

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

นางสาวอิสริยา ปารีชาติกานนท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF SIXTH YEAR STUDENTS IN
SECONDARY SCHOOLS UNDER THE JURISDICTION OF THE OFFICE OF THE
BASIC EDUCATION COMMISSION, BANGKOK METROPOLIS

Miss Itsariya Parichatikanond

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร
นางสาวอิสริยา ปารีชาติกานนท์
สุขภาพจิต
รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์

โดย

สาขาวิชา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อติศร ภัทราดุลย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง บุรณี กาญจนถวัลย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(พันเอก นายแพทย์ พิชัย แสงชาญชัย)

อิสรिया ปาริชาติกานนท์ : ความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร. (RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF SIXTH YEAR STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS UNDER THE JURISDICTION OF THE OFFICE OF THE BASIC EDUCATION COMMISSION, BANGKOK METROPOLIS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.พญ.บุรณี กาญจนถวัลย์, 148 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสพฐ. กรุงเทพมหานคร เก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 414 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้มี 5 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตวัยรุ่น 3) แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดาและสัมพันธภาพกับเพื่อน 4) แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และ 5) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test, Spearman's rank correlation coefficient และ stepwise multiple regression analysis

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.1) มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ สัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ($p < 0.01$) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ($p < 0.01$) เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดไปน้อย คือ สัมพันธภาพกับเพื่อน (มีอิทธิพลในเชิงบวก) เหตุการณ์เครียดในชีวิต (มีอิทธิพลในเชิงลบ) สัมพันธภาพกับบิดามารดา (มีอิทธิพลในเชิงบวก) และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ (มีอิทธิพลในเชิงลบ) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนได้ร้อยละ 31.8

ผลการศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังครั้งนี้ อาจถือเป็นตัวแทนของประชากรวัยรุ่นตอนปลายได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครหรือในเขตเมือง ทั้งนี้ ปัจจัยทางจิตสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการมีความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและบิดามารดา รวมถึงการปรับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลังอันเป็นพลังที่สำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตในระยะยาวต่อไป

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์..... ลายมือชื่อนิติ.....
 สาขาวิชา..... สุขภาพจิต..... ลายมือชื่อขอ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
 ปีการศึกษา.....2553.....

5274843530 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS : RESILIENCE QUOTIENT / SIXTH YEAR STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS

ITSARIYA PARICHATIKANOND : RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF SIXTH YEAR STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS UNDER THE JURISDICTION OF THE OFFICE OF THE BASIC EDUCATION COMMISSION, BANGKOKMETROPOLIS. ADVISOR : ASSOC.PROF. BURANEE KANCHANATAWAN, M.D., 148 pp.

The purpose of this cross-sectional descriptive study was to study Resilience Quotient and related factors of Sixth year students in secondary schools under the jurisdiction of the OBEC, Bangkok metropolis. Four hundreds fourteen Sixth year students in secondary schools in Bangkok were recruited by a multi-stage random sampling technique. The instruments consisted of five following parts; 1) socio-demographic questionnaire, 2) the Adolescent Life Events Questionnaire: ALEQ, 3) parent-child relationships and peer relationships questionnaire, 4) parenting styles questionnaire, and 5) the Adolescent Resiliency Attitudes Scale: ARAS. Data were analyzed using descriptive statistics, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test, Spearman's rank correlation coefficient, and stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that most of the Sixth year students in secondary schools (76.1%) had moderate level of Resilience Quotient. There was significant positive association found between Resilience Quotient and the other variables, including parent-child relationships, peer relationships, and authoritative parenting style ($p < 0.01$), while a significant inverse association between Resilience Quotient and the other factors, including stressful life events, authoritarian parenting style, and permissive parenting style was found ($p < 0.01$). The results of stepwise multiple regression analysis showed that the significant predictors of Resilience Quotient included peer relationships, stressful life events, parent-child relationships, and authoritarian parenting style with a predictive value of 31.8 percents.

This findings may be a promising representative of Resilience Quotient in late adolescent populations, especially, in Bangkok and downtown. In addition, the psychosocial factors were significantly associated with Resilience Quotient in adolescents. Therefore, promoting of interpersonal relationships with friends and family and appropriately using of parenting styles are going to enhance their Resilience Quotient which is substantially important for living in the long term.

Department :Psychiatry..... Student's Signature.....
 Field of Study :Mental Health..... Advisor's Signature.....
 Academic Year :2010.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาและความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้มอบองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำวิจัย และให้แนวทางในการแก้ไขปัญหา คอยชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตา พร้อมทั้งคอยให้กำลังใจ จนผู้วิจัยเกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำวิจัย และทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ด้วยความสุขตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ พันเอก นายแพทย์พิชัย แสงชาญชัย กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ สำหรับการให้เกียรติมาเป็นคณะกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทั้งยังช่วยชี้แนะในข้อบกพร่องบางประการเพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพัชรินทร์ อรุณเรือง คุณภุมรินทร์ ภูมิประเสริฐโชค คุณสุนิตรา สิงคะอุดม และคุณกนิษฐา หมั่นกิจการ ผู้สร้างและผู้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 4 ท่าน ที่อนุญาตให้นำแบบสอบถามมาใช้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา2 โรงเรียนนนทรีวิทยาและโรงเรียนปัญญาารคุณ ที่ให้ความอนุเคราะห์ อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปติดต่อประสานงานและเก็บข้อมูลในสถานศึกษาทั้ง 3 แห่ง รวมถึงอาจารย์ลาวัลย์ พุ่มผกา อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสตรีวิทยา2 อาจารย์รณรงค์ นวลละม้าย ผู้ช่วยรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนนนทรีวิทยา และคุณทรงศรี มีสุวรรณ พนักงานพิมพ์ดีด โรงเรียนปัญญาารคุณ ได้รับความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดีตลอดมา และงานวิจัยนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ หากไม่มีนักเรียนที่สละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม จึงขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านไว้ ณ ที่นี้เช่นกัน

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโทรุ่น 22 ทุกคน ที่เป็นเสมือนเพื่อนร่วมทาง คอยให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่กันตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	คำถามของการวิจัย.....	3
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
	ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
	ข้อจำกัดของการวิจัย.....	6
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	ความสามารถในการฟื้นพลัง.....	10
	ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง.....	10
	ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง.....	11
	ความสำคัญของความสามารถในการฟื้นพลัง.....	13
	ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง.....	14
	การพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง.....	22

บทที่	หน้า
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	25
แนวคิดเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	25
เหตุการณ์เครียดในชีวิต.....	28
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	33
สัมพันธภาพกับบิดามารดา.....	34
สัมพันธภาพกับเพื่อน.....	37
รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางครอบครัวของนักเรียน.....	70
ส่วนที่ 2 ปัจจัยทางจิตสังคมของนักเรียน.....	74
ส่วนที่ 3 ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน.....	79
ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	83
ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	88
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผลการวิจัย.....	95
ข้อเสนอแนะ.....	104
รายการอ้างอิง.....	107

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัย.....	118
ภาคผนวก ข จดหมายขออนุญาตใช้เครื่องมือ / ขอเก็บข้อมูล.....	120
ภาคผนวก ค เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย.....	123
ภาคผนวก ง เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย.....	134
ภาคผนวก จ แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	139
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	148

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงจำนวนนักเรียนที่สุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	57
2 แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient).....	66
3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	70
4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยทางครอบครัว.....	71
5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับปัจจัยทางจิตสังคม ในแต่ละด้าน.....	74
6 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าต่ำสุด-สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนปัจจัยทางจิตสังคมในแต่ละด้าน.....	75
7 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเหตุการณ์เครียดในชีวิต.....	77
8 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง ทั้งโดยรวมและจำแนกรายด้าน.....	79
9 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าต่ำสุด-สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ทั้งโดยรวมและจำแนก รายด้าน.....	81
10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง จำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test และ Kruskal-Wallis test.....	83
11 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง โดยใช้สถิติ Spearman's rank correlation coefficient.....	87
12 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เพื่อหาปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	88

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ตามแนวคิดของ Wolin and Wolin.....	20
3 การสุ่มตัวอย่าง (sampling).....	56
4 แสดงกราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง โดยรวมและในแต่ละด้านของนักเรียน.....	82

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิตของบุคคล อาจเป็นสถานการณ์ที่คุกคาม ไม่ทันตั้งตัว ไม่คาดคิดหรือเหตุการณ์ที่บุคคลไม่เคยประสบมาก่อน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วย่อมก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด ส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความผิดปกติที่บุคคลไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ในภาวะปกติมาจัดการได้ อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ก่อให้เกิดผลกระทบกับผู้คนเป็นอย่างมาก หากบุคคลขาดศักยภาพในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของความเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเองหรือมีบาดแผลทางจิตใจเรื้อรัง ทำให้อารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพผิดปกติจนอาจถึงขั้นมีความเจ็บป่วยทางจิตเวช [1] ดังจะเห็นได้จากสถิติผู้มารับบริการในหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต ที่พบว่าโรคทางจิตเวชและปัญหาที่พบบ่อยในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นได้แก่ ความผิดปกติของการพัฒนาการทางจิตใจ ร้อยละ 36.8 รองลงมาคือ ปัญญาอ่อน ร้อยละ 21.5 ความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มต้นในเด็กและวัยรุ่น ร้อยละ 14.9 พฤติกรรมแบบจิตเพศและความหลงผิดร้อยละ 9.9 และความผิดปกติทางอารมณ์ ร้อยละ 7.4 [2] จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีความอดทนยืดหยุ่นต่อแรงกดดัน และสามารถตอบสนองต่อสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วเหมาะสม ซึ่งโดยปกติแล้วอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงมากเพียงใด แต่เมื่อเวลาผ่านไปคนเราจะสามารถปรับและฟื้นตัวกลับมามีความสุขแจ่มใสเบิกบานได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งหรือศักยภาพในการปรับตัวและฟื้นตัว [1] ซึ่งแตกต่างกันไปตามพื้นฐานทางบุคลิกภาพและคุณลักษณะทางจิตใจของแต่ละคน

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience Quotient: R.Q.) นับเป็นศักยภาพด้านหนึ่งของบุคคลที่กำลังได้รับความสนใจในแวดวงจิตวิทยา โดยความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติ หรือ

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก อันเป็นคุณสมบัติอันหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคในชีวิตไปได้โดยที่ไม่ทำสิ่งที่เป็นการซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ สามารถสร้างโอกาสจากวิกฤติ เรียนรู้พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม เข้าใจชีวิต สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ [1] ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก ทั้งนี้ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ไม่ได้มาจากปัจจัยภายในของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกอื่นๆ เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ครูหรือเพื่อน เป็นคุณสมบัติที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้เสมอตลอดช่วงชีวิต [3] โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้น รวมทั้งการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง เพื่อให้ความสามารถดังกล่าวกลายเป็นศักยภาพที่บุคคลสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตลอด ความสามารถในการฟื้นพลังจึงถือเป็นความสามารถทางจิตใจอีกด้านหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ [4] เป็นคุณสมบัติที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและความคิดจิตใจอย่างสำคัญ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา [5] และอยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เช่น เด็ก และวัยรุ่น

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ถือเป็นตัวแทนของวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงวัยเปลี่ยนผ่านหรือช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ (period of transition) ที่สำคัญของชีวิต [6] เป็นช่วงเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับความรับผิดชอบและประสบการณ์ใหม่ ทั้งการเตรียมพร้อมสำหรับเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา การเริ่มแสวงหาอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัดหรือความสามารถของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในรูปแบบที่หลากหลายซับซ้อนขึ้น หรือแม้กระทั่งในการใช้ชีวิตโดยทั่วไป ประกอบกับเป็นช่วงวัยที่เริ่มเป็นอิสระจากการควบคุมของครอบครัว เริ่มเรียนรู้ในการยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาด้วยตนเอง อาจต้องเริ่มเผชิญกับอุปสรรคและความทุกข์ยากในชีวิตมากขึ้นจากการที่ต้องออกไปใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยและโลกกว้างภายนอก เป็นช่วงวัยสำคัญที่จะมี identity achievement อันหมายถึงการที่วัยรุ่นมีประสบการณ์ที่วิกฤติหรือประสบกับความยุ่งยากลำบากในชีวิตที่ตนต้องเผชิญและแก้ปัญหาและวัยรุ่นสามารถผ่านพ้นไปได้สำเร็จ จนนำไปประกอบเป็นการทำงานอาชีพหรือทำตามอุดมการณ์ของตน [7] อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นเหมือนสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ การสร้างความสามารถในการฟื้นพลังให้เกิดขึ้นในวัยนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้สามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคของชีวิตไปได้อย่างแข็งแกร่ง

สำหรับในประเทศไทย การศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังยังไม่ปรากฏแพร่หลายนัก โดยเฉพาะการศึกษาถึงลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นและปัจจัยต่างๆ ซึ่งถือเป็นสภาพแวดล้อมของวัยรุ่น ทั้งที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านการเรียน ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยทางจิตสังคมที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เหตุการณ์เครียดในชีวิตที่วัยรุ่นเคยประสบ สัมพันธภาพที่วัยรุ่นมีต่อพ่อแม่และเพื่อน รวมถึงรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่วัยรุ่นได้รับ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าปัจจัยเหล่านี้จะมีความเกี่ยวข้องของสัมพันธกับความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นหรือไม่และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครอง ครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในการส่งเสริมวัยรุ่นให้มีศักยภาพที่ดี มีพลังใจที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เต็มใจเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดีในอนาคต

คำถามของการวิจัย

1. ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and samples)

ประชากรของการศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2553 จำนวน 3 เขต รวม 116 โรงเรียน ซึ่งมีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 35,750 คน [8]

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2553 จำนวน 414 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จากโรงเรียนต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Taro Yamane [9] ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05

ตัวแปรที่ศึกษา (Variables)

1. ตัวแปรอิสระ (Independence variables) ได้แก่

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- แผนการเรียน
- ผลการเรียน

1.2 ปัจจัยทางครอบครัว

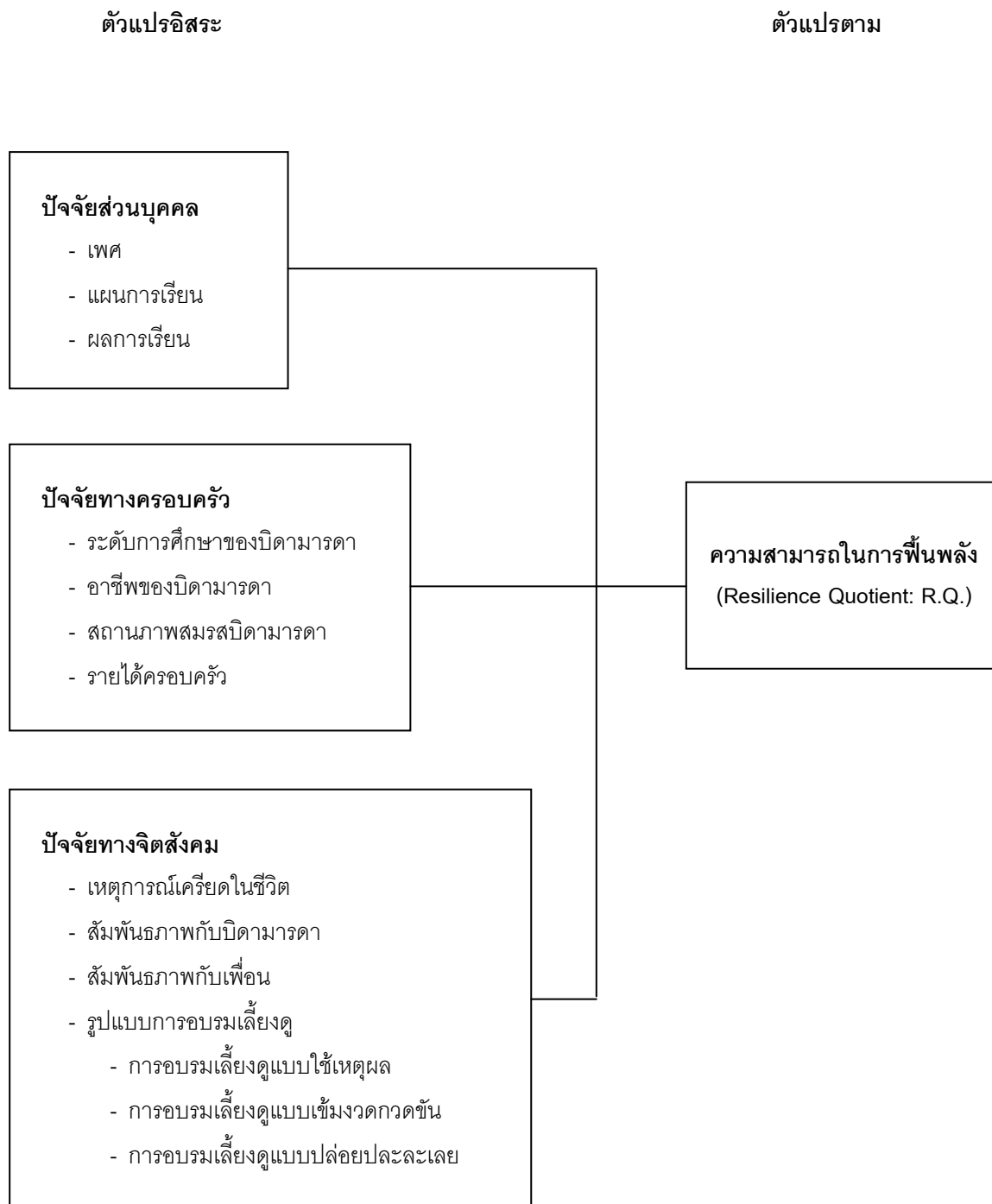
- ระดับการศึกษาของบิดามารดา
- อาชีพของบิดามารดา
- สถานภาพสมรสบิดามารดา
- รายได้ครอบครัว

1.3 ปัจจัยทางจิตสังคม

- เหตุการณ์เครียดในชีวิต
- สัมพันธภาพกับบิดามารดา
- สัมพันธภาพกับเพื่อน
- รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

2. ตัวแปรตาม (Dependence variable) ได้แก่ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษานี้ ทำการศึกษาเฉพาะในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น ผลการศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังที่ได้ อาจถือเป็นตัวแทน (represent) ของประชากรวัยรุ่นตอนปลายได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครหรือในเขตเมือง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ (Definition of terms)

ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ศักยภาพทางจิตใจของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2553

นิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definition)

1. ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience Quotient : R.Q.) หมายถึง ศักยภาพของนักเรียนในการเผชิญอุปสรรคของชีวิตได้อย่างอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือปัญหาในชีวิต ในการศึกษาครั้งนี้สามารถวัดความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนได้จาก “แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น (The Adolescent Resiliency Attitudes Scale: ARAS.)” ของ Biscoe and Harris [10] ที่ พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] เป็นผู้แปลและพัฒนาแบบวัดเป็นภาษาไทย โดยมีองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังตามกรอบแนวคิดของ Wolin and Wolin [12] ได้แก่ การตระหนักรู้ การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน การมีศีลธรรมจริยธรรม และความสามารถในการฟื้นพลังทั่วไป แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ

2. เหตุการณ์เครียดในชีวิต (stressful life events) หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียนที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด สะเทือนใจหรือผิดหวัง เกี่ยวกับครอบครัว เพื่อนและการเรียน ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งในการศึกษานี้สามารถวัดเหตุการณ์เครียดในชีวิตของนักเรียนได้จาก “แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตวัยรุ่น (The Adolescent Life Events

Questionnaire: ALEQ.)” ของ Hankin, Abramson, and Siler [13] แปลและพัฒนาแบบประเมินเป็นภาษาไทยโดย ภูมรินทร์ ภูมิประเสริฐโชค [14] แบบสอบถามมีลักษณะให้เลือกตอบ 2 ทาง (dichotomous questions) คือ มี และ ไม่มี มีข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ

3. สัมพันธภาพกับบิดามารดา หมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนต่อพ่อแม่/ผู้ปกครอง ได้แก่ การเคารพ เชื่อฟัง การปฏิบัติตามคำสั่งสอนทั้งทางด้านการใช้ชีวิตส่วนตัว การเงินและการเรียน รวมถึงการปฏิบัติตนของพ่อแม่/ผู้ปกครองต่อนักเรียน ได้แก่ การให้ความรัก ความเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอน เป็นที่ปรึกษาทั้งเรื่องส่วนตัวและการเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้สามารถวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับบิดามารดาได้จาก “แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดา” ของ สุนิตรา สิงคะอุดม [15] แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีข้อคำถามจำนวน 14 ข้อ

4. สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนที่มีต่อเพื่อนทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ได้แก่ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน มีความห่วงใยใกล้ชิดสนิทสนมซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่มเพื่อน เพื่อให้เกิดความสำเร็จในด้านการเรียน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้สามารถวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนได้จาก “แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน” ของ สุนิตรา สิงคะอุดม [15] แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ

5. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง วิธีการที่พ่อแม่/ผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียนในการดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำและอบรมสั่งสอน เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบตามแนวคิดของ Faw and Belkin [16] ได้แก่

5.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การที่พ่อแม่ดูแลอบรมนักเรียนด้วยความรัก กำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมให้นักเรียนปฏิบัติตาม โดยพิจารณาความต้องการของนักเรียน ของพ่อแม่และของสังคมไปพร้อมๆ กัน พ่อแม่จะอธิบายเหตุผลควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอน ไม่ใช้การลงโทษทางกาย เมื่อทำดีก็จะได้รับคำชมเชย

5.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง การที่พ่อแม่ดูแลอบรมนักเรียนโดยใช้การควบคุม เมื่อทำผิดพ่อแม่มักใช้การลงโทษทางกายและไม่มีการอธิบายเหตุผลใดๆ การให้ความรักและคำชมเชยแก่นักเรียนมีน้อย

5.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การที่พ่อแม่ดูแลอบรมนักเรียนโดยใช้การตามใจ ไม่บังคับ ไม่ตั้งกฎเกณฑ์ในบ้าน ไม่ใช้อำนาจในความเป็นพ่อแม่ เมื่อนักเรียนซัดขี้ก็จะตามใจหรือปล่อยเลยตามเลย ไม่ให้ความเอาใจใส่ ไม่ให้คำแนะนำ

ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถวัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่นักเรียนได้รับโดยใช้ “แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู” ของกนิษฐา หมั่นกิจการ [17] แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีข้อความถามจำนวน 30 ข้อ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครอง ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในการวางแผน กำหนดนโยบาย หรือจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ที่มีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความสามารถในการฟื้นพลัง

- 1.1 ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง
- 1.2 ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง
- 1.3 ความสำคัญของความสามารถในการฟื้นพลัง
- 1.4 ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง
- 1.5 การพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

- 2.1 แนวคิดเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง
- 2.2 เหตุการณ์เครียดในชีวิต
- 2.3 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.3.1 สัมพันธภาพกับบิดามารดา
 - 2.3.2 สัมพันธภาพกับเพื่อน
- 2.4 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

1.1 ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ความสนใจในเรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังเริ่มต้นขึ้นเมื่อประมาณ 34 ปีที่ผ่านมา โดยมีนักจิตวิทยาชื่อ Garmezy ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท แล้วพบว่าเด็กที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 90 สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ [4, 18] อีกทั้งเด็กบางคนยังมีผลการเรียนดีเด่น หรือในการศึกษาเด็กชาวเวียดนามที่ติดตามพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้อพยพเข้าไปอยู่ในสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กเหล่านี้มีผลการเรียนที่ดีกว่าเด็กชาวอเมริกัน แม้ว่าโดยพื้นฐานชีวิตจะเป็นเด็กที่ยากจน มีความขัดสนและแร้นแค้นกว่าเด็กอเมริกันอย่างมากมาอีกด้วยตาม [4] การศึกษาเหล่านี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้นักวิชาการรุ่นต่อมาเกิดความสนใจในการศึกษาเรื่องของการความสามารถในการฟื้นฟูพลัง หรือความสามารถในการปรับตัวได้ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤติ และยังสามารถศึกษาต่อมาในกลุ่มเด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดปัญหาทางจิต เช่น เติบโตมาท่ามกลางความยากจน มีพ่อแม่ที่เจ็บป่วยทางจิต เป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือถูกทอดทิ้ง ซึ่งผลการศึกษาพบว่าเด็กถึงร้อยละ 50 - 70 นั้นไม่ได้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ [18] จึงได้เริ่มมีการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการทางจิตใจ ที่ใช้ในการตอบสนองต่อเคราะห์กรรมของชีวิตที่ค่อนข้างจะหนักหนาเช่นนั้น [4] รวมถึงศึกษาปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ และไม่เกิดความผิดปกติทางจิตใจแม้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก โดยการศึกษาเรื่องของการความสามารถในการฟื้นฟูพลังในยุคแรก เป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังบนพื้นฐานของการแสดงความคิดเห็น และจากประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญมากกว่าจะอิงจากผลการวิจัย ในยุคที่สอง มุ่งเน้นการสำรวจมิติของปัจจัยที่คิดว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และในยุคที่สาม เริ่มมีความสนใจศึกษากระบวนการในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง [18]

สำหรับในประเทศไทย ในช่วงปี พ.ศ. 2547 - 2549 กรมสุขภาพจิตได้มีการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานศึกษาวิจัยเรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประกอบกับการทำวิจัยร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการจัดทำมาตรฐานหรือแบบประเมินความอดทน - ความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นโดยไม่ทันเตรียมตัวหรือไม่คาดคิด โดยแบบประเมินนี้เริ่มแรกนำมาใช้ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึงพื้นที่ประสบภัยอื่นๆ เช่น วิกฤติเศรษฐกิจและการเมือง เพื่อให้ประชาชนรู้จักตนเองและหาทางพัฒนาตนเองเพื่อรับมือกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้ [19] ต่อมากรมสุขภาพจิตจึง

ดำเนินการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ “พลังสุขภาพจิต” (Resilience Quotient: R.Q.) เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการมีความสามารถในการฟื้นพลังเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

จากพัฒนาการการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังดังกล่าว ทำให้นักวิจัยทางสังคมศาสตร์และจิตวิทยาหันมาศึกษาเรื่องนี้ด้วยการตั้งคำถามว่า เมื่อมีปัจจัยความเครียดหรือปัญหาแล้ว กลุ่มคนที่อยู่ในความเครียดนั้นใช้อะไร หรือทำอย่างไรจึงสามารถผ่านพ้นสภาพความเครียดหรือความยากลำบากนั้นมาได้ การศึกษาลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังจะพิสูจน์และชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการค้นหาปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง และเพื่อนำไปสู่การมีความรู้ความเข้าใจในลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังมากขึ้น

1.2 ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง

คำว่า Resilience (ความสามารถในการฟื้นพลัง) มาจากคำในภาษาละตินคือ “resilire” อันหมายถึง “การเปลี่ยนแปลงคืนสู่สภาพเดิมอย่างรวดเร็ว” ส่วนคำว่า “resilience / resiliency” นั้นหมายถึง “ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม” [20] ในภาษาไทยยังไม่มีการนิยามความหมายที่ชัดเจน ปัจจุบันจึงมีการใช้คำอื่นมาช่วยขยายความได้หลายแบบ เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นและทนทาน ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ภูมิคุ้มกันทางใจ พลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ พลังสุขภาพจิต บุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ ความยืดหยุ่นในการเอาชนะความทุกข์ เป็นต้น [1, 21] มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามของคำว่าความสามารถในการฟื้นพลังไว้หลากหลายด้วยกัน ดังนี้

Grotberg [22] ได้มองความสามารถในการฟื้นพลังว่า “เป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต”

Wolin [12] มีความเห็นว่าความสามารถในการฟื้นพลัง “เป็นศักยภาพในการต่อสู้กับความทุกข์ยาก โดยการพัฒนาทักษะต่างๆ จนกลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด”

Joseph [23] กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็น “ทัศนคติ พฤติกรรม การแก้ปัญหา และจุดเข้มแข็งเฉพาะบุคคล ซึ่งทำให้สามารถจัดการกับความยากลำบากและสามารถปรับตัวได้ดีต่อการเปลี่ยนแปลง”

Siebert (อ้างถึงใน ตันติมา ดั่งโยธา) [20] กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง คือ “ความสามารถของมนุษย์ที่จะฟื้นคืนจากการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ยาก การเจ็บป่วย หรือความทุกข์

ยากได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการถูกรบกวนหรือการกระทำด้วยวิธีการที่บกพร่องในการทำหน้าที หรือหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ยุ้งยากได้ในระดับสูง โดยปราศจากการแสดงออกถึงความบกพร่อง”

Turner (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร) [24] อธิบายความสามารถในการฟื้นพลังว่า “เป็นความสามารถพิเศษของบุคคลในการทนทานต่อความยากลำบาก สามารถผ่านมรสุมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถที่เรียกว่า “งอโดยไม่หัก” (bent without breaking) และหวนกลับมาเย็นได้ใหม่”

สำหรับในประเทศไทย สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [4] กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นพลังว่า “เป็นความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต สามารถผ่านพ้นมาได้อย่างเข้มแข็ง เปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง ที่ถึงแม้ว่าจะมีแรงกดลงไป แต่ก็จะสามารถคืนตัวและกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว เป็นเหมือนดังความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้จะมีปัจจัยภายนอกมากระทบกระทั่งแต่ก็จะไม่ถึงขั้นกระเทือนจนทำให้แตกหักเสียหาย”

สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [1] กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นพลังว่า “เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่ง ที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคในชีวิตไปได้ โดยที่ไม่ทำสิ่งที่เป็นการซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ และบางคนยังสามารถสร้างโอกาสจากวิกฤติ เรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม เข้าใจชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤติได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิต โดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง”

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ [25] รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงพลังสุขภาพจิต R.Q. (ความสามารถในการฟื้นพลัง) ว่า “เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตินั้นผ่านพ้นไป”

นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล [26] กล่าวถึง “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือความสามารถในการฟื้นพลังว่า “เป็นความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติในชีวิต สามารถฟื้นตัวกลับคืนมาได้ในเวลาอันรวดเร็ว เรียนรู้และเติบโตขึ้น”

นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ [27] ให้ความหมายของคำว่าความสามารถในการฟื้นพลังว่าคือ “ความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤติ ฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้สำเร็จ (bounce back)”

ตันติมา ด้วงโยธา [20] กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง คือ “ความสามารถของบุคคลที่ทำให้บุคคลกลับคืนสู่สภาพปกติและดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิม หลังจากเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติหรือยากลำบาก”

สุภาวดี ดิสโร [24] อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง “เป็นความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพดั้งเดิมหลังจากเผชิญกับสภาวะกดดันหรือความเครียด ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ”

จะเห็นได้ว่ามีผู้ให้นิยามของคำว่าความสามารถในการฟื้นพลังที่แตกต่างกันออกไป แต่กล่าวโดยสรุปแล้ว ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากและวิกฤติของชีวิต

1.3 ความสำคัญของความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพทางจิตใจที่กำลังได้รับความสนใจในแวดวงจิตวิทยา เพราะเป็นความสามารถที่จะช่วยป้องกันและดูแลคนเราในยามที่ชีวิตเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน อันไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ มีสถานการณ์ที่คุกคาม ไม่ทันตั้งตัว มีปัญหารุนแรงที่ไม่เคยพบมาก่อนหรือปัญหาที่ทับถมซับซ้อน เช่น อุบัติเหตุ ภัยพิบัติ สูญเสียทรัพย์สิน สูญเสียคนรัก ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก ให้คนเรารอดพ้นจากปัญหาทางสุขภาพจิตต่างๆ ไม่ว่าจะเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิต รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพทางกายที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น [4] โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันคนไทยเผชิญกับวิกฤติทั้งทางด้าน

การเมือง เกิดความขัดแย้งทางความคิดเห็นที่รุนแรง แบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย วิฤทธิทางเศรษฐกิจ เศรษฐกิจถดถอย คนงานถูกเลิกจ้าง หรือวิฤทธิในเรื่องชีวิต ชีวิตคู่ ครอบครัวมีปัญหา ความสามารถในการฟื้นพลังจึงถือเป็นความสามารถทางจิตใจอีกด้านหนึ่ง ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นพลังสุขภาพจิตที่จะช่วยขับเคลื่อนให้คนเราสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ สามารถต่อสู้ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง เพื่อก้าวไปสู่สภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นเหมือนพลังชีวิตที่จะทำให้คนเราเอาชนะอุปสรรค สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก [4]

บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง จะประสบความสำเร็จในการข้ามผ่านความเจ็บปวดและความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นพลัง และสามารถที่จะส่งเสริมให้มีความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม ทั้งนี้ ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้เสมอ โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้นๆ รวมทั้งการจัดการสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้ เกื้อหนุนต่อการพัฒนา R.Q. เพื่อให้ความสามารถดังกล่าวกลายเป็นศักยภาพที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ตลอด [4]

