



ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่มีต่อความเครียด
ของนักศึกษาปริญญาตรี

THE EFFECT OF RESILIENCE PROGRAM WITH GROWTH MINDSET ON STRESS
AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS

ปิยะวัฒน์ พลจันทิก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่มีต่อความเครียด
ของนักศึกษาปริญญาตรี



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF RESILIENCE PROGRAM WITH GROWTH MINDSET ON STRESS
AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS



PIYAWAT PONJUNTIK

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่มีต่อความเครียด

ของนักศึกษาปริญญาตรี

ของ

ปิยะวัฒน์ พลจันทร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล) (รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิศาสตร์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี
ผู้วิจัย	ปิยะวัฒน์ พลจันทร์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเครียดหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน ได้จากการใช้สูตรของ Cohen's (1988) เพื่อกำหนดค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น กลุ่มควบคุม 20 กลุ่มทดลอง 20 เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 – 4 ของมหาวิทยาลัยภาคีรัฐแห่งหนึ่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1. โปรแกรมที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ(ใช้ในกลุ่มทดลอง) โปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม(ใช้ในกลุ่มควบคุม) 2. แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ส่วนของข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) จำนวน 28 ข้อ มีค่าความเที่ยง .952 และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) จำนวน 24 ข้อ มีค่าความเที่ยง .963 ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้สถิติค่าที่แบบอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Sample) เพื่อทดสอบสมมติฐาน และใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$)

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางใจ, ความเครียด, กรอบความคิดแบบเติบโต

Title	THE EFFECT OF RESILIENCE PROGRAM WITH GROWTH MINDSET ON STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS
Author	PIYAWAT PONJUNTIK
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Sittipong Wattananonsakul

This quasi-experimental research design aims to develop a resilience program using a growth mindset approach for reducing stress among undergraduate students and to compare the posttest stress scores of the control and experimental groups. A total of 40 samples were obtained by using the framework of Cohen (1988) to determine the effect size and divided into 20 control groups and 20 in the experimental group. The subjects consisted of first to fourth year Bachelor's degree students at a public university. The instrument used in the research consisted of two parts: (1) the program used in the experiment was the Resilience Program and the program used in the control group was the Social Support Program with a group process; and (2) the questionnaires used to collect data consisted of the basic information. The Resilience Inventory had 28 items and had a reliability. of 952 and the Thai Stress Test of 24 items had a reliability.963. In this data analysis, a t-test for the independent sample was used to test the hypothesis and a software package was used to analyze the data. The results of the comparison of the differences in stress scores between the control group and the experimental group had significance ($p < .05$)

Keyword : Resilience, Stress, Growth Mindset

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณาอย่างสูง และความเอาใจใส่ในรายละเอียดอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการถ่ายทอดวิชาความรู้ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อุดา สุทธิสาคร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราวพร สุรการ อาจารย์ ดร. ชัยยุทธ กลีบบัว อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าของท่านมาให้คำแนะนำ และตรวจสอบข้อบกพร่อง พร้อมให้แนวทางอันเป็นประโยชน์ ให้การทำปริญญานิพนธ์นี้ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสงแจ่มใส ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าของท่าน ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย พร้อมทั้งได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธินทร์ นินทจันทร์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้เครื่องมือ ให้คำแนะนำ ให้ความรู้ ในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิภา จันประเสริฐ ได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการถ่ายทอดวิชาความรู้ การให้แนวคิดวิเคราะห์ ประสพการณ์ และ พลังใจ ในการดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ และวางรากฐานให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความสามารถครบทุกวันนี้

ขอขอบคุณ ทู นอด หนูน การวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สำหรับการนำเสนอผลงานระดับชาติ

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครู/อาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธัญบุรี ที่อำนวยความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลของผู้วิจัย ด้วยการต้อนรับที่อบอุ่นและให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถ รวมทั้งขอบคุณนักศึกษาผู้ร่วมวิจัยทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และ ทำกิจกรรมจนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณพิมพ์นภัสสร หงษ์จ้อย และ คุณคณินธร ล้อคำ รุ่นพี่ที่คอยให้ความรู้ ให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจ และ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัว พลจันท์ก อินประกอบด้วย คุณสุนทรี พลจันท์ก คุณทิพย์ พลจันท์ก คุณศยามล พลจันท์ก และ คุณพรพิภพ แผลงฤทธา ที่ได้ให้การสนับสนุนกำลังใจ เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถเรียนและทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงในครั้งนี้

อันคุณประโยชน์ที่พึงได้จากการทำปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นเครื่องบูชา พระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถครบถ้วนทุกวันนี้

ปิยะวัฒน์ พลจันท์ก



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตงานวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. ความเครียด (Stress).....	10
1.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress).....	10
1.2 ความหมายความเครียด.....	11
1.3 ชนิดความเครียด.....	13
1.4 รูปแบบความเครียด.....	14
1.5 สาเหตุความเครียด.....	15

1.6 ระดับความเครียด.....	17
1.7 อาการและผลความเครียด.....	18
1.8 การประเมินความเครียด	20
2. ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	22
2.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	22
2.2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ	24
2.3 แนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ	27
2.4 โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience).....	28
3. กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset).....	37
3.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset).....	37
3.2 ความหมายของกรอบความคิดแบบเติบโต.....	37
3.3 ประเภทของกรอบความคิด.....	37
3.4 แนวทางการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต	40
กรอบแนวคิดในงานวิจัย	45
สมมติฐานในการวิจัย.....	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	46
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	61
4. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	63

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ	66
บทที่ 5 สรุป ผลการวิจัยการอภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	80
ประวัติผู้เขียน.....	104



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 สรุปข้อมูลการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการจัดในแต่ละกิจกรรม และ การวัดผล การจัดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง ๆ ละ 60 – 120 นาที โดยการจัดกิจกรรมพัฒนาตามแนวทางของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555) และ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการถ่ายทอดการเรียนรู้ด้วยวิธีการของ กรอบความคิดแบบเติบโต ตามแนวทาง ของ Carol Dweck (2006).....	47
ตาราง 2 ตัวอย่าง ข้อวัดแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory).....	59
ตาราง 3 ตัวอย่าง แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test).....	60



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แผนภาพที่แสดงถึงลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและ กรอบ ความคิดจำกัด.....	38
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในงานวิจัย	45



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันมีการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน ทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และ สุขภาพ สิ่งที่มาจากการเปลี่ยนแปลงนั้นคือการพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่เข้ามามีอิทธิพลในการดำเนินชีวิตของคนเราในปัจจุบัน (ทวิศักดิ์ กสิผล และคณะ, 2564) จนส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนเราเปลี่ยนไป เนื่องจากต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันต่อยุคสมัย ประกอบกับการดำเนินชีวิตที่ต้องเร่งรีบ และ มีการแข่งขันภายใต้กระแสสังคม จึงส่งผลให้คนที่สามารถอยู่ได้ดีในยุคปัจจุบันคือคนที่สามารถพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และ คนที่มีการปรับตัวได้ดี จึงได้เปรียบกว่าคนที่ยังดำเนินชีวิตในแบบเดิม ๆ (วรรณกร พลพิชัย และ จันทรา อุ้ยแข็ง, 2561) โดยหากบุคคลใดไม่สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงนี้หรือไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับยุคสมัยได้จะส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด (อัจจรา สุขารมณ, 2559)

ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะความไม่สมดุลทางอารมณ์ อาจเรียกได้ว่าเป็นพลวัตหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาในชีวิตว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เข้ามาคุกคามหรือไม่ โดยเป็นผลที่เกิดจากสภาพแวดล้อมจากภายนอก อาทิเช่น สังคม สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เพื่อน เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น กับปัจจัยที่อยู่ภายในบุคคล เช่น พันธุกรรม เพศ อายุ อารมณ์ ความคิด ทัศนคติ ประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมไปถึงความต้องการของบุคคลนั้น ๆ เป็นต้น (La Zarus & Folkman, 1984; นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564; ธรรมศักดิ์ สายแก้ว และคณะ, 2562) ถ้าบุคคลมองว่ากรมีปัญหต่าง ๆ ที่เข้ามาหรือประสบอยู่นั้นมีความรุนแรง ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือไม่มีคนรอบข้างที่ให้การช่วยเหลือได้นั้น ความเครียดจะยิ่งสูงขึ้น (สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, 2561) โดยหากบุคคลอยู่กับความเครียดเป็นเวลานานเรียกว่า Chronic Stress จะก่อให้เกิดผลเสียด้านสุขภาพ เช่น ทางกาย ทางใจและสังคม เนื่องจากเมื่อบุคคลเกิดความเครียดระบบการทำงานของร่างกายจะมีปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา โดยส่งผลทำให้เกิดความไม่สมดุลของการทำงานต่อมไร้ท่อและความสมดุลของฮอร์โมน เป็นสิ่งสำคัญที่กระทบต่อการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการบกพร่องจนก่อให้เกิดโรคตามมาทั้งโรคทางกายและกระทบต่อจิตใจ โดยโรคทางกายได้แก่ โรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง แผลในลำไส้ โรคหัวใจ ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ปวดศีรษะข้างเดียว นอนไม่หลับ ท้องผูก อ่อนเพลีย เป็นต้น ส่วนปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด คิดมาก ความจำเสื่อม ขาดสติ ไม่มีสมาธิ เบื่อหน่าย อารมณ์แปรปรวน และ ซึมเศร้า เป็นต้น ในบางรายที่ไม่ได้รับ

การแก้ไขให้ความเครียดนั้นหายไปอาจส่งผลถึงขั้นทำให้เกิดเป็นโรคประสาท โรคจิต และนำมาซึ่งการฆ่าตัวตายในที่สุด ส่วนผลกระทบที่เกิดขึ้นในด้านสังคม เช่น การมีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น เกิดการทะเลาะวิวาท และ การไม่พูดจากับใคร เป็นต้น (ชวิตา แก้วอนันต์ และคณะ, 2562; วิสุทธิ โนจิตต์ และคณะ, 2563) ในอีกมุมหนึ่งการมีความเครียดที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีพลังมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต และ เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลต่อสู้กับอุปสรรคที่เข้ามาได้ (สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, 2561)

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดและเกิดเป็นความทุกข์ทางใจ (McGillivray & Pidgeon, 2015; อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2562) โดยจากสถิติการฆ่าตัวตายปี 2560 พบว่าวัยรุ่นไทยในช่วงอายุตั้งแต่ 20 ถึง 24 พบว่าตัวเลขการฆ่าตัวตาย 4.94 ในอัตราส่วนประชากรแสนคน และ เพิ่มขึ้นในปี 2561 เป็น 5.33 ในอัตราส่วนประชากรแสนคน เมื่อจำแนกตามประเภทที่ส่งผลต่อการฆ่าตัวตายนั้นพบว่ามีสาเหตุมาจาก ปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาด้านความรัก และ ซึมเศร้า ตามลำดับ (ธรรมศักดิ์ สายแก้ว และคณะ, 2562) เพราะนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นทำให้อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงหลายด้านไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาและกระทบต่อจิตใจ (วรรณกร พลพิชัย และ จันทรา อุ้ยเอ็ง, 2561) โดยวิธีการหรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาในชีวิตของแต่ละคนที่พบกับความยากลำบากอาจเป็นลำบากทางกายและลำบากใจนั้น ไม่ใช่แก้ด้วยการใช้วิธีการประชดเพื่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น หรือ เลือกที่จะหลีกเลี่ยงไม่ต่อสู้ บุคคลอาจต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ด้วยวิธีการหรือหลักการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ศึกษา เพื่อให้รู้ถึงปัญหาและมีความสามารถที่จะอยู่กับสิ่ง ๆ นั้นได้ (ประยูร สุขะใจ, 2561) โดยธรรมชาติของมนุษย์เรานั้นมีวิธีการที่เผชิญกับปัญหา หรือ มีวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่มาจากปัญหาสุขภาพ ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เข้ามาในชีวิต บุคคลจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและรู้สึกชีวิตเกิดความแน่นอนขึ้น หากบุคคลมีการปรับตัวต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์อันเลวร้ายที่เข้ามาได้เป็นอย่างดีนั้น เรียกคุณสมบัตินี้ว่าการมี Resilience (อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2562) โดย Resilience ทำหน้าที่เปรียบเสมือนสิ่งที่ยึดเหนี่ยวช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การแข่งขันสูงและสภาพความตึงเครียดในปัจจุบันได้ (Zeng et al., 2016)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า Resilience มีการใช้คำนิยามอย่างหลากหลายอาทิเช่น ภูมิต้านทานทางอารมณ์และจิตใจ (สุวรรณณี ภิญญญาภาพ และคณะ, 2560) ภูมิคุ้มกันทางใจ (นันทาวดี วรวิสุต และคณะ, 2560) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2560) ความยืดหยุ่น และทนทานของจิตใจ (กาญจนา จัตุพันธ์ และ กาญจนา สาธุกุล, 2559) ความเข้มแข็งทางใจ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554; อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2562) การปรับตัว เพื่อเอาชนะอุปสรรค (รัตติยาพร ทองยวน และคณะ, 2560) การฟื้นคืนได้ (อารยา ผลธัญญา และคณะ, 2554) และ ความเข้มแข็งทางใจ (วันเพ็ญ แสงสงวน, 2562) เป็นต้น

โดยงานวิจัยในต่างประเทศผู้ที่มีชื่อเสียงในด้านการทำวิจัยเรื่อง Resilience ได้แก่ Edith Grotberg ได้ให้นิยามว่า Resilience คือความสามารถที่ช่วยให้บุคคล กลุ่มหรือชุมชนสามารถ ป้องกัน ลดหรือเอาชนะผลกระทบจากความเสียหายของความทุกข์ยากได้ (Edith Grotberg, 1995) Edith Grotberg ได้มีการทำวิจัยความเข้มแข็งทางใจ ชื่อว่า The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children โดยศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนในระดับนานาชาติ พบว่าปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1. ฉันมี (I have) คือ การที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุนจากคนรอบข้าง เช่น เพื่อน ครู ครอบครัว ที่สามารถให้กำลังใจเป็นที่พึ่งและให้การช่วยเหลือ 2. ฉันเป็น (I am) การที่บุคคลมีความเข้มแข็งในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า รวมทั้งคุณลักษณะภายในตัวตนเช่น การเป็นคนคิดบวก การมีทัศนคติที่ดี อารมณ์ดี มีสติ เป็นต้น 3. ฉันสามารถ (I can) คือ การมีทักษะในการแก้ปัญหาหรือจัดการกับปัญหาที่เข้ามา รวมทั้งสามารถสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้อีกด้วย (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2557) อีกทั้ง Resilience เป็นโครงสร้างที่มีความซับซ้อน เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคลเป็นความสามารถในการก้าวข้ามความยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถหวนกลับมาเย็นใหม่ได้อีกครั้ง (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987; Turner, 2001) โดย Resilience ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิตได้ให้นิยามว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นความสามารถในการฟื้นตัวหรือปรับตัวเพื่อให้กลับสู่สภาวะปรกติ หลังจากเกิดปัญหาและความยากลำบากในชีวิต ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงสามารถใช้คุณสมบัตินี้ในการเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส ยกกระดับความคิดจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตภายหลังจากวิกฤติได้อย่างมีความสุข โดยกรมสุขภาพจิตได้อธิบายองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตไว้ 3 องค์ประกอบได้แก่ 1.พลังยึด คือ การที่บุคคลสามารถทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่ดีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ 2.พลังยืด คือ การมีกำลังใจที่ดี สามารถดำเนินชีวิตไปได้ภายใต้แรงกดดันรอบข้าง โดยกำลังใจที่เกิดขึ้นนี้อาจมาจากตัวบุคคลเองหรือคนรอบข้างก็ได้ 3.พลังสู้ คือ

การที่บุคคลสามารถต่อสู้และเอาชนะกับปัญหาอุปสรรคเป็นลักษณะของความมั่นใจในทักษะความสามารถของตนเองที่คิดว่าตนเองทำได้ (กรมสุขภาพจิต, 2563) ในขณะที่บุคคลพบสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตทั้งสถานการณ์ที่ดีหรือสถานการณ์เลวร้ายจะเกิดเป็นพฤติกรรมการตอบสนองเป็นกระบวนการคิดที่อยู่ภายใต้ความเชื่อส่วนบุคคลว่าจะสามารถเรียนรู้ได้ พัฒนาตนเองได้และทำได้สำเร็จด้วยการฝึกฝน มุ่งมั่น อุสาหะ และ สั่งสมประสบการณ์ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา สิ่งนี้เรียกว่า “Growth Mindset” (วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล, 2562)

