างและพัฒนาความทนทานต่อภาวะกดดัน

2. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ผู้เข้าอบรมมีระดับความทนทานต่อภาวะกดดันสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม และมีระดับความทนทานต่อภาวะกดดันหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ในแต่ละกิจกรรมได้สังเคราะห์มาจากแนวคิดทฤษฎีของความทนทานต่อภาวะกดดันและสอดคล้องกับองค์ประกอบ และขั้นตอนของการฝึกอบรม



สังเคราะห์มาจากแนวคิดและเทคนิคของ Reality Pedagogy ผลการสังเคราะห์การสะท้อนผลการเรียนรู้พบว่า ผู้เข้าอบรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมทั้ง 14 กิจกรรม มีการรับรู้ เข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเองมากขึ้น เนื่องจากในแต่ละครั้งผู้เข้าอบรมจะได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการทำกิจกรรมและทำใบงานที่เหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างองค์ประกอบของความทนทานต่อภาวะกดดัน และเขียนบันทึกการสะท้อนผลการเรียนรู้ลงในสมุดบันทึก ผู้วิจัยได้ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมเพิ่มเติม โดยการสังเกต การซักถาม และการจดบันทึก Prutipinyo (2010) จากข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้เข้าอบรมยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและอารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อมีการจัดกิจกรรมต่อเนื่องกัน ผู้เข้าอบรมเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และการยอมรับความจริงมากขึ้น โดยสังเกตจากการตอบคำถามในใบงาน จากการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 5 เช่น “การเผชิญกับอุปสรรคทำให้เรามีภูมิคุ้มกันและได้เรียนรู้ชีวิต” “การได้รู้ว่าตนเองมีความคับข้องใจเรื่องใดจะนำไปสู่กระบวนการคิดแก้ไขปัญหา” “การผ่อนคลายความเครียดและการใช้เหตุผลจะทำให้เราปรับตัวได้” ซึ่งแสดงถึงการยอมรับและการเผชิญกับความจริงซึ่งเป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกถึงการมีความทนทานต่อภาวะกดดัน เมื่อมีการจัดกิจกรรมที่ผู้เข้าอบรมได้ฝึกฝนการปรับเปลี่ยนความคิดจากการเผชิญกับสถานการณ์กดดัน ด้วยการระดมความคิดเป็นกลุ่มและนำเสนอผ่านการแสดงบทบาทสมมติ จะทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถถ่ายทอดความรู้สึก ถ่ายทอดเรื่องราวให้เข้าใจได้ง่ายและนำไปใช้ได้จริง ผลจากการอภิปรายสรุปแนวทางการปฏิบัติตนต่อสถานการณ์กดดันได้อย่างมีเหตุผล สะท้อนถึงความตั้งมั่นในการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันจนทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นและมองว่าการคิดแก้ปัญหา การเผชิญกับอุปสรรคคือความท้าทาย ผลจากการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 14 ผู้เข้าอบรมทุกคนได้เขียนบันทึกสะท้อนผลการเรียนรู้เป็นข้อความในเชิงบวก เช่น “ความมุ่งมั่นอดทน ความพยายาม จะทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิต” “หากเราสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกเชิงลบและความขี้เกียจ เราจะเป็นนายตัวเองและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม” “การทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะการกระทำในปัจจุบันส่งผลต่ออนาคต” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าอบรมมีแรงจูงใจในเชิงบวกในการเรียนรู้ สามารถควบคุม ความคิด ความรู้สึกอันไม่น่าพึงพอใจเนื่องจากความกดดันในสถานการณ์อันไม่แน่นอนและคลุมเครือ สถานการณ์คับข้องใจและสถานการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ด้านลบ และสถานการณ์ที่ส่งผลต่อความไม่สบายทางกาย รวมทั้งผู้เข้าอบรมมีแนวโน้มในการเผชิญกับสถานการณ์อันไม่น่าพึงพอใจด้วยการยอมรับ การคิดใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล มีการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

สรุป

1. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy สำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีทั้งหมด 14 กิจกรรม โดยทำการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความทนทานต่อความไม่แน่นอน 2) ความทนทานต่อความคลุมเครือ 3) ความทนทานต่อความคับข้องใจ 4) ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ 5) ความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย ซึ่งโปรแกรมการฝึกอบรมมีความเหมาะสมในระดับมาก 2. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy ของผู้เข้าอบรม จำนวน 30 คน



พบว่า 2.1 คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล หลังการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 2.2 คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน 2.3 คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดัน ทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทนทานต่อความไม่แน่นอน ความทนทานต่อความคลุมเครือ ความทนทานต่อความคับข้องใจ ความทนทานต่ออารมณ์ด้านลบ และความทนทานต่อความไม่สบายทางกาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy นั้น ช่วยให้ได้โปรแกรมการฝึกอบรมที่มีคุณภาพ ส่งผลให้วัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความทนทานต่อภาวะกดดันมากขึ้น สามารถรับรู้ เข้าใจภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม จึงควรมีการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 โปรแกรมการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับวัยรุ่น และสามารถนำไปปรับใช้ในกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต และกิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับผู้เรียนในระดับชั้นที่เหมาะสม