1.4 ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังสำหรับคนแต่ละเชื้อชาตินั้น อาจมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไป เพราะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมถึงศาสนาและความเชื่อ [4] ได้มีผู้อธิบายถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังไว้หลากหลาย ดังนี้

Joseph [23] กล่าวว่า บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวก มีความเชื่อถือในตนเอง มีความมุ่งมั่นและมีทักษะทางสังคมที่ดี

Fonagy, Steele, and Target [28] อธิบายถึงเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังว่า ประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 8 ประการ ได้แก่ การมีสติปัญญาสูงและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดี การมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาอย่างชาญฉลาด การมีอิสระในตนเอง การมีความเชื่อในความสามารถของตน การมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและมีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการมีอารมณ์ขัน

Warschaw and Barlow (อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง) [11] ได้จำแนกลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเอาไว้ว่า เป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแน่วแน่ มีความมั่นใจในตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว สามารถการจัดการกับสถานการณ์ได้ดี มีความเต็มใจในการเสี่ยง มีการยอมรับในเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล การมีทัศนคติต่อเรื่องต่างๆ มีการเปิดรับฟังความคิดเห็น มีความเต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม และการมีความใส่ใจ

Grotberg (อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง) [11] ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังภายใต้โครงการศึกษานานาชาติเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง (The international resilience project) และได้แบ่งคุณลักษณะของการมีความสามารถในการฟื้นพลังเป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อการพัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ประกอบด้วย

1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (trusting relationship) เป็นการได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว ครูและเพื่อน เด็กทุกวัยต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูในช่วงปฐมวัย รวมทั้งต้องการความรักและการประคับประคองทางอารมณ์จากบุคคลอื่นด้วย

1.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว (structure and rules at home) การที่พ่อแม่มีกฎเกณฑ์ต่างๆ และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน มีความคาดหวังให้เด็กกระทำตาม และเชื่อว่าเด็กจะสามารถทำได้ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงความคาดหวังของบุคคลอื่นที่มีต่อเขา โดยขอบเขตและการปฏิบัตินั้นจะเป็นคำพูดที่ชัดเจนและให้ความเข้าใจ เมื่อเด็กทำผิดกฎจะช่วยให้เขาเข้าใจได้ว่าเขาทำผิดอะไร ลงโทษเมื่อจำเป็น และเมื่อเด็กทำตามกฎเกณฑ์ควรได้รับคำชมเชย

1.3 การมีตัวแบบ (role models) บุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้ เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน หรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัวเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม รวมทั้งเป็นต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม และธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนา

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง (encouragement to be autonomous) โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้อื่นโดยเฉพาะพ่อแม่ สนับสนุนให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยพ่อ

แม่จะต้องรู้พื้นฐานอารมณ์และความสามารถของเด็ก เพื่อที่จะปรับระดับของการสนับสนุนให้เหมาะสมกับเด็ก ซึ่งชมเมื่อเด็กแสดงออกถึงการเป็นผู้ริเริ่ม สร้างสรรค์ และเป็นตัวของตัวเอง

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยในชีวิต (access to health, education, welfare, and security services) เป็นแหล่งบริการที่เด็กพึ่งพาครอบครัวยังไม่ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่างๆ ทางสังคม หน่วยงานบริการต่างๆ

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากได้ ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถเป็นที่รัก และแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (loveable and my temperament is appealing) เด็กจะตระหนักว่าผู้คนรักและชื่นชมเขา และจะทำให้เป็นที่รักของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นที่ชื่นชม เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น รู้ว่าผู้อื่นคาดหวังอะไรในตัวเขา และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการเห็นแก่บุคคลอื่น (loving, empathic, altruistic) เด็กที่มีความรักต่อผู้อื่นและแสดงความรักได้หลายวิธี จะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไรบ้าง และแสดงการกระทำหรือคำพูดที่ใส่ใจ รู้สึกเป็นทุกข์และไม่สบายใจกับผู้อื่นไปด้วย เขาต้องการที่จะทำในสิ่งที่เป็นการหยุดยั้งความทุกข์หรือแบ่งเบาความทุกข์นั้นด้วย

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง (proud of myself) เด็กจะรู้ว่าตนเป็นบุคคลสำคัญและรู้สึกภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตนเอง เด็กจะไม่ยอมให้ใครมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเขา เมื่อเด็กเผชิญกับปัญหาในชีวิต เด็กจะเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน ซึ่งจะช่วยให้เขาประคับประคองตนเองได้

2.4 การเป็นอิสระ และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง (autonomous and responsible) เด็กสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองและยอมรับผลของการกระทำนั้น เด็กจะเข้าใจขอบเขตของการควบคุมสถานการณ์ และตระหนักว่าเมื่อใดบุคคลอื่นจะเป็นผู้รับผิดชอบ และเมื่อใดที่เป็นขอบเขตความรับผิดชอบของตนเอง

2.5 การเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และความเชื่อมั่น (filled with hope faith and trust) เด็กเชื่อว่าเขามีความหวังสำหรับตัวเขาเอง และมีบุคคลที่เขาสามารถจะเชื่อมั่นได้ เขาจะมีความสำนึกในความผิดชอบชั่วดี และเชื่อในคุณความดีและต้องการที่จะเดินไปตามแนวทางนั้น มีการแสดงออกถึงความเชื่อในพระเจ้าหรือเชื่อในการเป็นผู้มีจิตวิญญาณสูงส่ง

3. การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) คือ ทักษะต่างๆ ทางสังคมมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร (communicate) ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิดและความรู้สึกกับผู้อื่น และความสามารถในการรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรแก่ตน และความสามารถในการเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา (problem solve) ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหานั้น และประเมินได้ว่าตนต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไรบ้าง มีความสามารถในการต่อรอง หรือมีทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหา มีวิธีการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์หรือมีอารมณ์ขันแม้ในขณะเผชิญปัญหา

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่างๆ ได้ (manage feeling and impulse) มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอธิบายเป็นคำพูดได้ ไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่น ความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้นที่จะทำให้เกิดการชกต่อย ทำลายสิ่งของ หรือทำอันตราย และรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (gauge the temperament of myself and others) สามารถตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นซึ่งจะช่วยให้เขาจะรู้ว่าจะแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ

3.5 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ (seek trusting relationship) เด็กสามารถค้นหาใครบางคน เช่น พ่อแม่ หรือครู ที่เขาจะสามารถขอความช่วยเหลือได้ แบ่งปันความรู้สึกและความทุกข์ใจได้

ส่วน Cox (อ้างถึงใน Young - Eisendrath) [29] ได้สรุปคุณลักษณะบุคลิกภาพของคนที่มีความสามารถในการฟื้นฟูตัวเองไว้ดังนี้

1. มีความสามารถและความต้องการที่จะรู้สึกและเข้าใจความต้องการของผู้อื่น
2. มีความสามารถในการประนีประนอมและชะลอความต้องการของตนเองโดยคำนึงถึงความต้องการของคนอื่น
3. มีศักยภาพในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
4. มีอารมณ์ขัน สามารถที่จะหัวเราะได้อย่างเป็นธรรมชาติต่อความผิดพลาดของตนเอง

5. มีปัญญา เมื่อต้องเผชิญกับการให้ความหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง (meaning of one's life) และข้อจำกัดของตนเอง (one's limitations)

สำหรับในประเทศไทยนั้น กรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ที่เกิดจากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานศึกษาวิจัยเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์ของกรมสุขภาพจิต ว่าความสามารถในการฟื้นพลังที่จะช่วยให้คนไทยสามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤติต่างๆ ไปได้นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน โดยสามารถอธิบายคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังผ่านคำ 3 คำที่ง่ายต่อการเข้าใจ คือ “อึด ฮึด สู้” [1, 4, 27, 30] อันหมายถึง

1. พลัง “อึด” คือ การทนต่อแรงกดดัน การมีอารมณ์หนักแน่นมั่นคง ไม่อ่อนไหวง่ายหรือถูกกระตุ้นง่ายด้วยสถานการณ์ประจำวัน ควบคุมอารมณ์ให้สงบได้ อดทนต่อความกดดันได้ มีปัญหามารุมเร้าก็จัดการกับอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับอารมณ์และความทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ มีวิธีการคิดหรือจัดการกับความทุกข์ใจ

2. พลัง “ฮึด” คือ การมีกำลังใจ มีประสบการณ์มาก่อน ไม่ท้อถอย มีเป้าหมายชีวิต มีความมุ่งมั่น มั่นใจว่าตนเองจะจัดการกับปัญหาได้ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน มองเห็นทางออก มีคนสนับสนุนให้กำลังใจ โดยกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือมาจากคนรอบข้างก็ได้

3. พลัง “สู้” คือ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค การไม่หนีปัญหา มีมุมมองที่ดีต่อปัญหา มองปัญหาว่าเคยผ่านมาแล้ว มีทักษะในการแก้ปัญหาและการสื่อสาร รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และแก้ปัญหาแบบยืดหยุ่น และมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

การแสดงออกถึงการมีความสามารถในการฟื้นพลัง แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ [4] คือ

1. ในระดับพื้นฐาน เมื่อบุคคลเจอวิกฤติจะไม่ตื่นตระหนก ไม่คิดร้ายเกินจริง ตั้งสติได้ ดำรงความมั่นคงและความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตพื้นฐานไว้ได้ เวลาเจอปัญหาแล้วร่างกายไม่เจ็บป่วย ยังคงดำเนินกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตได้

2. ระดับที่สอง เมื่อบุคคลเจอปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการกับปัญหาได้ ไม่เอาแต่ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม บ่งบอกถึงการเป็นคนที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

3. ระดับที่สาม บุคคลสามารถดำรงมุมมองเชิงบวกแม้ในยามที่มีความทุกข์ สิ่งต่างๆ ดูมืดมนสิ้นหวังไปหมด แต่ก็ยังรู้สึกว่าคุณค่า มองเห็นด้านดีที่เหลืออยู่ มีความมั่นใจ มีจิตใจที่เป็นอิสระ เชื่อมั่นว่าหากไม่ทอดทิ้งก็จะก้าวผ่านเรื่องราวๆ ไปได้

4. ระดับที่สี่ บุคคลมีทักษะในการสื่อสาร สามารถขอความช่วยเหลือ บอกเล่า แบ่งปันความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ รวมทั้งมีทักษะการจัดการกับอารมณ์ เช่น การลดความเครียด การใช้อารมณ์ขันเข้ามาช่วยทำให้ความรู้สึกผ่อนคลายขึ้น มีทักษะในการปรับการกระทำและการคิด ปรับเป้าหมายของชีวิต

5. ระดับที่ห้า เป็นระดับสูงสุดคือ ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างน่าทึ่ง โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และใช้ประสบการณ์ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวด ไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลลัพธ์ที่ตามมาอาจมีทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ เช่น ได้รับความประทับใจหรือเกิดปิติสุข และยังอาจค้นพบทางใหม่ในชีวิต การงาน หรือครอบครัว เป็นต้น [4]

คนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังดี จะมีจิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี จะปรับตัวปรับใจฟื้นตัวกลับมาดีดังเดิมได้โดยเร็ว ซึ่งนักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่าความสามารถในการฟื้นพลังนั้น เป็นศักยภาพทางสุขภาพจิตที่เหนือกว่าและต่างจากความสามารถในการฟื้นตัวจากการบาดเจ็บทางจิตใจ (recovery) ทั่วไป เพราะคนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังดี ระยะเวลาในการฟื้นตัวนี้จะสั้นลง กล่าวได้ว่า เมื่อล้มแล้วลุกได้เร็วและได้ดีกว่าการใช้กลไกการฟื้นตัวทั่วไป [4]

ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถที่ไม่อาจประเมินออกมาเป็นตัวเลขได้อย่างชัดเจน แต่โดยทั่วไปคนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังดี มักเป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อมีปัญหา เป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ระวังความว้าวุ่น จัดการแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าความเป็นจริง แต่ก็ไม่ใช้คนที่เพิกเฉย เย็นชา ไม่รู้ร้อนรู้หนาว หรือเป็นพวกอึ้งงุ่นเบรี่ยวมะนาวหวาน และไม่ใช้คนที่เข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ จนไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ตรงกันข้าม คนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังดี จะเป็นคนที่สามารถเข้าหาและขอรับคำแนะนำการช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในเวลาที่เหมาะสม และคนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงนั้น จะสามารถจัดการและฟื้นตัวจากเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นได้ในเวลาไม่นานนัก และมีพลังใจที่เข้มแข็งในการพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ได้หมายความว่าคนเหล่านี้จะไม่มีทุกข์ โศกเศร้าใดๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คนเหล่านี้ยังคงเป็นมนุษย์ที่รู้ร้อนรู้หนาวแก่คนอื่นทั่วไป เมื่อชีวิตพบความตกต่ำ เปลี่ยนแปลงในทางลบกะทันหัน พวกเขาก็อาจเกิดอาการเศร้าเสียใจไประยะหนึ่ง อาจนอนไม่หลับไปสักสองถึงสาม

สัปดาห์ อาจดูไม่ค่อย่าเรื่องเหมือนเคย แต่คนเหล่านี้จะยังคงสามารถดำเนินชีวิตประจำวันไปตามปกติ สามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่การทำงานต่อไปได้ มีความหวัง และมีการมองโลกในแง่ดี แต่ในที่สุดก็จะสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาไม่นานนัก โดยอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตแตกต่างไปจากเดิมบ้าง หรือมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป แต่คนเหล่านี้ก็จะสามารถกลับมามีความสุขได้ โดยมีความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น สถานการณ์ที่เป็นเหมือนขาลงของชีวิต จึงอาจกลายเป็นสปริงบอร์ดที่ช่วยหนุนส่งให้คนเหล่านี้สามารถกระเด็นคืนกลับไปได้อย่างสูงกว่าเดิม [4]

การศึกษาในครั้งนี้ จำแนกลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง โดยใช้แนวคิดของ Wolin and Wolin [11, 12, 20] ที่ใช้คำว่า “ความสามารถในการฟื้นพลัง” เพื่ออธิบายกลุ่มของจุดแข็งที่ถูกใช้ในการต่อสู้ดิ้นรนในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ประกอบไปด้วย 7 ลักษณะด้วยกัน คือ



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ตามแนวคิดของ Wolin and Wolin [12]

1. การตระหนักรู้ (insight) หมายถึง การค้นหาคำถามและการให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ได้แก่

1.1 การรับความรู้สึก (sensing) หมายถึง การอ่านอากัปกิริยาต่างๆ ของผู้อื่น

1.2 การรู้ (knowing) เป็นการจำแนกแยกแยะแหล่งที่มาของปัญหา

1.3 การเข้าใจ (understanding) คือ ความพยายามในการทำความเข้าใจพิจารณาว่าจะจัดการสิ่งต่างๆ สำหรับตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร

2. การเป็นอิสระ (independence) คือ การรักษาขอบเขตระหว่างตนเองและบุคคลสำคัญอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่

2.1 ระยะห่าง (distance) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดระยะห่างทางอารมณ์จากบุคคลรอบข้าง

2.2 การแยกตัวออกห่าง (separating) เป็นการรู้ว่าเมื่อใดควรแยกตัวออกจากสัมพันธภาพที่ไม่ดี

3. สัมพันธภาพ (relationship) เป็นการพัฒนาและการรักษาความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกับผู้อื่น ได้แก่

3.1 การสร้างสัมพันธภาพใหม่ (recruiting) หมายถึง การรับรู้ความสามารถในการเลือกคบบุคคลที่ดีในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพใหม่

3.2 ความผูกพัน (attaching) เป็นความสามารถในการดูแลรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (initiative) หมายถึง การพิจารณาตัดสินใจในการจัดการกับตนเองและสภาพแวดล้อมของตนเอง ได้แก่

4.1 การแก้ไขปัญหา (problem solving) คือ การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีความสุขในการคิดและประเมินว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไร

4.2 การสร้าง (generating) หมายถึง การทำให้เกิดโครงสร้างกิจกรรมต่างๆ

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (creativity and humor) เป็นที่หลบซ่อนที่ปลอดภัยด้วยการจินตนาการ เมื่อบุคคลสามารถพบที่พึ่งที่ปลอดภัย และจัดรายละเอียดเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองใหม่ได้จนเป็นที่พอใจของตนเอง ได้แก่

5.1 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (creative thinking) หมายถึง การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ๆ และการคิดหลากหลายแนวทาง

5.2 การสร้างสรรค์ในการแสดงความรู้สึก (creative to express feeling) คือ ความสามารถในการใช้การสร้างสรรค์เพื่อลืมนความเจ็บปวดและเพื่อแสดงอารมณ์

5.3 การมีอารมณ์ขัน (humor) เป็นการใช้อารมณ์เพื่อลดความตึงเครียด หรือทำให้สถานการณ์ที่เลวร้ายดีขึ้น

6. การมีศีลธรรมจริยธรรม (morality) เป็นการรู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิดและมีความมุ่งมั่นในการยืนหยัดต่อความเชื่อดังกล่าว ได้แก่

6.1 การให้คุณค่า (valuing) คือ การรู้คุณค่าของตัวเองดี และมุ่งมั่นที่จะทำตามความเชื่อนั้น

6.2 การช่วยเหลือผู้อื่น (helping others) หมายถึง การขอความช่วยเหลือผู้อื่น

7. ความสามารถในการฟื้นพลังทั่วไป (general resiliency) ได้แก่

7.1 การยืนหยัด (persistence) เป็นการยืนหยัดในการจัดการกับความยุ่งยาก

7.2 ความสามารถปรับเปลี่ยนได้ (flexibility) เป็นความมั่นใจว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างๆ ได้ [11, 12]

1.5 การพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง

การพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคลนั้น [11, 24] มีประเด็นสำคัญที่ควรนึกถึงคือ

1. การเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง การมีคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกตระหนักในคุณค่าแห่งตนของบุคคล ที่พัฒนาความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์ บุคคลที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูจะสามารถให้และรับความรักกับผู้อื่น มีความผูกพันทางอารมณ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม กำหนดระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ดี สร้างสัมพันธภาพระดับลึกกับผู้อื่น และรักษาสัมพันธภาพที่ยาวนานกับผู้อื่นได้ ดังนั้นในการเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเองมีความจำเป็นต้องสร้างตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาเรื่องดังกล่าว นอกจากนี้ควรจัดให้บุคคลมีโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าว แม้จะผ่านช่วงเวลานั้นแล้ว ด้วยการส่งเสริมทักษะต่างๆ ให้แก่บุคคล เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือโปรแกรมที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง เช่น กลุ่มพัฒนาตน กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนหรือกลุ่มจิตบำบัด เป็นต้น

2. การเสริมสร้างความสามารถของบุคคล ความสามารถของบุคคลเป็นความรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีศักยภาพ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูและผู้ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือเด็ก วัยรุ่น และบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้แสดงความสามารถของตนเองออกมาใช้ในการทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิต และการปรับตัวต่อปัญหา พยายามส่งเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ อันจะเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง

3. การเสริมสร้างศักยภาพของบุคคล เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพแห่งการพัฒนาและงอกงามของตนเองในการจัดการกับความเครียด จัดการกับปัญหา

และอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง การฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเอง ก่อนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีปัญหา จะทำให้เด็กค้นพบศักยภาพในตนเอง

4. การเสริมสร้างการมองโลกทางบวก การมองโลกทางบวกเป็นความรู้สึกที่มีความหวังในชีวิต มีกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรค มีมุมมองต่อชีวิตว่ามีความหมาย มีเป้าหมายและพยายามทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น การให้กำลังใจ การให้การสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลภายนอก และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการมองโลกทางบวก พ่อแม่และบุคคลใกล้ชิดมีอิทธิพลในการเป็นต้นแบบของการมีทัศนคติในการมองโลก มองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย [11]

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [4] ได้แนะแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังของประชาชน และกล่าวว่าเป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนตนเองได้ตลอดเวลา โดยมีเทคนิคดังนี้

1. มีความสัมพันธ์ที่ดี สร้างความผูกพันและความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครอบครัว ญาติ พี่น้อง หรือคนที่สามารถรับฟังปัญหา ความคับข้องใจ ให้ความช่วยเหลือแก่เราได้ เพราะความรู้สึกเชื่อมโยงหรือสายใยที่ผูกพันกับใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นสิ่งที่ช่วยเราได้เมื่อเราเจอปัญหาสำคัญในชีวิต

2. มีอารมณ์ขัน ฝึกใช้อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะเวลาเกิดปัญหา ให้ลองคิดว่าในเหตุการณ์ดังกล่าว มีอะไรที่น่าขำอยู่บ้าง แต่ถ้าไม่มีเลย ลองหันไปดูหนังหรืออ่านหนังสือการ์ตูนตลก ๆ ที่ทำให้หัวเราะได้

3. เรียนรู้จากประสบการณ์ เมื่อเกิดปัญหาแต่ละครั้งให้ลองทบทวนว่าตนเองเคยเจอปัญหาในลักษณะเดียวกันมาก่อนหรือไม่ ตนเองเคยจัดการมันอย่างไร และอย่าลืมที่จะไม่ทำซ้ำในสิ่งที่เคยทำมาแล้วไม่ได้ผลดีในครั้งก่อน

4. มีความหวังและมองโลกในแง่ดี ถ้าไม่สามารถกอบกู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ให้มองไปข้างหน้า โดยในแต่ละวันให้คิดว่าวันนี้มีอะไรดีขึ้นบ้าง ลองมองหาเรื่องดีๆ สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

5. ดูแลตัวเองให้ดี การดูแลตัวเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจถือเป็นเรื่องสำคัญ จึงควรดูแลตัวเองให้ดี หางานอดิเรกที่ชอบ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

6. ยอมรับและปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้ มีความยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนเกินไป เพราะการตรงจนเกินไปจะช่วยเพิ่มความเครียด ความกังวล และทำให้เป็นคนปรับตัวยากเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน

7. มีเป้าหมายในแต่ละวัน กำหนดสิ่งที่ตั้งใจว่าจะทำให้สำเร็จในวันหนึ่งๆ และทำให้ได้ตามนั้น เพราะการกำหนดเป้าหมายรายวันและทำให้สำเร็จ จะทำให้ตนเองรู้สึกใช้ชีวิตประสบความสำเร็จทุกวัน ทำให้รู้สึกดีกับตนเองทุกวันแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

8. ลงมือทำ เมื่อมีปัญหาอย่ามัวแต่คิดกังวลจนไม่ยอมทำอะไร แต่ให้คิดวางแผนว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้บ้าง จึงจะมีส่วนช่วยแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ และลงมือทำในสิ่งที่สามารถทำได้ ณ ขณะนั้น

9. สนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ลองมองย้อนไปในอดีตจนถึงปัจจุบัน ว่าตนเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง อาจรู้สึกดีกับแง่มุมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นของตนเอง เช่น ตกงานแล้วทำกับข้าวเก่งขึ้น เป็นต้น

10. ชื่นชมตัวเองได้ ลองหัดคิดถึงตนเองในแง่ที่ดีขึ้น ภูมิใจในตนเองว่าเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากมาย หรือมีคุณสมบัติหลายอย่างที่นาชื่นชม

11. มองให้ไกลไปกว่าตนเอง ไม่คิดเฉพาะเรื่องของตนเอง แต่ให้คิดเปรียบเทียบระหว่างเรื่องของตัวเองกับสถานการณ์ในสังคมและของโลก [4]

นอกจากนี้ยังมีแนวทางการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลัง ที่สอดคล้องกับแนวคิดของการมีความ “อึด ฮึด สู้” ซึ่งจะช่วยให้เป็นคนที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นคุณสมบัติประจำตัว สามารถนำมาใช้ได้อย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อเกิดปัญหาวิกฤติขึ้น ได้แก่

“อึด” คือ การ “ปรับอารมณ์” ให้มีสติ ไม่ท้อแท้ โกรธตนเองหรือผู้อื่น ไม่ใช่อารมณ์แก้ปัญหา และให้ห้อยกัน “ปรับความคิด” มองด้านดี ใช้เหตุผล ข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจมากขึ้น

“ฮึด” คือ การ “เติมศรัทธา” เชื่อกันว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อว่าชีวิตมีความหวัง มีคุณค่า ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา “เติมมิตร” มีคนไว้ใจสำหรับขอคำปรึกษา พุดคุยหาทางออก “เติมจิตใจ” ให่กว้าง รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้มีข้อมูลเพิ่ม มองอะไรรอบด้านมากขึ้น เห็นความลำบากและปัญหาของคนอื่น

“สู้” คือ การ “ปรับการกระทำ” เลือกวิธีการสื่อสารและการกระทำที่เหมาะสม เช่น ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ “ปรับเป้าหมาย” รู้จักยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิมมากเกินไป และมีการดำเนินชีวิตให้เหมาะกับสถานการณ์ มองความคิดขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ [1, 4, 30]

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเทคนิคชีวิตที่คนทั่วไปสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อนำมาใช้ในสถานการณ์วิกฤติต่างๆ อาทิ วิกฤติชีวิต วิกฤติเศรษฐกิจ วิกฤติการเมือง เป็นต้น

การสร้างความสามารถในการฟื้นพลังให้เกิดขึ้นในเด็กและวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันทางใจที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง สำหรับบทบาทของครอบครัวนั้น สามารถทำได้โดยช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ ของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกันเสมอ ปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เน้นการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่างๆ ร่วมกับพ่อแม่ จุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต แม้ว่าโตขึ้นจะไม่ใช่ไปตามนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความหวังต่ออนาคต เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้นะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับเด็ก ฝึกให้เด็กรู้จักพูดคุยกเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้ ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย [30] และช่วยให้เด็กสามารถเอาชนะอุปสรรคได้อย่างแข็งแกร่ง

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

2.1 แนวคิดเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ความสามารถในการฟื้นพลัง (หรือศักยภาพที่จะเจริญเติบโต ก้าวหน้าท่ามกลางความเครียดและความทุกข์ยาก) ได้กลายเป็นสิ่งที่นักวิชาการสนใจ โดยในปัจจุบัน การศึกษาใหม่ๆ ยังคงให้ความสนใจต่อความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้อง จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าคนส่วนมากรายงานว่าตนเองค่อนข้างมีความสามารถในการฟื้นพลัง และมีลักษณะทางประชากรบางอย่าง เช่น เพศ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ที่สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังต่อความเครียดได้ โดยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจะเพิ่มขึ้นตามระดับการศึกษา และรายได้ของคุณค่า โดยเฉพาะในเพศชาย ส่วนเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด มักจะมีความสามารถทางปัญญาน้อยกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับสูง นอกจากนั้นประวัติการถูกละเมิดกรรมในวัยเด็กยังเป็นตัวทำนายความสามารถในการฟื้นพลัง โดยพบว่า ผู้หญิงที่มีระดับการศึกษาและรายได้ต่ำและมีประวัติการถูกละเมิดกรรม มีความสามารถในการฟื้นพลังน้อย [31]

Bowes, Maughan, Caspi, Moffitt, and Arseneault [32] กล่าวว่า ปัจจัยทางครอบครัวที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังต่อการถูกคุกคาม (bullying) ของเด็ก ได้แก่ ความอบอุ่นของมารดา (maternal warmth) ความอบอุ่นระหว่างพี่น้อง (sibling warmth) และบรรยากาศที่ดี (positive atmosphere) ภายในบ้าน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเด็กที่ถูกคุกคาม เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้ถูกคุกคามในการส่งเสริมอารมณ์และพฤติกรรมปรับตัว โดยความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่ดีในบ้าน สามารถช่วยปกป้องเด็กจากการได้รับผลที่เลวร้ายจากการถูกคุกคาม และความสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างพ่อแม่กับเด็กสามารถเป็นตัวประนีประนอมหรือบรรเทาผลกระทบจากการปรับตัวต่อการถูกคุกคามของเด็กได้

Graham - Bermann, Gruber, Howell, and Girz [33] ได้ทำการศึกษาเพื่อประเมินการปรับตัวทางสังคมและอารมณ์ของเด็ก ในครอบครัวที่มีระดับของการใช้ความรุนแรงระหว่างคู่สมรส (Intimate Partner Violence: IPV.) และได้ข้อสรุปว่า การปรับตัวของเด็กเป็นอิทธิพลของการทำหน้าตาของพ่อแม่ โดยเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง มีการแสดงออกถึงความรุนแรงในครอบครัวน้อยกว่า เด็กมีความกลัวและความกังวลน้อยกว่า แม่มีสุขภาพจิตดีกว่า และมีทักษะในการเลี้ยงลูกสูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีปัญหาในการปรับตัวที่รุนแรง

Gamezy [34] กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ การมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมของเด็ก ความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว ความมั่นคงของครอบครัว จำนวนครั้งในการย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนงาน การหย่าร้าง สิ่งที่ทำร่วมกันในครอบครัว การแสดงความรัก กฎระเบียบการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และเด็ก ซึ่งจะเป็นปัจจัยปกป้อง ส่วนเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ มักจะมีความสามารถทางปัญญาน้อยกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับสูง เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

Masten and Coatsworth [35] ได้กล่าวปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังในวัยรุ่น โดยประเมินความสามารถหลักๆ ในสามด้าน คือ ความสำเร็จด้านการเรียน ความประพฤติ และสามารถเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ผลที่ได้คือ วัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถในการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้ดี มีเพื่อนปัญหาปานกลางหรือสูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีผู้ปกครองดูแล และมีสุขภาพจิตใจที่ดี

Cowan and Work (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร) [24] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังหรือความต้านทาน พบว่าปัจจัยที่เป็นกรอบของความสามารถในการฟื้นพลังในเด็ก ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล (ระดับของกิจกรรม การตอบสนองทางสังคม และการเป็นตัวของตัวเอง

ตัวเอง) ความอบอุ่น (สภาพแวดล้อมของครอบครัวที่สนับสนุน) บุคคลคุ้นเคย (เพื่อนสนิท และแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากผู้ใหญ่) และการมีตัวแบบที่แสดงบทบาทในทางบวก)

Hechtman (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร) [24] ได้ทำการศึกษาระยะยาวกับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) โดยพบว่า บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะมีลักษณะส่วนบุคคล เช่น การไม่มีปัญหาสุขภาพ มีปัจจัยที่เป็นอารมณ์ทางบวก ได้แก่ การทำกิจกรรม การปรับตัว และการตอบสนองทางสังคม มีสติปัญญาสูง มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนๆ และพบว่าปัจจัยด้านครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ ความอบอุ่น ความปรองดองกันของครอบครัว นอกจากนี้ความสามารถในการฟื้นฟูพลังยังเกี่ยวข้องกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอีกด้วย

Haase (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร) [24] ได้ระบุถึงปัจจัยปกป้อง (protective Factors) ที่ช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งได้แก่ ปัจจัยภายใน (internal factors) เช่น ลักษณะอุปนิสัยด้านพื้นฐานทางอารมณ์ เซาว์ปัญญา การมีอารมณ์ขัน ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และความสามารถในการควบคุมตนเองจากภายใน ส่วนปัจจัยภายนอก (external factors) ได้แก่ ความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัว ซึ่งทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว อย่างน้อยที่สุดคือ จากพ่อและแม่

Werner and Smith (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร) [24] พบว่า ปัจจัยปกป้องที่สำคัญที่นำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้แก่ ผู้ที่ให้การดูแลช่วยเหลือ เช่น พ่อ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือพี่ ภาวะเปี่ยมและโครงสร้างภายในบ้าน การให้การสนับสนุน ดูแลช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง และเพื่อน สำหรับสิ่งแวดล้อมของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่แตกต่างจากเด็กที่มีปัญหา คือ เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะมีระบบสนับสนุนจากภายนอก และมีความรักใคร่ผูกพันกับครอบครัว มีความไว้วางใจเพื่อน พี่น้อง และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากพ่อแม่มากกว่า ซึ่งถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมาก

สำหรับในประเทศไทย นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล [26] ได้อธิบายในเรื่องของปัจจัยที่ช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจ หรือความสามารถในการฟื้นฟูพลังไว้ว่าประกอบไปด้วย การที่เด็กรู้สึกดีกับตนเอง จัดการชีวิตของตนเองได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดหมายในชีวิต โดยอธิบายปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง แยกในแต่ละระดับได้ดังนี้

1. ความเข้มแข็งทางใจในระดับครอบครัว คือ การมีสายสัมพันธ์ที่ดีอย่างน้อยกับผู้ปกครองหนึ่งคน เด็กรู้สึกเป็นที่รัก และได้รับการยอมรับ ให้เกียรติ มีวิถีชีวิตที่แน่นอน สม่่าเสมอ

มีการแก้ปัญหาด้วยวิธีเชิงรุก เด็กไม่มีปัญหาหย่าร้างของพ่อแม่ในช่วงวัยรุ่น และการที่พ่อแม่ลูกสามารถเข้ากันได้ดี

