

ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงคราม

วนัญญา แก้วแก้วปาน

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Corresponding author: kaewkaewpan_w@su.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2) เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ด้วยวิธีการวิจัยกึ่งทดลองโดยคัดเลือกตัวอย่างตามระดับภาวะความเครียดเดียวกันจากนักเรียนที่มีคะแนนภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงระดับรุนแรง จำนวน 40 คน กำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดภาวะความเครียดสวนปรง และโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการทดสอบค่าทีและวิเคราะห์เนื้อหาจากใบงานเพื่อสนับสนุนผลการใช้โปรแกรมฯ ผลการวิจัยพบว่า 1) ภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 37.45$) กลุ่มควบคุมมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 55.95$) และ 2) ภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูงและหลังการทดลองมีภาวะความเครียดมาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 60.10$, $\bar{X} = 37.45$ ตามลำดับ) จะเห็นได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักเรียนมีภาวะความเครียดน้อยลง ดังนั้นการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกจึงเป็นวิธีที่สามารถช่วยลดภาวะความเครียดได้ โดยทำให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด คำพูดที่มีต่อตนเองและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อประยุกต์ใช้กับปัญหาที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ : 1. ภาวะความเครียด 2. การพูดกับตนเอง 3. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

Effects of positive self-talk training program against the stress of Mathayomsuksa 6 students in Samutsongkhram Province

Wananya Kaewkaewpan

Faculty of Education, Silpakorn University,

Nakhon Pathom 73000, Thailand

Corresponding author: kaewkaewpan_w@su.ac.th

Abstract

This research aims (1) to compare the stress of the experimental group of students and the controlled group of students after using the Positive Self-Talk Training Program, (2) compare the stress of the experimental group of students before and after the implementation of Positive Self-Talk Training Program. The researcher applied Quasi-Experimental Design by selecting the sample group of 40 students who had the same stress levels. Then the students were divided into two groups of 20 students, one as an experimental group and as a controlled group. The tools in this research were the personal questionnaire, Suanprung Stress Test-20 and Positive Self-Talk Training Program, data analysis statistics by t-test, and the information analysis from work sheets for supporting Positive Self-Talk Training Program. The results were as follows: (1) the stress level of the experimental group and the controlled group after the experiment were significantly different at .05. The experimental group had the moderate stress ($\bar{X} = 37.45$). The controlled group had the high stress ($\bar{X} = 55.95$); (2) the stress of the experimental group both before and after the experiment were statistically different at .05. Before the experiment, the stress was high ($\bar{X} = 60.10$), while, after the experiment, the stress level is moderate ($\bar{X} = 37.45$). Therefore, it could be seen that after participating in the Positive Self-Talk Training Program, the students had the lower scores of stress level. This made students attempt to change their self-talk which led to changes in their behavior in their daily life.

Keywords: 1. Stress 2. Self-talk 3. Positive self-talk training program

บทนำ

สังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้โครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป ความผูกพันใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในครอบครัวน้อยลง ความสัมพันธ์ที่ห่างเหินมากขึ้น และเมื่อวัยรุ่นประสบปัญหาทางด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่มาจากชีวิตส่วนตัว ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาการเรียน วัยรุ่นก็มักจะขาดที่พึ่งพิงและไม่สามารถปรับตัวได้ ส่งผลให้มีปัญหาทางอารมณ์ ความคิดและมีภาวะความเครียดตามมา โดยปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตัวนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งหากมีความเครียดในระดับมากจนถึงขั้นรุนแรงเกินไป จะทำให้สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตถดถอยลงตามไปด้วย และอาจนำไปสู่การแสวงหาความมั่นใจและความมีตัวตนในด้านอื่น เช่น การเข้าหาอบายมุข บุหรี่ สุรา พฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม มีปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือมีปัญหาทางการเรียน เป็นต้น (Taweewattanakit, 2019)

สถิติการขอรับคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย อันดับ 1 คือปัญหาความเครียด (Wongrachit, 2020) วัยรุ่นเป็นวัยที่พบเจอกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จนทำให้เกิดความเครียดและบางครั้งไม่สามารถปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีความเครียดสะสมมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายรวมทั้งพฤติกรรม เมื่อวัยรุ่นมีภาวะความเครียดรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้าหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ อีกทั้งสถิติในปี พ.ศ. 2563 (Wanpen, 2021) พบว่าวัยรุ่นไทยมีปัญหาซึมเศร้ามากกว่าในอดีตเป็นอย่างมากซึ่งสาเหตุหลักได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์ รองลงมาคือปัญหาการเรียน ความรุนแรง เศรษฐกิจ การกลั่นแกล้ง โดยจะเห็นได้ว่าในช่วงสถานการณ์โควิด-19 นั้น ยิ่งทำให้เด็กและวัยรุ่นได้รับผลกระทบต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมากจนเกิดเป็นความเครียดในที่สุด

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่ามีอัตราการแข่งขันทางด้านการเรียนที่สูงขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งจังหวัดสมุทรสงครามแต่เดิมเป็นจังหวัดที่ครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและการประมง แต่ปัจจุบันเป็นจังหวัดที่เน้นแหล่งท่องเที่ยว โดยมีนักท่องเที่ยวจากหลากหลายภูมิภาคเข้ามาเพิ่มขึ้น อีกทั้งการเดินทางยังไม่ไกลจากเมืองหลวงมากนัก จึงทำให้การเดินทางของนักท่องเที่ยว

สะดวกยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสงคราม ได้พบเจอความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และทางเทคโนโลยี โดยนักเรียนได้เห็นมุมมองทางเลือกที่หลากหลาย ทั้งด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิต จึงเกิดความพยายามผลักดันตนเองเพื่อมาสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดและเกิดมุมมองต่อตนเองในแง่ลบคิดว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอในการแข่งขัน โดยเฉพาะด้านความคิด วัยรุ่นจะมีความคิดอัตโนมัติด้านลบ 3 ด้าน ได้แก่ การมองสิ่งแวดล้อม มองตนเอง และมองอนาคตในแง่ลบ (Horwitz, Hill, & King, 2011) และจากงานวิจัยของสุจิตรา อูร์ตันมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (Uratanamnee, & Lertsamran, 2017: 89) ก็พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสมุทรสงคราม ที่อยู่ในระยะเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง โดยวัยรุ่นมีความคาดหวังต่อตนเองในการเข้าศึกษาต่อ การแข่งขันกับเพื่อน อีกทั้งความไม่พร้อมของการเตรียมตัวและยังต้องเผชิญกับความคาดหวังจากผู้ปกครอง สังคมและครูอาจารย์ ซึ่งสถานการณ์ที่วัยรุ่นต้องพบเจอนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญของชีวิต อีกทั้งสังคมในปัจจุบันมักให้คุณค่ากับการศึกษาในระดับที่สูงและสถาบันที่มีชื่อเสียงจึงทำให้พ่อแม่มีความคาดหวังจนเกิดความกดดันต่อตัววัยรุ่น

ภาวะความเครียดอาจเกิดจากการตัดสินใจของตนเองตามความคิด ความรู้สึกและทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งก็มีวิธีหลากหลายที่จะช่วยให้บุคคลผ่อนคลายจากความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นได้ เช่น การผ่อนคลายระดับต้น ไม่ว่าจะเป็นการดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว จนถึงการผ่อนคลายในระดับที่สูงขึ้น เช่น การกำหนดลมหายใจ การทำสมาธิ การสะกดจิต การพูดคุยกับตนเอง (self-talk) การทำ Biofeedback และการบริหารจัดการเวลาอย่างเหมาะสม เป็นต้น (Kottler, & Chen, 2011) โดยการส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองนั้น พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางปัญญาที่สามารถปรับเปลี่ยนและแก้ไขเพื่อลดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือแก้ไขความคิดด้านลบของตนเองได้ (Punsuwun, Mahakittikun, Uthchachon, & Kanathum, 2017: 77-89) ดังนั้นการบำบัดความคิด (cognitive therapy) จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยลดภาวะเครียดได้ และยังเป็นการ

พูดคุยกับตนเองของบุคคล โดยหากบุคคลสามารถสื่อสารกับตนเองได้อย่างมั่นคงแล้ว ก็จะสามารถกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย (Davidhizar, & Sheare, 1996: 119-122) ในการศึกษาโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกครั้งนี้ ใช้แนวคิดของริชาร์ด เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990; 2004) ซึ่งเป็นการใช้คำพูดเพื่อสนทนากับตนเองในทางที่ดี และยังพบว่า การพูดกับตนเองทางบวกยังมีความสัมพันธ์กับการช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองและยังมีอิทธิพลความรู้สึก ความคิดและการกระทำของบุคคลในเวลาต่อมาได้อีกด้วย (Burnett, 1996: 57-67) และจากงานวิจัยที่ผ่านมา มีการนำการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความฉลาดทางอารมณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ซึ่งภาวะความเครียดถือเป็นภาวะทางอารมณ์รูปแบบหนึ่งและเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาทางจิตใจที่สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงได้ อีกทั้งการบรรเทาภาวะความเครียดยังเป็นการป้องกันปัญหาให้บุคคลในระดับต้น ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามและนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจอื่น ๆ ต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาความเครียดในนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่จำเป็นเร่งด่วน ควรได้รับการป้องกันในระยะต้น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงอื่น ๆ ตามมาและเป็นการช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาได้อย่างทัน่วงที ทำให้ไม่สูญเสียนักเรียนไปในระหว่างการศึกา อีกทั้งยังได้แนวทางเพื่อส่งเสริมนักเรียนที่มีภาวะความเครียดให้มีวิธีการจัดการที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียด ซึ่งหวังว่าจะช่วยให้นักเรียนสามารถผ่อนคลายภาวะความเครียดและเสริมสร้างความเชื่อมั่นเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับตนเองได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับการพูดกับตนเองเชิงบวก (positive self-talk) มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ เช่น ไบรเกอร์ (Braiker, 1989) กล่าวว่า การพูดกับตนเองเชิงบวก มีลักษณะเป็นการใช้คำพูดกับตนเองในใจ ซึ่งเป็นคำพูดที่ทำให้เกิดความคาดหวังทางบวก ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกและการกระทำที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ที่กล่าวถึงการพูดกับตนเองเชิงบวกว่าเป็น การคิดหรือการพูดในใจกับตัวเอง เพื่อทำให้สภาวะทางอารมณ์ของตนเองคงที่ และเป็นการประคับประคองจิตใจของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปความหมายไว้ว่า การพูดกับตนเองเชิงบวกหมายถึง การพูดในใจหรือการพูดออกเสียงกับตนเอง โดยคำพูดดังกล่าวมีลักษณะในทางบวก มีความสร้างสรรค์ และมีความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งเกิดขึ้นจากความรู้สึก ความเชื่อ และประสบการณ์ของบุคคลที่ถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด เพื่อช่วยให้บุคคลได้รับฟังความคิดและความรู้สึกของตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น เกิดสมาธิ ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความคาดหวังต่ออนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะความเครียด (stress) มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ อย่าง เซลเย (Selye, 2013: 766) ได้กล่าวถึงภาวะความเครียดว่าเป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคามทั้งภายในและภายนอกมาขัดขวางการเจริญเติบโต ความต้องการ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล โดยสอดคล้องกับ ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus, & Folkman, 1984: 21) ที่ให้ความหมายไว้ว่าภาวะความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นอันตรายต่อความสงบสุขของตนและเกินขีดความสามารถที่ตนเองจะสู้ได้ ซึ่งการตัดสินใจความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปความหมายไว้ว่าภาวะความเครียดหมายถึงภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