1.2 โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy เพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี หากต้องการนำไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือ ระดับอาชีวศึกษา ควรมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน

1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน สามารถนำไปพิจารณาปรับใช้ในเชิงนโยบายเพื่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันสำหรับวัยรุ่นในประเทศไทยและในช่วงวัยอื่นๆเพิ่มเติม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การฝึกอบรมตามแนวทาง Reality Pedagogy มีจุดเน้นคือสัมพันธภาพที่ดีของกลุ่ม การช่วยเหลือและการเสริมสร้างพลังกลุ่ม และการตระหนักในเหตุและผลตามความเป็นจริง ในการออกแบบกิจกรรมตามแนวทางนี้ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากกว่าการแข่งขัน มีการนำเสนอเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์จริงมาวิเคราะห์ คิดใคร่ครวญ และหาทางออกร่วมกัน และทำกิจกรรมด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน



2.2 ในการทำวิจัยเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดัน ผู้ที่สนใจสามารถศึกษาแนวคิดทฤษฎีอื่นๆที่นอกเหนือจากแนวทาง Reality Pedagogy มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้เครื่องมือในการเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันมีคุณภาพและมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับเด็กและเยาวชนไทยเพื่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขตามวัย

References

- Acedemic of Roi-et Rajabhat University. (2019). *Students Statistics*. Retrieved July 31, 2019, from <https://www.academic.reru.ac.th>.
- American Psychological Association. (2002). *A reference for Professionals Developing Adolescents*. Washington, DC. : US. Department of Health and Human Services.
- Emdin, C. (2011). Moving beyond the boat without a paddle : reality pedagogy black youth, and urban science education. *The journal of Negro Education*, 80(3), 284-295.
- Emdin, C. (2016). *For White Folks Who Teach in the Hood and the Rest of Y'all Too Reality Pedagogy and Urban Education*. Boston : Beacon Press.
- Ehrlich, KB. (2012). *I get high with a little help from my friends (and family) close relationships, distress tolerance, and risk taking in adolescence*. College Park: The University of Marry land.
- Muhomba, M., Chugani C.D., Uliaszek A.A., & Kannan, D. (2017). Distress Tolerance skills for collegeStudents : A pilot Investigation of a brieft dbt group skills training program. *The journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256.
- Department of mental health. (2016). *Collection of academic articles Annual international mental health conference mindfulness for healthy lives*. (15th ed). Annual international mental health conference and Annual Child mental health and psychiatry conference: 13th Centra government complex hotel & convention centre changwattana, Bangkok.
- Department of mental health. (2017). Stress and Suicide Report. Retrived November 16, 2017, from <http://dmh.go.th/report/suicide/age.asp>.
- Department of mental health. (2018). *National Mental Health Development Plan No. 1*. Retrived January 31, 2020, from https://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/



document/190616156067890738.pdf.

- Gaher, R., Hofman, N. L., Simons, J., & Hunsaker, R. (2013). Emotion regulation deficits as mediators between trauma exposure and borderline symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 466-475.
- Jongudomkarn, D., Phuphaibul, R., & Nieamsup, T. (2019). Isan family well-being : suffering and happiness on poverty. *Journal of nursing science & health*, 42(2), 63-73.
- Klinmalee, M. (2011). Students with Problems of Stress. *Journal of Vocational and Technical Education*, 1(1), 64-75.
- Ruchiwit, R. (2013). *Stress management for promoting mental health*. Bangkok: Thammasat Bookstore.
- Rittakanakanon, P. (2006). *Human Development*. Bangkok : Chulalongkorn University Bookcentre.
- Nintachan, P., Vanaleesin S., Sanseea, L.,Thammathai, K., & Pisamai, O. (2011). Resilience and Thai youth Risk Behavior. *Rama Nurs J*, 17(3), 430-443.
- Prutipinyo, C. (2010). *Principle of social research*. Bangkok : jaroendeemunkongkarnpim.
- Robkob, W., Skulphan, S., & Sethabouppha, H. (2018). Depression, alcohol drinking behaviors, and suicidal risks of Adolescents. *Nursing journal*, 45 (4), 144-158.
- Royal Thai Government Gazette. (2018). *National strategy for human development and capacity enhanching*. Retrived December 25, 2019, from <http://www.thailibrary.in.th/wp-content/uploads/2019/08/national-strategy-20yrs.pdf>.
- Sucaromana A. (2016). Resilience Quotient : RQ. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 209-220.
- Taher, T. (2012). *Exploring the impact of the implementation of reality pedagogy self-efficacy, social capital, and distributed cognition*. New York : Columbia University.
- Tantalanukul, S., & Wongsawat, P. (2019). Stress surveillance and care in adolescents The southern colledge network. *Journal of nursing and public health*, 6(2), 279-285.
- Tayraukham, S. (2012). *Advanced Statistics for Educational Research*. Mahasarakham: Mahasarakham University Press.
- Vongrachit, K. (2019). *Adolescents consulted the most stressful problems*. Retrived January 15, 2020, from <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/865680>.



Williams, A. D., Thomson, J., & Andrews, G. (2013). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behavior Research and Therapy*, 51(8), 469-475.

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