

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ The Development of Training Program to Enhance Resilience

ชนมน สุขวงศ์
Chanamon Sookawong

สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
Elementary Education, Faculty of Education, Sisaket Rajabhat University

Corresponding email: chanamonsookawong@gmail.com

Received: 31 August 2021; Revised: 5 October 2021; Accepted: 11 October 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ 2) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบแผนการทดลองขั้นต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ 2) แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิตินอนพารามेटริก โดยใช้วิธีทดสอบแบบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

ผลการวิจัยพบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม มีคะแนนหลังการทดลอง และคะแนนติดตามผลการทดลอง 1 เดือนสูงกว่าคะแนนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง, โปรแกรมการฝึกอบรม, ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to develop the training program to enhance Resilience of Faculty of Education students Sisaket Rajabhat University and 2) to study the results of training program to enhance Resilience of Faculty of Education students Sisaket Rajabhat University. This study was pre-experimental research with the sample group consisted of 12 subjects of Faculty of Education students Sisaket Rajabhat University. The research instruments were the training program and the Resilience scale. The data were analyzed by average, standard deviation, and Nonparametric Statistics using The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test.

The results of this research showed that the students who participated in the training program gained higher level of Resilience after training program participation (Post-

test) and 1 month (Follow) more than before the training program participation (Pre-test) at 0.05 level of statistical significance.

Keywords : Enhance, Training Program, Resilience

บทนำ

การพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพสอดคล้องกับสภาวการณ์ของโลกและสังคมที่เปลี่ยนแปลงนับว่ามีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) เรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนโดยเฉพาะในหมวดสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงหัวข้อคนไทยควรได้รับการพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในเรื่องพัฒนาเด็กวัยเรียนให้มีความรู้ทางวิชาการ มีสติปัญญาทางอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถศึกษาหาความรู้และต่อยอดองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ซึ่งคุณภาพของบุคคลไม่ได้ประเมินจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพียงอย่างเดียวที่จะบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีคุณภาพหรือประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ที่ผ่านมาเชื่อกันว่าความสำเร็จและความก้าวหน้าของบุคคลมาจากเชาวน์ปัญญา ทั้งที่จริงเชาวน์ปัญญาเป็นเพียงบันไดขั้นต้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิต ผลจากเชาวน์ปัญญาเพียงร้อยละ 20 มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิตการทำงานแต่การมีสุขภาพจิตที่ดีและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นได้เป็นอย่างดีต่างหากที่จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตามการพัฒนาคนของประเทศชาติให้มีคุณภาพในยุคปัจจุบันนี้ จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมให้มากยิ่งขึ้นควบคู่ไปกับด้านสติปัญญา (Arora et al. 2010)

ท่ามกลางกระแสของความเจริญก้าวหน้า ด้านวัตถุและเทคโนโลยีที่ทันสมัยซึ่งดูเหมือนนวัตกรรมต่าง ๆ จะทำให้นุษย์มีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น แต่สิ่งเหล่านี้ล้วนต้องแลกมากับการแข่งขัน ความเหนื่อยล้า ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจนทำให้หลายคนรู้สึกมีความสุขลดน้อยลง และอาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้นซึ่งอาจเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่สำคัญในการนำไปสู่การเริ่มต้นของความเจ็บป่วยทางจิต ดังนั้นการป้องกันโดยการสร้างเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ บุคคลจึงจำเป็นต้องมีความเตรียมพร้อมหรือภูมิคุ้มกันที่มากพอสำหรับการป้องกันอุปสรรคเหล่านี้ที่จะเข้ามาหรือเลือกที่จะฝ่าฟันให้ผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ด้วยดี โดยส่งผลกระทบต่อตนเองให้น้อยที่สุด ซึ่งอุปสรรคในบุคคลนั้นหมายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เข้ามาขัดขวางการดำเนินชีวิตของบุคคล ก่อให้เกิดความยากลำบากในการผ่านพ้นสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ในบางครั้งบุคคลอาจเกิดภาวะวิกฤตซึ่งกระทบต่อการใช้ชีวิตและการข้ามพ้นเหตุการณ์ที่เลวร้ายเหล่านี้ไปซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความสามารถของบุคคลที่จะเข้ามาช่วยให้บุคคลเกิดความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาและกลับคืนสู่สภาวะปกติและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ความสามารถที่กล่าวถึงนี้เรียกว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ท่ามกลางความเสี่ยงที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและพร้อมที่จะฟื้นตัวกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังมีการเรียนรู้จากการเผชิญปัญหาเหล่านั้นเพื่อนำมาพัฒนาให้เกิดการปรับตัวในเชิงบวกต่อไป (โธมัส