Growth Mindset หรือ กรอบความคิดแบบเติบโต คือ ความเชื่อ (Belief) ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อต่อตนเองว่า ความสำเร็จ ความฉลาด และ ความสามารถในด้านต่าง ๆ นั้นสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ เมื่อมีความพยายาม มานะ อุสาหะ มุ่งมั่น เพียงพอ (วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล, 2562) โดยความเชื่อนี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคผ่านกระบวนการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น บุคคลที่คิดค้นทฤษฎีดังกล่าวนี้คือ Carol Dweck จาก Stanford University คือผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพมนุษย์มากกว่า 40 ปี โดย Dweck กล่าวว่า ความเชื่อส่วนบุคคล (Implicit theory) เป็นความเชื่อที่สามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภท ได้แก่ ความเชื่อที่ว่าเราหนีปัญญาหรือความสามารถของคนเรานั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ (Entity theory) กับความเชื่อที่ว่าเราหนีปัญญาหรือความสามารถของคนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Incremental theory) โดยต่อมาถูกพัฒนาขึ้นและสามารถแบ่งความคิดความเชื่อดังกล่าวเป็น 2 แบบได้แก่ 1.กรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed mindset) และ 2.กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) โดยบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัดเชื่อว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความสามารถหรือความฉลาดได้ มองว่าความความล้มเหลวคือผิดพลาดและมีการให้ความสำคัญต่อภาพลักษณ์ เช่น ความฉลาด ความเก่ง เป็นต้น แตกต่างกับบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตที่บุคคลเชื่อว่าทุกอย่างสามารถพัฒนาได้จากการเรียนรู้ โดยมองปัญหา มองอุปสรรค และ การที่บุคคลพบความผิดพลาดในชีวิตเป็นโอกาสในการเรียนรู้และให้คุณค่ากับความตั้งใจ ความพยายาม เป็นต้น โดยการที่บุคคลมีกรอบความคิดแบบเติบโตมีความสำคัญทั้งในแง่ของ การเรียนรู้ การศึกษา การปรับตัว รวมทั้งส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย โดยวิธีที่นิยมและแพร่หลายในการพัฒนาการมีกรอบความคิดแบบเติบโตคือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของกระบวนการทำงานของสมอง และการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสมองว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ เป็นต้น (ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดรัมย์, 2559; นวัตกรรมทางความคิด สัมชชาการพัฒนาศึกษาและเยาวชนแห่งชาติ, 2562)

จากการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางใจ กับ ความเครียดมีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบ แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งทางใจกับความเครียดมีความสัมพันธ์กัน (Jones, 2020; Mc Gee, 2018; ทศนา ทวีคุณ และคณะ, 2556; พัทธวีไล ศรีแสง และคณะ, 2562; อนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ, 2562; อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2562) อีกทั้งผู้วิจัยยังพบว่า กรอบความคิดแบบเติบโตมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ (Anita Lynn Clark, 2017) โดยงานวิจัยในต่างประเทศกล่าวว่า กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นเหมือนสารตั้งต้นของการมีความเข้มแข็งทางใจ (Zeng et al., 2016) เนื่องจากกรอบความคิดแบบเติบโตช่วยส่งเสริมให้การมีความเข้มแข็งทางใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะทำให้บุคคลเห็นมุมมองว่า ความพยายามในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ (Anita Lynn Clark, 2017) กล่าวคือ หากบุคคลมีกรอบความคิดแบบเติบโตและกำลังต้องเผชิญปัญหาหรือหลังจากผ่านพ้นปัญหาไปแล้วจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดกระบวนการเรียนรู้ การคิด มีวิธีการจัดการปัญหา การปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพอีกด้วย (ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดรัมย์, 2559) ทั้งนี้การที่บุคคลมีกรอบความคิดแบบเติบโตยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่น สืบเนื่องจากการที่บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและการปรับตัวที่ดี (นวัตกรรมทางความคิด สมัชชาการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2562)

จากการวิเคราะห์ใหม่ในทัศนะของผู้วิจัยพบว่าทั้งสองตัวแปรมีความเชื่อมโยงกันทั้งกรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจในทิศทางบวก และ ข้อค้นพบอีกประการ ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในทิศทางลบ จากการประสานมโนทัศน์ดังกล่าวจึงได้คำถามของการวิจัยในครั้งนี้ว่า “โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง” หรือไม่ การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กรอบความคิดแบบเติบโตนำมาใช้เป็นรูปแบบในการถ่ายทอดโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักศึกษา โดยจากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมายังพบรูปแบบในการนำกรอบความคิดแบบเติบโตมาใช้เป็นวิธีถ่ายทอดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจยังมีอยู่น้อย และ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าความคิดแบบเติบโต มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ โดยกรอบความคิดแบบเติบโตเปรียบเหมือนสารตั้งต้นของการมีความเข้มแข็งทางใจ ช่วยส่งเสริมให้การมีความเข้มแข็งทางใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย (Zeng et al, 2016; Anita Lynn Clark, 2017) หากนักศึกษามีความเข้มแข็งทางใจสูงจะส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาเนื่องจากทั้งสองตัวแปรได้แก่ความเข้มแข็งทางใจและความเครียดมีความสัมพันธ์ในทิศทางลบ (Jones,

2020; Mc Gee, 2018; ทศนา ทวีคุณ และคณะ, 2556; พัทธวิไล ศรีแสง และคณะ, 2562; อนุญา คูอาริยะกุล และคณะ, 2562; อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2562)

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง
2. ระดับของความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีมีความแตกต่างกันในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังเข้าโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อให้ศึกษาระดับปริญญาตรีมีโปรแกรมที่ใช้ในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรีมีระดับความเครียดลดลง

ขอบเขตงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Design) ประกอบด้วย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีสังกัดของภาครัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 1,536 คน ปีการศึกษา 2564

2. กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 40 คน (Cohen, 1988) โดยกลุ่มตัวอย่างจะแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง 20 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในการคัดเลือกกลุ่ม โดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จาก www.sealedenvelope.com ผู้สมัครจะมีการใส่หมายเลขประจำตัว 1- 40 ไว้ก่อนทำการสุ่ม หลังจากการสุ่มจะถูกจัดเข้ากลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษาปริญญาตรี คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยภาครัฐแห่งหนึ่ง

โปรแกรมสร้างเสริมความความเข้มแข็งทางใจ คือ โปรแกรมที่อาศัยกระบวนการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจตามนิยามและองค์ประกอบของ Grothberg ได้แก่ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can) โดยกิจกรรมพัฒนาตามแนวทางของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555) และ ผู้วิจัยใช้วิธีการถ่ายทอดกิจกรรมในรูปแบบของการมีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ของ Carol Dweck (2006) มาประกอบในการจัดกิจกรรม

กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) คือ ความเชื่อของบุคคลที่มีความเชื่อต่อตนเองว่าบุคคลสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ โดยมองความผิดพลาดและอุปสรรคคือโอกาสในการเรียนรู้และให้คุณค่ากับความพยายาม ความตั้งใจ โดยความเชื่อนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคผ่านกระบวนการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

นิยามเชิงปฏิบัติการ

ความเครียด (Stress) คือ ปฏิกริยาของร่างกาย และ จิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งๆที่เข้ามากระตุ้น เช่น สถานการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด สาเหตุมาจากความต้องการของบุคคล และ แรงกดดันที่เกิดภายในและภายนอกของร่างกาย โดยขณะที่บุคคลมีการปรับตัวกับความเครียด จะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง และแสดงออกมาทางพฤติกรรม เป็นการตอบสนองของร่างกายจากความต้องการของบุคคลและแรงกดดันที่เกิดขึ้น โดยในการวิจัยครั้งนี้วัดความเครียดจากแบบวัด ความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) เป็นแบบวัดที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ (2543) ประกอบด้วย 24 ข้อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ข้อคำถามที่เป็นภาวะด้านลบ 12 ข้อ และ ข้อคำถามที่เป็นด้านบวก 12 ข้อ โดยแบบวัดประกอบด้วย 3 Scale ได้แก่ รู้สึกบ่อย ๆ รู้สึกเป็นครั้งคราว และ ไม่เคยรู้สึกเลย มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.84

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) คือ ความสามารถทางด้านอารมณ์ และ ด้านจิตใจของบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวหรือฟื้นตัวเมื่อต้องพบกับปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบต่อจิตใจ ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะสามารถยืดหยุ่น หรือ รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วจึงไม่กระทบหรือส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น การเกิดความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล การเจ็บป่วยทางจิต เป็นต้น โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Edith Henderson Grotberg (1995) ที่กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1. ฉันมี (I have) คือ การที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุนจากคนรอบ 2. ฉันเป็น (I am) การที่บุคคลมีความเข้มแข็งในตนเองและรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า รวมทั้งคุณลักษณะภายในตัวตน 3. ฉันสามารถ (I can) คือ การมีทักษะในการแก้ปัญหาหรือจัดการกับปัญหาที่เข้ามา รวมทั้งสามารถสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวัดความเข้มแข็งทางใจโดยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) ที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2553 อ้างถึงใน ศรีสุภางค์ ลิ้มปีกาญจนวัฒน์ และคณะ, 2559) มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อได้แก่ ข้อวัดเกี่ยวกับ I have จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1,3,5,7,11,18,23,24 และ 28 ข้อวัดที่เกี่ยวกับ I am จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2,9,12,13,16,17,19,21,25 และ 27 ข้อวัดที่เกี่ยวกับ I can จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4,46,8,10,14,15,20,22 และ 26 โดยแบบประเมินชุดนี้มีค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.90

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาโดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความเครียด (Stress)

- 1.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- 1.2 ความหมายความเครียด
- 1.3 ชนิดความเครียด
- 1.4 รูปแบบความเครียด
- 1.5 สาเหตุความเครียด
- 1.6 ระดับความเครียด
- 1.7 อาการและผลความเครียด
- 1.8 การประเมินความเครียด

2. ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

- 2.1 แนวคิดทฤษฎีและความหมาย
- 2.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ
- 2.3 โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ

3. กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

- 3.1 แนวคิดทฤษฎีและความหมาย
- 3.2 องค์ประกอบของกรอบความคิดแบบเติบโต
- 3.3 แนวทางการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต

1. ความเครียด (Stress)

1.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress)

แนวคิดทฤษฎีของความเครียดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังต่อไปนี้ (ชวิตา แก้วอนันต์, 2562; ลูกมาน หะยีกาเล็ง, 2554)

1. กลุ่มทฤษฎีความเครียดด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยรูปแบบ 3 รูปแบบดังต่อไปนี้

1.1 พื้นฐานการตอบสนอง (Response-Based Model) เป็นรูปแบบที่มีการอธิบายถึงความเครียดว่าเป็นสิ่งที่รบกวนการตอบสนองด้านสรีรวิทยา และ ด้านจิตวิทยาของบุคคลเกิดจากการถูกคุกคาม โดยงานวิจัยหรือผู้ให้นิยามความหมายที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีนี้ได้แก่ ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดของ Selye ที่ได้อธิบายว่า การเกิดความเครียดเป็นการตอบสนองอย่างหนึ่งของอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงที่เกิดขึ้นกับบุคคล เรียกว่า General Adaptation Syndrome: GAS เป็นต้น

1.2 พื้นฐานที่มาจากสิ่งเร้า (Stimulation-based Model) เป็นกลุ่มที่พูดถึงความเครียดว่า ความเครียดเกิดจากสิ่งเร้ามากระตุ้นอาจเป็นสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้เกิดการตอบสนองขึ้นจนเกิดเป็นอาการของความเครียด เช่น ความขัดแย้งที่อยู่เหนือการควบคุมได้ โดยงานวิจัยหรือผู้ให้นิยามความหมายที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีนี้ได้แก่ ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและ การเจ็บป่วย Holmes และ Rahe (1967) โดยกล่าวว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของบุคคลทำให้มีบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงจึงเกิดเป็นสถานการณ์การความเครียดที่บุคคลต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

1.3 ปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of Stress) เป็นรูปแบบที่มาจากการศึกษาค้นคว้าว่าความเครียดเกิดจากขึ้นจากความไม่สมดุลของความต้องการของบุคคล และการตอบสนอง ความเครียดจะเกิดขึ้นโดยเมื่อบุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่เข้ามาคุกคามและไม่สามารถจัดการได้ หากบุคคลมีเรื่องของแรงจูงใจที่มีความสมดุลของความต้องการ และการตอบสนองของตน บุคคลจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนี้ได้แก่ Lazarus และคณะ (1987)

2. กลุ่มทฤษฎีความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน (Job Stress) ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้ถูกนำมาอธิบายความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ทฤษฎีตามแนวคิดของFrench และคณะ เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

(Person-Environment Fit Theory) โดยเกิดจากความบีบคั้นขององค์กรและความเครียดของบุคคล ส่งผลต่อศักยภาพในการทำงานของบุคคลและผลต่อสุขภาพอีกด้วย

3. กลุ่มทฤษฎีความเครียดโดยดูสิ่งที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้แก่ สมมติฐานยูหัวกลับ (Inverted – U Hypothesis) ที่ได้อธิบายว่าหากความเครียดมีทิศทางที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้การทำงานจะสูงขึ้น และ เมื่อความเครียดอาจมากหรือน้อยไปจะทำให้ผลการทำงานต่ำ โดยเรียกความเครียดที่มีผลทางบวกว่า Eustress และ ในทางลบว่า Distress อีกทฤษฎีที่เกี่ยวข้องได้แก่ ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองของร่างกายเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากสิ่งที่เข้ามาคุกคาม จึงทำให้มีการตอบสนองเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และ จิตใจ

1.2 ความหมายความเครียด

ความเครียด (Stress) มาจากคำว่า Strictus หรือ Stric ในภาษาภาษาละติน หมายถึงแรงกดดันที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีโอกาสที่จะเกิดความผิดปกติ (Webster 1976, p. 1801 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยยดิลกชัย และคณะ, 2558) ความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาของสิ่งมีชีวิต ถ้าความเครียดอยู่ในระดับที่พอเหมาะจะเกิดประโยชน์เพราะเป็นความเครียดที่สามารถเป็นแรงผลักดันทำให้บุคคลเกิดเป็นกระบวนการแห่งการปรับตัว พัฒนาทักษะและความสามารถด้านต่าง ๆ และช่วยให้บุคคลค้นหาศักยภาพใหม่ได้ แต่หากความเครียดของบุคคลเกินขีดจำกัดจนไม่สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงที อาจทำให้บุคคลเกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจอีกด้วย (มนันยา ทาศิริ, 2557)

โดยมีผู้ที่ให้ความหมายของความเครียดไว้อย่างหลากหลาย เช่น เซลเย่ (Selye, 1976 อ้างถึงใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551; พรพรรณ ศรีโสภาก และ ธนวรรณ อาจารย์รัฐ, 2560) เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีเรื่องความเครียด กล่าวว่า เมื่อร่างกายถูกควบคุมด้วยความเครียด ทำให้ร่างกายของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงไป และ เกิดความไม่สมดุล เมื่อร่างกายถูกโจมตีหรือคุกคามด้วยความเครียดจะทำให้เกิดการตอบสนองในด้าน สรีรวิทยา ชีววิทยา และ ชีวเคมีในร่างกายของบุคคล โดยการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามานี้ก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างกันไปตามปัจจัยภายในเช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และ ปัจจัยภายนอกเช่น การอาหาร และ ยา นอกจากนี้หากความเครียดหลาย ๆ ชนิดเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันจะส่งผลทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นและการต้านทานต่อสิ่งเร้าของบุคคลลดลง โดยการตอบสนองจะเกิดการเหนี่ยวนำให้ร่างกายของคนเราก่อเกิดเป็นกลุ่มอาการปรับตัวแบบทั่วไป (General adaptation syndrome: GAS) และ กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะ (Local adaptation syndrome: LAS) กลุ่มของอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ

กัน โดยเริ่มจากกลุ่มอาการปรับตัวแบบทั่วไปก่อนและตามด้วยกลุ่มของอาการปรับตัวเฉพาะที่ที่จะเกิดขึ้นตามมา

อีกทั้ง โฮล์มส์ และ ไรเฮ (Holmes and Rahe, 1967 อ้างถึงใน พรพรรณ ศรีโสภา และ ธนวรรณ อาษารัฐ, 2560) ได้กล่าวว่า ความเครียดคือปริมาณการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ส่งผลทำให้มีการปรับตัวเกิดขึ้น ในการปรับตัวของบุคคลนั้นมีความหลากหลาย อาจส่งผลต่อตัวบุคคลกับความเครียดที่เกิดขึ้นในทิศทางบวก ทิศทางลบ มีความแตกต่างกันในระดับที่เรียกว่า Degree ของการที่บุคคลเกิดการปรับตัว

นอกจากนี้ ลาซารัส และ โพลด์แมน (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกระบวนการตอบสนองของอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้นระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม เกิดจากความไม่สมดุลของการเรียกร้องหรือความต้องการของบุคคล(Demand) กับความสามารถในการตอบสนองของแต่ละบุคคล (Resource) โดยทั้งสองมีอิทธิพลซึ่งกันและกันและเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ทั้งนี้การตอบสนองทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับที่การประเมินต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ โดยสภาพแวดล้อมจากภายนอกได้แก่ สังคม สิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เพื่อน เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น กับปัจจัยที่อยู่ภายในบุคคล เช่น พันธุกรรม เพศ อายุ อารมณ์ ความคิด ทัศนคติ ประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมไปถึงความต้องการของบุคคลนั้น ๆ เป็นต้น

โดยในพจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (1994 อ้างถึงใน วรณกร พลพิชัย และ จันทรา อู่แข็ง, 2561) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะของร่างกายตอบโต้ต่อสิ่งเร้า ส่งผลทำให้ร่างกายจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการปรับตัวและแสดงออกถึงลักษณะของ ความกลัว หรือ วิตกกังวล แสดงออกถึงความไม่สบายใจ ไม่พอใจ โดยสาเหตุมาจากหลาย ๆ เช่น ปัญหาการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาทางการเงิน ปัญหาครอบครัว การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

อีกทั้ง มิลเลอร์ และคณะ (Miller et al, 1993 อ้างถึงใน พัชชา สุวรรณรอด และคณะ, 2564) กล่าวว่า ปฏิกริยาทางกายและทางใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น เช่น สถานการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันส่งผลให้เกิดความเครียด สาเหตุมาจากความต้องการของบุคคล และ แรงกดดันที่เกิดภายในและภายนอกของร่างกาย โดยขณะที่บุคคลมีการปรับตัวกับความเครียด จะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงและแสดงออกมาทางพฤติกรรม เป็นการตอบสนองของร่างกายจากความต้องการของบุคคลและแรงกดดันที่เกิดขึ้น

ส่วนการให้ความหมายในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2553 อ้างถึงใน ชวิศา แก้วอนันต์ และคณะ, 2562) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การที่จิตใจ และ ร่างกายมีเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเป็นผลที่เกิดจากบุคคลนั้นต้องปรับตัวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบหรือเข้ามากระตุ้นสิ่งเร้า และ สิ่งแวดล้อมที่เข้ามากดดัน บีบคั้น ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล และ การกลัวที่จะเกิดอันตรายต่อตนเอง จนส่งผลเสียทำให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

อีกทั้งในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (อ้างถึงใน ณรงค์ ใจเที่ยง, 2559) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าหมายถึง ลักษณะอาการของสมองที่ไม่ได้รับการผ่อนคลาย เพราะจุดจอจนเกินไปหรือเป็นลักษณะบางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรงจนส่งผลต่อจิตใจของบุคคล

โดย วิสุทธิ โนจิตต์ และคณะ (2563) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกกระตุ้นและเกิดการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาโดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลังฮอริโมนและระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ร่างกาย จิตใจ และ สังคม เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

จากแนวคิดที่เกิดจากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวเกี่ยวกับความเครียดสามารถสรุปได้ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้หรือรู้สึกว่าตนเองถูกคุมคามจนทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความกังวล ความสับสน หรือ ทำให้ไม่สมดุล เป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่กระทบต่อร่างกายและจิตใจ จนทำให้ตัวบุคคลตั้งกลไกการป้องกันหรือมีการปรับตัวเพื่อใช้กับสถานการณ์ดังกล่าว จึงส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมและทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อคลายความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถเข้าสู่ความสมดุลอีกครั้ง

1.3 ชนิดความเครียด

Gallagher (1979 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2546) จำแนกตามเหตุอันทำให้บุคคลเกิดความเครียดออกเป็น 2 ประเภทดังต่อไปนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ (Distress) คือ การที่บุคคลมีสิ่งที่คุณคาบต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจเช่น การถูกออกจากงานแล้วทำให้บุคคลเกิดเป็นทุกข์ เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากความสุข (Eustress) ในบางครั้งบุคคลพบเหตุการณ์ที่มีความสุขหรือดีใจ ตื่นเต้น อย่างกะทันหัน อาจทำให้รู้สึกเครียดได้ เช่น การที่บุคคลกำลังเข้าพิธีแต่งงานโดยในคืนก่อนวันแต่งงานอาจดีใจตื่นเต้นมากจนเกิดความเครียดได้

โดยสรุปว่าความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากความทุกข์โดยมากจากสิ่งที่คุณคความ และความเครียดก็สามารถเกิดขึ้นจากความสุขได้เช่นกัน ตามแต่เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลนั่นเอง

1.4 รูปแบบความเครียด

ฮาเฟิน ฟรานเซน (Frandsen, 1981 อ้างถึงใน อนุรัตน์ อนันทนาธร, 2559) ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามรูปแบบการเกิดความเครียดไว้ 2 ประเภท

1. ความเครียดที่บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การที่บุคคลไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดัง บุคคลจึงหลบหนีในการเข้าไปในสถานที่นั้น ๆ

2. ความเครียดที่บุคคลหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น การเจ็บป่วย ความตาย

โดยมิลเลอร์ และ คีน (Miller & Keane, 1983 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2546) ได้แบ่งประเภทของความเครียดจากแหล่งที่เกิดไว้ 2 ประเภทได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (physical stress) แบ่งออกเป็นช่วงเวลาในการเกิดความเครียดได้ 2 ชนิด ได้แก่

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (emergency stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งๆเข้ามาคุกคามบุคคลอย่างทันทีทันใด เช่น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่ต่อเนื่อง (continuing stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งๆเข้ามาคุกคามอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครุฑว์ เป็นต้น รวมถึงความเครียดเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อเนื่องเช่น การจราจรติดขัด เสียงดังในโรงงาน ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เป็นต้น

2. ความเครียดที่ส่งผลต่อจิตใจ (psychological stress) เป็นสิ่งที่ส่งผลมาจากความคิดของบุคคล ในบางครั้งอาจเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น การที่บุคคลถูกตำหนิเกิดความรู้โกรธจนเกิดเป็นความเครียดขึ้นได้ หรือ จากการที่บุคคล อ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นที่ทำให้บุคคลเกิดความคิดว่าจะเป็นอันตรายจนทำให้เกิดความเครียดได้ เป็นต้น

โดยสรุปแล้วประเภทของความเครียดสามารถแบ่งตามประเภทได้เป็นความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถส่งผลต่อร่างกายในระยะที่เกิขึ้นอย่างเฉียบพลันหรือต่อเนื่อง และ ความเครียดยังส่งผลต่อจิตใจของบุคคลด้วย

1.5 สาเหตุความเครียด

ความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่ส่วนใหญ่จะเกิดจากสาเหตุสองสาเหตุขึ้นไปโดยที่มีปัจจัยนั้นคือปัญหาเป็นตัวกระตุ้น โดยที่บุคคลมีการคิด การประเมินสถานการณ์ ทำให้เกิดเป็นความเครียดที่มีความแตกต่างตามแต่ละบุคคล (อังคินันท์ อินทรกำแหง , 2551) โดยสาเหตุของความเครียดมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

คณิน จินตนาปราโมทย์ และ พรชัย สิริศิริธนย์กุล (2562) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดโดยใช้แบบจำลอง Biopsychosocial model มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ ความเครียดอาจได้รับการกระตุ้นที่มาจากสิ่งเร้าทางด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยของบุคคล ความพิการของบุคคล เป็นต้น
2. ปัจจัยด้านจิตใจ ส่งผลต่อความไวของความเครียด เช่น บุคลิกภาพแต่ละบุคคล การคิดซ้ำ ๆ และ ความวิตกกังวล ล้วนก่อให้เกิดเป็นความเครียดได้ เป็นต้น
3. ปัจจัยด้านสังคม เช่น ปัญหาที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ปัญหาจากเพื่อนที่ทำงานร่วมกัน หรือ จากหัวหน้า จัดอยู่ในกลุ่มของความเครียดที่เกิดจากงาน

หงส์ศิริ ภิโยยดิลกชัย และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา โดยกล่าวว่า การที่บุคคลเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ด้านดังต่อไปนี้

1. สาเหตุที่มาจากจิตใจของบุคคล ความต้องการที่เกิดขึ้นบุคคลมีความกลัวหรือความกังวลว่าจะไม่ได้ ไม่เป็นไปตามที่หวังจึงส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด เช่น การกลัวสอบไม่ผ่าน กลัวรับผิดชอบงานแล้วทำไม่สำเร็จ ทั้งนี้รวมถึงปมด้อยของบุคคลที่เกิดขึ้นด้วยเช่น ไม่สวย ไม่รวย เหมือนคนอื่น ๆ เป็นต้น
2. สาเหตุที่มาจาก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น เมื่อต้องเข้ารับการศึกษานในโรงเรียนใหม่ การแต่งงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายงาน การย้ายบ้าน ความตายที่เกิดขึ้นกับคนที่รัก เป็นต้น
3. สาเหตุที่มาจาก การเจ็บป่วยของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยด้วยอาการไข้ทั่วไป หรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น

Lazarus (1984 อ้างถึงใน ณรงค์ ใจเที่ยง, 2559) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดสามารถแบ่งออกได้ 5 ประการดังต่อไปนี้

1. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่ สาเหตุที่มาจากความกดดัน ความปวดร้าว ความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ของบุคคล เป็นต้น

2. สาเหตุด้านร่างกาย ได้แก่ ความอ้วน การมีสิ่ว รูปร่างหน้าตาของบุคคล การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมทั้งการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ ติดสุราหรือยาเสพติด การที่ร่างกายของบุคคลเกิดความอ่อนเพลีย เป็นต้น

3. สาเหตุด้านสังคม ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การปรับตัว ปัญหาจรรยา เป็นต้น

4. สาเหตุด้านการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การเข้าทำงานครั้งแรก การย้ายบ้าน การสมรสของบุคคล การสูญเสียคนที่รัก เป็นต้น

5. สาเหตุด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เสียงที่ดังอีกที่ก่อกวนโครม สภาพอากาศ กลิ่นขยะเน่าเหม็น ภัยพิบัติ น้ำไม่ไหล เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้กล่าวถึงที่มาของการเกิดความเครียดไว้ 2 สาเหตุใหญ่ ๆ ได้แก่

1. สาเหตุปัจจัยภายในสังคม ได้แก่

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เกิดจากสภาพร่างกายบางประการที่ส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด หรือ เรียกว่าร่างกายเครียด มีปัจจัยมาจากหลายประการได้แก่ คุณลักษณะทางพันธุกรรม ความเหนื่อยล้าของร่างกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วย การรับประทานอาหาร ลักษณะท่าทางที่เกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ โดยสามารถเกิดขึ้นกับบุคคลได้แก่ บุคลิกภาพของบุคคล เช่น บุคลิกภาพที่เป็นคนเอาจริงเอาจังกับชีวิต บุคลิกภาพที่พึ่งพิงผู้อื่น บุคลิกภาพที่หุนหันพลันแล่น อีกทั้ง การที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต การที่เกิดความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ

2. สาเหตุปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัจจัยของบุคคลที่เกิดขึ้นทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ลักษณะทางกายภาพ โดยสาเหตุเหล่านี้มีผลทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ อีกทั้ง ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สามารถทำให้บุคคลเกิดอันตรายได้ เช่น เชื้อโรค เป็นต้น และ ปัจจัยวัฒนธรรม และ ทางสังคมก็เป็นสิ่งที่

ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ เช่น สถานภาพ หรือ บทบาทต่าง ๆ ของบุคคล บรรทัดฐานทางสังคม ระบบการเมืองการปกครอง เป็นต้น

โดยสรุปแล้วสาเหตุที่สามารถทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้นั้นมีหลายอย่างหลายปัจจัย อาจเป็นสิ่งที่อยู่รอบข้างบุคคลเช่น สภาพแวดล้อม สถานการณ์ ต่าง ๆ ที่บุคคลต้องพบ และอาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคลเองเช่น จิตใจของบุคคล ความกดดัน ความวิตกกังวล รวมถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลอีกด้วย สิ่งนี้สามารถทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้

1.6 ระดับความเครียด

Janis (1986 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยดิลกชัย และคณะ 2558) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับดังต่อไปนี้

1. ความเครียดที่อยู่ในระดับต่ำ (Mild Stress) คือการที่บุคคลมีความเครียดที่เกิดขึ้นเล็กน้อยและหมดไปในระยะเวลาสั้น ๆ มักเกิดขึ้นจากสาเหตุเพียงเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน
2. ความเครียดที่อยู่ในระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้อยู่ในระดับปานกลางมีความรุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลาที่เกิดขึ้นระดับชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง หรือ อาจเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยของบุคคล ความเครียดจากการทำงาน ความขัดแย้ง เป็นต้น
3. ความเครียดที่อยู่ในระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดนี้จะอยู่นานเป็นระยะเวลาสัปดาห์ นานเป็นเดือน หรือ นานเป็นปี เช่น การเสียชีวิต การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2541 อ้างถึงใน มนัญญา ทาศิริ, 2557) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดระดับต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นระดับที่บุคคลมีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิต แต่มีแรงจูงใจน้อยกว่าระดับอื่น
2. ความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกับความเครียดในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ความเครียดระดับสูงกว่าเกณฑ์เล็กน้อย เป็นระดับที่อยู่ในภาวะความไม่สบายใจ อันเกิดจากสถานการณ์หรือปัญหาที่ประสบในชีวิตประจำวัน
4. ความเครียดระดับสูงกว่าเกณฑ์ปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเกิดความรู้สึก ความตึงเครียดสูง ได้รับความเดือนร้อนอันเกิดจากความขัดแย้งหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต

5. ความเครียดระดับสูงกว่าเกณฑ์ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะของความเครียด และ เผชิญกับวิกฤติอย่างรุนแรง หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการคลี่คลายอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยได้

Lazarus (1984 อ้างถึง ณรงค์ ใจเที่ยง, 2559) กล่าวว่า ความเครียดสามารถแบ่งออกเป็น 2 อย่างได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำและระยะสั้น กล่าวว่า ความเครียดไม่ใช่สิ่งเลวร้าย หากบุคคลมีความเครียดบ้างจะทำให้เกิดแรงผลักดันทำให้บุคคลกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดในระดับนี้จึงเป็นเหมือนน้ำมันที่สามารถทำให้รถขับไปได้ด้วยดี

2. ความเครียดระดับสูงและสะสมนาน (Moderate Stress) ความเครียดระดับสูงนี้ ทำให้เกิดผลเสียกับบุคคลไม่ว่าจะเป็นผลเสียที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ รวมทั้งทำให้กระทบต่อการทำงาน ครอบครัว เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ระดับความเครียดถูกแบ่งออกได้หลายระดับ ทั้งนี้ทั้งนั้นการที่บุคคลมีความเครียดที่ไม่เท่ากันเกิดจากการรับรู้ พื้นฐานของบุคลิกภาพ อารมณ์ และ สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมือนกัน โดยหากบุคคลมีความเครียดที่อยู่ในระดับที่ดีหรือระดับต่ำนั้นจะเป็นผลดีช่วยเป็นแรงผลักดันที่ให้เกิดความกระตือรือร้นได้อีกด้วย

1.7 อาการและผลความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวว่าความเครียดหากอยู่ในระดับที่เหมาะสม และ อยู่ในช่วงระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปจะช่วยส่งผลดีให้กับบุคคล ส่งผลให้บุคคลดำเนินการหรือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกในการแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่หากบุคคลมีความเครียดที่อยู่ในระดับรุนแรงอาจส่งผลเสียในหลาย ๆ ด้านดังต่อไปนี้

1. ผลเสียด้านสรีระ เนื่องจากหากบุคคลอยู่ในภาวะเครียดในระยะเวลาต่อเนื่อง จะทำให้เกิดความผิดปกติหรือฮอร์โมนในร่างกายเกิดความไม่สมดุลจนทำให้สุขภาพร่างกายเลวร้ายลงเป็นผลมาจากระบบในร่างกายมีการทำงานที่ผิดปกติและเกิดเป็นข้อบกพร่อง ทำให้ปวดศีรษะ ปวดท้อง อ่อนเพลีย และ ทำให้เกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ได้แก่ มีอาการเป็นลม อาการหน้ามืด โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะ ผลร่วง โรคมะเร็ง โรคผิวหนัง หรือ ทำให้โรคที่บุคคลเป็นอยู่แล้วนั้นกำเริบขึ้น เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

2. ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์ กล่าวคือ บุคคลที่มีความเครียดมาก หมกหมุ่นครุ่นคิด ตัดสินใจไม่ได้ และ มีอาการหลง ๆ ลืม ๆ ไม่สนใจสิ่งที่อยู่รอบตัว มีจิตใจที่ขุ่นมัว โหม่งง่าย

สูญเสียความมั่นใจ กระสับกระส่าย เศร้าซึม ท้อแท้ หากบุคคลมีอาการดังกล่าวเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลเสียจนกลายเป็นโรคจิต และ โรคทางระบบประสาท

3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลจะมีวิธีการคิดที่เป็นโทษกับตัวเอง โดยความเครียดของบุคคลที่เกิดจากการคุกคามไม่เท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคลเอง เช่น การคิดวิพากษ์วิจารณ์ต่อตนเองในแง่ของการสิ้นหวัง การท้อแท้ หรือเรียกว่าการคิดในทางลบ

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดมักมีอาการเบื่ออาหาร นอนนานมากขึ้น หลีกหนีจากสังคม ทำให้บุคคลตกอยู่ในความเครียดอย่างโดดเดี่ยว อาจมีอาการก้าวร้าว ความอดทนน้อย พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ส่งผลทำงานให้ได้น้อยลงและบ่อยครั้งที่บุคคลจะมีการปรับตัวในทิศทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิทยา การเข้าไปสู่อสุรา หรือ แม้กระทั่งการคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น

