

คณะจิตวิทยา

ผลการศึกษาความสามารถในการฟังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นางสาววิศชนญาณ์ สัตยาภุริพัฒน์	เลขประจำตัวนิสิต	5137493438
นางสาวศิริกานต์ บุญนาค	เลขประจำตัวนิสิต	5137498638

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**THE STUDY OF RESILIENCE OF STUDENTS IN SECONDARY
SCHOOL**

Miss Warichaya	Sattayapuripat	5137493438
Miss Sirikan	Bunnag	5137498638

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการวิจัย

ผลการศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

วิรัชญานันท์ สัตยาภุริพัฒน์ และศิริกานต์ บุญนาค

หลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต



..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

วิรัชญานันต์ สัตยาภริพัฒน์ และศิริกานต์ บุณนาค : ผลการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (THE STUDY OF RESILIENCE OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL)

อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต, 46 หน้า.

การศึกษาเรื่อง ผลการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 170 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติแบบพรรณนา สถิติ Independent t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และเพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
2. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์สูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิรัชญานันต์ สัตยาภริพัฒน์
ศิริกานต์ บุณนาค

หลักสูตร...ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา...2554....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

513 74934 38 ## 513 74986 38: MAJOR BACHELOR OF SCIENCES IN PSYCHOLOGY

KEYWORDS: RESILIENCE

WARICHAYA SATTAYAPURIPAT AND SIRIKAN BUNNAG: THE STUDY OF RESILIENCE OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL. PROJECT ADVISOR: ASSIST. PROF. CHUPONG PANJAMAWATT, 46 PP.

The objective of this study was to explore the level of resilience of students in secondary school. Participants were 170 students, both men and women who are studying in secondary school. The instruments were State – Trait Resilience Checklist. Percent, mean, standard deviation and Independent t-test analysis were used as statistical tools for data analysis.

Results showed that:

- 1. The state resilience scores of female students are significantly higher than those scores of male students. ($p < .01$). Also the trait resilience scores of female students are significantly higher than those scores of male students. ($p < .05$).
- 2. The state resilience scores of students with high academic achievement are significantly higher than those scores of students with low academic achievement. ($p < .05$). No differences on trait resilience scores are found between students with high and low academic achievement.

Field of Study : Bs.c. in Psychology

Academic Year : 2011

Warichaya Sattayaphuriphat

Student's Signature Sirikan Bunnag

Advisor's Signature Chupong P.

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยทางจิตวิทยาฉบับนี้อาจจะไม่สำเร็จลุล่วงไปได้หากปราศจากความกรุณา
 อย่างดีที่สุดจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ บัญจมะวัต อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ที่ได้ช่วย
 กำกับดูแลในการทำวิจัย ได้มอบข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ ทั้งความรู้และการเป็นนักวิจัยที่ดี
 ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของโครงการวิจัยโดย นอกจากนี้ยังเป็นกำลังใจ
 สำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำงานวิจัยชิ้นนี้ให้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตา
 ของท่านเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณในความปรารถนาดีที่มีต่อลูกศิษย์เสมอมาไว้ ณ
 โอกาสนี้

ขอขอบคุณศาสตราจารย์ชานรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส ที่ให้ความช่วยเหลือใน
 การวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ขอขอบคุณพี่สุภาวดี ดิสโร ที่กรุณามอบแบบวัดความสามารถ
 ในการฟื้นฟูพลังแก่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษา ด้วยความกรุณาของท่านงานวิจัยชิ้นนี้จึงสามารถเสร็จ
 สมบูรณ์ได้

ขอขอบคุณ มินตรา ศรศิริ และเพื่อนคณะจิตวิทยา รุ่น 07 ที่คอยให้ความช่วยเหลือ
 กำลังใจ และให้คำแนะนำปรึกษาในด้านต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้มาก ขอขอบคุณ
 กลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รวมทั้งขอบคุณ
 เจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาที่ช่วยดำเนินการด้านเอกสารทำให้การทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ ที่มอบชีวิต ความคิด การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ
 และกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

วิรัชญาณ์ สัตยาภุวิพัฒน์

ศิริกานต์ บุณนาค

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	๑
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	๓
กิตติกรรมประกาศ.....	๗
สารบัญ.....	๗
สารบัญตาราง.....	๘
บทที่ 1 บทนำ.....	1
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	14
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
บทที่ 4 อภิปรายผล.....	29
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	32
รายการอ้างอิง.....	35
ภาคผนวก.....	37
ภาคผนวก ก.....	38
ภาคผนวก ข.....	41
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	46

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือ โดยจำแนกตามเรื่องที่ศึกษา และเพศ.....	14
2	ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการการศึกษาจริง โดยจำแนกตามระดับผลการศึกษา ระดับชั้น และเพศ.....	15
3	จำนวนข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน.....	17
4	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟู.....	17
5	เกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟื้นฟูของนักศึกษา ใช้ค่าความหมายของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นฟู มี 5 ระดับ.....	18
6	ค่าความเที่ยง (cronbach' s alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูเปรียบเทียบในงานวิจัยต่างๆ.....	20
7	แสดงตารางแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนต่ำสุดและสูงสุดของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูโดยรวมและจำแนกรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง (N=156).....	22
8	แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำแนกตามเพศ.....	23
9	แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำแนกตามระดับผลการเรียน).....	24
10	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง.....	26
11	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนสูงและต่ำ.....	26
12	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่างๆ.....	27
13	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน.....	

	(Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการ ฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) จำนวน 28 ข้อ (n =70)	42
14	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการ ฟื้นจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) จำนวน 27 ข้อ (n =70).....	44

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันนี้มีผู้ที่ประสบความล้มเหลวหรือไม่สามารถปรับตัวให้ไปสู่จุดมุ่งหมายได้เป็นจำนวนมากและประสบกับอารมณ์ทางลบต่างๆที่ตามมาอย่างมากมาย ในขณะที่บางคนสามารถเอาชนะอุปสรรคได้โดยไม่เกิดผลทางลบกระทั่งนำไปสู่ความสำเร็จได้ บุคคลเหล่านี้ล้วนมีปัจจัยหนึ่งที่สำคัญซึ่งช่วยให้เขาประสบความสำเร็จได้นั้นคือความสามารถในการฟื้นพลัง

การฟื้นพลังเสมือนการปรับตัวในทางบวกได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็ตาม ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นคืนพลังในแต่ละงานวิจัยนั้นแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะเน้นการวิจัยในวัยผู้ใหญ่ซึ่งมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และทำงานสูง และวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญต่างๆ เช่น ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) หมายถึงศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต (Grotberg, 1995 อ้างถึงใน พิชรินทร์, 2545) โดยปกติแล้วการบาดเจ็บหรือป่วยไข้แต่ละครั้งเป็นธรรมดาที่ร่างกายของเราจะสามารถฟื้นคืนกลับมาเป็นปกติได้ หลังจากได้รับการรักษา หรือในบางครั้งร่างกายสามารถที่จะซ่อมแซมตนเองได้ จิตใจของเราก็เป็นเช่นร่างกายของเรา เมื่อได้รับการกระทบกระเทือนหรือเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะทำให้เครียดและสูญเสียพลังกาย พลังใจมากเพียงใด แต่ถ้าสามารถฝ่าฟันกับอุปสรรคและผ่านสิ่งเหล่านั้นมาได้ก็จะเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง และอดทนต่ออุปสรรคมากขึ้น เฉกเช่นเดียวกับร่างกายของเราที่สร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาทำให้ร่างกายต้านทานโรคมากขึ้น

มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังหลังจากประสบเหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ เช่น ภัยธรรมชาติ สงคราม และบางงานวิจัยศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของกลุ่มตัวอย่างที่มาจากสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยง ซึ่งเป็นการจุดประกายให้อีกหลายงานวิจัยต่อมาได้ทำการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของเด็ก เช่น Michael (1985 อ้างถึงใน Benard, 1993) ที่ศึกษาเด็กที่โตมาในสภาพแวดล้อมที่ยากลำบากพบว่า ครึ่งหนึ่งของเด็กที่โตมาในสภาพแวดล้อมเหล่านั้น ไม่กลับไปใช้ชีวิตที่ยากลำบากดังเดิมเมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Werner & Smith (1992 อ้างถึงใน Benard, 1993) ที่ได้ทำการศึกษาระยะยาวเป็น