2. ความเข้มแข็งทางใจในระดับโรงเรียน คือ การที่เด็กรู้สึกผูกพันและมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับโรงเรียน การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี การมีครูและเพื่อนที่เชื่อมั่นในตัวเด็ก

3. ความเข้มแข็งทางใจในระดับชุมชน คือ การที่เด็กมีโอกาสในการทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชุมชน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่รอบครอบครัว วัฒนธรรมของการร่วมมือและช่วยเหลือกัน สายสัมพันธ์และความมั่นคงของคนในชุมชน

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น พบว่ามีแนวคิดที่หลากหลายในเรื่องของปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า ความสามารถในการฟื้นพลังนั้น เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่ไม่ได้มาจากปัจจัยภายในของบุคคลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกอื่นๆ อีก เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ครู และเพื่อน เป็นต้น ความสามารถในการฟื้นพลังนี้ถือเป็นพลวัต สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในธรรมชาติ และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของบุคคล สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาในเรื่องนี้มากนัก จึงเป็นที่น่าสนใจว่าปัจจัยทางด้านต่างๆ ได้แก่ เพศ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ระดับการศึกษาของพ่อแม่ และสถานภาพสมรสของพ่อแม่ และปัจจัยที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับเพื่อน และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่วัยรุ่นได้รับ จะมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นหรือไม่ และมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร โดยจะกล่าวถึงแนวคิดโดยทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยทางจิตสังคมที่ต้องการศึกษา ดังต่อไปนี้

2.2 เหตุการณ์เครียดในชีวิต

ความหมายของเหตุการณ์เครียดในชีวิต

โดยทั่วไป เหตุการณ์เครียดในชีวิต (stressful life events) หรือภาวะวิกฤติ (crisis) ในมุมมองของสุขภาพจิตนั้น หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบต่อบุคคล ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอย่างรุนแรง หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการปะกติกมาจัดการได้ โดยเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤติเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลไม่เคยพบ

พานมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ เช่น สูญเสียบ้านและคนในครอบครัวจากมหันตภัยสึนามิ ถูกปลดจากงาน หย่ากับภรรยา ทำธุรกิจขาดทุน ประสบอุบัติเหตุ พิการถลอคซีวิต หรือตรวจพบมะเร็งระยะสุดท้าย เป็นต้น [1]

Holmes and Rahe (อ้างถึงใน วิทิตา ไชยศรี) [36] กล่าวถึงเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตว่าเป็นความเครียดทางสังคม (social stressors) ชนิดหนึ่ง ซึ่งหมายถึงเหตุการณ์ใดๆ ที่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลแล้วจะทำให้บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต เช่นเดียวกับ Rabkin and Struening (อ้างถึงใน วิทิตา ไชยศรี) [36] ที่ให้ความหมายของเหตุการณ์เครียดในชีวิต ในความหมายของคำว่าความเครียดทางสังคม (social stressors) อันหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของบุคคลซึ่งทำให้สภาพทางสังคมของบุคคลผู้นั้นเปลี่ยนแปลงไป เช่น ความทุกข์ยากต่างๆ การแต่งงาน การตกงาน เป็นต้น

Lazarus and Folkman (อ้างถึงใน ภูมรินทร์ ภูมิประเสริฐโชค) [14] อธิบายถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดว่าหมายถึง สิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์นั้นจะมีผลต่อบุคคลอย่างไร บุคคลจะต้องมีการประเมินตัดสิน (cognitive appraisal) โดยผ่านกระบวนการที่บุคคลใช้ความคิด ทำการตัดสินใจถึงสถานการณ์ และใช้แหล่งประโยชน์หรือทรัพยากรที่ตนมีอยู่ ทั้งนี้สถานการณ์ดังกล่าวจะก่อภาวะเครียดหรือไม่จะขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ถ้าศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ น้อยกว่าความรุนแรงของสถานการณ์ หรือบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นจะเข้ามาคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง บุคคลจึงจะรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดภาวะเครียด

กล่าวโดยสรุปแล้ว เหตุการณ์เครียดในชีวิต หมายถึง สถานการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคลแล้วก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตหรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพปกติของบุคคล ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

แหล่งที่มาของเหตุการณ์เครียดในชีวิต

การเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของอายุ ในแต่ละวัยคนจะเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น ผู้ใหญ่ วัยกลางคน และวัยสูงอายุ มักมีปัญหาเหตุการณ์ความเครียดเกี่ยวกับสุขภาพกายที่เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีเหตุการณ์ความเครียดเกี่ยวกับครอบครัว และชีวิตการทำงาน ส่วนวัยรุ่นจะมีเหตุการณ์ความเครียดเกี่ยวกับการศึกษา เพื่อน และการเตรียมตัวในด้านอาชีพ เป็นต้น [37]

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตของวัยรุ่น มักมีแหล่งที่มาจากด้านต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดแห่งแรก ที่ทำหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว จึงนับว่าเป็นหน่วยทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวัยรุ่นมากที่สุด จากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน จึงอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นภายในครอบครัว โดยแบ่งออกได้เป็น 5 ด้าน คือ

1.1 ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ เช่น พ่อแม่มีระดับการศึกษาสูงสูดน้อย พ่อแม่ประกอบอาชีพที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าครองชีพ ทำให้ขาดความรู้และขาดปัจจัยต่างๆ ที่จะสนองความต้องการและส่งเสริมพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีพัฒนาการล่าช้า ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย และเมื่อมีปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาทางจิตใจและสังคมก็อาจตามมาในที่สุด

1.2 ปัญหาสภาพแวดล้อมทางกายภาพของครอบครัว อันได้แก่ สภาพที่อยู่อาศัย ที่ก่อให้เกิดความรบกวนแก่สมาชิกในครอบครัว เช่น บ้านที่ไม่มีระเบียบ ตั้งอยู่ในบริเวณชุมชนแออัด ตลอดจนมีมลภาวะต่างๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความรำคาญ รวมทั้งเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.3 ปัญหาที่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ย่อมมีความสำคัญต่อพฤติกรรม การปรับตัว และมีผลต่อสุขภาพจิตในครอบครัว

1.4 ปัญหาสัมพันธภาพภายในครอบครัว หากสมาชิกในครอบครัวมีความขัดแย้ง เกิดการแตกแยก ไม่ลงรอยกัน ย่อมทำให้ครอบครัวขาดความสงบสุข

1.5 ปัญหาสุขภาพอนามัย การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ เพราะการเจ็บป่วยของสมาชิกมีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาทของสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว นอกจากนี้สมาชิกยังอาจต้องกังวลกับการหารายได้เพิ่มขึ้น เพื่อใช้เป็นค่ารักษาพยาบาล ทำให้เกิดความรู้สึกกดดันทางอารมณ์ของบุคคลในครอบครัว

2. เพื่อน

สังคมเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก เวลาส่วนใหญ่ของวัยรุ่นใช้ไปกับการอยู่นอกบ้านกับกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะในโรงเรียน ซึ่งกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความสนใจ ค่านิยม

และพฤติกรรมของวัยรุ่นมากกว่าครอบครัว การที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากกว่าเพราะบางเรื่องวัยรุ่นจะถือว่าครอบครัวก็ควรรู้หรือช่วยเหลือได้ แต่บางเรื่องครอบครัวก็ไม่ควรรู้และไม่สามารช่วยเหลือได้ เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากกว่ารวมทั้งเพื่อนต่างเพศ ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มคบเพื่อนต่างเพศในลักษณะเป็นคนรักหรือคู่รัก การที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากเพศตรงข้ามทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดหรือรู้สึกผิดหวังได้

3. การเรียน

การศึกษาถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคม วัยรุ่นใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ ความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ดี มักจะได้รับจากที่โรงเรียน นอกจากนี้การที่วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่และมีความคาดหวังเกี่ยวกับอนาคต โดยมีการศึกษาเป็นสื่อเพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น ผลการเรียนหรือคะแนนต่างๆ ที่นักเรียนได้รับ รวมทั้งทัศนคติของครูและโรงเรียนตามการรับรู้ของนักเรียนจึงมีผลต่อความรู้สึกของวัยรุ่นมาก

ทั้งนี้ สถานการณ์ต่างๆ จะมีผลจนทำให้เป็นเหตุการณ์เครียดในชีวิตของวัยรุ่นได้หรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น การรับรู้ของบุคลิกภาพหรือทัศนคติของวัยรุ่น ที่จะเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความเครียดหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่พบว่ามักมีผลต่อวัยรุ่นมาก มักมาจากครอบครัว เพื่อน และการเรียน ที่ควรได้รับการสนใจ เพื่อให้วัยรุ่นมีการปรับตัวที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข [14]

ผลกระทบของเหตุการณ์เครียดในชีวิต

ในช่วงชีวิตหนึ่งของบุคคล ย่อมต้องประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตมาไม่มากก็น้อย มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่เสนอแนวความคิดว่า การเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมา หากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก รุนแรง และเกิดขึ้นในทันทีทันใด ชีวิตของบุคคลนั้นก็เกิดความเครียดมาก และต้องมีกลไกในการปรับตัวเป็นพิเศษ [37] หากบุคคลขาดศักยภาพในการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติ ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรัง ทำให้อารมณ์จิตใจ รวมถึงบุคลิกภาพมีความผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวชได้ [1]

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ “วิกฤติการณ์” หรือ crisis theory ได้อธิบายไว้ว่า อารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงมากมายเพียงใด แต่เมื่อเวลาผ่านไป คนเราจะสามารถปรับและฟื้นตัวกลับมามีความสุขแจ่มใสเบิกบานได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งการฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งหรือ

ศักยภาพในการปรับตัวและฟื้นตัว ซึ่งแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน โดยการฟื้นตัวของคนเราสามารถเกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ฟื้นตัวดีขึ้นกว่าช่วงที่เผชิญวิกฤติใหม่ๆ แต่ไม่ดีเท่าเดิม เช่น หลังจากเจอวิกฤติกลายเป็นคนหวาดระแวง มองโลกในแง่ร้าย มีความตั้งใจบางอย่างในระยะยาว
2. ฟื้นตัวกลับมาสู่สภาพปกติดังเดิม และดีเท่าเดิม
3. ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม คือเมื่อวิกฤติผ่านไปแล้วมีอารมณ์และจิตใจที่ดีขึ้น เช่น สงบสติอารมณ์ได้ดีขึ้น มีทักษะในการมองเชิงบวก เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีเหตุมีผลมากขึ้น เป็นต้น [4]

ดังนั้น เหตุการณ์เครียดในชีวิตหรืออุปสรรคของชีวิตที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อบุคคลอย่างไร ยังขึ้นอยู่กับวิถีคิดและการตอบสนองที่ต่างกันในแต่ละบุคคล เด็กที่รู้จักนำความกดดันนั้นมาแปลงให้เป็นพลังแฝงเหมือนกับสปริงชั้นดี เมื่อเติบโตขึ้นจะมีแรงขับมากกว่าปกติ ส่วนเด็กที่เป็นสปริงตะกั่ว เมื่อถูกกดก็จะแหลกเหลว อาจเสียผู้เสียคนไปได้ ดังจะเห็นได้จากชีวประวัติบุคคลสำคัญของโลกในสาขาต่าง ๆ หรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่หลายท่าน กว่า 80% ล้วนเริ่มต้นชีวิตด้วยความยากลำบาก และผ่านความทุกข์ยากอย่างมากในวัยเด็ก เช่น

- สมเด็จพระนเรศวรมหาราชต้องทรงตกเป็นองค์ประกันตั้งแต่พระชนมายุเพียง 9 พรรษา
- ลี กาซิง (Li Ka-shing) อภิมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของฮ่องกง ต้องสูญเสียบิดาขณะที่เขามีอายุเพียง 10 ขวบ
- อริสโตเติล โอนาสซิส (Aristotle Onassis) มหาเศรษฐีระดับโลกสูญเสียมารดาไปขณะที่อายุได้ 6 ขวบเท่านั้น และเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น บิดาของเขาก็ถูกจำคุก ทำให้เขาต้องออกเร่ร่อนตั้งแต่อายุ 16 ปี
- บารัค โอบามา (Barack Obama) บิดามารดาของเขาแยกทางกันตั้งแต่โอบามาอายุ 2 ขวบ และเขาใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับยาย
- เอบราแฮม ลิงคอล์น (Abraham Lincoln) สูญเสียมารดาไปเมื่อตอนอายุ 9 ขวบ
- บิล คลินตัน (Bill Clinton) อดีตประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา บิดาประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์เสียชีวิตขณะที่เขามีอายุได้เพียง 3 เดือน

จากเรื่องราวของผู้คนที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้ ซึ่งล้วนประสบกับชะตาชีวิตในวัยเด็กที่ยากลำบาก แต่ความกดดันในวัยเด็กสามารถทำให้เกิดแรงขับ ซึ่งจะปล่อยพลังที่เข้มแข็งออกมา [38] แสดงให้เห็นว่าความทุกข์ยากในวัยเด็กสามารถแปรเปลี่ยนเป็นโอกาสและเป็นประโยชน์ต่อบุคคลได้

2.3 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

คำว่า “สัมพันธภาพ” ตามพจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2546 [39] นั้นหมายถึง “ความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง” จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพ ได้มีผู้ให้นิยามของคำว่าสัมพันธภาพไว้หลากหลาย ดังนี้

Chickering และ Reisser (อ้างถึงใน ศลิษา วิไลนุวัฒน์) [40] ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่าหมายถึง “การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและมีการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้แก่ ความสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้และการมีน้ำใจกว้าง การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับ”

Salovey และ Mayer (อ้างถึงใน วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ) [41] ให้ความหมายของสัมพันธภาพว่า “เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ หรือการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง”

Suttles (อ้างถึงใน ศุภลรัตน์ อิงชาติเจริญ) [42] กล่าวว่า สัมพันธภาพ “เป็นความคาดหวังในการเสียสละ การไม่หวังผลประโยชน์ โดยสัมพันธภาพของคนทั่วไปมักจะมีการประเมินไปในทางบวกมากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และการกล่าวถึงผลประโยชน์หรือความสนใจส่วนตัวอาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจในสัมพันธภาพได้”

Weisinger (อ้างถึงใน วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ) [41] กล่าวว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคล “เป็นทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นช่วยเหลือตนเองได้ด้วยความเต็มใจ”

สุเมธ พงษ์เกตุรา [43] กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น “พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ตอบโต้ระหว่างบุคคล เพื่อทำความรู้จักกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่ ความเข้าใจอันดีต่อกัน อันจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันของบุคคลรวมทั้งสังคม ทำให้เกิดการปรับตัวทางสังคมยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เคารพสิทธิของผู้อื่น รู้จักการให้และการยอมรับ พึ่งพาซึ่งกันและกัน”

วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ [41] ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า “เป็นความผูกพัน ความเกี่ยวข้อง เป็นกระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปเพื่อทำความรู้จักกัน โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกันด้วยความเต็มใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน อาศัยการแสดงออกทั้งทางกาย วาจาและใจ ในช่วงระยะเวลาหนึ่งซึ่งอาจไม่จำกัดแน่นอน เป็น

ความสามารถในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้นโดยอาศัยความอดทนในการอยู่ร่วมกัน”

ภทิรา ศิริมานนท์ [44] ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่าหมายถึง “ความเกี่ยวข้อง ความผูกพันรักใคร่ การมีส่วนร่วมหรือเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อาจเป็นไปทั้งในทางบวกและลบ”

อาจารย์ ช่างประดับ [45] กล่าวว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหมายถึง “กระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำความรู้จักกัน เพื่อให้ได้มาซึ่ง ความรักใคร่ ความเข้าใจอันดีต่อกัน”

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ กระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เป็นความผูกพันเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกลุ่ม มีความรู้สึกที่ดี และแสดงออกต่อกันในทางที่ดี เป็นความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อทำความรู้จักกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่ และความเข้าใจอันดีต่อกัน

2.3.1 สัมพันธภาพกับบิดามารดา

ครอบครัวเปรียบเสมือนเป็นระบบหนึ่ง ซึ่งประกอบไปด้วยสมาชิกจำนวนหนึ่งมาอยู่ร่วมกัน มีสัมพันธภาพเกิดขึ้นระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง สมาชิกในครอบครัวโดยทั่วไปหมายความว่า พ่อแม่และลูกเป็นส่วนใหญ่ พ่อแม่และลูกจึงเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งของครอบครัวและเชื่อมโยงกันเป็นระบบด้วยสัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างกันของบุคคลในครอบครัวถือเป็นความสัมพันธ์กันทางบทบาท คือสมาชิกที่มาความสัมพันธ์กันนั้นไม่มีโอกาสเลือกที่จะสัมพันธ์กัน เช่น เมื่อให้กำเนิดลูกมาย่อมต้องเกิดความสัมพันธ์กันขึ้นระหว่างพ่อแม่กับลูกซึ่งเป็นไปตามบทบาททางสังคม เช่นนี้ก็เรียกได้ว่า เป็นสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก [46]

โดยทั่วไป สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก และพฤติกรรมที่ลูกปฏิบัติต่อพ่อแม่ จำแนกได้ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก หมายถึง การที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก ดังนี้

1.1 การทำหน้าที่ของพ่อแม่ให้สมบูรณ์ เลี้ยงดูลูกให้เติบโตแข็งแรง ให้การศึกษาตามกำลังความสามารถของพ่อแม่และกำลังสติปัญญาของลูก แบ่งทรัพย์สินมรดกแก่ลูกด้วยความยุติธรรม

1.2 การสนองความต้องการให้สอดคล้องกับหลักพัฒนาการของลูก เช่น ถ้าลูกยังเล็กอยู่พ่อแม่ควรดูแลใกล้ชิด ส่วนถ้าลูกเป็นวัยรุ่นแล้วพ่อแม่ควรให้อิสระมากขึ้น พ่อแม่คอยดูแลอยู่ห่าง ๆ และเปิดโอกาสให้ลูกได้ตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองบ้างตามสมควร

1.3 การให้ความรัก ความเมตตา ด้วยการพูดจาสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช่責备หรือขู่หรือทำให้เกิดความกลัว อับอายหรือเจ็บช้ำน้ำใจ

1.4 เมื่อลูกทำผิดพลาดควรใช้เหตุผลในการลงโทษ และควรให้อภัยถ้าหากความผิดนั้นไม่ร้ายแรง

1.5 การให้ความยุติธรรมในการดูแลลูก ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าจะเรื่องเพศ สีผิว หรือลำดับการเกิด เช่น ไม่รังเกียจแม้ว่าลูกจะเป็นชายหรือหญิง ผิดดำหรือขาว เป็นลูกคนโต คนกลางหรือคนสุดท้ายก็ต้องให้ความรักเท่าเทียมกัน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่ หมายถึง การที่ลูกปฏิบัติตนต่อพ่อแม่ ดังนี้

2.1 การแสดงความเคารพเชื่อฟัง แม้บางครั้งพ่อแม่จะห้ามทำในสิ่งที่ลูกต้องการ ลูกที่ดีควรเชื่อฟัง หรือมีฉะฉานนิ่งเฉยเสีย ไม่ควรโต้เถียงหรือใช้วาทะก้าวร้าว แสดงการดูหมิ่นพ่อแม่ หรือพูดจาให้พ่อแม่สะเทือนใจ

2.2 การแสดงความกตัญญูกตเวที สำนึกในบุญคุณและตอบแทนพระคุณ

2.3 การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

2.4 การรู้จักประหยัดเก็บออมทั้งเงินของพ่อแม่และเงินที่หามาได้ด้วยตนเอง เพื่อจะได้มีฐานะที่มั่นคงในอนาคต

2.5 การไม่ประพฤติตนเป็นคนพาล เกเร หรือเป็นนักเลงพนัน

2.6 การช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ แม้เมื่อมีอาชีพการงานเป็นปึกแผ่นแล้ว หากมีงานที่ช่วยได้ก็ควรช่วย

2.7 การมีความเกรงใจพ่อแม่ ไม่หยิบสิ่งของของพ่อแม่ไปใช้โดยพลการ

2.8 การรักษาความดี เกียรติยศชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

2.9 การมีความพอใจในทรัพย์สมบัติที่พ่อแม่มอบให้ และรักษาทรัพย์นี้ไว้ให้พอกพูน

หากพ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก และลูกปฏิบัติต่อพ่อแม่ตามที่กล่าวมาข้างต้นได้ ย่อมทำให้สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นไปด้วยดีและเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพ [47]

อย่างไรก็ตาม ลักษณะสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นมีความแตกต่างไปจากในวัยเด็กอย่างมาก เด็กวัยรุ่นมีลักษณะธรรมชาติตามวัยของตน ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกและความ

ต้องการที่จะได้มาซึ่งความเป็นอิสระ ต้องการคิดเอง ทำเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง ธรรมชาติเหล่านี้ ทำให้วัยรุ่นประพฤติตนไปในทิศทางที่แตกต่างไปจากในวัยเด็ก โดยในวัยเด็กนั้นจะไม่แสดงอาการต่อต้านพ่อแม่ให้เห็นชัดเจนเหมือนระยะวัยรุ่น พ่อแม่ที่ไม่เข้าใจหรือไม่ได้เตรียมตัวเรียนรู้ลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่นมาก่อน อาจมีการตีความพฤติกรรมของลูกวัยรุ่นไปในด้านลบได้ เช่น เข้าใจว่าลูกไม่ให้ความเคารพนับถือพ่อแม่ เกิดทัศนคติและความคิดสวนทางกับพ่อแม่บ่อยครั้ง ซึ่งหากปล่อยให้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น ก็จะเป็นการทำลายสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้ [47]

กุหลาบ รัตนจักรธรรม (อ้างถึงใน อาจารย์ ช่างประดับ) [45] ได้กล่าวไว้ว่า พ่อแม่และลูกที่มีสัมพันธภาพที่ดีจะต้องมีพฤติกรรมที่แสดงความรักและความผูกพันกันในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ต้องเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน ดูแลสุขภาพของกันและกัน อาหารการกิน การเล่าเรียนของลูก ความสะอาด การใช้จ่ายเงินทอง การเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน ความทุกข์หรือความสุขที่ต้องการระบาย เป็นต้น
2. ต้องรู้จักคนที่เรารัก พ่อแม่ก็ต้องเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับลูก อุบัติเหตุ ลูก รู้ว่าลูกชอบหรือไม่ชอบอะไร จุดเด่นจุดด้อยเป็นอย่างไร
3. ต้องเคารพซึ่งกันและกัน การรับฟังกัน การเกรงใจกัน การเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน
4. ต้องมีความรับผิดชอบ หมายถึง การยอมรับความผิดหรือความชอบ การเป็นต้นแบบที่ไม่ดีก็เป็นการแสดงความไม่รับผิดชอบ การละเลยหรือละเมิดสิทธิของเด็กก็เป็นการไม่รับผิดชอบ เป็นต้น
5. ต้องมีความไว้วางใจกัน ซึ่งจะเป็กรากฐานที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว จะช่วยให้คนในครอบครัวมีความสบายใจ ไร้กังวล
6. ต้องให้กำลังใจกันและกัน อาจเป็นคำพูดหรือท่าทางที่ให้การสนับสนุน ชมเชยเมื่อทำสิ่งที่ถูกต้อง แนะนำการหาทางออกเมื่อประสบปัญหา
7. ต้องให้อภัยกันและกัน ยกโทษให้กัน ถ้าลูกประพฤติตนผิด พ่อแม่ก็ไม่ควรจดจำความผิดนั้นแล้วนำไปต่อว่าลูกในโอกาสต่อไป เพราะเมื่อลูกได้รับฟังความผิดของตนอยู่เสมอจะเกิดความโกรธ ความไม่สบายใจและอาจนึกไปว่าพ่อแม่ไม่รักตน
8. ต้องรู้จักสื่อสารกันในครอบครัว ควรใช้ปิยวาจาระหว่างกัน ทั้งรูปแบบที่ใช้ภาษาท่าทาง ภาษาพูดหรือการเขียน หากมีการตำหนิกันก็ควรใช้ถ้อยคำที่น่าฟัง

9. ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ มีการถามไถ่สารทุกข์สุกดิบระหว่างกัน มีกิจกรรมร่วมกัน ช่วยกันแก้ปัญหาที่มี

10. ต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกที่เกิดใหม่เป็นทารกก็จะเติบโตและมีพัฒนาการตามวัยอันเหมาะสม พ่อแม่จะต้องปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงของลูก

11. ต้องรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การอยู่ด้วยกันทุกคนต้องมีบทบาทหน้าที่ที่ทั้งต่อตนเองและต่อสมาชิกในครอบครัว

12. มีความใกล้ชิดทางการสัมผัส มีการโอบกอดกัน เป็นการแสดงความรักความอบอุ่นตามธรรมชาติของมนุษย์ [45]

ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถกำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลวของวัยรุ่นได้ การสนับสนุนที่ดีของพ่อแม่มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการเห็นคุณค่าในตนเอง การประสบความสำเร็จทางวิชาการ และความก้าวหน้าทางพัฒนาการด้านจริยธรรม [6] หากวัยรุ่นอยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพระหว่างกันดี วัยรุ่นจะรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก มีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มั่นใจในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวจึงมีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม ถ้าครอบครัวสมบูรณ์ด้วยระเบียบและคุณธรรมอันดีทุกประการแล้ว สมาชิกทุกคนก็จะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม สัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวขึ้นอยู่กับความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกแต่ละคน เพราะความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัว จะช่วยให้ความเป็นอยู่ในครอบครัวราบรื่น และทุกคนมีความสุขทางกายสบายใจและมีสุขภาพจิตที่ดี [48]

2.3.2 สัมพันธภาพกับเพื่อน

สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อน ในลักษณะที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักการให้และการรับ ให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต้องการ เป็นต้น [49]

ธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว ที่มักมีปัญหาความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงมีการหันหน้าเข้าหาเพื่อนวัยเดียวกันและสร้างสังคมของตนเองขึ้น และมีความต้องการค่อนข้างสูงในการรวมกลุ่มกันเป็นพวกพ้อง เพราะการมีพวกพ้องเป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับการตอบสนองของความ ต้องการหลายประการ เช่น การมีความเชื่อมั่นหรือมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ความเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ภายใต้กรอบของครอบครัวเสมอไป ความต้องการความสนุกสนานและผ่อนคลาย ต้องการมี

ประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น วัยรุ่นจึงเริ่มเห็นความสำคัญของเพื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมากขึ้น เริ่มห่างจากพ่อแม่ในขณะที่ความคิดเห็น เจตคติของเพื่อน กลายเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นอย่างมาก หากวัยรุ่นได้รับความนิยมนอกจากเพื่อนฝูงมาก ย่อมทำให้เขามีความเชื่อมั่นในความเป็นตัวของตัวเองมาก กล้าแสดงออก ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง อีกทั้งยังส่งผลอย่างยิ่งในการปรุงแต่งพฤติกรรมและลักษณะทางบุคลิกภาพทางสังคมด้วย เนื่องจากความปรารถนาที่จะเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อน วัยรุ่นจึงพยายามปรับปรุงความคิดและพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มที่ตนปรารถนาจะเข้าร่วมด้วย ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นที่ปฏิบัติตนในการเข้าสังคมกับเพื่อนได้ไม่ดีหรือไม่เป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อนฝูงก็มักจะสร้างเจตคติต่อตนเองในแง่ลบขึ้นมา การปฏิบัติตนกับเพื่อนจึงถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในวัยรุ่น หากวัยรุ่นปฏิบัติตนกับเพื่อนได้ถูกต้องเหมาะสมก็จะนำมาสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข [49]

แนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพื่อนเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีดังนี้

1. การแสดงกริยายิ้มแย้มแจ่มใสต่อเพื่อน เพราะรอยยิ้มเป็นการแสดงออกซึ่งความรักที่มีความหมายมากที่สุด แต่ลงทุนน้อยที่สุด
2. การแสดงความสนใจ ความเอาใจใส่ต่อเพื่อนตามความเหมาะสม เช่น การทักทาย การไต่ถามทุกข์สุข
3. การตั้งใจฟังที่เพื่อนพูด
4. การรับฟังข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของเพื่อน
5. การทำตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี อย่าจ้องจับผิดเพื่อน เพราะจะทำให้เกิดความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน
6. การมีความเกรงใจต่อเพื่อน เพราะบางครั้งความสนิทสนมที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดความเกรงใจกัน
7. การรู้จักระงับอารมณ์ ในการคบหาสมาคมกับเพื่อน อาจมีสิ่งทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นได้ หากเราเกิดอารมณ์ก็ควรระงับอารมณ์เอาไว้บ้าง มิฉะนั้นแล้วอาจจะทำลายความสัมพันธ์ที่ดีที่เคยมีมาก่อนได้
8. การวางตัวอยู่ในฐานะที่เหมาะสมกับเพื่อน ไม่แสดงกริยาอาการใช้อวด ยกตนข่มท่าน

9. การรู้จักปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของเพื่อนด้วยการแสดงใบหน้าปกติ น้ำเสียงเรียบดังชัดเจน มองสบสายตาเพื่อน เพื่อแสดงให้เห็นความจริงใจที่ต้องการให้เพื่อนทราบความรู้สึกที่แท้จริง

10. การจดจำข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนไว้ เพื่อเป็นการแสดงความเอาใจใส่ ความสนใจเพื่อน มีการแสดงความยินดีในวาระสำคัญของเพื่อน แสดงความห่วงใยเมื่อเพื่อนมีความทุกข์ร้อน [45]

การสร้างสัมพันธภาพนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในช่วงชีวิตของบุคคล ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในด้านต่างๆ ของชีวิต ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กับผู้อื่น บางคนแม้จะมีความรู้ดีแต่มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอกในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ทำให้มีปัญหาในการดำรงชีวิต เกิดความอึดอัด ไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ จึงหลีกเลี่ยงจากสังคมหรือประสบกับความล้มเหลวในชีวิตได้ [45] ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งถือเป็นสัตว์สังคม

2.4 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

“การอบรมเลี้ยงดู” เป็นเรื่องที่ได้รับ ความสนใจมาอย่างต่อเนื่องในวงการจิตวิทยาเด็ก และวัยรุ่น กล่าวโดยทั่วไป การอบรมเลี้ยงดูเป็นกระบวนการที่ได้รับการปลูกฝังผ่านผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือผู้อื่นที่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กก็ตาม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นยาวนานต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยเป็นการพัฒนาทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม หรือแม้กระทั่งบุคลิกภาพ ผ่านการอบรมเลี้ยงดูทั้งทางตรงและทางอ้อม อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กทั้งปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีผู้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูได้มากมาย เพื่อให้มีมุมมองที่กว้างขวางขึ้นจะขอรวบรวมนิยามของคำว่า การอบรมเลี้ยงดู ทั้งจากผู้ที่ศึกษาในต่างประเทศและในประเทศไทยมาพอสังเขป ดังนี้

Wright (อ้างถึงใน สมาพร ภัทรพงศ์กิจ) [50] อธิบายว่าการอบรมเลี้ยงดูหมายถึง “การปฏิบัติของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีต่อเด็กใน 4 ด้าน คือ การควบคุม การเป็นตัวอย่างแก่เด็ก การให้รางวัล และการลงโทษ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาของเด็กในหลายๆ ด้าน”

Hurlock (อ้างถึงใน สุวีวรรณ พงอินทร์) [51] ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า หมายถึง “การที่บุคคลเรียนรู้เพื่อปฏิบัติตามมาตรฐานของสังคม และทำให้บุคคลได้ปฏิบัติตาม ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม”

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินทร์ ชูชม, และงามตา วนินทานนท์ (อ้างถึงใน ชีวัน ประทุมรัตน์) [52] กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูหมายถึง “การที่ผู้ใกล้ชิดเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้ง ทางด้านคำพูดและการกระทำ ซึ่งเป็นการสื่อความหมายต่อเด็กทั้งทางด้านความรู้สึกและอารมณ์ ของผู้กระทำ ตลอดจนเป็นทางที่ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัลและลงโทษเด็กได้ นอกจากนี้ยังเป็น โอกาสให้เด็กได้ดูแบบอย่างการกระทำของผู้เลี้ยงดูตนเอง”

สัณหหทัย วิทยารังสีพงษ์ [53] อธิบายว่า “การอบรมเลี้ยงดูเป็นกระบวนการที่ได้รับการ ปลูกฝังจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก เป็นการพัฒนาทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ เป็น กระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยผ่านการเลี้ยงดูทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งจะส่งผลถึง พฤติกรรมของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต”

ภาษิณี สุเซ็น [54] กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง “วิธีการที่พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ปฏิบัติต่อเด็กเพื่อสนองความต้องการที่จำเป็นของเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เด็กมี สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเป็นวิธีที่พ่อแม่ถ่ายทอดความคิด ความเชื่อและวิธีการ ปฏิบัติของแต่ละครอบครัวแก่เด็ก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่จะพัฒนา เป็นบุคลิกภาพของเด็กต่อไป”