5. ผลเสียด้านเศรษฐกิจ ความเครียดนั้นส่งผลเสียต่อเศรษฐกิจจากการขาดงานหรือทำงานได้น้อยลงของบุคคล และ อาจส่งผลต่อประสิทธิภาพด้อยลง อีกทั้งเมื่อบุคคลมีการเจ็บป่วยจะส่งผลให้เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอีกด้วย

นอกจากนี้ หงส์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ (2558) กล่าวว่า ผลเสียที่เกิดจากการที่บุคคลมีความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลได้ 2 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่ อาการต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเกิดความไม่สบาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ความผิดปกติของหัวใจ โรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร ท้องผูก ความดันโลหิต หอบหืด นอนไม่หลับ และ อาจส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศ

2. ผลเสียที่เกิดต่อจิตใจ เช่น อาการที่เกิดเป็นความวิตกกังวล มีอาการซึมเศร้า ความกลัว อารมณ์แปรปรวน เป็นต้น

อีกทั้ง คณิน จินตนาปราโมทย์ และ พรชัย สิทธิศรีธัญกุล (2562) ได้กล่าวว่า ผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกายอันเป็นสิ่งที่มาจากความเครียดเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้น จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) พร้อมทั้งระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) จะถูกกระตุ้นฮอร์โมนที่ต่อมหมวกไต ในส่วนของเมดัลลา (Medulla) จะหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปรกติร่างกายจะเกิดการตอบสนองอย่างฉับพลันส่งผลให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยา ปากแห้ง หายใจเร็วขึ้น ม่านตาขยาย เส้นเลือดหดตัว มีเหงื่อออก ภาวะนี้ร่างกายพร้อมต่อสู้ หรือ หลบหนี (fight or flight) ทำให้เกิดความเครียดอย่างเฉียบพลัน อีกทั้งความเครียดนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดปรกติได้แก่ การรับประทานอาหารที่น้อยหรือมากขึ้น ปัญหา

การติดสุรา ยาเสพติด และ ความเครียดยังสัมพันธ์กับการป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคทางระบบประสาท เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจึงสรุปได้ว่าผลเสียที่เกิดขึ้นของบุคคลที่มีความเครียดกระทบต่อตัวบุคคลเองอันได้แก่ ผลเสียต่อร่างกายจิตใจ ความคิด พฤติกรรม และผลเสียยังส่งผลกระทบต่อสังคมเช่น ผลเสียที่เกิดขึ้นในด้านสภาพเศรษฐกิจ อีกด้วย

1.8 การประเมินความเครียด

ในปัจจุบันการประเมินความเครียดสามารถทำได้หลากหลายวิธี โดยความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากภาวะการที่บุคคลมีความกดดันโดยที่ไม่สามารถสังเกตได้ บุคคลจะเกิดความเครียดและมีปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง ได้แก่ ทางความคิด พฤติกรรม อารมณ์ สรีระ ดังนั้นจึงสามารถประเมินความเครียดจากการตอบสนองทั้ง 4 รูปแบบนี้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Lazarus 1966 อ้างถึงใน มนัญญา ทาศิริ, 2557)

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self - Report) เช่น การตอบแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ หรือ แบบทดสอบที่ถูกสร้างขึ้นเช่น

1.1 แบบสอบถามแบบสอบถาม SCL-90 (Symptom check list 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ มีรูปแบบ 5 scale ใช้ในการวัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) เช่นการที่บุคคลมีอาการ ย้ำคิดย้ำทำ อาการเศร้า ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการวิตกกังวล และ ประสาทหลอน เป็นต้น

1.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress test) สำหรับประชาชนชาวไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถูกพัฒนาโดย ม.ล.สมชาย จักรพันธ์ และคณะ (2538 อ้างถึงใน นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564) มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นลักษณะ Rating Scale 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้ ไม่เคยเลย 0 คะแนน เป็นครั้งคราว 1 คะแนน เป็นบ่อย ๆ 2 คะแนน เป็นประจำ 3 คะแนน โดยการแปลผลแบ่งออกเป็น 5 ระดับดังต่อไปนี้ 0 – 5 คะแนน มีระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปรกติอย่างมาก 6 – 17 คะแนน ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปรกติ 18 – 25 คะแนน ระดับความเครียดสูงกว่าปรกติเล็กน้อย 26 – 29 คะแนนระดับความเครียดสูงกว่าปรกติปานกลาง และ 30 – 60 คะแนน ระดับความเครียดสูงกว่าปรกติมาก โดยแบบประเมินมีค่า Cronbach's alpha coefficient 0.86

1.3 แบบสอบถาม CMI (Cornell medical index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไปประกอบไปด้วยการตอบคำถาม 2 แบบ คือ ใช่ กับ ไม่ใช่ โดยมีจำนวนข้อทั้งหมด 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะความเศร้า ภาวะทางจิต ความไวต่อสิ่งเร้าที่เข้ามา ความรู้สึกโกรธ ความเครียด โดยรวมจะเป็นการวัดเพื่อให้เห็นถึงอาการที่แสดงออกมาจากการเจ็บป่วยทางจิต

1.4 แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) เป็นแบบวัดที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเครียดสำหรับคนไทย โดยโรงพยาบาลสวนปรง พัฒนามาตามนิยามความเครียดของ Miller et al. (1993 อ้างถึงใน พัทธา สุวรรณรอด และคณะ, 2564) ที่นิยามว่าความเครียด คือปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่สาเหตุเล็กน้อย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นประจำ ไปจนถึง เหตุการณ์สำคัญ เป็นต้น โดยแบบวัดมีจำนวน 20 ข้อ รูปแบบ 5 Scale ได้แก่ 1 หมายถึง ไม่มีความเครียด 2 หมายถึง มีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย 3 หมายถึง รู้สึกเครียดในระดับปานกลาง 4 หมายถึง รู้สึกเครียดในระดับมาก และ 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด โดยในแบบสอบถามจะถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวท่านและมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น ๆ มี Cronbach's alpha coefficient มากกว่า 0.7

1.5 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) เป็นแบบวัดที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และคณะ (2543) โดยในเอกสารที่ผู้วิจัยค้นพบชื่อว่า The Development of the Thai Stress Test เป็นเอกสารที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 45 ฉบับที่ 43 มีรายละเอียดการให้นิยามความหมายของความเครียดในแบบวัดว่าความเครียดความเครียดเป็นผลจากความตึงเครียดทางร่างกายหรือจิตใจ จากปัจจัยที่มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงสมดุลที่มีอยู่ การตอบสนองต่อความเครียดเป็นการชดเชยปฏิกิริยาของร่างกายต่อสิ่งรบกวนที่เกิดขึ้น โดยความเครียดถูกกำหนดให้เป็นกระบวนการของการประเมินเหตุการณ์ (เป็นอันตราย หรือ ทำหาย) ที่เข้ามากระทบโดยการตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจรวมถึงทางสรีรวิทยา การรับรู้ และ พฤติกรรมที่การเปลี่ยนแปลง โดยข้อคำถามในแบบวัดประกอบด้วย 24 ข้อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ข้อคำถามที่เป็นภาวะด้านลบ 12 ข้อ และ ข้อคำถามที่เป็นด้านบวก 12 ข้อเช่นกันโดยแบบวัดประกอบด้วย 3 Scale ได้แก่ รู้สึกบ่อย ๆ รู้สึกเป็นครั้งคราว และ ไม่เคยรู้สึกเลย มี Cronbach's alpha coefficient 0.84

2. การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ จากเหตุการณ์สิ่งเร้าที่กำหนด เช่นการวัดจากแบบทดสอบของ Rorschach หรือ แบบทดสอบ Thematic Apperception Test เป็นต้น การวัดในลักษณะนี้จำเป็นต้องใช้ความชำนาญในการแปลผล

3. การใช้การสังเกต (Observation) โดยวิธีการนี้จะเป็นการสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกมาของบุคคลนั้น ๆ เช่น การพูดจาเกรี้ยวกราด อากาการเบื้ออาหาร นอนไม่ค่อยหลับ รวมทั้ง สีหน้า แววตา ท่าทาง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายไม่ว่าจะเป็น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันของโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น การวัดชนิดนี้จำเป็นต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและต้องอาศัยเครื่องมือการวัดที่มีประสิทธิภาพ

โดยในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) เป็นแบบวัดที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเครียดสำหรับคนไทยโดยจากการค้นคว้าวรรณกรรมพบว่า เป็นแบบวัดสามารถใช้ในกลุ่มของคนที่มีช่วงอายุ 12 – 60 ปี ครอบคลุมกลุ่มที่ผู้วิจัยศึกษา และ การให้นิยามความเครียดของแบบวัดตรงตามบริบทที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในครั้งนี้อีกด้วย

2. ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

2.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

Resilience มาจากคำในภาษาละติน resilire หรือ resilio หมายถึง “การดั่งกลับ” (Alexander, 2013) โดยมีบุคคลที่ได้ให้นิยามและความหมายไว้อย่างหลากหลายแง่มุมดังต่อไปนี้

Norma Verdolini (2021) กล่าวว่า Resilience คือ กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นคืนหรือปรับตัวให้เข้ากับความทุกข์ยากได้ ความยืดหยุ่นนี้เป็นสถานะที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์โดยตรง

Wagnild และ Young (1993) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นถูกกำหนดให้เป็นความสามารถ พลวัต หรือ สมรรถนะของแต่ละบุคคลในการปรับเปลี่ยนการควบคุมตนเองในทิศทางใดทิศทางหนึ่งเป็นหน้าที่ของลักษณะบุคลิกภาพและขึ้นอยู่กับบริบทของสิ่งแวดล้อม

Michael Rutter (1970) เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์เด็กได้เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กไว้อย่างกว้างขวาง โดยได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตั้งแต่ปลายทศวรรษ 1970 จนถึงปัจจุบัน และได้ให้ความหมายของ Resilience ไว้ว่า แนวคิดเชิงโต้ตอบที่เกิดขึ้นจากการรวมกันของประสบการณ์เสี่ยงหรือประสบการณ์ที่เป็นความยากลำบากากรุนแรง โดยตอบโต้สิ่งที่พบเจอเหล่านั้นเป็นเชิงบวก อีกทั้งยังกล่าวว่า Resilience เป็นมากกว่าความสามารถทางสังคมหรือสุขภาพจิตที่ดี นิยามของ Rutter ถูกพัฒนาอีกครั้งในปี 2013 กล่าวว่า Resilience

คือ “การที่บุคคลบางคนมีผลลัพธ์ที่ค่อนข้างดีแม้จะประสบกับความเครียดหรือความทุกข์ยากอย่างร้ายแรง และ ผลลัพธ์ของพวกเขาดีกว่าของบุคคลอื่นที่ได้รับประสบการณ์เดียวกัน”

Grotberg (อ้างถึงใน ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2562) กล่าวว่า Resilience คือ ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวของบุคคล การผ่านพ้นช่วงบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ด้วยดี และ เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะเป็นช่วงอายุใดก็ตาม อีกทั้งในงานวิจัยของ Grotberg (1984) ที่วิจัยความเข้มแข็งทางใจ ชื่อว่า The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children โดยศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนในระดับนานาชาติในงานวิจัยใจในครั้งนั้นกล่าวว่า Resilience เป็นพลวัตหรือความสามารถสากลที่ช่วยให้บุคคล กลุ่มหรือชุมชนสามารถป้องกัน ลดหรือเอาชนะผลกระทบจากความเสียหายของความทุกข์ยากได้

Garmezy (1991) กล่าวว่า Resilience คือ ความยืดหยุ่นที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการฟื้นตัวและคงไว้ในพฤติกรรมปรับตัวที่เป็นลักษณะการกลับมาเริ่มต้นใหม่จากเหตุการณ์ที่ตึงเครียด

Sandra G. Turner (2001) กล่าวว่า Resilience คือ ความสามารถในการย้อนกลับมาเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยากและดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดี ผู้คนสามารถมีความยืดหยุ่นได้แม้ว่าพวกเขาอาจอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมของครอบครัวและชุมชนที่เครียดและถูกทอดทิ้ง

การให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตในประเทศไทยนั้นมีการได้ให้ความหมายไว้ได้แก่ นิยามของ กริณี สังข์ประคอง (2562) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพปรกติ และสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิมภายหลังจากการพบความยากลำบาก

กรมสุขภาพจิต (2563) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปรกติ และ พลังสุขภาพจิตนี้คือตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันให้เราไม่สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ พลังสุขภาพจิตนี้จึงช่วยป้องกันตัวเราและครอบครัวจากปัญหาทางสุขภาพจิตเช่น ซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล อาการเจ็บป่วยทางจิต อีกทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาคุกคามที่จะส่งผลต่อทางกายที่สืบเนื่องมาจากสาเหตุของความเครียดเช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น โดยศักยภาพของพลังสุขภาพจิตจะแสดงออกได้หลายช่วงเวลา ตั้งแต่ช่วงที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นใหม่ไปจนถึงช่วงที่ผ่านพ้นเหตุการณ์ โดยผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเมื่อรับรู้ปัญหาครั้งแรก และ แม้ว่าจะเป็นปัญหาที่ร้ายแรงก็ยังสามารถดำรงความสงบสุขในใจได้เป็นอย่างดี กรมสุขภาพจิตยังกล่าว

อีกว่า พลังสุขภาพจิตไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียว แต่มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกอีกด้วย พลังสุขภาพจิตสามารถสร้างได้และพัฒนาได้อยู่เสมอ โดยทำได้ทั้งการเข้าไปช่วยเหลือบุคคลโดยตรง หรือ การจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เอื้อต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตและทำให้กลายเป็นศักยภาพที่จะติดตัวไปตลอด ทั้งนี้ได้มีการจำแนกการแสดงผลของพลังสุขภาพจิต 5 ระดับ ดังต่อไปนี้ 1) ระดับพื้นฐาน คือ ความสามารถในการดำรงความมั่นคง ทางอารมณ์ และ คุณภาพชีวิตพื้นฐาน 2) ระดับที่สอง เป็นระดับการแก้ปัญหาที่เกิดจากปัจจัยภายนอกที่แสดงถึงการลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาและสามารถจัดการได้อย่างเป็นรูปธรรม 3) ระดับที่สาม เป็นศักยภาพที่เกิดขึ้นภายในตนเอง โดยหากเมื่อพบเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ยังสามารถยืนหยัดมีความมั่นใจ ยังรู้สึกตนเองมีคุณค่า มีจิตใจที่เป็นอิสระไม่ท้อถอย 4) ระดับที่สี่คือกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตสูง สามารถใช้อารมณ์ขันเข้ามาแก้ปัญหาให้ดีขึ้นได้ รวมไปถึงมีทักษะทางด้านการสื่อสาร 5) ระดับที่ห้า เป็นระดับที่พูดถึงการเปลี่ยนจากเหตุการณ์ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวดให้กลายเป็นดี โดยมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และใช้ประสบการณ์ความผิดพลาดในการพัฒนาตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2563)

โดยสรุปแล้ว Resilience เป็นได้ทั้งกระบวนการ ความสามารถ พลวัต เป็นศักยภาพของบุคคลเมื่อพบเจอสถานการณ์การอันเลวร้ายประสบกับความยากลำบาก หรือ สถานการณ์ที่บีบคั้น แล้วบุคคลสามารถรับอารมณ์ จิตใจ มีการปรับตัวเพื่อก้าวข้ามผ่านปัญหาอุปสรรคดังกล่าวได้โดยไม่เกิดผลกระทบต่อตัวบุคคล ภายหลังจากผ่านพ้นสถานการณ์ดังกล่าวบุคคลสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้หรือฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปรกติได้ดังเดิม โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้นิยามตามแนวทางของ Grotberg ว่า Resilience คือ ความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัว การผ่านพ้นช่วงบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ด้วยดี

2.2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

งานวิจัยในต่างประเทศมีการให้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ไว้อย่างหลากหลายได้แก่ Wagnild and Young (1993) ได้ทำการวิจัยชื่อ งานวิจัยว่า Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale เพื่อพัฒนาการประเมินทางจิตวิทยาโดยผลการศึกษาดังกล่าวพบว่าความเข้มแข็งทางใจมี 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ความสงบภายในจิตใจ (Equanimity) การมีความสมดุลในจิตใจ
2. ความอดุสาหะ (Perseverance) บุคคลพยายามเอาชนะปัญหา
3. ความเชื่อมั่นต่อตนเอง (Self-reliance) การที่บุคคลมีความมั่นใจต่อความสามารถของตนที่จะใช้ในการแก้ปัญหา

4.ตระหนักถึงคุณค่า และ ความหมายของชีวิต (Meaningfulness)

5. การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงการมีเส้นทางของชีวิต (Existential aloneness)