เวลา 38 ปี ในเด็กกลุ่มหนึ่ง พบว่าหนึ่งในสามของเด็กที่มีปัจจัยเสี่ยงเกินสี่ข้อในวัยเด็ก เมื่อเติบโต เป็นวัยรุ่นแล้วสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น และเมื่ออายุ 32 ปีเด็กกลุ่มเดิมจำนวนสองในสามที่ยังมี ปัญหาอยู่ในช่วงวัยรุ่นได้มีการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้ในวัยผู้ใหญ่ จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยบางอย่างที่ เกิดขึ้นในการวิจัยทั้งสองงาน ที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มตัวอย่าง

จากงานวิจัยข้างต้นมีความสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องราว ชีวิตประวัติของผู้มีชื่อเสียงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นดารา นักแสดง นักวิชาการผู้โด่งดัง หรือผู้ที่สร้างสรรค์สังคม ซึ่งได้พบว่า บางท่านไม่ได้ เกิดมาพร้อมกับสิ่งต่างๆที่สนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ บางท่านเกิดมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ เอื้ออำนวย และบางท่านต้องประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายในอดีต แต่สุดท้ายแล้วบุคคลเหล่านั้นก็ สามารถเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้และยังเป็นต้นแบบชีวิตให้กับใครอีกหลายคน เช่น Mike Naddaus ที่มีพฤติกรรมขาดเรียนอยู่เสมอ มีปัญหากับเพื่อนบ้านบ่อยๆ และร่วมกับเพื่อน กระทบความผิดซ้ำๆ นอกจากนี้ครอบครัวของเขายังปัญหาของสมาชิกในครอบครัว มีประวัติการติด แอลกอฮอล์และการถูกข่มขืน แต่เมื่อเขาเติบโตขึ้น บุคคลนี้ได้กลายเป็นศาสตราจารย์ที่ University of Minnesota (Masten, 2009)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการฟื้นคืนพลังในเด็กวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากพัฒนาการ ของมนุษย์จะมีขั้นพัฒนาการเป็นไปอย่างต่อเนื่อง หากทราบลักษณะของความสามารถในการฟื้น พลังในเด็กวัยนี้ก็อาจจะใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งจะส่งผลให้เด็ก มีอัธมโนทัศนที่ดีทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็ง หนักแน่น สามารถปรับตัวและรับมือกับปัญหา ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กวัยรุ่นตอนต้น

ระยะ Early Adolescence หรือวัยรุ่นตอนต้นจุดเริ่มต้นกำหนดโดยด้านชีววิทยาดังนั้นจึง ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ พฤติกรรม และการ เป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นตอนต้นนั้นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของ ฮอรโมนต่างๆ ที่สำคัญ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจด้วย Jones & Bayley (1950 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) พบว่าเด็กชายที่เข้าสู่ วัยรุ่นช้าถูกมองว่าไม่น่าสนใจเพราะฉะนั้นจึง มีความเครียดทำให้แสดงออกโดยการกระตือรือร้น ไม่

อยู่หนึ่ง ช่างพูด ชอบทำตัวเป็นนายและเรียกร้องความสนใจจากคนอื่น และเมื่อให้ทำแบบสอบถาม Thematic Apperception Test (Mussen & Jones, 1958 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) พบว่าไม่พอใจในตนเอง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองทางลบ รู้สึกว่าตนถูกละเลย และถูกรับผิดชอบโดยผู้อื่น จึงขบคิดดิ้นให้คนอื่นตอบสนองความต้องการของตนและค้นหาความเป็นอิสระเกินขอบเขต เช่นเดียวกับเด็กหญิงที่เข้าสู่วัยรุ่นช้าที่มักมีความวิตกกังวล แต่ในเด็กหญิงที่เข้าสู่วัยรุ่นเร็วนั้นมักจะประสบปัญหาหลายๆ อย่าง เช่น การสูบบุหรี่ ตุ่มเหล่า กัดฟัน ปัญหาการกิน ต้องการเป็นอิสระจากพ่อแม่ มีเพื่อนอายุมากกว่า เป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามซึ่งจะนำไปการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เนื่องจากโตเพียงร่างกายแต่ยังขาดวุฒิภาวะอยู่ Gunn & Paikoff (1993 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

พัฒนาการทางสติปัญญาในวัยรุ่น Piaget (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) กล่าวว่า ต่างกับพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยอื่นๆ เรียกว่าเป็นระยะ Formal Operation หรือเป็นระยะของการแก้ปัญหาด้วยเหตุผลกับสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ ระยะนี้เด็กวัยรุ่นจะมีความสามารถในการรวบรวมเหตุผลในหลายๆ ด้าน เพื่อตั้งสมมติฐานในการที่จะแก้ปัญหา มีความจำดีขึ้นและสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี แต่วัยรุ่นยังมีลักษณะมุ่งยึดความคิดของตนเองทำให้ความสามารถนี้ยังไม่ได้แสดงออกอย่างเต็มที่ จนกระทั่งเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลาง หรือประมาณ 15 ปีขึ้นไป จึงจะสามารถแสดงออกถึงความคิดในเชิงนามธรรมและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและใช้เหตุผลเชิงตรรกวิทยา ทั้งนี้มีรายงานว่าเริ่มมีความแตกต่างด้านสติปัญญาระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายเมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่น ซึ่งมีผู้สันนิษฐานถึงสาเหตุไว้สองประการคือ 1.สันนิษฐานว่าเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นเด็กหญิงและเด็กชายมีความสนใจที่แตกต่างกันทำให้ความสามารถแตกต่างกันด้วย 2. คือความแตกต่างกันอาจมีสาเหตุของจากความแตกต่างกันทางพันธุกรรมและพื้นฐานทางชีวภาพระหว่างเพศหญิงและเพศชาย

จากทฤษฎี Psychosocial Development ของ Erik Erikson เรียกระยะวัยรุ่นว่าเป็นระยะของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตน หรือความสับสนในเอกลักษณ์หรือบทบาทแห่งตน (Identity V.S. Identity confusion) คือระยะที่พยายามค้นหาความเป็นตนหรือเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคตที่เป็นขบวนการต่อเนื่องจึงอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลมีประสบการณ์มากขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องการอิสระเพื่อที่จะให้ได้เรียนรู้ความต้องการที่แท้จริงของตน ซึ่งหากล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์จะทำให้เด็กวัยรุ่นสับสนในตนเอง สับสนในบทบาทหน้าที่ของตน จนอาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กถอนตัวจากสังคม หรือเป็นโรคทางจิต และผลจากความล้มเหลวยังมีผลต่อพัฒนาการระยะต่อๆ มาด้วย (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554)

Hill (1980 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) กล่าวว่า การดิ้นรนไปสู่ความมีอิสระ เป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น ดังนั้นพ่อแม่ควรลดความรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมบางอย่างของวัยรุ่นลงจึงจะทำให้การดิ้นรนไปสู่ความเป็นอิสระของเด็กวัยรุ่นไม่เกิดปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kuner & Boykin (1996 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2554) ที่พบว่า การปรับตัวของวัยรุ่นอยู่ที่การควบคุมของพ่อแม่ ถ้าวัยรุ่นถูกควบคุมมากๆ จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรู้สึกผิด (guilt) ซึ่งจะมีผลต่อการปรับตัว เช่น ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมและกิจกรรมที่ต้องทำได้

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง

2.1 ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญปัญหา และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ จนทำให้เป็นคนที่มีความเข้มแข็ง โดยพัฒนาจากการผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต (Grotberg, 1995 อ้างถึงใน พัชรินทร์, 2545) อีกทั้งที่มาของความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะคล้ายกับพัฒนาการการเจริญเติบโตของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยลักษณะบุคลิกภาพ และสภาพแวดล้อม มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการฟื้นพลังมาพร้อมกับศักยภาพของการพัฒนา และที่สำคัญความสามารถในการฟื้นพลังไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรมที่จะพบได้เฉพาะในเด็กอัจฉริยะ (superkids) เท่านั้น แต่กลับเกิดมาพร้อมกับมนุษย์ทุกคนที่มีศักยภาพในการทำสิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง (Benard, 1996)