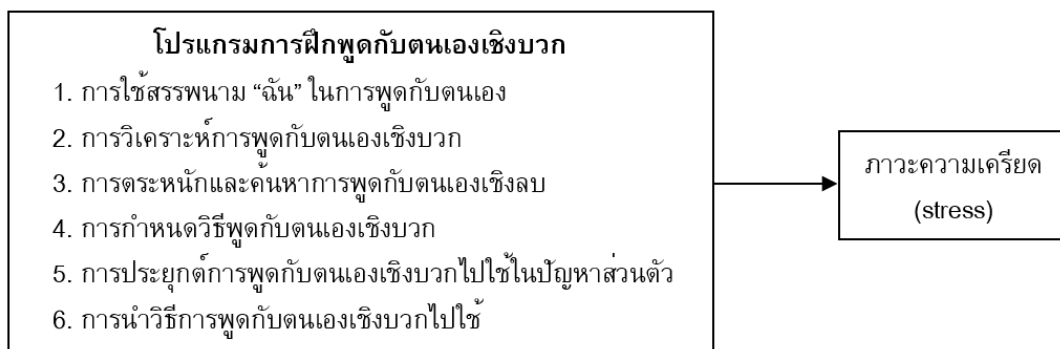
การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึกพูดกับ

ตนเองเชิงบวก โดยยึดหลักแนวคิดการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกของ ริชาร์ด เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990; 2004) โดยเชื่อมโยงแนวคิดกับกิจกรรมในแต่ละครั้ง ประกอบไปด้วย 6 ขั้นตอน 8 กิจกรรม ดังนี้ ครั้งที่ 1) การปฐมนิเทศและการสร้างความคุ้นเคย ให้เข้าใจจุดมุ่งหมาย ความสำคัญและบทบาทของตนเอง ครั้งที่ 2) การรู้จักวิเคราะห์การพูดกับตนเอง (ขั้น 1 ใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตนเอง) รับรู้ถึงการพูดที่ส่งผลกับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม และเพื่อวิเคราะห์ตนเองในด้านต่างๆ ครั้งที่ 3) การทบทวนความคิดและอารมณ์ (ขั้น 2 วิเคราะห์การพูดกับตนเองเชิงบวก) ให้ทบทวนคำพูด การคิดภายในและรู้จักเข้าใจคำพูดของตนเอง ฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ครั้งที่ 4) การเปลี่ยนวิธีพูดกับตนเอง (ขั้น 3 ตระหนักและค้นหาการพูดกับตนเองเชิงลบ) ให้เข้าใจอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลพูดกับตนเองเชิงลบ การหยุดความคิดและคำพูดเชิงลบที่อยู่ภายในใจ การค้นหาคำพูดเชิงลบจากสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ และเปลี่ยนเป็นเชิงบวกได้ ฝึกวิเคราะห์ความคิดเชิงลบและ

หาเหตุผลโต้แย้งที่มีต่อสถานการณ์ตัวอย่างได้ ครั้งที่ 5) การพูดกับตนเองเชิงบวกต่อการจัดการภาวะความเครียด (ขั้น 4 กำหนดวิธีพูดกับตนเองเชิงบวก) ให้เข้าใจการส่งเสริมการพูดเชิงบวก ฝึกคิดประโยคการพูดเพื่อสอนตนเองรวมถึงกำหนดคำพูดเพื่อใช้ควบคุมอารมณ์เครียดและผ่อนคลายตนเอง และให้ทราบถึงแหล่งข้อมูลความคิดและคำพูดเชิงบวก ครั้งที่ 6) การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการรู้จักควบคุมความคิดของตนเอง (ขั้น 5 การประยุกต์การพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ในปัญหาส่วนตัว) ให้ตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องง่ายและเรื่องที่ยากที่สุดจนเครียด ไม่สบายใจ หรือขาดความมั่นใจ และกระตุ้นให้ระบุคำพูดเชิงลบที่เป็นอุปสรรคและคำพูดเชิงบวกที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย ครั้งที่ 7) การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ (ขั้น 6 การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้) ให้ปรับเปลี่ยนและนำคำพูดไปใช้ในชีวิต เพื่อกระตุ้นให้เกิดกำลังใจ ครั้งที่ 8) การปัจฉิมนิเทศ เป็นการสรุปประสบการณ์ประเมินการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ซึ่งแสดงกรอบแนวคิดดังแสดงในภาพที่ 1

ตัวแปรจัดกระทำ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) ที่มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีแผนการวัดผล 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง (pretest posttest design) โดยกลุ่มทดลองมีการให้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้ 1) เป็นนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาขนาดกลาง และมีคะแนนภาวะความเครียดภาพรวมของนักเรียนในโรงเรียนอยู่ในระดับสูงถึงระดับรุนแรง 2) เป็นนักเรียนที่มีภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงระดับรุนแรง โดยคะแนนที่สูงกว่า 42 ขึ้นไป

จากแบบวัดภาวะความเครียดสวนปรุง โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับฉลากเป็นคู่ตามระดับคะแนนภาวะความเครียด เพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน รวมจำนวน 40 คน 3) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการกำหนดเพศชายและเพศหญิงกลุ่มละเท่า ๆ กัน เนื่องจากผลการวิจัยเชิงสำรวจในระยะแรก ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของภาวะความเครียดโดยจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มีเพศต่างกัน มีภาวะความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเพศหญิงมีภาวะความเครียดสูงกว่านักเรียนเพศชาย (Kaewkaewpan, 2021) 4) เป็นนักเรียนที่สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้เป็นอย่างดี 5) เป็นนักเรียนที่ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก จนกว่าจะเสร็จสิ้นหลังการทดลอง

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดภาวะความเครียดสวนปรุง (suanprung stress test-20, SPST-20) จำนวน 20 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ที่เป็นกลุ่มประชากรและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .910

2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก (positive self-talk training rogram) จากแนวคิดของเนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นและปรับปรุงโปรแกรมตามขวัญจิต มหากิตติคุณ (Mahakittikun, 2005) รวมถึงปรับปรุงโปรแกรมตามเอกสารใบงานของวรพงษ์ ด่วนน้อย (Daungnoi, 2010) และพุทธชาติ วูโอริ (Vuori, 2018) ร่วมกับทบทวนแนวคิดทฤษฎีงานวิจัยและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดและการพูดกับตนเองทางบวก โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) และความเหมาะสมของขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมฯ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ ระยะเวลา อุปกรณ์ และการประเมินผล โดยประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน ด้านการ

