

ผลของการพัฒนาการฟื้นฟูหลังต่อปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

นางสาว นลพรรณ	สงเสริม	เลขประจำตัวนิต	5437438238
นางสาว วรัญญา	ศิลาหม่อม	เลขประจำตัวนิต	5437473138
นาย สรสิทธิ์	โภคทรัพย์	เลขประจำตัวนิต	5437487038

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

## EFFECT OF RESILIENCE DEVELOPMENT ON RELATED PSYCHOLOGICAL CONSTRUCTS

Miss NONLAPUN	SONGSERM	Student ID	5437438238
Miss WARUNYA	SILAMOM	Student ID	5437473138
Mister SORRASICH	BHOKASUP	Student ID	5437487038

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2014

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา	ผลของการพัฒนาการฟื้นฟูพลังต่อปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง
โดย	นลพรรณ สงเสริม วรรณญา ศิลาหม่อม และสรสิช โภคทรัพย์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก	อาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม	อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัคนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก  
(อาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม  
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

.....กรรมการ  
(อาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์)

นลพรรณ ส่งเสริม, วรรณญา ศิลาหม่อม, สรสิข โภคทรัพย์ : ผลของการพัฒนาการฟื้นฟูพลังต่อ  
ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง (EFFECT OF RESILIENCE DEVELOPMENT ON RELATED  
PSYCHOLOGICAL CONSTRUCTS)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก : อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, 77 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการทดลองเพิ่มการฟื้นฟูพลังที่มีต่อการเกิดการฟื้นฟู  
พลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ใน  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง 30 คน (กลุ่มทดลอง)
2. กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล 30 คน (กลุ่มควบคุม)

ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการทดลองตามแต่ผู้ร่วมการทดลองสะดวกในการร่วม  
การทดลอง ในระยะการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง  
ผ่านแผ่นพับที่มีข้อมูลและเทคนิควิธีในการฟื้นฟูพลัง โดยกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลใดๆ ทั้งนี้ ก่อนและ  
หลังการทดลอง คณะผู้วิจัยทำการวัดระดับของการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง เพื่อ  
ทดสอบว่าการทดลองก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง  
หรือไม่ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ทดสอบความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) ในการศึกษาความเปลี่ยนแปลงนี้  
ผลการวิจัยพบว่า

1. สำหรับตัวแปรตามการฟื้นฟูพลัง มีเพียงกลุ่มที่ได้รับข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลังที่มีระดับการฟื้นฟู  
พลังเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. สำหรับตัวแปรตามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ทั้งกลุ่มที่ได้รับข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลังและ  
ไม่ได้รับข้อมูลมีระดับการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. สำหรับตัวแปรตามความหวังมีเพียงกลุ่มที่ได้รับข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลังที่มีระดับ  
ความหวังเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2557.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาร่วม.....

##5437438238, 5437473138, 5437487038: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : RESILIENCE / GRATITUDE / HOPE

NONLAPUN SONGSERM, WARUNYA SILAMOM, SORRASICHBHOKASUP: EFFECT OF RESILIENCE DEVELOPMENT ON RELATED PSYCHOLOGICAL CONSTRUCTS

SENIOR PROJECT ADVISOR: DR. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, 77pp.

The purpose of this research study was to examine the result of resilience development on resilience gratitude and hope. Participants were 60 undergraduates from a large public university in Bangkok. The participants were randomly assigned into 2 groups; one group was the experimental group which received the information and techniques of resilience development. The other group was the control group. Pre- and post- test on the three dependent variables were conducted prior to and after the group participation. Results showed these positive relationships.

1. Findings indicated that: For resilience, participants who received the information and techniques of resilience development obtained significantly higher score on measure of resilience than the control group.

2. For gratitude, both experimental group and control group obtained significantly higher score on measure of gratitude.

3. For hope, participants who received the information and techniques of resilience development obtained significantly higher score on measure of hope than the control group.

Field of Study :.....Psychology.....Student's Signature.....

Academic Year :.....2014.....Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

Co-advisor's Signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยระดับปริญญาตรีฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของบุคคลหลายท่าน ซึ่งผู้มีพระคุณท่านแรกที่คุณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบขอบพระคุณคือท่านอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาประจำโครงการวิจัยฉบับนี้ ผู้ให้คำแนะนำความรู้ การดำเนินการ การตรวจทาน แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตาและเอาใจใส่ในทุกขั้นตอน ตั้งแต่แรกเริ่มจนจบจนโครงการสำเร็จได้ด้วยดี ท่านที่สองคือ อาจารย์สมบุญ จารุเกษมทวิ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมของโครงการ ผู้ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางการวิจัย พร้อมตรวจทานข้อบกพร่องในทุกขั้นตอนการดำเนินงาน คุณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้คุณะผู้จัดทำใคร่ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมทำการวิจัยทุกคน ที่เอื้อเฟื้อและสละเวลาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์แห่งคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านผู้ประสาทวิชา ให้คำแนะนำและความรู้ในการจัดทำโครงการในครั้งนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม

นางสาว นลพรรณ	สังเสริม
นางสาว วรัญญา	ศิลาหม่อม
นาย สรสิทธิ์	โกศทรัพย์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง (Resilience)	3
1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง (Resilience)	7
1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ (Gratitude)	12
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ (Gratitude)	14
1.6 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหวัง (Hope)	17
1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง (Hope)	20
1.8 วัตถุประสงค์งานวิจัย	23
1.9 ขอบเขตงานวิจัย	23
1.10 ตัวแปรที่ศึกษา	23
1.11 สมมุติฐานงานวิจัย	23
1.12 คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	24
1.13 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	24
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	25
2.1 กลุ่มตัวอย่าง	25
2.2 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	26
2.3 การดำเนินงานวิจัย	35
2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	36
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	45
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	51
รายการอ้างอิง	56

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย	25
2. ตารางแสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับการฟื้นพลัง (Resilience) ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test)	40
3. ตารางแสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test)	40
4. ตารางแสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความหวัง (Hope) ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test)	41
5. ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Box's M Test)	42
6. ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Levene's Test)	42
7. ตารางแสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามในช่วงก่อนและหลังการทดลอง	43
8. ตารางแสดงผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับข้อมูล (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล (กลุ่มควบคุม)	44
9. ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวน (ANOVA) ของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	44
10. ตารางแสดงผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบมีการวัดซ้ำของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง	45
11. ตารางแสดงผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบมีการวัดซ้ำของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง	46



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันของเรานั้น ถือเป็นสังคมที่มีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนของเรื่องราวต่างๆ ไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรม ภาษา เศรษฐกิจ สังคม หรือแม้กระทั่งวิถีชีวิตในการดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน ซึ่งทำให้บุคคลในปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหารูปแบบใหม่ๆ ที่เข้ามากระหว่างการดำเนินชีวิต เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ฉะนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องมีความเตรียมพร้อม หรือภูมิคุ้มกันที่มากพอสำหรับการป้องกันอุปสรรคเหล่านี้ที่จะเข้ามา หรือเลือกที่จะฝ่าฟันให้ผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ด้วยดี โดยส่งผลกระทบต่อตนเองให้น้อยที่สุด ซึ่งอุปสรรคในบุคคลนั้นหมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งที่เข้ามาขัดขวางการดำเนินชีวิตของบุคคล ก่อให้เกิดความยากลำบากในการผ่านพ้นสิ่งเหล่านี้ไป ส่งผลให้ในบางครั้งบุคคลอาจเกิดภาวะวิกฤตซึ่งกระทบต่อการใช้ชีวิตและการข้ามพ้นเหตุการณ์ที่เลวร้ายเหล่านี้ไปซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความสามารถของบุคคลที่จะเข้ามาช่วยให้บุคคลเกิดความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามา และกลับคืนสู่สภาวะปกติและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ความสามารถที่กล่าวถึงนี้เรียกว่า “การฟื้นพลัง” ซึ่งเป็นความสามารถหนึ่งที่มีความเหมาะสมและจำเป็นต่อการทำให้มีขึ้นในตัวบุคคล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ตัวบุคคลเองสามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอยู่ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2551) แม้ในสังคมที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและปัญหามากมายเข้ามาเป็นอุปสรรคต่อชีวิต

การฟื้นพลังเป็นความสามารถหนึ่งที่สามารถทำให้เพิ่มขึ้นได้เองในตัวบุคคล ทั้งจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เคยผ่านพ้นภาวะวิกฤต อุปสรรค แล้วสามารถคืนสู่สภาวะปกติ หรือการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทำความเข้าใจถึงวิธีการ เทคนิคที่ถูกต้องสำหรับการส่งเสริมให้เกิดความสามารถนี้ขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2551) นอกจากนี้ยังสามารถใช้การที่บุคคลเคยผ่านประสบการณ์การผ่านเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเล็กน้อยที่ผ่านเข้ามาในการดำเนินชีวิต ให้เป็นการก่อตัวของการฟื้นพลังในบุคคล เพื่อเตรียมพร้อมต่อการเกิดภาวะวิกฤต อุปสรรคที่ใหญ่ขึ้นระหว่างดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งอาจเป็นเสมือนการเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งภายในจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับเรื่องราวที่เป็นอุปสรรคปัญหาในครั้งต่อไป นอกจากนี้ ความสามารถของบุคคลในการฟื้นพลังให้มีคงอยู่ในบุคคล จะช่วยเป็นพื้นฐานในการผ่านพ้นและฟื้นคืนพลังเมื่อเผชิญปัญหาท้าทายอีกครั้งโดยสามารถผ่านมาได้ด้วยดี ดังปรากฏในการที่ผู้ที่เจอภาวะวิกฤตที่มากกว่าบุคคลที่พบกับเรื่องราวภาวะวิกฤตมาน้อย (กรมสุขภาพจิต, 2551)

จากความเข้าใจถึงเรื่องกระบวนการวิธีเสริมสร้างการฟื้นพลัง พร้อมกับเทคนิควิธีการเสริมสร้างอื่นๆ ที่มาจากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและหลักฐานเชิงประจักษ์นี้ ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะช่วยส่งเสริมการฟื้นพลังในบุคคลให้มีเพิ่มมากขึ้นในอีกระดับหนึ่ง และคงไว้ในผู้ที่มีการฟื้นพลังดีมากอยู่

แล้ว นอกจากนี้ยังรวมไปถึงผลกระทบของการฟื้นฟูพลังที่อาจมีส่วนช่วยส่งเสริมปัจจัยการดำเนินชีวิตที่ดีเพิ่มขึ้นด้วย ได้แก่ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง โดยในงานวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยมุ่งหวังถึงสิ่งที่คุณจะได้รับคือ การที่ตัวบุคคลเองจะสามารถมีความสามารถในการเพิ่มพลังหรือจัดการกับอุปสรรคต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ด้วยตัวของบุคคลเอง หลังจากที่เรียนรู้กระบวนการ เทคนิควิธีการ ที่ถูกต้องมากพอ ซึ่งนำไปสู่หนทางที่จะช่วยให้คุณจัดการกับปัญหา อุปสรรคต่างๆของคนที่เข้ามาได้ เป็นเสมือนหนทางป้องกันปัญหาที่มาจากการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของสังคม ปัญหาที่มีรูปแบบใหม่ๆที่เข้ามาเป็นอุปสรรค เมื่อคุณเองมีภูมิคุ้มกันที่มากพอที่จะกล้ากับเผชิญปัญหาในทุกรูปแบบแล้ว สิ่งก็ตามมาคือเมื่อต้องเจอกับปัญหาจริง บุคคลอาจไม่ได้มองว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นปัญหาเหมือนดังที่เคยเป็น แต่กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายหรือแบบทดสอบชีวิตต่อการก้าวไปข้างหน้า ดังที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้นว่าหากบุคคลเรียนรู้ที่จะมีการคิด การรับรู้ ในรูปแบบที่ดีและเหมาะสม เมื่อเจอกับปัญหา บุคคลสามารถที่จะนำพาตนเองให้กลับคือสู่สภาพเดิมได้ไม่จมไปกับปัญหาเหล่านั้นและสามารถที่จะทำตนเองให้กลับมาพบกับความสุขนั้นได้แม้จะผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากมาก่อนก็ตาม

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง (Resilience)

### 1. ความหมายของการฟื้นพลัง (Resilience)

กรมสุขภาพจิต (2552) ได้ให้นิยามถึงการฟื้นพลังว่าหมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุข

Grotberg (1995) กล่าวว่า การฟื้นพลังเป็นความสามารถของบุคคลที่ช่วยในการป้องกันหรือ เอาชนะต่ออุปสรรค ความยากลำบาก และภาวะวิกฤตของชีวิต

Dyer (1996) ได้ให้คำจำกัดความของการฟื้นพลัง ว่าเป็นความสามารถหรือทักษะ ซึ่งสามารถพบ ได้ใน 3 มิติด้วยกัน คือ มิติบุคคล มิติระหว่างบุคคลและครอบครัว โดยที่ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลหรือมีอิทธิพล ให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจในขณะหรือภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต

กล่าวโดยสรุปคือ จากการให้นิยามการฟื้นพลังดังกล่าวมามีทิศทางของความหมายเป็นไปใน ทิศทางเดียวกัน คือมองการฟื้นพลังนั้นเป็นเสมือนความสามารถที่บุคคลมี ในการช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรค ในชีวิต เพื่อกลับมาสู่สภาวะปกติ นอกจากนี้ยังเป็นตัวช่วยในการสร้างความเข้มแข็งให้เกิดแก่บุคคลและ ป้องกันภาวะวิกฤตเหล่านั้นที่อาจเกิดขึ้นแก่บุคคลด้วย

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้ให้ความหมายของการฟื้นพลังว่าเป็น ความสามารถของ บุคคลในการกลับคืนสู่สภาวะปกติ หลังผ่านพ้นอุปสรรค เหตุการณ์เลวร้าย หรือสภาวะวิกฤตมาได้

การฟื้นพลังสำหรับแต่ละเชื้อชาตินั้น อาจมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะมีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนาและความเชื่อของแต่ละ เชื้อชาติ ซึ่งสำหรับบริบทไทยแล้ว ได้มีการศึกษาของกรมสุขภาพจิตที่พยายามศึกษาถึงองค์ประกอบของ การฟื้นพลังนี้ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า หากจะนำแนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบมาใช้ในงานวิจัยนี้ควรจะเป็นของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่า การฟื้นพลังประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์หรือการทนต่อแรงกดดัน คือ ความสามารถในการดูแลจิตใจให้คงอยู่ ได้ปกติในภาวะกดดัน รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทางลบของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. ด้านความหวังและกำลังใจ คือ มีความหวังและแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่ กดดัน ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจาก สถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิด

ว่าตนเองทำได้ แก้ปัญหาที่เผชิญได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

สำหรับการฟื้นฟูพลังด้านความมั่นคงทางอารมณ์นั้นมีความจำเป็นมากในระยะแรกที่เผชิญสถานการณ์วิกฤต ช่วงเวลาต่อมาที่ปัญหาคงอยู่ก็ยังคงต้องใช้ความสามารถในความมั่นคงทางอารมณ์อยู่ เช่นเดียวกับกำลังใจที่ต้องมีอยู่ทุกๆ ระยะในระยะแรกที่จิตใจอ่อนแอ กำลังใจอาจจะมาจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง แต่พอเวลาผ่านไป จิตใจมีความทนทานมากขึ้นก็อาจจะสร้างกำลังใจด้วยตัวเองได้ ส่วนการแก้ไขปัญหานั้นจำเป็นต้องอาศัยทั้งความมั่นคงทางอารมณ์และกำลังใจประกอบกันไปด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2555)

นอกจากนี้ยังมีในด้านของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูพลังที่จะประกอบด้วย 3 ด้านเช่นกันคือ

1. ด้านร่างกาย หากร่างกายไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องของอวัยวะการทำงานก็มีความบกพร่องซึ่งส่งผลต่อการสร้างการฟื้นฟูพลัง
2. ด้านจิตใจ บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีก็ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญปัญหาได้ดีและมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ด้านจิตใจจึงมีความสำคัญในการสร้างการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การรู้คุณค่าในตนเอง การมองหาจุดดีของตนเอง
3. ด้านสังคม ซึ่งประกอบด้วยการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว ชุมชนหรือหน่วยงานต่างๆ และมีแหล่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

ซึ่งหากบุคคลมีองค์ประกอบเหล่านี้ดี จะทำให้บุคคลนั้นมีความเข้มแข็ง ความอบอุ่น มีกำลังใจ ส่งผลให้เกิดการสร้างการฟื้นฟูพลังหรือมีความยืดหยุ่นสามารถที่จะก้าวผ่านวิกฤตได้

Grotberg (1995) กล่าวว่า การฟื้นฟูพลัง จะได้มาจากการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนมี 3 แหล่งประโยชน์ที่สำคัญ คือ

1. สิ่งที่ตนมี (I have) อันสะท้อนถึงความรู้สึกปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่บุคคลควรได้รับจากบุคคลในครอบครัวหรือชุมชน
2. สิ่งที่ตนเป็น (I am) อันสะท้อนถึงการรับรู้ว่าตนเองเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
3. สิ่งที่ตนทำได้ (I can) อันสะท้อนถึงความรู้สึกภาคภูมิใจและรับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง ความสำคัญของการสร้างเสริมการฟื้นฟูพลังในบุคคล

### 3. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการฟื้นฟูพลัง

Grotberg (1995) กล่าวว่า การส่งเสริมการฟื้นฟูพลังเป็นการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อที่ว่า

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตน ในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

2. ตนมีความสำคัญ มีค่า มีความหมายเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมสิ่งแวดล้อม

3. ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

3.1 สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

3.2 สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

3.3 สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างเข้มแข็ง แต่ยืดหยุ่นได้ มีความเข้าใจถึงข้อจำกัดตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ หรือลงมือทำในเรื่องบางอย่างและพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถนำแนวความคิดของการฟื้นฟูพลังมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักของเหตุผลและจริยธรรม

Victor (2003) กล่าวว่า การส่งเสริมการฟื้นฟูพลังในบุคคล จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี มีพัฒนาการทางความคิด การเติบโตของการปรับตัวและสังคม มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษาและมีการตัดสินใจที่ดี จะเห็นว่าประโยชน์ของการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ จะช่วยให้บุคคลได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมีสิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ซึ่งช่วยพัฒนาการทางความคิดที่ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี

Gilligan (2000) กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่ต้องสร้างเสริมการฟื้นฟูพลัง คือ ต้องสร้างความรู้สึกต่อไปนี้ให้เกิดขึ้น

1. ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน (Secure Base) สร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับบุคคลด้วยการให้ความรัก คอยสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ทำให้เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดที่ริเริ่มซึ่งต้องมาจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่บุคคลอาศัยอยู่

2. ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) การสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเริ่มจากการให้ความรัก เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกว่าถูกรักก็จะคิดว่าตนเองยังมีคุณค่า มีคนรักและหวังใญ่อยู่ นำไปสู่การคิดถึงคุณค่าของตนเองที่มีอยู่

3. สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) สร้างให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเอง ว่าตัวบุคคลเองนั้นสามารถที่จะจัดการเรื่องราวต่างๆได้ด้วยตนเอง ผู้ที่จะส่งเสริมการฟื้นฟูพลังให้แก่บุคคลนั้น ต้องให้การคอยสนับสนุน คอยช่วยเหลือ เพื่อให้โอกาสให้บุคคลได้จัดการปัญหาของตนเองและเล็งเห็นถึงความสามารถของตน

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง (Resilience)

จากคำกล่าวของ Noam และ Hermann (2002) ว่าในปัจจุบันนักเรียนในโรงเรียนต้องเจอกับความท้าทายกับการอยู่ในสังคม บ้าน และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่อาจจะให้การสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์ไม่เพียงพอ นักเรียนที่ต้องแข่งขันเชิงวิชาการมีความเสี่ยงต่อการพัฒนาพฤติกรรมและปัญหาทางสุขภาพจิต

Morrison และ Megan Allen (2009) ได้ศึกษาถึงการเพิ่มการฟื้นพลัง โดยเสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับการเพิ่มการฟื้นพลังของนักเรียนในบริบทของโรงเรียน โดยมีหลักว่าการฟื้นพลังเกิดจากทั้งในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมเท่าๆกัน ได้แบ่งเป็นลักษณะของบุคคลออกเป็นห้าประการ อันได้แก่ การมีอิสระ (autonomy) การรับรู้วัตถุประสงค์ของสิ่งที่ทำ (sense of purpose) ความสามารถทางสังคม (social competence) การแก้ปัญหา (problem-solving) และแรงจูงใจในการประสบความสำเร็จ (achievement motivation) เพื่อแจกแจงว่าความเป็นไปได้ที่จะป้องกันหรือวิธีการกระทำแบบใดที่เหมาะสมกับลักษณะของบุคคลแต่ละแบบ การศึกษานี้เห็นถึงความเป็นไปได้ที่จะป้องกันหรือโอกาสในการลดความเสี่ยงและเพิ่มการฟื้นพลัง โอกาสเหล่านี้เกิดขึ้นในห้องเรียน ในความสัมพันธ์กับเพื่อน ในระดับของทั้งโรงเรียนและครอบครัว การป้องกันและโครงการแทรกแซงช่วยให้เกิดการพัฒนาและการเสริมแรงแก่ทักษะการสร้างการฟื้นพลัง

### ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง ความเสี่ยง,วิธีการที่เป็นไปได้ในการป้องกัน และลักษณะส่วนบุคคลที่มีผลต่อการฟื้นพลังของนักเรียน

ลักษณะของบุคคล	ความเสี่ยงต่อสมรรถภาพด้านการศึกษา	เสริมสร้างเพื่อเพิ่มการปรับตัวด้านการศึกษา	ความเป็นไปได้ที่จะป้องกันหรือการกระทำ
การมีอิสระ	การพึ่งพา ความเชื่ออำนาจภายนอกตน การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ	ทักษะ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง	ครู/ห้องเรียน -นำหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมาใช้ -ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างกฎครอบครัว -สร้างการสื่อสารเพื่อพัฒนาทักษะและการทำงานอิสระนอกโรงเรียน
การรับรู้วัตถุประสงค์ของสิ่งที่ทำ	สิ้นหวัง ไม่เห็นภาพของอนาคต	เป้าหมาย การระบุสาเหตุทางบวก การมองโลกในแง่ดี	ครู/ห้องเรียน -ใช้ประโยชน์จากความสนใจของนักเรียนให้เต็มที่ -จัดหากิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมให้ -อนุญาตให้นักเรียนมีส่วนสนับสนุนเรื่องเวลาหรือความสามารถ โรงเรียน -เสนอโปรแกรมนอกหลักสูตรที่หลากหลายและให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการ -วางแผนสร้างโอกาสให้ได้สำรวจอาชีพที่มีอยู่ -ให้บริการกิจกรรมการเรียนรู้ ครอบครัว -เสนอการบริการหรือการมีส่วนร่วมในการวางแผน

ความสามารถทางสังคม	ทักษะทางสังคมต่ำ ขาดแคลนเพื่อน สัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีกับครู	เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น ความสามารถในการริเริ่ม ทางบวก การปฏิสัมพันธ์ การร่วมรู้สึก, ไข่มุมมอง ความเป็นผู้นำ	เพื่อน/ห้องเรียน -ให้โอกาสนักเรียนได้ช่วยเหลือกันและกัน -ใช้กลยุทธ์การเรียนรู้โดยร่วมมือกันคละกลุ่มเพื่อนที่มี ความแตกต่างกันด้านความเป็นที่นิยม -สร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันในกลุ่ม โรงเรียน -เสนอความพร้อมของที่ปรึกษาให้ส่งเสริมการเชื่อมต่อกับ โรงเรียนผ่านทาง กิจกรรม
การแก้ปัญหา	ปฏิกิริยาที่รุนแรงพลันแล่น	คิดก่อนทำ ทักษะการวางแผน	ครู/ห้องเรียน -สอนกลยุทธ์ทางปัญญา -บทบาทสมมติเกี่ยวกับกลยุทธ์การแก้ปัญหา ทางสังคม -เสนอโปรแกรมการไกล่เกลี่ยหรือการแก้ปัญหาความ ขัดแย้ง
แรงจูงใจในการ ประสบความสำเร็จ	หลีกเลี่ยงความล้มเหลว ไม่พยายาม ยอมแพ้, ล้มเลิก	มุ่งมั่น ทัศนคติทางบวกต่อโรงเรียน ยืนกราน, พากเพียร	ครู/ห้องเรียน -ให้ทางเลือกแก่นักเรียน -จัดหากิจกรรมที่มีความท้าทายที่เหมาะสมที่สุดให้ -ลดแรงจูงใจภายนอก -สื่อสารความคาดหวังสูง ครอบครัว -สื่อสารความคาดหวังสำหรับนักเรียน -สื่อสารความสำคัญของโรงเรียน

สรุปคืองานวิจัยของ Morrison และ Megan Allen (2009) นั้นแสดงให้เห็นว่า การฟื้นฟูพลังเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ เกิดจากทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยแทรกแซงให้เหมาะสมกับลักษณะของบุคคลในบริบทต่าง ๆ

จากงานวิจัยของ Sagone และ Caroli (2014) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมิติทางสุขภาวะทางจิต ตามนิยามของ Ryff (2002) และการฟื้นฟูพลังตามนิยามของ Wagnild และ Young (1993) โดยการใช้มาตรวัดสุขภาวะที่ดีทางจิต 18 ข้อกระทงจำแนกเป็น 6 มิติประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเข้าใจในสภาพแวดล้อม การตั้งเป้าหมายในชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความมั่งคั่งในชีวิตและการยอมรับตนเอง ในส่วนของการฟื้นฟูพลังมีการวัดจากมาตรฟื้นฟูพลัง 10 ข้อกระทง โดยทำการหากลุ่มผู้ร่วมวิจัยในเด็กชาวอิตาลีที่ศึกษาในระดับมัธยมต้นและมัธยมปลายในโรงเรียนรัฐบาลในเมืองคาทาเนียร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 224 คน ประกอบด้วยวัยรุ่นชาย 109 คน หญิง 115 คน ถูกแบ่งเป็นสองกลุ่มคือวัยรุ่นตอนกลาง(อายุ 14-15 ปี)และวัยรุ่นตอนปลาย(อายุ 17-18 ปี) คัดเลือกแบบสุ่มและมีการกรอกใบยอมรับการเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครอง การวิจัยนี้มีจุดประสงค์ในการยืนยันผลความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะที่ดีทางจิตและการฟื้นฟูพลังในกลุ่มวัยรุ่น เมื่อศึกษาจากงานวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงกำหนดสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

1. คะแนนของมิติทางสุขภาวะทางจิตที่ดีทั้ง 6 ด้านยิ่งสูง จะยิ่งมีผลต่อการต้านทานสภาวะตั้งเครียดหรือเหตุการณ์กดดันได้ดียิ่งขึ้นในวัยรุ่น



2. วัยรุ่นตอนปลายจะมีแสดงออกถึงสุขภาวะที่ดีทางจิตมากกว่าวัยรุ่นตอนกลางให้ผลทางการวิจัยว่า สุขภาวะที่ดีทางจิตมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นตามอายุ
3. วัยรุ่นหญิงมีการรายงานด้านสุขภาวะที่ดีทางจิตสูงกว่าวัยรุ่นชาย(จากการศึกษาของ Ryff และ Singer ในปี 1996) ให้ผลทางการวิจัยว่าผู้หญิงในทุกช่วงวัยมีการประเมินตนเองที่สูงกว่าชายในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และด้านความมั่งคั่งในชีวิต

ผลการวิจัยสอดคล้องกับจากสมมติฐานที่ 1 อธิบายโดยวัยรุ่นที่สามารถเลือกบริบทการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง จะรับรู้การเติบโตและพัฒนาของตนเองทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเองหรือมีความหมายในบริบทการฟื้นฟูพลัง ผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่าการมีสุขภาวะที่ดีทางจิตสามารถเป็นตัวทำนายผลของการฟื้นฟูพลังได้ ต่อมาคือผลการวิจัยค่อนข้างสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 อธิบายโดยการที่วัยรุ่นตอนปลายมีการพิจารณาเกี่ยวกับตนเองในด้านการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ซึ่งเป็นการตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและการวางแผนในชีวิตที่มากกว่าวัยรุ่นตอนกลาง และสุดท้ายคือผลการวิจัยตรงข้ามกับสมมติฐานที่ 3 อธิบายโดยการที่การที่วัยรุ่นชายมีการจัดการกับสภาวะแวมลัอมได้ดีกว่า รวมถึงมีการเลือกบริบทรอบตัวให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองมากกว่า รวมไปถึงวัยรุ่นชายมีแนวโน้มมากกว่าวัยรุ่นหญิงในการแสดงทัศนคติทางบวกต่อการรับรู้ตนเองและสามารถรับรู้มุมมองด้านอื่นๆ ของตนเองทั้งที่ดีและไม่ดี

งานวิจัยของ Grotberg (2001) เกี่ยวกับการโปรแกรมการฟื้นฟูพลังสำหรับเด็กในวัยพิบัติ โดยผู้วิจัยได้ทำการเลือกครอบครัวที่มีลูกในช่วงอายุ 0-3, 4-6, 9-11 ปี ซึ่งนักวิจัยที่เป็นตัวแทนในแต่ละท้องที่ทั้ง 27 ใน 22 ประเทศ ได้รับคู่มือสำหรับการอบรมของผู้สัมภาษณ์ โดยมีข้อคำถามและแบบทดสอบให้ผู้เข้าร่วมตอบ ผู้เข้าร่วมจะได้อ่านสถานการณ์ต่างๆ แบบตอบคำถาม แบบกรอกประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงประสงค์ของบุคคล และแบบสอบถามมาตรฐานเพื่อใช้งานเกี่ยวกับความทรง โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกส่งกลับไปให้ผู้ดูแลโครงการเพื่อตรวจให้คะแนนเพื่อความเที่ยง นักวิจัยจะวิเคราะห์คำตอบของบุคคลที่ตอบสนองต่อสถานการณ์เพื่อให้คะแนนการฟื้นฟูพลัง ซึ่งงานวิจัยนี้ใช้หลักการว่าแหล่งของการฟื้นฟูพลังได้จากการสนับสนุนสิ่งที่ตนมี (I HAVE) การพัฒนาสิ่งที่ตนเป็น (I AM) และได้มาจากการสะท้อนสิ่งที่ตนทำได้ (I CAN) ผู้เข้าร่วมจะได้คะแนนตามลำดับของคำตอบที่สอดคล้องและครบถ้วนเกี่ยวกับสามประการหลักนี้ ผลที่ได้คือ 1. หนึ่งในสามของคำตอบที่รับมาแสดงให้ถึงการฟื้นฟูพลังหรือการเพิ่มของการฟื้นฟูพลัง 2. เด็กอายุ 9 ปี สามารถเพิ่มการฟื้นฟูพลังได้ในอัตราเดียวกันกับผู้ใหญ่ 3. ฐานะทางสังคมเศรษฐกิจมีผลที่ไม่เป็นนัยสำคัญต่อการเพิ่มการฟื้นฟูพลังและพฤติกรรม 4. เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความถี่ของการเพิ่มการฟื้นฟูพลังเท่ากัน โดยเด็กผู้หญิงจะขึ้นกับทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการรับมือกับความลำบาก ส่วนเด็กผู้ชายจะขึ้นกับทักษะการแก้ปัญหาในเชิงปฏิบัติ และ 5. เกิดความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมขึ้นแต่ไม่ชัดเจนว่าการเพิ่มขึ้นของการฟื้นฟูพลัง

สรุปคือการฟื้นฟูพลังสามารถเพิ่มขึ้นได้ ทั้งกับเด็กและผู้ใหญ่ โดยวัดตามปัจจัย I AM, I HAVE และ I CAN ที่มีอยู่ในคำตอบเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น นอกจากนี้การฟื้นฟูพลังสามารถเกิดขึ้นในวัฒนธรรมที่แตกต่างได้ โดยที่สถานะทางสังคมเศรษฐกิจไม่มีผลที่เป็นนัยสำคัญต่อการฟื้นฟูพลัง

Reyzábala (2014) ระบุว่า การเกิดขึ้นและพัฒนาการฟื้นฟูพลังนั้นสามารถอธิบายเป็นตัวอย่งที่ชัดเจนด้วยการใช้สื่องานเขียน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความเป็นไปได้ที่จะอ้างอิงการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยการใช้การเขียนเป็นสื่อกลางดังกล่าว มีการวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาเพื่อให้เกิดภาพรวมเชิงประจักษ์ ว่าการใช้สื่อการเขียนเพื่อถ่ายทอดนั้นสามารถเป็นการเพิ่มศักยภาพรวมทั้งเป็นการเรียนรู้ในเวลาเดียวกัน เริ่มจากการที่ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำแบบวัดประเมินสองด้านหลักๆ ประการแรกคือการวัดข้อกระทบเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในชีวิตและสภาวะทางจิต ประกอบด้วย สภาวะทางอารมณ์ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ อัตลักษณ์ของตนและการรับรู้ความสามารถของตน รูปแบบการแก้ไขปัญหาที่ต้องเผชิญหน้า ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ประการต่อมาคือการวัดความรู้เชิงวรรณกรรมทั้งทางด้านการทำความเข้าใจและการสื่อสารทางการพูดหรือเขียน

แบ่งกระบวนการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอนหลัก

1. สร้างความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม (Enrich the linkages)
2. กำหนดขอบข่ายเป้าหมายที่ชัดเจน (Set clear and firm boundaries)
3. เรียนรู้ความสามารถด้านการใช้ชีวิต 10 ด้าน (To learn) skills for life
  - 3.1 ความรู้ในตัวเอง (Knowledge of oneself)
  - 3.2 การมีความรู้สึกร่วม (Empathy)
  - 3.3 การสื่อสารอย่างชัดเจน (Assertive Communication)
  - 3.4 ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Interpersonal Relationships)
  - 3.5 ความสามารถในการตัดสินใจ (Capacity to make decisions)
  - 3.6 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Ability to solve problems and conflicts)
  - 3.7 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)
  - 3.8 ความคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative thinking)
  - 3.9 การจัดการความรู้สึกและอารมณ์ (Management of feelings and emotions)
  - 3.10 การจัดการความเครียดและความกดดัน (Management of tension and stress)

เมื่อทำการทดลองแล้วจึงวัดผลจากผลการเขียนและการรับรู้ตนเองของผู้เข้าร่วมตลอดระยะเวลาของการวิจัยโดยสอดคล้องกับแนวคิดการฟื้นฟูพลังของ Henderson และ Milstein (2003) ที่ให้คำจำกัดความว่า “ก่ลือแห่งการฟื้นฟูพลัง” ซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาการฟื้นฟูพลังและได้รับการสนับสนุนทางสังคมไปพร้อมกัน

การเขียนและการอ่านเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้ พัฒนาทั้งตัวเองและมุมมองที่มีต่อโลก ในด้านความสุข ความสงบในจิตใจ การพักผ่อนจิตใจและเติบโตองงามในความเป็นมนุษย์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์และทำการศึกษาเกี่ยวกับการเขียนเรียงความ พบว่าการเขียนเชิงวรรณกรรมต่างๆ สามารถถ่ายทอดทุกช่วงเวลาของชีวิตทั้งเรื่องราวที่ดีและร้าย เรื่องที่ใหญ่โตและเล็กน้อยเข้าไว้ด้วยกัน จากการวิจัยพบว่า การเรียนรู้ที่จะเป็นผู้อ่านและผู้เขียนที่ดีช่วยให้ทุกคนพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น พัฒนาในด้านการพยากรณ์ทางจิตใจเพื่อใช้ในการจัดการกับปัญหา ความลำบากในชีวิต กล่าวอีกมุมมองคือเป็นการเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคลที่ไม่ต้องการคุณสมบัติพิเศษหรือเปลี่ยนแปลงพยากรณ์ในการพัฒนา แม้แต่น้อย

Sood และคณะ (2014) ได้ออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการลดความเครียดกับเพิ่มการฟื้นฟูพลัง และการมีสติรู้ตัว โดยมุ่งเน้นความสำเร็จที่การทำกิจกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการฝึกฝนภายในตนเอง วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้คือการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมกำกับตนเองที่เรียกว่า SMART (Stress Management and Resiliency Training) ซึ่งใช้หนังสือเป็นสื่อกลางในการพัฒนาการฟื้นฟูพลังและการมีสติรู้ตัว ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 37 คน เป็นพนักงานให้บริการทางสุขภาพของโรงพยาบาลมาโย ได้รับการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรม SMART และการฝึกฝนความสามารถตามที่ระบุในหนังสือคู่มือที่มอบให้ โดยมีการแบ่งเป็นหัวข้อให้ศึกษาอันได้แก่ ภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมดความรู้ด้านประสาทวิทยาเกี่ยวกับความเครียดและการฟื้นฟูพลังภาพรวมของ SMART โปรแกรมแนวคิดและการฝึกด้านกาให้ความสนใจแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการแปลความหมายความรู้สึกรวมทั้งความเห็นใจการยอมรับความหมายและจุดประสงค์การให้อภัยความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์การทำสมาธิและสวดมนต์การออกกำลังกายและพัฒนาเติบโต โดยผู้ร่วมการวิจัย 34 จาก 37 คน (ร้อยละ 89) มีการให้ข้อมูลครบทุกกระบวนการผลการวิจัยมีค่าการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการทดสอบโดยใช้มาตร CD-RISC มีค่าการฟื้นฟูพลังพื้นฐานเฉลี่ยอยู่ที่  $73.4 \pm 10.8$  หลังเข้าร่วมโปรแกรมตลอด 12 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นเป็น  $81.8 \pm 13.8$  ( $P < .001$ ) ในขณะที่การรับรู้ความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบโดยใช้มาตร PSS มีค่าความเครียดพื้นฐานเฉลี่ยอยู่ที่  $25.7 \pm 5.6$  หลังเข้าร่วมโปรแกรมตลอด 12 สัปดาห์ ลดลงเป็น  $19.5 \pm 7.3$  ( $P < .001$ ) ซึ่งจากการวิจัยดังกล่าวพบว่าโปรแกรม SMART ที่มีการกำกับตนเองผ่านการให้ข้อมูลโดยคู่มือนั้นสามารถลดความเครียดกับเพิ่มการฟื้นฟูพลังและการมีสติรู้ตัวของบุคคลได้จริง โดยสามารถวัดผลในระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการเพิ่มการฟื้นฟูพลังและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ระดับที่ลดลงของความเครียดและความกังวล

จากงานวิจัยเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่าการฟื้นฟูพลังเป็นตัวแปรที่สามารถสร้างขึ้นหรือเพิ่มขึ้นได้ในบุคคล หากบุคคลมีการรับรู้ที่เหมาะสมเกี่ยวกับตนเอง คนรอบข้างรวมถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน ผู้วิจัยจึงนำเทคนิควิธีการที่ชื่อว่า การปรับสี่เหลี่ยมของกรมสุขภาพจิตเป็นข้อมูลที่ให้แนวคิด แนวทางปฏิบัติแก่บุคคล เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ เพื่อศึกษาว่าการให้ข้อมูลดังกล่าวจะสามารถเพิ่มการฟื้นฟูพลังในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้หรือไม่

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

### 1. ความหมายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

Bertocci และ Millard (1963 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) ได้นิยามถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณว่าหมายถึง ความเต็มใจที่จะระลึกหรือยอมรับถึงคุณค่าที่เพิ่มมากขึ้นโดยมิได้เกิดจากความพยายามในประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบมา

Solomon (1977 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) กล่าวถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณว่า เป็นการประเมินค่าของผลประโยชน์ที่ได้รับจากบางสิ่ง ที่ต้องมีการตอบแทนในผลประโยชน์นั้น อันเป็นบุญคุณต่อกัน

Lazarus (1994 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) ให้นิยามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ความรู้สึกร่วมที่มีรากฐานมาจากความสามารถในการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่มีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นการระลึกหรือซาบซึ้งในสิ่งที่ตนได้รับประโยชน์

Tsang (2006) ให้นิยามความรู้สึกซาบซึ้งไว้ว่า เป็นการตอบสนองในรูปแบบของอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นจากการได้รับผลประโยชน์

Wood, Maltby, Stewart และ Joseph (2008 อ้างถึงใน ลูิตาภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์ และ พูลทรัพย์ อารีกิจ, 2555) กล่าวถึง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้ว่าเป็นความคิด และความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการกระทำ และซาบซึ้งในประโยชน์ที่บุคคลได้รับ โดยแหล่งที่มาของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณนั้นมีแนวทางที่หลากหลาย รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือโดยตรง การมีความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกดีในช่วงเวลาของการให้ และการทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเกิดขึ้นได้จากการรับความช่วยเหลือจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยตรง และเกิดขึ้นจากความซาบซึ้งในแง่บวกทางบวกของชีวิตของบุคคลเอง

โดยสรุปแล้ว คณะผู้วิจัยให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ระลึกถึงคุณค่า หรือประโยชน์ที่บุคคลนั้นได้รับจากสิ่งต่างๆที่ประสบมา

### 2. องค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

Smith (1992 อ้างถึงใน Emmons & Shelton, 2003) ระบุองค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในแง่บวกของการประเมินไว้ คือ

1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นแรงจูงใจที่เชื่อมโยงกับผลที่เกิดขึ้น
2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นแรงจูงใจที่เป็นความต้องการของบุคคล
3. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจจากบุคคลอื่น

บทบาทของความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณนั้นจัดอยู่ในกลุ่มความรูู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจความรูู้สึกของผู้อื่น ฉะนั้นความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจึงถูกทำหน้าที่ในเชิงคุณธรรม 3 บทบาท ดังนี้

1. ตัวชี้วัดคุณธรรม (Moral barometer) สำหรับผู้รับโดยเป็นสัญญาณสำหรับบุคคลในการให้คุณค่าของความสัมพันธ์แก่ผู้ให้และสิ่งที่ผู้ให้เสียสละ
2. ตัวเสริมแรงความมีคุณธรรม (Moral reinforce) โดยการเพิ่มความน่าจะเป็นที่ผู้ที่เคยให้จะแสดงความเสียสละ หรือให้อีกในอนาคต
3. ตัวกระตุ้นความมีคุณธรรม (Moral motive) โดยกระตุ้นให้ผู้รับตอบสนองผู้ให้ ตอบสนองทางสังคม การให้บุคคลอื่น ๆ

จากบทบาทที่ถูกเสนอไว้นี้จะเห็นว่าความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเกี่ยวข้องกับทั้งตัวผู้ให้ในแง่ของการคาดหวังให้ผู้รับเห็นคุณค่า รูู้สึกซาบซึ้งกับสิ่งที่ได้รับ รูู้สึกเสียสละและตัวผู้รับเองก็เช่นกันที่จะอยู่ในแง่ของการรูู้สึกซาบซึ้งในสิ่งที่ได้รับ ตอบสนองต่อผู้ให้ (McCullough et al., 2001 อ้างถึงใน จิตตภา ชินกิจการ, ณิชพร วุฒิลักษณ์ และพุลทรัพย์ อารีกิจ, 2555)

### 3.ระดับของความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

CU Happiness Inventory (2011) ได้กล่าวถึงความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็นส่วนหนึ่งของความสุข โดยเป็นความสุขที่เกิดจากการขอบคุณในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคล เป็นความซาบซึ้งใจและขอบคุณต่อสิ่งต่างๆที่ช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ ไม่เพียงแต่เรื่องที่ให้ประโยชน์ต่อบุคคลโดยตรงเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการทำความดีของผู้อื่นที่ทำประโยชน์ เสียสละ ให้กับสังคม ประเทศชาติ รวมทั้งกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จและสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์กับมวลมนุษย์ และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่นๆ

นอกจากนี้ยังเสนอถึงระดับของความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้ว่า มีการแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. การมีความรูู้สึกซาบซึ้งของคุณกับสิ่งรอบๆตัวบุคคลอย่างชั่วคราว เช่น การรูู้สึกขอบคุณเพื่อนบ้านที่มีความเอื้อเฟื้อให้กับเราและผู้อื่น รูู้สึกที่วันนี้เรามีสุขภาพที่ดีแข็งแรง
2. การมีความรูู้สึกซาบซึ้งขอบคุณกับชีวิตและประสบการณ์ต่างๆที่ได้ประสบมา และยังเป็นสิ่งที่เราระลึกถึงอยู่ตลอดเวลา เช่น รูู้สึกขอบคุณอุปสรรคที่เข้ามาหล่อหลอมให้เป็นเราในทุกวันนี้ ขอขอบคุณในปัญหาที่เข้ามาท้าทายความสามารถของเรา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

งานวิจัยของ Fredrickson, Tugade, Waugh และ Larkin (2003) ได้อ้างถึงทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์ทางบวก(positive emotions) ของ Fredrickson(1998, 2001) แล้วตั้งสมมติฐานว่าอารมณ์ทางบวกเป็นส่วนประกอบของลักษณะการฟื้นพลัง(trait resilience) ในครั้งนี้ได้ทำการทดสอบกับนักศึกษาในสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นชาย 18 คน และ หญิง 28 คน เมื่อช่วงต้นปีค.ศ. 2001 และทำการทดสอบซ้ำอีกครั้งหลังการโจมตีของกลุ่มก่อการร้าย 11 กันยายน โดยการวิเคราะห์แบบส่งผ่านชี้ให้เห็นว่า อารมณ์ทางบวกที่ประสบหลังจากผ่านการโจมตีดังกล่าว เช่น ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความสนใจ ความรัก และอื่น ๆ นับเป็นเหตุผลสำหรับความสัมพันธ์ระหว่าง (ก) การฟื้นพลังก่อนวิกฤติกับอาการทางจิตที่เกิดขึ้นภายหลัง และ (ข) การฟื้นพลังก่อนวิกฤติกับการงอกงามในต้นทุนทางจิตวิทยาภายหลังวิกฤติ ผลการวิจัยบ่งบอกว่า อารมณ์ทางบวกที่เป็นผลตามมาจากวิกฤติช่วยป้องกันคนที่มีการฟื้นพลังจากความซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีข้างต้น

นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและสุขภาวะที่ดี ซึ่งสุขภาวะที่ดีนั้นมีหลายองค์ประกอบย่อยรวมถึงการฟื้นพลังด้วย

Howell (2009) ทำการวิจัยกับสองโรงเรียนในซินดีย์ ซึ่งจากการศึกษาก่อนหน้านี้เมื่อปี ค.ศ. 2001 และ 2004 เกี่ยวกับการบันทึกความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีศักยภาพในการทำให้เกิดแรงจูงใจที่ดีขึ้น, การผูกพัน, การรับรู้ถึงความเชื่อมโยงที่ดีขึ้น และมีสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้น ในการศึกษานี้จึงได้ศึกษาว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจะมีบทบาทในการเพิ่มการฟื้นพลังและประสิทธิภาพในการสร้างสังคมในโรงเรียนของผู้บริหารโรงเรียนและบุคคลกรคนอื่น ๆ ได้หรือไม่ โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้ง 18 คน ซึ่งเป็นผู้บริหาร, ผู้ช่วย, ที่ปรึกษาโรงเรียน และหัวหน้าแผนกต่าง ๆ เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณซึ่งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำกิจกรรมในโครงการนี้ เช่น เริ่มต้นและจบแต่ละวันด้วยคำว่าขอบคุณ ในการตอบแทนกับคนที่ให้อะไรมา ยิ้มวันละ 10 นาที ทักทายผู้อื่นอย่างสดใส ยอมรับจุดดีของผู้อื่น เป็นต้น ผลที่ได้รับคือ 1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและสุขภาวะที่ดีขึ้น 2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนได้ สร้างสังคมในโรงเรียนได้ 3. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตน 4. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณช่วยเพิ่มการเรียนรู้และความสัมพันธ์ของนักเรียน

Emmons และ McCullough(2003) ได้ทำการศึกษาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดยการมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมบันทึก แบ่งเป็นสามกลุ่มคือ 1.ปัญหาหรือความยุ่งยาก 2. รายการความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 3. เหตุการณ์ปกติในชีวิตหรือการเปรียบเทียบทางสังคม โดยบันทึกถึงอารมณ์ พฤติกรรมการรับมือกับปัญหา พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ อาการทางกายภาพ และการประเมินชีวิตโดยรวม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้จัดทำการศึกษาทั้งหมด 3 ครั้ง ในการศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมจะรายงานบันทึกสิ่งเหล่านี้สัปดาห์ละครั้ง ส่วนในการศึกษาที่ 2 เป็นประจำทุกวัน ในการศึกษาที่ 3 ได้เพิ่มเติมผู้เข้าร่วมจากเดิมที่เป็นนักศึกษาให้รวมไปถึงผู้มีโรค โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและกลุ่มควบคุม

ในการศึกษาที่ 1 มีผลดีเกิดขึ้นในด้านสุขภาวะที่ดีในกลุ่มที่ถูกมอบหมายให้รายงานความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ต้องรายงานเรื่องปัญหาความยุ่งยากและกลุ่มที่รายงานเหตุการณ์ในชีวิตตามปกติ ผู้เข้าร่วมในกลุ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณรู้สึกดีขึ้นกับชีวิตของพวกเขา และมีการมองในแง่ดีมากขึ้นเกี่ยวกับความคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสัปดาห์หน้า พวกเขารายงานเรื่องที่ไม่พอใจเกี่ยวกับสุขภาพน้อย และรายงานการใช้เวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น แต่กลุ่มที่เป็นเงื่อนไขความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณยังไม่สามารถแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลต่อผลดีและผลร้ายได้ครอบคลุม ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาที่ 1 มีข้อจำกัดที่ผู้เข้าร่วมจะรายงานเพียงสัปดาห์ละครั้งเท่านั้น ผลกระทบเกี่ยวกับอารมณ์สุขภาวะที่ดีอาจจะเด่นชัดมากขึ้นด้วยการแทรกแซงที่เข้มข้นกว่า จึงได้ออกแบบการศึกษาที่ 2 โดยให้ผู้เข้าร่วมรายงานข้อมูลต่างๆ คล้ายกับการศึกษาแรกทุกวัน และเปลี่ยนจากกลุ่มที่รายงานเหตุการณ์ปกติในชีวิตเป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นการเปรียบเทียบทางสังคม รวมถึงขยายขอบเขตของสุขภาวะที่ดีให้กว้างขึ้น

จากการศึกษาที่ 2 ด้วยวิธีการปลูกฝังความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เข้มข้นกว่าการศึกษาแรกทำให้เห็นถึงผลกระทบทางอารมณ์ที่เป็นประโยชน์จำนวนมากของการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่บุคคลให้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ พวกเขามีแนวโน้มที่จะรายงานว่าได้ช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องส่วนตัวหรือให้การสนับสนุนทางอารมณ์ บอกว่าแรงจูงใจในพฤติกรรมช่วยเหลือเป็นผลมาจากความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ข้อมูลของการศึกษาที่ 2 นี้ยังสอดคล้องสมมติฐานว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณส่งผ่านผลกระทบของการแทรกแซงต่อผลในทางบวกที่เกิดขึ้น แต่ผลประโยชน์ดังกล่าวนี้ก็ยังไม่สามารถสังเกตได้ในขอบเขตทางกายภาพ กล่าวคือไม่มีความแตกต่างในเรื่องของอาการทางกายภาพ หรือพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้วิจัยสงสัยว่าอาจเกิดจากเรื่องของระยะเวลาที่สั้น คนไม่ค่อยมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยในการออกกำลังกายในระยะเวลาเพียงสองสัปดาห์ เนื่องจากความล้มเหลวที่ไม่สามารถทำให้เกิดผลกระทบนี้ดังที่เกิดในการศึกษาที่ 1 ผู้วิจัยจึงสร้างการศึกษาที่ 3 ขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์หลักสามประการคือ 1. เพื่อขยายช่วงเวลาในการทดลองจากสองสัปดาห์เป็นสามสัปดาห์ เพื่อตรวจสอบว่าผลประโยชน์ที่ได้จากความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลายาวนานขึ้น 2. เพื่อขยายฐานของผู้เข้าร่วมงานวิจัยจากนักศึกษาไปถึงผู้ใหญ่ที่มีโรคเรื้อรัง และ 3. เพื่อทดสอบว่าผลกระทบที่เป็นประโยชน์จากการศึกษาที่ 2 จะเกิดซ้ำในการศึกษาแบบใหม่นี้ และที่สำคัญคือเพื่อทดสอบว่าผลของสิ่งเหล่านี้ สามารถสังเกตเห็นได้ในบริบทของความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดของบุคคล ผู้วิจัยจึงทำการขยายขอบเขตของตัวแปรตามเพื่อรวมผลกระทบที่เกี่ยวกับการประเมินคู่สมรสและความพึงพอใจในชีวิตเข้าไว้ด้วย

ในขณะที่การศึกษาที่ 1 ให้ผลว่าการจัดกระทำความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณส่งผลกระทบต่ออารมณ์ชีวิตของบุคคล และการศึกษาที่ 2 ให้ผลว่าการจัดกระทำความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณช่วยเพิ่มผลกระทบในทางที่ดีพอๆกับที่ช่วยลดผลกระทบในทางไม่ดี อีกครั้งหนึ่งในการศึกษาที่ 3 นี้ที่การวิเคราะห์แบบส่งผ่านแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณส่งผลกระทบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากการแทรกแซงในทางบวก นอกจากนี้การแทรกแซงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณยังให้ผลเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของปริมาณการนอนหลับและคุณภาพของการหลับอีกด้วย อีกทั้งผลกระทบต่อสุขภาวะที่ดี (ผลกระทบทางบวกและความ

พึงพอใจในชีวิต)ยังปรากฏในคู่สมรสหรือคนอื่นที่สำคัญของผู้เข้าร่วมงานวิจัยด้วย อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถวัดผลกระทบของการจัดกระทำในสุขภาพทางกายหรือพฤติกรรมสุขภาพได้ เช่นเดียวกับการศึกษาที่ 2

งานวิจัยของ Hwei และ Abdullah (2013) การวิจัยนี้มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาการยอมรับ การให้อภัย และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ในการทำนายการฟื้นพลัง โดยศึกษาจากนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในประเทศมาเลเซีย 162 คน ให้แบบสอบถามผ่านทางอีเมล ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล Acceptance and Action Questionnaire-II, Heartland Forgiveness Scale, The Gratitude Questionnaire และ Connor-Davidson Resilience Scale จากการใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุนาม เพื่อทดสอบว่า การยอมรับ การให้อภัย และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นตัวแปรที่ทำนายระดับการฟื้นพลังของกลุ่มตัวอย่างได้ ผลที่ปรากฏคือตัวทำนายทั้งสามคิดเป็น 56 % ของความแปรปรวนรวมของรูปแบบคะแนนการฟื้นพลังของนักศึกษา ซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณให้ค่าสูงสุด รองลงมาด้วยการให้อภัยและการยอมรับ โดยทั้งสามเป็นตัวแปรทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยได้อธิบายไว้ว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณทำให้นักศึกษามุ่งมั่นถึงผลประโยชน์ที่ตนได้รับจากผู้อื่น ซึ่งช่วยให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้นและทำให้รับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมได้เมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้การแสดงออกความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณช่วยเพิ่มการคิดที่ยืดหยุ่น ทำให้นักศึกษาใช้วิธีรับมือกับสถานการณ์ร้ายแรงแยได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Emmons & McCullough, 2003) ซึ่งการศึกษาของ Wood และคณะ (2007) ได้ยืนยันทฤษฎีนี้ว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์กับแนวคิดการรับมือกับปัญหาในเชิงบวกหลายอย่าง เช่น การหาการสนับสนุนทางสังคมเชิงอารมณ์ และการใช้ประโยชน์จากการตีความในเชิงบวก เป็นต้น เนื่องจากคนที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถสร้างการรับรู้ที่นำพึงพอใจมากกว่าและมีแนวโน้มมุ่งเน้นที่ด้านบวกของชีวิต จึงมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความเต็มใจในการจัดการกับปัญหาของพวกเขาโดยมีการจัดเตรียมความคิดและพฤติกรรม ดังนั้นจึงแสดงว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณทำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกันที่ช่วยเสริมการฟื้นพลังของบุคคลให้แข็งแกร่งขึ้นในการจัดการกับความเครียดในชีวิต



## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหวัง (Hope)

### 1. ความหมายของความหวัง (Hope)

Snyder (1994) ได้ให้ความหมายของความหวังไว้ว่า เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (Cognitive Set) อันประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งแนวทางของบุคคลในการไปถึงเป้าหมาย

Dufault และ Martocchio (1985 อ้างถึงใน พัทธรัตดา ยาประเสริฐ, 2555) ได้ให้ความหมายของความหวังว่าเป็นแรงขับของชีวิต ซึ่งมีลักษณะเป็นการคาดหมายที่จะบรรลุถึงผลสำเร็จในอนาคต โดยอาจมีความรู้สึกเชื่อมั่นหรือไม่มั่นใจในการคาดหมายนั้นก็ได้

Beck (1984) ได้ให้นิยามความหวังไว้ว่าเป็นสภาวะทางจิตใจที่แสดงออกในลักษณะของความปรารถนาที่จะได้มาหรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย เป็นความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ บุคคลที่มีความหวังจะเชื่อว่าถ้าหากสิ่งที่เขาปรารถนานั้นบรรลุเป้าหมาย ชีวิตของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี หรือสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้

Herth (1990) กล่าวว่า ความหวังเป็นความรู้สึกที่เป็นพลังงานภายในของบุคคลที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ปัจจุบัน และสนับสนุนให้บุคคลคาดหมายถึงผลบวกที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของตน

Hinds (1984) ได้ให้นิยามเกี่ยวกับการมีความหวังในวัยรุ่นไว้ว่าเป็นระดับความรู้สึกที่มีในวัยรุ่น ในการยึดถือในด้านการประคับประคองความเชื่อถือในชีวิตที่บุคคลนั้นรับรู้ต่อตนเองและอนาคตที่ดีของตน

Brown (1989) กล่าวว่า ความหวังเป็นแรงผลักดันที่กระตุ้นให้บุคคลกระทำทำให้ประสบผลสำเร็จต่อภาวะสุขภาพของตนเองเท่าที่จะเป็นไปได้ในระดับสูงสุด

ความหมายโดยสรุปของความหวังจากการนิยามข้างต้น จะเห็นได้ว่าได้ให้ความหมายเป็นไปในทางเดียวกันคือ เป็นความคาดหวัง ปรารถนา ให้สำเร็จลุลวงในเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการวางเป้าหมายที่ดี และหวังถึงถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีด้วยเช่นกัน

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงนิยามความหวังไว้ว่า เป็นความคิดที่หวังถึงการไปสู่เป้าหมายโดยสำเร็จ เป็นการขับเคลื่อน เปลี่ยนแปลงไปสู่อนาคต

### 2. องค์ประกอบของความหวัง

Snyder (1994) อธิบายถึงความหวังที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องของความคิดที่แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบหลักคือ

1. พลังแห่งความตั้งใจ (willpower) เป็นความคิดที่เกี่ยวกับความตั้งใจแน่วแน่ที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเขาสามารถที่จะริเริ่มไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ พลังแห่งความตั้งใจนี้ไม่เพียงจะช่วยผลักดันให้บุคคลไปสู่เป้าหมายได้เท่านั้น แต่ยังช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เข้ามาขัดขวางหรือนำไปสู่เป้าหมายได้อีกด้วย

2. พลังแห่งแนวทาง (waypower) เป็นความคิดเพื่อวางแผนที่จะนำบุคคลไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคิดที่สามารถปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นในการหาแนวทาง เมื่อมองเห็นปัญหาที่สามารถที่จะหาแผนการหรือแนวทางใหม่ได้

องค์ประกอบทั้งสองอย่างนี้จะเกิดเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการมุ่งสู่เป้าหมาย โดยอาจจะเป็นการเกิดพลังแห่งความตั้งใจสลับกับการเกิดพลังแห่งแนวทาง ซึ่งขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไปไม่ได้

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับความหวัง

แนวคิดของ Miller (1991) เสนอไว้ว่า ความหวังประกอบด้วยมุมมองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกว่าจะสิ่งต่างๆ มีทางเป็นไปได้ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง มีอิสระ มีความเข้มแข็งของอีโก้ (ego) มีความคิดว่าชีวิตมีความหมาย มีการกำหนดเป้าหมายและพยายามทำให้สำเร็จ มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ไม่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบในทุกเรื่องราวของชีวิต มีทักษะทางปัญญาที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมการพยายามแสวงหาวิธีการใหม่ ๆ ในการปรับปรุงฟื้นฟูความเข้มแข็งและคงความสามารถของตน มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกว่ายังมีผู้ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย โดยมีความรักให้กำลังใจกันอย่างปราศจากเงื่อนไข

แนวคิดของ Dufault และ Martocchio (1985 อ้างถึงใน พัทธิรดา ยาประเสริฐ, 2555) อธิบายในทัศน์ของความหวัง ว่าความหวังเป็นความคาดหวังและความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุถึงสิ่งที่ดีในอนาคตซึ่งสามารถแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม ประกอบด้วยหลายมิติภายใน 2 ขอบเขต คือความหวังทั่วไปกับความหวังเฉพาะเรื่องซึ่งทั้งสองขอบเขตมีความสัมพันธ์แต่มีความแตกต่างกันค่อนข้างชัดเจน โดยความหวังทั่วไป (generalized hope) เป็นความหวังว่าจะพบสิ่งที่ดีงามในอนาคต ไม่จำกัดขอบเขตกับเรื่องใดสิ่งใดโดยเฉพาะ ความหวังโดยทั่วไปนี้ ช่วยป้องกันการเกิดภาวะสิ้นหวังเมื่อความหวังเฉพาะเรื่องไม่เป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยคงไว้ซึ่งความหมายของชีวิตทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคตช่วยให้บุคคลมีความคิดที่ยืดหยุ่นและเปิดกว้างเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลง ส่วนความหวังเฉพาะเรื่อง (particularized hope) เป็นการใส่ใจถึงผลที่ต้องการอย่างเฉพาะเจาะจงผลนั้นอาจจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ ความหวังในขอบเขตนี้จะมีความชัดเจนว่าหวังอะไรมีการจัดลำดับความสำคัญ และบุคคลสามารถถกเถียงยืนยันได้ว่าสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตคืออะไร ความหวังลักษณะนี้ช่วยคงความหมายในชีวิต ช่วยกระตุ้นกำลังใจที่จะหาเพื่อบางสิ่งบางอย่างช่วยให้บุคคลมีพลังในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และพยายามวางแผนวิธีการเพื่อทำให้สิ่งที่หวังเป็นจริง ความหวังภายใน 2 ขอบเขตนี้จะประกอบด้วย 6 มิติ คือ มิติด้านอารมณ์ ปัญญา พฤติกรรม ความผูกพัน เวลาและสถานการณ์แวดล้อม