กนิษฐา หมั่นกิจการ [17] กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง “วิธีการที่พ่อแม่ผู้ปกครอง ปฏิบัติต่อเด็กในการดูแลเอาใจใส่ ให้คำแนะนำอบรมสั่งสอน เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์”

รติชน พีรยสธ (อ้างถึงใน ศรีรัตน์ ชัญจนันต์) [55] ได้อธิบายคำว่า การอบรมเลี้ยงดู โดย แบ่งความหมายออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. การอบรม (discipline) หมายถึง “การแนะนำสั่งสอนให้ความรู้ ให้แนวคิด แนว ปฏิบัติถ่ายทอดบุคลิกภาพ ค่านิยม ตลอดจนการทำตัวเป็นตัวอย่างในเรื่องต่างๆ ให้เด็กมีลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์” และ

2. การเลี้ยงดู (care) หมายถึง “การดูแลในเรื่องอาหาร ดูแลสุขภาพ ดูแลความเป็นอยู่ เพื่อสนองความต้องการของเด็ก เลี้ยงดูส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามวัยอันเหมาะสม”

เมื่อรวม 2 คำเข้าด้วยกันแล้ว การอบรมเลี้ยงดูจึงหมายถึง “การที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ปฏิบัติต่อเด็ก โดยการให้คำแนะนำสั่งสอน ดูแลให้ความช่วยเหลือคุ้มครอง ตอบสนองความ

ต้องการทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เด็กมีชีวิตอยู่ เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมตามความมุ่งหวัง นอกจากนี้ การอบรมเลี้ยงดูยังเป็นกระบวนการในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เป็นเรื่องของการถ่ายทอดความคิด ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติของแต่ละครอบครัว” [55]

ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

ในช่วงชีวิตที่มนุษย์กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สังคมและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อจิตใจของมนุษย์เป็นอย่างมาก ในอันที่จะเพาะนิสัย บุคลิกภาพ และทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงอายุ 1-3 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ทารกกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุด จนเมื่อบุคคลพ้นวัยทารกกลายเป็นเด็กและวัยรุ่น ครอบครัวก็มีความสำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจอยู่มาก นักจิตวิทยาพัฒนาการเชื่อว่าสภาพและบุคคลที่แวดล้อมรวมถึงวิธีการที่เด็กถูกอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยทารกจนเติบโตใหญ่นั้น มีอิทธิพลต่อการพัฒนาลักษณะทางจิตใจของบุคคล อันจะส่งผลให้บุคคลมีลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปและอาจมีผลคงทนไปตลอดชีวิตของบุคคล [56]

นักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวเอาไว้ว่า “ครูคนแรกของเด็กคือพ่อแม่” และการเรียนรู้ครั้งแรกของมนุษย์ขึ้นอยู่กับบุคคลที่ใกล้ชิดและทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก พ่อแม่และการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อบุคลิกภาพและพัฒนาการของเด็ก บทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูกคือการให้ความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่ตั้งแต่แรกเกิดช่วยให้ลูกเติบโตทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างดีที่สุด ครอบครัวจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากในการปลูกฝังและเสริมสร้างลักษณะนิสัยอันเป็นพื้นฐานที่เด็กจะเจริญเติบโตต่อไป การที่พ่อแม่เข้าใจถึงพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงแต่ละวัยของชีวิต ทำให้ช่วยส่งเสริมพัฒนาและจัดสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมให้กับเด็ก เพื่อให้ชีวิตของเด็กเดินไปตามแนวทางที่พึงปรารถนา สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข [57]

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ตามลักษณะการปฏิบัติต่อเด็ก โดยผู้ศึกษาแต่ละท่านก็มีการแบ่งประเภทของการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันออกไป เช่น

Rogers (อ้างถึงใน จันทจิรา เสถียร) [58] ได้แบ่งลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูเด็กออกเป็น 3 แบบ คือ

1. แบบประชาธิปไตย (democracy) เป็นวิธีการที่พ่อแม่ให้การอบรมเลี้ยงดูโดยลูกรู้สึก

ว่าตนเองได้รับความรัก ความยุติธรรม ความเป็นอิสระ พ่อแม่มีความอดทนไม่ตามใจลูกจนเกินไป และไม่เข้มงวดจนเกินไป ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของลูก

2. แบบปล่อยปละละเลย (rejection) หรือการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง เป็นวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ทำให้ลูกมีความรู้สึกที่ตนเองถูกเกลียดชัง ถูกทอดทิ้ง ปล่อยให้ทำอะไรตามใจชอบโดยไม่เอาใจใส่ ไม่ให้การสนับสนุน ไม่ให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่าที่ควร

3. แบบปกป้องคุ้มครองมากเกินไป (overprotection) เป็นวิธีการที่พ่อแม่ให้การอบรมเลี้ยงดูลูกโดยที่ลูกจะรู้สึกว่าตนเองถูกปฏิเสธไม่ให้ทำอะไรตามปรารถนา หรือคอยควบคุมไม่ให้ได้รับความสะดวกในการกระทำตามที่ต้องการ มักจะคุ้มครองป้องกัน คอยให้ความช่วยเหลือตลอดเวลา

Roe และ Siegelman (อ้างถึงใน กนิษฐา หมั่นกิจการ) [17] แบ่งการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครองออกเป็น 6 ประเภท คือ

1. แบบทะนุถนอม (protective) คือ พ่อแม่จะเอาใจใส่ต่อเด็กเป็นพิเศษยอมตามใจให้สิทธิพิเศษและคอยทำทุก ๆ อย่างให้

2. แบบเข้มงวดกดขี่ (demanding) คือ พ่อแม่จะคอยสอดส่องให้เด็กทำตามคำสั่งของตนอย่างเคร่งครัด ไม่เปิดโอกาสให้เด็กคิดด้วยตนเอง ถ้าหากเด็กทำสิ่งที่นอกเหนือจากคำสั่งก็จะโดนลงโทษทันที

3. แบบปล่อยปละละเลย (rejection) คือ พ่อแม่จะไม่เอาใจใส่ต่อสวัสดิภาพของเด็ก ทำตนเป็นศัตรูกับเด็กอย่างเปิดเผย แสดงความโกรธและเกลียดชังออกมาอย่างชัดเจน

4. แบบเพิกเฉย (neglecting) คือ พ่อแม่ไม่ยินดียินร้ายต่อพฤติกรรมของเด็ก เมื่อเด็กทำผิดจะไม่ดูไม่ว่ากล่าวตักเตือนใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อเด็กทำดีก็ไม่แสดงความยินดี

5. แบบตามสบาย (casual) คือ พ่อแม่จะให้เสรีภาพแก่เด็กในการทำสิ่งต่างๆ ได้ตามสบาย ไม่มุ่งหวังให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของพ่อแม่ แต่เมื่อไรที่ลูกทำไม่ถูกต้องก็จะให้คำแนะนำอบรมตักเตือนตามแต่โอกาส

6. แบบให้ความรัก (love) คือ พ่อแม่ให้การอบรมตักเตือนสั่งสอนบนพื้นฐานของความรัก โดยอธิบายชี้แจงเหตุผลของการทำโทษหรือยกย่องชมเชย

Stanes และ Michell (อ้างถึงใน ซีวัน ประทุมรัตน์) [52] ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. แบบปล่อยตามสบาย เป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่ให้อิสระ ไม่กวดขัน ไม่บังคับ ไม่อบรมเด็ก ปล่อยให้เด็กตัดสินใจเลือกสิ่งที่เขาคิดว่าดีที่สุดสำหรับเขาเอง พ่อแม่เพียงแต่ให้คำแนะนำ บางครั้งบางครั้งเท่านั้น

2. แบบใช้อำนาจ เป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่มักใช้อำนาจกับเด็ก แต่ก็ทราบว่สิ่งใดควรละเว้น สิ่งใดควรอบรมสั่งสอน หากเด็กไม่ทำตามก็จะถูกลงโทษ

3. แบบพัฒนาทางจิตใจ เป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่รู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก และความผูกพันกับลูก พ่อแม่ให้คำแนะนำที่ดีแก่ลูก เป็นผู้วางระเบียบกฎเกณฑ์ให้ลูกปฏิบัติตาม

Hurlock (อ้างถึงใน ทิพาพร ลิขิตกุล) [59] ได้อธิบายถึงการแบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กออกเป็น 3 แบบด้วยกัน ดังนี้

1. แบบเผด็จการ (authoritarian) คือ การที่ผู้เลี้ยงดูใช้กฎระเบียบเข้มงวดเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่ต้องการ โดยไม่มีการอธิบายเหตุผลใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามได้ก็จะถูกลงโทษอย่างรุนแรง แต่ถ้าเด็กปฏิบัติตามที่ต้องการก็ไม่มีที่ให้คำชมเชยหรือให้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

2. แบบประชาธิปไตย (democratic) คือ วิธีที่ผู้เลี้ยงดูให้ความสำคัญกับการอธิบายและให้เหตุผล เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าทำไมเขาจึงถูกคาดหวังให้ทำพฤติกรรมหนึ่งมากกว่าอีกพฤติกรรมหนึ่ง และเมื่อเด็กสามารถทำพฤติกรรมที่ต้องการหรือแสดงว่าพยายามทำ พ่อแม่จะให้รางวัลด้วยการให้การยอมรับ การลงโทษจะใช้ต่อเมื่อตั้งใจที่จะปฏิเสธพฤติกรรมที่พึงประสงค์และจะใช้การลงโทษที่ไม่รุนแรง

3. แบบปล่อยปละละเลย (permissive) โดยวิธีนี้อาจจะถือว่าไม่ใช่วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่แท้จริง เพราะเด็กเรียนรู้ด้วยการลองผิดลองถูกด้วยตนเองมากกว่าคำแนะนำของผู้เลี้ยงดู เมื่อเด็กพบว่าพฤติกรรมใดไม่ได้รับการยอมรับ เขาจะเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่หรือคงพฤติกรรมนั้นไว้จนกว่าจะพบพฤติกรรมใหม่ ซึ่งนอกจากจะทำความพึงพอใจให้ตัวเองแล้วยังเป็นที่ยอมรับของกลุ่มด้วย

Baumrind (อ้างถึงใน วีรนุช วงศ์คงเดช) [60] จัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (authoritative) เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกได้มีพัฒนาการตามวุฒิภาวะ โดยกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมให้เด็ก เรียกร้องให้เด็กเชื่อ

ฟังโดยจะให้เหตุผลเมื่อต้องการให้เด็กปฏิบัติตาม ถึงแม้จะมีการเรียกร้องสูงแต่ในขณะเดียวกันก็ให้ความรัก ความอบอุ่น ให้คำชี้แนะให้เหตุผลกับเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง รับฟังเหตุผลจากเด็ก และให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาภายในครอบครัว

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (authoritarian) เป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่ใช้อำนาจควบคุมเด็กและมีความต้องการสูงให้เด็กเชื่อฟังและทำตามความต้องการของตน โดยไม่อธิบายถึงเหตุผล ถ้าเด็กไม่ทำตามความต้องการของตนก็จะถูกลงโทษ พ่อแม่ในลักษณะนี้มักจะทำตัวห่างเหิน ไม่ค่อยแสดงความรัก ให้ความอบอุ่นแก่เด็กน้อย

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (permissive) เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่สนับสนุนและยอมรับในตัวเด็กมาก ปล่อยให้เด็กทำตามความต้องการของตนเองโดยไม่กำหนดขอบเขต ให้เด็กตัดสินใจทำอะไรด้วยตัวเอง ให้การทะนุถนอมและไม่มีการเรียกร้องอะไรจากตัวเด็ก ให้ความอบอุ่นและควบคุมเด็กน้อย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรุณพันธ์ ชูชม, และงามตา วณิชทานนท์ (อ้างถึงใน พัชรินทร์ วินัยกุลพงศ์) [61] แบ่งการอบรมเลี้ยงดูตามแบบสังคมไทยออกเป็น 5 แบบ ได้แก่

1. แบบรักสนับสนุน เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกด้วยความรักใคร่เอาใจใส่ ทุกข์สุขของลูกมาก เป็นการให้ในสิ่งที่เด็กต้องการ เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะให้ความสำคัญต่อพ่อแม่และยอมรับการอบรมสั่งสอนต่างๆ

2. แบบใช้เหตุผล เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่อธิบายเหตุผลแก่เด็กในขณะที่ยังส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำของลูก ลงโทษลูก มีการให้รางวัลหรือลงโทษอย่างเหมาะสมกับการกระทำของลูกมากกว่าปฏิบัติต่อลูกตามอารมณ์

3. แบบลงโทษทางจิตหรือทางกาย เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ใช้วิธีลงโทษทางกายหรือทางจิตกับลูก การลงโทษทางกายจะเป็นวิธีปรับพฤติกรรมที่พ่อแม่ใช้อย่างจริงจัง ใช้นานหรือบ่อยกว่าการให้รางวัล การลงโทษทางกายมีประโยชน์น้อย เนื่องจากเป็นการยับยั้งพฤติกรรมได้ชั่วคราว อาจส่งผลทำให้เด็กก้าวร้าว รังแก ข่มเหงผู้อื่น ส่วนการลงโทษทางจิตจะช่วยส่งเสริมจริยธรรมของเด็ก

4. แบบควบคุม เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ออกคำสั่งให้ลูกปฏิบัติ แล้วคอยตรวจตราใกล้ชิดว่าลูกทำตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าไม่ทำตามจะลงโทษลูก ถ้าเป็นแบบควบคุมน้อยลงก็จะปล่อยให้เด็กคิดและตัดสินใจเองว่าควรทำหรือไม่และเปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเองบ่อยครั้ง

5. แบบพึ่งตนเองเร็ว เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่เปิดโอกาสให้ลูกทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันภายใต้การแนะนำและฝึกฝนจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ทำให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้เร็ว ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานจนเกินไป

วรารณณ์ รักรวิชัย (อ้างถึงใน จันทจิรา เสถียร) [58] กล่าวถึง การอบรมเลี้ยงดูเด็กในสังคมไทย โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบให้ความรักความอบอุ่นแบบประชาธิปไตย เป็นการอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยให้ความรักความเข้าใจ เอาใจใส่ ให้ความสำคัญกับลูก ทำให้ลูกรู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม ให้อิสระแก่ลูกในการทำกิจกรรมต่างๆ ยอมรับความสามารถและให้สิทธิลูกในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยพ่อแม่คอยให้กำลังใจและให้คำปรึกษาแนะนำตามความเหมาะสม

2. แบบคาดหวังเอากับเด็ก เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่เรียกร้องเอาจากลูกโดยการเคี่ยวเข็ญให้ลูกทำตามที่พ่อแม่หวังไว้ โดยพ่อแม่จะกำหนดวิถีชีวิตให้ลูกและลูกจะต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่ทุกอย่างแม้ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตาม

3. แบบปล่อยปละละเลย เป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่ไม่สนใจที่จะอบรมสั่งสอนลูก ปล่อยให้ลูกทำตามอำเภอใจ โดยไม่แนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมให้ ไม่สนใจความเป็นอยู่ของลูก ให้ความรักแบบลำเอียง มีการดูต่ำลงโทษแรงเกินเหตุ บางครั้งก็ปล่อยหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูให้เป็นของคนอื่น

4. แบบรักถนอมมากเกินไป เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่คอยปกป้องลูกมากเกินไป คอยให้ความช่วยเหลือทุกอย่างจนลูกไม่รู้จักวิธีการช่วยเหลือตนเองหรือการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งประเภทของการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 รูปแบบตามแนวคิดของ Faw และ Belkin (อ้างถึงใน กนิษฐา หมั่นกิจการ) [17] ได้แก่

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่จะดูแลอบรมเด็กด้วยความรัก กำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมต่างๆ ให้ทำตามโดยพิจารณาทั้งความต้องการของเด็ก ทั้งของพ่อแม่และของสังคมไปพร้อมกัน โดยพ่อแม่จะอธิบายเหตุผลควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอน การลงโทษจะไม่ใช้การลงโทษทางกาย เมื่อทำดีก็จะได้รับคำชมเชย การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลนี้จะทำให้เด็กเป็นตัวของตัวเองและปฏิบัติตามแนวทางของสังคม

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่จะดูแลอบรมเด็กโดยใช้การควบคุม เมื่อเด็กทำผิด พ่อแม่จะใช้การลงโทษทางกายและไม่มีคำอธิบายใดๆ ทั้งสิ้น การให้ความรักและคำชมเชยแก่เด็กมีน้อย เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันจะมีการควบคุมตนเองสูง ฟังพาดตนเองได้บ้าง ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด แม้ตนเองจะคิดว่าไม่ยุติธรรมหรือไม่ถูกต้องก็ตาม

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่จะดูแลอบรมเด็กโดยที่ไม่รู้ว่าทำอย่างไรเด็กจึงจะเชื่อฟังและประพฤติตนดี พ่อแม่ใช้การตามใจ ไม่บังคับ ไม่ตั้ง

กฎเกณฑ์ในบ้าน ไม่ใช่อำนาจในความเป็นผู้ปกครอง เมื่อเด็กขัดขืนก็จะตามใจ เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยตามใจจะมีลักษณะไม่มั่นคง ควบคุมตนเองได้น้อยและพึ่งตนเองไม่ได้

การวัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าสภาพแวดล้อมในครอบครัวและวิธีการต่างๆ ที่พ่อแม่อบรมเลี้ยงดูลูกจะส่งผลให้ลูกมีลักษณะทางจิตใจที่แตกต่างกันออกไป การศึกษาวิธีการที่พ่อแม่อบรมเลี้ยงดูและปฏิบัติต่อลูกนั้น อาจกระทำได้ในหลายลักษณะดังต่อไปนี้

1. การสังเกต คือการที่นักวิจัยไปสังเกตและจดบันทึกการกระทำขณะที่พ่อแม่กำลังอยู่กับลูกของที่บ้าน ซึ่งถือเป็นสภาพตามธรรมชาติ

2. การจัดเหตุการณ์ขึ้น เช่น ให้ลูกเล่นเกมและพ่อแม่นั่งดู แล้วผู้วิจัยสังเกตและจดบันทึกการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อลูกของตน การใช้สภาพที่นักวิจัยกำหนดให้ เป็นวิธีการที่รัดกุมกว่าวิธีแรก เพราะการไปศึกษาจากหลายๆ ครอบครัวและให้เหตุการณ์ที่เป็นมาตรฐานเหมือนกัน ทำให้นักวิจัยสามารถเปรียบเทียบการกระทำของพ่อแม่ต่อลูกในครอบครัวต่างๆ ได้สะดวก ถ้านักวิจัยพบว่าพ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกแตกต่างกันในสถานการณ์มาตรฐานนี้ จะทำให้นักวิจัยสรุปได้ว่าความแตกต่างนี้เกิดขึ้นเพราะพ่อแม่เหล่านั้นมีความสัมพันธ์กับลูกต่างกัน หรือใช้วิธีการอบรมลูกต่างกัน มิใช่เพราะมีกิจกรรมต่างกันหรืออยู่ในเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน วิธีการสร้างสถานการณ์มาตรฐานขึ้นแล้วสังเกตพฤติกรรมของพ่อแม่ที่กระทำต่อลูกจึงเป็นวิธีการที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องรัดกุมมากที่สุด

3. การสอบถามบุคคลนั้นโดยตรง โดยบุคคลจะรายงานวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่ตนได้รับจากพ่อแม่ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยปัจจุบัน ซึ่งการรายงานของลูกว่าพ่อแม่เลี้ยงดูตนอย่างไรอาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริงเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของลูกและขึ้นอยู่กับความสามารถในการจดจำนำมาบรรยายของผู้ตอบ ถ้าเหตุการณ์นั้นผ่านมานานแล้วผู้ตอบอาจหลงลืมได้มาก และการประเมินการเลี้ยงดูที่ตนได้รับอาจจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เนื่องจากประสบการณ์ของผู้ตอบเมื่ออายุมากขึ้น [56]

ส่วนวิธีการศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ใช้กันมากในปัจจุบัน ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ คือการใช้แบบสอบถามวัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู เนื่องจากมีข้อดีที่เด่นชัดคือเป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย สามารถสำรวจได้ครั้งละหลายๆ คนพร้อมกัน

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบว่าในประเทศไทยมีการศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความสามารถในการฟันพลัง จึงเป็นที่น่าสนใจว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟันพลังของวัยรุ่นหรือไม่ และถ้ามีจะเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะใด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Bowes, Maughan, Caspi, Moffitt, and Arseneault [32] ได้ศึกษาบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเด็กที่เป็นเหยื่อของการถูกคุกคาม ชูเชื้อญ และรังแก (bullying) โดยได้ทำการศึกษาในเด็กประถม 1,116 คน พบว่า ปัจจัยทางครอบครัวที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อการถูกคุกคามของเด็ก ได้แก่ ความอบอุ่นของมารดา (maternal warmth) ความอบอุ่นระหว่างพี่น้อง (sibling warmth) และบรรยากาศที่ดี (positive atmosphere) ภายในบ้าน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเด็กที่ถูกคุกคาม เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้ถูกคุกคามในการส่งเสริมอารมณ์และพฤติกรรมการปรับตัว กล่าวโดยสรุปคือ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่ดีในบ้านสามารถช่วยปกป้องเด็กจากการได้รับผลที่เลวร้ายจากการถูกคุกคาม และความสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างพ่อแม่กับเด็กสามารถเป็นตัวประนีประนอมหรือบรรเทาผลกระทบจากการปรับตัวต่อการถูกคุกคามของเด็กได้

Graham - Bermann, Gruber, Howell, and Girz [33] ได้ทำการศึกษาเพื่อประเมินการปรับตัวทางสังคมและอารมณ์ของเด็กอายุ 6 - 12 ปี จำนวน 219 คนในครอบครัวที่มีระดับของการใช้ความรุนแรงระหว่างคู่สมรส (Intimate Partner Violence: IPV.) ที่แตกต่างกัน เพื่อค้นหาปัจจัยที่ทำให้เด็กมีการปรับตัวที่แตกต่าง พบว่า เด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาความรุนแรงมีการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมากกว่า และมีแม่ที่มีภาวะของโรคซึมเศร้าสูงกว่าเด็กในกลุ่มอื่น ส่วนในเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีแม่ที่มีการเลี้ยงดูที่ดีกว่า มีความเข้มแข็งของครอบครัวมากกว่า และไม่มีประวัติการใช้ความรุนแรงระหว่างคู่สมรสมาก่อน จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การปรับตัวของเด็กเป็นอิทธิพลของการทำหน้าที่ของพ่อแม่ โดยเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีการแสดงออกถึงความรุนแรงในครอบครัวน้อยกว่า เด็กมีความกลัวและความกังวลน้อยกว่า แม่มีสุขภาพจิตดีกว่า และมีทักษะในการเลี้ยงลูกสูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีปัญหาในการปรับตัวที่รุนแรง

Ahern and Norris [62] ได้ทำการศึกษาถึงผลของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยปกป้องอื่นๆ ที่มีต่อความเครียดของวัยรุ่นอายุ 18 - 20 ปี ที่เข้าเรียนในวิทยาลัยชุมชน จำนวน 166 คน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีคะแนนพฤติกรรมที่บ่งชี้ความเครียด (behavioral indicators of stress) และความสามารถในการฟื้นฟูพลังอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนพฤติกรรมที่บ่งชี้ความเครียดและการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา (attend religious services) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($r = -0.366, p < 0.001$ และ $r = -0.133, p < 0.05$ ตามลำดับ) แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังกับการมีแหล่งสนับสนุน

ทางการเงิน (financial sources of support) และการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรการเรียน (extracurricular activities) โดยเขาได้สรุปว่า คะแนนพฤติกรรมที่บ่งชี้ความเครียดในระดับสูงจะเพิ่มความเสี่ยงในการมีปัญหาทางสุขภาพจิต แต่ความสามารถในการฟื้นพลังจะเป็นตัวที่ช่วยบรรเทาผลกระทบจากความเครียดนั้นได้

Ritter [63] ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Baumrind ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการ (authoritarian) แบบปล่อยตามใจ (permissive) และแบบใช้อำนาจแต่มีเหตุผล (authoritative) กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง โดยการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจแต่มีเหตุผล (authoritative) มีความสัมพันธ์กับการมีความสามารถในการฟื้นพลังระดับสูง ในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูแบบเผด็จการ (authoritarian) และแบบปล่อยตามใจ (permissive) มีความสัมพันธ์กับการมีความสามารถในการฟื้นพลังระดับต่ำ

Abolghasemi and Varaniyab [64] ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความสามารถในการฟื้นพลังและการรับรู้ความเครียด (perceived stress) ที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ของนักเรียนอายุ 14 - 17 ปี จำนวน 110 คน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังและการรับรู้ความเครียดในเชิงบวก (perceived positive stress) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = 0.59$ และ $r = 0.36$ ตามลำดับ, $p < 0.001$) ในขณะที่การรับรู้ความเครียดในเชิงลบ (perceived negative stress) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = -0.29$, $p < 0.01$)

Brennan, Le Brocque, and Hammen [65] ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าของมารดา (maternal depression) สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ - ลูก (parent - child relations) และความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นอายุ 15 ปี จำนวน 816 คน ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมทางจิตใจจากพ่อแม่ (parental psychological control) ในระดับต่ำ ความรักความอบอุ่นของมารดา (maternal warmth) ในระดับสูง และการแทรกแซง (overinvolvement) ในระดับต่ำ มีอิทธิพลต่อการมีความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น โดยพบว่า วัยรุ่นที่มีการรับรู้ถึงความรักความอบอุ่นและการยอมรับจากแม่ มีแนวโน้มจะมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้มีการรับรู้ในเชิงบวกดังกล่าว

สุจิตรา สมชิต [66] ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) ตามแนวคิดของ Grotberg ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ อิทธิพลของเพศและ

อายุต่อปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 อายุ 9 -16 ปี ในตำบลธาตุดุทอง จังหวัดชลบุรี จำนวน 267 คน ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานทั้ง 3 องค์ประกอบ อันได้แก่ แรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์ภายนอก ลักษณะที่ดีภายใน ทักษะทางสังคมและทักษะระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์กันทุกคู่ และพบว่าเพศเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน โดยเพศหญิงมีคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมากกว่าเพศชาย ($r^2 = 0.022$, $p < 0.05$) คะแนนพฤติกรรมด้านลบมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับคะแนนการรับรู้มรสุมชีวิต ($r = 0.292$, $p < 0.001$) แต่มีความสัมพันธ์ที่ผกผันกับคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน ($r = -0.297$, $p < 0.001$) ส่วนคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับคะแนนการรับรู้มรสุมชีวิต ($r = 0.121$, $p < 0.05$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บุศรินทร์ หลิมสุนทร [67] ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) ตามแนวคิดของ Grotberg การรับรู้มรสุมชีวิต ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ กับพฤติกรรมการเสพติดของวัยรุ่นสแลม อายุ 11 - 20 ปี ที่มาเตร็ดเตร่อยู่ในสนามเด็กเล่น ในช่วงเวลา 15.00 - 18.00 น. จำนวน 232 คน ผลจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานในด้านแรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์ภายนอก ($t = -2.346$, $p < 0.05$) และการรับรู้มรสุมชีวิต ($t = 4.156$, $p < 0.001$) ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติดกับกลุ่มวัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติดมีความแตกต่างกัน แต่ไม่พบว่ามี ความแตกต่างกันในด้านลักษณะที่ดีภายใน ด้านทักษะทางสังคม และทักษะระหว่างบุคคลและคะแนนรวมทั้ง 3 ด้านของปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ($r = 0.190$, $p < 0.01$) แต่ไม่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับเพศ

เพ็ญประภา ปริญาพล [68] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) ตามแนวคิดของ Grotberg ในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ในระดับปริญญาตรี จำนวน 1,162 คน ผลจากการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ มีความยืดหยุ่นและทนทานในระดับเกณฑ์ปกติ 2) ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่ชั้นปีและคณะต่างกัน มีความแตกต่างกัน 3) คะแนนการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิด ชั้นปีและคณะต่างกัน มีความแตกต่างกัน 4) คะแนนการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความแตกต่างกัน และ 5) คะแนนการมีแหล่งสนับสนุนและ

ทรัพยากรภายนอก (I have) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกัน มีความแตกต่างกัน

สุภาวดี ดิสโร [24] ศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลังตามแนวคิดของ Grotberg และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 18 ชั่วโมง วัดความสามารถในการฟื้นพลัง 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผลจากการศึกษาพบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจและยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น

พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] ทำการศึกษาเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังตามแนวคิดของ Wolin and Wolin และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 634 คน ผลจากการศึกษาพบว่า 1) วัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง 2) เพศหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าเพศชาย 3) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และ 4) ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ มีรูปแบบเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) มีขั้นตอนการวิจัยตามระเบียบวิธีการวิจัย (research methodology) ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target population)

ประชากรเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

ประชากรตัวอย่าง (Sample population)

ประชากรตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2553 ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 3 เขต รวม 116 โรงเรียน ซึ่งมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 35,750 คน [8] โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้ามาศึกษา (inclusion criteria) ได้แก่ นักเรียนเป็นผู้ที่สามารถอ่าน - เขียน และเข้าใจภาษาไทย ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดนขอขบรมให้เข้าร่วมในการวิจัย พร้อมทั้งลงลายมือชื่อในใบยินยอม และยินดีตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ

กลุ่มตัวอย่าง (Samples)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2553 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกที่กำหนดไว้ โดยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จากโรงเรียนต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร และผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ.2553

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample size)

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Taro Yamane [9] ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05

แสดงวิธีการคำนวณได้ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{35,750}{1+35,750(0.05)^2} = 395.57$$

เมื่อกำหนดให้

$$\begin{aligned} n &= \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \\ N &= \text{ขนาดของประชากรตัวอย่าง} \\ e &= \text{ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้} \\ &\quad \text{จากการเก็บรวบรวมข้อมูล} \end{aligned}$$

ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้ จะใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 396 คน

การสุ่มตัวอย่าง (Sampling)

กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบอาศัยความน่าจะเป็น (probability sampling method) โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi - stage random sampling) มีขั้นตอนในการสุ่มดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้งหมด 116 โรงเรียน ออกเป็นกลุ่ม (cluster sampling) ตามเขตการปกครองของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งแบ่งเขตพื้นที่การศึกษาของจังหวัดกรุงเทพมหานครออกเป็น 3 เขต และนำมาคำนวณตามสัดส่วนจากประชากรตัวอย่าง ($N = 35,750$) ได้ผลดังนี้

- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 1 มีโรงเรียนจำนวน 39 โรงเรียน มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13,005 คน คิดเป็นร้อยละ 36 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดในเขตกทม. [$13,005 \times 100 / 35,750 = 36.38$]
- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 2 มีโรงเรียนจำนวน 35 โรงเรียน มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13,389 คน คิดเป็นร้อยละ 38 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดในเขตกทม. [$13,389 \times 100 / 35,750 = 37.45 \approx 38$]
- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3 มีโรงเรียนจำนวน 42 โรงเรียน มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 9,356 คน คิดเป็นร้อยละ 26 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดในเขตกทม. [$9,356 \times 100 / 35,750 = 26.17$]

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกโรงเรียนจากเขตพื้นที่การศึกษาละ 1 โรงเรียน เพื่อเป็นตัวแทนของแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) คือการจับสลาก ได้ผลการสุ่ม ดังนี้

- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 1 สุ่มได้ โรงเรียนนนทรีวิทยา
- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 2 สุ่มได้ โรงเรียนสตรีวิทยา 2
- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3 สุ่มได้ โรงเรียนปัญญาารคุณ

จากนั้นนำสัดส่วนร้อยละที่ได้ในขั้นตอนแรก มาคำนวณหากกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา โดยคำนวณตามสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ ($n = 396$) ได้ผลดังนี้

- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 1 ถ้ามีนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 36 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ (n) ดังนั้น จะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 143 คน [$36 \times 396 / 100 = 142.56$]
- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 2 ถ้ามีนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 38 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ (n) ดังนั้น จะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 150 คน [$38 \times 396 / 100 = 150.48$]
- เขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3 ถ้ามีนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 26 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ (n) ดังนั้น จะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 103 คน [$26 \times 396 / 100 = 102.96$]

ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยแบ่งห้องเรียนทั้งหมดในแต่ละโรงเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยตามแผนการเรียน ซึ่งประกอบไปด้วย 1. แผนการเรียนสายวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์ (วิทย์ - คณิต) 2.สายภาษาอังกฤษ - คณิตศาสตร์ (ศิลป์ - คณิต) และ 3.สายภาษาอังกฤษ - ภาษาต่างประเทศ (ศิลป์ - ภาษา) จากนั้นจึงสุ่มเลือกห้องเรียนจากแต่ละแผนการเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) คือการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 17 ห้องเรียน ดังนี้