ให้การปรึกษา 1 ท่าน และด้านจิตวิทยาการแนะแนว 1 ท่าน ซึ่งมีค่าความสอดคล้องทั้งฉบับเท่ากับ .95 จากนั้นปรับแก้โปรแกรมฯ ข้อเสนอแนะและนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อประเมินความเข้าใจการใช้ภาษาระยะเวลาว่าสอดคล้องตามวัตถุประสงค์หรือไม่ จากนั้นนำไปทดลองใช้ ไปจัดกิจกรรมภายใน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1-2 วัน ใช้เวลาครั้งละ 60-75 นาที

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

2. ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร ไปยังสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ทั้งนี้แนบเอกสารงานวิจัยพร้อมหนังสือผ่านการรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (รหัสโครงการ REC 63.0120-008-0274 หมายเลขใบรับรอง COE 63.0310-019)

3. นำแบบวัดภาวะความเครียดสวนปรุง ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

4. นำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ดำเนินการใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ทั้งหมด 8 ครั้ง ตามประเด็นที่กำหนด โดยการขออนุญาตฉบับที่กและบันทึกเสียงอย่างเปิดเผย และนำข้อมูลบันทึกเสียงจากการจัดกิจกรรมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ได้รับกลับคืนมาถอดเทป บันทึกข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนต่อไป

5. หลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ทั้ง 8 ครั้ง นำแบบวัดภาวะความเครียดสวนปรุงให้นักเรียนกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ภาวะความเครียดโดยใช้ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. เปรียบเทียบคะแนนภาวะความเครียดหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (t-test for independent sample)

3. เปรียบเทียบคะแนนภาวะความเครียดภายในกลุ่ม

ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample)

4. วิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลจากใบงานในโปรแกรมฯ โดยวิเคราะห์และตีความข้อมูลเพื่ออธิบาย สนับสนุนและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมฯ ที่เกิดขึ้นและติดตามให้แน่ใจถึงผลลัพธ์ที่ได้

ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก จากการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างกัน โดยหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะความเครียดต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 4.674$, $p = .000$)

ซึ่งหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($X = 37.45$) ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูง ($X = 55.95$) ดังแสดงในตารางที่ 1

2. เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

2.1 เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จากการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะความเครียดต่ำกว่าก่อนใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 8.264$, $p = .000$) ซึ่งก่อนการทดลองมีค่าภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูง ($X = 60.10$) และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดมาอยู่ในระดับปานกลาง ($X = 37.45$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

คะแนนภาวะความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก				
กลุ่มทดลอง	37.45	8.86	4.674*	.000
กลุ่มควบคุม	55.95	15.32		

หมายเหตุ : $p < .05$, Sig (1-tailed test)

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างภาวะความเครียดของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองเชิงบวก

คะแนนภาวะความเครียดกลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อนการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก	60.10	9.18	8.264*	.000
หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก	37.45	8.86		

หมายเหตุ : $p < .05$, Sig (1-tailed test)

2.2 ผลจากโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยการให้สมาชิกพูดคุยนับการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทั้ง 8 ครั้ง และได้จากการสรุปใบงานที่สมาชิกเขียน พบว่า สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ ดังคำกล่าว เช่น “พอได้ฟังเพื่อน ๆ ก็ได้คำพูดใหม่ ๆ ที่เราไม่เคยพูดกับตัวเอง ทำให้เราสามารถพูดกับตัวเองในเชิงบวกมากขึ้น” “ได้เป็นคนที่มีสติกว่าตัวเอง

สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต เป็นการให้กำลังใจตัวเองในเชิงบวก ทำให้คุณภาพชีวิตไม่พังชาน ได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องแต่ละคนมีวิธีที่แตกต่างกัน ทำให้น้ำวิธเหล่านั้นมาใช้กับตัวของเราเอง ได้ปรับทัศนคติที่ดีได้มองโลกในแง่บวก ไม่เครียดกับเรื่องต่าง ๆ จนพังชานแต่นำคำพูดมาใช้แก้ปัญหา ก็รู้สึกชีวิตมีความสุข และสดใส มีรอยยิ้มที่ร่าเริงมากกว่าเดิม” “ฉันรู้สึกผ่อนคลาย

กล้าเปิดใจกับเรื่องที่มีผลต่อความรู้สึกฉัน ให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังฉันรู้สึกดีที่ได้เขียนได้ระบายอะไรออกมา และได้รับฟังเพื่อน ทำให้ฉันได้เห็นมุมมองของเพื่อน ๆ ต่างคนต่างพูดให้กำลังใจกันมันทำให้ฉันมีพลังบวกมากขึ้น และฉันก็รู้สึกดีที่ได้ให้กำลังใจและพลังบวกให้เพื่อน ๆ เหมือนกัน” “ฉันพูดกับตัวเองเวลาท้อ ว่าฉันทำได้อยู่แล้ว ฉันผ่านไปได้แน่ ๆ ฉันชอบที่ได้พูด ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ยินดีมาก ๆ ที่ได้มาเจอกันนะคะ” “ความเครียดน้อยลง ได้สิ่งต่าง ๆ ได้คำพูดนำเอาไปปรับใช้กับตัวเอง” “หลังเข้าร่วมมันทำให้หนูมีความคิดในแง่บวกกับตัวเองมากขึ้น ให้กำลังใจตัวเอง แล้วก็โฟกัสในสิ่งที่ไม่ทำให้เราคิดมากแล้วก็เก็บไปเครียด เช่น บางทีเวลาจะทำอะไรที่มันกดดัน อาจจะมีความคิดลบ ๆ เข้ามาบ้าง แต่หนูก็จะนึกถึงเรื่องที่อาจารย์เคยสอนแล้วก็นำมาปรับฮิลตัวเองให้ใจเย็นแล้วก็มีสติขึ้นได้” “ทำให้เรามีความคิดทางบวกมากขึ้น ได้รับความรู้และประสบการณ์ที่ดี พยายามแก้ไขปัญหาวัยสติ มีทัศนคติที่ดี และมีความพยายามมากขึ้น มีมุมมองในการคิดที่หลากหลายและเชิงบวก ไม่เครียดและคิดมาก” “เริ่มเขียนไดอารี่เพื่อเล่าเรื่องราวความกังวลความเครียดของตัวเอง ทำให้สบายใจมากขึ้น ได้รับรู้ว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีความเครียด มองตัวเองในแง่บวกมากขึ้น” “หลังเข้าร่วมมีการพัฒนาความคิดไปในเชิงบวกมากขึ้น เปลี่ยนแปลงความคิดให้ดีขึ้น รู้สึกว่าทุกคนมีปัญหาและการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันมาก”

อภิปรายผลการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

ผลการศึกษาวิจัยเมื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก พบว่า มีความแตกต่างกัน โดยหลังการใช้โปรแกรมฯ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีภาวะความเครียดต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 4.674, p = .000$)

โดยหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 37.45$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 55.95$) ข้อสรุปดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองนั้น ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้แบ่งปันและ

พูดคุยประสบการณ์ของตนเอง ได้ระบายความเครียด ความกังวลใจที่ตนเองมีอยู่ ทั้งปัญหาในเรื่องการเรียน เรื่องครอบครัว และเรื่องความสัมพันธ์ให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และได้เรียนรู้แนวทางต่าง ๆ เพื่อทำให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคที่มีไปได้ โดยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวก นักเรียนได้บอกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้กับตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดเหล่านี้ เช่น “ความเครียดน้อยลง ได้สิ่งต่าง ๆ ได้คำพูดนำเอาไปปรับใช้กับตัวเอง” “หลังเข้าร่วมมันทำให้หนูมีความคิดในแง่บวกกับตัวเองมากขึ้น ให้กำลังใจตัวเอง แล้วก็โฟกัสในสิ่งที่ไม่ทำให้เราคิดมากแล้วก็เก็บไปเครียด เช่น บางทีเวลาจะทำอะไรที่มันกดดัน อาจจะมีความคิดลบ ๆ เข้ามาบ้าง แต่หนูก็จะนึกถึงเรื่องที่อาจารย์เคยสอนแล้วก็นำมาปรับฮิลตัวเองให้ใจเย็นแล้วก็มีสติขึ้นได้” “ทำให้เรามีความคิดทางบวกมากขึ้น ได้รับความรู้และประสบการณ์ที่ดี พยายามแก้ไขปัญหาวัยสติ มีทัศนคติที่ดี และมีความพยายามมากขึ้น มีมุมมองในการคิดที่หลากหลายและเชิงบวก ไม่เครียดและคิดมาก” เป็นต้น โดยจะเห็นได้ว่าหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกนั้นทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะความเครียดน้อยลง เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้กระบวนการทางความคิดและเทคนิคการพูดกับตนเองในชั้นต่าง ๆ ของโปรแกรมฯ โดยสามารถปรับใช้กับสถานการณ์ปัญหาจริงที่พบเจอและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนคำพูดของตนเองเพื่อสร้างกำลังใจให้ตนเองในการก้าวผ่านไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลำเจียก กำธร และฐานันท์ อัครสุวรรณกุล (Kamthorn, & Akkarasuwanukul, 2015) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะเครียดหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกเป็นโปรแกรมที่ฝึกทักษะให้บุคคลรู้จักคิดและพูดกับตัวเองทางบวก และสามารถใช้ทักษะเหล่านี้แทนที่ความคิดเดิมซึ่งเป็นความคิดทางลบ ด้วยการสร้างความคิดใหม่ที่เป็นความคิดทางบวก การช่วยเหลือด้วยการบำบัดความคิด ถือเป็นการพูดคุยกับตนเองของบุคคล (intrapersonal communication) จึงสามารถช่วยลดภาวะความเครียดลงได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของเนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 1990) ที่กล่าวว่า การพูดกับตนเองเป็นการสื่อสารภายในตัวบุคคลที่ทำได้โดยการคิด การพูดกับตนเองภายใน/การพูดออกเสียง ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความคิดภายใน

ในแง่การเลือกใช้คำพูดและการแสดงออกของตนเองเป็นคำพูดเชิงบวก มีเหตุมีผล ช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น

2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

จากผลการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า มีความแตกต่างกัน โดยหลังการใช้โปรแกรมฯ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีภาวะความเครียดต่ำกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 8.264, p = .000$)

โดยก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูง ($X = 60.10$) และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยภาวะความเครียดมาอยู่ในระดับปานกลาง ($X = 37.45$) ซึ่งจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกทั้ง 8 ครั้ง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละคนนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเป็นวิธีการที่สามารถช่วยลดภาวะความเครียดลงได้ โดยสามารถนำกระบวนการและเทคนิคการฝึกพูดกับตนเองไปประยุกต์ใช้ได้อย่างสอดคล้องกับปัญหาที่เผชิญในชีวิต ทำให้นักเรียนมีพลังใจในการมุ่งมั่นเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด คำพูด และการกระทำของตนเองยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับคำนิยาม ซีแกน (Seekan, 2008) ที่พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกจะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะและความคิดอย่างมีเหตุผลยิ่งขึ้น โดยบุคคลที่มีปัญหาจะมีลักษณะความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในด้านลบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่องิตใจของตนเองได้ ดังนั้นการได้ฝึกพูดกับตนเองทางบวกจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ และเช่นเดียวกับโรแนนและเคนเดล (Ronan, & Kendall, 1997) ที่พบว่าพูดกับตัวเองทางบวกตามขั้นตอนของโปรแกรมจะสามารถแก้ไขภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้อีกทั้งทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นวิธีที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกต่อตนเองและทำให้บุคคลมีเป้าหมายในการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตได้ตรงกับความเป็นจริง มีความคิดที่ชัดเจน คิดได้ด้วยตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและถ่ายทอดออกมาด้วยการพูดกับตัวเองในเชิงสร้างสรรค์และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ และในครั้งที่ 2 เป็นต้นไป โดยครั้งที่ 2 ในเรื่องการเรียนรู้วิเคราะห์การพูดกับตนเอง (ขั้นที่ 1

การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตนเอง) ในขั้นนี้จะทำให้นักเรียนเข้าใจลักษณะการพูดกับตนเองที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม และใช้สรรพนาม “ฉัน” และเพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งในปัจจุบัน ในอนาคต ผู้วิจัยสังเกตการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่บอกว่าการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้ตนเองได้รู้จักเพื่อนในมุมมองอื่น ๆ มากขึ้น และยังฝึกการกล้าแสดงออก การกล้าเปิดเผยตนเอง โดยนักเรียนได้ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ เช่น “ทำให้เราได้นั่งคิด ได้คุยกับตัวเองจริง ๆ ว่าเราเป็นคนอย่างไร อนาคตต้องการอะไรกันแน่ และทำให้เรารู้ว่ามีหลายอย่างที่เรากำลังหลีกหนีเกี่ยวกับตนเองไป” “ทำให้ได้แบ่งมุมมองความคิดต่าง ๆ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น”

ครั้งที่ 3 การทบทวนความคิดและอารมณ์ของตนเอง (ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์การพูดกับตนเองเชิงบวก) เป็นขั้นการทบทวนสิ่งที่พูด ความคิดภายในใจ และการรู้จักเข้าใจตนเอง รวมถึงการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อสถานการณ์ตัวอย่างที่ทำให้รู้สึกกังวลใจ โดยปรับเปลี่ยนคำพูดหรือประโยคที่เกิดจากความคิดในใจของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม จากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบอกถึงสิ่งที่ได้รับ เช่น “ได้ฝึกหาคำพูดทางบวก โดยอยู่กับความจริงที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน” “มีความมั่นใจมากขึ้นในการที่จะเผชิญกับความเครียด ความกังวลใจของตนเอง การได้รับคำพูดดี ๆ ก็ทำให้เรานั้นใจมากขึ้น” “ตนเองคิดบวกกับชีวิตมากขึ้น ได้คิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น” ครั้งที่ 3 การทบทวนความคิดและอารมณ์ของตนเอง (ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์การพูดกับตนเองเชิงบวก) เป็นขั้นการทบทวนสิ่งที่พูด ความคิดภายในใจ และการรู้จักเข้าใจตนเอง รวมถึงการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อสถานการณ์ตัวอย่างที่ทำให้รู้สึกกังวลใจ โดยปรับเปลี่ยนคำพูดหรือประโยคที่เกิดจากความคิดในใจของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม จากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบอกถึงสิ่งที่ได้รับ เช่น “ได้ฝึกหาคำพูดทางบวก โดยอยู่กับความจริงที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน” “มีความมั่นใจมากขึ้นในการที่จะเผชิญกับความเครียด ความกังวลใจของตนเอง การได้รับคำพูดดี ๆ ก็ทำให้เรานั้นใจมากขึ้น” “ตนเอง

คิดบวกกับชีวิตมากขึ้น ได้คิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น”

ครั้งที่ 4 การเปลี่ยนวิธีพูดกับตนเอง (ขั้นที่ 3 การตระหนักและค้นหาการพูดกับตนเองเชิงลบ) เป็นขั้นที่ให้นักเรียนเข้าใจลักษณะการพูดกับตนเองเชิงลบ เนื้อหาความคิดเชิงลบ และเข้าใจลักษณะอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลพูดกับตนเองเชิงลบ ผูกการตระหนักรู้ตนเอง การหยุดความคิด คำพูดเชิงลบ ค้นหาคำพูดเชิงลบจากสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ และหาเหตุผลโต้แย้งเปลี่ยนคำพูดเชิงลบเป็นเชิงบวกได้ จากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบอกถึงข้อคิดที่ได้ เช่น “มันทำให้เราได้มองตัวเองมากขึ้นในทุก ๆ ครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทบทวนเรื่องราวความผิดพลาดต่าง ๆ ในชีวิต” “ได้ทบทวนข้อผิดพลาดของตนเองและได้แนวทางในการพูดกับตัวเองแบบบวกนำมาใช้ในชีวิตได้” “ประทับใจที่ได้พูดแฉกับตนเอง บางครั้งความคิดลบก็อาจทำร้ายตนเองได้” เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของศิริรญา จีระเจริญพงศ์ (Cheerachareonpong, 2013) ที่ให้ข้อสรุปว่าคนเราสามารถฝึกตนเองได้โดยการรับรู้และยอมรับว่าตนเองเป็นคนอย่างไร รู้ในสิ่งด้อย แต่ไม่ดูหมิ่นตนเอง รับรู้และยอมรับบุคคลอื่น ว่าคนเรามีทั้งนิสัยดีและไม่ดี จะทำให้เรายอมรับความเป็นตัวตนของผู้อื่น รวมทั้งยอมรับและสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและสังคมได้ โดยการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

ครั้งที่ 5 การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการจัดการภาวะความเครียด (ขั้นที่ 4 กำหนดวิธีพูดกับตนเองเชิงบวก) ขั้นนี้ให้นักเรียนเข้าใจชนิดการพูดกับตนเองเชิงบวก ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผูกคิดประโยคการพูดเพื่อสอนตนเอง รวมถึงวางแผนคำพูดกับตนเองเพื่อใช้ในการควบคุมอารมณ์เครียดและผ่อนคลายตนเองได้ และให้ทราบถึงแหล่งข้อมูลของการได้มาซึ่งความคิดและคำพูดเชิงบวก จากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบอกถึงข้อคิดต่าง ๆ เช่น “ได้รับรู้ความคิด ทศนคติจากแต่ละบุคคล เพราะการที่แต่ละคนเลือกข้อความเชิงบวกจากแหล่งต่าง ๆ มามั่นสะท้อนให้เห็นถึงจิตใต้สำนึกของคน ๆ นั้น และได้ความรู้ ความคิดจากแหล่งต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ ที่ได้มาแชร์กัน ได้ลองคิดตาม ทบทวนในหลาย ๆ เรื่องของตัวเอง” “ได้ผ่อนคลายและเครียดน้อยลงเมื่อเราพูดทางบวกกับตนเอง รู้ว่าถ้าเรารู้สึกเครียดหรือท้อแท้ให้ฟังเพลงที่ให้กำลังใจ เราก็จะรู้สึกดีขึ้น” “ได้รับความคิด

เชิงบวกจากกิจกรรม เป็นแรงผลักดันให้เราสู้ต่อไป”