#### 4. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความหวัง

สำหรับกระบวนการเกิดความหวัง Ferran, Wilken และ Popovich (1990 อ้างถึงใน พัทธรัตดา ยา ประเสริฐ, 2555) ได้รวบรวมกระบวนการเกิดความหวัง (Hope Process Framework) จากข้อมูลของความหวังที่มาจากศาสตร์ต่าง ๆ ได้แก่ปรัชญา ศาสนา การพยาบาล แพทย์ศาสตร์ จิตวิทยา และสังคมวิทยา พบว่าความหวังเกิดขึ้นจากกระบวนการดังต่อไปนี้

1. กระบวนการประสบการณ์ (experiential process) เป็นกระบวนการที่บุคคลค้นหาและทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตของชีวิต หรือก่อให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงโดยเฉพาะการเกิดการเจ็บป่วยที่ก่อให้เกิดความพิการ การสูญเสียสภาพลักษณะ หรือคุกคามชีวิตทำให้บุคคลเกิดการค้นหาความหวัง เพื่อที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน และได้รับความสุขสบาย

2. กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ (relationship process) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีพื้นฐานที่เกิดจากความรัก ความไว้วางใจ การได้รับการดูแลเอาใจใส่ การยอมรับในฐานะบุคคลที่มีคุณค่า ก่อให้เกิดความหวัง

3. กระบวนการแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (spiritual or transcendent process) เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นไปยังความสัมพันธ์กับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับศาสนา พิธีกรรมตามความเชื่อของบุคคล เป็นความต้องการทางจิตวิญญาณ เชื่อมมั่นในสิ่งที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ เกิดความรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ไม่มีความแน่นอน หรือการยึดเอาสิ่งที่ผูกพันทางจิตใจ เป็นที่ยึดเหนี่ยวและที่พึ่งทางใจโดยที่บุคคลเชื่อว่าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่จะทำให้ค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตได้

4. กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล (rational thought process) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตและมีความเป็นไปได้ในความเป็นจริงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับบุคคล ซึ่งการที่บุคคลจะกระทำเป้าหมายให้บรรลุผลสำเร็จนั้น บุคคลจะต้องมีกระบวนการคิดและกระทำตามที่ได้วางแผนไว้ ในส่วนของความหวังนั้นจะเป็นกระบวนการที่สื่อระหว่างเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต โดยที่ประสบการณ์ในอดีตที่ประสบความสำเร็จนั้นจะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในเหตุการณ์ปัจจุบันและสามารถจัดหาแหล่งประโยชน์สนับสนุนต่อเหตุการณ์ในอนาคตได้

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวัง (Hope)

งานวิจัยของ Anthony, Edwards และ Bergeman (2006) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติของความหวังในตัวบุคคล (Trait) และที่เป็นสภาวะความหวัง (State) ว่ามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเชิงบวกและสภาวะตึงเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุที่จบการศึกษาจากระดับชั้นมัธยมปลายซึ่งองค์ประกอบหนึ่งของการปรับตัวเชิงบวกในงานวิจัยนี้ รวมไปถึงการฟื้นฟูพลังด้วยโดยในงานวิจัยมีการเก็บข้อมูลคุณสมบัติของความหวัง (trait) และบุคลิกภาพแบบหวัดไหว (Neuroticism) ด้วยแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำการประเมินสภาวะความหวัง (state) ความตึงเครียด และอารมณ์ทางลบเป็นเวลา 45 วัน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่มีการประเมินว่ามีความหวังในทุกๆวันนั้นมีการเพิ่มการป้องกันทางอารมณ์คือช่วยให้ระดับของอารมณ์ทางลบลดลงและเพิ่มระดับการปรับตัวทางบวกที่มีต่อสภาวะตึงเครียด นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความหวังสูงกับระดับความหวังต่ำแล้ว พบว่ากลุ่มที่มีความหวังสูงจะมีความตึงเครียดน้อยกว่าและมีการปรับตัวเชิงบวกได้ดีกว่า ซึ่งเมื่อพิจารณาจากงานวิจัยในช่วงที่ผ่านมาพบว่าความหวังเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการปรับตัวที่ดีและสภาวะที่ดีและจากผลการวิจัยพบว่าคุณสมบัติด้านความหวังในบุคคลและระดับอารมณ์ทางลบมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำมารวมกันได้ข้อสรุปตรงกันว่าเป็นกระบวนการพลวัตที่เกิดขึ้นระหว่างกันของกระบวนการทางคุณสมบัติและสภาวะทางความหวังที่มีผลต่อการปรับตัวต่อความเครียดในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การวิจัยยังพบอีกประการคือความหวังเป็นแหล่งกำเนิดที่สำคัญของการฟื้นฟูพลังในกลุ่มผู้สูงอายุทั้งภายใน (trait) และสภาวะที่เกิดขึ้นส่วนบุคคล (state) การมีความหวังนั้นส่งผลต่อการให้ความหมายเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละวัน โดยมีทิศทางที่ลดระดับความตึงเครียดและภาวะของเรื่องนั้นๆ

งานวิจัยของ Valle, Huebner และ Suido (2006) ได้กล่าวว่านักจิตวิทยาให้ความสำคัญในการระบุตัวแปรทางจิตวิทยาที่ช่วยเกิดสภาวะในด้านการพัฒนาการ พบว่าความหวังนั้นมีทั้งโครงสร้างทางปัญญาและสามารถอธิบายถึงแรงจูงใจของบุคคล ซึ่งเป็นตัวแปรที่น่าสนใจในการเป็นจุดแข็งในสภาวะทางจิต (psychological strength) ที่มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรปกป้อง (protective factor) ให้กับวัยรุ่นในการเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ ในชีวิต จากการศึกษาวิจัยระยะยาวนี้มีการกำหนดปัจจัยที่สำคัญที่นำมาตั้งสมมติฐาน 3 ประการ

1. ความมั่นคงของการมีความหวังในช่วงวัยรุ่นเมื่อเวลาผ่านไป 1 ปี
2. การรายงานความเที่ยงเชิงคาดคะเนความหวังในวัยรุ่น (Predictive validity of adolescent hope reports)
3. อิทธิพลของความหวังในการเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตและการมีสภาวะที่ดีของวัยรุ่น

ผู้ร่วมการวิจัยครั้งนี้แบ่งตามช่วงเวลาคือช่วงเวลาที่ 1 ประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมต้นจากโรงเรียนรัฐบาลสามแห่งและนักเรียนระดับมัธยมปลายจากโรงเรียนรัฐบาลสองแห่ง ในเขตเซาท์อิสเทิร์น มีผู้สมัครเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้รวม 860 คน อายุเฉลี่ยของนักเรียนอยู่ระหว่าง 10 ถึง 18 ปี ( $M=13.74$ ,  $SD=1.81$ ) เป็นนักเรียนระดับเกรด 6 ถึง 11 โดยผู้ร่วมวิจัยในช่วงเวลาที่ 2 (หลังจากผ่านไป 1 ปี) ผู้ทดลองพยายามค้นหาผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มเดิมที่เคยเข้าร่วมการวิจัย หลังจากเก็บแบบสอบถามได้จำนวนผู้ร่วมการทดลอง 699 คน คิดเป็นร้อยละ 81 จากจำนวนเดิมงานวิจัยได้แสดงถึงผลการวิเคราะห์กระบวนการแบบโครงสร้างในด้านปัญญาและแรงจูงใจของความหวังซึ่งทำหน้าที่เป็นจุดแข็งในสภาวะทางจิตของวัยรุ่น ได้พบผลลัพธ์ที่น่าสนใจคือ ประการแรก วัยรุ่นที่ได้คะแนนแบบวัดความหวังฉบับเด็กของ Snyder แสดงค่าความเที่ยงผ่านการวิเคราะห์ T-Test ในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีการเพิ่มขึ้นในการวิจัยระยะยาวอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับการทดลองเก่าที่มีการวัดผลความเที่ยงแบบ Test-retest ในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ประการที่สองผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าระดับคะแนนความหวังคาดคะเนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในภายหลังของวัยรุ่น มีงานวิจัยเพียงเล็กน้อยที่มีการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงคาดคะเนที่เกี่ยวข้องกันระหว่างความแตกต่างส่วนบุคคลในด้านความคิดเชิงมีความหวัง (hopeful thinking) ของวัยรุ่น นอกจากนี้การวิจัยยังพบเพิ่มเติมว่าวัยรุ่นที่รายงานคะแนนความหวังสูงในปีต่อมา มีแนวโน้มที่จะรายงานภาพรวมของความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้นแม้จะมีการควบคุมระดับความพึงพอใจในชีวิตในการเก็บข้อมูลขั้นต้นไว้ก็ตาม ประการที่สาม ผลการวิจัยสนับสนุนตามสมมุติฐานที่ว่าความหวังเป็นตัวแปรกำกับในประเด็นของตัวแปรความพึงพอใจในชีวิตและการมีสุขภาวะที่ดีรวมไปถึงการฟื้นพลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการอธิบายความสัมพันธ์ของความหวังแบบตั้งต้น (initial hope) และเหตุการณ์ตั้งเครียดในชีวิต ซึ่งสามารถคาดคะเนได้อย่างมีนัยสำคัญถึงคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้ร่วมการทดลองและระดับการมีสุขภาวะหรือการฟื้นพลัง ในเวลา 1 ปีถัดมา ปฏิกริยาของความสัมพันธ์ดังกล่าวในทั้งสองกรณีมีความสอดคล้องในการเป็นปัจจัยรองรับที่ปกป้องและช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ (อ้างถึง Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000)

สรุปผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงการพิจารณาความหวังว่าเป็นตัวแปรที่สำคัญในการเสริมจุดแข็งในสภาวะทางจิต (ประกอบด้วยการฟื้นพลังในบุคคล) ในวัยรุ่น รวมถึงความสอดคล้องกันของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องแรงจูงใจที่มีแตกต่างกันในแต่ละบุคคลในแง่ของความคิดเชิงมีความหวังซึ่งสามารถสร้างเป็นกรอบความคิดที่ใช้เชื่อมโยงกันระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตกับการมีสุขภาวะที่ดีทางจิต

งานวิจัยของ Collins (2009) เป็นงานที่ศึกษาผลกระทบของความหวังและการระลึกรู้ตัวต่อความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ชีวิตและการฟื้นพลัง รวมถึงความสัมพันธ์ภายในตัวแปรต่าง ๆ ดังกล่าวด้วย โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่เรียนหลักสูตรออนไลน์ของมหาวิทยาลัย Texas A&M ตอบแบบสอบถามของตัวแปรต่างๆ ผ่านทางช่องทางออนไลน์ SurveyMonkey ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตกับการฟื้นพลังเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่าความหวังเป็นตัวกำกับความสัมพันธ์นี้ ส่วนสหสัมพันธ์ของการฟื้นพลังกับความหวัง ( $r = .57$ ,  $p < .01$ ) การฟื้นพลังกับการระลึกรู้ตัว ( $r = .50$ ,  $p < .01$ ) และความหวังกับการระลึกรู้ตัว ( $r = .44$ ,  $p < .01$ ) เป็นสหสัมพันธ์ที่มี

นัยสำคัญทางสถิติและเป็นไปในทางบวก ซึ่งการศึกษาค้างนี้แสดงให้เห็นว่าความหวังและการฟื้นฟูพลังมีสหสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งความหวังยังเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของการฟื้นฟูพลังในมาตรวัด The 33-item Resilience Scale for Adults (RSA) ที่ใช้ในการวิจัยนี้อีกด้วย

งานวิจัยของ Schrank, Bird, Rudnick และ Slade (2012) ได้ทำการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวทางในการเพิ่มความหวังในกลุ่มบุคคลที่มีอาการทางจิต มีการรวบรวมตัวอย่างและการจัดกิจกรรมแทรกแซงจากแหล่งอ้างอิงทางทฤษฎีและจากงานวิจัยที่ได้มีการตีพิมพ์ผู้สาธาณณะก่อนหน้านี้ พบว่าหนึ่งในกิจกรรมแทรกแซงที่สามารถเพิ่มความหวังในกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยคือการให้ความข้อมูลและความรู้กับเรื่องที่ต้องเผชิญ ซึ่งหมายถึงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรคและแนวทางการรักษา ร่วมกับแนวทางที่ก่อให้เกิดความหวังในการรักษาแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนของความหวังมีการเพิ่มขึ้นโดยวัดจากระยะก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้มาตร Hope Scale (Syder, 1991) ในการวัดผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีจำนวนกลุ่มละ 32 คน รวมทั้งมีการอธิบายด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า การพูดคุยให้ข้อมูลของผู้วิจัยเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ความเข้าใจของสิ่งที่เกิดขึ้นรวมถึงการมองปัญหาอย่างมีความหวังและแนวทางการรักษาโรค มีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกมีความหวังที่จะหายจากโรคมามากขึ้นที่วัดผ่านระดับคะแนนจากมาตรวัดความหวังที่สูงขึ้นจากเดิมในกลุ่มทดลอง

จากการทบทวนวรรณกรรมในข้างต้นทั้งหมดจะพบว่าการฟื้นฟูพลังเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่สามารถบ่มเพาะพัฒนาขึ้นได้ในตัวบุคคล และรวมไปถึงการที่ปัจจัยนี้มีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความหวังซึ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบันเช่นเดียวกัน

## วัตถุประสงค์งานวิจัย

การดำรงชีวิตในสังคม บุคคลอาจเผชิญปัญหาที่ทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ การฟื้นฟูจึงเป็นความสามารถสำคัญที่บุคคลพึงมี ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวทางในการพัฒนาการฟื้นฟูและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง

## ขอบเขตของงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 อายุ 18 – 23 ปี โดยพัฒนาการฟื้นฟู (Resilience) ในแต่ละวันของกลุ่มตัวอย่างผ่านการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการฝึกการฟื้นฟูด้วยตนเอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์

## ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น	การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟู แบ่งออกเป็น 2 ระดับ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟู</li> <li>2. การไม่ได้รับข้อมูลดังกล่าว</li> </ol>
ตัวแปรตาม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การฟื้นฟู</li> <li>2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ</li> <li>3. ความหวัง</li> </ol>

## สมมุติฐานงานวิจัย

ส่วนที่ 1. ภายหลังการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟู

- 1.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 1.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 1.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 2. ภายหลังการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟู

- 2.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

### การฟื้นพลัง (Resilience)

การฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่ภาวะปกติ หลังผ่านพ้นอุปสรรค เหตุการณ์เลวร้าย หรือสภาวะวิกฤตมาได้ โดยงานวิจัยครั้งนี้วัดโดยแบบประเมินพลังสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทยวัยผู้ใหญ่ (Resilience Quotient; RQ) ของกรมสุขภาพจิตที่ถูกสร้างและพัฒนาโดย เยาวนาฏ ผลิตนันทเกียรติ, สมพร อินทร์แก้ว และกาญจนา วณิชรมณีย์ (2555)

### ความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ (Gratitude)

ความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่ระลึกถึงคุณค่า หรือประโยชน์ที่บุคคลนั้นได้รับจากสิ่งต่างๆที่ประสบมา โดยงานวิจัยครั้งนี้วัดโดยมาตราวัด The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างโดย EmmonsและMcCullough(2003) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย จิตตภา ชินกิจการ, ธนชพร วุฒิลักษณ์ และพูลทรัพย์ อารีกิจ (2555)

### ความหวัง(Hope)

ความหวัง (Hope) หมายถึงความคิดที่หวังถึงการไปสู่เป้าหมายโดยสำเร็จ เป็นการขับเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปสู่อนาคต โดยงานวิจัยครั้งนี้วัดโดยมาตราวัดความหวัง (State hope) ที่ถูกสร้างขึ้นโดย Snyder (1991) พัฒนาและแปลโดยสุมาลีนี้ มรรพจน์พงศ์ (2555)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

งานวิจัยนี้นำมาซึ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการสนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังด้วยตนเอง และประโยชน์ของการพัฒนานี้ต่อความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณและความหวัง



## บทที่ 2 วิธีดำเนินงานวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 อายุ 18 -23 ปี จำนวนทั้งหมด 60 คน (แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน)

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง(คน)			คิดเป็นร้อยละ	
	กลุ่มที่ได้รับข้อมูล	กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล	รวมทั้งสิ้น (คน)		
เพศ	ชาย	11	15	26	43.3
	หญิง	19	15	34	56.7
อายุ	18	-	1	1	1.7
	19	1	2	3	5.0
	20	5	6	11	18.3
	21	9	10	19	31.4
	22	14	11	25	41.7
	23	1	-	1	1.7
ชั้นปี	1	1	2	3	5
	2	6	9	15	25
	3	6	3	9	15
	4	17	16	33	55
คณะ	จิตวิทยา	3	15	18	30.0
	ครุศาสตร์	14	2	16	26.7
	วิทยาศาสตร์	2	4	6	10.0
	นิเทศศาสตร์	-	1	1	1.7
	วิศวกรรมศาสตร์	-	1	1	1.7
	ทันตแพทยศาสตร์	-	2	2	3.3
	พาณิชยศาสตร์	4	2	6	10.0
	อักษรศาสตร์	1	1	2	3.3
	สัตวแพทยศาสตร์	1	1	2	3.3
	รัฐศาสตร์	2	-	2	3.3
	เศรษฐศาสตร์	1	-	1	1.7
	เภสัชศาสตร์	1	1	2	3.3
สหเวชศาสตร์	1	-	1	1.7	

## เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

### มาตรวัดการฟื้นพลัง (ResilienceQuotient; RQ)

มาตรวัดการฟื้นพลังที่นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทยวัยผู้ใหญ่ของกรมสุขภาพจิตที่ถูกสร้างและพัฒนาโดย เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, สมพร อินทร์แก้ว และกาญจนา วณิชรมณีย์ (2555) ซึ่งถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในบริบทของการวัดการฟื้นพลังหรือประเมินพลังสุขภาพจิตของคนไทย เนื่องจากตัวมาตรถูกสร้างและพัฒนาโดยคนไทยเอง มีการทดสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญและใช้ในกลุ่มประชากรไทย โดยมาตรวัดที่นำมาใช้ครั้งนี้เป็นฉบับย่อที่มีจำนวนข้อ 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มี เพื่อประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความหวังและกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหา ในระดับของสภาวะ (state) ยกตัวอย่างเช่น “เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด” “การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น” เป็นต้น โดยในการทำมาตรวัดจะให้ผู้เข้าร่วมการทดลองพิจารณาตอบข้อกระทงจำนวน 20 ข้อ ว่าสอดคล้องกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนจริงมากน้อยเพียงใดใน 5 ระดับ ให้คะแนนตามลำดับความรู้สึกจาก 1 ไม่จริงตามความรู้สึกของผู้ประเมิน จนถึง 5 จริงตามความรู้สึกผู้ประเมินมาก ในการรวมแปรรูปผลจะดูจากผลคะแนนรวมทั้ง 20 ข้อ (มี 5 ข้อที่ต้องกลับคะแนนได้แก่ข้อ 1,5,14,15 และ16) ถ้าผู้ร่วมการทดลองได้คะแนนสูง แสดงถึงการมีการฟื้นพลังสูง เช่นเดียวกันถ้าผู้ร่วมการทดลองมีคะแนนต่ำ แสดงถึงการมีการฟื้นพลังในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งออกเป็นในแต่ละด้านตามทั้ง 3 องค์ประกอบของมาตรวัดนี้ได้อีกด้วย เพื่อนำไปเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

มาตรวัดการฟื้นพลังนี้เหมาะที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวัด เนื่องจากมีคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาและมีความน่าเชื่อถือในการนำไปใช้ (Cronbach's alpha =0.749) จากการทดสอบกับกลุ่มประชาชนอายุ 25-60 ปีกระจายในทุกภูมิภาคและอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 รายในปี 2551 บ่งบอกถึงความเที่ยงของมาตรวัดนี้ พร้อมทั้งมีความตรงเชิงโครงสร้างที่เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่าข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันและจัดอยู่ในองค์ประกอบเดียวกัน ความตรงเชิงเนื้อหาที่ตรวจสอบโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ประกอบด้วยจิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชเป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถาม การทดสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

#### ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) คณะผู้วิจัยเลือกมาตรวัดพลังสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทยวัยผู้ใหญ่ของกรมสุขภาพจิตที่ถูกสร้างและพัฒนาโดยเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, สมพร อินทร์แก้ว และกาญจนา วณิชรมณีย์ (2555) มาใช้ โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 20 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 15 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 5 ข้อ

มาตรวัดการฟื้นฟูพลังเป็นมาตรฐานค่า (rating scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

2) ผู้วิจัยนำมาตรวัดไปทดลองใช้ (try out) ในชั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 อายุ 17-23 ปี ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพทางจิตมิติเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

2.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการฟื้นฟูพลังรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 17 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 16 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงเดิมจากมาตรการฟื้นฟูพลังนี้มี 3 ข้อที่ไม่สามารถจำแนกกลุ่มสูง-ต่ำจากกันได้ คือไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของทั้ง 2 กลุ่ม คณะผู้วิจัยจึงได้ปรับภาษาและคำศัพท์ของข้อกระทงให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น และยังคงสื่อความของข้อกระทงเช่นเดิม จากนั้นจึงหาอำนาจจำแนกซ้ำอีกครั้งเพื่อเลือกข้อกระทงที่มีอำนาจจำแนกพอและเหมาะกับแบบสอบถามเดิม

2.2 คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$ วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ

เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤตจะถูกลบออกเพื่อให้ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพ และทำซ้ำจนกว่าข้อกระทงที่วิเคราะห์ในครั้งเดียวกันจะผ่านทุกข้อ ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงของมาตรวัดการฟื้นฟูพลัง 20 ข้อ พบว่ามีบางข้อกระทงที่ยังไม่ผ่านการวิเคราะห์ แต่ได้คงข้อกระทงนั้นไว้เพื่อความสอดคล้องของเนื้อหาของมาตรวัดการฟื้นฟูพลัง

2.3 คณะผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดการฟื้นฟูพลังซึ่งมีค่าเท่ากับ .80 (20 ข้อ)

3.) นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

### มาตรวัดความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณ

มาตรวัดความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณที่นำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นมาตรวัดที่แปลมาจาก The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างโดย Emmons และ McCullough (2003) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย สุจิตาภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์ และ พูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 6 ข้อ เพื่อประเมินความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณในมิติของทั้ง ความเข้มข้นของความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณ ความถี่บ่อยของความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณ ระยะเวลาหรือความยาวนานของความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณ และจำนวนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณโดยเป็นการวัดตัวแปรแบบสภาวะ (state) ตัวอย่างข้อกระทงเช่น “ถ้าฉันต้องเขียนสิ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณ จะมีหลายสิ่งที่คุณจะเขียนได้” “ฉันมีหลายสิ่งในชีวิตที่ฉันรู้สึกขอบคุณ” เป็นต้น โดยในการทำมาตรวัดให้ผู้ร่วมการทดลองพิจารณาตอบข้อกระทงทั้ง 6 ข้อว่าสอดคล้องกับชีวิตของตนในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด โดยให้คะแนนตามลำดับความรู้สึกจาก 1 ไม่ตรงกับตัวผู้เข้าร่วมการทดลองอย่างยิ่ง ไปจนถึง 5 ตรงกับตัวผู้เข้าร่วมการทดลองอย่างยิ่ง ในการแปรผลรวมจะดูจากคะแนนรวมทั้ง 6 ข้อ (มี 2 ข้อที่ต้องกลับคะแนน ได้แก่ 3 และ 6) ถ้าผู้ร่วมการทดลองได้คะแนนสูง แสดงถึงการมีความรู้สึกขอบคุณสูง เช่นเดียวกันถ้าผู้ร่วมการทดลองมีคะแนนต่ำ แสดงถึงการมีความรู้สึกขอบคุณในระดับต่ำ

มาตรวัดความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณนี้เหมาะที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวัด เนื่องจากมีคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาและมีความน่าเชื่อถือในการนำไปใช้ ผู้พัฒนาได้มีการวัดคุณภาพของเครื่องมือด้านความตรงด้วยการตรวจสอบการแปลจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ มีการแก้ไขปรับปรุงคำศัพท์ให้เหมาะแก่การนำไปใช้วัด และมีความตรงในสิ่งที่ต้องวัดให้มากที่สุด ในส่วนของความเที่ยงของมาตรวัดความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณนี้ได้ถูกนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha = 0.719) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 91 คน ทั้งนี้ตัวผู้พัฒนาเองก็ยังนำไปใช้ในบริบทของโครงการทางจิตวิทยาถึงการศึกษาการ

พัฒนาความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณและผลที่เกี่ยวข้องอีกด้วย ทำให้คณะคณะผู้วิจัยเลือกนำมาตรวจวัดความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณนี้มาใช้เพื่อความน่าเชื่อถือในงานวิจัยครั้งนี้

#### ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) คณะผู้วิจัยเลือกมาตรวัด The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างโดย Emmons และ McCullough (2003) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย สุจิตาภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์ และ พูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) มาใช้ในงานวิจัย โดยมีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 6 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 4 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 2 ข้อ

มาตรวัดความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

2) ผู้วิจัยนำมาตรวัดไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 อายุ 17-23 ปี ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพทางจิตมิติเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

2.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการฟื้นฟูพลังรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 17 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 16 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่มด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงเดิมจากมาตรฐานผู้ศึกษาซึ่งชอบคุณนี้พบ  
อำนาจจำแนกในทุกข้อกระทง

2.2 คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์  
ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนด  
ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$ วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ  
เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือ  
เท่ากับค่า  $r$ วิกฤตจะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพ และทำซ้ำจนกว่าข้อกระทงที่วิเคราะห์ใน  
ครั้งเดียวกันจะผ่านทุกข้อ ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงของมาตรวัดความรู้ผู้ศึกษาซึ่งชอบคุณพบว่า มาตรวัด  
ความรู้ผู้ศึกษาซึ่งชอบคุณผ่านการวิเคราะห์ทุกข้อ

2.3 คณะผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency  
reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITCพบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค  
(Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดความรู้ผู้ศึกษาซึ่งชอบคุณซึ่งมีค่าเท่ากับ .84 (6 ข้อ)

3.) นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นใน  
งานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

### มาตรวัดความหวัง

มาตรฐานความหวังที่นำมาใช้เป็นถูกสร้างขึ้นโดย Snyder(1991) ซึ่งมีการแบ่งแนวทางของการ  
ประเมินมาตรนี้ออกเป็นสองส่วนคือ ส่วนของมิตินิยมคิดแบบพลังแห่งความตั้งใจ และมิตินิยมคิดแบบ  
แนวทาง ภายในมาตรประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 8 ข้อ แบ่งเป็นการประเมินมิตินิยมคิดด้านละ 4 ข้อ  
ให้คะแนนการประเมินโดยให้ลำดับคะแนนตามความรู้ 1 ถึง 5 โดย 1 หมายถึงไม่ตรงกับตนเองเลย ไป  
จนถึง 5 หมายถึงตรงกับตนเองเป็นอย่างมาก เกณฑ์การให้คะแนนบ่งบอกถึงระดับของความหวังในตัว  
บุคคล หากได้คะแนนจากมาตรวัดสูงหมายถึง มีระดับของความหวังที่สูง เช่นเดียวกันหากได้คะแนนต่ำ  
ระดับของความหวังที่มีก็ต่ำตามไปด้วยมีการพัฒนามาตรขึ้นเพื่อสามารถใช้ได้หลากหลายกลุ่มตัวอย่างทั้ง  
มาตรฐานความหวังที่ใช้ในเด็กและมาตรฐานความหวังที่ใช้ในผู้ใหญ่

วิวัฒนาการของเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความหวัง (Hope scale) ที่ในครั้งแรกประกอบด้วย ข้อ  
คำถามทั้งหมด 45 ข้อแบ่งออกเป็นมาตราส่วน 5 ระดับจากเห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ  
นำไปทดลองใช้ครั้งแรกกับนักศึกษามหาวิทยาลัยแคนซัส จำนวน 384 ราย โดย Harris (1988 อ้างถึงใน  
Snyder, 1991) จากนั้นนำมาตรวจตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและตัดข้อคำถามจาก 45 ข้อเหลือเพียง 14  
ข้อ ต่อมา Snyder (1991) ได้พัฒนาเครื่องมือให้สามารถวัดความหวังทั้งสององค์ประกอบได้เจนและ  
กระชับขึ้นโดยเหลือข้อคำถามเพียง 8 ข้อรวมข้อคำถามรบกวน (distracters) อีก 4 ข้อรวมเป็น 12 ข้อ ใน 8  
ข้อคำถามนั้นแบ่งเป็นคำถามสำหรับวัดพลังแห่งความตั้งใจ 4 ข้อและวัดพลังแห่งแนวทางอีก 4 ข้อ โดย

Snyder และคณะ (1991) ได้นำเครื่องมือนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย แคนซัสจำนวน 6 กลุ่มและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาทางจิตที่โรงพยาบาล 2 แห่ง จากนั้นนำเครื่องมือมาหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) ได้เท่ากับ 0.74-0.84 และมีการนำมาทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ได้ค่าความสัมพันธของการวัดทั้งสองครั้งเท่ากับ 0.80 และจากการตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านโครงสร้างของแบบวัด พบว่าสามารถทำนายพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมาย (goal-directed behavior) ได้ และก่อนหน้านี้มีการนำมาตรวจวัดความหวังนี้มาแปลและใช้ในงานวิจัยของซูมาลีนิ มรุตพงษ์ (2554) โดยมีค่าความเชื่อมั่นที่ค่อนข้างสูง (Cronbach's alpha = 0.90) แม้มีการนำมาดัดแปลงใช้ให้เหมาะกับงานวิจัยของเขาเอง แต่ใช้จำนวน 12 ข้อโดยให้อีก 4 ข้อไม่นำมาคิดคะแนนแต่ตัวรบกวน (Distractor) สำหรับวัดความหวังในงานวิจัยครั้งนั้น ซึ่งการวัดระดับคะแนนความหวังในครั้งนี้นั้นวัดในความหวังที่มีรูปแบบ แบบสถานะ (state) โดยมีเนื้อหาข้อกระทงเช่น “ปัญหาที่ฉันกำลังเผชิญอยู่ตอนนี้มีทางออกหลายวิธี” “ฉันสามารถหาวิธีใหม่ๆได้เสมอ เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้” เป็นต้น

#### ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) คณะผู้วิจัยเลือกมาตรวัดมาตรวัดความหวัง (State hope) ที่ถูกสร้างขึ้นโดย Snyder (1991) พัฒนาและแปลโดยซูมาลีนิ มรุตพงษ์ (2555) จำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 12 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมดมาใช้ในงานวิจัยและพัฒนามาตรวัด

มาตรวัดความหวังเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) แบบ 5 ระดับ โดยมีระดับการวัดจาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตารางดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความเห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

2) ผู้วิจัยนำมาตรวัดไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 อายุ 17-23 ปี ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพทางจิตมิติเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระทงดังนี้

2.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการฟื้นฟูพลังรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 20 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดความเครียดในการทำงานรวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 19 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที่ ( $t$ -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงเดิมจากมาตรการฟื้นฟูพลังนี้ มี 1 ข้อที่ไม่สามารถจำแนกกลุ่มสูง-ต่ำจากกันได้ คือไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของทั้ง 2 กลุ่ม คณะผู้วิจัยจึงได้ปรับภาษาและคำศัพท์ของข้อกระทงให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น และยังคงสื่อความของข้อกระทงเช่นเดิม จากนั้นจึงหาอำนาจจำแนกซ้ำอีกครั้งเพื่อเลือกข้อกระทงที่มีอำนาจจำแนกพอและเหมาะกับแบบสอบถามเดิม

2.2 คณะผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อ มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัดนี้ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$ วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$ วิกฤตจะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพ และทำซ้ำจนกว่าข้อกระทงที่วิเคราะห์ในครั้งเดียวกันจะผ่านทุกข้อ ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงของมาตรวัดความหวัง 12 ข้อ พบว่าทุกข้อสามารถผ่านการวิเคราะห์

2.3 คณะผู้วิจัยวิเคราะห์หาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITCพบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดความหวังซึ่งมีค่าเท่ากับ .84 (12 ข้อ)

3.) นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงในข้างต้น มาใช้ร่วมกับมาตรวัดอื่นในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป



### ข้อมูลแผนปฏิบัติการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง (ปรับสี่ เดิมสาม)

คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและทำความเข้าใจถึงเนื้อหาข้อมูลของการฟื้นฟูพลังที่อ้างอิงจากแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ที่ได้มีการเผยแพร่ข้อมูลการจัดการกับปัญหาและเพิ่มการฟื้นฟูพลังก่อนหน้าโดยมีชื่อว่า “เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี:พลังสุขภาพจิต” ในข้อมูลที่ได้ศึกษาจะประกอบไปด้วยความหมายของการฟื้นฟูพลัง การจัดการปัญหา ความเสี่ยงที่จะเกิด การจัดให้เพิ่มขึ้นของการฟื้นฟูพลัง พร้อมทั้งแนวทางที่เป็นเทคนิควิธีที่นำมาประยุกต์ให้นำมาปฏิบัติได้เมื่อพบกับปัญหาจริง ซึ่งคณะผู้วิจัยก็ได้นำเอาเทคนิควิธีเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาข้อมูลแผนปฏิบัติการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง ในการวิจัยครั้งนี้ โดยเลือกแนวคิดการปรับ 4 เดิม 3 จากกรมสุขภาพจิตมาประยุกต์ใช้ให้เกิดเป็นเครื่องมือสำหรับการเพิ่มขึ้นของคะแนนตัวแปรทางบวกในกลุ่มทดลอง ทั้ง 3 ตัวแปรคือ การฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความหวัง จากนั้นคณะผู้วิจัยจึงจัดทำออกมาในรูปแบบคู่มือเล่มเล็ก โดยมีการปรับภาษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มเป้าหมายและตกแต่งเพิ่มเติมเพื่อความน่าสนใจ

ข้อมูลแผนปฏิบัติการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง (ปรับสี่ เดิมสาม) ที่ให้แก่ผู้ร่วมวิจัยครั้งนี้มีด้วยกัน 2 ส่วน ในส่วนแรกเป็นตารางที่บอกข้อมูลประกอบด้วยความหมายและตัวอย่างเทคนิควิธีที่เป็นรูปธรรมของปรับสี่ เดิมสาม ได้แก่ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย เดิมศรัทธา เดิมมิตร และเดิมใจ ให้กว้าง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ระลึกถึงกลวิธีต่างๆที่อาจเคยนำมาใช้ก่อนหน้าแล้วถือเป็นการฟื้นฟูพลังสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเข้าใจและเห็นภาพของคำว่า การฟื้นฟูพลัง โดยในตารางจะมีการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อ่านศึกษาข้อมูลความหมายของปรับสี่ เดิมสาม และเดิมจำนวนความบ่อยครั้งที่เกิดขึ้นกับการใช้ตัวอย่างเทคนิคที่เสนอว่าเคยเลือกใช้วิธีไหนในการจัดการปัญหามาก่อนหน้า และมากน้อยแค่ไหน การประเมินความถี่จะประเมินจำนวนเริ่มจาก 1 ไม่เคยเลย ไปจนถึง 10 ทำเป็นประจำ และให้ประเมินวิธีการตัวอย่างโดยใส่ตัวอักษรกำกับวิธีการตัวอย่าง คือ A B C และ D โดยเลือกวิธีที่เคยใช้มาก่อน ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ชี้แจงเกี่ยวกับการเพิ่มเติมวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเขียนเพิ่มเติมได้ด้วยตนเองเพิ่มเติมด้วย ในส่วนที่สองเป็นแผนปฏิบัติการให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟูพลังผ่านเทคนิคปรับสี่ เดิมสาม เป็นการขยายรายละเอียดให้เกิดความเข้าใจเทคนิคนี้มากขึ้น โดยมุ่งเน้นที่ปัญหาด้านการเรียน เพื่อให้เข้ากับปัญหาที่ช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างต้องประสบเป็นส่วนใหญ่

ขั้นตอนการตรวจสอบ คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่กล่าวไปข้างต้นจากกรมสุขภาพจิต (2552) มาทำความเข้าใจและพัฒนาเป็นเครื่องมือในงานวิจัยนี้ เพื่อให้สำหรับกลุ่มทดลองในการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง โดยผ่านการพิจารณาและตรวจสอบจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญถึงเนื้อหาที่อยู่ในแผนปฏิบัติการและตารางปรับสี่ เดิมทั้งหมด ว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาความรู้ในการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง

ตัวอย่างเนื้อหาในข้อมูลแผ่นพับปรับสี่เดมิสาม

## “ปรับเสริมเต็มสุข...แล้วทุก(จ)วันจะดีขึ้น”

เป็นธรรมดาที่คนเราจะต้องเจอกับ “ปัญหา” หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามามีผลกระทบทางลบต่อจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก หรือการดำเนินชีวิตของเรา ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีปัญหาที่แตกต่าง และรับรู้ถึงความหนักเบาของปัญหาต่างกันไปด้วย

สิ่งที่เรียกว่าปัญหาของแต่ละคนอาจเป็นได้ตั้งแต่ สออบตก ออกหัก ขาดทุน ทะเลาะกับเพื่อน ครอบครัแตกแยก ไปจนถึงการ สูญเสียคนที่รัก แต่สำหรับนิสิตแล้ว สิ่งที่น่าจะเป็นปัญหาเหมือนกัน คงเป็น “การสอบ” ที่ใกล้เข้ามา หรือผ่านไปแล้วหมาดๆ

บางคนอาจกำลังรู้สึกไม่ดีกับเรื่องนี้ “วิชานี้ฉันทำได้ไม่ดีเลย” หรือ “พรงนี้จะสอบแล้วฉันยังอ่านไม่จบ” หรือ “จะเอาอะไรไปสอบ!” หรือบางคนอาจมีความมั่นใจนอกเหนือไปจากนี้ แต่สิ่งสำคัญคือการผ่านพ้นปัญหาที่กำลังเผชิญ และลุกขึ้นใหม่ได้อย่างดีอีกครั้ง หรือเรียกว่า “การฟื้นพลัง”



## การดำเนินงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะคณะผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนงานวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

### ระยะก่อนการทดลอง

ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ มาตรฐานการฟื้นฟูพลัง มาตรฐานความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ และมาตรฐานความหวัง โดยมีการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งด้านความตรงและความเที่ยง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มและสอบถามความสมัครใจในการทำจำนวน 30 คน ซึ่งแจ้งและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการร่วมทดสอบคุณภาพเครื่องมือและการทดลอง

### ระยะดำเนินการทดลอง

คณะผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสอบถามถึงความสมัครใจและความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ โดยคัดเลือกจากนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18-23 ปี จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน พร้อมทั้งทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้วยมาตรฐานการฟื้นฟูพลัง มาตรฐานความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ และมาตรฐานความหวัง โดยในแต่ละกลุ่มจะมีเงื่อนไขที่แตกต่างกันคือ

- 1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง (กลุ่มทดลอง) ทำการติดต่อชี้แจงรายละเอียดเงื่อนไขการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยผู้ร่วมการวิจัยกลุ่มที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง (กลุ่มทดลอง) จะได้รับข้อมูลผ่านแผ่นพับและรูปภาพเกี่ยวกับแนวทางในการฝึกฟื้นฟูพลังด้วยตนเอง โดยข้อมูลที่นำเสนอในแผ่นพับนี้ได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีประโยชน์ในการเสริมสร้างการฟื้นฟูพลังในบุคคลด้วยตนเองซึ่งเนื้อหาข้อมูลส่วนใหญ่เป็นการอ้างอิงจากข้อมูลเทคนิควิธีการพัฒนาการฟื้นฟูพลังในบุคคลของกรมสุขภาพจิต โดยในขั้นแรกของการรับข้อมูลนั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับตารางที่เป็นตัวอย่างของปัญหาที่นิสิตนักศึกษาโดยทั่วไปมักพบเจอ อันได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ทบทวนแนวทางที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในการจัดการปัญหา และนำเสนอแนวทางการฟื้นฟูพลัง(ปรับสี่เติมสาม)ที่อาจประยุกต์ใช้ได้จากนั้นจึงให้แผ่นพับที่เป็นข้อมูลของเทคนิคปรับสี่เติมสามเพิ่มเติมเพื่อหวังว่ากลุ่มตัวอย่างจะนำไปประยุกต์ใช้ระหว่างช่วงระยะเวลาการทดลองนี้นับเป็นเวลา 2 สัปดาห์และมีการแจ้งเตือนให้ระลึกถึงข้อมูลเทคนิคเหล่านี้เป็นระยะ เช่น ส่งข้อความเตือนกลุ่มตัวอย่างเนื้อความว่า “หากช่วงนี้มีอะไรที่ทำให้คุณกังวลใจลองใช้ปรับสี่เติมสามเป็นแนวทางในการอยู่กับมันได้นะ”ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ผู้ร่วมการทดลองสะดวก ได้แก่ กล้องข้อความใน Facebook แอปพลิเคชัน Line หรืออื่นๆตามแต่สะดวก
- 2) กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลดังกล่าว (กลุ่มควบคุม) แจ้งขอรับความร่วมมือในการทำแบบสอบถามในช่วงวัน และเวลาที่กำหนด

