

ผลของโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่
THE EFFECT OF MENTAL TOUGHNESS PROGRAM OF LOWER
SECONDARY SCHOOL STUDENT IN THE SECONDARY EDUCATION
SERVICE AREA OFFICE CHIANG MAI

Received: May 26, 2023

Revised: July 20, 2023

Accepted: July 26, 2023

ธนะดี สุริยะจันทร์หอม¹

Thanadee Suriyachanhom¹

Corresponding author, Email: thanadee_suri@cmru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) เปรียบเทียบความทนทานทางใจก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้คือ 1) โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย แนวคิดการฝึกสติ ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนตัวตน และเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจมาใช้ในการสร้างโปรแกรม และ 2) แบบวัดความทนทานทางใจ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมความทนทานทางใจ ประกอบด้วย 6 ครั้ง มีผลการประเมินอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.44) 2) ผลการใช้โปรแกรมความทนทานทางใจ พบว่า นักเรียนมีความทนทานทางใจหลังเข้าโปรแกรม ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.67) สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.31) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมความทนทานทางใจ, ความทนทานทางใจ, นักเรียน

¹ อาจารย์, ดร., คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

¹ Lecturer, Dr., Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University

Abstract

The purpose of this research 1) was to develop Mental Toughness Program of Lower Secondary School Student, and 2) to compare the level of mental Toughness Program of Lower Secondary School Student in The Secondary Education Service Area Office Chiang Mai before and after the trial. The sample group included 30 students from level M1, the sample group whom were obtained by using cluster random sampling method. The research instruments were 1) the Mental Toughness Program of Lower Secondary School Student by applying the Goal-Setting Theory, Mindfulness, Self-reflection techniques and Empathic Listening techniques were used to create the program. and 2) Mental Toughness Scale. Statistics used in the research which were Mean, Standard deviation, and t-test. The results of the study were as follows: 1) the Mental Toughness Program consisted 6 time, and was evaluated with high level scores ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.44). 2) The results from the the Mental Toughness Program scores, as a result of completing the Mental Toughness Program ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.31) were significantly higher than those before participants in Mental Toughness Program ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.67), $p < 0.05$.

Keywords: Mental toughness program, Mental toughness, Students

บทนำ

สภาพชีวิตของวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งวัยรุ่นยังต้องเผชิญอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งรูปแบบการใช้ชีวิตที่ต้องรับแรงการแข่งขันกับเวลา อัตราการแข่งขันทางการเรียนที่สูงขึ้น ความเปราะบางของความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล สิ้นหวังและท้อแท้ที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงเป็น “ภาวะซึมเศร้า” (Depression) ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน กรกฎาคม 2562 - มิถุนายน 2563 พบว่า วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ความเครียดเกี่ยวกับการเรียน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564) โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความเปราะบางทางจิตใจ หวั่นไหวง่ายต่อการแสดงออกของผู้อื่นมากกว่าปกติ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบความรู้สึกก็เกิดความหวั่นไหวทางจิตใจ เช่น การเก็บเอาคำพูด ท่าที การแสดงออกของคนอื่น คิดไปในทางลบจนทำให้ตนเองไม่สบายใจ ไม่มีความสุขในชีวิต และเมื่อเกิดปัญหาคับข้องใจ เผชิญกับความทุกข์ยาก ก็หมดความอดทนได้ง่าย เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หลีกหนีต่อปัญหาเพื่อให้ตนเองสบายใจ (จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์, 2555) อีกทั้งวัยรุ่นต้องเผชิญกับภาวะความเครียดเกี่ยวกับความกดดันจากครอบครัวและโรงเรียนที่ต้องแข่งขันทางวิชาการตลอดเวลา การติวสอบแข่งขันเข้าเรียนในระดับที่สูงขึ้น การให้ความสำคัญกับเรื่องของรูปร่างภายนอก (สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน, 2558) ซึ่งสอดคล้องกับ ฤทัยรัตน์ ชิตมงคล, พิมพัลลัญช์ อายุวัฒน์ และ ปรานต์ เหล่ารัตนศรี. (2562) ที่ได้อธิบายความเจ็บปวดทางจิตของวัยรุ่นไว้ว่า ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งระบบ ยิ่งทำให้เกิดความคิดหมกมุ่น กังวล จนส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์แปรปรวนง่าย อีกทั้งต้องปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนใหม่