กวาดามูช, 2558) ทั้งนี้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถภายในตัวบุคคลที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ตลอดชีวิต (Embury และ Saklofske, 2014) บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์จะส่งผลให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและยอมรับความเป็นจริง สามารถเผชิญกับปัญหาจนสามารถรอดจากความลำบากและความทุกข์ยากได้ ดังนั้นความยืดหยุ่นทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาและพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งความจริงแล้วแนวคิดด้านจิตวิทยานั้นไม่เพียงแต่มุ่งรักษาและช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตแต่ยังต้องช่วยให้มนุษย์ได้เติมเต็มและพัฒนาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Luthans et al, 2007)

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาถือว่าเป็นหัวใจสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นช่วงทศวรรษที่ 2 ของชีวิต อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-21 ปี (World Health Organization, 2011) เป็นช่วงเวลาที่สิ้นและมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาช่วงนี้จึงเป็นช่วงสำคัญของชีวิตเนื่องจากวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากนอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของการพัฒนาการทางร่างกายส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยวัยรุ่นจะมีอารมณ์ไม่คงที่ รุนแรงและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นนับเป็นเรื่องยาก ซึ่งการควบคุมอารมณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยนี้ (Mangrulkar et al, 2001) สรุปได้ว่าจากพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากมายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงนับเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นโอกาสที่จะพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้เกิดขึ้น หากนักศึกษามีลักษณะนิสัยที่ไม่ยืดหยุ่น ก็จะมีผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และความเครียดได้ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าถือเป็นปรากฏการณ์ที่พบได้บ่อยและเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยนี้ โดยภาวะซึมเศร้าจะพบได้น้อยในช่วงวัยเด็กแต่จะเพิ่มสูงขึ้นในวัยรุ่นตอนกลางถึงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น องค์การอนามัยโลกระบุว่าภาวะซึมเศร้านั้นเป็นสาเหตุใหญ่ที่สุดของภาระโรคในกลุ่มวัยรุ่นทั่วโลก (DALYs) และได้ประมาณการณ์ว่าในปี 2573 ภาวะซึมเศร้าจะก่อให้เกิดความสูญเสียต่อเศรษฐกิจเป็นมูลค่าถึง 1600 ล้านเหรียญสหรัฐ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์จึงเป็นความสามารถหนึ่งที่สามารถทำให้เพิ่มขึ้นได้เองในตัวบุคคล ทั้งจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เคยผ่านพ้นภาวะวิกฤตอุปสรรค แล้วสามารถคืนสู่สภาพปกติหรือการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทำความเข้าใจถึงวิธีการ เทคนิคที่ถูกต้องสำหรับการส่งเสริมให้เกิดความสามารถนี้ขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมต่อการเกิดภาวะวิกฤต อุปสรรคที่ใหญ่ขึ้นระหว่างดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งอาจเป็นเสมือนการเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งภายในจิตใจพร้อมที่จะเผชิญกับเรื่องราวที่เป็นอุปสรรคปัญหาในครั้งต่อไป นอกจากนี้ความสามารถของบุคคลในการมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้มีคงอยู่ในบุคคลจะช่วยเป็นพื้นฐานในการผ่านพ้นและฟื้นคืนพลังเมื่อเผชิญปัญหาท้าทายอีกครั้งโดยสามารถผ่านมาได้ด้วยดี (De Costa, 2015)