อีกทั้งจากการศึกษาความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg (1995) มีการทำการวิจัยเพื่อศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนในระดับนานาชาติ รวมถึงประเทศไทยด้วยโดยใช้ชื่อว่า The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ นั้นพบว่าความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วย 3 ประการได้แก่ I am หรือ ฉันเป็น เป็นลักษณะของความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strengths) เช่น การมีความเข้าใจในผู้อื่น การมีความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบไปด้วย 7 คุณลักษณะได้แก่ 1.1) เป็นที่รักของบุคคลอื่นได้ 1.2) มีอารมณ์ที่ดี 1.3) มีการวางแผนอนาคตหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต 1.4) มีความภาคภูมิใจในตนเองพร้อมที่จะยอมรับและยกย่องผู้อื่น 1.5) มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และสามารถแสดงออกถึงความห่วงใยใส่ใจต่อผู้อื่น 1.6) มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเป็นผู้กระทำ และสามารถยอมรับผลของการกระทำนั้นได้ 1.7) มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีได้และมีความหวังอยู่เสมอ

2. I have (สิ่งฉันมี) เป็นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ และ รับรู้ได้ถึงการมีคนคอยช่วยเหลือ เรียกว่าการที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุนภายนอก (External Supports) โดยส่งผลทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจประกอบไปด้วย 6 ประการได้แก่ 2.1) การมีบุคคลในหรือนอกครอบครัวที่ไว้ใจได้ และเป็นผู้ที่พร้อมที่จะให้ความรักความช่วยเหลือ 2.2) การที่มีบุคคลคอยบอก คอยสอน คอยแนะนำ เพื่อจะได้ไม่ทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหามาถึงตนเองในอนาคต 2.3) การมีบุคคลที่คอยให้กำลังใจและคอยสนับสนุน 2.4) การมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี 2.5) การมีบุคคลที่ให้การดูแลในเรื่องของสุขภาพ รวมทั้งได้รับบริการ การศึกษา สวัสดิการทางสังคม ความปลอดภัย 2.6) การมีครอบครัวและชุมชนที่มั่นคง

3. I can (ฉันสามารถ) เป็นความสามารถในการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางการสื่อสาร การแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น ประกอบไปด้วย 7 ลักษณะได้แก่ 3.1) บุคคลสามารถหาทางออกได้หรือวิธีการในการแก้ปัญหาใหม่ ๆ 3.2) มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองทำจนสำเร็จลุล่วง 3.3) มีอารมณ์ขัน 3.4) สามารถบอกความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองให้กับผู้อื่นได้ 3.5) สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมในทุก ๆ สถานการณ์ที่เข้ามา 3.6) รู้จังหวะที่เหมาะสมในการสื่อสารพูดคุยหรือการแสดงออกกับผู้อื่น 3.7) รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากใคร เป็นต้น (Edith H. Grotberg, 1995; ดลฤดี ทับทิม, 2563)

หากพูดถึงการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจในประเทศไทยขององค์กรที่มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยความเข้มแข็งทางใจได้แก่ กรมสุขภาพจิต (2563) โดยกรมสุขภาพจิตกำหนดคำว่า

Resilience ว่าเป็น “พลังสุขภาพจิต” โดยในระยะเวลา 20 - 30 ปีที่ผ่านมา มีผู้ที่สนใจในการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตกับความทุกข์ยากในประชากรจากหลายส่วนของโลก กรมสุขภาพจิตได้แบ่งกลุ่มคนออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ประมาณ 20% เป็นกลุ่มที่ยอมจำนนต่อโชคชะตา กลุ่มนี้จะสิ้นหวังและท้อแท้ กลุ่มที่ 2 ประมาณ 60% เป็นกลุ่มที่มีความอดทนสูง มีใจสู้ต่อสถานการณ์ที่เข้ามา แต่พบว่าทักษะในการปรับตัวยังน้อย ส่วนกลุ่มที่ 3 ประมาณ 20% เป็นกลุ่มที่มีจิตใจเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้ดี รู้จักการหาทางออกให้กับปัญหาและมีความหวัง โดยภายหลังกรมสุขภาพจิตได้มีการพัฒนาแบบวัดขึ้นและได้ทดสอบกับประชากรทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย ในปี 2551 ได้มีการกำหนดให้พลังสุขภาพจิตมีองค์ประกอบ 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (พลังฮึด) หมายถึง บุคคลที่มีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่เครียดง่าย สามารถอยู่ภายใต้ความกดดันหรือภาวะบีบบังคับต่าง ๆ ได้ และยังสามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองให้สงบ และ มีความมั่นคงได้

2. ด้านกำลังใจ (พลังฮึด) หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน หรือการพบกับความยากลำบากต่าง ๆ กำลังใจนี้อาจมาจากตัวเอง หรือคนรอบข้าง

3. ด้านการจัดการกับปัญหา (พลังสู้) หมายถึง การที่บุคคลสามารถต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจ และ พร้อมที่จะเอาชนะปัญหา ความมั่นใจนี้เกิดจากมุมมองทางบวกต่อปัญหา คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และ มีทักษะในการหาข้อมูล

จากองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจดังกล่าวจะเห็นได้ว่าความเข้มแข็งทางใจ เป็นสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของทุกคน โดยหากบุคคลต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรือ อยู่ในสถานการณ์บีบคั้น หากบุคคลมีทักษะความเข้มแข็งทางใจนี้จะช่วยให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรคได้ เพราะบุคคลมีความหวัง ไม่หวาดกลัว สามารถปรับตัว หรือ รวมถึงการควบคุมชีวิตตนเองให้ไปสู่เป้าหมาย และ มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตัวเองอีกด้วย โดยองค์ประกอบที่เกิดขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยได้เห็นถึงความเหมาะสมจากการใช้ องค์ประกอบของ Grothberg ที่ประกอบไปด้วย I am หรือ ฉันเป็น เป็นลักษณะของความเข้มแข็งภายในใจ I have (สิ่งฉันมี) เป็นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ และ รับรู้ได้ถึงการมีคนคอยช่วยเหลือ และ I can (ฉันสามารถ) เป็นความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากองค์ประกอบดังกล่าวได้ถูกค้นคว้าจากการวิจัยในกลุ่มเด็กและเยาวชนตรงกับกลุ่มที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในครั้งนี้

2.3 แนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

กรมสุขภาพจิต (2563) ได้แนะนำแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยได้อธิบายว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลที่ใช้ในการปรับตัว เมื่อต้องพบกับสถานการณ์การต่าง ๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เป็นสถานการณ์วิกฤตของบุคคล จะทำให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจนกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยหากบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะส่งผลให้สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความอดทนอดกลั้น พร้อมทั้งฟื้นฟูจิตใจตนเองให้กลับมาสู่สภาวะปรกติได้หรืออาจกลับมามีดีกว่าเดิม โดยแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในมิติของความทนทานทางอารมณ์ของบุคคล สิ่งนี้เป็นความสามารถของบุคคลที่จะไม่ให้อ่อนไหวต่อสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งยังสามารถอดทนต่อความกดดันต่อสถานการณ์ที่เข้ามาไม่ให้อารมณ์ของตนทำร้ายตัวเอง โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความวิตกกังวล เสียใจ อารมณ์เสีย เหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น ทำให้บุคคลกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นต้น โดยวิธีการที่จะช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ได้แก่ การยอมรับตัวเองตามความเป็นจริง การฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง การทำกิจกรรมผ่อนคลาย การปรับเจตคติให้คิดในเชิงบวก และการหาแนวทางในการระบายความรู้สึกออกไปบ้าง เป็นต้น

2. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยการฝึกการสร้างความหวังและกำลังใจ เพื่อให้บุคคลมีกำลังใจในการก้าวข้ามผ่านอุปสรรคในชีวิต โดยคนส่วนใหญ่มักคิดว่าการได้รับกำลังใจมักมาจากบุคคลอื่น แท้จริงแล้วกำลังใจสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเอง มีแนวทางในการฝึกเช่น การเติมศรัทธา การเพิ่มความหวังให้กับชีวิต การเติมมิตร การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การเติมจิตใจ การปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเอง โดยการมองปัญหาเป็นความท้าทาย และการนับถือตนเอง เป็นต้น

3. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในเรื่องของการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ในส่วนนี้คือส่วนที่จะเป็นการเติมความมั่นใจให้กับบุคคล โดยคิดว่า ฉันทำได้ เกิดจากการฝึกมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ เช่น การเตรียมใจไว้สู้ การสังเกตและเรียนรู้ปัญหาของคนอื่น การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นต้น

โดยสมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association 2014) กล่าวว่าการที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนั้นมีด้วยกันอยู่ 10 ประการได้แก่

1. ให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว หรือ คนรอบข้าง เพื่อน เนื่องจากเป็นสิ่งสำคัญในการได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุน การรับฟัง เป็นต้น

2. หลีกเลียงการมองว่าวิกฤตเป็นปัญหาที่ผ่านไม่ได้ คุณไม่สามารถเปลี่ยนความจริงที่ว่าเหตุการณ์ที่ตึงเครียดสูงเกิดขึ้นได้แต่คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการตีความและการตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านี้ได้ พยายามมองไปให้ไกลกว่าปัจจุบัน

3. พยายามยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต การที่ยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้สามารถช่วยให้บุคคลจดจ่อกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

4. การก้าวไปสู่เป้าหมาย พัฒนาเป้าหมายที่เป็นจริง และทำเป็นประจำ

5. มีความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ และ ดำเนินการอย่างเด็ดขาด

6. มองหาโอกาสในการค้นพบตัวเองหรือการเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อทำให้ตัวเองเติบโตและพัฒนา

7. ปลูกฝังทัศนคติเชิงบวกให้กับตัวเอง พัฒนาความมั่นใจในความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองโดยเชื่อในสัญชาตญาณว่าจะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจได้

8. เก็บสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองหรือความคิด แม้จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวดมาก ให้พยายามพิจารณาสถานการณ์ที่ตึงเครียดให้กว้างขึ้น

9. มองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเสมอ

10. การดูแลตัวเองเอาใจใส่ในความรู้สึกของตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ

Grothberg (2003) กล่าวว่า การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสามารถทำได้โดยประการแรกส่งเสริมในสิ่งที่คุณคิดเป็นตามจริง เช่น การรับรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง การเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น และ พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่น เป็นต้น ประการที่สอง บุคคลสามารถบอกหรือเล่าสิ่งที่ตัวเองกังวล หวาดกลัว เบื่อหน่าย ให้บุคคลอื่นฟังได้หรือไม่ ในเวลาที่มีความเครียดสามารถจัดการอารมณ์ได้หรือไม่ ประการที่สาม สรรวจสิ่งที่บุคคลมีอยู่ เช่น การมีบุคคลที่รับฟังและเข้าใจตนเองอยู่หรือไม่ อีกทั้ง การมีแบบอย่างที่ดี การพร้อมให้กำลังใจสนับสนุนผู้อื่น การมีคนที่มีคนที่จะดูแลสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา หรือ สวัสดิการต่าง ๆ หรือไม่ เป็นต้น

2.4 โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

งานวิจัยของ กชกร ฉายากุล (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา โดยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดโครงสร้างความเข้มแข็งทางใจของ Grothberg (1995) และ ใช้หลักการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมโดยกำหนดให้กิจกรรมมีเป้าหมายทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และ ด้านการ

จัดการกับปัญหา โดยจัดกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ ประกอบด้วยครั้งที่ 1 เติมพลังชีวิต เน้นเรื่องของการปรับอารมณ์ และ ความคิด โดยการทำความเข้าใจกับความหมายและการเสริมสร้างพลังชีวิตพร้อมกับการฝึกทักษะในการมองโลกในแง่บวก ครั้งที่ 2 เพิ่มพลังชีวิต เน้นการเติมมิตร เติมศรัทธา และ เติมใจให้กว้าง โดยการทำความเข้าใจกับความหมาย ความสำคัญ พร้อมทั้งนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่ยังมีอยู่ เมื่อต้องพบกับปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต ครั้งที่ 3 เสริมสร้างพลังชีวิต เน้นด้านการปรับพฤติกรรม หรือ การกระทำ และ เป้าหมายของชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 11 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง อายุระหว่าง 18-20 ปี นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 100 โดยผลของโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลพบว่า คะแนนของกลุ่มตัวอย่างก่อน และ หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน หลังการทดลองโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลสูงกว่าก่อนการทดลอง ได้แก่ด้านความทนทานทางอารมณ์มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = .008$ ด้านกำลังใจมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = .009$ ด้านการจัดการกับปัญหามีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = .020$ และ พลังสุขภาพจิตโดยรวมมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = .003$ เป็นไปตามที่ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ทั้งหมด 2 ข้อ คือ 1. นักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม 2. นักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และ ด้านการจัดการปัญหา พบว่าสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยเลือกใช้สถิติเชิงพรรณนา หา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test เนื่องจากขนาดกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก และได้ใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิตในการวิจัยในครั้งนี้

โดยในงานวิจัยของ ศรีสุภาวงศ์ ลิ้มปีภาญจนวัฒน์ และคณะ (2559) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจและศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 จำนวนประชากร 265 คน โดยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยวิธีการลงนามความสมัครใจและมีการเลือกตัวอย่างโดยวิธีอาสาสมัคร (Voluntary sampling) จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 21 คน กลุ่มทดลอง 21 คน การเลือกเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมนั้นนักศึกษาจะเป็นผู้เลือกเข้าเองโดยผู้วิจัยมีการชี้แจงต่อนักศึกษาเพื่อให้

ข้อมูลก่อนการเลือก ในขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวทางการทำกิจกรรมของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) โดยโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจถูกพัฒนาจากแนวคิดของ Edith Henderson Grotberg ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบได้แก่ “I have” “I am” และ “I can” ในการทำกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง โดยดำเนินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 90 นาที การจัดกิจกรรมของผู้วิจัยทั้ง 6 ครั้งประกอบไปด้วย ครั้งที่ 1 : ความเข้มแข็งทางใจ เป็นกิจกรรมที่ประกอบไปด้วย 2 กิจกรรมย่อยคือกิจกรรมสายสัมพันธ์ และการให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ ครั้งที่ 2 : ค้นหาความบงามในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาชื่นชมกันและกัน เพื่อเป็นการเพิ่มพลังชีวิตให้กับตนเอง (Reinforcing a Positive Self Image) ครั้งที่ 3 : ยืนหยัดผ่านพ้นและเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ระลึกถึงความเข้มแข็งทางใจในชีวิตของตนเอง และเรียนรู้ที่จะดึงความเข้มแข็งทางใจของตนเองออกมาใช้ในยามที่ประสบปัญหา ครั้งที่ 4 : การจัดการกับความเครียด โดยใช้เทคนิคการคลายเครียด ครั้งที่ 5 : เตรียมไว้ให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ เป็นขั้นที่ให้นักศึกษาทบทวนเหตุการณ์ตั้งแต่เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย และนักศึกษาได้นำ I have I am I can มาใช้อย่างไรบ้างครั้งที่ 6 : การสื่อสารแบบ “I Message” เป็นกิจกรรมที่จะได้เรียนรู้การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลในลักษณะ You Message และ I Message เป็นต้น รวมถึงเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความเข้มแข็งทางใจได้ใช้แนวคิดจาก Edith Henderson Grotberg ถูกพัฒนาขึ้นโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2553 อ้างถึงใน ศรีสุภางค์ ลิขิตภาณุจันต์ และคณะ, 2559) เช่นกัน โดยเครื่องมือนี้ได้นำไปใช้ในในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น เด็กด้อยโอกาส นักเรียน นักศึกษาในมหาวิทยาลัยปริญญาตรีปริญญาโท เป็นต้น แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจนี้กลุ่มตัวอย่างจะได้ทำก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม โดยผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 95.24 อายุเฉลี่ย 19.67 ร้อยละ 47.62 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ส่วนกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.43 อายุเฉลี่ย 19.57 ร้อยละ 47.62 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปี 1 โดยผลของโปรแกรมการเสริมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจครั้งนี้มีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Dependent t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และในกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ Dependent t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองก่อน

และหลังเข้าโปรแกรม จำแนกรายด้าน I have I am I can พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ทุกด้านหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Independent t-test พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังเข้าโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลการศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับ นักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว พบว่า นักศึกษามีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น มองโลกในแง่บวกมากยิ่งขึ้น มีความเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ไวใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น กล้าคิดกล้าพูด มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีวิธีการจัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

อีกทั้งงานวิจัยของ ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และคณะ (2562) ได้ทำการศึกษากการ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา โดยในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ประยุกต์ใช้นิยามความเข้มแข็งทางใจของ Grothberg (1995) มี 3 องค์ประกอบหลักได้แก่ I have (ฉันมี) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ I am (ฉันเป็น) คือ ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ I can (ฉันสามารถ) คือ ทักษะการจัดการกับปัญหาและความสัมพันธ์ของบุคคล โดยได้พัฒนาจากแนวคิด Satir Model ที่มีความเชื่อว่า บุคคลจะมีวิธีแก้ปัญหในแบบตนเอง บุคคลหาวิธีที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี และการเปลี่ยนแปลงภายนอกบุคคลเป็นไปอย่างจำกัดส่วนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจเป็นไปได้เสมอ โดยกลุ่มประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา จำนวน 150 คน และ ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายจนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ที่เหมาะกับกระบวนการพัฒนาภายในจิตใจที่ยึดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม และจับฉลากสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน เพื่อเข้าโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 - 1.30 ชั่วโมง โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงมีค่าระหว่าง 0.67 – 1.00 และ กลุ่มควบคุม 10 คนเข้าร่วมกิจกรรมที่วิทยาลัยจัดให้ตามปกติ โดยผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้ 1) เป็นผู้ที่มีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คือ 118.30 2) ความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 3) การสุ่มเพื่อจำแนกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แนวทางในการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยทั้ง 6 ครั้งประกอบไปด้วย ครั้งที่ 1 : ความเข้มแข็งทางใจในมุมมองของฉัน ครั้งที่ 2 : ค้นหา