- โรงเรียนนนทรีวิทยา

แผนการเรียนวิทย์ - คณิต มี 2 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

แผนการเรียนศิลป์ - คณิต มี 2 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

แผนการเรียนศิลป์ - ภาษา มี 2 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

- โรงเรียนสตรีวิทยา 2

แผนการเรียนวิทย์ - คณิต มี 9 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง

แผนการเรียนศิลป์ - คณิต มี 5 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง

แผนการเรียนศิลป์ - ภาษา มี 2 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

- โรงเรียนปัญญาวรรคคุณ

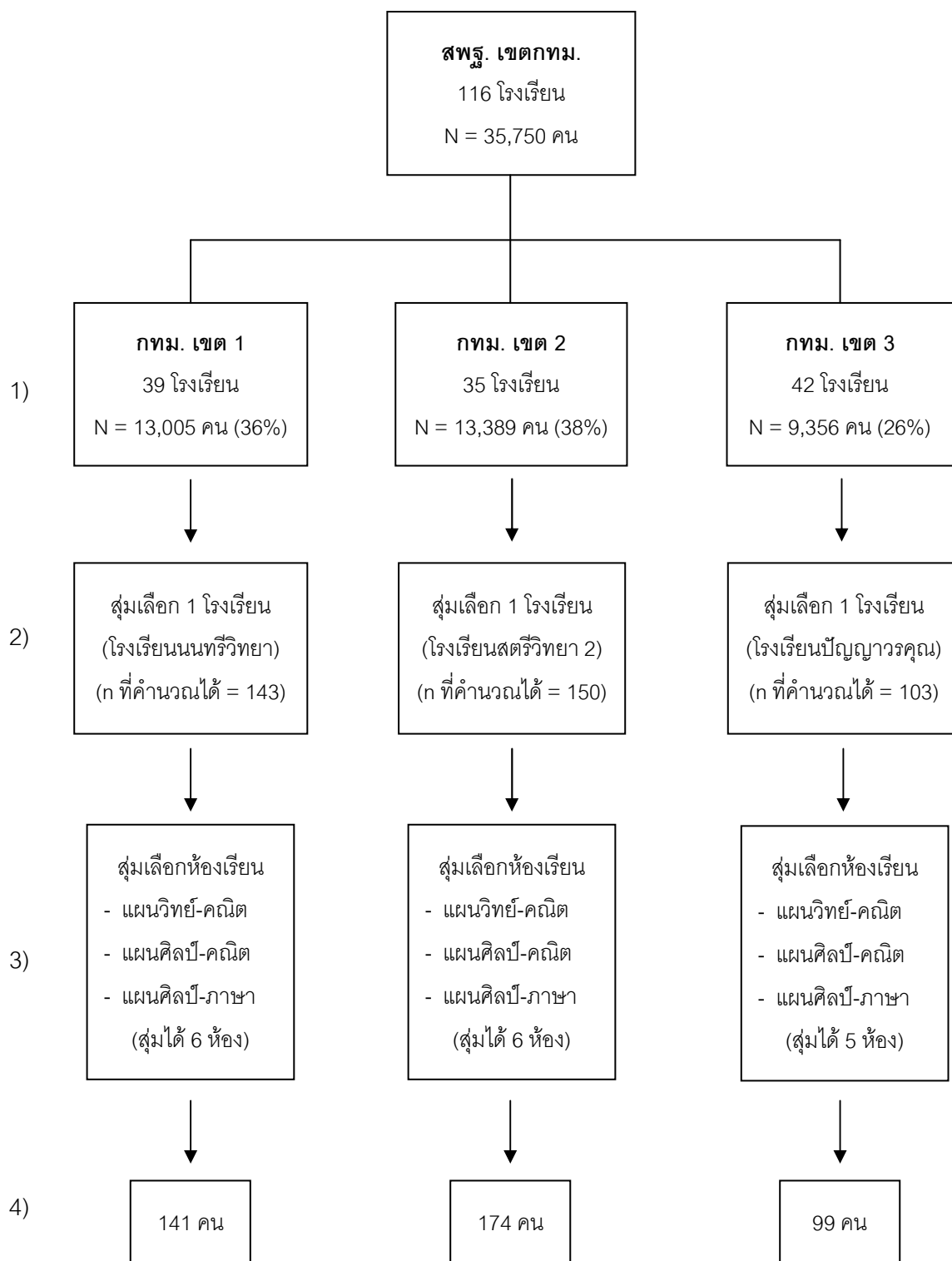
แผนการเรียนวิทย์ - คณิต มี 2 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

แผนการเรียนศิลป์ - คณิต มี 1 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

แผนการเรียนศิลป์ - ภาษา มี 2 ห้อง ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อสุ่มได้ห้องเรียนจากแต่ละแผนการเรียนแล้ว จึงดำเนินการเก็บข้อมูลกับนักเรียนทั้งห้องที่สุ่มได้ โดยนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมให้เข้าร่วมในการวิจัย พร้อมทั้งลงลายมือชื่อในใบยินยอมด้วยความสมัครใจ ซึ่งรวมแล้วได้กลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ทั้งหมด 414 คน

การสุ่มตัวอย่างแสดงได้ดังภาพและตารางต่อไปนี้



ภาพที่ 3 การสุ่มตัวอย่าง (sampling)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักเรียนที่สุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	แผนการเรียน			รวม
	วิทย์ - คณิต	ศิลป์ - คณิต	ศิลป์ - ภาษา	
นนทรีวิทยา	47	52	42	141
สตรีวิทยา 2	56	72	46	174
ปัญญาวารคุณ	47	18	34	99
รวม	150	142	122	414

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มี 5 ส่วน มีข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 144 ข้อ ในรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อคำถาม 11 ข้อ เพื่อรวบรวมข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ เพศ อายุ โรงเรียน แผนการเรียน ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา สถานภาพสมรสของบิดามารดา และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตวัยรุ่น

แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตวัยรุ่น (The Adolescent Life Events Questionnaire: ALEQ.) ของ Hankin, Abramson, and Siler [13] สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2544 แปลและพัฒนาแบบประเมินเป็นภาษาไทยโดย ภูมิรินทร์ ภูมิประเสริฐโชค [14] มีข้อคำถาม 28 ข้อ แบบประเมินมีลักษณะให้เลือกตอบคือ มีและไม่มี ใช้ประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตของวัยรุ่นในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา โดยแบ่งออกเป็นด้านครอบครัว 14 ข้อ ด้านเพื่อน 9 ข้อ และด้านการเรียน 5 ข้อ ดังนี้

ด้านครอบครัว ได้แก่	ข้อ	3, 4, 6, 8, 10, 14, 15, 16, 20, 21, 23, 24, 25, 26
ด้านเพื่อน ได้แก่	ข้อ	1, 2, 9, 11, 12, 13, 17, 22, 28
ด้านการเรียน ได้แก่	ข้อ	5, 7, 18, 19, 27

คุณภาพของเครื่องมือ

ภูมิรินทร์ ภูมิประเสริฐโชค [14] ได้นำแบบประเมินที่พัฒนาขึ้น มาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านพิจารณาความถูกต้องในการแปลสำนวนภาษาและความเหมาะสมในการนำไปใช้ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 0.81 แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมปลาย 45 คนเพื่อหาค่าความเที่ยง (reliability) โดยสูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 (Kuder - Richardson 20: KR-20) ได้เท่ากับ 0.85

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบ “มี”	ให้	1	คะแนน
ตอบ “ไม่มี”	ให้	0	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

เนื่องจากแบบประเมินฉบับนี้ ไม่มีการกำหนดจุดตัดคะแนน (cut - off point) หรือเกณฑ์ในการแบ่งระดับการมีเหตุการณ์เครียดในชีวิต และเมื่อตรวจสอบแล้วพบว่าข้อมูลไม่ได้มีลักษณะการแจกแจงแบบปกติหรือใกล้เคียงแบบปกติ (non - normal distribution) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงแบ่งระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตของนักเรียนออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง ปานกลาง และต่ำ โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายแบบอิงเกณฑ์ (criterion reference) [69] ซึ่งคำนวณจากค่าพิสัย (range) โดยนำคะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบประเมิน (maximum possibility) ลบด้วยคะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ของแบบประเมิน (minimum possibility) แล้วหารด้วยจำนวนอันตรภาคชั้นที่ต้องการ เขียนเป็นสูตรได้ดังนี้

$$\text{Range} = \frac{\text{Maximum possibility} - \text{Minimum possibility}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

เมื่อแทนค่าแล้วจะได้

$$\text{Range} = \frac{28 - 0}{3} = 9.33$$

ดังนั้น

คะแนนรวม	18.67 - 28.00	หมายถึง นักเรียนมีเหตุการณ์เครียดในชีวิต “สูง”
คะแนนรวม	9.34 - 18.66	หมายถึง นักเรียนมีเหตุการณ์เครียดในชีวิต “ปานกลาง”
คะแนนรวม	0 - 9.33	หมายถึง นักเรียนมีเหตุการณ์เครียดในชีวิต “ต่ำ”

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดาและสัมพันธภาพกับเพื่อน

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดาและสัมพันธภาพกับเพื่อน ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สร้างขึ้นโดย สุนิตรา สิงคะอุตม [15] ใช้วัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับบิดามารดาใน 2 ด้าน คือการปฏิบัติตนของนักเรียนต่อบิดามารดาและการปฏิบัติตนของบิดามารดาต่อนักเรียน และใช้วัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน คือการปฏิบัติตนของนักเรียนที่มีต่อกันทั้งในและนอกห้องเรียน มีข้อคำถาม 30 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก และข้อคำถามทางลบ ดังนี้

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดา

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 14

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 11, 13

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 16

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 1, 6, 7, 10, 12, 14, 15

คุณภาพของเครื่องมือ

สุนิตรา สิงคะอุตม [15] นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (face validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ความครอบคลุม

และความสอดคล้องตามนิยามของตัวแปรและได้นำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ผลดังนี้

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดา จำนวน 14 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) อยู่ระหว่าง 2.577 - 9.141 และมีค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ 0.745

แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน มีจำนวน 16 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) อยู่ระหว่าง 2.459 - 10.733 และมีค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ 0.849

เกณฑ์การให้คะแนน

<u>ข้อความทางบวก</u>		<u>ข้อความทางลบ</u>	
“มากที่สุด”	ให้ 5 คะแนน	“มากที่สุด”	ให้ 1 คะแนน
“มาก”	ให้ 4 คะแนน	“มาก”	ให้ 2 คะแนน
“ปานกลาง”	ให้ 3 คะแนน	“ปานกลาง”	ให้ 3 คะแนน
“น้อย”	ให้ 2 คะแนน	“น้อย”	ให้ 4 คะแนน
“น้อยที่สุด”	ให้ 1 คะแนน	“น้อยที่สุด”	ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

สุนิตรา สิงคะอุดม [15] ได้แบ่งระดับสัมพันธภาพที่นักเรียนมีต่อบิดามารดาและเพื่อน ออกเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง และไม่ดี โดยนำคะแนนรวม (total scores) ทหารด้วยจำนวนข้อของแบบสอบถาม เพื่อหาค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากนั้นใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (criterion reference) [69] ซึ่งคำนวณจากค่าพิสัย (range) โดยนำคะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถาม (maximum possibility) ลบด้วยคะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถาม (minimum possibility) แล้วหารด้วยจำนวนอันตรภาคชั้นที่ต้องการ เขียนเป็นสูตรได้ดังนี้

$$\text{Range} = \frac{\text{Maximum possibility} - \text{Minimum possibility}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

เมื่อแทนค่าแล้วจะได้

$$\text{Range} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

ดังนั้น	ค่าเฉลี่ย	3.67 - 5.00	หมายถึง	นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล “ดี”
	ค่าเฉลี่ย	2.34 - 3.66	หมายถึง	นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล “ปานกลาง”
	ค่าเฉลี่ย	1.00 - 2.33	หมายถึง	นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล “ไม่ดี”

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สร้างขึ้นโดย กนิษฐา หมั่นกิจการ [17] ใช้วัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามแนวคิดของ Faw and Belkin [16] ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ วัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูละ 10 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

คุณภาพของเครื่องมือ

กนิษฐา หมั่นกิจการ [17] นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (face validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา ครอบคลุม และความสอดคล้องตามนิยามของตัวแปร ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) ตั้งแต่ 0.4 - 1.0 และได้นำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์ข้อคำถามรายข้อ (item analysis) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ทั้งหมด 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.74 - 0.77 และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของ

แบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.76

เกณฑ์การให้คะแนน

“มากที่สุด”	ให้	5 คะแนน
“มาก”	ให้	4 คะแนน
“ปานกลาง”	ให้	3 คะแนน
“น้อย”	ให้	2 คะแนน
“น้อยที่สุด”	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

กนิษฐา หมั่นกิจการ [17] ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูทุกรูปแบบออกเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แต่ในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อแบ่งการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 5 ระดับดังกล่าวแล้ว พบว่าข้อมูลมีลักษณะที่ไม่กระจาย ดังนั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของการอบรมเลี้ยงดูในแต่ละรูปแบบที่นักเรียนได้รับ ผู้วิจัยจึงแบ่งระดับการอบรมเลี้ยงดูทุกรูปแบบออกเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย โดยนำคะแนนรวม (total scores) หารด้วยจำนวนข้อของแบบสอบถาม เพื่อหาค่าเฉลี่ยของคะแนนการอบรมเลี้ยงดูในแต่ละรูปแบบ จากนั้นใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (criterion reference) [69] ซึ่งคำนวณจากค่าพิสัย (range) โดยนำคะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถาม (maximum possibility) ลบด้วยคะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถาม (minimum possibility) แล้วหารด้วยจำนวนอันตรภาคชั้นที่ต้องการ เขียนเป็นสูตรได้ดังนี้

$$\text{Range} = \frac{\text{Maximum possibility} - \text{Minimum possibility}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

เมื่อแทนค่าแล้วจะได้

$$\text{Range} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

ดังนั้น

ค่าเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง นักเรียนได้รับการยอมรับเชิงดูในรูปแบบนั้น “มาก”

ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง นักเรียนได้รับการยอมรับเชิงดูในรูปแบบนั้น “ปานกลาง”

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง นักเรียนได้รับการยอมรับเชิงดูในรูปแบบนั้น “น้อย”

ส่วนที่ 5 แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น (The Adolescent Resiliency Attitudes Scale: ARAS.) ของ Biscoe and Harris [10] ที่สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2537 แปลและพัฒนาแบบวัดเป็นภาษาไทยโดย พชรินทร์ อรุณเรือง [11] ใช้วัดความสามารถในการฟื้นพลังตามกรอบแนวคิดของ Wolin and Wolin [12] ซึ่งมีองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ การตระหนักรู้ การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน การมีศีลธรรมจริยธรรมและความสามารถในการฟื้นพลังทั่วไป มีข้อคำถาม 45 ข้อ แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีรายละเอียดดังนี้

ด้านการตระหนักรู้	ได้แก่	ข้อ 1 - 6
ด้านการเป็นอิสระ	ได้แก่	ข้อ 7 - 12
ด้านสัมพันธภาพ	ได้แก่	ข้อ 13 - 17
ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม	ได้แก่	ข้อ 18 - 23
ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน	ได้แก่	ข้อ 24 - 31
ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม	ได้แก่	ข้อ 32 - 38
ด้านความสามารถในการฟื้นพลังทั่วไป	ได้แก่	ข้อ 39 - 45

ประกอบไปด้วยข้อคำถามทางบวกและข้อคำถามทางลบ ดังนี้

ข้อความทางบวก	ได้แก่	ข้อ 2, 3, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 43
ข้อความทางลบ	ได้แก่	ข้อ 1, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 24, 27, 29, 31, 34, 37, 41, 44, 45

คุณภาพของเครื่องมือ

พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] นำแบบวัดที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน พิจารณาความถูกต้องในการแปลสำนวน ภาษาและความเหมาะสมในการนำไปใช้ แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยใช้เทคนิค 27% กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่าข้อคำถามทั้งหมดมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) อยู่ระหว่าง 3.21 - 12.0 และวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ทั้งหมด 45 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.04 - 0.44 และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.80

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก		ข้อความทางลบ	
“มากที่สุด”	ให้ 5 คะแนน	“มากที่สุด”	ให้ 1 คะแนน
“มาก”	ให้ 4 คะแนน	“มาก”	ให้ 2 คะแนน
“ปานกลาง”	ให้ 3 คะแนน	“ปานกลาง”	ให้ 3 คะแนน
“น้อย”	ให้ 2 คะแนน	“น้อย”	ให้ 4 คะแนน
“น้อยที่สุด”	ให้ 1 คะแนน	“น้อยที่สุด”	ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

เนื่องจากต้นฉบับแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Biscoe and Harris [10] นั้น ไม่มีการกำหนดจุดตัดคะแนน (cut - off point) หรือเกณฑ์ในการแบ่งระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังเอาไว้ พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] ผู้พัฒนาแบบวัดเป็นภาษาไทย จึงได้แบ่งระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังออกเป็น 5 ระดับ คือ สูง ปานกลางค่อนข้างสูง ปานกลาง ปานกลางค่อนข้างต่ำ และต่ำ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อแบ่งความสามารถในการฟื้นฟูพลังออกเป็น 5 ระดับดังกล่าวแล้ว พบว่าข้อมูลมีลักษณะที่ไม่กระจาย ประกอบกับเมื่อตรวจสอบแล้วพบว่าข้อมูลไม่ได้มีลักษณะการแจกแจงแบบปกติหรือใกล้เคียงแบบปกติ (non - normal distribution) ดังนั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน ผู้วิจัยจึงแบ่งความสามารถ

ในการฟื้นฟูพลังทั้งโดยรวมและรายด้านออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง ปานกลาง และต่ำ โดยนำคะแนนรวม (total scores) หารด้วยจำนวนข้อของแบบวัด เพื่อหาค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จากนั้นใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (criterion reference) [69] ซึ่งคำนวณจากค่าพิสัย (range) โดยนำคะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบวัด (maximum possibility) ลบด้วยคะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้ของแบบวัด (minimum possibility) แล้วหารด้วยจำนวนอันตรภาคชั้นที่ต้องการ เขียนเป็นสูตรได้ดังนี้

$$\text{Range} = \frac{\text{Maximum possibility} - \text{Minimum possibility}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$$

เมื่อแทนค่าแล้วจะได้

$$\text{Range} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

ดังนั้น	ค่าเฉลี่ย	3.67 - 5.00	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง “สูง”
	ค่าเฉลี่ย	2.34 - 3.66	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง “ปานกลาง”
	ค่าเฉลี่ย	1.00 - 2.33	หมายถึง	นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง “ต่ำ”

เนื่องจากแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้สร้างเดิม ได้นำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามทั้ง 5 ฉบับไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ แสดงผลได้ดังตาราง

ตารางที่ 2 **แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	จำนวนข้อ	α
แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตวัยรุ่น	28	0.78
แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดา	14	0.85
แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน	16	0.87
แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู		
- แบบใช้เหตุผล	10	0.78
- แบบเข้มงวดกวดขัน	10	0.92
- แบบปล่อยปละละเลย	10	0.73
- รวมทั้งฉบับ	30	0.72
แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น	45	0.89

α = Cronbach's Alpha

จากตารางที่ 2 พบว่า แบบสอบถามทั้ง 5 ฉบับมีค่าความเที่ยง (reliability) อยู่ในเกณฑ์ดี จึงได้นำไปใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ วารสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ รายงานการประชุม และเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ

2. ติดต่อขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการนำแบบสอบถามต่างๆ มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย และเพื่อนำไปเสนอขออนุมัติในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อผู้บริหารโรงเรียนที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ประสานงานกับฝ่ายวิชาการของโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและรายละเอียดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. นัดหมายวันและเวลาในการเข้าพบนักเรียนครั้งแรก เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีการตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งนำเอกสารข้อมูลคำอธิบาย (information sheet for research participant) และเอกสารแสดงความยินยอม (consent form) ให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนนำไปยื่นขออนุญาตกับผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม จากนั้นจึงนัดหมายวันและเวลาในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ.2553

5. เมื่อถึงวันนัดหมาย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้แก่นักเรียนที่ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมให้เข้าร่วมในการวิจัย เมื่อนักเรียนตอบแบบสอบถามเสร็จ ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนโดยคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ และนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีการประมวลผลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่เลือกใช้มีดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) ได้แก่

2.1 Mann-Whitney U test, Kruskal- Wallis test และ Spearman's rank correlation coefficient สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้สถิติการทดสอบที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ (non - parametric statistics) เนื่องจากข้อมูลที่เก็บรวบรวมมานั้นไม่เป็นการแจกแจงแบบปกติ (non - normal distribution) การใช้สถิติพารามิเตอร์ (parametric statistics) ทดสอบ อาจจะได้ความหมายที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง

2.2 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลัง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 414 คน มีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

- | | | |
|---------|---|---|
| ส่วนที่ | 1 | ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางครอบครัวของนักเรียน |
| ส่วนที่ | 2 | ปัจจัยทางจิตสังคมของนักเรียน |
| ส่วนที่ | 3 | ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน |
| ส่วนที่ | 4 | การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง |
| ส่วนที่ | 5 | การวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง |

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางครอบครัวของนักเรียน

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ (n = 414)		
ชาย	103	24.9
หญิง	311	75.1
อายุ (n = 414)		
14	1	0.2
15	1	0.2
16	15	3.6
17	235	56.8
18	155	37.4
19	6	1.4
20	1	0.2
(Mean = 17.36 , S.D. = 0.63 , Min = 14 , Max = 20)		
แผนการเรียน (n = 414)		
วิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์	150	36.2
ภาษาอังกฤษ - คณิตศาสตร์	142	34.3
ภาษาอังกฤษ - ภาษาต่างประเทศ	122	29.5
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) (n = 388)		
≤ 2.00	5	1.3
2.01 - 2.50	38	9.8
2.51 - 3.00	95	24.5
3.01 - 3.50	135	34.8
≥ 3.51	115	29.6
(Mean = 3.19 , S.D. = 0.48 , Min = 1.81 , Max = 3.98)		

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยทางครอบครัว

ปัจจัยทางครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ระดับการศึกษาของบิดา (n = 414)		
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่าประถมศึกษา	81	19.6
มัธยมศึกษา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น	90	21.7
อนุปริญญา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	77	18.6
ปริญญาตรี	117	28.3
ปริญญาโท	26	6.3
ปริญญาเอก	4	1.0
ไม่ได้เรียนหนังสือ	19	4.6
ระดับการศึกษาของมารดา (n = 414)		
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่าประถมศึกษา	104	25.1
มัธยมศึกษา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น	95	22.9
อนุปริญญา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	66	15.9
ปริญญาตรี	113	27.3
ปริญญาโท	14	3.4
ปริญญาเอก	3	0.7
ไม่ได้เรียนหนังสือ	19	4.6
อาชีพของบิดา (n = 400)		
ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	74	18.5
พนักงานเอกชน	72	18.0
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	156	39.0
รับจ้าง	44	11.0
เกษียณ / พ่อบ้าน / ว่างาน	26	6.5
อื่นๆ (เกษตรกร, ทำสวน)	28	7.0

ตารางที่ 4 (ต่อ) แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยทางครอบครัว

ปัจจัยทางครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
อาชีพของมารดา (n = 412)		
ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	68	16.5
พนักงานเอกชน	63	15.3
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	127	30.8
รับจ้าง	26	6.3
เกษียณ / แม่บ้าน /ว่างงาน	107	26.0
อื่นๆ (เกษตรกร, ทำสวน)	21	5.1
สถานภาพสมรสของบิดามารดา (n = 409)		
สมรส / อยู่ด้วยกัน	310	75.8
หย่า / แยกกันอยู่	75	18.3
หม้าย	24	5.9
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว / เดือน (n = 352)		
\leq 10,000 บาท	47	13.4
10,001 - 25,000 บาท	103	29.3
25,001 - 50,000 บาท	109	31.0
50,001 - 75,000 บาท	28	8.0
75,001 - 100,000 บาท	44	12.5
\geq 100,001 บาท	21	6.0
(Mean = 46,609.83, S.D. = 50,620.96, Min = 6,000 , Max = 500,000)		

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย 3 เท่า (ร้อยละ 75.1) มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 14 - 20 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี (ร้อยละ 56.8) และมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.36 ± 0.63 ปี ส่วนมากเรียนอยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 36.2) มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) อยู่ในช่วง 3.01 - 3.50 มากที่สุด (ร้อยละ 34.8) โดยมีผลการเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 ± 0.48

จากตารางที่ 4 พบว่า บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 28.3) รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น (ร้อยละ 21.7) และมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 27.3) รองลงมาคือระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าประถมศึกษา (ร้อยละ 25.1)

ในด้านอาชีพ บิดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย (ร้อยละ 39.0) รองลงมาเป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 18.5) มารดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย (ร้อยละ 30.8) รองลงมาทำหน้าที่เป็นแม่บ้านหรือไม่ได้ประกอบอาชีพ (ร้อยละ 26.0) บิดามารดาของนักเรียนเกือบทั้งหมดสมรสและอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 75.8) และครอบครัวมีรายได้อยู่ระหว่าง 25,001 - 50,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด (ร้อยละ 31.0) โดยมีรายได้เฉลี่ยเท่ากับ 46,610 บาทต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยทางจิตสังคมของนักเรียน

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับปัจจัยทางจิตสังคมในแต่ละด้าน (n = 414)

ปัจจัยทางจิตสังคม	ระดับปัจจัยทางจิตสังคม*		
	ต่ำ n (%)	ปานกลาง n (%)	สูง n (%)
เหตุการณ์เครียดในชีวิต	284 (68.6)	121 (29.2)	9 (2.2)
สัมพันธภาพกับบิดามารดา	1 (0.2)	239 (57.7)	174 (42.0)
สัมพันธภาพกับเพื่อน	2 (0.5)	193 (46.6)	219 (52.9)
การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล	12 (2.9)	252 (60.9)	150 (36.2)
การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน	263 (63.5)	138 (33.3)	13 (3.1)
การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย	145 (35.0)	254 (61.4)	15 (3.6)

* ใช้หลักการแบ่งแบบอิงเกณฑ์ [69] = $\frac{\text{Maximum possibility} - \text{Minimum possibility}}{\text{จำนวนอันตรายค่าชั้น}}$

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าต่ำสุด-สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนปัจจัยทางจิตสังคมในแต่ละด้าน (n = 414)

ปัจจัยทางจิตสังคม	Mean	S.D.	Min - Max
เหตุการณ์เครียดในชีวิต	7.39	4.90	0 - 23
สัมพันธภาพกับบิดามารดา	3.59	0.51	1.43 - 4.86
สัมพันธภาพกับเพื่อน	3.70	0.56	2.06 - 5.00
การยอมรับเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล	3.45	0.57	1.50 - 5.00
การยอมรับเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน	2.13	0.81	1.00 - 4.40
การยอมรับเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย	2.58	0.58	1.00 - 4.40

จากตารางที่ 5 และ 6 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปัจจัยทางจิตสังคมแต่ละด้านอยู่ในระดับที่แตกต่างกันออกไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

ด้านเหตุการณ์เครียดในชีวิต ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ต่ำ” (ร้อยละ 68.6) รองลงมาคือในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 29.2) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.39 ± 4.90

ด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดา ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 57.7) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (สัมพันธภาพดี) (ร้อยละ 42.0) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 ± 0.51

ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “สูง” (สัมพันธภาพดี) (ร้อยละ 52.9) รองลงมาคือในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 46.6) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ± 0.56

ด้านการยอมรับเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับเลี้ยงดูรูปแบบนี้ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 60.9) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ได้รับการยอมรับเลี้ยงดูในรูปแบบนี้มาก) (ร้อยละ 36.2) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ± 0.57

ด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบนี้ในระดับ “ต่ำ” (ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบนี้น้อย) (ร้อยละ 63.5) รองลงมาคือในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 33.3) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 ± 0.81

และด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบนี้ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 61.4) รองลงมาคือในระดับ “ต่ำ” (ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบนี้น้อย) (ร้อยละ 35.0) โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 ± 0.58

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเหตุการณ์เครียดในชีวิต (n = 414) [14]

เหตุการณ์เครียดในชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
กังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย	280	67.6
คะแนนสอบ รายงาน หรือเกรดเฉลี่ยไม่ค่อยดี	240	58.0
รู้สึกว่าจะได้รับความกดดันจากเพื่อน	204	49.3
ทำรายงานหรือทำการบ้านไม่ได้	198	47.8
มีความขัดแย้งหรือมีปัญหากับเพื่อน	177	42.8
สมาชิกในครอบครัวหรือคนที่รู้จักคุ้นเคยกำลังมีปัญหา	177	42.8
เพื่อนมีปัญหาทางจิตใจ	167	40.3
รู้สึกว่าไม่มีเพื่อนร่วมชั้นไม่ดี	155	37.4
เพื่อนประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี	149	36.0
ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว	121	29.2
รู้สึกว่าไม่มีเวลาให้กับครอบครัว	118	28.5
มีปัญหาเกี่ยวกับคนรัก	117	28.3
รู้สึกว่ามีความผิดที่ไม่ดี	110	26.6
อกหักหรือผิดหวังจากคนรัก	101	24.4
สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยหรือรักษาตัวในโรงพยาบาล	96	23.2
มีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่	83	20.0
บุคคลในครอบครัวหรือคนที่ใกล้ชิดมีปัญหาทางจิตใจ	76	18.4
มีปัญหาเกี่ยวกับทางโรงเรียนที่ทำให้ลำบากใจ	71	17.1
เกิดการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน	70	16.9
พ่อแม่หย่าร้างกัน	55	13.3
สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต	53	12.8
ถูกพ่อแม่ลงโทษ	52	12.6
ถูกพ่อแม่เปิดเผยความลับที่ไม่อยากให้ใครรู้	42	10.1
รู้สึกว่าไม่ได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่ของเพื่อน	42	10.1
ทะเลาะกับครู	33	8.0
พ่อแม่กำลังตกงาน	27	6.5
เพื่อนเสียชีวิต	24	5.8
สมาชิกในครอบครัวถูกจับกุมดำเนินคดีหรือมีปัญหาทางด้านกฎหมาย	23	5.6

จากตารางที่ 7 พบว่า เหตุการณ์เครียดในชีวิตที่นักเรียนพบมากที่สุดคือ “มีความกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย” (ร้อยละ 67.6) รองลงมาคือ “คะแนนสอบ รายงาน หรือเกรดเฉลี่ยไม่ค่อยดี” (ร้อยละ 58.0) ส่วนเหตุการณ์เครียดในชีวิตที่นักเรียนพบน้อยที่สุดคือ “สมาชิกในครอบครัวถูกจับกุมดำเนินคดีหรือมีปัญหาทางด้านกฎหมาย” (ร้อยละ 5.6)

ส่วนที่ 3 ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ทั้งโดยรวมและจำแนกรายด้าน (n = 414)

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง*		
	ต่ำ n (%)	ปานกลาง n (%)	สูง n (%)
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม)	-	315 (76.1)	99 (23.9)
- การตระหนักรู้	22 (5.3)	343 (82.9)	49 (11.8)
- การเป็นอิสระ	13 (3.1)	328 (79.2)	73 (17.6)
- สัมพันธภาพ	2 (0.5)	247 (59.7)	165 (39.9)
- การเป็นผู้ริเริ่ม	8 (1.9)	271 (65.5)	135 (32.6)
- การมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน	2 (0.5)	242 (58.5)	170 (41.1)
- ศิลธรรมจริยธรรม	4 (1.0)	342 (82.6)	68 (16.4)
- ความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั่วไป	2 (0.5)	267 (64.5)	145 (35.0)

* ใช้หลักการแบ่งแบบอิงเกณฑ์ [69] = $\frac{\text{Maximum possibility} - \text{Minimum possibility}}{\text{จำนวนอันตรภาคชั้น}}$

จากตารางที่ 8 เมื่อพิจารณาการแจกแจงความถี่ของคะแนนระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามเกณฑ์ที่กำหนด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) อยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 76.1) รองลงมาอยู่ในระดับ “สูง” (ร้อยละ 23.9) และไม่พบว่ามีนักเรียนคนใดที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) อยู่ในระดับ “ต่ำ”

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟู พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีองค์ประกอบทุกด้านอยู่ในระดับ “ปานกลาง” รองลงมาคือในระดับ “สูง” เช่นกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ด้านการตระหนักรู้ ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 82.9) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 11.8)
- ด้านการเป็นอิสระ ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มากที่สุด (ร้อยละ 79.2) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 17.6)
- ด้านสัมพันธภาพ ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มากที่สุด (ร้อยละ 59.7) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 39.9)
- ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มากที่สุด (ร้อยละ 65.5) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 32.6)
- ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มากที่สุด (ร้อยละ 58.5) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 41.1)
- ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มากที่สุด (ร้อยละ 82.6) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 16.4)
- ด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั่วไป ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” มากที่สุด (ร้อยละ 64.5) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 35.0)