จากประเด็นปัญหาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจและมุ่งเน้นที่จะศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เพราะความยืดหยุ่นทางอารมณ์สามารถเสริมสร้างได้ในทุกช่วงวัย แต่การเริ่มเสริมสร้างตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่นจะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตหรือเหตุการณ์อันเลวร้ายบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านพฤติกรรมหรือปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่ำ จากการศึกษาของ Bozikas และ Parlapani (2016) พบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ช่วยให้

มองตนเองและมองโลกในทางบวก สามารถควบคุมตนเองและมีกระบวนการปรับตัวที่ดีเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความตึงเครียด รวมถึงความสามารถทางสังคมและการแก้ปัญหาทำให้อาการซึมเศร้าลดลง โดยผู้วิจัยมองว่าควรมีการส่งเสริมหรือสนับสนุนด้วยการส่งเสริมผ่านกิจกรรมหรือโปรแกรม ซึ่งโปรแกรมการฝึกอบรมถือว่าเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษานั้นมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มากขึ้น จากการศึกษาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยสนใจแนวคิดของ Nelson และ Richard (1992) เนื่องจากเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นความสำคัญของการสอนและการฝึกอย่างเป็นระบบ มีการทดลองประสบการณ์การเรียนรู้โดยการกระทำและให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการฝึก มีการสะท้อนแนวคิด และการเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้ กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดรับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ ทำหายอย่างต่อเนื่อง โดยที่ผ่านมามีความรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ถูกศึกษาวิจัยเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านจิตเวชในวัยรุ่นอย่างแพร่หลายทั้งในไทยและต่างประเทศ อาทิ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อลดความกังวล (Barrett et al, 2014) ตลอดจนการลดภาวะซึมเศร้าและปัญหาการฆ่าตัวตาย (Dubow et al, 2016) นอกจากนี้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ทำให้วัยรุ่นเข้มแข็ง สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือรับมือความขัดแย้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น โปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กับกลุ่มนักเรียนหญิงชาวแอฟริกันเพื่อลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ (Stepney et al, 2014) โดยผลการวิจัยด้านการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในวัยรุ่นต่างสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือวัยรุ่นมีความคิดความรู้สึกด้านการเห็นคุณค่าในตัวเองและเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น มีความแข็งแกร่งในใจตัวเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น มองโลกและบุคคลอื่นในแง่ดีมากกว่าเดิม เข้าใจและไวใจเพื่อนมากขึ้นทั้งยังสามารถยอมรับปรับตัวต่อสิ่งต่าง ๆ เข้าใจเหตุผลของการกระทำต่าง ๆ ได้ดีขึ้นและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมีเหตุผล

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์สังกัดคณะครุศาสตร์จึงสนใจศึกษาโปรแกรมการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ โดยในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งหวังถึงสิ่งที่คุณจะได้รับคือการที่ตัวบุคคลเองจะสามารถมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์หรือจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ด้วยตัวเอง หลังจากที่เรียนรู้กระบวนการ เทคนิควิธีการที่ถูกต้องมากพอซึ่งนำไปสู่หนทางที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ของตนที่เข้ามาได้เป็นเสมือนหนทางป้องกันปัญหาที่มาจากการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของสังคม ปัญหาที่มีรูปแบบใหม่ๆที่เข้ามาเป็นอุปสรรค เมื่อบุคคลเองมีภูมิคุ้มกันที่มากพอที่จะกล้ำกับเผชิญปัญหาในทุกรูปแบบแล้ว สิ่งก็ตามมาคือเมื่อต้องเจอกับปัญหาจริง บุคคลอาจไม่ได้มองว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นปัญหาเหมือนดังที่เคยเป็นแต่กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายหรือแบบทดสอบชีวิตต่อการก้าวไปข้างหน้า หากบุคคลเรียนรู้ที่จะมีการคิด การรับรู้ในรูปแบบที่ดีและเหมาะสม เมื่อเจอกับปัญหาบุคคลสามารถที่จะนำพาตนเองให้กลับคือสู่สภาพเดิมได้ไม่จมไปกับปัญหาเหล่านั้นและสามารถที่จะทำตนเองให้กลับมาพบกับความสุขนั้นได้แม้จะผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากมาก่อนก็ตาม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาและดำเนินการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การสร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