การฟื้นพลังเป็นกระบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมปรับตัวทางบวกหลังจากประสบกับความทุกข์ยาก ความสะเทือนขวัญความโศกเศร้า การถูกคุกคาม หรือเหตุการณ์สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) โดยที่ความสามารถในการฟื้นพลังมีสองมิติที่จะต้องคำนึงถึงคือ 1) จะต้องประสบกับความทุกข์ยาก และ 2) จะต้องมีการปรับตัวเป็นบวกจากความทุกข์ยากนั้น (Luthar, & Cicchetti, 2000)

Masten, Best, & Gamezy (1990) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นกระบวนการหรือความสามารถของผลจากการปรับตัวที่ประสบผลสำเร็จแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือถูกคุกคาม

สุนิพัจ เปรมอมรกิจ (2541 อ้างถึงใน พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) เป็นศักยภาพที่บุคคลใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของตน เป็นลักษณะ

ที่ได้พัฒนาจากการต่อสู้กับปัญหา และการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิต ศักยภาพดังกล่าวเป็นลักษณะที่มี 2 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ส่วนที่มีอยู่ภายในตัวของบุคคลเอง และส่วนที่เป็นสภาพแวดล้อม เช่น ครอบครัว โรงเรียน และแหล่งชุมชนอื่น ๆ ของเขาด้วย

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากและปัญหาในชีวิต

สุภาวดี ดิสโร (2551) ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพดั้งเดิมหลังจากเผชิญกับสภาวะกดดันหรือความเครียด ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ

สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟื้นพลังหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวอย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับปัญหาโดยหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ทางลบได้และส่งผลให้บุคคลมีความเข้มแข็งและอดทนในการเผชิญอุปสรรคมากขึ้น

2.2 ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง

จากการศึกษาของ Benard (1993) พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมีคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถทางสังคม (Social competence) เช่น ความสามารถในการตอบสนอง โดยเฉพาะความสามารถในการตั้งการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจใส่ ทักษะการสื่อสาร และมีอารมณ์ขัน
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skills) รวมทั้งความสามารถในการคิดแบบนามธรรมและครุ่นคิดและสามารถทดลองแก้ปัญหาเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจและปัญหาสังคมได้หลายๆทาง โดยเฉพาะสองทักษะที่สำคัญได้แก่การวางแผนและความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์

3. ความมีอิสระ(Autonomy) คือการรู้เอกลักษณ์ของตนเองและสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระไม่ขึ้นอยู่กับใคร นักวิจัยหลายท่านพบว่าความสามารถในการแยกตัวออกจากสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่ผิดปกติ เป็นคุณลักษณะหลักของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูที่เติบโตมากับครอบครัวที่มีสมาชิกติดสุราและป่วยทางจิต (Berlin and Davis, 1989 อ้างถึงใน Benard, 1993)

4. การรู้สึกถึงเป้าหมายและอนาคต (A sense of purpose and future) จะนำมาซึ่งการมีเป้าหมาย แรงบันดาลใจในการศึกษา มีความหวัง และรู้สึกได้ถึงอนาคตที่สดใส

ลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยศึกษามีลักษณะตามโมเดลของ Grotberg (1995 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2551) ซึ่งประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) แต่ละด้านประกอบด้วย 5 ลักษณะ จึงสามารถจำแนกปัจจัยที่สร้างเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้ 15 ด้าน ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยคุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรัก (อย่างไม่มีเงื่อนไข) การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้จึงจะสามารถพัฒนาทางด้าน การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ต่อไป ซึ่งประกอบด้วย 5 ลักษณะ ได้แก่

1.1 การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationships) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional love) จากพ่อแม่ และผู้ให้การเลี้ยงดู รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจและการช่วยเหลือจากผู้อื่นนอกจากพ่อแม่ด้วย ซึ่งความรักและสนับสนุนจากผู้อื่นบางครั้งก็สามารถชดเชยการขาดความรักจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูได้

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้าน (Structure and rules at home) พ่อแม่ที่มีกฎระเบียบชัดเจนที่คาดว่าเด็กจะทำตาม และสามารถเชื่อใจว่าเด็กจะทำตามกฎระเบียบรวมถึงหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ขอบเขตของพฤติกรรมต่างๆ ถูกกำหนดไว้อย่างชัดเจน และเมื่อมีการแหกกฎพวกเขาจะถูกช่วยให้เข้าใจว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นผิด ด้วยการกระตุ้นให้คิดว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาหรือการลงโทษคืออะไรแต่จะไม่มีการทำโทษโดยการทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ และเมื่อเด็กทำตามกฎก็จะได้รับการขอบคุณชมเชย

1.3 การมีต้นแบบ (role model) บุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้คือใครก็ได้ในครอบครัวตั้งแต่ พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้ง ภายในและภายนอกครอบครัว เพื่อการอยู่ร่วมในสังคมได้ รวมทั้งเป็นต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

1.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be autonomous) พึงพาตนเองได้ โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้อื่นที่เป็นผู้ใหญ่โดยเฉพาะจากพ่อแม่ สนับสนุนให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยพ่อแม่ จะต้องรู้พื้นฐานอารมณ์ และความสามารถของเด็กเพื่อที่จะปรับระดับของการสนับสนุนให้เหมาะกับเด็ก และชื่นชมเมื่อเด็กแสดงออกถึงการเป็นผู้ริเริ่ม สร้างสรรค์ และเป็นตัวของตัวเอง

1.5 การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต เป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่นโรงพยาบาลและ แพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ สมาคมหรือชุมชนต่าง ๆ

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับ สถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่ง ประกอบด้วย

2.1 การเป็นผู้ที่เป็นที่รักของคนอื่นได้ (Lovable and my temperament is appealing) และ แสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าผู้อื่นคาดหวังหรือมี ความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่เด็กได้รับรู้ว่า เขาเป็นที่รัก เขาก็สามารถ แสดงความรักต่อผู้อื่นได้

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) และมีความ ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (altruism) การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้ เด็กเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะ ช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่เด็กได้

2.3 การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่เด็กได้รับรู้ว่าตนเองเป็นคน สำคัญและรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบ ความสำเร็จ การไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเขา การมีความมั่นใจใน

ความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะเป็นคุณสมบัติที่ทำให้เขาเย็นหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองได้แก่ การที่เด็กได้มีอิสระที่จะกระทำการต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขาจะมีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่เด็กได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น

2.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง ได้แก่ การที่เด็กเชื่อว่ามี ความหวังสำหรับตนเอง และมีคนหรือสถาบันที่เชื่อมั่นในตัวเขา การที่เด็กมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น การที่เด็กมีความมั่นใจ และ ศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และแสดงออกในด้านความเชื่อตามแนวศาสนาที่ตนนับถือ

3. การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) คือทักษะต่าง ๆ ทางสังคมมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยเด็กได้เรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคลอื่น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึก กับผู้อื่น และความสามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดและรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน และความสามารถ ในการเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขต ของปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหา นั้น และประเมินได้ว่าตนต้องการความช่วยเหลือ จากผู้อื่นอย่างไรบ้าง ความสามารถในการต่อรอง หรือมีทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ขัน แม้ในขณะที่เผชิญปัญหา ความสามารถ อดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ได้ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอธิบายเป็นคำพูด ได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถควบคุมแรงกระตุ้นที่ จะทำให้ชกต่อย ตี ทำลายสิ่งของ หรือการกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่ทำอันตราย หรือเป็นความ รุนแรงกับตนเอง และผู้อื่น

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้คือความสามารถรับรู้ อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกบั่นป่วนมีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลัง ตกอยู่ในอันตราย มีความเสี่ยง ต้องระมัดระวัง หรือความรู้สึกสงบ เป็นต้นรวมทั้งรู้อารมณ์ของผู้อื่น