จากประถมศึกษาสู่ระดับมัธยมศึกษา รวมถึงการเรียนรู้ในชั้นมัธยมศึกษา เป็นการเรียนรู้ที่เพิ่มความกดดัน ความเครียดให้เพิ่มมากขึ้น จากสาเหตุดังกล่าว ส่งผลให้นักเรียนเกิดปัญหาทางอารมณ์-สังคม (Social -Emotion) ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เช่น ภาวะความกังวล ความเครียด รวมถึงภาวะอารมณ์ดังที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย (ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนาถ, 2565) ซึ่งนักเรียนที่ไม่สามารถประคองความรู้สึกตนเองให้กลับมาอยู่ในสภาวะปกติได้ ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการขาดทักษะชีวิตในการรับมือกับปัญหา ไม่สามารถรับมือกับวิกฤติทางใจได้อย่างถูกต้อง เช่น เมื่อเกิดความรู้สึกเศร้า เหงา ก็แก้ปัญหาโดยการเก็บตัวอยู่กับหน้าจอมือถือ ยิ่งกลับทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว และซึมเศร้ามากขึ้น

ซึ่งจากปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นกับนักเรียน สามารถแก้ไขและพัฒนาได้ด้วยการฝึกความคิดให้เป็นระบบเป็นขั้นตอนก่อนที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยความคิดที่เป็นปัจจุบัน การรับรู้อารมณ์ตนเอง และการยับยั้งความคิด ซึ่งส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเพื่อที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งผลให้เกิดความทนทานทางจิตใจในตัวนักเรียน (นิตยา วรรณรัตน์, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่า นักเรียนมีความทนทานทางใจสูงขึ้น หลังจากเข้าปรึกษากลุ่ม โดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล การปรับเปลี่ยนมุมมองตามความเป็นจริงทำให้นักเรียน มีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริง อีกทั้งการเปลี่ยนการมองในแง่ลบ การวางแผน การตั้งเป้าหมาย การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทำให้สามารถแก้ไขและเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม (นิศารัตน์ สุขตาม และคณะ, 2565) ซึ่งการมีระดับความทนทานทางจิตใจสูง จะไม่เกิดความกังวลใจ ไม่กลัวที่จะจัดการแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดี เนื่องจากสามารถฟื้นตัวจากการคิดในแง่ลบ และฟื้นฟูความรู้สึกจากการประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีได้อย่างรวดเร็ว โดยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความกล้าในการเสนอความคิดเห็นของตนเองสู่สาธารณะ ไม่วิตกกังวลกับความผิดพลาดและสนับสนุนการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Tahmasebi boroujeni, Mirheydari, Kaviri, & Shahhosseini, 2012) จากลักษณะของบุคคลที่มีความทนทานทางจิตใจ ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้มีความเข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กนักเรียนที่กำลังอยู่ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังปรับตัวจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การเรียนที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อความสำเร็จในการเรียนการสอบแข่งขันที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ ทำให้เด็กไม่มีเวลาพักผ่อนตามช่วงวัย ทำให้เด็กในวัยนี้เกิดความเครียด ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างให้เกิดความทนทานทางจิตใจสามารถสร้างได้ผ่านโปรแกรมที่มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิด และเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ผ่านทางการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน (Clough & Strycharczk, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษามีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นโดยใช้กระบวนการการค้นหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา วิธีการแก้ปัญหา ที่สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ให้ผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้ หรือช่วยให้ฟื้นคืนกลับสู่สภาพเดิมเร็วที่สุด (วันเพ็ญ แสงสงวน, 2562) ผู้วิจัยจึงสนใจในการพัฒนาโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ โดยนำแนวคิดการฝึกสติ (mindfulness) ที่มีผลการวิจัยพบว่า สติเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ มีความเท่าทันต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