1. **จุดประสงค์** เพื่อสร้างแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2/2563 จำนวน 732 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโดยการตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษที่ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 343 คน

3. เครื่องมือ แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ซึ่งเป็นลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 30 ข้อ ที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .761 ไปใช้ในการหาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างในเดือนมกราคม 2564

การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

1. จุดประสงค์

เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การยืนยันแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาสู่การออกแบบสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหากิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาที่มีประสบการณ์สอนทางด้านจิตวิทยาและมีประสบการณ์ทางการตรวจโปรแกรมการฝึกอบรม จำนวน 3 ท่าน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3. เครื่องมือ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 จัดทำโครงร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบ นิยามศัพท์ และจุดมุ่งหมายของแต่ละกิจกรรม ซึ่งได้จากการสังเคราะห์แนวคิดของของ Benard (1993) Grotberg (1995) และ Luthans, Youssef และ Avolio (2007) ส่วนกระบวนการในการจัดโปรแกรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยยึดแนวคิดของ Nelson และ Richard (1992) และนำโครงร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเสนอให้กับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านเป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรม โดยพิจารณาการหาค่าสอดคล้องและความเหมาะสม ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องนั้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ผลที่ได้จากการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการวิเคราะห์ โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ย พบว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยแต่ละรายการอยู่ในเกณฑ์ระหว่างตั้งแต่ 4.40 – 4.64 มีระดับความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

4.2 การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน โดยดำเนินการฝึกอบรมจำนวน 10 กิจกรรม สัปดาห์ละ 2-3 กิจกรรม ในเดือนพฤษภาคม 2564 โดยทุกครั้งหลังจากที่มีการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรม ผู้วิจัยจะดำเนินการเขียนบันทึกปัญหาที่พบเช่นลำดับขั้นในการนำเสนอกิจกรรม การปรับปรุงแก้ไขและผลที่ได้เพื่อนำข้อมูลเหล่านี้มาปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาและกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์มากที่สุดก่อนที่จะมีการนำไปใช้จริง

ระยะที่ 3 การดำเนินการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

1. จุดประสงค์

1.1 ดำเนินการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

1.2 เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระยะที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 58 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจากระยะที่ 1 โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรม จำนวน 12 คน โดยเป็นลักษณะการทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการฝึกอบรม (One Group Pretest-Posttest Design)

3. เครื่องมือ

3.1 โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครู ศาสตร ์มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

3.2 แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ขึ้นก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยทำความเข้าใจบอวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละ ครั้งว่าจะพัฒนาอะไรและสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งโดย ผู้วิจัยถือว่าคะแนนที่ได้จากการวัดในระยะที่ 1 เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.2 ขึ้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาจำนวน 12 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้ารับ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน ถึง 15 กรกฎาคม 2564 โดยดำเนินการฝึกอบรมจำนวน 10 กิจกรรม สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม

4.3 ขึ้นหลังการทดลอง เมื่อผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความ ยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครูศาสตร ์ ครบตามจำนวนกิจกรรม 10 ครั้ง ผู้วิจัยให้กลุ่มฝึกอบรม จำนวน 12 คน ทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ฉบับเดิม เพื่อนำคะแนนตอบแบบวัดดังกล่าวมาใช้ เป็นคะแนนหลังการเข้ารับโปรแกรมการฝึกอบรม (Post-test)

4.4 ขึ้นทำการวัดซ้ำ ผู้วิจัยให้กลุ่มฝึกอบรมทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ฉบับเดิมอีก ครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผลการทดลอง 1 เดือน (Follow) ในเดือนสิงหาคม 2564 แล้วนำคะแนนที่ได้มา เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ผลหลังการทดลองผู้วิจัยใช้การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความ ยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครูศาสตร ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง ของกลุ่มทดลองด้วยสถิตินอนพารามेटริก โดยใช้วิธีทดสอบแบบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