ความมั่งคั่งในตนเอง ครั้งที่ 3 : ยืนหยัดผ่านพ้นและเรียนรู้ ครั้งที่ 4 : การจัดการกับความเครียด ครั้งที่ 5 : เตรียมไว้ให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ ครั้งที่ 6 : การสื่อสารแบบ “I Message” ผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 100 อายุเฉลี่ย 19-22 ปี ทดสอบโดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Tests โดยผลลัพธ์ที่ได้คือ $Z = -2.705$ ค่า $p\text{-values} = .004$ น้อยกว่า 0.05 หมายความว่า ภายหลังจากการทดลองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-values} = .05$) และ ผลการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความเข้มแข็งทางใจ ระหว่างการทดลองโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ของทั้งสองกลุ่มได้แก่ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา โดยจากการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่ามัธยฐานของความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับ 0.05 ($p\text{-values} = .05$) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่พัฒนาขึ้นส่งผลต่อนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมาในด้าน I have (ฉันมี) ที่เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ I am (ฉันเป็น) คือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ I can (ฉันสามารถ) คือ ทักษะการจัดการปัญหา อีกทั้งการดำเนินการกลุ่มที่ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดของ Satir model ส่งผลให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นกันเอง มีความเท่าเทียมกันในการแสดงออกและรับฟังกัน และกัน สมาชิกรู้สึกถึงความปลอดภัยไว้วางใจจึงสามารถกล้าบอก จุดอ่อน จุดแข็ง และ กล้าบอกสิ่งที่ตนเองต้องการจะพัฒนาในทางสร้างสรรค์อีกด้วย โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) ที่พัฒนามาจาก พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2553 อ้างถึงใน ศรีสุภาวงศ์ ลิ้มปีกาญจน์วัฒน์ และคณะ, 2559)

งานวิจัยของ รัตติยาพร ทองณวน และคณะ (2560) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยกลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัด พังงา จำนวน 21 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นผู้วิจัยทำการจับฉลากรายชื่อเพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยในกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน เป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคกลุ่มนี้จะได้รับความรู้อื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง และ กลุ่มทดลองจำนวน 10 คนที่จะได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ผู้วิจัยกล่าวว่า Resilience เป็นคุณสมบัติหรือคุณลักษณะหนึ่งที่บุคคลสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ โดยคุณลักษณะนี้เป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคได้ การวิจัยเป็นแบบการทดลอง

จริง (True-Experimental Design) และมีแบบแผนการทดลองการทดสอบแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest-Only Control Group Design) โดยมีการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาตามนิยามของ Grotberg ที่ประกอบไปด้วย I have I am I can และ กิจกรรมพัฒนาขึ้นจากวิธีการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน และ Gilligan โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง 1) ปฐมนิเทศ เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตนเองที่ส่งผลให้สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ 2) สำรวจรอบตัว เป็นกิจกรรมที่สำรวจตนเอง จากกิจกรรมดังกล่าว นักเรียนจะสามารถตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่ (I have) นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ได้เมื่อต้อง เช่น เพื่อน หรือ ครอบครัว เป็นต้น 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง 4) ความถนัดกับอาชีพ 5) สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร 6) ทักษะทางอารมณ์ 7) เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส และ 8) ตั้งเป้าหมาย โดยกิจกรรมดำเนินการ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์และทำการประเมินตนเองเพื่อเอาชนะอุปสรรคทั้ง กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโปรแกรม แบบประเมินดังกล่าวพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg โดยแบบวัดมีทั้งหมด 50 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) จำนวน 18 ข้อ ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) 16 ข้อ และ ข้อคำถามด้านฉันทำได้ (I can) 16 ข้อ โดยแบบประเมินที่พัฒนาในครั้งนี้มีลักษณะเป็นมาตรประเมิน 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย มีคะแนนรวมตั้งแต่ 50-300 คะแนน บุคคลที่ได้คะแนนสูง แสดงว่า มีการปรับตนเองได้มากกว่าคนที่คะแนนต่ำกว่า โดยผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 71.4 และ รองลงมาเพศชายร้อยละ 28.6 ส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี ร้อยละ 81.0 และรองลงมาอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.0 โดยผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากเข้าโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา ผู้วิจัยใช้สถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) พบว่าหลังเข้าโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม มีคะแนนโดยรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่คะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถเพิ่มความสามารถในการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาได้

โดยในงานวิจัยของ กนกพร เรื่องเพิ่มพูน (2558) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์การวิจัยได้แก่

1) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเข้มแข็งทางใจและความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังเข้าโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเข้มแข็งทางใจและความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต โดยกลุ่มประชากรคือ นักศึกษาพยาบาล สังกัดมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่สมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มควบคุม 15 คน และ กลุ่มทดลอง 15 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างวิธีอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) จะให้นักศึกษาสมัครใจในการเลือกที่จะเข้าร่วมเป็นกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดตามนิยามความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ I have I am I can โดยที่ I have หมายถึง การที่บุคคลรู้ถึงแหล่งสนับสนุนภายนอกทั้งสมาชิกภายในครอบครัวและภายนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจได้และพร้อมให้ความช่วยเหลือในยามที่เจ็บป่วยหรืออยู่ในภาวะทุกข์ยาก I am หมายถึง การที่มีความเคารพนับถือในตนเองและให้การนับถือบุคคลอื่น ๆ I can หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองสามารถเผชิญปัญหาหรือจัดการปัญหาได้ โดยทั้ง 3 องค์ประกอบนี้เป็นแหล่งสนับสนุนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจเพื่อใช้เป็นทักษะในการก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์เลวร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยกล่าวว่านักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดในชีวิต (Stressful life events) จากทั้งด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และสมาชิกในครอบครัวที่บางครั้งอาจเกิดความไม่เข้าใจกันหรือเกิดความขัดแย้งกันและกันอันจะส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ อีกทั้งการที่บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยเอื้ออำนวยให้คุณสามารถจัดการปัญหาและตระหนักถึงแหล่งสนับสนุนทั้งภายในและภายนอกอันส่งผลทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลลดลงได้ การศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) จากแนวคิดของ Grotberg (1995) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ กิจกรรมครั้งที่ 1 : ความเข้มแข็งทางใจ เป็นกิจกรรมที่ประกอบไปด้วย 2 กิจกรรมย่อยคือกิจกรรมสายสัมพันธ์ และการให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจกิจกรรมครั้งที่ 2 : ค้นหาความงดงามในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาชื่นชมกันและกัน เพื่อเป็นการเพิ่มพลังชีวิตให้กับตนเอง (Reinforcing a Positive Self Image) กิจกรรมครั้งที่ 3 : ยืนหยัดผ่านพ้นและเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ระลึกถึงความเข้มแข็งทางใจของตนเอง และ เรียนรู้ที่จะดึงความเข้มแข็งทางใจของ

ตนเองออกมาใช้ในยามที่ประสบปัญหา กิจกรรมครั้งที่ 4 : การจัดการกับความเครียด โดยใช้เทคนิคการคลายเครียด กิจกรรมครั้งที่ 5 : เตรียมไว้ให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ เป็นขั้นที่ให้นักศึกษาทบทวนเหตุการณ์ตั้งแต่เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย และนักศึกษาได้นำ I have I am I can มาใช้อย่างไรบ้าง กิจกรรมครั้งที่ 6 : การสื่อสารแบบ “I Message” เป็นกิจกรรมที่จะได้เรียนรู้การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลในลักษณะ You Message และ I Message เป็นต้น โดยผู้วิจัยเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความเข้มแข็งทางใจได้ใช้แนวคิดจาก Edith Henderson Grotberg ถูกพัฒนาขึ้นโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2553 อ้างถึงใน ศรีสุภาวงศ์ ลิขิตปัญญาวัฒน์ และคณะ, 2559) มีทั้งหมด 28 ข้อ มีคะแนนตั้งแต่ 28 – 140 คะแนน คะแนนสูงขึ้นแสดงถึงบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น โดยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจที่ใช้ในครั้งนี้มีการนำไปทดลองในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbarch's alpha coefficient) ได้ค่าระหว่าง 0.86 – 0.91 ในการศึกษาครั้งนี้ได้เท่ากับ .85 และ ผู้วิจัยเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความวิตกกังวล (The State Trait Anxiety Inventory [STAIFormY]) เป็นแบบวัดความวิตกกังวล พัฒนาโดยสปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983) แปลเป็นภาษาไทยโดย ชาติรี นนทศักดิ์ และคณะ ใช้ประเมินความวิตกกังวล 2 ประเภทได้แก่ ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้) และ ความวิตกกังวลแฝง (ความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของบุคคลนั้น) มีทั้งหมด 40 ข้อ มีคะแนนรวม 40 – 160 คะแนน โดยคะแนนสูงถือว่ามีความวิตกกังวลมาก จากการศึกษาความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbarch's alpha coefficient) เท่ากับ .94 และสุดท้ายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโปรแกรม เป็นข้อคำถามปลายเปิดจำนวน 1 ข้อคือ “จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจท่านคิดว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง อย่างไร” ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ แบบประเมินความวิตกกังวลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมถึงแบบสอบถามการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาก็ประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรมเช่นกัน การวิจัยในครั้งนี้ใช้สถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ independent t-test และ สถิติ Fisher's exact test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจและค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ paired t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจและความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตก่อนและหลังการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ Independent t-test ก่อนการวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test ทดสอบข้อตกลง

เบื้องต้นโดยใช้ Kolmogorov-Smirnov test พบว่าตัวแปรทุกตัวมีการแจกแจงปรกติ (normal distribution) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงร้อยละ 53.33 มีอายุเฉลี่ย 18.67 ปี เมื่อทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Independent t-test พบว่าไม่แตกต่างกัน ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจรวมถึงความวิตกกังวลก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยสถิติ paired t-test พบว่าหลังการเข้าโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมฯ ส่วนในกลุ่มทดลองพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจและความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p=.001$ และ $.002$ ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฯ และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้วิจัยจึงสรุปได้จากการศึกษาครั้งนี้ว่าการที่นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักศึกษามีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลลดลง

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวผู้วิจัยได้ข้อสรุปการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่นิยมใช้ในกลุ่มนักศึกษาพบว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยการใช้แนวคิดของ Grotberg ที่ประกอบด้วย I have (ฉันมี) ที่เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ I am (ฉันเป็น) คือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ I can (ฉันสามารถ) คือทักษะการจัดการกับปัญหา รวมถึงความสัมพันธ์ของบุคคล เป็นการจัดกิจกรรมตามแนวทางของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555) ที่ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ครั้ง ได้แก่ 1) ความเข้มแข็งทางใจ 2) ค้นหาความงดงามในตนเอง 3) ยืนหยัดผ่านฝันและเรียนรู้ 4) การจัดการความเครียด 5) กิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ 6) กิจกรรม “I Message” จากการทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยของ กนกพร เรื่องเพิ่มพูน (2558) ผลการทดลองพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจที่ระดับ $p = 0.001$ อีกทั้งในงานวิจัยของ ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และคณะ (2562) ผลการทดลองพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นภายหลังการทดลองที่ระดับ $.05$ และ ในงานวิจัยของ ศรีสุภาวงศ์ ลิ้มปีกาญจน์วัฒน์ และคณะ (2559) พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังเข้าโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยงานวิจัยที่กล่าวมานั้นใช้แนวทางการจัดกิจกรรมของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวทางการจัดกิจกรรมดังกล่าวมาพัฒนาเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

3. กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

3.1 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

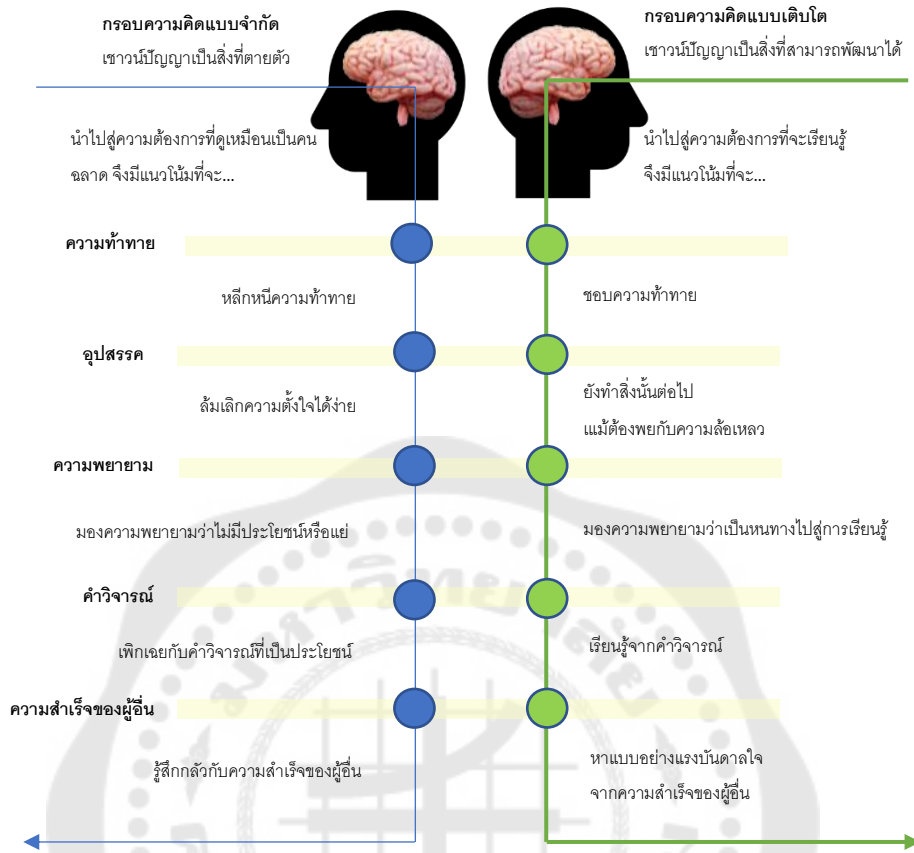
คำว่า Growth Mindset มีการให้คำแปลในภาษาไทยไว้อย่างหลากหลาย เช่น กรอบความคิดแบบเติบโต โปรแกรมความคิด ชุดความคิด กระบวนการทางความคิด (นวัตกรรมทางความคิด สมัชชาการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2562) ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “กรอบความคิดแบบเติบโต” โดยในช่วงแรกได้มีการศึกษาถึงการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ความสำเร็จและความล้มเหลว ทั้งสองสิ่งนี้เป็นความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ฝังอยู่ในมนุษย์ โดยการตอบสนองของกรอบความคิดนี้ จะเริ่มจากการที่บุคคลประมวลความคิดทั้งหมดจากปัจจัยภายนอกและส่งไปยังกลไกภายในให้เกิดผลต่าง ๆ ตามมาเช่น ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับ (Input) ส่งผลไปยังกรอบความคิด (Mindset) และ ทำให้เกิดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านมุมมองต่าง ๆ (Perspective) หรือ พฤติกรรมต่าง ๆ ตามมาเป็นต้น (Dweck and Leggett, 1988)

3.2 ความหมายของกรอบความคิดแบบเติบโต

โดย ดเวค (Dweck, 2006 อ้างถึงใน กุสุมา ยกชู, 2561; มุทิตา อดทน, 2561) ได้ให้ความหมายว่า กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นพฤติกรรมความเชื่อที่ว่าด้วยความฉลาดสติปัญญา สามารถสร้างขึ้นได้หรือปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเรียนรู้และมาจากความพยายาม โดยบุคคลที่มีกรอบความเชื่อนี้จะมีความวิริยะพากเพียรในการเรียนรู้ความผิดพลาด มีความท้าทาย มีแรงปรารถนาที่จะแสวงหาความรู้ที่ตนเองต้องการโดยปราศจากการให้คุณค่าที่มาจากคำติชมในด้านลบของสังคม

3.3 ประเภทของกรอบความคิด

ในช่วงแรก ดเวค และ เล็กเกิท (Carol S. Dweck and Ellen L. Leggett, 1988; นครินทร์ สุวรรณแสง และคณะ, 2562) ได้ศึกษาการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ความสำเร็จและความล้มเหลว โดยนำเสนอถึงความเชื่อส่วนบุคคล (Implicit theory) ได้แบ่งความเชื่อของบุคคลออกเป็น 2 ประเภทได้แก่ ความเชื่อที่ว่าเขาวินัยหรือความสามารถของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ พัฒนาได้ (Incremental theory) และ ความเชื่อที่ว่าเขาวินัยหรือความสามารถของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงไม่ได้ (Entity theory) เช่น ระดับสติปัญญา ความสามารถ และ หลักจริยธรรม เป็นต้น ต่อมาได้มีการพัฒนากรอบความคิดขึ้นและได้ข้อสรุปว่ากรอบความคิด (Mindset) สามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภทดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภาพที่แสดงถึงลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดจำกัด

ที่มา: ดัดแปลงจาก Dweck, 2006

1. กรอบความคิดแบบจำกัด (Fixed Mindset) เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความเชื่อว่าเปลี่ยนแปลงไม่ได้ โดยบุคคลจะมีลักษณะที่ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นเหมือนอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและมีโอกาสที่จะล้มเหลวสูง ส่งผลให้บุคคลไม่พยายามในการหาวิธีในการแก้ปัญหาและไม่สนใจในคำวิพากษ์วิจารณ์

2. กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) บุคคลจะมีความเชื่อว่าทุกอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือพัฒนาได้ ส่งผลให้ชอบการเรียนรู้ ผักผ่อน โดยจะเน้นกระบวนการที่ได้เรียนรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากกว่าผลลัพธ์ที่ได้ ทำให้บุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโตสามารถพัฒนาศักยภาพของตัวเองได้

จากภาพที่ 2 เป็นภาพที่ ดเวค (Dweck, 2006 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดรัมย์, 2559) ได้สรุปถึงความแตกต่างของบุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโต และบุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบจำกัดจะมีมุมมองที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นความท้าทายที่เข้ามาในชีวิต อุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตและมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่แตกต่างกัน รวมถึงความพยายาม คำวิพากษ์วิจารณ์ การปรับตัว คุณลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมีกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการที่บุคคลจะพยายามต่อสิ่งต่าง ๆ และ การปรับตัวได้ดีและเหมาะสมกว่าบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด โดยหากอธิบายลักษณะของบุคคลเพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างของกรอบความคิดทั้งสองแบบจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Dweck, 2006 อ้างถึงใน กุสุมา ยกชู, 2561)

ท้าทาย

1. บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบจำกัด

- 1) เชื่อว่าความล้มเหลวคือข้อจำกัดของสติปัญญาของตน
- 2) ตั้งเป้าและจุดมุ่งหมายที่จะแสดงผลงาน
- 3) ป้องกันตนเองจากความล้มเหลวโดยไม่ทำสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงและ
- 4) จะรู้สึกท้อแท้และไม่มีกำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว
- 5) คำวิพากษ์วิจารณ์คือคำที่โจมตีและบุคคลจะรู้สึกโดดเดี่ยว
- 6) หวาดกลัวความสำเร็จของผู้อื่น
- 7) ความพยายามแสดงถึงความไม่สามารถของบุคคล

2. บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

- 1) เชื่อว่าศักยภาพในตนเองสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้
- 2) การตั้งเป้าจะมุ่งไปที่กระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้
- 3) สามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว
- 4) ชอบเผชิญกับความท้าทายและความล้มเหลว
- 5) นำคำวิจารณ์ของผู้อื่นมาพัฒนาปรับปรุงตัวเอง
- 6) เรียนรู้ความสำเร็จของผู้อื่นเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง
- 7) เชื่อว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ

3.4 แนวทางการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต

Growth mindset มีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมากทั้งในด้านสุขภาพจิตของบุคคล การเรียน การศึกษา การปรับตัว ดังนั้นการเปลี่ยนบุคคลจากการมีกรอบความคิดแบบจำกัดให้เป็นกรอบความคิดแบบเติบโตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพได้ โดยวิธีที่มีการใช้อย่างแพร่หลายได้แก่ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของระบบสมอง รวมถึงการชี้ให้เห็นว่าความสามารถของสมองแต่ละบุคคลสามารถพัฒนาและจัดระบบใหม่ได้ด้วยการใช้ความพยายาม และ ผักผ่อนเป็นประจำจนเกิดเป็นความสามารถได้ (ซินิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดรัมย์, 2559)

นอกจากนี้ศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานและศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ, 2561) ได้ระบุขั้นตอนการปรับกรอบความคิดแบบจำกัดให้เป็นกรอบความคิดแบบเติบโตโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดแบบจำกัดให้เป็นกรอบความคิดแบบเติบโต โดยการตรวจสอบตนเองว่ามีกรอบลักษณะไหนเช่น มีความคิดตัดสินตนเอง คิดโทษตนเอง คิดหนีปัญหาหรือไม่ เมื่อได้แล้วให้จินตนาการถึงบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตว่าจะทำอย่างไรหากอยู่ในสถานการณ์เดียวกันนั้นเช่น คิดเรียนรู้ คิดแก้ปัญหา เป็นต้น

2. แผลความจากการจินตนาการและได้ไตร่ตรองนั้นให้เป็นความคิด ให้เป็นแผนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเริ่มที่เขียนแผนการของเป้าหมายให้ชัดเจนว่าคืออะไร ต้องทำอะไร ที่ไหน อย่างไร และมีบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือไม่

3. ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในกาปฏิบัติตามพฤติกรรมให้เป็นกรอบความคิดแบบเติบโต

4. ทบทวนตนเอง และ ทำการสรุปว่าหลังจากปฏิบัติตามพฤติกรรมของการมีกรอบความคิดแบบเติบโตแล้วนั้น ได้เรียนรู้สิ่งใดบ้าง จะทำอะไรต่อ และทำการตรวจสอบว่าความคิดแบบกรอบความคิดแบบจำกัดยังอยู่เหมือนเดิมหรือไม่

โดยในงานวิจัยของ ศิริภพ โสมาภา (2561) ได้ศึกษาเรื่องการบริหารหลักสูตร ผูกอบรมเยาวชนเกี่ยวกับแนวคิดเติบโตและการเห็นคุณค่าในตัวเอง และได้สรุปวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวทางของ Dweck (2006) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ฟังเสียง Mindset โดยในขั้นตอนแรกนี้เป็นการตรวจสอบกรอบความคิด (Mindset) ของตนเองว่าเป็นแบบไหน โดยการให้ลองคิดว่าหาก Mindset คนคนหนึ่งที่อยู่ในหัวเรา เขาจะพูดกับเราอย่างไร หากต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ที่ท้าทาย “จะทำได้หรือ” “เก่งพอหรือเปล่า” คอยสังเกตและฟังเสียงต่าง ๆ หากมีคำเหล่านี้หลุดออกมาบ่อย ๆ มีแนวโน้มที่จะเป็น Fixed Mindset จะทำให้บุคคลไม่กล้าที่จะมีการพัฒนาตนเอง

2. เลือกที่จะฟัง Growth Mindset เมื่อรู้แล้วว่า Mindset ของบุคคลเป็นอย่างไร ขึ้นต่อมาก็คือ การหาสาเหตุให้ได้ว่าในสถานการณ์หรือเหตุการณ์อะไรคือสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่มั่นใจในการที่บุคคลต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทาย เมื่อพบแล้วว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุให้ลองดูว่าเรามองสิ่ง ๆ นั้นเป็นอุปสรรค หรือ มองสิ่ง ๆ นั้นเป็นความท้าทาย เป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ ถ้าเลือกอย่างแรกแปลว่า เรายังใช้ Fixed Mindset แต่หากมีความคิดว่านั้นคือความท้าทายสิ่งนั้น แสดงถึงเรากำลังก้าวเข้าสู่ Growth Mindset

3. การใช้วิธีการเถียงกลับ กรอบความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามา การที่จะปรับเปลี่ยนนั้นอาจต้องใช้เวลา โดยบุคคลที่มี Fixed Mindset หากพบเหตุการณ์ที่ท้าทายมักจะมีความคิดที่ส่งเสียงอยู่เสมอ ๆ วิธีการเปลี่ยน Mindset นั้นจึงเป็นการเถียงกลับไปกับความคิดนั้น ๆ ด้วย Growth Mindset เช่น 1) Fixed Mindset ในหัวบอกว่า “แน่ใจหรือว่าจะทำงานดีได้” Growth Mindset กล่าวกลับไปว่า “ก็ไม่แน่เหมือนกันแต่คิดว่าจะลองพยายามก็น่าจะเรียนรู้ได้อยู่นะ” 2) Fixed Mindset ในหัวบอกว่า “ถ้าทำผิดพลาด น่าอายนะ” Growth Mindset กล่าวกลับไปว่า “ไม่มีใครไม่เคยผิดพลาด เราทุกคนสามารถเรียนรู้จากมันได้”

4. ลงมือทำ เป้าหมายของการเปลี่ยนกรอบความคิดหรือ Mindset นั้น ไม่เพียงแต่จะเป็นการเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียวแต่ยังส่งผลต่อพฤติกรรมอีกด้วย สิ่งที่ทำให้บุคคลนั้น ๆ ติดอยู่กับความคิดแบบจำกัดหรือ Fixed Mindset นั้นอาจมาจากการที่บุคคลมีความกลัวที่จะออกจากพื้นที่ Comfort Zone ของตัวเอง เมื่อบุคคลได้ลองฟังเสียงความคิดของตัวเอง แล้วได้ลองเปลี่ยนเสียงในความคิดให้เป็น Growth Mindset แล้วนั้น บุคคลจะรู้สึกสาเหตุสิ่งที่ตัวเองบกพร่องและจะมีการพัฒนาเพื่อที่จะสามารถขยายพื้นที่ Comfort Zone ของตัวเองออกไปได้

5. ยังทำไม่ได้ “ไม่ใช่” “ทำไม่ได้” ต้องยอมรับว่าในหลาย ๆ เรื่องสิ่งที่ลงมือทำอาจไม่ได้ประสบความสำเร็จอย่างที่คิด เมื่อบุคคลทำแล้วเกิดการผิดพลาดจะยิ่งตอกย้ำและนำพาให้

บุคคลไปสู่การมี Fixed Mindset สิ่งที่คุณจะทำได้นั้นคือบอกกับตัวเองว่าความสำเร็จนั้นอาจยังไม่มาถึง ไม่ใช่เราจะทำสิ่งนั้นไม่ได้ โดยคีย์เวิร์ดสำคัญนั้นคือการเติมคำว่า “ยัง” เข้าไปใน Fixed Mindset เพื่อจะได้เกิด Growth Mindset ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์ของ Fixed Mindset กล่าวว่า “เราทำไม่ได้” แต่ให้คิดและเติมคำว่ายัง “ยังทำไม่ได้” สำคัญคือยังทำไม่ได้ในตอนนี้อย่างไร แต่ในอนาคตจะมีโอกาสทำได้ เป็นต้น

อีกทั้งในงานวิจัยของ กุสุมา ยกฐ (2561) ได้ทำการศึกษาและเสริมสร้างกรอบความคิดของนักศึกษาวิชาชีพครูโดยได้อธิบายถึงขั้นตอนวิธีการที่ใช้ในการพัฒนากรอบความคิดนี้ตามแนวทางของ Dweck (2006) โดยมีแนวทางในการพัฒนากรอบความคิดของนักศึกษาทั้งหมด 7 อย่างดังต่อไปนี้

1. พิจารณาการใช้วิธีการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นการส่งสาร การใช้คำพูดต่าง ๆ หรือพฤติกรรม เป็นการสื่อสารที่มีการแนบข้อความที่เป็นนัยแฝง ทำให้ผู้รับสารนี้เกิดการตีความในนัยแฝงนั้น ๆ เช่น การใช้คำพูดในการชื่นชมการทำดีว่า “คุณเป็นคนที่มีพัฒนาการที่ดี” เป็นต้น
2. ใช้การสื่อสารการชมเชยอย่างเหมาะสมที่จะชื่นชมความสำเร็จให้มุ่งไปที่กระบวนการหรือวิธีการที่คุณได้พยายามกว่าจะไปถึงจุดที่สำเร็จนั้น
3. ผู้วิจัยหรือผู้เข้าร่วมวิจัยต้องระวังการพูดหรือวิจารณ์คนอื่น ไม่ควรใช้คำตำหนิที่จะเป็นการตีตรา แต่ให้เน้นที่การให้ข้อมูลย้อนกลับและวิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์
4. หลีกเลี่ยงการตั้งเป้าหมายว่าความสำเร็จนั้นจะเป็นรางวัลใด แต่ชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายที่แท้จริงคือการได้เรียนรู้ การได้เพิ่มทักษะ ดังนั้นการตั้งเป้าหมายจึงต้องระมัดระวัง
5. หลีกเลี่ยงการลดมาตรฐาน แต่ให้ใช้กระบวนการคิดหาวิธีแนวทางที่จะนำไปสู่ความมาตรฐานที่กำหนดนั้นโดยการสะท้อนกลับอย่างเหมาะสมพร้อมทั้งสนับสนุนถึงความพยายามเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น
6. สนับสนุนให้เกิดความเชื่อว่าบุคคลสามารถเติบโตและพัฒนาความสามารถได้
7. สนับสนุนให้เกิดการสะท้อนตัวเองว่ามีกรอบความคิดแบบใด โดยใช้วิธีสังเกตตนเองว่ามีลักษณะยึดติดกับความสำเร็จในอดีตหรือไม่ ยึดติดกับชื่อเสียงหรือไม่ หรือ การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างโดยเฉพาะการยอมรับบุคคลรอบข้างเป็นอย่างไร

โดย Carol Dweck (2006) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตไว้ในหนังสือชื่อว่า “Mindset: the new psychology of success” มีเนื้อหาและแนวทางในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต ประการแรกจะเริ่มจากการชี้ให้เห็นว่าคุณได้ทำอะไรดีดังต่อไปนี้ เพื่อสะท้อนถึงการที่คุณมีกรอบความคิดแบบใดก่อน เช่น 1) สถิติปัญญาของคุณเป็นสิ่งที่

พื้นฐานมากเกี่ยวกับตัวคุณคุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากนัก 2) บุคคลสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความฉลาดของคุณได้จริง ๆ 3) ไม่ว่าคุณจะมีสติปัญญามากแค่ไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ไม่น้อย 4) คุณสามารถเปลี่ยนความฉลาดของคุณได้เสมอ คำถามที่ 1 และ 2 เป็นคำถามการมีกรอบความคิดแบบจำกัด และคำถามที่ 3 และ 4 เป็นคำถามที่สะท้อนถึงการมีกรอบความคิดแบบเติบโต หากบุคคลเลือกข้อคำถามดังกล่าวที่เป็นส่วนใหญ่จะสามารถบอกได้ว่าบุคคลจะมีแนวโน้มของกรอบความคิดแบบใด สามารถใช้คำถามเหล่านี้ในการถามและในบริบทของความเชื่ออื่น ๆ ได้อีก เช่น ทักษะในเชิงของกีฬา พรสวรรค์ทางศิลปะ เป็นต้น ประการที่สองคุณสมบัติส่วนตัวของบุคคลก็สามารถบอกได้ถึงกรอบความคิดแบบใด เช่น 1) คุณเป็นคนที่ไม่ทำอะไรที่สามารถทำได้จริง ๆ 2) ไม่ว่าคุณจะเป็นคนแบบไหน คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 3) คุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่ส่วนสำคัญของสิ่งที่คุณทำไม่ได้จริง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลง 4) คุณสามารถเปลี่ยนสิ่งพื้นฐานเกี่ยวกับลักษณะที่คุณเป็นได้ตลอดเวลา โดยให้บุคคลพิจารณาว่าเห็นด้วยกับข้อไหนมากที่สุดและดูทิศทางว่าเป็นในทิศทางไหนมากกว่ากัน โดยข้อ 1 และ 3 คือการที่บุคคลมี Fixed Mindset และ ข้อ 2 กับ 4 คือ Growth Mindset หลังจากนั้นให้ลองทบทวนความคิดของทั้งสองแบบนี้คือ Growth mindset และ Fixed Mindset ว่ามีจุดที่แตกต่างกันอย่างไร ประการที่สามลองนึกภาพจากการจำลองเหตุการณ์ว่าถ้าคุณได้ลงเรียนภาษาใหม่ ครูได้เรียกคุณออกไปหน้าห้องเพื่อถามคำถาม และ ในสถานการณ์ที่เพื่อน ๆ ในห้องทุกคนจับตาดูจ้องมองคุณอยู่ เมื่อนี้ถึงสถานการณ์นั้นแล้วคุณคิดและรู้สึกอย่างไร กลัว กังวล ตึงเครียด หรือไม่ ถ้าใช่ จงลองคิดว่าคุณมาที่นี่เพื่อมาเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง เปิดใจที่จะเรียนรู้ เป็นต้น อีกทั้งบุคคลนั้นเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ ให้ลองนึกถึงสถานการณ์ที่คุณสนุกกับบางสิ่งอยู่แล้วอยู่ดี ๆ กลายเป็นสิ่งที่คุณทำไม่ได้และยาก มันจะทำให้คุณเบื่อ และ อยากออกจากสถานการณ์นั้น โดยหากเป็นแบบนี้แสดงว่าคุณเริ่มมีความคิดแบบจำกัด ให้ดูที่ความคิดเป็นหลักอย่างตรงไปตรงมา โดยใจความสำคัญคือ ทุกครั้งที่คุณรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดี คุณผ่านมันไปได้ได้อย่างไร คุณมีความคิดกับสิ่งนั้นอย่างไร โดยสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดกรอบความคิดแบบเติบโตคือ การคิดว่าสิ่งนั้นพัฒนาได้ คิดว่าเป็นความท้าทาย มีความพยายามมากยิ่งขึ้น เป็นต้น ประการสุดท้าย ประการที่สี่คือการที่ให้คุณคิดถึงฮีโร่ต้นแบบของตัวเองว่าเค้าประสบความสำเร็จด้วยความพยายามหรือไม่ ให้คุณคิดและชื่นชมพวกเขาให้มากขึ้น และ ลองนึกถึงเวลาที่คนอื่นทำสิ่งต่าง ๆ ดีกว่าคุณ แชงคุณ ให้คุณชื่นชมสิ่งนั้นและฝึกฝนให้มากขึ้น อีกทั้งมีสถานการณ์ใดบ้างที่คุณได้ใช้กรอบความคิดแบบจำกัดบ้าง ในครั้งหน้าหากพบสถานการณ์นั้นอีกคุณจะใช้กรอบความคิดแบบเติบโตอย่างไรกับสถานการณ์นั้น ประกอบกับเราจะไม่ใช่คำพูดว่าเค้าเก่ง แต่จะชมเชยถึงความพยายาม