(ภูว แสงวัฒน์, 2559) เพื่อให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้พัฒนาความเข้มแข็งทางใจอันจะเป็นพื้นฐานของความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้ พร้อมกับค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงความคิดด้วยตนเองเกิดความมั่นใจในตัวเอง สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นรวมถึงการทำงานร่วมกันมีความราบรื่นแม้อยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้นทางใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบความทนทานทางใจก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (The one group pretest posttest design) ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ 1) การสร้างและตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ 2) ศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ทั้งหมด 34 แห่ง แบ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 3 โรงเรียน โรงเรียนขนาดใหญ่ 6 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 20 โรงเรียน และ โรงเรียนขนาดเล็ก 5 (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่, 2564)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi stage random sampling) เริ่มจากการกำหนดขนาดของโรงเรียนโดยแบ่งกลุ่มขนาดของโรงเรียน 3 ขนาด ได้แก่ ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ โดยให้ขนาดเป็นหน่วย (Cluster) การสุ่มโดยผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) โดยจับสลากได้กลุ่มโรงเรียนขนาดใหญ่ มีโรงเรียนในกลุ่มทั้งหมด 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนจอมทอง (ม.1), โรงเรียนแมริมิวิทยาคม (ม.2), โรงเรียนสันทรายวิทยาคม (ม.3), โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ (ม.1), โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ (ม.2) และ โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม (ม.3) หลังจากนั้นทำการสุ่มรายชื่อโรงเรียน โดยทำการสุ่มอย่างง่าย จับสลากได้โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ หลังจากนั้นสุ่มห้องโดยการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับสลากได้ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ห้อง 1

2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 แบบวัดความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่

2.1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางใจของ Peter Clough, Helen St Clair-Thompson, Earle, Sewell (2002) และ นายแพทย์ประเวช ดันตีพิพัฒน์สกุล (2559) นำมาสังเคราะห์เพื่อให้ได้นิยามศัพท์ของความทนทานทางใจ และนำไปสร้างแบบวัดความทนทานทางใจในขั้นตอนถัดไป

2.1.2 สร้างแบบวัดความทนทานทางใจ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นลักษณะแบบเลือกตอบ (Check list) จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดความทนทานทางใจ มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 22 ข้อ

2.1.3 ผู้วิจัยนำเครื่องมือเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา IOC พบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 หลังจากนั้นนำไป Try out กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จำนวน 100 คน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของข้อคำถามทั้งฉบับ เท่ากับ .911 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อคำถาม จำนวน 4 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.2 จึงตัดข้อคำถามที่ไม่ได้คุณภาพทิ้ง และได้ตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected item total correlation : CITC) อยู่ระหว่าง 0.405 ถึง 0.737 ได้ทั้งหมด 18 ข้อ

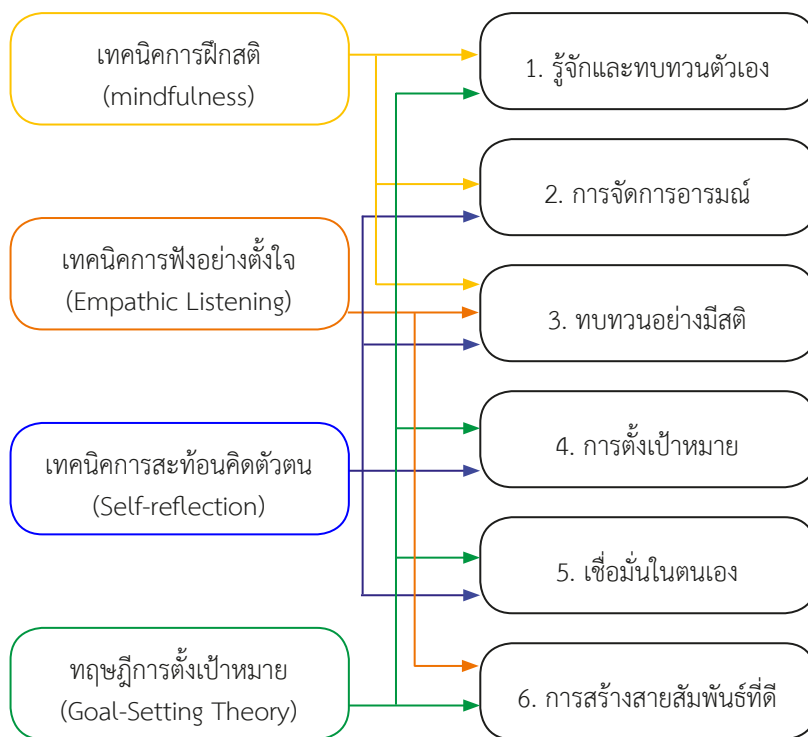
2.1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อให้ได้องค์ประกอบของความทนทานทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่

2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความทนทานทางใจ และองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความทนทานทางใจ มากำหนดเป็นร่างโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.2 ผู้วิจัยร่างโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำแนวคิดการฝึกสติ (mindfulness) ที่เน้นในการปรับเปลี่ยนความคิด การรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ ทฤษฎี การตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting theory) เน้นในการวางแผนการคิด การกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน เทคนิคการสะท้อนตัวตน (Self-reflection) และเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Empathic listening) เน้นการทบทวนตนเองและเปิดใจรับฟังความคิดเห็นเพื่อนำมาปรับปรุงต่อไป มาร่วมกับองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบที่ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (EFA) จากการเก็บข้อมูลจากแบบวัด ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การทบทวนอย่างมีสติ 3) การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน และ 4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี มาออกแบบร่างโปรแกรมความทนทานทางใจทั้งหมด 6 กิจกรรม ได้แก่ ครั้งที่ 1 การรู้จักและทบทวนตัวเอง ครั้งที่ 2 การจัดการอารมณ์พร้อมเผชิญหน้ากับปัญหา ครั้งที่ 3 ทบทวนอย่างมีสติ ครั้งที่ 4 การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน ครั้งที่ 5 ความเชื่อมั่นในตนเอง และ ครั้งที่ 6 การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีรายละเอียดดังแผนผัง ดังภาพที่ 1

แผนผังโปรแกรมความทนทานทางใจ



ภาพที่ 1 แผนผังโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.3 ผู้วิจัยนำร่างโปรแกรมความทนทานทางใจเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เป็นอาจารย์ทางจิตวิทยา 1 ท่าน และนักจิตวิทยาที่มีเชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต 1 ท่าน และ ครูในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่จบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมความทนทานทางใจ พบว่าโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ เหมาะสมมาก ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.44)

2.2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมความทนทานทางใจที่พัฒนาขึ้นมาปรับตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้องที่ไม่ได้ตกเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 ครั้ง โดยมีครูแนะแนวประจำห้องเรียนได้เข้าร่วมสังเกตระหว่างการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะนำข้อเสนอแนะของครูและนักเรียนมาปรับปรุงแก้ไข ซึ่งจากการทดลองพบว่ามีบางกิจกรรมที่เนื้อหามีความยาก ต้องใช้เวลาในการคิดทบทวน จึงได้ปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัยและเวลาในการจัดกิจกรรม รายละเอียดการปรับโปรแกรมดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการทดลองใช้โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	เทคนิคและทฤษฎี	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ	การปรับปรุงแก้ไข
ครั้งที่ 1 การรู้จักและ ทบทวนตัวเอง (ปฐมนิเทศ)	1. การตั้งเป้าหมาย 2. การฝึกสติ	1. การชี้แจงรายละเอียด ความหมาย และความสำคัญของ ความทนทานทางใจให้นักเรียนทราบ 2. การให้ทบทวนเรื่องราวที่ทำให้ เกิดอารมณ์ทางลบและตั้งเป้าหมาย ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง	กิจกรรมและเวลา มีความเหมาะสม	-
ครั้งที่ 2 การจัดการอารมณ์ พร้อมเผชิญหน้า กับปัญหา	1. ฝึกสติ 2. สะท้อนตัวตน	1. กิจกรรมถอดรหัส โดยให้นักเรียน แข่งขันแก้ไขปริศนา 2. ให้นักเรียนทบทวนความอารมณ์ และร่างกายที่ตอบสนองระหว่างการ แข่งขัน	ปริศนามี ความยากใน บางข้อ ทำให้ใช้ เวลานาน	ปรับข้อความถาม ให้เหมาะสม กับช่วงวัย และ ลดจำนวนข้อ
ครั้งที่ 3 ทบทวนอย่างมีสติ	1. ฝึกสติ 2. สะท้อนตัวตน 3. การฟังอย่างตั้งใจ	1. กิจกรรมสายลับ จับใจ โดยนักเรียนจะต้องตั้งใจฟังข้อมูล จากเพื่อนเพื่อวิเคราะห์ ด้วยเหตุผล 2. ให้นักเรียนทบทวนถึง การตั้งสติเมื่ออยู่ในสถานการณ์ของ ความขัดแย้ง	กิจกรรมและเวลา มีความเหมาะสม เสนอให้ปรับ สื่อการ์ดให้มี ความน่าสนใจ เพิ่มขึ้น	ปรับปรุงสื่อการ์ด ข้อมูลโดยการเพิ่ม รูปการ์ตูนให้เข้า กับเนื้อเรื่อง
ครั้งที่ 4 การตั้งเป้าหมาย อย่างชัดเจน	1. สะท้อนคิด 2. การตั้งเป้าหมาย	1. กิจกรรมการเขียน Timeline เพื่อให้นักเรียนได้วางแผนถึง เป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว	กิจกรรมและสื่อ มีความเหมาะสม	-
ครั้งที่ 5 ความเชื่อมั่นใน ตนเอง	1. สะท้อนตัวตน 2. การตั้งเป้าหมาย	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรับฟัง สถานการณ์จากกรณีศึกษา แล้วให้ สะท้อนความรู้สึก พร้อมบอกสิ่งที่ดี ในตัวเราที่จะทำให้ผ่านสถานการณ์ นั้นไปได้ 2. การวางแผนและเป้าหมายในการ พัฒนาตนเอง	กิจกรรมและสื่อ มีความเหมาะสม	-
ครั้งที่ 6 การสร้าง สายสัมพันธ์ที่ดี (ปัจฉิมนิเทศ)	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การตั้งเป้าหมาย	1. ให้นักเรียนร่วมกัน แสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ เกี่ยวกับการมีมิตรภาพที่ดี 2. การวางแผนการรักษา สัมพันธ์ภาพในระยะยาว	กิจกรรมและสื่อ มีความเหมาะสม	-