ผลการดำเนินงานวิจัย

1.การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ นักศึกษาคณะครู ศาสตร ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดและ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยมีกิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถทางอารมณ์ (Emotion abilities) การจัดการแก้ไขปัญหา (Problem management) และความสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ (Ability to recover back to normal) จาก การศึกษาข้อมูลเหล่านี้นำมาสู่การออกแบบสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ ซึ่งขั้นตอนการฝึกอบรม (Stage of Training Group) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น หรือขั้นนำ (Initial Stage) ขึ้นดำเนินการ (Working Stage) ขึ้นยุติการฝึกอบรม (Ending Stage) และ กำหนดเนื้อหากิจกรรมให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ตาม โครงสร้างและชื่อกิจกรรม แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างโปรแกรมฝึกอบรมและชื่อกิจกรรม

องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์	ชื่อกิจกรรม
ด้านความสามารถทางอารมณ์	1. ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพและสำรวจอารมณ์
	2. เข้าใจอารมณ์
	3. คิดบวก
ด้านการจัดการแก้ไขปัญหา	4. จัดการกับอารมณ์
	5. กำหนดปัญหาสู่การแก้ไข
	6. ทุกปัญหามีทางออก
ด้านความสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ	7. ถนนชีวิต
	8. มองโลกมุมใหม่
	9. ความสุขในการอยู่ร่วมกัน
	10. ยุติการฝึกอบรม

2. ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปผลการทดลอง แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นทางอารมณ์แยกตามองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือน

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
EA	3.01	0.22	3.79	0.40	3.83	0.37
PM	2.54	0.36	3.29	0.35	3.53	0.33
AR	2.80	0.41	3.97	0.35	3.94	0.32

หมายเหตุ : อักษรย่อใช้แทนองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย

EA แทน ความสามารถทางอารมณ์

PM แทน การจัดการแก้ไขปัญหา

AR แทน ความสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ

การวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์แยกตามองค์ประกอบของกลุ่มฝึกอบรม หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง โดยเรียงลำดับคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในแต่ละด้านหลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน จากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 1) ด้านความสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ (AR: Post: = 3.97, Follow: =3.94) 2) ด้านความสามารถทางอารมณ์ (EA: Post: = 3.79, Follow: =3.83) 3) ด้านการจัดการแก้ไขปัญหา (PM: Post: = 3.29, Follow: =3.53) ตามลำดับ คะแนน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือนของกลุ่มทดลองด้วยสถิตินอนพาราเมตริก โดยใช้วิธีทดสอบแบบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

ช่วงเวลา	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	minimum	maximum
RL1	12	2.78	0.11	2.57	2.93
RL2	12	3.68	0.24	3.33	4.00
RL3	12	3.76	0.24	3.40	4.27

หมายเหตุ :

RL แทน ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

RL 1 หมายถึง ก่อนการทดลอง

RL 2 หมายถึง หลังการทดลอง

RL 3 หมายถึง ติดตามผลการทดลอง 1 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยกลุ่มฝึกอบรมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่า 2.78 , 3.68 และ 3.76 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4 ค่าความน่าจะเป็นในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน โดยใช้วิธีทดสอบแบบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

	RL2 - RL1	RL3 - RL1	RL3 - RL2
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.002	0.002	0.011

การวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 พบว่าค่าความน่าจะเป็นในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน Asymp. Sig. (2-tailed) มีค่าเท่ากับ 0.002 และ 0.011 น้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด (0.05) นั้นหมายความว่ามีความสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถสรุปผลได้ว่าเมื่อใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์แล้วพบว่ากลุ่มฝึกอบรมมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมของ Nelson and Richard (1992) พบว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มีความเหมาะสม แสดงให้เห็นว่ามีการเลือกและพิจารณาการใช้กิจกรรมตลอดจนวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกอบรมที่ดี ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มทางจิตวิทยามีความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น โดย Nelson