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าต่ำสุด-สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟู ทั้งโดยรวมและจำแนกรายด้าน (n = 414)

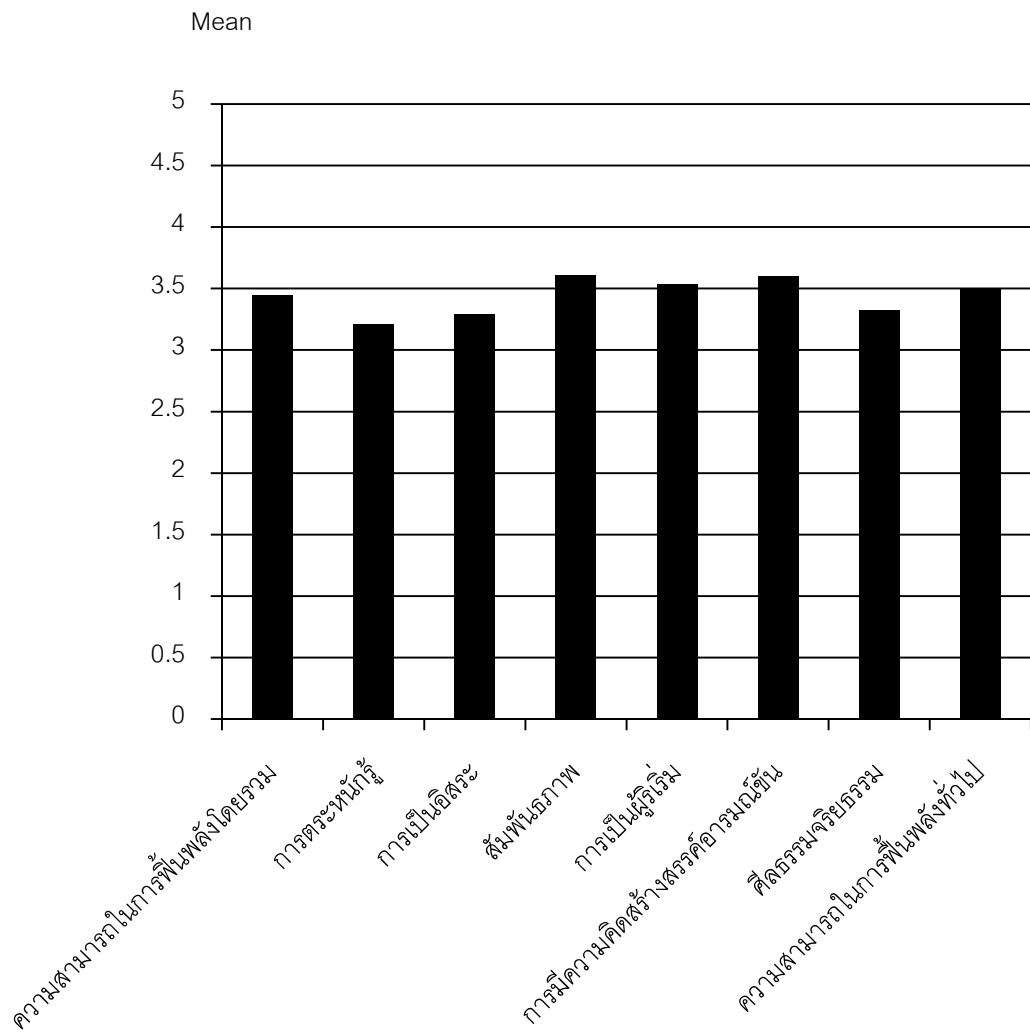
ความสามารถในการฟื้นฟู	Mean	S.D.	Min - Max
ความสามารถในการฟื้นฟูโดยรวม (คะแนนเต็ม)	3.44	0.32	2.60 - 4.40
- การตระหนักรู้	3.21	0.50	1.83 - 4.83
- การเป็นอิสระ	3.29	0.48	1.67 - 4.83
- สัมพันธภาพ	3.61	0.57	1.80 - 5.00
- การเป็นผู้ริเริ่ม	3.53	0.50	1.67 - 5.00
- การมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน	3.60	0.49	2.12 - 5.00
- ศีลธรรมจริยธรรม	3.32	0.36	2.29 - 4.43
- ความสามารถในการฟื้นฟูทั่วไป	3.49	0.50	2.29 - 5.00

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟูโดยรวม (คะแนนเต็ม) เท่ากับ 3.44 ± 0.32

เมื่อพิจารณาแยกรายด้าน นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบเรียงลำดับจากด้านที่มากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพ (3.61 ± 0.57) การมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน (3.60 ± 0.49) การเป็นผู้ริเริ่ม (3.53 ± 0.50) ความสามารถในการฟื้นฟูทั่วไป (3.49 ± 0.50) ศีลธรรมจริยธรรม (3.32 ± 0.36) การเป็นอิสระ (3.29 ± 0.48) และการตระหนักรู้ (3.21 ± 0.50)

แสดงได้ดังภาพที่ 4

ภาพที่ 4 แสดงกราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและในแต่ละด้านของนักเรียน (n = 414)



ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

เนื่องจากการทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ มีเงื่อนไขว่าข้อมูลต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (normal distribution) [70] แต่เมื่อตรวจสอบแล้วพบว่าลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมานั้น ไม่ได้มีการแจกแจงแบบปกติหรือใกล้เคียงแบบปกติ (non-normal distribution) การใช้สถิติพารามิเตอร์ (parametric statistics) ทดสอบ อาจได้ความหมายที่คลาดเคลื่อนไปจากความจริง ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การทดสอบที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ (non-parametric statistics) เพราะการทดสอบแบบนี้ไม่มีเงื่อนไขเกี่ยวกับการแจกแจงของข้อมูล ได้แก่ 1.สถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลสองชุด (แทนสถิติ t-test) 2.สถิติ Kruskal-Wallis test สำหรับการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลที่มีมากกว่าสองชุดขึ้นไป (แทนสถิติ one-way ANOVA) และ 3.สถิติ Spearman's rank correlation coefficient สำหรับการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เป็นตัวแปรต่อเนื่อง (continuous variables) กับความสามารถในการฟื้นพลัง (แทนสถิติ Pearson product moment correlation coefficient) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงได้ดังตารางที่ 10 - 11

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test และ Kruskal-Wallis test (n = 414)

ปัจจัย	n	RQ Score		U / H	p-value
		Mean ± S.D.	Median		
เพศ					
ชาย	103	3.40 ± 0.03	3.40	14411 ^U	0.127
หญิง	311	3.45 ± 0.02	3.44		
แผนการเรียน					
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	150	3.48 ± 0.03	3.46	4.375 ^H	0.112
ภาษาอังกฤษ-คณิตศาสตร์	142	3.43 ± 0.02	3.43		
ภาษาอังกฤษ-ภาษาต่างประเทศ	122	3.40 ± 0.03	3.38		

U = Mann-Whitney U,

H = Kruskal-Wallis H

ตารางที่ 10 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test และ Kruskal-Wallis test (n = 414)

ปัจจัย	n	RQ Score		U / H	p-value
		Mean ± S.D.	Median		
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)					
≤ 3.00	138	3.43 ± 0.03	3.42	16447.5 ^U	0.448
≥ 3.01	250	3.44 ± 0.02	3.43		
ระดับการศึกษาของบิดา					
ประถมศึกษา	81	3.41 ± 0.03	3.40	4.512 ^H	0.341
มัธยมศึกษา / ปวช.	90	3.44 ± 0.04	3.41		
อนุปริญญา / ปวส.	77	3.49 ± 0.04	3.51		
อุดมศึกษา	147	3.43 ± 0.03	3.42		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	19	3.38 ± 0.07	3.51		
ระดับการศึกษาของมารดา					
ประถมศึกษา	104	3.42 ± 0.03	3.40	1.126 ^H	0.89
มัธยมศึกษา / ปวช.	95	3.44 ± 0.04	3.47		
อนุปริญญา / ปวส.	66	3.46 ± 0.04	3.44		
อุดมศึกษา	130	3.44 ± 0.03	3.42		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	19	3.46 ± 0.06	3.51		
อาชีพของบิดา					
พนักงานรัฐวิสาหกิจ / ข้าราชการ	74	3.39 ± 0.04	3.40	5.276 ^H	0.383
พนักงานเอกชน	72	3.44 ± 0.04	3.44		
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	156	3.47 ± 0.02	3.47		
รับจ้าง	44	3.47 ± 0.05	3.41		
เกษียณ / พ่อบ้าน / ว่างงาน	26	3.40 ± 0.06	3.41		
อื่นๆ (เกษตรกร, ทำสวน)	28	3.34 ± 0.06	3.34		

U = Mann-Whitney U,

H = Kruskal-Wallis H

ตารางที่ 10 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test และ Kruskal-Wallis test (n = 414)

ปัจจัย	n	RQ Score		U / H	p-value
		Mean \pm S.D.	Median		
อาชีพของมารดา					
พนักงานรัฐวิสาหกิจ / ข้าราชการ	68	3.41 \pm 0.04	3.44	2.45 ^H	0.784
พนักงานเอกชน	63	3.47 \pm 0.05	3.44		
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	127	3.44 \pm 0.03	3.42		
รับจ้าง	26	3.40 \pm 0.06	3.40		
เกษียณ / แม่บ้าน /ว่างงาน	107	3.43 \pm 0.03	3.40		
อื่นๆ (เกษตรกร, ทำสวน)	21	3.49 \pm 0.05	3.54		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา					
สมรส / อยู่ด้วยกัน	310	3.44 \pm 0.02	3.42	0.146 ^H	0.929
หย่า / แยกกันอยู่	75	3.44 \pm 0.03	3.44		
หม้าย	24	3.46 \pm 0.07	3.43		
รายได้ของครอบครัว / เดือน					
\leq 10,000 บาท	47	3.43 \pm 0.05	3.42	3.619 ^H	0.306
10,001 - 50,000 บาท	212	3.43 \pm 0.02	3.42		
50,001 - 100,000 บาท	72	3.48 \pm 0.04	3.46		
\geq 100,001 บาท	21	3.53 \pm 0.06	3.53		

U = Mann-Whitney U,

H = Kruskal-Wallis H

จากตารางที่ 10 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($U = 14411$, $p = 0.127$) เช่นเดียวกับนักเรียนที่มีปัจจัยด้านแผนการเรียน ($H = 4.375$, $p = 0.112$) ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ($U = 16447.5$, $p = 0.448$) ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา ($H = 4.512$, $p = 0.341$) ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา ($H = 1.126$, $p = 0.89$) อาชีพของบิดา ($H = 5.276$, $p = 0.383$) อาชีพของมารดา ($H = 2.45$, $p = 0.784$) สถานภาพสมรสของบิดามารดา ($H = 0.146$, $p = 0.929$) และรายได้ของครอบครัว ($H = 3.619$, $p = 0.306$) ที่แตกต่างกัน ก็พบว่าไม่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยใช้สถิติ Spearman's rank correlation coefficient (n = 414)

ปัจจัย (continuous variables)	ρ	p-value
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)	0.031	0.537
รายได้ของครอบครัว	0.066	0.219
เหตุการณ์เครียดในชีวิต	-0.240	<0.001**
สัมพันธภาพกับบิดามารดา	0.400	<0.001**
สัมพันธภาพกับเพื่อน	0.512	<0.001**
การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล	0.271	<0.001**
การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่	-0.396	<0.001**
การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย	-0.223	<0.001**

** p < 0.01 (2-tailed), ρ = Spearman's rho

จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทั้ง 6 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.01$) โดยที่ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($p = 0.400, 0.512$ และ 0.271 ตามลำดับ, $p < 0.01$) ส่วนปัจจัยด้านเหตุการณ์เครียดในชีวิต การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($p = -0.240, -0.396$ และ -0.223 ตามลำดับ, $p < 0.01$)

นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยด้านผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) และรายได้ของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.031, p = 0.537$ และ $p = 0.066, p = 0.219$ ตามลำดับ)

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยนำปัจจัยที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.01$) ทั้ง 6 ปัจจัย ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต สัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มาวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เพื่อหาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่น้อยกว่า 0.05 ($p < 0.05$) พร้อมทั้งสร้างสมการพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงได้ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เพื่อหาปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($n = 414$)

ปัจจัย	R^2	b	SE_b	β	t	p-value
สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_1)	0.251	0.199	0.028	0.353	6.996	<0.001**
เหตุการณ์เครียดในชีวิต (X_2)	0.288	-0.011	0.003	-0.169	-4.060	<0.001**
สัมพันธภาพกับบิดามารดา (X_3)	0.307	0.082	0.031	0.132	2.665	0.008**
การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด (X_4)	0.318	-0.049	0.019	-0.125	-2.579	0.010*
Constant		2.592	0.152		17.031	<0.001
$R = 0.564$, $R^2 = 0.318$, $SE_{est} = 0.26466$, $F = 47.772$, Sig. of $F = <0.001$						

* $p < 0.05$,

** $p < 0.01$

R^2 = สัมประสิทธิ์การพยากรณ์

SE_b = ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b

Constant = ค่าคงที่

b = สัมประสิทธิ์ความถดถอย

β = สัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐาน

R = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

จากตารางที่ 12 พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มี 4 ปัจจัย เรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_1) เหตุการณ์เครียดในชีวิต (X_2) สัมพันธภาพกับบิดามารดา (X_3) และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (X_4) โดยทั้ง 4 ปัจจัยร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้ร้อยละ 31.8 ($R^2 = 0.318$, $F = 47.772$, $p < 0.01$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.564 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ (SE_{est}) เท่ากับ 0.26

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ พบว่า “สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_1)” เป็นปัจจัยแรกที่สามารถพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้สูงที่สุดโดยมีอิทธิพลในเชิงบวก คือร้อยละ 25.1 ($R^2 = 0.251$, $\beta = 0.353$, $b = 0.199$, $p < 0.01$) เมื่อเพิ่มปัจจัย “เหตุการณ์เครียดในชีวิต (X_2)” ซึ่งเป็นปัจจัยที่พยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยมีอิทธิพลในเชิงลบ ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เพิ่มขึ้นเป็น 0.288 ($R^2 = 0.288$, $\beta = -0.169$, $b = -0.011$, $p < 0.01$) ต่อมาเมื่อเพิ่มปัจจัย “สัมพันธภาพกับบิดามารดา (X_3)” ซึ่งเป็นปัจจัยที่พยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยมีอิทธิพลในเชิงบวก ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ได้เพิ่มขึ้นเป็น 0.307 ($R^2 = 0.307$, $\beta = 0.132$, $b = 0.082$, $p < 0.01$) และลำดับสุดท้าย เมื่อเพิ่มปัจจัย “การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (X_4)” ซึ่งเป็นปัจจัยที่พยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยมีอิทธิพลในเชิงลบ พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เพิ่มขึ้นเป็น 0.318 ($R^2 = 0.318$, $\beta = -0.125$, $b = -0.049$, $p < 0.05$)

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนข้างต้น สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยพยากรณ์มาสร้างสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน ในรูปคะแนนดิบ (b)

$$R.Q. = 2.592 + 0.199 (X_1) - 0.011 (X_2) + 0.082 (X_3) - 0.049 (X_4)$$

แต่อย่างไรก็ตาม สมการในรูปคะแนนดิบ อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ได้ เพราะค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยดังกล่าวคำนวณจากคะแนนดิบ (raw scores) ซึ่งข้อมูลแต่ละชุดมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแตกต่างกัน ในกรณีที่ต้องการจะเปรียบเทียบว่าปัจจัยใดสามารถใช้ในการพยากรณ์ได้ดีกว่า จึงควรพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย

มาตรฐาน เนื่องจากค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐานนั้นคำนวณจากคะแนนมาตรฐาน (standard scores) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากันหมดสำหรับข้อมูลทุกชุด [71]

สมการพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน ในรูปคะแนนมาตรฐาน (β)

$$R.Q. = 0.353 (X_1) - 0.169 (X_2) + 0.132 (X_3) - 0.125 (X_4)$$

จากสมการความสัมพันธ์ในข้างต้น สามารถนำมาอธิบายได้ว่า

เมื่อนักเรียนมีคะแนน “สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_1)” เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น 0.353 คะแนน เมื่อมีการควบคุมปัจจัยอื่นๆ ให้คงที่

หากคะแนน “เหตุการณ์เครียดในชีวิต (X_2)” เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังลดลง 0.169 คะแนน เมื่อมีการควบคุมปัจจัยอื่น

หากคะแนน “สัมพันธภาพกับบิดามารดา (X_3)” เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น 0.132 คะแนน เมื่อมีการควบคุมปัจจัยอื่น

และถ้าคะแนน “การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (X_4)” เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังลดลง 0.125 คะแนน เมื่อมีการควบคุมปัจจัยอื่น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 414 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) จากโรงเรียนต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2.แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิตวัยรุ่น (The Adolescent Life Events Questionnaire: ALEQ.) 3.แบบสอบถามสัมพันธภาพกับบิดามารดาและสัมพันธภาพกับเพื่อน 4.แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และ 5.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น (The Adolescent Resiliency Attitudes Scale: ARAS.)

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้น มีการประมวลผลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา และสถิติการทดสอบที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ (non-parametric statistics) ได้แก่ Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test และ Spearman's rank correlation coefficient สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลัง สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัวและปัจจัยทางจิตสังคมของนักเรียน

ปัจจัยส่วนบุคคล จากกลุ่มตัวอย่าง 414 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศหญิง (ร้อยละ 75.1) มีอายุเฉลี่ย 17.36 ± 0.63 ปี ส่วนมากเรียนอยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 36.2) โดยมีผลการเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 ± 0.48

ปัจจัยทางครอบครัว บิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ ได้รับการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 28.3 และ 27.3 ตามลำดับ) โดยมากบิดามารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย (ร้อยละ 39.0 และ 30.8 ตามลำดับ) สถานภาพสมรสของบิดามารดาเกือบทั้งหมดคืออยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 75.8) และครอบครัวมีรายได้เฉลี่ย $46,609.83 \pm 50,620.96$ บาทต่อเดือน

ปัจจัยทางจิตสังคม นักเรียนส่วนใหญ่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตอยู่ในระดับ “ต่ำ” (ร้อยละ 68.6) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.39 ± 4.90) มีสัมพันธภาพกับบิดามารดาอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 57.7) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 ± 0.51) มีสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับ “ดี” (ร้อยละ 52.9) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ± 0.56) โดยนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 60.9) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ± 0.57) แต่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันอยู่ในระดับ “น้อย” (ร้อยละ 63.5) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 ± 0.81) และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 61.4) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 ± 0.58)

2. ลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน

เมื่อใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (criterion reference) [69] (รายละเอียดในหน้า 64 - 65) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) อยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 76.1) รองลงมาอยู่ในระดับ “สูง” (ร้อยละ 23.9) และไม่พบว่ามีนักเรียนคนใดที่มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) อยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) เท่ากับ 3.44 ± 0.32

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง พบว่า ส่วนใหญ่มีองค์ประกอบทุกด้านอยู่ในระดับ “ปานกลาง” รองลงมาคือในระดับ “สูง” เช่นกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ด้านการตระหนักรู้ ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 82.9) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 11.8) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 ± 0.50)
- ด้านการเป็นอิสระ ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 79.2) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 17.6) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ± 0.48)
- ด้านสัมพันธภาพ ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 59.7) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 39.9) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 ± 0.57)
- ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 65.5) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 32.6) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ± 0.50)
- ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 58.5) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 41.1) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 ± 0.49)
- ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 82.6) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 16.4) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ± 0.36)
- ด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั่วไป ส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับ “ปานกลาง” (ร้อยละ 64.5) รองลงมาคือในระดับ “สูง” (ร้อยละ 35.0) (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ± 0.50)

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน

ผลการทดสอบด้วยสถิติ Mann-Whitney U test และ Kruskal-Wallis test พบว่านักเรียนที่มีความแตกต่างกันในปัจจัยด้านเพศ แผนการเรียน ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา สถานภาพสมรสบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อทดสอบด้วยสถิติ Spearman's rank correlation coefficient พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทุกปัจจัย มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.01$) โดยสัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($\rho = 0.400, 0.512$ และ 0.271 ตามลำดับ, $p < 0.01$) ส่วนเหตุการณ์เครียดในชีวิต การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ($\rho =$

-0.240, -0.396 และ -0.223 ตามลำดับ, $p < 0.01$) ส่วนปัจจัยด้านผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) และรายได้ของครอบครัว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นต้น พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มี 4 ปัจจัย เรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_1) เหตุการณ์เครียดในชีวิต (X_2) สัมพันธภาพกับบิดามารดา (X_3) และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (X_4) โดยทั้ง 4 ปัจจัยร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังได้ร้อยละ 31.8 ($R^2 = 0.318$, $F = 47.772$, $p < 0.01$) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.564 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ (SE_{est}) เท่ากับ 0.26 มีรายละเอียดในแต่ละปัจจัยพยากรณ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลในเชิงบวก

- สัมพันธภาพกับเพื่อน (X_1) ($\beta = 0.353$, $b = 0.199$, $p < 0.01$)
- สัมพันธภาพกับบิดามารดา (X_3) ($\beta = 0.132$, $b = 0.082$, $p < 0.01$)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลในเชิงลบ

- เหตุการณ์เครียดในชีวิต (X_2) ($\beta = -0.169$, $b = -0.011$, $p < 0.01$)
- การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (X_4) ($\beta = -0.125$, $b = -0.049$, $p < 0.05$)

สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยพยากรณ์มาสร้างสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน ในรูปคะแนนดิบ (b)

$$R.Q. = 2.592 + 0.199 (X_1) - 0.011 (X_2) + 0.082 (X_3) - 0.049 (X_4)$$

สมการพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน ในรูปคะแนนมาตรฐาน (β)

$$R.Q. = 0.353 (X_1) - 0.169 (X_2) + 0.132 (X_3) - 0.125 (X_4)$$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ลักษณะความสามารถในการฟื้นพลัง

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลังที่ผ่านมา มีการให้นิยามของคำว่า “resilience” แตกต่างกันไปตามแนวคิดที่ผู้ศึกษาแต่ละท่านสนใจ ในที่นี้จึงขออภิปรายผลโดยเทียบเคียงกับการศึกษาอื่น ที่ศึกษาถึงลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังโดยใช้กรอบแนวคิดของ Wolin and Wolin ดังนี้

การศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 414 คน เมื่อใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (criterion reference) [69] แล้วพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 76.1 มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) ตามแนวคิดของ Wolin and Wolin [12] อยู่ในระดับ “ปานกลาง” ส่วนนักเรียนที่เหลือทั้งหมดอีกร้อยละ 23.9 นั้นอยู่ในระดับ “สูง” โดยมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) เท่ากับ 3.44 ± 0.32 เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่านักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเรียงลำดับจากด้านที่มากไปน้อย ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพ (3.61 ± 0.57) ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ขัน (3.60 ± 0.49) ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม (3.53 ± 0.50) ด้านความสามารถในการฟื้นพลังทั่วไป (3.49 ± 0.50) ด้านศีลธรรมจริยธรรม (3.32 ± 0.36) ด้านการเป็นอิสระ (3.29 ± 0.48) และด้านการตระหนักรู้ (3.21 ± 0.50) ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาที่ผ่านมาของ พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] ที่ใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น (ARAS.) ฉบับเดียวกันนี้ศึกษาในวัยรุ่นตอนต้นอายุ 12 - 15 ปี จำนวน 634 คน และพบว่า วัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่ร้อยละ 36 มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) อยู่ในระดับ “ปานกลางค่อนข้างสูง” มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) เท่ากับ 3.35 ± 0.34 โดยมีคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพสูงที่สุดเช่นกัน (3.50 ± 0.56) รองลงมาได้แก่ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม (3.48 ± 0.49) ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ขัน (3.41 ± 0.53) ด้านศีลธรรมจริยธรรม (3.40 ± 0.55) ด้านการตระหนักรู้ (3.18 ± 0.51) ด้านการเป็นอิสระ (3.12 ± 0.61) และด้านความสามารถในการฟื้นพลังทั่วไป (2.94 ± 0.42) ทั้งนี้ อันเนื่องมาจากธรรมชาติของวัยรุ่นที่มีความต้องการการยอมรับสูง มีการปรับตัวเพื่อเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในรูปแบบที่หลากหลาย [7] รวมถึงการพยายามรักษามิตรภาพไว้ให้ยั่งยืนนาน จึงอาจทำให้พบลักษณะของสัมพันธภาพมากกว่าด้านอื่นๆ ได้

สำหรับการศึกษาในต่างประเทศ Anderson [72] ได้ทำการสำรวจโดยสุ่มเลือกวัยรุ่น อายุ 14 - 19 ปี จำนวน 70 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 แห่งในรัฐ Maine และพบว่าวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟู เรียงลำดับจากด้านที่มากที่สุดไปน้อยได้แก่ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม (3.67 ± 0.51) ด้านการตระหนักรู้ (3.62 ± 0.56) ด้านสัมพันธภาพ (3.62 ± 0.60) ด้านการเป็นอิสระ (3.60 ± 0.57) ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน (3.47 ± 0.68) ด้านศีลธรรมจริยธรรม (3.47 ± 0.49) และด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั่วไป (3.59 ± 0.62) ทั้งนี้ ในการศึกษาของ Anderson [72] นั้น ไม่มีการรายงานค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม (คะแนนเต็ม) แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบรายด้านแล้วพบว่ามีความสูงเกินกว่าการศึกษาในครั้งนี้เกือบทุกด้าน ยกเว้นด้านการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน ซึ่งความแตกต่างที่พบอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม

ทั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในต่างประเทศดังกล่าว จะพบว่าโดยภาพรวมวัยรุ่นต่างประเทศมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมากกว่าวัยรุ่นไทย ซึ่งอาจเกิดจากการถูกละเลยหลอมนบมเพาะ และเติบโตมาในลักษณะทางสังคม วัฒนธรรม รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เด็กต่างประเทศมักถูกละเลยดูมาในครอบครัวที่เปิดโอกาสให้เด็กมีการพึ่งพาตนเองได้เร็ว ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กต่างประเทศมักจะได้รับทำงานหารายได้พิเศษในขณะที่เป็นนักเรียนนักศึกษา พอเข้าสู่วัยทำงานก็แยกบ้านออกไปอยู่เองตามลำพัง ทำให้มีแนวโน้มว่าเด็กต่างประเทศจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความเป็นอิสระ พึ่งพาตนเองได้เร็วและมากกว่าเด็กไทย ที่มักจะมีช่วงวัยเด็กที่ยาวนานกว่า ถึงแม้จะเป็นวัยรุ่นแล้วแต่ก็ยังคงมีความต้องการการพึ่งพิงจากครอบครัวอยู่มาก จึงอาจทำให้พบว่าโดยภาพรวมนั้น วัยรุ่นต่างประเทศมีความแข็งแกร่งทางจิตใจและมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่า แต่อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาก็แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย มีแนวโน้มจะมีจุดแข็งของลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้าน “สัมพันธภาพ (relationship)” มากที่สุด ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและรักษาความผูกพันที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้ รวมถึงด้าน “การใช้ความคิดสร้างสรรค์และการใช้อารมณ์ขัน (creativity and humor)” เพื่อลดความเจ็บปวดทางจิตใจเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือภาวะวิกฤติในชีวิต และในทางตรงกันข้าม ก็พบว่าวัยรุ่นไทยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังบางด้านที่น้อยกว่าด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้าน “การตระหนักรู้ (insight)” อันหมายถึงความสามารถที่จะจำแนกแยกแยะ วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา รับรู้ความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจและมองเห็นถึงหนทางในการแก้ไขปัญหาได้ และด้าน “การเป็นอิสระ (independence)” อันหมายถึงการรักษาขอบเขต กำหนดระยะห่างทางอารมณ์และมีความเป็นอิสระทางอารมณ์จากบุคคลรอบข้าง เป็นต้น

นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาดังกล่าว อาจสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมบางประการที่มีต่อวัยรุ่นในยามเผชิญความทุกข์ยากของชีวิตได้ อันเนื่องมาจากลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมไทย ที่มักมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดระหว่างเครือญาติและเพื่อนฝูง มีลักษณะเป็นมิตร ให้ความสำคัญกับการประนีประนอมเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการพึ่งพิงขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเมื่อเกิดปัญหา มีลักษณะของการร่วมทุกข์ร่วมสุข และมักใช้อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะเพื่อปรับสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้น จึงอาจทำให้พบว่าวัยรุ่นไทยมีลักษณะของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น และการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขันมาก แต่ในขณะเดียวกันก็จะมีลักษณะของการเป็นอิสระหรือการเอาตัวออกห่างจากอารมณ์ของบุคคลรอบข้างน้อย ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความแตกต่างจากการศึกษาในต่างประเทศที่พบลักษณะนี้มาก

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางครอบครัวไม่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง ในขณะที่ปัจจัยทางจิตสังคมทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.01$) สามารถนำผลการศึกษามาอภิปรายในประเด็นต่างๆ ได้ ดังต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ทางด้านเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ บุศรินทร์ หลิมสุนทร [67] ที่ศึกษาวัยรุ่นในสลัม อายุ 11 - 20 ปี จำนวน 232 คน และพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) แต่อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาเมื่อพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ย จะเห็นได้ว่านักเรียนหญิง (3.45 ± 0.02) มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักเรียนชาย (3.40 ± 0.03) เล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับหลายการศึกษาที่ผ่านมา [29, 73, 74] ดังเช่น การศึกษาของ พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] ที่ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้นอายุ 12 - 15 ปี จำนวน 634 คน และพบว่าวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง (3.41 ± 0.33) มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นเพศชาย (3.30 ± 0.33) ($p < .001$) และ การศึกษาของ สุจิตรา สมชิต [66] ที่ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 อายุ 9 - 16 ปี จำนวน 267 คน และพบว่านักเรียนหญิงมีคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience)

มากกว่านักเรียนชาย ($r^2 = 0.022$, $p < 0.05$) นอกจากนี้ยังมีความใกล้เคียงกับการสำรวจของกรมสุขภาพจิต [4] เมื่อปี พ.ศ.2551 ที่ศึกษาสภาวะพลังสุขภาพจิต (resilience) ของประชากรไทยอายุ 25 - 60 ปี จำนวน 4,000 คน จากทั่วประเทศ และพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีคะแนน R.Q. รวม (คะแนนเต็ม) ไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า เพศหญิงมีคะแนนด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ความอดทน) มากกว่าเพศชายเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเพราะโดยทั่วไป เพศหญิงมักมีทักษะทางสังคมและวิธีการจัดการอารมณ์ที่ดีกว่า [4] มีการพูดคุยระบายอารมณ์และความรู้สึกให้ผู้อื่นทราบเมื่อเกิดความทุกข์ใจ มีการแสวงหาและยอมรับความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการปรับตัวยามเผชิญกับความเครียดหรือวิกฤติในชีวิตได้ดีกว่า [73] แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชายถึง 3 เท่า เมื่อทดสอบทางสถิติแล้วจึงอาจไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ทางด้านแผนการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกันมีความสามารถในการฟื้นพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยคาดการณ์ไว้ว่า นักเรียนที่เรียนอยู่ในแผนการเรียนที่ต่างกัน จะมีความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียดและความกดดันที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะยังไม่มีการศึกษาในประเด็นนี้มาก่อน แต่จากการศึกษาในเรื่องความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ วิทยา ไชยศรี [75] ที่พบว่าโปรแกรมการเรียนของนักเรียนนั้นไม่ส่งผลต่อระดับความเครียด จึงอาจนำมาอธิบายได้ว่า ความแตกต่างทางด้านแผนการเรียน อาจไม่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียดและภาวะกดดันของนักเรียนเช่นกัน

ทางด้านผลการเรียน พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุจิตรา สมชิต [66] ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ซึ่งแตกต่างไปจากผลการศึกษาที่ผ่านมา [73, 76, 77] ที่พบว่า บุคคลที่มีระดับสติปัญญาดี สามารถปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังการเผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจได้ดีกว่า เพราะการมีระดับสติปัญญาที่ดีนั้น ทำให้บุคคลมีความสามารถคิดแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ สามารถวิเคราะห์วิจารณ์ วางแผนแก้ไขปัญหาได้หลากหลายวิธี มีการควบคุมตนเองที่ดี มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองมากกว่า จึงมีแนวโน้มว่าจะมีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่าบุคคลที่มีระดับสติปัญญาต่ำ ดังเช่นในการศึกษาของ พัชรินทร์ อรุณเรือง [11] ที่พบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง (เกรด 3.26 - 4.00) (3.41 ± 0.31) และปานกลาง (เกรด 2.51 - 3.25) (3.38 ± 0.34) มีความสามารถใน