ด้วย เพื่อที่เด็กจะได้รู้ว่าเขาต้องทำอะไรในสถานการณ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือรอดพ้นจากปัญหาและอุปสรรค

3.5 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ คือ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ หรือเพื่อนที่เด็กจะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจและร่วมสำรวจทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างเด็กกับบุคคลอื่น

ซึ่งเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังไม่จำเป็นต้องมีลักษณะข้างต้นครบทั้งหมดแต่มีแค่ลักษณะเดียวก็ไม่พอเช่นกัน เช่น เด็กอาจจะเป็นที่รัก(I HAVE) แต่ถ้าเขาหรือเธอไม่มีความแข็งแกร่งภายใน (I AM) หรือทักษะทางสังคม (I CAN) ความสามารถในการฟื้นพลังก็ไม่เกิด หรือเด็กที่มีความภูมิใจในตนเองดี (I AM) แต่เขาหรือเธอไม่รู้วิธีสื่อสารกับผู้อื่นหรือวิธีแก้ปัญหา (I CAN) และไม่มีใครช่วยเหลือ (I HAVE) เด็กคนนี้ก็ไม่สามารถฟื้นคืนสภาพเดิมได้ ดังนั้นความสามารถในการฟื้นพลังจึงต้องเป็นผลมาจากทั้งสามปัจจัยรวมกัน

2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

Dumont, Wisdom, & Czaja (2007) ศึกษาปัจจัยในการทำนายความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มตัวอย่างที่ตอนเด็กถูกทอดทิ้งและทารุณ โดยศึกษาจากลักษณะพิเศษส่วนบุคคลและละแวกที่อยู่อาศัย ผลการศึกษาพบว่า 48 % ของวัยรุ่นที่เติบโตมาในสภาพถูกทอดทิ้งและทารุณมีการทอดทิ้งและทารุณเด็ก ในขณะที่เกือบหนึ่งในสามของวัยรุ่นที่เติบโตในสภาพเดียวกันนี้กลับเป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นที่มีความสามารถนี้สามารถดำรงไว้ได้จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในขณะที่ 11% ของวัยรุ่นที่ไม่ได้เป็นผู้มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถนี้เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยสรุปว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นได้คือการมีครอบครัวที่มั่นคง (stable household) เช่น อาศัยอยู่กับทั้งพ่อและแม่ หรืออาศัยอยู่ที่ถิ่นฐานเดิมเป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังพบว่าการเป็นคนผิวขาวมีความสามารถในการฟื้นพลังน้อยกว่าคนผิวสีอื่นๆเล็กน้อย ในขณะที่เพศหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าเพศชายถึงสองเท่า อย่างไรก็ตามไม่พบว่าความสามารถทางปัญญาสามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังได้

ส่วนปัจจัยที่ทำนายความสามารถในการฟื้นพลังในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้แก่การเป็นเพศหญิงและการมีคู่ครองจะมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า ในขณะที่จำนวนเหตุการณ์ตึงเครียดใน

ชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการฟื้นพลัง และความสามารถทางปัญญาและอายุ ไม่สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังได้

ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลัง คือรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ซึ่งงานวิจัยในปัจจุบัน Zakeri, Jowkar, & Razmjoe (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูกับความสามารถในการฟื้นพลัง โดยศึกษาในนักศึกษา 350 คน ใน Shiras University โดยใช้แบบวัด Steinberg's Parenting Styles Scale (2005) และ Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ในการวัด ผลพบว่า รูปแบบการเลี้ยงดูที่เน้นการให้เด็กมีส่วนร่วม สามารถทำนายการเกิดความสามารถในการฟื้นพลังได้ ซึ่งแตกต่างจากรูปแบบการเลี้ยงดูที่ให้อิสระในการตัดสินใจของเด็ก และรูปแบบการเลี้ยงดูแบบควบคุมทุกอย่าง กลับไม่มีผลในการช่วยทำนายการเกิดความสามารถในการฟื้นพลัง

Lamond et al. (2009) ศึกษาวิธีการวัดและทำนายความสามารถในการฟื้นพลังของผู้สูงอายุหญิง เป็นการศึกษาวงศ์ประกอบหลักในการมีอายุที่ประสบความสำเร็จ (successful aging) นั้นสามารถทำนายระดับความสามารถในการฟื้นพลังที่ได้จากแบบวัด CD-RISC ได้หรือไม่ จึงวิเคราะห์องค์ประกอบแบบวัด CD-RISC และพบว่า มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การควบคุมตนเองกับการกำหนดเป้าหมาย 2) การปรับตัวกับความอดทนต่ออารมณ์ทางลบ 3) สภาวะผู้นำกับความเชื่อในสัญชาตญาณ และ 4) การเยียวยาจิตใจ ผลการวิจัยพบตัวแปรที่สามารถทำนายคะแนน CD-RISC ดังนี้ 1) สุขภาวะทางจิต 2) การมองโลกในแง่ดี 3) การประเมินตนเองในด้านการมีอายุที่ประสบความสำเร็จ 4) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และ 5) ความซับซ้อนในเรื่องปัญญา โดยมีอำนาจในการทำนายสูงสุดและลดลงตามลำดับ สรุปปัจจัยในการนำไปสู่การมีอายุที่ประสบความสำเร็จ สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังซึ่งวัดด้วย CD-RISC ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยของพัชรินทร์ อรุณเรือง(2545) ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังตามกรอบแนวคิดของไวลีนและไวลีนและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม ค่อนข้างสูงโดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีความสามารถในการฟื้นพลังและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนชาย

และพบว่าความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

งานวิจัยของ Metzli (2009) ศึกษาสมมติฐานเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ที่มีส่วนช่วยในการทำนายความสามารถในการฟื้นพลัง ถึงแม้ว่าจะมีการเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้รอดชีวิตและสูญเสียบ้านในเหตุการณ์พายุแคทเทอรีนาพัดถล่มในประเทศสหรัฐอเมริกา Metzli ได้ทำการวิจัยโดยใช้แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ การรับรู้ความทุกข์ยาก หรือความลำบาก สุขภาวะทางจิต บุคลิกภาพ และข้อมูลโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ยังมีการสำรวจเชิงคุณภาพโดยใช้การสอบถามถึงประสบการณ์ตรงของกลุ่มตัวอย่าง 17 คน เพื่อให้เข้าใจบริบทของสถานการณ์นั้นมากขึ้น ซึ่งผลพบว่า ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความยืดหยุ่น สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตได้เมื่อมีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย ซึ่งส่งผลต่อการเกิดความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถทำนาย ระดับความเครียดและความพึงพอใจในชีวิตของชาวแอฟริกัน-อเมริกันได้ แต่ไม่สามารถทำนายในชาวยุโรป-อเมริกัน และยังสามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้สูง โดยการสำรวจเชิงคุณภาพนี้ช่วยสนับสนุนสมมติฐานว่าความคิดสร้างสรรค์สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังได้ โดยที่มีสถานภาพในสังคม วัฒนธรรมและโครงสร้างทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญ

การศึกษาคือความสัมพันธ์ของ Haddadi & Besharat (2010) ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังกับความอ่อนแอ ซึ่งในที่นี้รวมถึงความอ่อนแอทางจิต ภาวะซึมเศร้า สุขภาวะทางจิต และความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 214 คน เป็นเด็กผู้หญิง 114 คน เป็นเด็กผู้ชาย 97 คน ใช้แบบวัด Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Mental Health Inventory (MHI), Beck Depression Inventory (BDI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and General Health Questionnaire (GHQ) ผลพบว่าความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีสุขภาวะทางจิต และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ทางจิต ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล

ในขณะเดียวกัน งานวิจัยของ Loprinzi, Prasad, Schroeder, & Sood (2011) ได้ทำการตรวจสอบผลของโปรแกรม SMART (โปรแกรมการฝึกการจัดการความเครียดและการฟื้นพลัง) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน 25 คน ซึ่งบุคคลเหล่านี้ต้องประสบความเครียด ความวิตกกังวล รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง ผลพบว่าผู้หญิง 20 คน ประสบความสำเร็จในการทดลองโดยมีการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังและการจัดการความเครียดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก จึงไม่มีการพัฒนา และยังคงพบ