เมื่อครบกำหนดตามระยะเวลาที่วางไว้แล้ว คณะผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้ร่วมการทดลองในการทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

#### **ระยะหลังการทดลอง**

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแล้ว นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าทางสถิติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และเชิงอนุมานด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานในข้างต้น นำมาสรุปผลและอภิปรายถึงผลการทดลองที่ได้รับ จากนั้นรายงานผล ชี้แจงรายละเอียด และข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาให้แก่กลุ่มตัวอย่าง

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistics Package for the Social Science) ในการคำนวณเปรียบเทียบและวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) และเชิงปริมาณด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis Of Variance: MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพร้อมทดสอบค่าสถิติพื้นฐานของค่าคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง

### บทที่ 3

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง และผลกระทบต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ซึ่งคณะผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ในกลุ่มทดลองจะหมายถึงกลุ่มที่ได้รับข้อมูลที่จะช่วยพัฒนาการฟื้นฟูพลัง อีกกลุ่มคือกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลการฟื้นฟูพลัง โดยหลังจากนั้นเปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรตามที่ศึกษาในระยะก่อน(Pre-test)และหลัง(Post-test) การได้รับข้อมูลและเปรียบเทียบคะแนนดังกล่าวของกลุ่มทดลองและควบคุม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม(Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)โดยมีสมมุติฐานการวิจัยดังนี้

สมมุติฐานการวิจัยส่วนที่ 1. ภายหลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง

- 1.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 1.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 1.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมุติฐานการวิจัยส่วนที่ 2. ภายหลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง

- 2.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้คณะผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานทั้ง 2 ส่วน

### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการทดสอบค่าสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง

ตารางที่ 2 แสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง (Resilience) ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขจำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	M	SD	n	M	SD
กลุ่มที่ได้รับข้อมูล (กลุ่มทดลอง)	30	3.79	0.35	30	4.14	0.34
กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล (กลุ่มควบคุม)	30	3.67	0.39	30	3.69	0.37

จากตารางที่ 2 แสดงผลค่าเฉลี่ยจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลังก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งในเงื่อนไขที่ได้รับข้อมูลและไม่ได้รับข้อมูล ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่า ในระยะก่อนการทดลองนั้นทั้ง 2 เงื่อนไขต่างมีค่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในระยะหลังการทดลองพบว่า กลุ่มเงื่อนไขการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการฟื้นฟูพลังในระดับที่มาก ส่วนในกลุ่มควบคุมยังมีระดับคะแนนอยู่ในช่วงปานกลาง โดยระดับค่าคะแนนเฉลี่ยนั้นมีการแปลความหมาย ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยที่ 1 – 3 หมายถึง ระดับต่ำ คะแนนเฉลี่ยที่ 3 – 4 หมายถึง ระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ยที่ 4 – 5 หมายถึง ระดับที่มาก

ตารางที่ 3 แสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขจำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	M	SD	n	M	SD
กลุ่มที่ได้รับข้อมูล (กลุ่มทดลอง)	30	4.01	0.33	30	4.52	0.39
กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล (กลุ่มควบคุม)	30	4.01	0.40	30	4.18	0.37

จากตารางที่ 3 แสดงผลค่าเฉลี่ยจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความรู้สึกซาบซึ่งชอบคุณก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งในเงื่อนไขที่ได้รับข้อมูลและไม่ได้รับข้อมูล ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 เงื่อนไขมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกซาบซึ่งชอบคุณในระดับที่มาก โดยในตอนก่อนการทดลองนั้น คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกซาบซึ่งชอบคุณของทั้ง 2 กลุ่มเงื่อนไขอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน

ตารางที่ 4 แสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความหวัง(Hope) ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขจำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	M	SD	n	M	SD
กลุ่มที่ได้รับข้อมูล (กลุ่มทดลอง)	30	3.64	0.34	30	3.99	0.33
กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล (กลุ่มควบคุม)	30	3.59	0.49	30	3.59	0.43

จากตารางที่ 4 แสดงผลค่าเฉลี่ยจากแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความหวังก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งในเงื่อนไขที่ได้รับข้อมูลและไม่ได้รับข้อมูล ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเงื่อนไขของการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความหวังในระดับที่ค่อนข้างมากเมื่อหลังการทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมพบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยของความหวังที่คงที่ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐาน

ในส่วนของการวิเคราะห์ผลข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานทั้ง 2 ส่วนที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ในเบื้องต้นของการวิเคราะห์ผล จำเป็นต้องมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อน ดังนี้

1. ตัวแปรตามจะต้องมีการกระจายแบบโค้งปกติ (normal distribution) โดยพิจารณาผ่านค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่อยู่ในช่วงของ +1 และ -1 ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่าตัวแปรตามทุกตัวมีค่าความเบ้อยู่ในระหว่าง +1 และ -1 ส่วนค่าความโด่งมีเพียงตัวแปรการฟื้นฟูเท่านั้นที่มีค่าอยู่ระหว่าง+1และ-1 ซึ่งถือเป็นการกระจายแบบโค้งปกติ ในขนาดที่คะแนนความรู้สึกซาบซึ่ง

ขอบคุณและความหวังที่อาจจะมีค่ามากกว่าค่าปกติเล็กน้อยแต่โดยปกติแล้วหากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่มากพอ (มากกว่า 20 คนต่อกลุ่ม) การวิเคราะห์ผลด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนามจะยังคงมีความแกร่งพอที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้โดยดูที่ค่าสถิติ *Pillai's Trace* ในการพิจารณาผลวิเคราะห์ข้อมูล (Barrett & Morgan, 2005)

2. ตรวจสอบความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มตัวแปรที่ศึกษา (Homogeneity of variance covariance) ผ่านค่าสถิติจากBox's M และ Levene's test โดยผลที่พบจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเพื่อบ่งบอกว่ามีกระจายของข้อมูลที่ไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ครั้งนี้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นคือไม่พบนัยสำคัญทางสถิติทั้งในความแปรปรวนร่วม (Covariance) และความแปรปรวน (Variance)

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Box's M Test)

<i>Box's M</i>	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
27.902	1.181	21	12372.787	.256

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Levene's Test)

ตัวแปรที่ศึกษา	ช่วงเวลาการทดลอง	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
การฟื้นฟูพลัง	ก่อนการทดลอง	0.22	1	58	0.64
	หลังการทดลอง	0.25	1	58	0.62
ความรู้สึกซาบซึ้ง	ก่อนการทดลอง	1.28	1	58	0.26
	หลังการทดลอง	1.30	1	58	0.26
ขอบคุณ	ก่อนการทดลอง	0.20	1	58	0.67
	หลังการทดลอง	0.29	1	58	0.60

3. ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม เพื่อเป็นเครื่องยืนยันในว่าตัวแปรตามในงานวิจัยครั้งนี้มีความสัมพันธ์มากพอที่จะทำให้สามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพร้อมกันได้ทุกตัว ซึ่งพบว่าตัวแปรตามทุกตัวในงานวิจัยในนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติยกเว้นเพียงในช่วงของหลังการทดลองในคู่ความสัมพันธ์ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความหวังที่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ



ตารางที่ 7 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปรตาม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	1	2	3	1	2	3
1.การฟื้นฟูพลัง	1.00			1.00		
2.ความรู้สึกลึกซึ้งซึ่ง ขอบคุณ	.42**	1.00		.54**	1.00	
3.ความหวัง	.50**	.30*	1.00	.61**	.21	1.00

หมายเหตุ \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในข้อมูลของงานวิจัยนี้ พบว่าโดยทั่วไปแล้ว ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม แต่เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปโดยมีประสิทธิภาพสูงสุดคณะผู้วิจัยเลือกใช้ค่าสถิติของ Pillai's Trace ซึ่งได้รับความเชื่อมั่นว่ามีความแกร่งที่สุดสำหรับการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามนี้

ส่วนที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลังที่เป็นแผนพบให้ความรู้และเทคนิคที่จะพัฒนาการฟื้นฟูพลังด้วยตนเองแล้ว จะมีการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณ และความหวังสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล โดยวิเคราะห์ผ่านค่าสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (MANOVA) เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรต้นต่อตัวแปรตามทั้ง 3 ตัว โดยการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ประกอบไปด้วยสมมุติฐานย่อยดังนี้

- 1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ตารางที่ 8** แสดงผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับข้อมูล (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล (กลุ่มควบคุม)

Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared
Intercept	0.99	4269.64***	3	56.00	0.99
Condition	0.16	3.61**	3	56.00	0.16

หมายเหตุ\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .05$

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .019$ ) เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวม ว่าคะแนนเฉลี่ยตัวแปรตามมีความแตกต่างกันตามระดับตัวแปรต้นหรือไม่ หากแต่ยังไม่ได้ระบุว่าความแตกต่างนี้มาจากตัวแปรใดหรือในช่วงระยะก่อนหรือหลังการเข้าร่วมการวิจัยทำให้ต้องพิจารณาจากสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ต่อไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าในระยะก่อนการทดลอง คะแนนการฟื้นพลัง (Resilience) ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และความหวัง (Hope) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) แต่ในระยะหลังการทดลองพบว่าทั้ง 3 ตัวแปรที่มีความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวน (ANOVA) ของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรตามที่ศึกษา	ช่วงเวลาการทดลอง	Sum of Squares	df	Mean Square	F
การฟื้นพลัง	ก่อนการทดลอง	0.22	1	0.22	1.57
	หลังการทดลอง	2.95	1	2.95	23.52***
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ	ก่อนการทดลอง	0.04	1	0.04	0.21
	หลังการทดลอง	2.40	1	2.40	16.49***
ความหวัง	ก่อนการทดลอง	0.00	1	0.00	0.00
	หลังการทดลอง	1.78	1	1.78	12.11***

หมายเหตุ\*\*\* $p < .001$

ส่วนที่ 2 จะเป็นการตรวจสอบความแปรปรวนที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง เพื่อดูผลของตัวแปรต้นว่ามีผลต่อตัวแปรตามทั้ง 3 ตัวหรือไม่ ผ่านสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) โดยมีสมมุติฐานย่อยดังนี้

- 1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**ตารางที่ 10** แสดงผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง( $n=60$ )

<i>Within subject effect</i>	<i>Pillai's Trace</i>	<i>F</i>	<i>Hypothesis df</i>	<i>Error df</i>	<i>Partial Eta Squared</i>
Time	0.62	30.08***	3	56.00	0.62
time*condition	0.44	14.73***	3	56.00	0.44

หมายเหตุ\*\*\* $p < .001$

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว คะแนนการฟื้นฟู ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังในระยะก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ซึ่งเป็นผลความแตกต่างแบบพร้อมกันโดยไม่สามารถระบุได้ว่าเนื่องมาจากตัวแปรตามตัวใดชัดเจน นอกจากนี้ยังไม่สามารถระบุได้ว่าความแตกต่างที่เกิดขึ้นมาจากกลุ่มในเงื่อนไขใด คณะผู้วิจัยจึงได้แยกการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนตัวแปรตามทั้งในเงื่อนไขของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเพื่อดูความต่างของตัวแปรตามในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลองผ่านสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) อีกครั้ง พบผลวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปรตาม ที่ศึกษา	เงื่อนไขกลุ่ม ทดลอง	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared
การฟื้นพลัง	กลุ่มทดลอง	0.69	64.09***	1	29.00	0.69
	กลุ่มควบคุม	0.14	0.42	1	29.00	0.14
ความรู้สึก ซาบซึ้ง ขอบคุณ	กลุ่มทดลอง	0.75	86.46***	1	29.00	0.75
	กลุ่มควบคุม	0.20	7.02**	1	29.00	0.20
ความหวัง	กลุ่มทดลอง	0.66	55.10***	1	29.00	0.66
	กลุ่มควบคุม	0.00	0.00	1	29.00	0.00

หมายเหตุ\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .05$

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าในทุกตัวแปรที่ศึกษา มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนน โดยการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณนั้นพบได้ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หากการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการฟื้นคืนพลังและความหวังนั้นเกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้น

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการฟื้นฟูพลังด้วยตนเองของบุคคลที่มีผลต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความหวัง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีการจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 เงื่อนไขคือกลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับข้อมูล) และกลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล) โดยมีการวัดระดับของคะแนนต่างช่วงเวลาทั้งในก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาคการศึกษา 2557 อายุ 18 - 23 ปี จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง 30 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลหรือกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดการฟื้นฟูพลัง (Resilience Quotient; RQ) สร้างโดย Emmons และ McCullough (2003) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย จิตตภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์ และ พูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) มาตรฐานวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (The Gratitude Questionnaire-Six Item Form; GQ-6) สร้างโดย Emmons และ McCullough (2003) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย จิตตภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์ และ พูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) และมาตรฐานวัดความหวัง (State hope) ที่ถูกสร้างขึ้นโดย Snyder (1991) พัฒนาและแปลโดยสุมาลินี มธุรพจน์พงศ์ (2555)

คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) และเชิงปริมาณด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis Of Variance: MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพร้อมทดสอบค่าสถิติพื้นฐานของค่าคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง

#### 1. การฟื้นฟูพลัง

สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรนี้ได้แก่ ภายหลังจากเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนการฟื้นคืนพลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและคะแนนนี้จะสูงกว่าคะแนนการฟื้นฟูพลังของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานในข้อนี้โดยพบว่า กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $pillai's=0.69$ ,

$p < .001$ ,  $n=30$ ) เช่นเดียวกับอีกสมมุติฐานที่พบว่าคะแนนการฟื้นฟูพลังของกลุ่มที่ได้รับข้อมูลสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ ) ด้วยเช่นกัน

การฟื้นฟูพลัง คือความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่ภาวะปกติ หลังผ่านพ้นอุปสรรค เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา หรือการอยู่กับปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยความสะดวก ฉะนั้นการฟื้นฟูพลังเป็นตัวแปรที่พัฒนาขึ้นได้ผ่านการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม (Grotberg, 1995) ดังตัวอย่างของการศึกษาในอดีตที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นนี้โดยมีงานวิจัยของ Varun Sharma และคณะ (2014) ที่ได้ออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการลดความเครียดกับเพิ่มการฟื้นฟูพลัง และการมีสติรู้ตัว โดยมุ่งเน้นความสำเร็จที่การทำกิจกรรมดังกล่าวเกิดขึ้น เรียกว่า SMART (Stress Management and Resiliency Training) ซึ่งใช้หนังสือเป็นสื่อกลางในการพัฒนาการฟื้นฟูพลังและการมีสติรู้ตัว โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 37 คน ซึ่งเป็นพนักงานให้บริการทางสุขภาพของโรงพยาบาลมาโย ได้รับการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรม SMART และการฝึกฝนความสามารถตามที่ระบุในหนังสือคู่มือที่มอบให้ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าคะแนนการฟื้นฟูพลังของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) หลังเข้าร่วมโปรแกรมตลอด 12 สัปดาห์

ส่วนของแนวทางการพัฒนาการฟื้นฟูพลังที่คณะผู้วิจัยจัดเตรียมขึ้นในครั้งนี้ที่จะสามารถอธิบายถึงผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สนับสนุนสมมุติฐานข้างต้นได้เป็นอย่างดี โดยสำหรับข้อมูลที่คุณคณะผู้วิจัยได้ให้กับกลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขทดลองนั้น เป็นข้อมูลที่เสนอถึงการให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักบททวนเทคนิคการฟื้นฟูพลังในขั้นแรกว่า ตนเองนั้นเคยนำวิธีเหล่านี้มาใช้ก่อนหน้าหรือไม่ ในอีกทางคือเป็นการทำให้ข้อมูลถูกมองเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นและกลุ่มตัวอย่างเองก็จะสามารถเข้าใจได้ด้วยตนเองมากขึ้นถึงเทคนิคการฟื้นฟูพลังที่คุณคณะผู้วิจัยตั้งใจให้เป็นข้อมูล ซึ่งเป็นไปได้ว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้มีการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ และเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้คือการฟื้นฟูพลัง จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจแนวทางการฟื้นฟูพลังที่มากยิ่งขึ้น มีการนำไปปรับใช้ให้เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เมื่อต้องเจอปัญหาที่เข้ามา โดยเฉพาะเรื่องราวของปัญหาด้านการเรียน ที่คณะผู้วิจัยได้เน้นไว้ในตัวข้อมูลที่ให้ไป เนื่องจากค่อนข้างเหมาะกับช่วงเวลาและอายุของกลุ่มตัวอย่าง ที่มักพบกับปัญหาเหล่านี้ได้บ่อยครั้ง พร้อมทั้งการนำเสนอข้อมูลในแผ่นพับครั้งนี้เป็นการเลือกนำเสนอถึงเทคนิควิธีการที่จะรู้จักปรับมุมมอง ความคิด หรือแม้กระทั่งพฤติกรรมของตนเองเมื่อเจอกับปัญหา ซึ่งถือเป็นการให้ความรู้เพิ่มเติมแก่กลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและนำไปปรับใช้กับปัญหาที่เจอมากขึ้น ก็เป็นไปได้ที่เมื่อวัดค่าคะแนนการฟื้นฟูพลังในช่วงหลังการทดลองคะแนนของกลุ่มทดลองจึงเพิ่มสูงขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุมได้เพราะเนื่องจากข้อมูลตรงนี้เอง กลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขควบคุมไม่ได้รับการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ยังมีประเด็นของการสนับสนุนให้สมมุติฐานนี้เป็นจริงคือการบันทึกข้อมูลลงไปในช่วงของการเริ่มทดลองที่กลุ่มทดลองจะถูกขอให้ช่วยอ่านและเขียนถึงเทคนิควิธีการที่เคยใช้มาก่อน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการระลึกถึงว่าตนเองก็เคยใช้เทคนิคของการฟื้นฟูพลังมาก่อน เพิ่มการรับรู้ความสามารถ

ตนเองซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการฟื้นฟูพลังนั่นเอง (Grotberg, 1995) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Reyzábala (2014) ที่ระบุว่า การเกิดขึ้นและพัฒนาการฟื้นฟูพลังนั้นสามารถอธิบายเป็นตัวอย่างที่ชัดเจน ด้วยการใช้สื่องานเขียน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความเป็นไปได้ที่จะอ้างอิงการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วยการใช้การเขียนเป็นสื่อกลางดังกล่าว มีการวิจัยโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาเพื่อให้เกิดภาพรวมเชิงประจักษ์ ว่าการใช้สื่อการเขียนเพื่อถ่ายทอดนั้นสามารถเป็นการเพิ่มศักยภาพรวมทั้งเป็นการเรียนรู้ในเวลาเดียวกันเมื่อทำการทดลองแล้วจึงวัดผลจากผลการเขียนและการรับรู้ตนเองของผู้เข้าร่วมตลอดระยะเวลาของการวิจัยโดยสอดคล้องกับแนวคิดการฟื้นฟูพลังของ Henderson และ Milstein (2003) ที่ให้คำจำกัดความว่า “กงล้อแห่งการฟื้นฟูพลัง” ซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาการฟื้นฟูพลังและได้รับการสนับสนุนทางสังคมไปพร้อมกัน

## 2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

สมมุติฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรนี้ได้แก่ ภายหลังจากเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและคะแนนนี้จะสูงกว่าคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานในข้อนี้ โดยพบว่า กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $pillai's = 0.75, p < .001, n = 30$ ) เช่นเดียวกับอีกสมมุติฐาน ที่พบว่าคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของกลุ่มที่ได้รับข้อมูลสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001, n = 30$ ) ด้วยเช่นกัน

การที่คณะผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มเติมจากการศึกษาเรื่องการฟื้นฟูพลังเพียงอย่างเดียวนั้น เนื่องจากคณะผู้วิจัยเองเล็งเห็นถึงแนวทางการพัฒนาการฟื้นฟูพลังผ่านตัวกิจกรรมในงานวิจัยครั้งนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับแนวคิดของการเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณขึ้น โดยเป็นในส่วนของความรู้สึกซาบซึ้งในสิ่งที่ได้รับมาจากคนรอบข้าง ยกตัวอย่าง เติมมิตร (จากเทคนิคปรับสี่เหลี่ยม) เป็นแนวทางหนึ่งที่บุคคลใช้เพื่อสร้างเสริมการฟื้นฟูพลังด้วยการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับบุคคลรอบข้างหรือการให้และรับความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านั้น กลุ่มตัวอย่างเงื่อนไขที่ได้รับข้อมูลจึงมีโอกาสมากกว่าที่จะระลึกถึงบุคคลผู้เป็นสิ่งที่สนับสนุนทางสังคมของพวกเขา ซึ่งเมื่อตัวบุคคลเองรับรู้ได้ถึงความช่วยเหลือหรือการได้รับโอกาสดี ๆ จากคนรอบข้าง ก็ย่อมเป็นไปได้ที่พวกเขาจะรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณจากสิ่งที่ได้รับเหล่านี้ หรือแม้กระทั่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจากการที่บุคคลสามารถผ่านเรื่องราวที่เป็นปัญหาในชีวิตมาได้ เช่นเดียวกับการให้ข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลังของงานวิจัยครั้งนี้ ที่คณะผู้วิจัยได้มีการนำเสนอเพิ่มเติมถึงเทคนิคในการปรับความคิด ปรับอารมณ์ ปรับพฤติกรรมเพื่อที่จะผ่านพ้นปัญหาไปได้นั้น โดยเฉพาะเทคนิควิธีของการปรับมุมมองการมองปัญหาในอีกรูปแบบ เช่น มองเห็นปัญหานั้นให้เป็นประโยชน์กับตัวเรา เพื่อ

พิสูจน์ว่าเราเองจะผ่านปัญหาไปได้ แม้ในช่วงแรกจะรู้สึกยากลำบากก็ตาม ซึ่งถือเป็นการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะรู้สึกชอบคุณในตนเองและเล็งเห็นถึงเรื่องราวดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิตมากขึ้นกว่าเดิมได้ ส่งผลไปยังการที่คะแนนความรู้สึกซาบซึ้งของคุณของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นได้

การเพิ่มขึ้นได้ของคุณคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณโดยผ่านตัวกิจกรรมและข้อมูลจากการพัฒนาการฟื้นพลังนั้น เนื่องจากความคล้ายคลึงกันของแนวทางการเพิ่มขึ้นของทั้ง 2 ตัวแปร โดยความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณนั้นสามารถเพิ่มขึ้นได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Emmons และ McCullough (2003) ที่ได้ทำการศึกษาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณโดยการมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้าร่วมการทดลองผ่านการบันทึก แบ่งเป็นสามกลุ่มคือ 1. ปัญหาหรือความยุ่งยาก 2. รายการความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ 3. เหตุการณ์ปกติในชีวิตหรือการเปรียบเทียบทางสังคม โดยบันทึกถึงอารมณ์ พฤติกรรมการรับมือกับปัญหา พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ อารมณ์ทางกายภาพ และการประเมินชีวิตโดยรวม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้จัดทำการศึกษาทั้งหมด 3 ครั้ง ในการศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมจะรายงานบันทึกสิ่งเหล่านี้สัปดาห์ละครั้ง ส่วนในการศึกษาที่ 2 เป็นประจำทุกวัน ในการศึกษาที่ 3 ได้เพิ่มเติมผู้เข้าร่วมจากเดิมที่เป็นนักศึกษาให้รวมไปถึงผู้มีโรคทางกาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ทำการกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณและกลุ่มควบคุม

ในการศึกษาที่ 1 มีผลดีเกิดขึ้นในด้านสุขภาวะที่ดีในกลุ่มที่ถูกมอบหมายให้รายงานความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ เมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่ม ผู้เข้าร่วมในกลุ่มความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณรู้สึกดีขึ้นกับชีวิตของพวกเขา และมีการมองในแง่ดีมากขึ้นเกี่ยวกับความคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสัปดาห์หน้า พวกเขารายงานเรื่องที่ไม่พอใจเกี่ยวกับสุขภาพน้อย และรายงานการใช้เวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น การศึกษาที่ 2 ทำให้เห็นถึงผลกระทบทางอารมณ์ที่เป็นประโยชน์จำนวนมากของการมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่บุคคลให้ความรู้สึกซาบซึ้ง พวกเขามีแนวโน้มรายงานว่า ได้ช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องส่วนตัวหรือให้การสนับสนุนทางอารมณ์ บอกว่าแรงจูงใจในพฤติกรรมช่วยเหลือเป็นผลมาจากความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ในการศึกษาที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแทรกแซงในทางบวก นอกจากนี้ การแทรกแซงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณยังให้ผลเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของปริมาณการนอนหลับและคุณภาพของการหลับอีกด้วย อีกทั้งผลกระทบต่อสุขภาวะที่ดี (ผลกระทบทางบวกและความพึงพอใจในชีวิต) ยังปรากฏในคู่สมรสหรือคนอื่นที่สำคัญของผู้เข้าร่วมงานวิจัยด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม ในการเพิ่มของคุณความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณของงานวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในกลุ่มตัวอย่างเงื่อนไขทดลองและกลุ่มตัวอย่างเงื่อนไขควบคุม อาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถามในระยะก่อนการทดลอง ข้อคำถามเหล่านั้นอาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเงื่อนไขควบคุมได้มีโอกาสทบทวนถึงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณได้ และส่งผลให้คะแนนเพิ่มขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปในระยะหลังการทดลองเมื่อได้มีการวัดคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณซ้ำอีกครั้ง จึงเป็นไปได้ที่ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างก็มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้น หรืออาจมีปัจจัยของสภาพแวดล้อม สังคมวัฒนธรรมในช่วงเวลานั้นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ระยะหลังการทดลอง เป็นช่วงสอบเสร็จ เรื่องกังวลของกลุ่มตัวอย่างอาจ



ลดลง การประเมินเกี่ยวกับตัวแปรทางบวกอาจเพิ่มสูงขึ้น หรือความสมัครใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย มีความสนใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาการฟื้นฟูอยู่แล้ว หรือความเป็นนิสิตจุฬาฯ ที่มีความพร้อมต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่าย จึงทำให้สามารถซึมซับและประยุกต์ข้อมูลได้ เป็นต้น ซึ่งต่างก็ยังไม่มีความรู้หรือข้อพิสูจน์ที่แน่ชัดว่าเป็นเพราะสาเหตุใดที่ทำให้คะแนนของกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มควบคุม ซึ่งต้องมีการศึกษาต่อไปในอนาคต แต่ถึงอย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว จะเห็นว่าในส่วนของระดับคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของกลุ่มทดลองในภายหลังการเข้าร่วมการศึกษานั้นมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### 3. ความหวัง

สมมุติฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรนี้ได้แก่ ภายหลังการเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความหวังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและคะแนนนี้จะสูงกว่าคะแนนความหวังของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานในข้อนี้ โดยพบว่า กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $pillai's=0.66, p<.001, n=30$ ) เช่นเดียวกับอีกสมมุติฐาน ที่พบว่าคะแนนความหวังของกลุ่มที่ได้รับข้อมูลสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.001, n=30$ ) ด้วยเช่นกัน

การเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความหวังนั้น สามารถอธิบายได้โดยการที่กลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขทดลองได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการฟื้นฟูที่เป็นแนวทางเดียวกับการเพิ่มความหวังในตัวบุคคลโดยข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างได้รับนั้นจะกล่าวถึงการช่วยให้ผ่านพ้นสภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของบุคคลนั้นได้ โดยการปรับเปลี่ยนที่ตัวบุคคลเอง ไม่ว่าจะมีความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งเป็นความทับซ้อนกับความหวังที่หมายถึงการปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในเทคนิคปรับความคิด(จากเทคนิคปรับสี่เต็มสาม) ที่เป็นหนึ่งในเนื้อหาข้อมูลพัฒนาการฟื้นฟูที่ให้กับกลุ่มทดลอง โดยจะเป็นข้อมูลที่ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้ลองเปลี่ยนมุมมองความคิด จากการมองว่าไม่มีทางเป็นไปได้ที่จะผ่านปัญหานี้ไปได้ เป็นการปรับให้รู้จักที่จะมองว่าบุคคลจะผ่านสิ่งเหล่านั้นไปได้อย่างมีความหวัง โดยเฉพาะการหวังว่าจะเกิดเรื่องราวดี ๆ ต่อไปในอนาคต ฉะนั้นในผลวิจัยครั้งนี้จึงสามารถบ่งบอกได้เป็นอย่างดีว่า ในการได้รับข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูนั้น สามารถส่งเสริมการเพิ่มขึ้นของความหวังได้ด้วยเช่นกัน แม้จะไม่ชัดเจนในทิศทางของตัวแปรก็ตามว่าเป็นเพราะตัวแปรใดที่ทำให้เกิดความหวังเพิ่มขึ้น

จากทั้ง 2 สมมุติฐานข้างต้นนี้ จะเห็นว่าความหวังสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการได้รับข้อมูลที่มีแนวทางคล้ายคลึงหรือสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของตัวแปรนั่นเอง ซึ่งในที่นี้ข้อมูลที่มีแนวทางร่วมกันคือแนวทาง การเพิ่มการฟื้นฟูให้แก่อีกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีงานวิจัยที่เป็นตัวอย่างของการบอกว่าคุณค่าความหวังเองสามารถเพิ่มขึ้นได้ อย่างเช่นงานวิจัยของ Schrank, Bird, Rudnick และ Slade (2012) ที่ได้ทำการศึกษา

และทบทวนวรรณกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวทางในการเพิ่มความหวังในกลุ่มบุคคลที่มีอาการทางจิต มีการรวบรวมตัวอย่างและการจัดกิจกรรมแทรกแซงจากแหล่งอ้างอิงทางทฤษฎีและจากงานวิจัยที่ได้มีการตีพิมพ์สู่สาธารณะก่อนหน้านี้ พบว่าหนึ่งในกิจกรรมแทรกแซงที่สามารถเพิ่มความหวังในกลุ่มผู้ร่วมการวิจัยคือการให้ความรู้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องเผชิญ ซึ่งหมายถึงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรคและแนวทางการรักษา ร่วมกับแนวทางที่ก่อให้เกิดความหวังในการรักษาแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าค่าคะแนนของความหวังมีการเพิ่มขึ้นโดยวัดจากระยะก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้มาตรHope Scale (Syder, 1991) ในการวัดผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีจำนวนกลุ่มละ 32 คน รวมทั้งมีการอภิปรายด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า การพูดคุยให้ข้อมูลของผู้วิจัยเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ความเข้าใจของสิ่งที่เกิดขึ้นรวมถึงการมองปัญหาอย่างมีความหวัง และแนวทางการรักษาโรค มีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกมีความหวังที่จะหายจากโรคมามากขึ้นที่วัดผ่านระดับคะแนนจากมาตรวัดความหวังที่สูงขึ้นจากเดิมในกลุ่มทดลอง จากงานวิจัยนี้เองจะเห็นว่าการให้แนวทางที่คล้ายคลึงกับตัวงานวิจัยของคณะผู้วิจัยเอง โดยเปรียบเทียบการเลือกใช้การให้ข้อมูลความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อทำความเข้าใจนั้น เป็นแนวทางในการเพิ่มระดับตัวแปรเช่นเดียวกัน และมองการมีโรคหรืออาการป่วยทางจิตนั้นเป็นเสมือนปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น และผลของงานวิจัยเองก็สนับสนุนสมมุติฐานอีกด้วยเช่นเดียวกัน

โดยสรุปแล้ว ผลของงานวิจัยนี้สามารถบ่งบอกได้ว่า การได้รับข้อมูลหรือเทคนิควิธีการพัฒนาการฟื้นฟูพลังที่ถูกต้องนั้น ถือเป็นวิถีทางหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมให้ระดับของการฟื้นฟูพลังเพิ่มสูงขึ้น รวมไปถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อันได้แก่ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังด้วย โดยสิ่งที่ถูกระบุอยู่ในข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้รับนั้นเป็นเพียงการนำเสนอถึงกระบวนการและเทคนิควิธีที่ถูกหยิบยกขึ้นมาจากคณะผู้วิจัย โดยจัดให้อยู่ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าถึงข้อมูลเหล่านั้นได้ด้วยตนเองมากขึ้น ซึ่งหลักสำคัญที่แท้จริงของงานวิจัยนี้คือการให้ข้อมูลเหล่านั้นเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับบุคคลในการเลือกเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อต้องพบกับปัญหาให้ได้ด้วยตนเองโดยเฉพาะหลังเข้าร่วมการทดลองไปแล้ว

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์งานวิจัย

การดำรงชีวิตในสังคม บุคคลอาจเผชิญปัญหาที่ทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ การฟื้นฟูพลังจึงเป็นความสามารถสำคัญที่บุคคลพึงมี ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวทางในการพัฒนาการฟื้นฟูพลังและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวัง

#### สมมุติฐานงานวิจัย

ส่วนที่ 1. ภายหลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง

1.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 2. ภายหลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง

2.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### วิธีการดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 อายุ 18- 23 ปี โดยพัฒนาการฟื้นฟูพลัง (Resilience) ในแต่ละวันของกลุ่มตัวอย่างผ่านการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการฝึกการฟื้นฟูพลังด้วยตนเอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน คือกลุ่มที่ได้รับข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง(กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูล(กลุ่มควบคุม)โดยก่อนและหลังการทดลองมีการวัดระดับการฟื้นฟูพลัง (Resilience) ด้วยมาตรวัด Resilience Quotient; RQ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ(Gratitude) ด้วยมาตรวัดจาก The Gratitude Questionnaire-Six Item Form; GQ-6 และความหวัง(Hope) ด้วยมาตรวัดความหวัง (The state hope) เพื่อนำมาพิจารณาผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลอง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เช่น อายุ เพศ คณะ ชั้นปี ข้อมูลการเคยเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการพัฒนามองข้ามส่วนบุคคลประเด็นปัญหาหรือความรุนแรง และช่องทางการติดต่อ

2. แบบประเมินพลังสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทยวัยผู้ใหญ่ (Resilience Quotient; RQ) ของกรมสุขภาพจิตที่ถูกร่างและพัฒนาโดยเยาวนาฏ ผลิตินนท์เกียรติ, สมพร อินทร์แก้ว และกาญจนา วณิชรมณีย์(2555)

3. มาตรฐานวัด The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างโดย Emmons และ McCullough(2003)ซึ่งแปลและพัฒนาโดย สุจิตาภา ชินกิจการ, ธนัชพร วุฒิลักษณ์ และพูลทรัพย์ อารีกิจ (2555)

4. มาตรฐานวัดความหวัง (State hope) ที่ถูกสร้างขึ้นโดย Snyder (1991)พัฒนาและแปลโดยสุมาลินี มธุรพจน์พงศ์(2555)

5. โปรแกรมข้อมูลการพัฒนาฟื้นฟูพลังที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อใช้สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยส่วนของตารางข้อมูลปรับสี่เต็มสามพร้อมตัวอย่างเทคนิควิธี และข้อมูลแผ่นพับปรับสี่เต็มสาม

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะคณะผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนงานวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

### ระยะก่อนการทดลอง

ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ มาตรฐานการฟื้นฟูพลัง มาตรฐานวัดความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณ และมาตรฐานวัดความหวัง โดยมีการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งด้านความตรงและความเที่ยง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มและสอบถามความสมัครใจในการทำจำนวน 30 คน ชี้แจงและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการร่วมทดสอบคุณภาพเครื่องมือและการทดลอง

### ระยะดำเนินการทดลอง

คณะผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสอบถามถึงความสมัครใจและความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ โดยคัดเลือกจากนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18-23ปี จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คนพร้อมทั้งทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้วยมาตรฐานการฟื้นฟูพลัง มาตรฐานวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และมาตรฐานวัดความหวัง โดยในแต่ละกลุ่มจะมีเงื่อนไขที่แตกต่างกันคือ

1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง (กลุ่มทดลอง) ทำการติดต่อชี้แจงรายละเอียดเงื่อนไขการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ โดยผู้ร่วมการวิจัยกลุ่มที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง (กลุ่มทดลอง) จะได้รับข้อมูลผ่านแผ่นพับและรูปภาพเกี่ยวกับแนวทางในการฝึกฟื้นฟูพลังด้วยตนเอง โดยข้อมูลที่นำเสนอในแผ่นพับนี้ได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีประโยชน์ในการเสริมสร้างการฟื้นฟูพลังในบุคคลด้วยตนเองซึ่งเนื้อหาข้อมูลส่วนใหญ่เป็นการอ้างอิงจากข้อมูลเทคนิควิธีการพัฒนาการฟื้นฟูพลังในบุคคลของกรมสุขภาพจิต โดยในขั้นแรกของการรับข้อมูลนั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับตารางที่เป็นตัวอย่างของปัญหาที่นิสิตนักศึกษาโดยทั่วไปมักพบเจอ อันได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ทบทวนแนวทางที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในการจัดการปัญหา และนำเสนอแนวทางการฟื้นฟูพลัง(ปรับสี่เต็มสาม)ที่อาจประยุกต์ใช้ได้ จากนั้นจึงให้แผ่นพับที่เป็นข้อมูลของเทคนิคปรับสี่เต็มสามเพิ่มเติมเพื่อหวังว่ากลุ่มตัวอย่างจะนำไปประยุกต์ใช้ระหว่างช่วงระยะเวลาการทดลองนี้นับเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และมีการแจ้งเตือนให้ระลึกถึงข้อมูลเทคนิคเหล่านี้เป็นระยะ เช่น ส่งข้อความเตือนกลุ่มตัวอย่างเนื้อความว่า “หากช่วงนี้มีอะไรที่ทำให้คุณกังวลใจ ลองใช้ปรับสี่เต็มสามเป็นแนวทางในการอยู่กับมันได้นะ” ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ผู้ร่วมการทดลองสะดวก ได้แก่ กลุ่มข้อความใน Facebook แอปพลิเคชัน Line หรืออื่นๆตามแต่สะดวก

2) กลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลดังกล่าว (กลุ่มควบคุม) แจ้งขอรับความร่วมมือในการทำแบบสอบถามในช่วงวัน และเวลาที่กำหนด

เมื่อครบกำหนดตามระยะเวลาที่วางไว้แล้ว คณะผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้ร่วมการทดลองในการทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความหวังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

### ระยะหลังการทดลอง

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแล้ว นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าทางสถิติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และเชิงอนุมานด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานในข้างต้น นำมาสรุปผลและอภิปรายถึงผลการทดลองที่ได้รับ จากนั้นรายงานผล ชี้แจงรายละเอียด และข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาให้แก่กลุ่มตัวอย่าง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้จะใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistics Package for the Social Science) ในการคำนวณเปรียบเทียบและวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) และเชิงปริมาณด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis Of Variance: MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพร้อมทดสอบค่าสถิติ

พื้นฐานของค่าคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกขาซึ่งขอบคุณ และความหวัง ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง

### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1. ภายหลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาการฟื้นฟูพลัง

1.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ )

1.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกขาซึ่งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ )

1.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ )

ส่วนที่ 2. ภายหลังจากได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง

2.1) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ )

2.2) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความรู้สึกขาซึ่งขอบคุณมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ )

2.3) กลุ่มที่ได้รับข้อมูลจะมีคะแนนความหวังมากกว่าก่อนได้รับข้อมูลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ,  $n=30$ )

### ข้อพิจารณาในการทำความเข้าใจผลการทำวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่คณะผู้วิจัยเลือกใช้เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงทำให้เกิดแนวโน้มที่เป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างค่อนข้างที่จะมีทรัพยากรในตัวสูงอยู่แล้ว เช่น การฟื้นฟูพลังต้นทุนทางปัญญาที่ช่วยให้เกิดการตอบสนองต่อข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ร่วมกับเป็นสถาบันที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศจึงอาจทำให้เป็นหนึ่งในปัจจัยเสริมของการทำให้ผลการวิจัยแคบลงและอธิบายในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ได้น้อยลง

2. ในการศึกษาครั้งนี้การเข้าร่วมเป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างในการเลือกกลุ่มเงื่อนไขจึงอาจทำให้ผู้ที่อยู่ในแต่ละเงื่อนไขมีลักษณะเฉพาะตัว อาจทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างกลุ่มได้นอกเหนือจากการได้รับหรือไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง

3. ในการศึกษาครั้งนี้มีการส่งข้อความให้แก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นการเตือนให้นึกถึงการทบทวนเนื้อหาข้อมูลอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคะแนนในกลุ่มทดลองส่งผลให้ผลการวิจัยในครั้งนี้นั้นไม่แน่ชัดเท่าที่ควรว่า การเพิ่มขึ้นของตัวแปรต่างๆ ที่ศึกษานั้น มาจากข้อมูลที่ผู้วิจัยให้โดยตรงหรือจากการถูกส่งข้อความเพื่อเตือนมากกว่ากัน

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับการศึกษาให้สามารถศึกษาได้ในกลุ่มที่ขยายหรือกว้างมากกว่าเดิม เพื่อขยายผลการศึกษาต่อไปและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆอีก

2. ควรคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเข้าเงื่อนไขต่างๆ โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขในการศึกษา ประกอบกับการใช้แนวทางทางสถิติที่มีความซับซ้อนยิ่งขึ้นเพื่อควบคุมความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขที่อาจเกิดขึ้น หากจำเป็นเพื่อลดโอกาสการเกิดผลการแทรกซ้อนจากลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

3. ควรเพิ่มเงื่อนไขกลุ่มการทดลองอีกกลุ่ม ที่จะมีการให้เฉพาะข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลังเท่านั้น โดยไม่มีการถูกเตือนด้วยข้อความผ่านช่องทางใด เพื่อเพิ่มความชัดเจนให้กับผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับข้อมูลการพัฒนาการฟื้นฟูพลังในครั้งนี้

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมการเพิ่มขึ้นของการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ที่มีเวลาและทรัพยากรในการส่งเสริมที่จำกัดต้องการให้ใช้เอกสารข้อมูลเป็นตัวนำ

1. ควรมีการเพิ่มช่องทางในการส่งสารหรือการให้ข้อมูลให้มีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น เช่น เปลี่ยนจากคู่มือแบบสมุดเล่มเล็กเป็นแอปพลิเคชันที่รองรับการใช้งานในอุปกรณ์สื่อสารในยุคปัจจุบัน เป็นต้น

2. ปรับแก้ไขภาษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มเป้าหมายที่เราจะนำคู่มือไปมอบให้ เพื่อให้สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้นและสอดคล้องกับบริบทของบุคคลมากขึ้น

3. ควรเพิ่มช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัยให้มีความยาวนานขึ้นเพื่อเป็นการศึกษาผลของการนำคู่มือปรับสี่เติมสามที่ผู้กลุ่มทดลองนำไปประยุกต์ใช้ว่าในระยะยาว คู่มือสามารถส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของตัวแปรทางบวกและจะสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. (2551). *RQ พลังสุขภาพจิตพาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม*. กรุงเทพมหานคร: ดีน่าดู.

สุมาลินี มธุรพจน์พงศ์. (2555). ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงาน ความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงานและความผูกพันกับองค์กร. *Veridian E-Journal*. 5(3), 306-318. <http://www.ejournal.su.ac.th/upload/463.pdf>

จิตตาภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์ และพุลทรัพย์ อารีกิจ. (2555). *การศึกษการพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณและผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง*. (โครงการจิตวิทยาปริญญาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย).

พัทธ์รดา ยาประเสริฐ. (2555). *การพัฒนาแบบวัดความหวังของเยาวชนไทยภาคเหนือ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).



### ภาษาอังกฤษ

- Anthony D. Ong, Lisa M. Edwards & C.S. Bergeman (2006). *Hope as a source of resilience in later adulthood. Personality and Individual Differences, 41*, 1263-1273.
- Beck, A., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L., (1984). *Mental health psychiatric nursing: A holistic life cycle approach*. St Louis: E.V. Mostby.
- Brown, P. (1989). The Concept of hope: Implication for care of the critically ill. *Critical Care Nursing, 9*(5), 97-99.
- Connor KM and Davidson JRT. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*: 76-82.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing, 10*(5), 276-282.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 365.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: the protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society, 14*(1), 37-47.
- Grotberg, H.E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard Van Lee Foundation.
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory Child Health, 7*(2), 75-83.
- Herth, K.A. (1990). Fostering hope in the terminally ill. *Nursing Science Quarterly, 4*(3), 177-184.
- Hinds, P. S. (1984). Inducing a definition of 'hope' through the use of grounded theory methodology. *Journal of Advanced Nursing, 9*(4), 357-362.

- Howells, K. M. (2009). Strengthening relationships and resilience through gratitude. *Principal Matters*, 80(Spring), 2-7.
- Hwei, L. K., & Abdullah, H. S. L. B. (2013). Acceptance, forgiveness, and gratitude: Predictors of resilience among university students. *Malaysian Online Journal of Counseling*, 49.
- Laurie E. Steffen , Bruce W. Smith (2013). *The influence of between and within-person hope among emergency responders on daily affect in a stress and coping model. Journal of Research in Personality*, 47, 738-747.
- Michael F. Valle , E. Scott Huebner & Shannon M. Suldo (2006). *An analysis of hope as a psychological strength. Journal of School Psychology*, 44, 393-406.
- Miller, J.F. (1991). *Inspiring hope. In J.F. Miller (Ed.). Coping with chronic illness: Overcoming powerlessness (2nd ed.)*. Philadelphia: F.A. Davis.
- Morrison, G. M., & Allen, M. R. (2007). Promoting student resilience in school contexts. *Theory into Practice*, 46(2), 162-169.
- Noam, G. G., & Hermann, C. A. (2002). Where education and mental health meet: Developmental prevention and early intervention in schools. *Development and psychopathology*, 14(04), 861-875.
- Reyzábal, M. V. (2014). Literary Practice as a Way to Promote Resilience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 121-128.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Schrank, B., Bird, V., Rudnick, A., & Slade, M. (2012). Determinants, self-management strategies and interventions for hope in people with mental disorders: systematic search and narrative review. *Social science & medicine*, 74(4), 554-564.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.

- Sood, A., Sharma, V., Schroeder, D. R., & Gorman, B. (2014). Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program among Department of Radiology Faculty: A Pilot Randomized Clinical Trial. *The Journal of Science and Healing, 10*(6), 358-363.
- Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion, 30*(3), 198-204.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology, 44*(5), 393-406.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

### ตัวอย่างแผ่นพับข้อมูลการฟื้นฟูพลังด้วยตนเอง

1. แผ่นพับข้อมูลการฟื้นฟูพลัง (ปรับสี่เติมสาม) หน้าที 1

#### “ปรับเสริมเต็มสุข...แล้วทุก(ง)วันจะดีขึ้น”

เป็นธรรมดาที่คนเราจะต้องเจอกับ “ปัญหา” หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามามีผลกระทบทางลบต่อจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก หรือการดำเนินชีวิตของเรา ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีปัญหาที่แตกต่าง และรับรู้ถึงความหนักเบาของปัญหาต่างกันไปด้วย

สิ่งที่เรียกว่าปัญหาของแต่ละคนอาจเป็นได้ตั้งแต่ สอบตก ออกหัก ขาดทุน ทะเลาะกับเพื่อน ครอบครัแตกแยก ไปจนถึงการสูญเสียคนที่รัก แต่สำหรับนิสิตแล้ว สิ่งที่น่าจะเป็นปัญหาเหมือนกัน คงเป็น “การสอบ” ที่ใกล้เข้ามา หรือผ่านไปแล้วหมาดๆ

บางคนอาจกำลังรู้สึกไม่ดีกับเรื่องนี้ “วิชานี้ฉันทำได้ไม่ดีเลย” หรือ “พรงนี้จะสอบแล้วฉันยังไม่จบ” หรือ “จะเอาอะไรไปสอบ!” หรือบางคนอาจมีความในใจนอกเหนือไปจากนี้ แต่สิ่งสำคัญคือการผ่านพ้นปัญหาที่กำลังเผชิญ และลุกขึ้นใหม่ได้อย่างดีอีกครั้ง หรือเรียกว่า “การฟื้นฟูพลัง”



2. แผ่นพับข้อมูลการฟื้นฟูพลัง (ปรับสี่เติมสาม) หน้าที่ 2

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นสิ่งที่จะนำพาให้เราผ่าน  
 ปัญหาที่พบไปได้และกลับมาดำรงชีวิตได้ดีอีกครั้งเมื่อเราล้วนมี  
 โอกาสพบกับปัญหาได้แทบตลอดเวลา คงจะดี **ถ้ามีความสามารถในการ  
 ฟื้นฟูพลังติดตัวไว้ตลอดเหมือนตุ๊กตาตุ๊กตาที่ถูกผัดกวนแล้วทำให้ตุ๊กตา  
 ฟื้นมาได้ใหม่ด้วยใบหน้ายิ้ม**



ถ้าคุณเริ่มสนใจที่พัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังนี้  
 และอยากทราบว่าต้องทำอะไรถึงจะมีได้ ขอบอกข่าวดีไว้ก่อนว่า  
 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นสิ่งที่คนเรามีอยู่แล้วในตัวเอง  
 สามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้อยู่เสมอ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมอย่างเช่น  
 พ่อแม่ พี่น้อง หรือเพื่อน ก็ยังมีส่วนช่วยในการเสริมสร้าง  
 ความสามารถในการ ล้มแล้วลุก อีกด้วย



### 3. ผ่านพบข้อมูลการฟื้นฟูพลัง (ปรับสี่เติมสาม) หน้าที่ 3

“ยินดีต้อนรับสู่สมาคมแล้วลูก”

อย่างเช่นที่กล่าวไปความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นสิ่งที่คนมีอยู่แล้วในตัวเองและนำมาใช้เมื่อต้อง ผ่านพ้น ปัญหาอุปสรรคหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส เป็นบทเรียนเสริมความแข็งแกร่งหรือ ยกกระดับความคิดจิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นได้หลังจากเหตุการณ์ที่ไม่ดีผ่านพ้นไป

เพื่อให้เรามีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ทางกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) จึงแนะนำแนวทางด้วยวิธีปรับ 4 เติม 3 โดยมีหลักง่ายๆดังนี้



4. แผ่นตารางตัวอย่างเทคนิควิธีการฟื้นฟูพลัง (ปรับสี่เติมสาม)

เทคนิค	ความหมาย	ตัวอย่างวิธีการปรับและเติม	วิธีการที่เลือกใช้	ความบ่อยครั้งในการใช้วิธีนี้ (1 ไม่เคยเลย - 10 แทบทุกครั้ง)
"ปรับอารมณ์"	การพยายามรับและควบคุมความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่เกิดปัญหาให้ดีกว่าตัวมีสติและควบคุมได้ หรืออาจช่วยการผ่อนคลายอารมณ์ออกด้วยวิธีที่เหมาะสม	A. ทำท่าตัวให้รู้สึกผ่อนคลาย B. อยู่ในสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสงบ สบายใจ C. ออกไปทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกดีหรือสงบ D. อ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์เพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น		
"ปรับความคิด"	ปรับให้ความคิดมีทิศทางที่เหมาะสม เป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้นเพื่อแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด	A. คิดในสิ่งที่ทำให้ตัวเองสบายใจ B. คิดว่าการสอบเป็นแค่การวัดคะแนนแต่ไม่ใช่การตัดสินว่าเราเก่งหรือไม่เก่ง C. ไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่คิดถึงความสามารถที่ตัวเองมีแทน D. คิดว่าการสอบเป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในการเรียนอีกทางหนึ่ง		
"ปรับการกระทำ"	ปรับเปลี่ยนที่พฤติกรรมที่มี ให้เห็นจากการกระทำเดิมๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหา	A. ตั้งใจอ่านหนังสือและเรียนมากขึ้น B. หากคนที่คอยช่วยตัวหรือพบเพื่อนที่เรียนต่างกับเพื่อนที่ดูตัวมีจุดไหนที่เราเข้าใจผิดไปหรือไม่ C. ทำตารางเวลาในการอ่านหนังสือสอบที่แน่นอน D. พัฒนารูปแบบการอ่านหนังสือและการทำสรุปให้ดีขึ้น		
"ปรับเป้าหมาย"	ปรับความคาดหวัง ให้ความยืดหยุ่น ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่	A. ลดความหวังในคะแนนที่จะได้ B. ลองปรับลำดับที่คาดว่าจะให้คะแนนผสมผสาน C. คาดหวังในความรู้จากวิชามากกว่าคะแนนสอบที่จะได้ D. คาดหวังว่าการเรียนรู้จะช่วยให้เราพัฒนาตัวตัวเองซึ่งไม่ว่าคะแนนสอบจะออกมาเท่าไรก็ถือว่าดี		
"เติมกำลังใจ"	เติมในสิ่งที่จะทำให้ตัวเองมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น พร้อมกับการมีความหวังในการใช้ชีวิตต่อไป	A. หวังว่าจะแน่นกับจากการทำงานจะช่วยทำให้คะแนนโดยรวมดีขึ้น B. บอกกับตนเองว่าการสอบคราวหน้าคะแนนน่าจะเพิ่มขึ้นได้สัก C. หวังว่าก็สอบรอบหน้าอาจจะง่ายกว่านี้ D. มองว่าความรู้ต่างหากที่เราได้รับและจะติดตัวไปมากกว่าแค่คะแนนสอบ		
"เติมมิตร"	ผู้มิตร หากความช่วยเหลือจากคนอื่นทำให้ทำได้ เพราะเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างก็ถึงระดับเมื่อได้ มิตรก็จะช่วยได้กับปรึกษา หรือฟัง	A. สนทนากับเพื่อนในการอ่านหนังสือ แลกเปลี่ยนความเข้าใจในเนื้อหา B. ลองเขียนข้อความขอความช่วยเหลือให้เพื่อนให้ตัวเราเองรู้ดี มีคุณค่า C. สอบถามเพื่อนที่เคยเรียนเกี่ยวกับ แนวทางการอ่านและการทำข้อสอบจากเพื่อน		
"เติมมุมมองใหม่"	ลองศึกษาวิธีที่แตกต่างออกไปในการมองปัญหา ไม่ใช่วิธีการเดิมๆ ในการมอง อาจทำให้มองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น และเห็นทางออกของปัญหาได้มากขึ้นตามไปด้วย	A. มองการสอบเป็นเหมือนทดสอบความอดทน B. มองว่าการสอบไม่ใช่การตัดสินว่าเรามีความรู้มากน้อยอย่างไร C. มองว่าเรามีความอดทนด้านอื่นๆ เพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการเรียนหนังสือ D. มองว่าเป็นประสบการณ์ในการใช้ชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง		

4 ประ

3 เติม



**ภาคผนวก ข**  
**ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ใน  
งานวิจัย**

ผู้วิจัยใช้มาตรการฟิ้นพลัง มาตรการความรู้สึทาบซึ่งชอบคุณ และมาตรการความหวัง โดยมีการตรวจสอบคุณภาพพร้อมการปรับเรื่องภาษาของข้อกระทงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจำนวน 60 คน โดยมีข้อมูลเบื้องต้นดังนี้

ตาราง แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)		
	จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ	
เพศ	ชาย	24	40
	หญิง	36	60
อายุ	17	1	1.7
	18	6	10.0
	19	15	25.0
	20	16	26.7
	21	10	16.7
	22	10	16.7
	23	2	3.3
ชั้นปี	1	14	23.3
	2	22	36.7
	3	13	21.7
	4	11	18.3
คณะ	จิตวิทยา	51	85.0
	ครุศาสตร์	2	3.3
	วิทยาศาสตร์	2	3.3
	ทันตแพทยศาสตร์	2	3.3
	พาณิชยศาสตร์	3	5.0

## ภาคผนวก ค

ตาราง แสดงผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของมาตรวัดการฟื้นฟู

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 60)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	
		กลุ่มต่ำ (n = 16)		กลุ่มสูง (n = 17)		T	p	ผ่านค่า t		20 ข้อ
		M	SD	M	SD					
1	-	2.56	0.89	3.18	0.73	2.17**	.038	✓	.038	ค่า CITC ต่ำกว่าค่า r วิฤต
2	+	2.75	0.77	4.05	0.56	-5.60***	<.001	✓	.373	✓
3	+	3.88	0.62	4.35	0.49	-2.46**	.020	✓	.356	✓
4	+	3.88	0.72	4.41	0.62	-2.30***	.028	✓	.397	✓
5	-	2.63	0.71	3.94	1.02	-4.23***	.000	✓	.595	✓
6	+	2.88	0.62	4.24	0.56	-6.59***	.000	✓	.357	✓
7	+	4.19	0.75	4.70	0.46	-2.36**	.026	✓	.507	✓
8	+	2.50	0.82	3.65	0.70	-4.34***	.000	✓	.262	✓
9	+	3.75	0.77	4.47	0.51	-3.16**	.002	✓	.455	✓
10	+	3.63	0.89	4.47	0.62	-3.19**	.003	✓	.332	✓
11	+	3.69	0.70	4.29	0.47	-2.92**	.003	✓	.469	✓
12	+	3.94	0.93	4.65	0.79	-2.37**	.024	✓	.396	✓
13	+	3.44	0.89	4.65	0.51	-4.34***	.000	✓	.243	✓
14	-	3.38	0.72	4.12	0.70	-3.01**	.005	✓	.368	✓
15	-	3.06	0.85	4.35	0.61	-5.03***	.000	✓	.624	✓
16	-	2.13	0.72	3.29	0.99	-3.87**	.001	✓	.256	✓
17	+	3.31	0.79	4.47	0.51	-5.00***	.000	✓	.313	✓

18	+	3.56	0.63	4.05	0.43	-2.66**	.012	✓	.416	✓
19	+	3.13	0.89	4.00	0.94	-2.75**	.010	✓	.423	✓
20	+	3.63	0.89	4.29	0.69	-2.44**	.021	✓	.358	✓
รวมทั้งหมด									.80	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $r(58) = .214$ ,  $\alpha = .05$

\*\*\* $p < .001$ ,  $p < .05$

## ภาคผนวก ง

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆของมาตรวัดความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 60)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	
		กลุ่มต่ำ (n = 16)		กลุ่มสูง (n = 17)		T	p	ผ่านค่า t		6 ข้อ
		M	SD	M	SD					
1	+	3.82	0.53	4.94	0.25	-7.56***	.000	✓	.699	✓
2	+	3.18	0.81	4.81	0.54	-6.77***	.000	✓	.502	✓
3	-	3.06	0.97	4.94	0.25	-7.53***	.000	✓	.655	✓
4	+	3.24	0.75	4.63	0.50	-6.21***	.000	✓	.613	✓
5	+	3.47	0.51	4.56	0.51	-6.11***	.000	✓	.633	✓
6	-	2.88	0.86	4.94	0.25	-9.22***	.000	✓	.710	✓
รวมทั้งมาตรวัด									.84	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $r(58) = .214$ ,  $\alpha = .05$

\*\*\* $p < .001$

## ภาคผนวก จ

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆของมาตรวัดความหวัง

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ						CITC (N = 60)	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	
		กลุ่มต่ำ (n = 19)		กลุ่มสูง (n = 20)		t	p	ผ่านค่า t		12 ข้อ
		M	SD	M	SD					
1	-	2.47	0.70	3.65	0.75	-2.17**	.038	✓	.461	✓
2	+	3.53	0.84	4.35	0.49	-5.60***	.000	✓	.467	✓
3	+	2.89	0.94	4.00	0.86	-3.67**	.001	✓	.434	✓
4	+	3.12	0.66	4.15	0.75	-4.63***	.000	✓	.592	✓
5	-	3.05	0.78	4.15	0.59	-4.98***	.000	✓	.494	✓
6	+	3.52	0.51	4.20	0.77	-3.20**	.003	✓	.391	✓
7	+	2.79	0.54	3.95	0.51	-6.91***	.000	✓	.497	✓
8	+	3.31	0.89	4.45	0.60	-4.69***	.000	✓	.571	✓
9	+	2.58	0.69	4.00	0.65	-6.62***	.000	✓	.632	✓
10	+	3.42	0.84	4.20	0.41	-3.72**	.001	✓	.486	✓
11	+	3.47	0.61	4.20	0.62	-3.69**	.001	✓	.436	✓
12	+	2.94	0.62	4.30	0.66	-6.70***	.000	✓	.629	✓
รวมทั้งมาตรวัด									.84	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ  $r(58) = .214$ ,  $\alpha = .05$

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .05$

**ภาคผนวก จ**  
**ตัวอย่างแบบสอบถามการพึงพอใจที่ใช้ในงานวิจัย**

	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วยและ เห็นด้วย พอๆกัน (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1. เรื่องไม่สบายเล็กน้อยทำให้ฉันรำวุ่นใจนั่งไม่ ติด	1	2	3	4	5
2. ฉันไม่หวั่นไหวไปกับคำดูถูกของคนอื่น	1	2	3	4	5
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับ ผิดหรือผลที่ติดตามมา	1	2	3	4	5

**ภาคผนวก ช**  
**ตัวอย่างแบบสอบถามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่ใช้ในงานวิจัย**

	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยและ เห็นด้วย พอๆกัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.ฉันมีหลายสิ่งในชีวิตที่ฉันรู้สึกขอบคุณ	1	2	3	4	5
2.ถ้าฉันต้องเขียนสิ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณ จะมี หลายสิ่งที่คุณจะเขียนได้	1	2	3	4	5
3.เมื่อฉันมองโลกใบนี้ ฉันไม่เห็นว่าจะมีอะไร ให้ขอบคุณมากนัก	1	2	3	4	5

**ภาคผนวก ซ**  
**ตัวอย่างแบบสอบถามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่ใช้ในงานวิจัย**

	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วยและ เห็นด้วย พอๆกัน (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1.ขณะนี้ฉันกำลังจะถึงเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ให้ ตนเอง	1	2	3	4	5
2.ขณะนี้ฉันพยายามผลักดันตนเองไปสู่ จุดมุ่งหมายของตนเอง	1	2	3	4	5
3.ฉันมองเห็นความสำเร็จของตนเองในอนาคต	1	2	3	4	5