การฟื้นฟูพลังมากกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (เกรด 0.00 - 2.50) (3.29 ± 0.32) ($p < .001$) แต่อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า ผลการเรียนไม่ได้เป็นตัวชี้วัดเพียงอย่างเดียวที่บ่งบอกถึงระดับเชาวน์ปัญญาของบุคคล แต่ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในมิติอื่นๆ อีก [78] เช่น ความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจประเมินได้จากผลการเรียนเท่านั้น ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ย่อมต้องมีประสบการณ์ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตในระดับหนึ่งเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ดังนั้น ไม่ว่านักเรียนจะมีผลการเรียนที่ดีหรือไม่ จึงอาจไม่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2.2 ปัจจัยทางครอบครัว

ทางด้านครอบครัว พบว่า นักเรียนที่มีพ่อแม่มีระดับการศึกษา อาชีพ และสถานภาพสมรสที่ต่างกัน มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ไม่มีปัจจัยทางครอบครัวใด ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียน ถึงแม้โดยทั่วไประดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของพ่อแม่ เป็นสิ่งบ่งบอกระดับชั้นทางสังคม (social class) อันส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะเด็กที่จะได้รับโอกาสในชีวิต (life chances) ที่แตกต่างกัน [79] ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การดูแลสุขภาพอนามัย โอกาสทางการศึกษา การพักผ่อนหย่อนใจ หรือความผาสุกทางจิตใจ (psycho-social well-being) ก็ตาม [77] แต่ปัจจัยเหล่านี้อาจไม่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังเท่ากับปัจจัยภายใน (internal factors) ของตัวเด็กเอง เช่น ลักษณะทางบุคลิกภาพหรือพันธุกรรม เช่นเดียวกับสถานภาพทางการสมรสของพ่อแม่ แม้ว่าการหย่าร้างเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันทางจิตใจ ส่งผลกระทบต่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตด้านอื่นต่อไปอีกมาก แต่ผลกระทบที่เด็กจะได้รับยังขึ้นอยู่กับบรรยากาศภายในครอบครัวก่อนและหลังการหย่าร้าง ซึ่งเด็กที่อยู่ท่ามกลางชีวิตสมรสที่ขัดแย้งรุนแรงมีแนวโน้มจะเกิดความเครียดที่รุนแรง มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเผชิญความตึงเครียด และมองตนเองในแง่ลบมากกว่า เมื่อเทียบกับครอบครัวที่พ่อแม่ตัดสินใจหย่าร้างกันและเป็น single-parent family ในทางตรงกันข้าม ครอบครัวที่มีบรรยากาศความขัดแย้งที่ไม่รุนแรงนัก กลับพบว่าการหย่าร้างส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็กมากกว่า เพราะเด็กไม่เข้าใจและไม่เห็นความจำเป็นของการหย่าร้างนั้น [79] จึงไม่ง่ายนักที่จะสรุปได้ว่า การหย่าร้างหรือการเป็นหม้ายของพ่อแม่จะมีผลกระทบต่อเด็กอย่างไร เพราะยังต้องขึ้นอยู่กับพิจารณาในบริบทอื่นๆ อีก ดังนั้นสถานภาพสมรสของพ่อแม่จึงไม่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนเช่นกัน

2.3 ปัจจัยทางจิตสังคม

ทางด้านปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.01$) โดยเหตุการณ์เครียดในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($\rho = -0.240, p < 0.01$) ซึ่งอาจมีความแตกต่างกับที่คาดการณ์ไว้ว่า หากบุคคลใดได้เผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิตมากก็จะมียิ่งแกร่งและมีความสามารถในการฟื้นพลังสูง ดังเช่นในกรณีที่ยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่เคยประสบความสำเร็จในวัยเด็ก และสามารถฟื้นตัวจนกลายเป็นบุคคลผู้ประสบความสำเร็จได้อย่างยิ่งใหญ่นั้น อาจถือว่าเป็นกรณีนี้เอง แต่ไม่ใช่สำหรับบุคคลโดยทั่วไปส่วนใหญ่ [29] ที่ประสบกับวิกฤติของชีวิตนั้น มักส่งผลกระทบต่อทางลบมากกว่าจะแปรผันให้เป็นความเข้มแข็งทางใจ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต อันเนื่องมาจากการประสบเหตุการณ์วิกฤติต่างๆ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดทั้งทางสังคมและจิตใจ จนอาจนำไปสู่ปัญหาความผิดปกติทางสุขภาพจิตตามมา [80] ถึงแม้ว่านักเรียนกำลังเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ แต่อาจยังไม่มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์เพียงพอในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตมากขึ้น ความสามารถในการฟื้นพลังจะลดน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Ahern and Norris [62] ที่ศึกษาผลของความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยปกป้อง (protective factors) ที่มีต่อความเครียดของวัยรุ่นอายุ 18-20 ปี ที่เข้าเรียนในวิทยาลัยชุมชน จำนวน 166 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมที่บ่งชี้ความเครียด (behavioral indicators of stress) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($r = -0.366, p < 0.001$) โดยคะแนนพฤติกรรมที่บ่งชี้ความเครียดในระดับสูงจะเพิ่มความเสี่ยงในการมีปัญหาทางสุขภาพจิต แต่ความสามารถในการฟื้นพลังจะช่วยบรรเทาผลกระทบจากความเครียดได้ แต่มีความแตกต่างจากผลการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ของ สุจิตรา สมชิต [66] ที่พบว่าปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (resilience) มีความสัมพันธ์ระดับต่ำในทิศทางเดียวกับการรับรู้รุมรุมชีวิต (perception of adversities) ($r = 0.121, p < 0.05$) ทั้งนี้อาจเพราะการกำหนดนิยามตัวแปรและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์เครียดในชีวิตจะมีผลกระทบต่อทางจิตใจกับนักเรียนมากน้อยเพียงใด จำเป็นต้องพิจารณาถึงลักษณะเฉพาะและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นด้วย

ในด้านสัมพันธภาพกับพ่อแม่และสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน ($\rho = 0.400$ และ 0.512 ตามลำดับ, $p < 0.01$) เนื่องจากคุณภาพของสัมพันธภาพที่มีกับผู้อื่น เปรียบเสมือนภาพสะท้อนมุมมองที่บุคคลมีต่อ

ตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดี จะนำมาซึ่งการรับรู้ว่าคุณเป็นคนที่สำคัญ มีความรู้สึกเป็นที่รัก ได้รับการยอมรับและให้เกียรติ รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย [7] ออบอุ้มใจว่าคุณมีแหล่งพึ่งพิงยามเผชิญความทุกข์ยากในชีวิต ในขณะเดียวกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้นในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ยามต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน การสนับสนุนทางสังคมจะทำหน้าที่เป็นตัวช่วยลดความรุนแรงหรือลดแรงปะทะ เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด โดยการประคับประคองจิตใจ และบรรเทาไม่ให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อพื้นฐานมากเกินไปที่ต่อการปรับตัวของบุคคล [80] ดังจะเห็นได้จาก การศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของ อรุณี เกสรอุบล [80] ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะจากพ่อแม่และเพื่อน ถือเป็น protective factors ที่สำคัญ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้อายุรุ่นมีความเครียดสูงที่เกินไป เมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ Bowes, Maughan, Caspi, Moffitt, and Arseneault [32] ที่ศึกษาบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 1,116 คน ที่เป็นเหยื่อของการถูกคุกคาม (bullying) และพบว่า ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังต่อการถูกคุกคามของเด็ก ได้แก่ ความอบอุ่นของมารดา (maternal warmth) และบรรยากาศที่ดี (positive atmosphere) ภายในครอบครัว ซึ่งมีความสำคัญในการส่งเสริมอารมณ์และพฤติกรรม การปรับตัวของเด็ก โดยความสัมพันธ์ที่อบอุ่นระหว่างพ่อแม่และเด็ก รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่ดีในบ้าน สามารถเป็นตัวประนีประนอมหรือบรรเทาผลกระทบที่เลวร้ายจากการปรับตัวต่อการถูกคุกคามของเด็กได้ ดังนั้น การมีสายสัมพันธ์ที่ดีอย่างน้อยกับผู้ปกครองหนึ่งคน รวมถึงการที่พ่อแม่และลูกสามารถเข้ากันได้ดี จึงถือเป็นปัจจัยที่ช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจ [26] นอกเหนือไปจากนี้ “การมีสัมพันธภาพที่ดี” ยังเป็นหนึ่งในวิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (resilience) ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [4] ได้แนะนำไว้แก่ประชาชน โดยการสร้างความผูกพันและความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว เพื่อน ญาติพี่น้อง หรือคนที่สามารถให้ความช่วยเหลือ รับฟังปัญหาและความคับข้องใจได้ เพราะความรู้สึกเชื่อมโยงหรือสายใยที่ผูกพันกับใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเป็นสิ่งที่ช่วยบุคคลได้ยามต้องเผชิญกับวิกฤติสำคัญของชีวิต ดังนั้น เมื่อนักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และเพื่อน ความสามารถในการฟื้นพลังก็จะสูงขึ้นตามไปด้วย

ในด้านรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($\rho = 0.271, p < 0.01$) ในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($\rho = -0.396$ และ -0.223 ตามลำดับ, $p < 0.01$) ทั้งนี้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า รูปแบบการ

อบรมเลี้ยงดูมีผลต่อสุขภาพจิต [81] และการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น [63] การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลนั้น อยู่บนพื้นฐานของหลักประชาธิปไตย พ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่น ให้ความรู้ที่มั่นคง ยอมรับ ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง กำหนดมาตรฐานพฤติกรรมให้ปฏิบัติตามอย่างชัดเจนโดยคำนึงถึงความต้องการของลูกและของพ่อแม่ไปพร้อมกัน [82] เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ส่งเสริมให้มีอิสระในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง มีความคาดหวังที่ชัดเจนและเป็นไปได้ [3] ใช้การลงโทษที่เหมาะสม พร้อมอธิบายเหตุผลเมื่อทำผิด ทำให้ลูกมีความเป็นอิสระ กล้าแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ มีความภาคภูมิใจและเห็นถึงคุณค่าในตนเอง มีทักษะทางสังคมและมีการปรับตัวในเชิงบวก [79] การอบรมเลี้ยงดูในลักษณะนี้ สามารถพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังในฐานะที่เป็น protective factors ที่ช่วยเพิ่มศักยภาพในการเอาชนะความทุกข์ยากและวิกฤติของชีวิต [81] ดังนั้น นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลในระดับมาก ความสามารถในการฟื้นพลังก็จะสูงเช่นกัน ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดนั้น พ่อแม่มีการสนับสนุนทางอารมณ์น้อยแต่มีการควบคุมมาก วางระเบียบกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัดและลูกต้องปฏิบัติตามอย่างไม่มีเงื่อนไข มักใช้การลงโทษทางกาย ทำให้ลูกรู้สึกว่าตนเองถูกควบคุมอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าแสดงออกถึงความคิดและความต้องการของตนเอง มีแนวโน้มจะใช้ความก้าวร้าวเมื่อเผชิญปัญหา ในขณะเดียวกันการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย พ่อแม่มักตามใจลูก อนุญาตให้ลูกทำตามความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีการควบคุม ไม่เอาใจใส่ ไม่ช่วยเหลือให้คำชี้แนะเมื่อลูกมีปัญหา ทำให้ลูกรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งและไม่เป็นที่ต้องการ จึงก่อให้เกิดความย่อท้อได้ง่ายเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคในชีวิต ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูทั้งสองรูปแบบนี้ มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น รวมถึงการประสบความล้มเหลวในการเรียน การมีปัญหาพฤติกรรม ปัญหาทางเพศ การตั้งครกที่ไม่พึงประสงค์และการกระทำผิดกฎหมาย [79, 83] ดังนั้น การที่พ่อแม่ใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูสองรูปแบบนี้ในระดับมาก ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนจะลดน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Zakeri, Jowkar, and Razmjoe [81] ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย อายุเฉลี่ย 21.25 ปี จำนวน 350 คน แล้วพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล (acceptance - involvement) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นพลัง ($r = 0.47, p < 0.001$) แต่การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยตามใจ (psychological autonomy - granting) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลังอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.02$) ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด (behavioral strictness - supervision) นั้น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งใกล้เคียงกันกับ Ritter [63] ที่ศึกษาถึงผลกระทบของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อการพัฒนา

ความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น อายุ 16-18 ปี จำนวน 94 คน และพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล (authoritative) มีความสัมพันธ์กับการมีความสามารถในการฟื้นพลังระดับสูง ในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด (authoritarian) และแบบปล่อยตามใจ (permissive) มีความสัมพันธ์กับการมีความสามารถในการฟื้นพลังระดับต่ำ นอกจากนี้ยังมีความคล้ายคลึงกับการศึกษาในประเทศไทยของ อนันต์ นวลใหม่ [84] ที่ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 976 คน และพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและแบบเข้มงวดกวดขัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: A.Q.) ($r = 0.481, p < 0.01$ และ $r = 0.081, p < 0.05$ ตามลำดับ) ส่วนการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ($r = -0.185, p < 0.01$) และการศึกษาของ จันทจิรา เสถียร [58] ที่ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 813 คน และพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิต ($r = 0.213, p < 0.01$)

3. ปัจจัยพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลัง

ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อน (มีอิทธิพลในเชิงบวก) เหตุการณ์เครียดในชีวิต (มีอิทธิพลในเชิงลบ) สัมพันธภาพกับบิดามารดา (มีอิทธิพลในเชิงบวก) และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (มีอิทธิพลในเชิงลบ) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนได้ร้อยละ 31.8 เมื่อพิจารณาขนาดและทิศทางความสัมพันธ์ของปัจจัยพยากรณ์ทุกตัวแล้ว แสดงให้เห็นว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน อันเนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นที่มักให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนมาก ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตและการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดที่เพิ่มขึ้น จะเป็นปัจจัยที่บั่นทอนความสามารถในการฟื้นพลังให้ลดน้อยลง แต่ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและพ่อแม่ จะช่วยประคับประคองนักเรียนให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างเหมาะสมยามเผชิญวิกฤติของชีวิต

อย่างไรก็ตาม ค่าสัมประสิทธิ์ในการพยากรณ์ (ร้อยละ 31.8) ที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่ายังคงมีปัจจัยอื่นๆ อีกที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึง เช่น ปัจจัยภายนอก (external factors) ต่างๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การมีความผูกพันกับชุมชน (community) การเข้าร่วมกิจกรรมทาง

ศาสนา (religious) เครือข่ายทางสังคม (social network) หรือการบริการทางสุขภาพ (health - care services) เป็นต้น [3, 82, 85] ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นเช่นกัน จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

ข้อจำกัดของผลการศึกษา

1. การศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังครั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดในการขยายผลการศึกษาไปสู่ประชากรกลุ่มอื่น เนื่องจากศึกษาเฉพาะในนักเรียนของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้ อาจถือเป็นตัวแทน (represent) ของประชากรวัยรุ่นตอนปลายได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครหรือในเขตเมือง

2. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง ผลการศึกษาจึงไม่สามารถระบุได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุ และอะไรเป็นผล

3. การศึกษานี้ไม่ได้ศึกษาครอบคลุมถึงปัจจัยบางประการ ที่อาจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งหากนำปัจจัยเหล่านั้นมาวิเคราะห์ร่วมด้วย ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการฟื้นพลังอาจเปลี่ยนแปลงไป

4. เนื่องจากในปัจจุบัน มีการให้นิยามของคำว่า “ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience)” ที่หลากหลาย การนำผลการศึกษาไปอ้างอิง ผู้ศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการให้นิยาม (operational definition) ของคำนี้ด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้

1. แม้จากผลการศึกษาจะพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (และค่อนข้างสูง) แต่ก็ยังคงพบว่ามีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังบางด้านที่มีน้อยกว่าด้านอื่นๆ เช่น การตระหนักรู้ ดังนั้นบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทั้งผู้ปกครอง ครู และสถานศึกษา จึงควรส่งเสริมและปลูกฝังทักษะความสามารถในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งอาจทำได้โดยการจัดรูปแบบการเรียนการสอนให้เอื้อต่อการพัฒนา

กระบวนการคิดวิเคราะห์ หรือการเปิดโอกาสให้นักเรียนคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเองมากขึ้น เป็นต้น ส่วนคุณลักษณะที่พบว่ามีมากกว่าด้านอื่นๆ และถือเป็นจุดแข็ง เช่น สัมพันธภาพ และการมีความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ขัน ก็ควรส่งเสริมให้เป็นคุณลักษณะที่ดีที่ยังคงเกิดขึ้นในวัยรุ่นต่อไป

2. ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ ได้เน้นย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และเพื่อน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น ดังนั้นบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จึงควรส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน และการมีสายสัมพันธ์ที่อบอุ่นใกล้ชิดในครอบครัว พร้อมทั้งให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการให้ความรู้แก่พ่อแม่ผู้ปกครองในการปรับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูให้เหมาะสม เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เข้มแข็งของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจขยายกลุ่มตัวอย่างเพื่อการกระจายผลไปสู่ประชากรที่กว้างขึ้น และสามารถสรุปเป็นลักษณะของประชากรได้ชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้อาจศึกษาเปรียบเทียบกับวัยรุ่นในกลุ่มอื่น เช่น วัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดเอกชน หรือวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการวิจัย (research design) ให้เป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เพื่อศึกษาว่าปัจจัยอะไรที่ควรส่งเสริมหรือยับยั้ง

3. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจศึกษาในตัวแปรอื่นเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยทางด้านความใกล้ชิดกับศาสนา ความผูกพันต่อชุมชน สัมพันธภาพกับครูที่โรงเรียน เป็นต้น ซึ่งอาจมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น

4. ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ อาจนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการศึกษาในครั้งต่อไป โดยอาจทำการศึกษาวิจัยในเชิงทดลอง เช่น การจัดโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น เพื่อเป็นการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ให้มีการศึกษาแพร่หลายในประเทศไทยต่อไป

สรุป

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟังอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางจิตสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟัง โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟัง ได้แก่ สัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูแบบให้เหตุผล ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟัง ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปน้อย คือ สัมพันธภาพกับเพื่อน (มีอิทธิพลในเชิงบวก) เหตุการณ์เครียดในชีวิต (มีอิทธิพลในเชิงลบ) สัมพันธภาพกับบิดามารดา (มีอิทธิพลในเชิงบวก) และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (มีอิทธิพลในเชิงลบ) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการฟังของนักเรียนได้ร้อยละ 31.8

รายการอ้างอิง

- [1] สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์. รายละเอียดเรื่อง RQ: Resilience Quotient สร้างพลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส อีดี อีดี สู้. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 16 (มีนาคม 2552): 4-6.
- [2] สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. กองแผนงาน. สถานการณ์และแนวโน้มความเจ็บป่วยทางจิตของคนไทย. [ออนไลน์]. 2545. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/trend.asp> [2554, มีนาคม 12]
- [3] Seccombe, K. Building Resiliency: Program and Policies for Families. In Families in Poverty, pp.137-140. New York: Allyn & Bacon, 2007.
- [4] สมพร อินทร์แก้ว, เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, ศรีวิภา เนียมสอาด, และ สายศิริ ตำนวัฒน์. คู่มือ เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience Quotient). นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552.
- [5] วิทยากร เชียงกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: สายธาร, 2552.
- [6] ประณต คำฉิม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
- [7] วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ. พัฒนาศักยภาพของเด็กและวัยรุ่น. ใน วินิตดา ปิยะศิลป์, และ พนมเกตุมาน, ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น, หน้า 1-30. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์, 2545.
- [8] ศึกษาธิการ, กระทรวง. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กลุ่มสารสนเทศ. ข้อมูลพื้นฐานทางการศึกษา ปี 2553 Data Center 2010. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://202.143.174.18/obec53/index> [2554, มีนาคม 12]
- [9] สุทธิพล อุดมพันธุ์รัก, และ พูลเอี่ยม จุฬารักษ์. การคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยวิธีของ Taro Yamane. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.si.mahidol.ac.th/km/cops/nursing_research/admin/knowledge_files/840_0.pdf [2554, มีนาคม 12]
- [10] Biscoe, B., and Harris, B. Adolescent resiliency attitude scale. New Destiny Oklahoma: Eagle ridge Institute, 1994.

- [11] พัชรินทร์ อรุณเรือง. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- [12] Wolin, S., and Wolin, S. Project resilience - vocabulary of strengths: the seven resiliencies. [online]. Available from: <http://projectresilience.com/framesconcepts.htm> [2011, March 31]
- [13] Hankin, B. L., Abramson, L. Y., and Siler, M. Prospective test of the hopelessness theory of depression in adolescent. Cognitive Therapy and Research 25 (2001): 607-632.
- [14] ภูมิรินทร์ ภูมิประเสริฐโชค. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การใช้แอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเหตุการณ์เครียดในชีวิตกับความรู้สึกสิ้นหวังในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- [15] สุนิตรา สิงคะอุดม. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
- [16] Faw, T., and Belkin, G. S. Child psychology. New York: McGraw-Hill, 1989.
- [17] กนิษฐา หมั่นกิจการ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- [18] ศุภรัตน์ เอกอัศวิน, และ เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ. บทความฟื้นฟูวิชาการ ความสามารถ ยืนหยัดเผชิญวิกฤติ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 16 (2551): 190-198.
- [19] ศุภกิต สอนินุช. กรมสุขภาพจิตเผยหลังใช้แบบทดสอบ RQ ประเมินความอดทนและความเข้มแข็งทางจิตใจ พบคนได้กำลังใจดีขึ้น. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=62262> [2554, มีนาคม 12]

- [20] ตันติมา ต้วงโยธา. การศึกษาและพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- [21] พิเชษฐ อุดมรัตน์. ปัญหาสุขภาพจิต... ผู้ประสบภัยสึนามิ โรคที่ควรรู้จักและการป้องกันในระยะยาว. มติชน (12 มกราคม 2548): 6.
- [22] Grotberg, E. H. A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Netherlands: The Bernard van leer Foundation, 1995.
- [23] Joseph, J. M. The resilience child: preparing today's youth for tomorrow's world. New York: Plenum Press, 1994.
- [24] สุภาวดี ดิสโร. ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- [25] วชิระ เพ็งจันทร์. Rq Key Speakers. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://mhtech.dmh.moph.go.th/blog/wp-content/uploads/2009/03/rq-1.pdf> [2554, มีนาคม 12]
- [26] ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล. RQ และความเข้มแข็งทางใจ. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://mhtech.dmh.moph.go.th/blog/wp-content/uploads/2009/03/rq-2.pdf> [2554, มีนาคม 12]
- [27] สุจิตต์ สุวรรณชีพ. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต Resilience Quotient: RQ. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://mhtech.dmh.moph.go.th/blog/wp-content/uploads/2009/03/rq-4.pdf> [2554, มีนาคม 12]
- [28] Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., and Target, M. The emanuel miller memorial lecture1992 theory and practice of resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry 35 (1994): 232.
- [29] Young-Eisendrath, P. Some advantages of a difficult childhood. In The gifts of suffering: finding insight, compassion, and renewal, pp.61-98. Reading: Addison-Wesley, 1996.
- [30] ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เวช. อาร์คิว ภูมิกู้มกันทางใจ. [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm> [2554, มีนาคม 12]

- [31] Campbell-Sills, L., Forde, D. R., and Stein, M. B. Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. Journal of Psychiatric Research 43 (2009): 1007-12.
- [32] Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., and Arseneault, L. Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: evidence of an environmental effect. Journal of Child Psychology and Psychiatry 51 (2010): 809-17.
- [33] Graham-Bermann, S. A., Gruber, G., Howell, K. H., and Girz, L. Factors discriminating among profiles of resilience and psychopathology in children exposed to intimate partner violence (IPV). Child Abuse and Neglect 33 (2009): 648-60.
- [34] Garnezy, N. Child in poverty: resilience despite the risk. Psychiatry 56 (1993): 127-36.
- [35] Masten, A. S., Coatsworth, J. D. The development of competence in favorable and unfavorable environment: lessons from research on successful children. American Psychologist 53 (February 1998): 205-20.
- [36] วิทิศา ไชยศรี. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของโรคเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญในข้าราชการครูอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- [37] ลิขิต กาญจนภรณ์. ความเครียดกับการปรับตัว. ใน สุขภาพจิต, หน้า 146-47. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547.
- [38] สม สุจิตรา. คู่มือแสงพรสวรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ธรรมะ, 2553.
- [39] พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542
- [40] ศลิษา วิไลนุวัฒน์. ผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา. สภานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.

- [41] วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสำหรับนักศึกษาพยาบาล ตามโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- [42] ศุภรัตน์ อิงชาติเจริญ. สัมพันธภาพ ประสพการณ์ และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความไว้วางใจในทีมแพทย์และพยาบาลที่ให้การผ่าตัดและระงับความรู้สึกของผู้ป่วยในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- [43] สุขเมธ พงษ์ภัตตรา. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- [44] ภัทริภา ศิริमानนท์. การศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนาและสัมพันธภาพกับผู้ร่วมวัยของผู้สูงอายุ. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- [45] อาจารย์ ช่างประดับ. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- [46] วุฒิมณี กมลภัทรากูร. กรอบความเป็นส่วนตัว ความขัดแย้ง และสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- [47] นวรัตน์ ศรีรัฐเพชร. สัมพันธภาพของพ่อแม่-ลูก กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.

- [48] อัสรา อารรณ์. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยทางเชิงสังคมกับความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาสุขภาพศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2540.
- [49] อารมณ์ มัตตะเดช. การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- [50] สมภาพ ภัทรพงศ์กิจ. ปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้เรียนและการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในกลุ่มกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- [51] สุวีวรรณ พงอินทร์. การศึกษาพัฒนาการการคิดไตร่ตรองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีกรอบอบรมเลี้ยงดูและระดับเจตคติต่อพุทธศาสนาต่างกัน ในเขตพื้นที่การศึกษาเชิงรอยเขต 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- [52] ชีวัน ประทุมรัตน์. การอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- [53] สันหทัย วิทยารังสีพงษ์. ปัจจัยชีวสังคมและการอบรมเลี้ยงดูที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลรอบด้าน ของนักเรียนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- [54] สุเชษฐ์ ภาษณี. การเปรียบเทียบพัฒนาการทางสังคม การอบรมเลี้ยงดู และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของเด็กที่ได้รับการจัดการศึกษาโดยครอบครัวแบบบ้านเรียนและเด็กที่เรียนในโรงเรียนปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

- [55] ศรีรัตน์ ชัยภูอนันต์. ความฉลาดทางอารมณ์ของพ่อแม่ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู กับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กก่อนวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- [56] จรรยา สุวรรณทัต, และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน. พัฒนาการของพฤติกรรม. ใน เพ็ญแข ประจันปัจฉิม, พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1 พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา, หน้า 23-24. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- [57] เกศินี เกิดอนันต์. การศึกษาการอบรมเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียว ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- [58] จันทจิรา เสถียร. การศึกษาความถนัดทางการเรียนด้านภาษา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และการอบรมสั่งสอนของครูที่ส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- [59] ทิพาพร ลิขิตกุล. การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.
- [60] วีรณัฐ วงศ์คงเดช. เจตคติต่อการแสวงหาความช่วยเหลือและการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [61] พัชรินทร์ วินัยกุลพงศ์. การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- [62] Ahern, N. R., and Norris, A. E. Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. Journal of Pediatric Nursing. In press (2010).

- [63] Ritter, E. N. Parenting styles: their impact on the development of adolescent resiliency. Doctoral dissertation, School of Psychology. Capella University, 2005.
- [64] Abolghasemi, A., and Varaniyab, S. T. Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. Procedia - Social and Behavioral Sciences 5 (2010): 748-52.
- [65] Brennan, P. A., Le Brocque, R., and Hammen, C. Maternal depression, parent-child relationships, and resilient outcomes in adolescence. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 42 (2003): 1469-77.
- [66] Somchit, S. The relationships between resilience factors, perception of adversities, negative behavior, and academic achievement of 4th to 6th grade children in Thad-Thong, Chonburi, Thailand. Graduate School, Mahidol University, 1998.
- [67] Lhimsoonthon, B. The relationships between resilience factors, perceived life adversities, personal characteristics, and substance use behavior of slum adolescents lingering in a public playground. Graduate School, Mahidol University, 2000.
- [68] เพ็ญประภา ปริญาพล. ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2 (2550): 138-53.
- [69] วิเชียร เกตุสิงห์. ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย. ข่าวสารการวิจัยการศึกษา 18 (มีนาคม 2538): 8-11.
- [70] กัลยา วานิชย์บัญชา. บทที่ 21 การทดสอบที่ไม่ใช้พารามิเตอร์. ใน การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล, หน้า 407-23. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, 2552.
- [71] ดารินทร์ ชิดณะพงศ์, สมจิตต์ แก้วนพรัตน์, และ สุदारัตน์ สุขปทุมพันธ์. การวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://home.dsd.go.th/kamphaengphet/km/information/RESECARCH/014Regression.pdf> [2554, มีนาคม 12]

- [72] Anderson, M. A. The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. Doctoral dissertation, Doctor of Education (in counselor education). The university of Maine, 2006.
- [73] Kaplan, C. A., and Owens, J. Parental influences on vulnerability and resilience. In Hoghughi, M., and Long, N., Handbook of parenting: theory and research for practice, p.72-87. London: Sage Publications, 2004.
- [74] Skinner, M.L., Haggerty, K. P., Fleming, C. B., and Catalano, R. F. Predicting functional resilience among young-adult children of opiate-dependent parents. Journal of Adolescent Health 44 (2009): 283-90.
- [75] วิทยา ไชยศรี. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยสาธารณสุข สิรินคร, 2545.
- [76] Ripley, A. Resilience: staying cool in Jerusalem. In The unthinkable: who survives when disaster strikes and why, p.85-107. London: Random House Books, 2008.
- [77] Boyden, J., and Gibbs, S. Mediating vulnerability and resilience. In Children of war: responses to psycho-social distress in cambodia, p.39-84. Geneva: United Nations Research Institute for Social Development, 1997.
- [78] Cassen, R., Feinstein, L., and Graham, P. Educational outcomes: adversity and resilience. Social Policy and Society 8 (2008): 73-85.
- [79] Lamanna, M. A. Raising children in a diverse and multicultural society. In Marriages & families: making choices in a diverse society, p.310-512. Belmont: Thomson/Wadsworth, 2006.
- [80] อรุณี เกษรอุบล. การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- [81] Zakeri, H., Jowkar, B., and Razmjooee, M. Parenting styles and resilience. Procedia - Social and Behavioral Sciences 5 (2010): 1067-70.

- [82] Scudder, L., Sullivan, K. S., and Copeland-Linder, N. Adolescent resilience: lessons for primary care. Journal of Nursing Practice 4 (2008): 535-43.
- [83] Kritzas, N., and Grobler, A. A. The relationship between perceived parenting styles and resilience during adolescence. Journal of Child and Adolescent Mental Health 17 (2005): 1-12.
- [84] อนันต์ นวลใหม่. การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
- [85] Ahern, N. R. Adolescent resilience: An evolutionary concept analysis. Journal of Pediatric Nursing 21 (2006): 175-85.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

(Certificate of approval)



COA No. 529/2010
IRB No. 293/53

INSTITUTIONAL REVIEW BOARD
Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

1873 Rama 4 Road, Patumwan, Bangkok 10330, Thailand, Tel 662-256-4455 ext 14, 15

Certificate of Approval

The Institutional Review Board of the Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand, has approved the following study which is to be carried out in compliance with the International guidelines for human research protection as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline and International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

Study Title : RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF SIXTH YEAR STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS UNDER THE JURISDICTION OF THE OFFICE OF THE BASIC EDUCATION COMMISSION, BANGKOK METROPOLIS.