อีกว่าจากการสรุปสิ่งต่างๆที่ได้ทำไปหลังจากที่ได้รับการฝึกแต่ละครั้งส่งผลให้เพิ่มการฟื้นคืนพลัง และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังแตกต่างกันในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐาน

1. เพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าเพศชาย
2. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานคร
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย
 - 2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
 - กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความเข้าใจแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 22 คน
 - กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของข้อมูลจำนวน 70 คน
 - 2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจริง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-3 จากโรงเรียนที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 156 คน
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของสุภาวดี ดิสโร ที่พัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม(SRC) และแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (TRC) ของศิริเพิ่ม

เชาวน์ศิลป์ (2546) ที่แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Checklist (SRC)) ของ Hiew et al. (2000) โดยอยู่ภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995)

คำจำกัดความในการวิจัย

1. ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ระดับความสามารถของบุคคลในการปรับตัวอย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับปัญหาโดยหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ทางลบได้ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการเผชิญอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งวัดโดยแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของสุภาวดี ดิสโร จำนวน 2 แบบวัด ได้แก่ 1) ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากแบบวัดนี้เป็นการประเมินความรู้สึกในช่วงเวลาปัจจุบัน และ 2) ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ซึ่งข้อมูลที่ได้จากแบบวัดนี้จะเป็นการประเมินความรู้สึกตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา

2. ผลการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถทางการศึกษาซึ่งวัดจากเกรดเฉลี่ยสะสม โดยเกรดเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 0.00 ถึง 2.50 จัดเป็นผู้มีผลการเรียนต่ำ ส่วนผู้ที่มีผลการเรียนสูงคือมีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.26 ถึง 4.00

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 เพศ

1.2 ระดับผลการเรียน

2. ตัวแปรตาม

2.1 คะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

- ทราบถึงระดับความสามารถในการฟื้นพลังในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
- ทำให้ทราบแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง
- เป็นการสร้างการตระหนักรู้ในตัวเด็กอีกด้วยจากการที่เด็กได้ประเมินตนเองในอดีตที่ผ่านมา เป็นการกระตุ้นความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ผลการศึกษาระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” นี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเรื่องนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือ

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความเข้าใจแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 22 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของข้อมูลจำนวน 70 คน

ตารางที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือ โดยจำแนกตามเรื่องที่ศึกษา และเพศ

เรื่องที่ศึกษา	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความเข้าใจ (Focus group)	11	11	22
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาหาความเที่ยงของแบบวัด ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	37	33	70
รวม	48	44	92

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจริง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จากโรงเรียนที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 156 คน (ตัดออกจำนวน 24 คนเนื่องจากความผิดพลาดในการตอบ เช่น ลืมทำแบบสอบถามหน้า และขาดความตั้งใจในการทำแบบสอบถาม เช่น ในคะแนนระดับเดียวกันทุกข้อทั้งข้อทางบวกและลบ)

ตารางที่ 2 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการการศึกษาจริง โดยจำแนกตามระดับผลการศึกษาระดับชั้น และเพศ

อายุ	ผลการศึกษาสูง		ผลการศึกษากลาง		ผลการศึกษาต่ำ		รวม
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 13 ปี	2	1	-	2	-	-	5
13 ถึง 14 ปี	12	19	8	4	1	3	49
15 ถึง 16 ปี	11	25	14	20	11	2	83
มากกว่า 16 ปี	1	-	-	1	1	-	3
รวม	26	45	22	27	13	7	140

*หมายเหตุ ไม่รวมข้อมูลสูญหาย (Missing) จำนวน 16

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

Hiew et al.(2000 อ้างถึงในสุภาวดี ดิสโร, 2551) ได้พัฒนาแบบทดสอบ State-Trait Resilience Inventory (STRI) ซึ่งเป็นการนำข้อคำถามที่พัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของ Grotberg (1995) และพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังในรูปแบบการสร้างแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1972) โดย Hiew et al. (2000) ได้แบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ประเภทคือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) เป็นแบบวัดข้อมูลในช่วงปัจจุบัน โดยเป็นความรู้สึกนึกคิดในขณะที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งอาจเป็นความสุข หรือความตึงเครียดในชีวิตหรือตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวยต่าง ๆ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) เป็นการวัดความสามารถในการฟื้นพลังตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา

ต่อมาศิริเพิ่ม เซาว์นศิลาปี (2546 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2551) ได้แปลแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ของ Hiew et al. (2000) เป็นภาษาไทย และได้ทดสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ ซึ่งจำนวนของ

องค์ประกอบ และข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ พบว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่ 1 เรียกว่า “การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก” องค์ประกอบที่ 2 เรียกว่า “การมีจิตใจที่เข้มแข็ง” และองค์ประกอบที่ 3 เรียกว่า “การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น” สุภาวดี ดิสโร(2551) จึงนำแบบวัดดังกล่าวมาพัฒนาปรับใช้เพื่อวัดความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา เป็นแบบวัด State-Trait Resilience Inventory มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995 อ้างถึงในสุภาวดี, 2551) ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 คือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) หมายถึง การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม ทรัพยากรและปัจจัยภายนอกที่เอื้อประโยชน์ดูแลช่วยเหลือ (External Supports and Resources) กล่าวคือ การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ การมีบุคคลภายนอกคอยให้ความช่วยเหลือหรือได้รับการสนับสนุนจากแหล่งภายนอก ซึ่งอาจจะมาจากหลายแหล่ง เช่น จากสมาชิกภายในครอบครัวของบุคคลนั้น หรือบุคคลสำคัญที่บุคคลนั้นนิยมชมชอบ หรือนับถือ ตลอดทั้งตัวแบบต่าง ๆ การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

องค์ประกอบที่ 2 คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง การเป็นคนที่มีปัจจัยภายใน (Internal, personal strengths) กล่าวคือ การเป็นที่รักของคนอื่นและแสดงความรู้สึกรักต่อผู้อื่นได้ การมีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความเชื่อภายในตนเอง รวมทั้งการเป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมทั้งการเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง

องค์ประกอบที่ 3 คือ การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) (Social, interpersonal skill) คือ มีความสามารถในการสื่อสาร มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ รวมทั้งความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

1. ลักษณะของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยนำมาศึกษา

แบ่งย่อยเป็น 2 มาตรฐาน ได้แก่ ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) จำนวน 28 ข้อ และ ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) จำนวน 27 ข้อ สามารถจำแนกข้อคำถามตามองค์ประกอบรายด้านได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนข้อคำถามจำแนกตามองค์ประกอบรายด้าน

แบบวัด	องค์ประกอบรายด้าน	ข้อคำถาม (ข้อ)		รวม
		ทางบวก	ทางลบ	
แบบวัดความสามารถ ในการฟื้นพลังตาม สถานการณ์ (State Resilience Scale)	1. การมีแหล่งสนับสนุนและ ทรัพยากรภายนอก (I have)	8	2	10
	2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	10	1	11
	3. การมีทักษะทางสังคม และการ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	6	1	7
	รวม	24	4	28
แบบวัดความสามารถ ในการฟื้นพลังจาก ลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale)	1. การมีแหล่งสนับสนุนและ ทรัพยากรภายนอก (I have)	10	1	11
	2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	8	-	8
	3. การมีทักษะทางสังคม และการ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	8	-	8
	รวม	26	1	27

ลักษณะของคำถามเป็นมาตราให้ประเมินตนเองมี 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนและแปรผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

ข้อความ	ความหมาย	คะแนน	
		ข้อความ ทางบวก	ข้อความ ทางลบ
ตรงมาก	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันมาก	5	1
ตรง	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉัน ค่อนข้างมาก	4	2
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันปาน กลาง	3	3
ไม่ค่อยตรง	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันค่อนข้าง น้อย	2	4
ไม่ตรงเลย	ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันเลย	1	5

การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 28 ข้อรวมกัน จะมีค่าระหว่าง 28 -140 คะแนน

คะแนนรวมความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 27 ข้อรวมกันจะมีค่าระหว่าง 27 -135 คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ย

การแปลผลแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังคิดจากคะแนนเฉลี่ยโดยนำคะแนนรวมของแต่ละแบบวัดมาหารด้วยจำนวนของข้อคำถามทั้งหมดในแต่ละแบบวัดมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 1-5 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เกณฑ์การประเมินความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา ใช้ค่าความหมายของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการฟื้นพลัง มี 5 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 - 5.00	ระดับความสามารถในการฟื้นพลังสูงมาก
3.50 - 4.49	ระดับความสามารถในการฟื้นพลังสูง
2.50 - 3.49	ระดับความสามารถในการฟื้นพลังปานกลาง
1.50 - 2.49	ระดับความสามารถในการฟื้นพลังต่ำ
1.00 - 1.49	ระดับความสามารถในการฟื้นพลังต่ำมาก

2. การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Inventory) ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดความสามารถในการฟื้นพลังและการพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นพลัง จากนั้นติดต่อกับศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์ เพื่อขออนุญาตนำแบบวัดฉบับแปลเป็นภาษาไทยมาพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ตลอดทั้งยังได้ติดต่อกับ Chok C. Hiew, Ph.D. เพื่อขออนุญาตใช้เครื่องมือเป็นแนวในการพัฒนา ซึ่งก็ได้รับอนุญาตพร้อมทั้งต้นฉบับ
2. ตรวจสอบสำนวนภาษาของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (State-Trait Resilience

Inventory) ของ Hiew et al. (2000) ซึ่งเป็นแบบวัดต้นฉบับ กับแบบวัดฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดยศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์ (2546) โดยการปรับสำนวนภาษาบางข้อคำถาม และเพิ่มเติมข้อคำถาม ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิในการคัดเลือกข้อคำถาม และปรับสำนวนภาษาเพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและขั้นตอนของการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือต่อไป

3. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

3.1 การหาความตรง (Validity)

1. การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ผู้สร้างแบบสอบได้นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 47 ข้อ และ 45 ข้อตามลำดับไปทดลองใช้เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) และพิจารณาตัดข้อคำถามและปรับข้อคำถามจำนวน 2 ครั้ง และได้ปรึกษาอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตัดข้อคำถามเพื่อให้กระชับและยังครอบคลุมเนื้อหาตามโครงสร้างของแบบวัดเพื่อนำไปใช้จริง จนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 28 ข้อ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item- Total Correlation; CITC) อยู่ระหว่าง .2439 - .6009 และมีค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 4.508 - 11.232 ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวเหลือข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 27 ข้อ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item- Total Correlation; CITC) อยู่ระหว่าง .3207 - .6279 และมีค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 5.082 - 12.109

3.2 การหาความเที่ยง (Reliability)

ผู้สร้างแบบสอบได้ประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ซึ่งผู้วิจัยเองได้นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังนี้ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 70 คนด้วย ได้ค่าดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 6 ค่าความเที่ยง (Cronbach' s alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง
เปรียบเทียบในงานวิจัยต่างๆ

แบบวัด	สุภาวดี, 2551 (n = 260)		ผู้วิจัย, 2554 (n = 70)	
	จำนวนข้อ	ความ เที่ยง	จำนวนข้อ	ความ เที่ยง
1.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์(State Resilience Checklist)				
1.1 การมีแหล่งสนับสนุน และทรัพยากรภายนอก (I have)	10	.68	10	.59
1.2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	11	.76	11	.65
1.3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	7	.66	7	.60
รวมทั้งฉบับ	28	.88	28	.84
2.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังประจำตัว(Trait Resilience Checklist)				
2.1 การมีแหล่งสนับสนุน และทรัพยากรภายนอก (I have)	11	.80	11	.81
2.2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	8	.82	8	.79
2.3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	8	.75	8	.69
รวมทั้งฉบับ	27	.91	27	.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจตนเองที่ประกอบด้วย
ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดย่อย 2 แบบวัด
คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง
จากลักษณะนิสัยประจำตัว ให้กลุ่มตัวอย่าง ตามสถานที่ต่างๆในกรุงเทพมหานครทั้งฝั่งพระนครและ
ฝั่งธนบุรี ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งสิ้นจำนวน 170 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส ฟอรวินโดว์ (SPSS for Windows) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่าง
2. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ทดสอบโดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากการ (Independent t-test)

บทที่ 3

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 7 แสดงตารางแสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนต่ำสุดและสูงสุดของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมและจำแนกรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง (N=156)

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	M	SD	Min	Max
1.ตามสถานการณ์ (โดยรวม)	3.88	.42	2.11	4.71
รายด้าน:				
1.1 I have	3.96	.46	2.20	4.80
1.2 I am	3.83	.48	1.55	4.91
1.3 I can	3.85	.48	2.71	4.86
2.จากลักษณะนิสัยประจำตัว (โดยรวม)	3.92	.52	1.30	4.96
รายด้าน:				
2.1 I have	3.95	.58	1.36	5.00
2.2 I am	3.93	.59	1.00	5.00
2.3 I can	3.88	.54	1.38	5.00

* I have คือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก I am คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ I can คือ การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.88 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .42 ($M = 3.88, SD = .42$)
2. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้าน I have ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.96 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .46 ($M = 3.96, SD = .46$)

3. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้าน I am ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.83 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .48 ($M = 3.83, SD = .48$)
4. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ด้าน I can ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.85 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .48 ($M = 3.85, SD = .48$)
5. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.92 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 ($M = 3.92, SD = .52$)
6. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวด้าน I have ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.95 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .58 ($M = 3.95, SD = .58$)
7. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวด้าน I am ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.93 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .59 ($M = 3.93, SD = .59$)
8. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวด้าน I can ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 3.88 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .54 ($M = 3.88, SD = .54$)

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำแนกตามเพศ

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ชาย		หญิง	
	M	SD	M	SD
1.ตามสถานการณ์ (โดยรวม)	3.77	.49	3.96	.35
รายด้าน:				
1.1 I have	3.78	.51	4.10	.38
1.2 I am	3.76	.55	3.89	.42
1.3 I can	3.79	.52	3.89	.45
2.จากลักษณะนิสัยประจำตัว (โดยรวม)	3.82	.66	4.00	.39
รายด้าน:				
2.1 I have	3.79	.69	4.08	.45
2.2 I am	3.87	.71	3.97	.48
2.3 I can	3.84	.68	3.91	.41

* I have คือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก I am คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ I can คือ การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังตารางที่ 8 อธิบายได้ว่า

1. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย 3.77 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .49 ($M = 3.77, SD = .49$)
2. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ย 3.96 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .35 ($M = 3.96, SD = .35$)
3. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย 3.82 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .66 ($M = 3.82, SD = .66$)
4. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ย 4.00 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 ($M = 4.00, SD = .39$)

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำแนกตามระดับผลการเรียน

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ผลการเรียนสูง		ผลการเรียนกลาง		ผลการเรียนต่ำ	
	M	SD	M	SD	M	SD
1.ตามสถานการณ์ (โดยรวม)	3.96	.37	3.82	.43	3.72	.55
รายด้าน:						
1.1 I have	4.05	.40	3.93	.48	3.70	.56
1.2 I am	3.91	.41	3.77	.51	3.77	.63
1.3 I can	3.88	.48	3.81	.44	3.69	.57
2.จากลักษณะนิสัยประจำตัว (โดยรวม)	3.97	.44	3.86	.50	3.78	.81
รายด้าน:						
2.1 I have	4.04	.53	3.87	.54	3.73	.77
2.2 I am	3.95	.55	3.89	.51	3.82	.89
2.3 I can	3.90	.43	3.85	.55	3.88	.86

* I have คือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก I am คือ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ I can คือ การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 9 สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนระดับสูงมีคะแนนเฉลี่ย 3.96 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 ($M = 3.96, SD = .37$)

2. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนระดับกลางมีคะแนนเฉลี่ย 3.82 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .43 ($M = 3.82, SD = .43$)

3. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนระดับต่ำมีคะแนนเฉลี่ย 3.72 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .55 ($M = 3.72, SD = .55$)

4. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนระดับสูงมีคะแนนเฉลี่ย 3.96 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ($M = 3.96, SD = .44$)

5. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนระดับกลางมีคะแนนเฉลี่ย 3.86 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .50 ($M = 3.86, SD = .50$)

6. คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนระดับต่ำมีคะแนนเฉลี่ย 3.78 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .81 ($M = 3.78, SD = .81$)

ส่วนที่ 2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 เพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย

จากการวิเคราะห์ต้องการทดสอบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันหรือไม่ ผลการทดสอบ Independent t-test พบว่าเพศชายมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์แตกต่างจากเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ดังตารางที่ 10 โดยเพศหญิง ($M = 3.96, SD = .35$) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย ($M = 3.77, SD$

= .49) และพบว่าเพศชายมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวแตกต่างจากเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังตารางที่ 10 โดยเพศหญิง (M = 4.00, SD = .39) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าเพศชาย (M = 3.82, SD = .66) ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐาน

ตารางที่ 10 ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ชาย		หญิง		t
	M	SD	M	SD	
1. ตามสถานการณ์	3.77	.49	3.96	.35	-2.667**
2. จากลักษณะนิสัยประจำตัว	3.82	.66	4.00	.39	-2.017*

$p^* < .05$, $p^{**} < .01$

สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ

การวิเคราะห์ที่ต้องการทดสอบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนสูงและต่ำแตกต่างกันหรือไม่ ผลการทดสอบ Independent t-test พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังตารางที่ 11 โดยกลุ่มที่มีผลการเรียนสูง (M = 3.96, SD = .37) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ (M = 3.72, SD = .55) แต่พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูง (M = 3.97, SD = .44) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ (M = 3.78, SD = .81) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน

ตารางที่ 11 ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนสูงและต่ำ

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ผลการเรียนสูง		ผลการเรียนต่ำ		t
	M	SD	M	SD	
1. ตามสถานการณ์	3.96	.37	3.72	.55	2.205*
2. จากลักษณะนิสัยประจำตัว	3.97	.44	3.78	.81	1.387

$p^* < .05$, $p^{**} < .01$

ส่วนที่ 3 ผลวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 12 ตารางแสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรายด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัวระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่างๆ

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ชาย		หญิง		t	ผลการเรียนสูง		ผลการเรียนต่ำ		t
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
	1.ตามสถานการณ์									
1.1 I have	3.78	.51	4.10	.38	-4.236***	4.05	.40	3.70	.56	3.215**
1.2 I am	3.76	.55	3.89	.42	1.597	3.91	.41	3.77	.63	1.242
1.3 I can	3.79	.52	3.89	.45	1.257	3.88	.48	3.69	.57	1.575
2.จากลักษณะนิสัยประจำตัว										
2.1 I have	3.79	.69	4.08	.45	-3.116**	4.04	.53	3.73	.77	2.065*
2.2 I am	3.87	.71	3.97	.48	1.058	3.95	.55	3.82	.89	.804
2.3 I can	3.84	.68	3.91	.41	.771	3.90	.43	3.88	.86	.179

$p^* < .05$, $p^{**} < .01$, $p^{***} < .001$

จากตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์รายด้านและจากลักษณะนิสัยประจำตัวรายด้านของกลุ่มตัวอย่างต่างๆ แตกต่างกันหรือไม่ ผลการทดสอบ Independent t-test พบดังนี้

1. เพศชายมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์เฉพาะด้าน I have แตกต่างจากเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 โดยเพศหญิง (M = 4.10, SD = .38) มีคะแนนสูงกว่าเพศชาย (M = 3.78, SD = .51)

2. เพศชายมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวเฉพาะด้าน I have แตกต่างจากเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยเพศหญิง (M = 4.08, SD = .45) มีคะแนนสูงกว่าเพศชาย (M = 3.79, SD = .69)

3. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์เฉพาะด้าน I have แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยกลุ่มที่มีผลการเรียนสูง (M = 4.05, SD = .40) มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ (M = 3.70, SD = .56)

4. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว เฉพาะด้าน I have แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยกลุ่มที่มีผลการเรียนสูง ($M = 4.04$, $SD = .53$) มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ ($M = 3.73$, $SD = .77$)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งจากผลการวิเคราะห์สามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยแบ่งตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. เพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย
2. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ

โดยจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 เพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย

ผลการวิเคราะห์พบว่าเพศชายมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ แตกต่างจากเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังตารางที่ 10 โดยเพศหญิง ($M = 3.96$, $SD = .35$) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย ($M = 3.77$, $SD = .49$) และพบว่าเพศชายมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวแตกต่างจากเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังตารางที่ 10 โดยเพศหญิง ($M = 4.00$, $SD = .39$) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าเพศชาย ($M = 3.82$, $SD = .66$) ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐาน

นอกจากนี้ยังพบด้านที่ส่งผลให้คะแนนรวมมีความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายชัดเจนนั้นคือจากผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่าเพศหญิง ($M = 4.10$, $SD = .38$) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์เฉพาะด้าน I have ที่สูงกว่าเพศชาย ($M = 3.78$, $SD = .51$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติถึงระดับ.001 อีกทั้งเพศหญิง ($M = 4.08$, $SD = .45$) ยังมีคะแนนในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวเฉพาะด้าน I have สูงกว่าเพศชาย ($M = 3.79$, $SD = .69$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ว่าความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมเป็นผลมาจากความแตกต่างในด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายๆ งาน เช่น Dumont, Widom, & Czaja (2007) ที่ศึกษาปัจจัยในการทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างที่ตอนเด็กถูกทอดทิ้งและทารุณซึ่ง

พบว่าเพศหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชายถึงสองเท่า งานวิจัยของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ซึ่งศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามกรอบแนวคิดของโวลินและโวลินและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นก็พบว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนชายดังนั้นนักเรียนหญิงจึงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักเรียนชาย

และจากโครงการวิจัยความสามารถในการฟื้นฟูพลังระดับนานาชาติของ Grotberg (1998 อ้างใน สุจิตรา สมชิต 2542) พบว่าเด็กหญิงมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ มีความสามารถให้และรับความรัก เป็นอิสระในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจในตนเอง มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ยอมรับการช่วยเหลือ และมีสัมพันธภาพได้ดีกว่าเด็กชาย ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยย่อยที่สร้างเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งสิ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ

ผลการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูง ($M = 3.96, SD = .37$) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ ($M = 3.72, SD = .55$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูง ($M = 3.97, SD = .44$) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ ($M = 3.78, SD = .81$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรินทร์ อรุณเรือง(2545) ที่พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อีกทั้งงานวิจัยของ Dumont, Widom, & Czaja (2007) ยังไม่พบว่าความสามารถทางปัญญาสามารถทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นได้

และจากผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมพบว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีแหล่งสนับสนุนแตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีผลการเรียนสูงและต่ำ โดยพบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์เฉพาะด้าน I have ($M = 4.05, SD = .40$) มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ ($M = 3.70, SD = .56$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และกลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวเฉพาะด้าน I have ($M = 4.04, SD = .53$) สูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ ($M = 3.73, SD = .77$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่สำหรับด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) แทบจะไม่มี

แตกต่างกันเลยโดยเฉพาะในความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวดังตารางที่ 11 จึงอาจเป็นสาเหตุให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมออกมาไม่แตกต่างกันระหว่างนักเรียนที่มีผลการเรียนสูงและต่ำ