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 ประสานกับทางครูแนะแนว เพื่อขออนุญาตดำเนินการใช้โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ที่ตกเป็นห้องกลุ่มตัวอย่าง และ เพื่อพิทักษ์สิทธิของนักเรียนของนักเรียน ครูแนะแนวได้นำโปรแกรมไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้กับนักเรียนห้องอื่น ๆ ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความทนทานทางใจและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม และแจ้งสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งนักเรียนทุกคนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมหลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบวัดความทนทานทางใจก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยจะดำเนินการในคาบรายวิชาแนะแนวสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที จำนวน 6 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 การรู้จักและทบทวนตัวเอง (ปฐมนิเทศ) ครั้งที่ 2 การจัดการอารมณ์พร้อมเผชิญหน้ากับปัญหา ครั้งที่ 3 ทบทวนอย่างมีสติ ครั้งที่ 4 การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน ครั้งที่ 5 ความเชื่อมั่นในตนเอง และครั้งที่ 6 การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี (ปัจฉินิเทศ) หลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบวัดความทนทานทางใจอีกครั้ง

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ค่า Kolmogorov-Distribution และ ค่าทดสอบที (Dependent samples t-test)

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	สาระสำคัญ	จุดประสงค์	กิจกรรม	การวัดผล
ครั้งที่ 1 การรู้จักและ ทบทวนตัวเอง (ปฐมนิเทศ)	สร้างสัมพันธ์ภาพและ สร้างความเข้าใจเกี่ยว กับความทนทานทางใจ	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบ เกี่ยวกับความหมาย และ ความสำคัญของความทนทาน ทางใจ	ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียด ความหมาย และ ความสำคัญของ ความทนทานทางใจ ให้นักเรียนทราบ	- การสังเกต พฤติกรรม
ครั้งที่ 2 การจัดการ อารมณ์ พร้อมเผชิญหน้า กับปัญหา	ความสามารถจัดการและ ควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับ สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิด ความเครียดมีความสำคัญ ต่อการจัดการปัญหา	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ อธิบายวิธีการผ่อนคลาย ทางอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญ หน้ากับสถานการณ์เชิงลบ	ให้นักเรียนทบทวน เรื่องที่ทำให้เกิด ความเครียด และ แนวทางใน การผ่อนคลายอารมณ์	- การสังเกต พฤติกรรม - การเขียน สะท้อนคิด