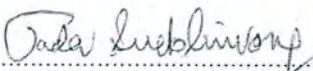
Study Code : -


Study Center : Department of Psychiatry,
Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

Principal Investigator : Miss Itsariya Parichatikanond

Document Reviewed :

1. Protocol Version 2.0 Dated 1 Sep 10
2. Protocol synopsis Version 2.0 Dated 1 Sep 10
3. Information Sheet for Research Participant Caregiver Student aged 12 years and over – not more than 18 years Version 3.0 Dated 21 Sep 10
4. Information sheet for research participant for 12 years and over – not more than 18 years Version 2.0 Dated 1 Sep 10
5. Information sheet for research participant for over 18 years of age Version 2.0 Dated 1 Sep 10
6. A document of consent to participate in research projects for 12 years and over – not more than 18 years Version 2.0 Dated 1 Sep 10
7. Informec consent document to participate in research projects for over 18 year of age Version 2.0 Dated 1 Sep 10
8. Questionnaire Version 2.0 Dated 1 Sep 10
9. Stressful life events scale Version 2.0 Dated 1 Sep 10
10. Query relationships with their parents Version 2.0 Dated 1 Sep 10
11. Query relationships with friends Version 2.0 Dated 1 Sep 10
12. Rearing queries Version 2.0 Dated 1 Sep 10

Signature: 
(Professor Tada Sueblinvong MD)
Chairperson of
The Institutional Review Board

Signature: 
(Associate Professor Sopit Thamaree)
Committee and Secretary of
The Institutional Review Board

Date of Approval : October 14, 2010

Approval Expire Date : October 13, 2011

Approval is granted subject to the following conditions: (see back of this Certificate)

ภาคผนวก ข

จดหมายขออนุญาตใช้เครื่องมือ / ขอเก็บข้อมูล



ที่ จว. พิเศษ / 2553

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟู

เรียน คุณพัชรินทร์ อรุณเรือง

ด้วย นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์ นิสิตปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง “ความสามารถในการฟื้นฟูและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร” ซึ่งใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูในการเก็บข้อมูล โดยมี รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุญาตให้ นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์ ใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟู เพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

.....
(นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์)
นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต

.....
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร)
หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โทร. - / อิสริยา โทร. -



ที่ จว. พิเศษ / 2553

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีวิทยา 2

ด้วย นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์ นิสิตปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุญาตให้ นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์ ทำการเก็บข้อมูล ณ โรงเรียนสตรีวิทยา 2 โดยใช้แบบสอบถาม ดังโครงร่าง วิทยานิพนธ์ที่แนบมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

.....
(นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์)
นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต

.....
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ สุขปีดิพร)
หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โทร. - / อิสริยา โทร. -

ภาคผนวก ค

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

(Information sheet for research participant)

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมของนักเรียนอายุ 12 ปีขึ้นไป - ไม่เกิน 18 ปี)</p>
--	---

ชื่อโครงการวิจัย ความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

ผู้ทำวิจัย

ชื่อ นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์
ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
เบอร์โทรศัพท์ - / -


เรียน ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

นักเรียนได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ผู้ปกครองจะตัดสินใจอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ผู้ปกครองสามารถขอคำแนะนำในการอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว หรือเพื่อนของท่านได้ โดยท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ หากท่านตัดสินใจแล้วว่าอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วย่อมก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด ส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความผิดปกติที่บุคคลไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ภาวะปกติมาจัดการได้ อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกรุนแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีความอดทนยืดหยุ่นต่อแรงกดดันและสามารถตอบสนองต่อสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและเหมาะสม วัยรุ่นเป็นเหมือนสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ การสร้างความสามารถในการฟื้นพลังให้เกิดขึ้นในวัยนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง และเป็นที่น่าสนใจว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีศักยภาพที่ดี พร้อมทั้งจะปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดีและมีพลังใจที่เข้มแข็งในอนาคต

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมของนักเรียนอายุ 12 ปีขึ้นไป - ไม่เกิน 18 ปี)</p>
--	---

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

โครงการวิจัยนี้ มีผู้เข้าร่วมในโครงการทั้งสิ้นจำนวน 396 คน โดยมีวัตถุประสงค์หลักจากการศึกษาในครั้งนี้คือ

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากผู้ปกครองให้ความยินยอมที่จะให้นักเรียนเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็น โดยมีแบบสอบถามทั้งหมด 6 ส่วน จำนวนทั้งสิ้น 144 ข้อ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ
2. แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิต จำนวน 28 ข้อ
3. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับพ่อแม่ จำนวน 14 ข้อ
4. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน จำนวน 16 ข้อ
5. แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู จำนวน 30 ข้อ และ
6. แบบสอบถามความสามารถในการฟัง จำนวน 45 ข้อ


แบบสอบถามทั้งหมดนักเรียนเป็นผู้กรอกและประเมินด้วยตัวเอง โดยตลอดระยะเวลาที่นักเรียนอยู่ในโครงการวิจัย คือ ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาที และมาพบผู้วิจัยหรือผู้ร่วมทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ครั้ง

ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนและนักเรียน โดยจะขอให้นักเรียนปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยอย่างเคร่งครัด

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

นักเรียนอาจมีความเสี่ยงที่เกิดจากการตอบแบบสอบถาม เช่น เสียเวลา ได้รับความไม่สะดวกหรือไม่สบายใจในการตอบคำถามบางคำถามที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของนักเรียนได้ ดังนั้น กรุณาแจ้งผู้ทำวิจัยในกรณีที่พบอาการดังกล่าวข้างต้น หรืออาการอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วยระหว่างที่อยู่ในโครงการวิจัย ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน ขอให้ผู้ปกครองหรือนักเรียนรายงานให้ผู้ทำวิจัยทราบโดยเร็ว

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมของนักเรียนอายุ 12 ปีขึ้นไป - ไม่เกิน 18 ปี)</p>
--	---

ความเสี่ยงที่ไม่ทราบแน่นอน

นักเรียนอาจเกิดอาการข้างเคียง หรือความไม่สบาย นอกเหนือจากที่ได้แสดงในเอกสารฉบับนี้ ซึ่งอาการข้างเคียงเหล่านี้เป็นอาการที่ไม่เคยพบมาก่อน เพื่อความปลอดภัยของนักเรียน ผู้ปกครองควรแจ้งผู้ทำวิจัยให้ทราบทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น

หากผู้ปกครองของนักเรียนมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ผู้ปกครองและนักเรียนจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใด ๆ จากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในสถานศึกษาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ข้อปฏิบัติของนักเรียนขณะเข้าร่วมโครงการวิจัย

ขอให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

- ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง
- ขอให้นักเรียนแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่นักเรียนร่วมในโครงการวิจัย

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย


ในกรณีที่นักเรียนได้รับอันตรายใดๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับโครงการวิจัย ผู้ปกครองสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัยคือ นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์ โทร. - ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ค่าใช้จ่ายของนักเรียนในการเข้าร่วมการวิจัย

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

โครงการวิจัยนี้ จะไม่มีเงินชดเชยค่าเสียเวลาให้แก่อาสาสมัคร

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมของนักเรียนอายุ 12 ปีขึ้นไป - ไม่เกิน 18 ปี)</p>
--	---

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากผู้ปกครองไม่สมัครใจจะให้นักเรียนเข้าร่วมการศึกษาแล้ว นักเรียนสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอลงตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลเสีย และไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ปกครองหรือตัวนักเรียนในทุกๆ ด้านแต่อย่างใด

ผู้ทำวิจัยอาจถอนนักเรียนออกจากการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อเหตุผลด้านความปลอดภัยของนักเรียน หรือเมื่อผู้สนับสนุนการวิจัยยุติการดำเนินงานวิจัย หรือ ในกรณีดังต่อไปนี้

- นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัย
- นักเรียนเกิดอาการข้างเคียงหรือความผิดปกติจากการตอบแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร


ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวนักเรียนจะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของนักเรียนจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของนักเรียน

หากผู้ปกครองของนักเรียนขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของนักเรียนอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และนักเรียนจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของนักเรียนที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ผู้ปกครองเป็นผู้แทนโดยชอบธรรมของนักเรียน ผู้ปกครองของนักเรียนจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยทางการแพทย์ รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่นักเรียนอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้รับทราบแนวทางในการรักษา ในกรณีที่พบโรคแทรกซ้อนภายหลังการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
6. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
7. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถให้นักเรียนถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยนักเรียนจะไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น


 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมของนักเรียนอายุ 12 ปีขึ้นไป - ไม่เกิน 18 ปี)</p>
--	--

8. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
9. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะให้นักเรียนเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้สิทธิพลบงคับข่มขู่หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมของผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ ชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

.....

 <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p style="text-align: center;">เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
---	---

ชื่อโครงการวิจัย ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

ผู้ทำวิจัย

ชื่อ นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์
ที่อยู่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
เบอร์โทรศัพท์ - / -


เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ เนื่องจากท่านเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากทีมงานของผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัวหรือเพื่อนของท่านได้ ท่านมีเวลาเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่า จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลความเป็นมา

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วย่อมก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด ส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความคิดปกติที่บุคคลไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ ในภาวะปกติมาจัดการได้ อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกรุนแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีความอดทนยืดหยุ่นต่อแรงกดดันและสามารถตอบสนองต่อสภาวะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและเหมาะสม วัยรุ่นเป็นเหมือนสะพานเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ การสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้เกิดขึ้นในวัยนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง และเป็นที่น่าสนใจว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีศักยภาพที่ดี พร้อมทั้งจะปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดีและมีพลังใจที่เข้มแข็งในอนาคต

 <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p style="text-align: center;">เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
---	--

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

โครงการวิจัยนี้ มีผู้เข้าร่วมในโครงการทั้งสิ้นจำนวน 396 คน โดยมีวัตถุประสงค์หลักจากการศึกษาในครั้งนี้คือ

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็น โดยมีแบบสอบถามทั้งหมด 6 ส่วน จำนวนทั้งสิ้น 144 ข้อ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ
2. แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิต จำนวน 28 ข้อ
3. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับพ่อแม่ จำนวน 14 ข้อ
4. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน จำนวน 16 ข้อ
5. แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู จำนวน 30 ข้อ และ
6. แบบสอบถามความสามารถในการฟัง จำนวน 45 ข้อ


แบบสอบถามทั้งหมดผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้กรอกและประเมินด้วยตัวท่านเอง โดยตลอดระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัย คือ ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาที และมาพบผู้วิจัยหรือผู้ร่วมทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ครั้ง

ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้ทำวิจัยใคร่ขอความความร่วมมือจากท่าน โดยจะขอให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัยอย่างเคร่งครัด

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ท่านอาจมีความเสี่ยงที่เกิดจากการตอบแบบสอบถาม เช่น เสียเวลา ได้รับความไม่สะดวกหรือไม่สบายใจในการตอบคำถามบางคำถามที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของท่านได้ ดังนั้น กรุณาแจ้งผู้ทำวิจัยในกรณีที่พบอาการดังกล่าวข้างต้น หรืออาการอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วยระหว่างที่อยู่ในโครงการวิจัย ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน ขอให้ท่านรายงานให้ผู้ทำวิจัยทราบโดยเร็ว

 <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p style="text-align: center;">เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
---	--

ความเสี่ยงที่ไม่ทราบแน่นอน

ท่านอาจเกิดอาการข้างเคียง หรือความไม่สบาย นอกเหนือจากที่ได้แสดงในเอกสารฉบับนี้ ซึ่งอาการข้างเคียงเหล่านี้เป็นอาการที่ไม่เคยพบมาก่อน เพื่อความปลอดภัยของท่าน ควรแจ้งผู้ทำวิจัยให้ทราบทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา

ประโยชน์ที่อาจได้รับ

ท่านจะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ใดๆ จากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในสถานศึกษาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง
- ขอให้ท่านแจ้งให้ผู้ทำวิจัยทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านร่วมในโครงการวิจัย

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย/ผู้สนับสนุนการวิจัย


ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใดๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัยคือ นางสาวอิสริยา ปาริชาติกานนท์ โทร. - ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ค่าใช้จ่ายของท่านในการเข้าร่วมการวิจัย

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ค่าตอบแทนสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

โครงการวิจัยนี้ จะไม่มีเงินชดเชยค่าเสียเวลาให้แก่อาสาสมัคร

 <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p style="text-align: center;">เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
--	--

การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลเสียและไม่ส่งผลกระทบต่อตัวท่านในทุกๆ ด้านแต่อย่างใด

ผู้ทำวิจัยอาจถอนท่านออกจากการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อเหตุผลด้านความปลอดภัยของท่าน หรือเมื่อผู้สนับสนุนการวิจัยยุติการดำเนินงานวิจัย หรือ ในกรณีดังต่อไปนี้

- ท่านไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ทำวิจัย
- ท่านเกิดการข้างเคียงหรือความผิดปกติจากการตอบแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษา

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร


ข้อมูลที่ท่านนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่านจะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

สิทธิของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีการของการวิจัยทางการแพทย์ รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้รับทราบแนวทางในการรักษา ในกรณีที่พบโรคแทรกซ้อนภายหลังการเข้าร่วมในโครงการวิจัย
6. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
7. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น
8. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant) (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
--	--

9. ท่านมีสิทธิในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ ชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ


ขอขอบคุณ ในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

.....

ภาคผนวก ง

เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

(Consent form)

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (สำหรับอายุ 12 ปีขึ้นไป – ไม่นเกิน 18 ปี)</p>
--	---

การวิจัยเรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2553

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็น.....
ของนาย/นางสาว.....ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสาร
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....แล้ว และข้าพเจ้ายินยอมให้ นาย/นางสาว
.....เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนามและวันที่ พร้อม
ด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าและ
ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย
หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการ
วิจัยมีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยทั้งหมดจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง
ๆ ที่ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยพอใจ


ข้าพเจ้าเข้าใจถึงสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อใดก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและการบอก
เลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อ
ได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในคนอาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำไป
เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้า
ร่วมโครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสาร และ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัว
ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการ
วิจัยและสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ
เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงาน
ข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ เท่านั้น

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (สำหรับอายุ 12 ปีขึ้นไป – ไม่เกิน 18 ปี)</p>
--	--

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีให้ นาย/นาง/นางสาว.....
.....เข้าร่วมในโครงการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารใบ
ยินยอมนี้


..... ลงนามผู้แทนโดยชอบธรรม
(.....) ชื่อผู้แทนโดยชอบธรรมตัวบรรจง
..... ความสัมพันธ์ของผู้แทนโดยชอบธรรมกับผู้เข้าร่วมการวิจัย
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

..... ลงนามผู้เข้าร่วมการวิจัย
(.....) ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย
รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้แทนโดยชอบธรรมของผู้เข้าร่วมการวิจัยตามนามข้างต้น
ได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

..... ลงนามผู้ทำวิจัย
(อสิริยา ปาริชาติกานนท์) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

..... ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
--	--

การวิจัยเรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2553

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....ที่อยู่.....
ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....
และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนามและวันที่ พร้อม
ด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการ
อธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่อาจเกิดขึ้น
จากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสในการซักถามข้อสงสัยจนมีความ
เข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้น


ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิก
การเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอม
จากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อ
ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วม
โครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสาร และ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและสามารถยกเลิกการให้
สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยของข้าพเจ้าที่ไม่มีเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การ
เก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อ
วัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (สำหรับอายุ 18 ปีขึ้นไป)</p>
--	--

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

..... ลงนามผู้ให้ความยินยอม
(.....) ชื่อผู้ยินยอมตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

..... ลงนามผู้ทำวิจัย
(อสิริยา ปาวิชาติกานนท์) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

..... ลงนามพยาน
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง
วันที่เดือน.....พ.ศ. 2553

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อความทั้งหมด 11 ข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ เพียงคำตอบเดียว และเติมข้อความลงในช่องว่าง (____) ให้สมบูรณ์ตรงกับความ เป็นจริง

1. เพศ ชาย ○¹
หญิง ○²

2. อายุ _____ ปี _____ เดือน

3. โรงเรียน _____

4. แผนการเรียน วิทย์ - คณิต ○¹
ศิลป์ - คณิต ○²
ศิลป์ - ภาษา ○³
อื่นๆ (โปรดระบุ) _____ ○⁴

5. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ตั้งแต่ชั้นม.4 _____

6. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

ประถมศึกษา ○¹
 มัธยมศึกษา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น ○²
 อนุปริญญา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ○³
 ปริญญาตรี ○⁴
 ปริญญาโท ○⁵
 ปริญญาเอก ○⁶
 อื่นๆ (โปรดระบุ) _____ ○⁷

7. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- ประถมศึกษา ¹
- มัธยมศึกษา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น ²
- อนุปริญญา / ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ³
- ปริญญาตรี ⁴
- ปริญญาโท ⁵
- ปริญญาเอก ⁶
- อื่นๆ (โปรดระบุ) ⁷

8. อาชีพหลักของบิดา

- พนักงานรัฐวิสาหกิจ (โปรดระบุ) ¹
- พนักงานเอกชน (โปรดระบุ) ²
- ธุรกิจส่วนตัว (โปรดระบุ) ³
- ข้าราชการ (โปรดระบุ) ⁴
- เกษียณ / พ่อบ้าน / ว่างงาน ⁵
- อื่นๆ (โปรดระบุ) ⁶

9. อาชีพหลักของมารดา

- พนักงานรัฐวิสาหกิจ (โปรดระบุ) ¹
- พนักงานเอกชน (โปรดระบุ) ²
- ธุรกิจส่วนตัว (โปรดระบุ) ³
- ข้าราชการ (โปรดระบุ) ⁴
- เกษียณ / แม่บ้าน / ว่างงาน ⁵
- อื่นๆ (โปรดระบุ) ⁶

10. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

- แต่งงาน / อยู่ด้วยกัน ¹
- แต่งงาน / แยกกันอยู่ ²
- หย่า ³
- หม้าย ⁴
- อื่นๆ (โปรดระบุ) ⁵

11. รายได้รวมของครอบครัวโดยเฉลี่ย _____ บาท / เดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

คำชี้แจง แบบสอบถามความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีข้อความทั้งหมด 45 ข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกทำเครื่องหมายวงกลม ล้อมรอบตัวเลขที่นักเรียนปฏิบัติ เพียงข้อละคำตอบเดียว ให้สมมุติตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ระดับการกระทำ / ความรู้สึกของนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ส่วนมากแล้วฉันไม่เข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด	5	4	3	2	1
2. ฉันไม่เก็บปัญหาของคนอื่นมากังวล	5	4	3	2	1
3. ฉันพยายามเข้าใจการแสดงออกของคนอื่น	5	4	3	2	1
4. ฉันหันไปทำตามคำนิทาว่าร้ายของคนอื่น	5	4	3	2	1
5. เมื่อผู้ใหญ่ทำให้ฉันรู้สึกกลัว ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี	5	4	3	2	1
6. ฉันมักจะวุ่นวายใจไปกับปัญหาของคนอื่น	5	4	3	2	1
7. เมื่อคนในครอบครัวมีปัญหา ฉันจะไม่สนใจเรียน	5	4	3	2	1
8. ฉันเดือดร้อนใจ เมื่อคนที่ฉันรักทำตัวไม่สมเหตุผล	5	4	3	2	1
9. เมื่อคนในครอบครัวทะเลาะหรือทำร้ายกัน ฉันจะเลียงไปที่อื่น	5	4	3	2	1
10. เมื่ออยู่กับพ่อแม่ ฉันมักทำตัวเป็นเด็กไม่รู้จักโต	5	4	3	2	1
11. คนเราควรพยายามทำในสิ่งที่คนที่เรารักต้องการ แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	5	4	3	2	1
12. ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาของครอบครัว และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่มีปัญหา	5	4	3	2	1
13. ฉันมีความสามารถในการผูกมิตรกับเพื่อนใหม่	5	4	3	2	1
14. ฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะสามารถหาเพื่อนที่ดีได้	5	4	3	2	1
15. ฉันไม่มีความสามารถพอที่จะทำให้ใครชอบหรือไม่ชอบฉันได้	5	4	3	2	1
16. ฉันสามารถคบกับคนอื่นได้นาน	5	4	3	2	1
17. ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้	5	4	3	2	1
18. ฉันใช้ความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน เพื่อทำให้ออนาคตดีขึ้น	5	4	3	2	1
19. ฉันไม่พยายามค้นหาว่าสิ่งต่างๆดำเนินไปอย่างไร	5	4	3	2	1
20. มีเพียงไม่กี่อย่างที่ฉันทำได้ดี	5	4	3	2	1
21. ฉันสามารถดูแลตนเองได้ดีและตอบสนองความต้องการของตนเองได้	5	4	3	2	1
22. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลงได้	5	4	3	2	1
23. ฉันจะไม่ทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก	5	4	3	2	1
24. ฉันคิดว่า ฉันเป็นคนไม่มีความคิดแปลกใหม่	5	4	3	2	1
25. เมื่อได้ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือเต้นรำ ทำให้ฉันลืมปัญหาต่างๆได้	5	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับการกระทำ / ความรู้สึกของนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
26. ฉันใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกดีขึ้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย	5	4	3	2	1
27. ปัญหาส่วนมากมีทางแก้ไม่มากนัก	5	4	3	2	1
28. ทางหนึ่งที่ฉันแสดงความรู้สึกคือการแสดงออกผ่านทางการทำงาน ศิลปะ เล่นดนตรี เต้นรำ หรือการเขียน	5	4	3	2	1
29. การใช้จินตนาการไม่ช่วยทำให้ฉันแก้ปัญหาได้	5	4	3	2	1
30. การทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ร้องเพลง หรือเต้นรำ ทำให้ฉันสามารถลืมความเศร้าหรือความโกรธได้	5	4	3	2	1
31. ฉันเคร่งเครียดจริงจังกับชีวิตทุกเรื่อง	5	4	3	2	1
32. เป็นเรื่องง่ายที่จะเลือกระหว่างความถูกต้องกับความผิด	5	4	3	2	1
33. ฉันทำในสิ่งที่ช่วยให้ผู้อื่นดีขึ้น	5	4	3	2	1
34. บางครั้งฉันก็ทำอะไรที่ไม่สมควรจะทำกับเพื่อนๆ ของฉัน	5	4	3	2	1
35. ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น	5	4	3	2	1
36. ฉันเข้าไปช่วยเพื่อนที่ถูกเพื่อนๆ ล้อเลียน	5	4	3	2	1
37. ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อน แม้ว่าเขาจะไม่ช่วยเหลือตนเอง	5	4	3	2	1
38. ฉันจะยืนหยัดสู้กับคนที่ทำอะไรไม่ซื่อสัตย์หรือร้ายกาจ	5	4	3	2	1
39. ฉันสามารถทำชีวิตของฉันให้ดีขึ้น	5	4	3	2	1
40. เมื่อสอบตก ฉันต้องการรู้ว่าฉันทำผิดพลาดตรงไหน	5	4	3	2	1
41. ไม่ว่าฉันจะพยายามสักเพียงใด ฉันก็ไม่สามารถทำในสิ่งที่ถูกต้องได้	5	4	3	2	1
42. ฉันหาทางแก้ไขปัญหาได้ดี ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน	5	4	3	2	1
43. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้	5	4	3	2	1
44. บางครั้งฉันทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก	5	4	3	2	1
45. เมื่อมีปัญหาฉันไม่เข้มแข็งพอที่จะเผชิญปัญหาทุกอย่างได้	5	4	3	2	1

ส่วนที่ 3 แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิต

คำชี้แจง แบบประเมินเหตุการณ์เครียดในชีวิต มีข้อความทั้งหมด 28 ข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่องที่ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียน ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	เหตุการณ์	มี	ไม่มี
1.	รู้สึกได้รับความกดดันจากเพื่อน		
2.	มีความขัดแย้งหรือมีปัญหากับเพื่อน		
3.	สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต		
4.	สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยหรือรักษาตัวในโรงพยาบาล		
5.	ทำรายงานหรือทำการบ้านไม่ได้		
6.	สมาชิกในครอบครัวถูกจับกุมดำเนินคดีหรือมีปัญหาทางด้านกฎหมาย		
7.	คะแนนสอบ รายงาน หรือเกรดเฉลี่ยไม่ค่อยดี		
8.	กังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย		
9.	รู้สึกว่าไม่มีเพื่อนร่วมชั้นไม่ดี		
10.	สมาชิกในครอบครัวหรือคนที่รู้จักคุ้นเคยกำลังมีปัญหา		
11.	เพื่อนมีปัญหาทางจิตใจ		
12.	เพื่อนประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี		
13.	มีปัญหาเกี่ยวกับคนรัก		
14.	ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว		
15.	รู้สึกว่าไม่มีเวลาให้กับครอบครัว		
16.	มีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่		
17.	เกิดการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน		
18.	รู้สึกว่าไม่ครูที่ไม่ดี		
19.	มีปัญหาเกี่ยวกับทางโรงเรียนที่ทำให้ลำบากใจ		
20.	ถูกพ่อแม่เปิดเผยความลับที่ไม่อยากให้ใครรู้		
21.	บุคคลในครอบครัวหรือคนที่ใกล้ชิดมีปัญหาทางจิตใจ		
22.	เพื่อนเสียชีวิต		
23.	พ่อแม่กำลังตงงาน		
24.	พ่อแม่หย่าร้างกัน		
25.	รู้สึกว่าไม่ได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่ของเพื่อน		
26.	ถูกพ่อแม่ลงโทษ		
27.	ทะเลาะกับครู		
28.	อกหักหรือผิดหวังจากคนรัก		

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามสัมพันธภาพกับพ่อแม่และเพื่อน

คำชี้แจง แบบสอบถามสัมพันธภาพกับพ่อแม่และเพื่อน มีข้อความทั้งหมด 30 ข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือก
ทำเครื่องหมายวงกลม ล้อมรอบตัวเลขที่นักเรียนปฏิบัติ เพียงข้อละคำตอบเดียว ให้สมบูรณ์ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ระดับการกระทำ / ความรู้สึกของนักเรียน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันแสดงความเคารพพ่อแม่ก่อนไปและกลับจากโรงเรียนทุกวัน	5	4	3	2	1
2. ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อพ่อแม่บอกให้ฉันรีบทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ	5	4	3	2	1
3. ฉันเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่	5	4	3	2	1
4. ฉันใช้จ่ายเงินที่พ่อแม่ให้มาอย่างประหยัด	5	4	3	2	1
5. เมื่อฉันมีปัญหาเรื่องส่วนตัว ฉันจะเก็บไว้ไม่บอกให้พ่อแม่รู้	5	4	3	2	1
6. เมื่อฉันต้องการเงินเพื่อไปซื้ออุปกรณ์การเรียน ฉันจะไม่กล้าขอเงินจากพ่อแม่	5	4	3	2	1
7. ฉันจะปรึกษาพ่อแม่เมื่อมีปัญหาการเรียน	5	4	3	2	1
8. พ่อแม่ให้ความรัก ให้ความเอาใจใส่ และให้ความอบอุ่นแก่ฉัน	5	4	3	2	1
9. พ่อแม่ซักถามด้วยความห่วงใยเมื่อฉันกลับบ้านผิดเวลา	5	4	3	2	1
10. พ่อแม่ซักถามเรื่องการเรียนของฉันอยู่เสมอ	5	4	3	2	1
11. พ่อแม่ไม่เคยสนใจว่าฉันมีปัญหาเรื่องส่วนตัวหรือไม่	5	4	3	2	1
12. เมื่อมีเวลาว่าง พ่อแม่จะชวนฉันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เสมอ	5	4	3	2	1
13. เมื่อฉันทำความผิด พ่อแม่จะว่ากล่าวโดยไม่ถามสาเหตุ	5	4	3	2	1
14. พ่อแม่จะคอยให้กำลังใจ เมื่อฉันทำคะแนนสอบได้ไม่ดี	5	4	3	2	1
15. เมื่อฉันมีปัญหา เพื่อนมักจะไม่ใช่ใจในการให้ความช่วยเหลือแก่ฉัน	5	4	3	2	1
16. ฉันมีเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาเกี่ยวกับการเรียนได้	5	4	3	2	1
17. เพื่อนจะช่วยกันอธิบายเนื้อหาที่ฉันไม่ค่อยเข้าใจ	5	4	3	2	1
18. ฉันกับเพื่อนมักจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	5	4	3	2	1
19. เพื่อนมักจะห่วงใยฉันเสมอเมื่อฉันไม่สบาย	5	4	3	2	1
20. ฉันไม่ค่อยมีเพื่อนที่สนิทและไว้ใจได้	5	4	3	2	1
21. ฉันมักมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน	5	4	3	2	1
22. เมื่อใกล้สอบ เพื่อนจะชวนฉันทบทวนบทเรียน	5	4	3	2	1
23. ฉันเข้ากับเพื่อนในห้องได้ทุกคน	5	4	3	2	1
24. ฉันมีความวิตกกังวลว่าเพื่อนจะแอบนินทาเสมอ	5	4	3	2	1
25. เพื่อนให้ฉันยืมของทุกครั้งที่ฉันลืมเอามา	5	4	3	2	1
26. ฉันชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง ไม่ชอบยุ่งเกี่ยวกับเพื่อนในห้อง	5	4	3	2	1
27. หลังเลิกเรียน ฉันมักจะกลับบ้านพร้อมเพื่อน	5	4	3	2	1
28. ฉันมักจะมีปัญหาในการทำงานกลุ่มกับเพื่อนเนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน	5	4	3	2	1
29. ฉันรู้สึกอึดอัดใจทุกครั้งที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	5	4	3	2	1
30. ฉันสามารถทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนได้เป็นอย่างดี	5	4	3	2	1

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู

คำชี้แจง แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู มีข้อความทั้งหมด 30 ข้อ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเลือกทำเครื่องหมายวงกลม ล้อมรอบตัวเลขที่นักเรียนปฏิบัติ เพียงข้อละคำตอบเดียว ให้สมบูรณ์ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	พฤติกรรมของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันและพ่อแม่ร่วมกันกำหนดกฎเกณฑ์ภายในบ้าน	5	4	3	2	1
2. พ่อแม่มักให้ฉันพูดถึงเรื่องเพื่อนๆ ให้ฟังและคอยอธิบายว่าเพื่อนคนไหนดีหรือไม่ดี	5	4	3	2	1
3. พ่อแม่จะให้ฉันกำหนดเวลาถึงบ้านหลังเลิกเรียนด้วยตัวเอง แต่มีเงื่อนไขว่าต้องไม่เกินที่กำหนด	5	4	3	2	1
4. เมื่อครอบครัวมีปัญหา ฉันมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วย	5	4	3	2	1
5. พ่อแม่มักสอนให้ฉันทำตามที่สังคมปฏิบัติ เช่น ไม่พูดคุยเสียงดังในที่ชุมนุมชน	5	4	3	2	1
6. เมื่อทำผิดพ่อแม่ไม่ตีฉัน แต่จะใช้การว่ากล่าวแบบมีเหตุผล	5	4	3	2	1
7. พ่อแม่ชอบให้ฉันแสดงความคิดเห็น	5	4	3	2	1
8. พ่อแม่และฉันร่วมกันเลือกแนวทางการเรียนต่อของฉัน	5	4	3	2	1
9. เมื่อฉันขอเงิน พ่อแม่จะต้องถามเหตุผลก่อนทุกครั้ง	5	4	3	2	1
10. พ่อแม่ให้โอกาสฉันปรับปรุงตัว เมื่อฉันทำผิดทุกครั้ง	5	4	3	2	1
11. พ่อแม่ไม่เปิดโอกาสให้ฉันร่วมกำหนดกฎเกณฑ์ภายในบ้าน	5	4	3	2	1
12. พ่อแม่ไม่เปิดโอกาสให้แก้ตัวเมื่อฉันทำผิด	5	4	3	2	1
13. พ่อแม่ไม่เปิดโอกาสให้ฉันคบเพื่อนที่แต่งกายไม่สุภาพ	5	4	3	2	1
14. พ่อแม่ห้ามฉันคบเพื่อนที่พูดจาไม่สุภาพ	5	4	3	2	1
15. พ่อแม่ห้ามฉันคบเพื่อนต่างเพศ	5	4	3	2	1
16. พ่อแม่กำหนดสถานที่เรียนต่อของฉันโดยไม่ถามฉัน	5	4	3	2	1
17. พ่อแม่มักไม่อธิบายเหตุผลในการว่ากล่าวตักเตือน	5	4	3	2	1
18. พ่อแม่ไม่เปิดโอกาสให้ฉันพูดคุยหรือปรึกษาในเรื่องต่างๆ	5	4	3	2	1
19. พ่อแม่ไม่เคยเล่าเหตุการณ์ต่างๆของสังคมที่เกี่ยวข้องกับฉันให้ฟัง	5	4	3	2	1
20. พ่อแม่ไม่เปิดโอกาสให้ฉันแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ	5	4	3	2	1
21. พ่อแม่ไม่ห้ามในการคบเพื่อนต่างเพศของฉัน	5	4	3	2	1
22. ถึงแม้ฉันแสดงกิริยาไม่ดี พ่อแม่ก็ไม่ว่ากล่าว	5	4	3	2	1
23. พ่อแม่ไม่ห้ามในการแต่งกายของฉัน	5	4	3	2	1
24. เมื่อฉันขอเงินพ่อแม่ ท่านไม่เคยซักถามอะไรเลย	5	4	3	2	1
25. ฉันออกไปเที่ยวได้โดยไม่ต้องขออนุญาตพ่อแม่	5	4	3	2	1
26. พ่อแม่ไม่บังคับให้ฉันทำงานบ้าน	5	4	3	2	1

ข้อความ	พฤติกรรมของพ่อแม่ / ผู้ปกครอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
27. พ่อแม่ไม่บังคับให้ฉันอ่านหนังสือ	5	4	3	2	1
28. ฉันสามารถโต้แย้งพ่อแม่ได้เมื่อท่านทำไม่ถูกใจฉัน	5	4	3	2	1
29. ฉันไม่มีหน้าที่รับผิดชอบภายในบ้าน	5	4	3	2	1
30. พ่อแม่เห็นว่าฉันมีกิริยาที่ดี แม้ว่าคนอื่นจะไม่เห็นด้วย	5	4	3	2	1

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

*****ขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม*****

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอิสริยา ปารีชาติกานนท์ เกิดเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2528 จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อปีการศึกษา 2549 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2552