นอกจากนี้ยังอธิบายได้ตามโมเดลของ Grotberg (1995 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2551) ซึ่งประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ซึ่งเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่จำเป็นต้องมีลักษณะข้างต้นครบทั้งหมดแต่มีเพียงลักษณะเดียวก็ไม่พอเช่นกัน เช่น เด็กอาจจะเป็นที่รัก (I have) แต่ถ้าเขาหรือเธอไม่มีความแข็งแกร่งภายใน (I am) หรือทักษะทางสังคม (I can) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังก็ไม่เกิด หรือเด็กที่มีความภูมิใจในตนเองดี (I am) แต่เขาหรือเธอไม่รู้วิธีสื่อสารกับผู้อื่นหรือวิธีแก้ปัญหา (I can) และไม่มีใครช่วยเหลือ (I have) เด็กคนนี้ก็ไม่สามารถฟื้นคืนสภาพเดิมได้ ดังนั้นความสามารถในการฟื้นฟูพลังจึงต้องเป็นผลมาจากทั้งสามปัจจัยรวมกัน เช่นกันกับการมีผลการเรียนดีอาจเป็นแค่หนึ่งในปัจจัยที่อาจช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างไรก็ตามยังมีอีกหลายปัจจัยที่อาจส่งอิทธิพลโดยตรงถึงความสามารถในการฟื้นฟูพลังมากกว่าเช่นรูปแบบการเลี้ยงดู หรือความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังแตกต่างกันในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. เพศหญิงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าเพศชาย
2. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 170 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของสุภาวดี ดิสโร ที่พัฒนามาจากแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเนื่องจากสิ่งแวดล้อม(SRC) และแบบวัดบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศจากลักษณะนิสัยเฉพาะตัว (TRC) ของศิริเพ็ญ เขาวรรณศิลป์ (2546) ที่แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Checklist (SRC)) ของ Hiew et al. (2000) โดยอยู่ภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) ซึ่งประกอบด้วย 2 มาตรฐานย่อย ได้แก่

1. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1.1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .5๖

1.2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .65

1.3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .60

และผู้วิจัยได้คำนวณค่าความเที่ยง(Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากข้อคำถามทั้งหมด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวม (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .84

2. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังประจำตัว (Trait Resilience Checklist)

2.1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .81

2.2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .79

2.3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .69

และผู้วิจัยได้คำนวณค่าความเที่ยง(Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) จากข้อคำถามทั้งหมด โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาครวม (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจตนเองที่ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดย่อย 2 แบบวัด คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ให้กลุ่มตัวอย่าง ตามสถานที่ต่างๆ ในกรุงเทพมหานครทั้งฝั่งพระนครและฝั่งธนบุรี ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งสิ้นจำนวน 170 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส ฟอวิวินโดว์ (SPSS for Windows) ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่าง

2. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ทดสอบโดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากการ (Independent t-test)

ผลการวิจัย

1. เพศหญิง (M = 3.96, SD = .35) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย (M = 3.77, SD = .49) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเพศหญิง (M = 4.00, SD = .39) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวสูงกว่าเพศชาย (M = 3.82, SD = .36) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

2. กลุ่มที่มีผลการเรียนสูง (M = 3.96, SD = .37) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ (M = 3.72, SD = .55) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนสูง (M = 3.97, SD = .44) มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวไม่แตกต่างจากกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ (M = 3.78, SD = .81) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมว่ามีตัวแปรหรือปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง

2. ควรศึกษาต่อยอดงานวิจัยสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยการทดลองใส่ตัวแปรเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2554). *เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership*, 59, 44-48.

DuMont, K. A., Widom, C. S., & Czaja, S. J. (2007). Predictors of resilience in abused and neglected children grown-up: The role of individual and neighborhood characteristics. *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 255-274.

Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010) Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.

Lamond, J. A., Depp, A. C., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, J. D., et al. (2009). Measurement and Predictors of Resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 184-154.

Loprinzi, C. E., Prasad, K., Schroeder, D. R., & Sood, A. (2011) Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience

among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial. *Clin Breast Cancer*, 11(6), 364-368.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12 (4), 857–885.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

Masten, A. S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from Research on Resilience in Human Development. *Education Canada*, 49, 28-32.

Masten, A. S., Best, K. M., & Gamezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

Metzl, E. S. (2009) The Role of Creative Thinking in Resilience After Hurricane Katrina. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3(2), 112-123.

Zakeri, H., Jowkar, B., Razmjooee, M. (2010). Parenting Styles and Resilience. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์

แบบสำรวจตนเองในปัจจุบัน

คำชี้แจง: ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงถึงระดับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเองใน ปัจจุบัน

ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have: External Supports and Resources)

ในปัจจุบัน	ตรง มาก 5	ตรง 4	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน 3	ไม่ค่อย ตรง 2	ไม่ตรง เลย 1
1. ฉันมีคนที่รักฉัน					
4. ในยามจำเป็นฉันสามารถพึ่งครอบครัวของฉันได้					

ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)

ในปัจจุบัน	ตรง มาก 5	ตรง 4	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน 3	ไม่ค่อย ตรง 2	ไม่ตรง เลย 1
8. ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้					
11. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันมีความหวังและเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้					

ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)

ในปัจจุบัน	ตรง มาก 5	ตรง 4	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน 3	ไม่ค่อย ตรง 2	ไม่ตรง เลย 1
3. ฉันทำแต่สิ่งที่ดี ทำให้ใครต่อใครชื่นชมฉัน					
21. ฉันนำประสบการณ์หรือสิ่งที่ผิดพลาดในอดีตมาเรียนรู้และแก้ไขในปัจจุบัน					

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว
แบบสำรวจตนเองโดยทั่วไป

คำชี้แจง: ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงระดับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง ที่พูดถึงตัวท่านโดยทั่วไป ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา

ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have: External Supports and Resources)

ในปัจจุบัน	ตรง มาก	ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
	5	4	3	2	1
1. พ่อแม่ให้ความใส่ใจฉันมาก					
4. ฉันรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว					

ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)

ในปัจจุบัน	ตรง มาก	ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
	5	4	3	2	1
2. ฉันรู้สึกว่าฉันเข้าใจและรู้จักตนเอง					
20. ฉันสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหา ยุ่งยาก					

ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can: Social, interpersonal skill)

ในปัจจุบัน	ตรง มาก	ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
	5	4	3	2	1
12. ครอบครัวมีความเชื่อมั่นในตัวฉัน					
15. ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข					

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) จำนวน 28 ข้อ (n =70)

ข้อคำถาม	ข้อที่กลับคะแนน (R)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC)	
		รายด้าน	ทั้งฉบับ
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .59$			
1		.392	.348
4		.192	.196
7	R	.036	.062
10		.152	.255
13		.380	.613
16	R	.313	.319
19		.331	.414
22		.352	.549
24		.393	.490
26		.372	.391
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .64$			
2		.250	.410
5		.320	.459
8		.267	.386
11		.397	.313
14		.497	.593
17		.254	.154
20		.420	.444
23		.463	.490
25		.319	.361
27		-.022	.123
28		.168	.146

ข้อความ	ชื่อที่กลับคะแนน (R)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนน รวมของข้ออื่นๆ (CITC)	
		รายด้าน	ทั้งฉบับ
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .60$			
3		.356	.441
6		.321	.354
9		.213	.341
12	R	.128	.277
15		.407	.526
18		.506	.588
21		.449	.507
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตาม สถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .84			

ตารางที่ 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) จำนวน 27 ข้อ (n =70)

ข้อคำถาม	ข้อที่กลับคะแนน (R)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC)	
		รายด้าน	ทั้งฉบับ
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .81$			
1		.607	.409
4		.613	.469
7		.407	.532
10		.475	.576
13	R	.223	.072
16		.374	.498
19		.728	.546
21		.535	.420
22		.568	.575
25		.326	.440
27		.583	.505
2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .79$			
2		.502	.520
5		.634	.601
8		.514	.456
11		.597	.542
14		.278	.273
17		.492	.507
20		.416	.328
23		.573	.535
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .69$			
3		.416	.514

ข้อคำถาม	ข้อที่กลับคะแนน (R)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนน รวมของข้ออื่นๆ (CITC)	
		รายด้าน	ทั้งหมด
6		.403	.357
9		.440	.517
12		.291	.455
15		.295	.327
18		.279	.268
24		.616	.662
26		.384	.505
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นจากลักษณะ นิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งหมด = .89			

ประวัติผู้เขียนโครงการวิจัย

นางสาววิศชญาน์ สัตยาภุริพัฒน์ เกิดวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ.2532 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสุรวิทยาคาร เมื่อปี พ.ศ.2550 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวศิริกานต์ บุญนาค เกิดวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ.2533 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีวัดอัมรินทร์ กรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ.2550 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย