

ละมัย มั่นคง : ประสิทธิภาพของโปรแกรมโดยพัฒนาจากทฤษฎีด้านประสบการณ์ความคิด และทักษะชีวิตต่อการจัดการความเครียดของวัยรุ่น (The Effectiveness of Program Developed from Cognitive –Experiential Self- Theory and Life Skills Technique on Adolescent Coping with Stress).อาจารย์ ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร. สติกร พงศ์พานิช ; 291 หน้า

ความเป็นมา : เนื่องด้วยในสภาพสังคมปัจจุบัน การดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นไปด้วยความยาก ลำบากกว่าในอดีต เพราะสภาพสังคม และเศรษฐกิจที่เปลี่ยนไป ทุกครอบครัวจึงต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อที่จะนำพาครอบครัวไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิต ด้วยเหตุนี้ พ่อ/แม่ และผู้ปกครองไม่มีเวลาที่จะอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน โดยเฉพาะวัยรุ่น เนื่องจากต้องทำงานนอกบ้าน ทำให้เกิดปัญหาสังคมโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิตซึ่งก็มีหน่วยงานทั้งภาครัฐ / เอกชนรวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ศึกษาและหาวิธี ในการแก้ไขปัญหา ความเครียดในวัยรุ่นจัดให้มีโครงการต่างๆ เช่น การใช้ทักษะชีวิต / การควบคุมอารมณ์ / การใช้กระบวนการแก้ไขปัญหา ซึ่งก็เป็นวิธีการแก้ปัญหาในระดับหนึ่ง โดยเด็กจะมีการพัฒนาความรู้ และทัศนคติ ที่ดีขึ้น แต่เมื่อพิจารณาในระยะยาว เมื่อเด็กกลับไปพบสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ รวมถึงข้อมูลข่าวสารที่มากมายและเด็กวัยรุ่นก็ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรควรประพฤติปฏิบัติ จึงนิยมประพฤติปฏิบัติ ไปตามกระแสแห่งแฟชั่น เพราะวัยรุ่นคิดว่า เป็นสิ่งที่ดีควรปฏิบัติ ปัญหาต่างๆในวัยรุ่นจึงมีอยู่ แต่จากการศึกษาพบว่า การฝึกให้เด็กใช้ความคิดและนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ในการแก้ไขปัญหา โดยการฝึกอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนากระบวนการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองซึ่งการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมโดยพัฒนาจากทฤษฎีด้านประสบการณ์ความคิดและทักษะชีวิตกับการจัดการกับความเครียด ของวัยรุ่น รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) โดยวิธีการผสมผสานการเก็บข้อมูล คือการนำวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มาใช้ร่วมกับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อันได้แก่การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามร่วมกับการสังเกตและประเมินจากแบบบันทึกประจำวันซึ่งมีรูปแบบการศึกษา 2 กลุ่ม วัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่างเลือกอย่างสุ่ม เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของ 2 โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครสวรรค์ โดยกลุ่มทดลองมี 44 คน กลุ่มควบคุม มี 40 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมแบบเข้าค่ายจำนวน 5 วัน และฝึกต่อเนื่องในชั้นเรียนวิชาแนะแนวอีก 9 เดือนโดยเรียน 2 สัปดาห์ ต่อเดือนมีอาจารย์แนะแนวที่ผ่านการฝึกอบรมเป็นผู้ฝึกสอนแบบต่อเนื่อง วัตถุประสงค์ 5 ครั้ง ก่อนการทดลอง / หลังการทดลอง / 3 เดือน / 6 เดือนและ 9 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t test, pair – t test, analysis of variance, covariance and repeated measures ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ รายงานผลการวิจัยจากแบบประเมิน ของนักจิตวิทยาและ แบบสรุป ทัศนศึกษาจำนวน 3 ราย

ผลการศึกษา : ข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ก่อนการทดลองผลรวมของคะแนนด้านความรู้ / ทัศนคติและการปฏิบัติ ของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$) แต่หลังการทดลองพบว่าระดับคะแนน ด้านความรู้ / ทัศนคติและการปฏิบัติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) นอกจากนี้ระดับความเครียดในกลุ่มทดลองยังลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีการพัฒนาที่ดีขึ้นในทุกด้าน การพัฒนาความคิด / การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันและด้านการควบคุมอารมณ์โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี พบ 54.5%

จากการศึกษาพบว่า: หลังการทดลองตลอดระยะเวลา 9 เดือนผลรวมของคะแนนด้านความรู้ / ทัศนคติและการปฏิบัติยังคงอยู่ในระดับสูงอย่างต่อเนื่องถึงแม้จะมีบางช่วงเช่นในเดือนที่ 6 ลดลงบ้างแต่ก็ยังสูงกว่าในช่วงก่อนการทดลองจึงแสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องมีประสิทธิภาพในการช่วยแก้ปัญหาของวัยรุ่นและยังสามารถช่วยลดความเครียดได้

สาขาวิชา ... สาธารณสุขศาสตร์.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2552..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

PH: 074159 : MAJOR PUBLIC HEALTH

KEY WORD : ADOLESCENCE / COGNITIVE- EXPERIENTIAL SELF –
THEORY /LIFE SKILL TECHNIQUE /COPING WITH STRESS

LAMAI MONKONG: THE EFFECTIVENESS OF PROGRAM
DEVELOPED FROM COGNITIVE-EXPERIENTIAL SELF – THEORY
AND LIFE SKILL TECHNIQUE ON ADOLESCENT COPING WITH
STRESS. THESIS ADVISOR ASSOCIATE PROFESSOR
SATHIRAKORN PONGPANICH, M.A., Ph.D., 291 pp.

In present society, life has become more complicated than ever before because of economic complications; hence, everyone has to fight for their wellbeing. They must work more and cannot manage family finances. This has contributed to social problems such as an increase in mental health problems. Adolescents are at an age of high emotional confusion together with absolute emotional quotients. Many methodologies to decrease stress in adolescents have been introduced and implemented. However, it seems that the problems in their physical, mental, emotional, and learning conditions still exist, especially for long term. The main propose of this program with some booster is used to solve the long run problems. The aim of this research is to examine the effectiveness of program developed from cognitive –experiential self- theory and life skills technique on adolescent coping with stress. Research design was quasi-experimental research in two groups to modify theoretical concepts of cognitive-experiential self-theory and life skills technique on adolescent coping with stress. Both qualitative and quantitative methodologies were apply in this study. The students of secondary schools in Nakhon Sawan Province Thailand were the target population. Two schools were randomly chosen, one for control and another for experiment. The sample size of 84 students was randomly chosen of invited and 44 volunteers were trained on skill of thinking, strategies to resolve the problem and control emotion for 5 days and booster in school 9 months / 2 times / month and measure 5 times; before and after interventions, 3rd, 6th and 9th months. We use independent – t test, pair – t test, analysis of variance, covariance and repeated measures, for data analysis. For qualitative study report 3 cases study and evaluation data from psychiatrist.

Results: There were no difference in the mean of summation of knowledge, attitude and practice of pre-test score between treatment and control group ($P>0.05$). After the training program, the volunteers showed the significant improvement of knowledge, attitude and practice, ($P<0.05$) and the level of stress decreases with statistical significant ($P<0.05$). Result of qualitative show that all participants (100 percent) in the treatment group had improved in all skills; thought development skill, decision making skill and temper learning and temper control skill. 54.5% of participants had improved in good level in three skills

Conclusion: The adolescents had been significantly increase skill to cope with stress from pretest to posttest and they have retained much of what they had learned and practiced after 9 months; their coping skills were higher after following this program. Moreover, the results also indicated that the learning process helped them to rely on themselves, rather than their teacher.

Field of Study: ... Public Health..... Student's signature.....

Academic year: ...2009..... Advisor's signature