และ Richard ได้กล่าวถึงจำนวนที่เหมาะสมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า จำนวน 7 หรือ 8 คน ถือว่าเป็นขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสม แต่ถ้าหากจำนวน มากกว่า 8 กล่าวคือ ประมาณ 12 คน ก็เป็นเรื่องที่ยอมรับได้สำหรับกลุ่มฝึกอบรม โดยได้มีการนำแนวคิด ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการ ต่าง ๆ มาใช้ในการฝึกอบรม ส่วนในด้านกิจกรรมของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้แบ่งสัดส่วนของการจัดทำโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ตามโครงสร้าง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การพัฒนาองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความสามารถทางอารมณ์ (Emotion Abilities) ใช้การจัดกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง การจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Management) ใช้จัดกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง และความสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ (Ability to Recover Back to Normal) ใช้การจัดกิจกรรมจำนวน 4 ครั้ง โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบจะให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริง เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจนเกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การนำโปรแกรมการฝึกอบรมมาทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรม (Developmental Testing) ก่อนที่จะนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง โดยดำเนินการตามกระบวนการ 2 ขั้นตอน คือ การทดลองใช้เบื้องต้น (Try Out) และการทดลองใช้จริง (Trial Run) การทดสอบประสิทธิภาพดังกล่าวช่วยให้ผู้วิจัยมั่นใจว่าโปรแกรมการฝึกอบรมที่จะนำไปใช้จริงมีประสิทธิภาพและคุณภาพอย่างแท้จริง เพราะการนำโปรแกรมการฝึกอบรมมาทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบประสิทธิภาพ (Developmental Testing) เป็นกระบวนการควบคุมและประกันคุณภาพ (Brahmawong, 2013) และผู้วิจัยได้ดำเนินการตามการออกแบบการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมที่มีการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นที่ศึกษาวิจัยในการนำไปสู่การกำหนดเป็นโปรแกรม ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและพัฒนา ดังนี้ 1) การตรวจสอบกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีจากผู้ทรงคุณวุฒิ 2) การสร้างโปรแกรมฝึกอบรม 3) การตรวจสอบและการปรับปรุงโปรแกรมจากการทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง และ 4) การทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรม (Sanrattana, 2007) ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมสามารถก่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนาภรณ์ เนียมกลั่น (2560) ศึกษาการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา โดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ พบว่าภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. ศึกษาผลของการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยเปรียบเทียบคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์โดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งในการทดลองครั้งนี้กลุ่มฝึกอบรมมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง 1 เดือน ที่สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยกลุ่มฝึกอบรมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่า 2.78 , 3.68 และ 3.76 ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร กิตติสุนทร (2559) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง พบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศที่ศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของ Pincus และ Friedman (2004) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการคิดการกำกับอารมณ์ และการฝึกทักษะการแก้ปัญหาให้กับเด็กอายุ 8–11 ปี ผลการวิจัยพบว่าในเด็กกลุ่มแรกที่มีการฝึกทักษะการคิดและการกำกับอารมณ์มีการเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์แบบมุ่งที่อารมณ์สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ทั้งนี้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มฝึกอบรมที่สูงขึ้นนั้น เป็นผลมาจากลักษณะเนื้อหาและกิจกรรมที่มีกระบวนการถ่ายทอดและเรียนรู้ผ่านกระบวนการฝึกอบรม ผสมกับเนื้อหากิจกรรมมีความสอดคล้องกับช่วงวัยของกลุ่มฝึกอบรม อีกทั้งการที่นักศึกษายังมีค่าเฉลี่ยคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงในระยะติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกนั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ Goldstein (1993) และซูชัย สมิทธิไกร (2558) ที่กล่าวว่าการฝึกอบรม (Training) เป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบโดยกำหนดวัตถุประสงค์ชัดเจน เลือกใช้กิจกรรมและเทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหาสาระ มีทัศนคติที่ถูกต้อง เหมาะสม จะส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความชำนาญเฉพาะเรื่อง อีกทั้งผู้เข้าอบรมได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 10 ครั้ง ของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งในกิจกรรมแต่ละครั้งผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ แม้วาระหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ผู้วิจัยจะไม่ได้ให้ความรู้และจัดกิจกรรมอื่นแต่อย่างใด แสดงให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน สมาชิกกลุ่มยังสามารถนำความรู้และประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 การนำกิจกรรมในโปรแกรมการฝึกอบรมไปใช้กับนักศึกษาจะต้องคำนึงถึงวัยของผู้เรียน โดยกิจกรรมเหล่านี้ได้ถูกสร้างขึ้นสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ หากจะนำไปใช้ในระดับชั้นอื่น ๆ จำเป็นต้องศึกษาและทำการปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับช่วงวัยของผู้เรียน

1.2 โปรแกรมการฝึกอบรมมีกิจกรรม เนื้อหาสาระที่สามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถที่จะนำกิจกรรมเหล่านี้ไปส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น โดยอาจจะนำไปใช้กับการเรียนการสอน การจัดโครงการ หรือออกแบบกิจกรรมที่หลากหลายท้าทายความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษา เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาอิทธิพลของตัวแปรที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เพื่อจะทำให้ทราบถึงตัวแปรที่มีอิทธิพลและความสำคัญต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างแท้จริง สามารถจัดเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปรเหล่านั้นได้ และทำให้สามารถที่จะมุ่งเน้นหรือให้น้ำหนักความสำคัญกับตัวแปรได้อย่างถูกต้อง และพร้อมที่จะนำตัวแปรดังกล่าวไปสู่การสนับสนุนหรือพัฒนา เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ควรมีการติดตามผลของการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทุก 3 เดือนหรือ 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบว่าผลของการเสริมสร้างและการมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

เอกสารอ้างอิง

- ชูชัย สมิทธิไกร. (2558). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร* (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร กิตติสุนทร. (2559). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนาภรณ์ เนียมกลิ่น. (2560). *การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โธมัส กวาดามูช. (2558). *การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจในกลุ่มนักเรียนสายอาชีพในเขต กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาสังคมและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564).* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานয়รัฐมนตรี.
- Arora, S., Ashrafian, H., Davis, R., Athanasiou, T., Darzi, A., and Sevdalis, N. (2010). Emotional intelligence in medicine: a systematic review through the context of the ACGME competencies. *Medical Education*, 44, 749-764.
- Barrett, P. M., Cooper, M., & Guajardo, J. G. (2014). *Using the FRIENDS Programs to Promote Resilience in Cross-Cultural Populations*. New York, NY: Springer.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership*, 59, 44-48.
- Bozikas & Parlapani. (2016). Resilience in patients with psychotic disorder. *Psychiatrike= Psychiatriki*, 27(1),13.
- Brahmawong, Chaiyong. (2013). *Developmental Testing of Media and Instructional Package. Silpakorn Educational Research Journal*, 5(1), 1-20.
- De Costa. (2015). Reenvisioning language anxiety in the globalized classroom through a social imaginary lens. *Language Learning*, 65(3), 504-532.
- Dubow, E. F., & Huesmann, L. R. (2016). Childhood and adolescent risk and protective factors for violence in adulthood. *Journal of Criminal Justice*, 45, 26–31.
- Embury, S. P., & Saklofske, D. H. (2014). *Building a Science of Resilience Intervention for Youth*. New York, NY: Springer.
- Goldstein, I.L. (1993). *Training in Organization: Needs Assessment, Development, and Evaluation* (3rd ed). Pacific Grove.
- Grotberg, E.H. (1995). *A guide for promoting resilience in child: strengthening the human spirit*. The Bernard Van Leer Foundation.
- Luthans, Youssef and Avolio. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University Press.
- Mangrulkar, L. Whitman, C and Ponner, M. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.

- Nelson, J. & Richard. (1992). *Group Leadership: A Training Approach*. California: Brook/Cole.
- Pincus, D. B., & Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: Transporting treatment interventions to the school setting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4), 223-240.
- Sanrattana, Wirot. (2007). Participatory Policy Research: A conceptual framework for research to change and learn. *Journal of Educational Administration*, 3(2), 26-40.
- 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*. New York, NY: Springer.
- World Health Organization. (2011). *Life skill Education in schools*. Geneva: World Health Organization.