ตารางที่ 2 โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

ครั้งที่	สาระสำคัญ	จุดประสงค์	กิจกรรม	การวัดผล
ครั้งที่ 3 ทบทวน อย่างมีสติ	การเปิดใจรับฟังสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติทำให้ความเข้าใจ และจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้ อย่างรอบคอบ	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก รู้เกี่ยวกับความสำคัญของ การฟังอย่างตั้งใจและนำข้อมูล ไปประกอบการแก้ปัญหาได้	ให้นักเรียนรับฟังข้อมูล จากเพื่อนและคิดถึง เรื่องราวที่เพื่อนเล่า	- สังเกต พฤติกรรม - การเขียน สะท้อนคิด
ครั้งที่ 4 การตั้ง เป้าหมาย อย่างชัดเจน	การตั้งเป้าหมาย เป็นการวางแผนอย่างมี ขั้นตอนที่ชัดเจน แต่สิ่งที่ สำคัญมากกว่า การตั้งเป้าหมาย คือ การลงมือเป้าหมายนั้น	1. เพื่อให้นักเรียนวางแผน ไปสู่เป้าหมายได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอก วิธีการรับมือ เมื่อเกิด อุปสรรคระหว่าง การไปสู่เป้าหมาย	นักเรียนเขียน Timeline และวิธีการที่จะไปสู่ เป้าหมายได้	- การสังเกต พฤติกรรม และชิ้นงาน
ครั้งที่ 5 ความเชื่อมั่น ในตนเอง	ความเชื่อมั่น และ ความมั่นใจเป็นพลังที่จะ ช่วยให้สามารถฝ่าฟัน อุปสรรคไปได้	1. เพื่อให้นักเรียนทบทวนตัวเอง ถึงจุดเด่นจุดด้อยในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทาง การพัฒนาจุดเด่นของตัวเอง	ให้นักเรียนรับฟัง กรณีศึกษา แล้วสะท้อน ความคิด สิ่งที่ดีในตัวเรา ที่ทำให้ผ่าน สถานการณ์นั้นไปได้	- สังเกต พฤติกรรม และ การเขียน สะท้อนคิด
ครั้งที่ 6 การสร้าง สายสัมพันธ์ที่ดี (ปัจฉิมนิเทศ)	การสร้างเครือข่ายที่ดี เหมือนกับนกที่มีลมใต้ปีก คอยพยุงไม่ให้ต้องบิน อย่างเหนื่อยลำ การมีมิตรภาพที่ดีก็เป็น แรงหนุนให้มีพลังใจใน การฝ่าฟันอุปสรรคไปได้	1. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์ ของการมีเพื่อนที่ดี 2. ให้นักเรียนบอกถึงวิธี การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี	ให้นักเรียนร่วมกัน แสดงความคิดเห็นและ ประสบการณ์เกี่ยวกับ การมีมิตรภาพที่ดีจะ ช่วยเติมพลังใจให้เราได้ อย่างไร - สรุปและสะท้อนคิด เกี่ยวกับการได้เข้าร่วม กิจกรรม	- สังเกต พฤติกรรม

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางใจ ก่อนและหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความทนทานทางใจก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจ

หัวข้อ	การทดลอง	\bar{X}	S.D.	t	p
การจัดการอารมณ์	ก่อน	2.19	0.35	6.90*	0.00
	หลัง	3.24	0.76		
การทบทวนอย่างมีสติ	ก่อน	3.04	0.60	5.02*	0.00
	หลัง	3.92	0.83		
การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน	ก่อน	2.99	0.60	2.96*	0.01
	หลัง	3.50	0.87		
ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี	ก่อน	2.97	0.79	1.23*	0.23
	หลัง	3.24	0.87		
รวม	ก่อน	2.59	0.31	6.15*	0.00
	หลัง	3.40	0.67		

หมายเหตุ * $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ พบว่า คะแนนโดยเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรม ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.31) และหลังเข้าโปรแกรม ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.67) โดยนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความทนทานทางใจสูงขึ้น ($t = 6.15$) โดยด้านการจัดการอารมณ์มีคะแนนสูงมากที่สุด ($t = 6.90$) รองลงมาได้แก่ ด้าน การทบทวนอย่างมีสติ ($t = 5.02$) และ ด้านการตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน ($t = 2.96$) ตามลำดับ โดยทุกด้านมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .05$ ยกเว้นด้านความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี ($t = 1.23$)