ครั้งที่ 6 การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการรู้จักควบคุมความคิดของตนเอง (ขั้นที่ 5 การประยุกต์การพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ในปัญหาส่วนตัว) ให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองในเรื่องง่ายและเรื่องที่รู้สึกกดดัน เครียด กังวลใจ ไม่สบายใจ หรือขาดความมั่นใจ และกระตุ้นให้ระบุคำพูดทางลบที่เป็นอุปสรรคและคำพูดเชิงบวกที่ทำให้บรรลุเป้าหมายได้ จากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น “ได้รับกำลังใจ แล้วก็ได้นำคำพูดทางบวกจากเพื่อนหลาย ๆ คนมาปรับในความคิดของตัวเอง” “ได้แบ่งปันข้อมูลกับเพื่อน ได้คิดทางบวกเพื่อลดความเครียด”

ครั้งที่ 7 การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ (ขั้นที่ 6 การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้) เป็นขั้นการปรับเปลี่ยนคำพูดและวางแผนในการนำคำพูดเชิงบวกไปใช้ในชีวิตและให้เห็นผลที่เกิดขึ้น เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดกำลังใจและเกิดแนวคิดที่ดี และจากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองบอกถึงประโยชน์ เช่น “ฉันได้รู้ความคิดของเพื่อน ๆ ว่าเขามีความคิดบวกมีอะไรบ้าง ฉันได้รู้ถึงว่าตัวเองถึงแม้จะมีความเครียดก็จริงแต่ฉันมีทางออกนะ” “ในทุกเรื่องที่เราเจอปัญหา มันมีสองด้านเสมอ ตลอดมาเราอาจจะมองแต่ด้านลบไป แต่ต่อจากนี้ให้เราพยายามมองในด้านบวกกับตัวเองมากขึ้น เป็นกิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่าบางทีแค่กำลังใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จากใครสักคนมันก็ทำให้เรามีแรง มีไฟในการทำสิ่ง ๆ หนึ่งต่อ”

ครั้งที่ 8 (การปัจฉิมนิเทศ) จากการสังเกตการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองได้แบ่งปันประสบการณ์และกล่าวความประทับใจหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองทางบวก เช่น “ความเครียดน้อยลง ได้สิ่งต่าง ๆ ได้คำพูดนำเอาไปปรับใช้กับตัวเอง” “หลังเข้าร่วมมันทำให้หนูมีความคิดในแง่บวกกับตัวเองมากขึ้น ให้กำลังใจตัวเอง แล้วก็โฟกัสในสิ่งที่ไม่ทำให้เราคิดมากแล้วก็เก็บไปเครียด เช่น บางทีเวลาจะทำอะไรที่มันกดดัน อาจจะมีความคิดลบ ๆ เข้ามาบ้าง แต่หนูก็จะถูกคิดถึงเรื่องที่อาจารย์เคยสอนแล้วก็นำมาปรับฮิลตัวเองให้ใจเย็นแล้วก็มีความสุขขึ้นได้” “ทำให้เรามีความคิดทางบวกมากขึ้น ได้รับความรู้และประสบการณ์ที่ดี พยายามแก้ไขปัญหาด้วยสติ มีทัศนคติที่ดี และมีความพยายามมากขึ้น

มีมุมมองในการคิดที่หลากหลายและเชิงบวก ไม่เครียดและคิดมาก” “เริ่มเขียนไดอารี่เพื่อเล่าเรื่องราวความกังวล ความเครียดของตัวเอง ทำให้สบายใจมากขึ้น ได้รับรู้ว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีความเครียด มองตัวเองในแง่บวกมากขึ้น”

จากผลการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกสรุปได้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะความเครียดน้อยลงโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 8.264, p = .000$) จะเห็นได้ว่าการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเป็นวิธีที่สามารถช่วยลดความเครียดได้ โดยทำให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด คำพูดที่มีต่อตนเอง และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับปัญหาที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้ เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของลำเจียก กำธร และฐาปนีย์ อัครสุวรรณกุล (Kamthorn, & Akkarasuwanikul, 2015) ที่พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะความเครียดหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในแต่ละครั้งนักเรียนได้แสดงตัวตน ได้แสดงความคิดเห็นและได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนรู้สึกได้ถึงการยอมรับและเห็นความสำคัญของตนเอง ซึ่งการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกทำให้นักเรียนมีพลังใจและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด คำพูดและการกระทำ โดยถือได้ว่าโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและสามารถนำไปปรับใช้เพื่อรับมือกับปัญหาที่นักเรียนอาจเผชิญในอนาคตได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมที่จัดในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกทำให้นักเรียนมีพื้นที่ในการแสดงออกมากขึ้นและทำให้นักเรียนเห็นภาพตัวอย่างของคำพูดและความคิดเชิงบวกที่ตนเองสามารถสร้างขึ้นได้ ดังนั้น โรงเรียนอาจนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้เรียนแต่ละกลุ่มบุคคล โดยจัดทำในรูปแบบของคู่มือกิจกรรมหรือกระบวนการเพื่อให้ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว สามารถนำไปปรับใช้กับวัยรุ่นที่มีปัญหาในด้านสุขภาพจิตต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นสภาวะปัญหาที่จำเป็น

ต้องมีสิ่งสนับสนุนเฉพาะในการจัดการตนเองทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลในระยะยาวต่อไป

2. จากผลการศึกษาพบว่าในขั้นตอนการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีการใช้สถานการณ์ตัวอย่างและการฝึกหาเหตุผลโต้แย้งความคิดเชิงลบที่มีต่อสถานการณ์ตัวอย่าง เป็นวิธีที่ทำให้นักเรียนเข้าใจวิธีการค้นหาคำพูดกับตนเองจากสถานการณ์ที่ไม่สบายใจและสามารถเปลี่ยนคำพูดเชิงลบเป็นเชิงบวกได้ ดังนั้นครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว หรือครูผู้สอนประจำรายวิชาในโรงเรียนควรเพิ่มกิจกรรมประกอบ การเรียนในชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้แสดงศักยภาพหรือความคิดเชิงบวกกับตนเองมากยิ่งขึ้น โดยอาจสอดแทรกไว้ในรายวิชาหรือกิจกรรมต่าง ๆ และกระตุ้นมากขึ้นในช่วงที่เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับนักเรียนไว้เป็นเครื่องมือสำหรับการเผชิญกับภาวะความเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและเพื่อให้นักเรียนได้นำกระบวนการคิดเชิงบวกนี้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัญหาภาวะความเครียดในนักเรียนตั้งแต่ช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และวางแผนโปรแกรมการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการทอดยาวของปัญหาที่สะสมต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลานานจนกระทั่งทำให้การแก้ไขปัญหานั้น ๆ เป็นไปได้ยากขึ้น และควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพูดกับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียดในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ ทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาจมีภาวะความเครียดแตกต่างกันไปตามช่วงวัย และภาวะวิกฤตที่พบเจอ เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการช่วยเหลือและป้องกันปัญหาต่อไป

2. ควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อนำไปใช้กับภาวะปัญหาอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยอาจศึกษาการนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันไปตามบริบทของปัญหาที่พบเช่น กลุ่มผู้ป่วยทางกาย กลุ่มผู้ป่วยทางจิตใจ กลุ่มผู้กระทำผิด เป็นต้น

3. ควรค้นหากิจกรรมที่นำมาใช้ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก เพื่อส่งเสริมให้การพัฒนาความคิดเชิงบวกมีประสิทธิภาพและอยู่คงทนมากขึ้น เช่น

กิจกรรมจิตสาธารณะ กิจกรรมทางศาสนา หรือกิจกรรม
การสร้างสัมพันธ์ภาพต่าง ๆ

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกพูด
กับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงคราม” เป็นส่วนหนึ่งของ
รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง “ผลของโปรแกรม
การฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียดของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10
จังหวัดสมุทรสงคราม” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

References

Braiker, H. B. (1989). The Power of Self-Talk. **Psychology Today**, 23(12): 23-27.

Burnett, P. C. (1996). Children's Self-Talk and Significant Others' Positive and Negative Statements. **Journal of Educational Psychology**, 16(1): 57-67.

Cheerachareonpong, Sirinya. (2013). Causal Factors Influencing Positive Thinking of Senior High School Students Under the Secondary Educational Service Area 11 (ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 11). **Veridian E-Journal, Silpakorn University**, 6(3): 537-555.

Daungnoi, Woraphong. (2010). **Using Positive Self-Talk Training Program to Reduce Depression of AIDS Affected Teenagers** (การใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์). Master's dissertation, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand.

Davidhizar, R. E., & Sheare, R. (1996). Increasing Self-Confidence Through Self-Talk. **Home Healthcare Nurse**, 14(2): 119-122.

Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent

depression and suicidal ideation. **Journal of Adolescence**, 34: 1077-1085.

Kaewkaewpan, Wananya. (2021). The Study of Stress of Teenage Students Studying in the Mathayomsuksa 6 of School Under Secondary Educational Service Area Office 10 in Samutsongkhram Province (การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม). **Journal of Education Burapha University**, 32(2): 13-28.

Kamthorn, Lamjiak, & Akkarasuwanikul, Thapanee. (2015). A Positive Self-Talk Program is Efficacious to Reduce Stress among Nursing in Clinical Practice for the first time (ผลของโปรแกรมการพูดกับตัวเองทางบวกต่อภาวะเครียดในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครฯ ในการฝึกภาคปฏิบัติในหอผู้ป่วยครั้งแรก). In **National Academic Conference of the Year 2015 on Nursing Science On Creating Thinkers for Learners in the 21st Century**, (pp. 30-39). Trang: Boromarajonani College of Nursing.

Kottler, J. A., & Chen, D. D. (2011). **Stress Management and Prevention: Applications to Everyday Life** (2nd ed). New York, NY: Routledge.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress Appraisal and Coping**. New York, NY: Springer Publishing Co.

Mahakittikun, Khwanjit. (2005). **Effect of Positive Self-Talk Training Program on Depression Among Adolescents** (ผลของโปรแกรมการฝึกพูดต่อตัวเองทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น). Master's dissertation, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand.

Nelson-Jones, R. (1990). **Thinking Skill: Managing and Preventing Personal Problems**. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Co.

Nelson-Jones, R. (2004). **Effect Thinking Skill** (4th ed.). London: SAGE Publishing.

Punsuwun, Sasinun, Mahakittikun, Khwanjit, Uthachon, Pitphan, & Kanathum, Uncharee. (2017).

- Effects of Positive Self-talk Training Program on Self-esteem and Psychological Well-being Among Pregnant Adolescents (ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น). **Songklanagarind Journal of Nursing**, 37(2): 77-89.
- Ronan, K. R., & Kendall, P. C. (1997). Self-Talk in Distress Youth: States of Mind and Content Specificity. **Journal Clinical Child Psychology**, 26(4): 330-337.
- Seekan, Kamnoeng. (2008). Effect of the Positive Self-talk Training Program in Patients with Generalized Anxiety Disorder (ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวกต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวล). **Journal of Health Systems Research**, 2(1): 680-684.
- Selye, H. (2013). **The Stress of Life**. New York, NY: McGraw-Hill.
- Taweewattanakit, Yupa. (2019). **Survey on Behavior of Thai Adolescents who are the Most Addicted to Drugs (สำรวจพฤติกรรมวัยรุ่นไทยหนักสุดติดยา)**. [Online]. Retrieved September 19, 2021 from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28478>
- Uratanamnee, Sujitra, & Lerdsamran, Supawadee. (2017). Stress Anxiety and Depression of High School Teenager in Preparation for University Admission (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย). **The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health**, 31(2): 78-94.
- Vuori, Putthachart. (2018). The Development of a Positive Self-talk Training Program to Enhance Emotional Quotient and Self-Esteem of the Faculty of Education Students, Surattthani Rajabhat University (การพัฒนาโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี). **NRRU Community Research Journal**, 15(1): 138-152.
- Wanpen, Wimonrat. (2021). **Family Relationships, Stress, Depression in Adolescence. The Silent Danger that is not Silent (ความสัมพันธ์ในครอบครัว เครียด ซึมเศร้าในวัยรุ่น ภัยเงียบที่ไม่เงียบ)**. [Online]. Retrieved September 19, 2021 from <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2017689>
- Wongrachit, Kiattipoom. (2020). **Thai Teenagers Consult Stress Problems (วัยรุ่นไทยปรึกษาปัญหาเครียด)**. Bangkok: Department of Mental Health, Ministry of Public Health.