สรุปผลการวิจัย

1. โปรแกรมความทนทานทางใจโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ มีจำนวนทั้งสิ้น 6 กิจกรรม โดยนำแนวคิด การฝึกสติ (mindfulness), ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting theory), เทคนิคการสะท้อนตัวตน (Self-reflection) และเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Empathic listening) ร่วมกับองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การทบทวนอย่างมีสติ 3) การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน และ 4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี มาออกแบบร่างโปรแกรมความทนทานทางใจ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้คะแนนความเหมาะสมของโปรแกรมความทนทานทางใจ อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.44)

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า คะแนนโดยเฉลี่ยก่อนเข้าโปรแกรม ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.31) และหลังเข้าโปรแกรม ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.67) โดยนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความทนทานทางใจสูงขึ้น ($t = 6.15$) โดยด้านการจัดการอารมณ์มีคะแนนสูงมากที่สุด ($t = 6.90$) รองลงมาได้แก่ ด้าน การทบทวนอย่างมีสติ ($t = 5.02$) และ ด้านการตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน ($t = 2.96$)

ตามลำดับ โดยทุกด้านมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .05$ ยกเว้นด้านความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี ($t = 1.23$)

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

1. โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สร้างโดยมีพื้นฐานจากองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การทบทวนอย่างมีสติ 3) การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน และ 4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี และนำแนวคิดการฝึกสติ (Mindfulness) ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนตัวตน (Self-reflection) และเทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ (Empathic listening) มาใช้ในการออกแบบกิจกรรม เนื่องจากเทคนิคการสะท้อนตัวตนเป็นการทบทวนถึงการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และเมื่อร่วมกับการฝึกสติจะช่วยให้เกิดความยอมรับในความคิดความรู้สึกนั้น ๆ (ณัฐวัฒน์ ล่องทอง, 2565) อีกทั้งการนำเทคนิคการบำบัดความคิดด้วยการฝึกสติ มีพื้นฐานมาจากพุทธศาสนาแบบเซน ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการฝึกสติกับการบำบัดทางความคิดเป็นเทคนิคที่ใช้ในการจัดการความคิดที่รบกวนจิตใจ พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และเพิ่มอารมณ์ทางบวก (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2565) ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดการจัดการอารมณ์ และทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติ และการนำทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting theory) เน้นในการวางแผนการคิด การกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน (Clear goals) การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม (Appropriate feedback) ซึ่งการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการการเรียนรู้ การคิดที่มีอิทธิพลต่อการกระตุ้นเร้าให้นักเรียนเกิดความพยายามในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2557) การตั้งเป้าหมายจึงเป็นการจูงใจให้นักเรียนเกิดความมุ่งมั่น มั่นใจ อดทนพยายามเพื่อให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย แม้จะพบกับความยากลำบาก ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของคุณลักษณะความทนทานทางใจทั้ง 4 ประการ ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Commitment), ความท้าทาย (Challenge), การควบคุม (Control) และ ความมั่นใจ (Confidence)

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า นักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความทนทานทางใจสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมความทนทานทางใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมที่มีการสะท้อนคิดตัวตน การทบทวนตนเองจากการฝึกสติ และการวางแผนเป้าหมาย ทั้งระยะสั้นและระยะยาวอย่างมีแบบแผนที่เป็นรูปธรรม ทำให้นักเรียนได้มีการปรับเปลี่ยนการเรียนรู้ที่จะรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะสถานการณ์รอบตัวที่นักเรียนต้องพบในแต่ละวัน ซึ่งสอดคล้องกับ Clough & Strycharczyk (2014) ได้อธิบายว่า ความทนทานทางใจ สามารถส่งเสริมได้ด้วยโปรแกรมที่มีการเปลี่ยนแปลงความคิดและการเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ผ่านทางการปฏิบัติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันตภณ มั่นสพล และคณะ (2562) ที่พบว่า ความทนทานทางใจ สามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ชีวิต การที่ได้เรียนรู้ทำกิจกรรมร่วมกันและการเผชิญหน้าแก้ปัญหา เช่น นักเรียนต้องเรียนรู้ที่จะบริหารเวลาหรือร่วมกันแก้ไขปัญหากับเพื่อนในกลุ่มการพัฒนาความทนทานทางใจควรสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้เปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนับสนุน

ให้เกิดการตั้งเป้าหมายและยึดมั่นในการไปถึงเป้าหมายนั้น ส่วนด้านความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี อาจเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยประสบการณ์ร่วม เพื่อให้เกิดความเข้าใจและพร้อมในการแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาาร่วมกัน ครูแนะแนวอาจจะจัดกลุ่มนักเรียนที่มีเป้าหมายคล้ายกันมาทำกิจกรรมในกลุ่มเดียวกัน เพื่อสนับสนุนให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่ถูกกลั่นแกล้งโดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า นักเรียนที่มีลักษณะปัญหาคล้ายกัน ทำให้ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความตั้งใจ และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน (นิศารัตน์ สุขตาม และคณะ, 2565)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ที่จะนำโปรแกรมความทนทานทางใจไปใช้ ควรศึกษารายละเอียดของโปรแกรมก่อนเลือกนำไปใช้โปรดศึกษาวัตถุประสงค์และคำชี้แจงต่าง ๆ อย่างละเอียดเพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้ อย่างเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 โปรแกรมความทนทานทางใจเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ การจะนำโปรแกรมไปใช้อาจจะต้องพิจารณากิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ และช่วงวัยของนักเรียนที่จะนำไปใช้

1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับครูแนะแนวในการนำโปรแกรมไปใช้ ควรปรับให้นักเรียนที่มีเป้าหมาย หรือปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเปิดใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลความคงทนของความทนทานทางใจของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความทนทานทางใจหลังการเข้าร่วมอย่างน้อย 1 เดือน

2.2 ควรพัฒนาโปรแกรมความทนทานทางใจโดยเพิ่มเทคนิคและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการให้บริการงานแนะแนวมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กันตภณ มนัสพล, วรากร ทรัพย์วิระพรรณ, และสุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์. (2562). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์*, 10(1), 274-295.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2557). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์. (2555). *จิตใจเปราะบาง*. สืบค้นจาก <https://www.trueplookpanya.com./tcas/article/detail/9546>

- ภูว แสงวัฒน์. (2559). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสภาวะทางจิต*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55534>
- ณัฐวัฒน์ ล่องทอง. (2565). ผลของการอบรมโดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบผสมผสานเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความทนทานทางจิตใจของนักศึกษา. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 12(2), 27-38.
- นิตยา วรรณรัตน์. (2546). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านแซ้วฟ้า จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สืบค้นจาก <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:101463>
- นิศารัตน์ สุขตาม, กาญจนา สุทธิเนียม, ชลพร กองคำ และ ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์. (2565). การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2), 313-320.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2559). ทำอย่างไรให้ “รู้สึกดี” ต่อตัวเอง. สืบค้นจาก <https://www.stellaraustralia.com/wp-content/uploads/2016/01/201210.pdf>
- ภมรพรรณ ยุธยาตร์. (2565). *จิตบำบัดรายบุคคลเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: หจก.อภิชาติการพิมพ์.
- ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนา. (2565). *คุยเรื่องทิศทางการศึกษาปี 65 กับ ดร.ภูมิศรัณย์ ทองเลี่ยมนา*. สืบค้นจาก <https://www.eef.or.th/article-education-direction-2565/>
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 186-194.
- สรวณณต์ สิทธิสมาน. (2558). *สังคมเปราะบางยิ่งต้องทำให้ลูกเข้มแข็ง*. สืบค้นจาก <https://citly.me/LYTwa>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2564*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สืบค้นจาก <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/article/thaihealth-watch-จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี-2564>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่. (2564). *สารสนเทศทางการศึกษา ปีการศึกษา 2564*. สืบค้นจาก <https://citly.me/Xlh9a>
- ฤทัยรัตน์ ชิดมงคล, พิมพ์วัลย์ อายุวัฒน์ และ ปราณต์ เหล่ารัตน์ศรี. (2562). ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตเทศบาลตำบลโนนสูง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. *วารสารการพยาบาล สุขภาพ และการศึกษา*, 2(2), 35-42.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.

- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). London: Thomson.
- Clough, P.J., & Strycharczyk, D. (2014). *Developing Mental Toughness in Young People: Approaches to Achievement, Well-being, Employability, and Positive Behavior*. London: Karnac.