ของเค้า เป็นต้น โดยสรุปแล้ววิธีที่ Carol Dweck (2006) ได้อธิบายเพื่อใช้ในการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตนั้นประกอบด้วย 1) เชื่อกันว่าคุณคนที่มีกรอบความคิดแบบโต 2) ใช้คำถามเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและกรอบความคิดแบบจำกัด 3) สร้างสถานการณ์เพื่อจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่จะต้องใช้ทักษะกรอบความคิดเพื่อวิเคราะห์ แยกแยะ จากสถานการณ์นั้น ๆ 4) นึกถึงคนต้นแบบหรือฮีโร่ของคุณว่าเค้าประสบความสำเร็จได้อย่างไรใช่มาจากความพยายามหรือไม่ และ ชื่นชมบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวในเรื่องของแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ผู้วิจัยจึงได้ข้อสรุปในการนำแนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตดังกล่าวมาใช้เป็นเทคนิคในการถ่ายทอดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยมีรายละเอียดที่รวบรวมเทคนิคได้ 4 เทคนิคดังต่อไปนี้

1. การค้นหาตัวตน : เริ่มจากการค้นหาตัวเองหรือสำรวจตัวเองว่ามีลักษณะหรือแนวโน้มการมีกรอบความคิดแบบโต ด้วยการสะท้อนให้เห็นถึงความคิดของบุคคลจากการถ่ายทอดและการใช้รูปแบบการสื่อสาร

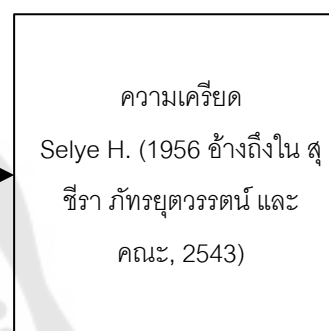
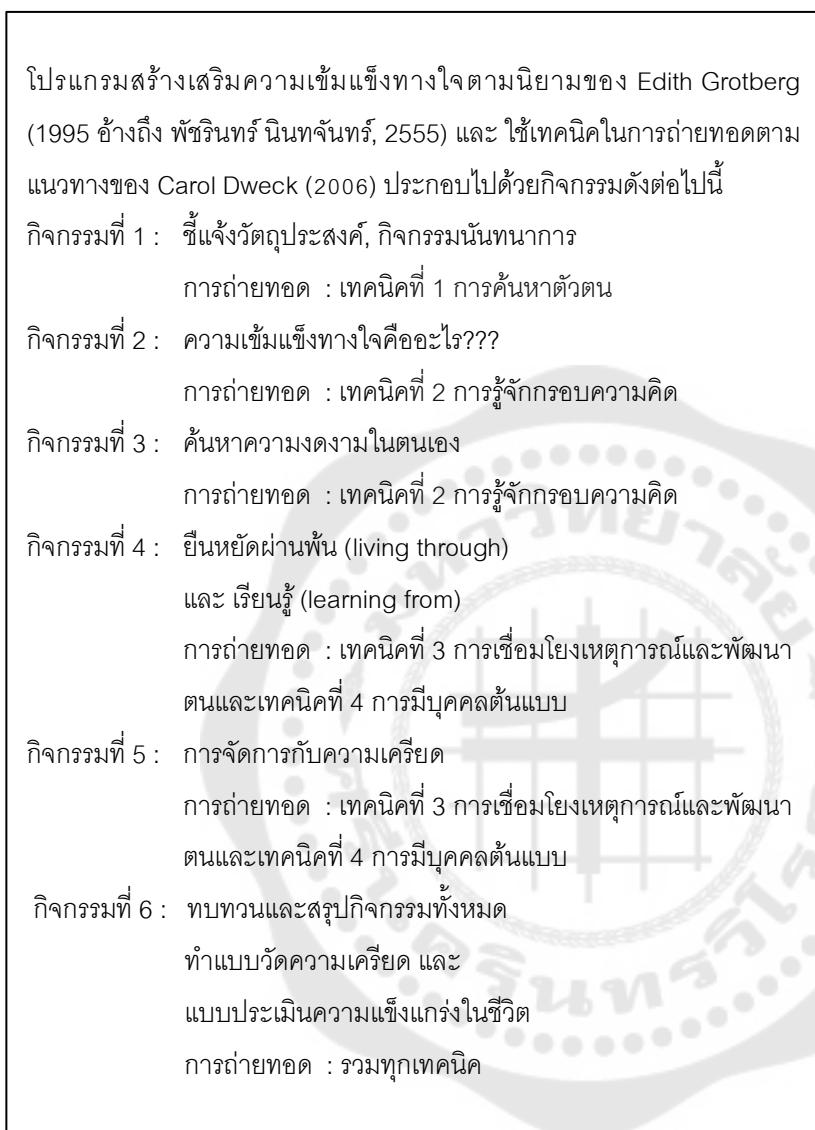
2. การรู้จักกรอบความคิด : การใช้สถานการณ์เพื่อให้เกิดการนึกคิดและเชื่อมโยงว่าสิ่งใดคือกรอบความคิดแบบโต และ สิ่งใดคือกรอบความคิดแบบจำกัด

3. การเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาดน : การนึกถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองเคยประสบเหตุการณ์ที่คิดว่าตัวเองทำได้ดี โดยการแลกเปลี่ยนและชื่นชมถึงความพยายามมากกว่าความเก่ง และ เขียนถึงการพัฒนาสิ่ง ๆ นั้นที่ทำได้ดีว่าจะมีแนวทางในการพัฒนาต่อยอด รวมทั้งตั้งเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความท้าทายได้อย่างไร

4. การมีบุคคลต้นแบบ : การแลกเปลี่ยนพูดคุยและเขียนถึงบุคคลที่ตัวเองชื่นชอบพูดถึงจุดแข็งของบุคคลที่ตัวเองชื่นชอบ และ หากเป็นเราเรามีจุดแข็งคืออะไร เรามีจุดอ่อนคืออะไร แล้วเราจะพัฒนาสิ่งสิ่งนั้นได้อย่างไร

โดย 4 เทคนิคดังกล่าวที่ผู้วิจัยได้สรุปเนื้อหาสำคัญจากการทบทวนวรรณกรรมตามแนวคิดของ Carol Dweck (2006) ผู้วิจัยนำมาปรับใช้เป็นรูปแบบของการถ่ายทอดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจทั้ง 6 กิจกรรมในครั้งนี้

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง และ ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีระดับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ หลังจากการเข้าโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี” เป็นการวิจัยในรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) มี 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีการให้ทำแบบสอบถามก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลทางสถิติที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสนับสนุนข้อมูลจากการรวบรวมโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
 - 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - ปีที่ 4 มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 1536 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - ปีที่ 4 มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 40 คน ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังต่อไปนี้ 1) เป็นนักศึกษาที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปอยู่ในระดับปริญญาตรีที่มีระดับคะแนนความเครียดอยู่ที่เครียดเล็กน้อย - เครียดมาก 2) เป็นนักศึกษาที่สามารถ ฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาไทยได้ 3) เป็นนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ และ ใช้เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) ดังต่อไปนี้ 1) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมขอถอนตัวระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม 2) นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมไม่ถึงร้อยละ 80 ของกิจกรรมทั้งหมด โดยกลุ่มตัวอย่างจะแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง 20 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในการคัดเลือกกลุ่ม โดย

การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จาก www.sealedenvelope.com ผู้สมัครจะมีการใส่หมายเลขประจำตัว 1- 40 ไว้ก่อนทำการสุ่ม หลังจากการสุ่มจะถูกจัดเข้ากลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง

โดยผู้วิจัยกำหนดค่าขนาดอิทธิพลที่ใช้ในการคำนวณ อ้างอิงจากการศึกษางานวิจัยก่อนหน้าที่มีความใกล้เคียงกัน (กชกร ฉายากุล, 2561) ที่ศึกษาเรื่อง “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา” ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลองเท่ากับ 53.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.33 และ คะแนนเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางใจหลังการทดลองเท่ากับ 60.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.32 โดยนำตัวเลขดังกล่าวมาแทนค่าในสูตร $d = (53.36 - 60.18) / 3.825 = 1.783$ จากสูตรของ Cohen's (1988) ดังต่อไปนี้

$$d = \frac{X_e - X_c}{SD}$$

กำหนดให้

- d = ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
- X_e = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง
- X_c = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มเปรียบเทียบ
- SD = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม

โดยผู้วิจัยใช้สูตรในการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

$$n_i = 2 \left(\frac{Z\sigma}{Effect\ size} \right)^2$$

$$n_i = 2 \left(\frac{1.96(2)}{1.783} \right)^2$$

$$= 17.2$$

ผู้วิจัยได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 17.2 คน และ ทำการเพิ่มขนาดเป็น 20 เพื่อป้องกันการสูญหายและข้อผิดพลาดในการเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัย

∴ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนกลุ่มละ = 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 2 ประเภทดังต่อไปนี้

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 2 โปรแกรม ได้แก่

1) โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ(ใช้กับกลุ่มทดลอง)

โดยโปรแกรมดังกล่าว ผู้วิจัยพัฒนาตามแนวทางกิจกรรมของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555) มาประยุกต์ใช้ โดยในกิจกรรมดังกล่าวถูกพัฒนาตามนิยามและองค์ประกอบของ Grothberg (1995) และ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการถ่ายทอดกิจกรรมในลักษณะของการมีความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เพื่อใช้เป็นเทคนิคตามแนวทางของ Carol Dweck (2006) มาประกอบในการจัดกิจกรรมโดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 90 – 120 นาที มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ตาราง 1 สรุปข้อมูลการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการจัดในแต่ละกิจกรรม และ การวัดผล การ
จัดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง ๆ ละ 60 – 120 นาที โดยการจัดกิจกรรมพัฒนาตามแนวทางของ พัชรินทร์ นิมนต์จันทร์ (2555) และผู้วิจัยใช้รูปแบบการถ่ายทอด
การเรียนรู้ด้วยวิธีการของ กรอบความคิดแบบเติบโต ตามแนวทางของ Carol Dweck (2006)

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	ทฤษฎี Resilience องค์ประกอบของ Grotberg (1995)	การวัดผล	วิธีการถ่ายทอด กรอบความคิด แบบเติบโต
1	1. เพื่อให้เห็นขีดความสามารถ พูดคุยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี แนะนำตัว	1. กล่าวทักทาย 2. กิจกรรมแนะนำตัว 3. กิจกรรม Brain Gym 4. ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของการเข้า รวมกิจกรรมและพูดคุยสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้เรียนรู้	กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์และ นันทนาการ	การสังเกต	เทคนิคที่ 1 การ ค้นหาตัวตน
2	เพื่อให้เห็นขีดความสามารถ อธิบายความหมายและ องค์ประกอบของความ เข้มแข็งทางใจ	1. กล่าวทักทาย และ ทบทวนวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. รับชมวิดีโอ “Believe” - สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการรับชมวิดีโอ ทั้งความเชื่อเรื่อง ความสามารถที่คนเรานั้นสามารถพัฒนาได้จากความ พยายาม และการผ่านพ้นอุปสรรค	กิจกรรมการเรียนรู้ ความหมาย และ ตระหนักถึง องค์ประกอบต่าง ของความเข้มแข็ง ทางใจ	การสังเกต	เทคนิคที่ 2 การ รู้จักกรอบ ความคิด

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	ทฤษฎี Resilience ของคปรักอบของ Grotberg (1995)	การวัดผล	วิธีการถ่ายทอด
3	<p>1. เพื่อให้เห็นสติสามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง เรียนรู้บุคลิกภาพ จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนมีแนวทางในการพัฒนาจุดอ่อนของตัวเอง</p>	<p>3. กิจกรรมการเรียนรู้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ และองค์ประกอบ I have I am I can</p> <p>4. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม</p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมก่อนหน้า</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินส่วนตัว 4 ทิศ</p> <p>3. แบ่งกลุ่มตามชนิดสัตว์ที่เป็นแบบตัวเองหลังจากได้ทำการประเมิน</p> <p>4. เขียนข้อดี ข้อเสียที่คิดว่าใช้ตัวเองที่สุด อย่างละ 3 ข้อ และ แนวทางในการพัฒนาข้อดี และ ข้อเสียตนเองจากกิจกรรมสัตว์สี่ทิศของแต่ละคน</p> <p>5. ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มอภิปรายผล</p> <p>6. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม และ การบ้าน ใบงานที่ 1 ดันไม่แห่งการเติบโต</p>	<p>การเสริมสร้างการรับรู้ตามสภาพจริงและการรับรู้คุณค่าในตนเอง</p>	<p>แบบทดสอบ</p> <p>:ใบงานที่ 1</p>	<p>เทคนิคที่ 2 การ</p> <p>รู้จักกรอบ</p> <p>ความคิด</p>

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	ทฤษฎี Resilience ของประกอบของ Grotberg (1995)	การวัดผล	วิธีการถ่ายทอด
4	1. เพื่อเห็นจิตสภามารณมี วิธีการในการจัดการกับ ปัญหา 2. เพื่อเห็นจิตสภามารณมี แนวทางในการพัฒนา ตนเอง 3. เพื่อเห็นจิตสภามารณมี ระบุบุคคลที่เป็นแหล่ง สนับสนุน	1. กล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมก่อนหน้า 2. ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายใบงานที่ 1 ต้นไม้แห่งการเติบโต (การบ้าน) 3. รับชมวิดีโอ “หัวใจใหญ่กว่าโรค” 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนประสบการณ์ที่เป็นวิถีชีวิตของตนเองที่ผ่านมาและวิธีการที่ผ่านมามาทำอย่างไร 5. ตัวแทนอภิปรายพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 6. ทำใบงานที่ 2 แหล่งเกื้อกูลจิตใจ 7. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม	การเสริมสร้าง การรับรู้ถึงบุคคล ที่สนับสนุน หรือ บุคคลที่ช่วยเหลือ	แบบทดสอบ :ใบงานที่ 2	เทคนิคที่ 3 การ เก็บความคิด แบบเติบโต

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมครึ่ง ที่	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	ทฤษฎี Resilience องค์ประกอบของ Grotberg (1995)	การวัดผล	วิธีการถ่ายทอด กรอบความคิด แบบเติบโต
5	<p>1. เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะในการจัดการกับความเครียด</p> <p>2. เพื่อให้เรียนรู้ที่มีวิธีใหม่ๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหา</p>	<p>1. กล่าวถึงทฤษฎี ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้กิจกรรมก่อนหน้า</p> <p>2. ให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสมาธิ 5 – 10 นาที</p> <p>3. จับกลุ่มเท่า ๆ กัน 4 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน และจับสลากเลือกเหตุการณ์ Role Play</p> <p>4. แสดงบทบาทสมมติ กลุ่มละ 3 – 5 นาที</p> <p>5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนถึงสิ่งที่ทำให้เครียด และแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในบทบาททั้ง 4 บทบาท รวมทั้งการนำไปใช้ในปัจจุบัน</p> <p>6. แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการส่งตัวแทนอภิปรายถึงประเด็นปัญหา ประเด็นการแก้ไข ความคิดเห็น</p> <p>7. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม</p>	<p>การเสริมสร้าง ความเชื่อใน ความสามารถ ของตนเอง</p>	<p>การสังเกต</p>	<p>เทคนิคที่ 3 การ เชื่อมโยง</p> <p>เหตุการณ์และ พัฒนาตนเอง</p> <p>เทคนิคที่ 4 การ มีบุคคลต้นแบบ</p>

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	ทฤษฎี Resilience ของประกอบของ Grotberg (1995)	การวัดผล	วิธีการถ่ายทอดกรอบความคิดแบบเติบโต
6	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ออกได้ถึงความคิดเข้มแข็งทางใจของตนเอง เพื่อสะท้อนถึงความเข้าใจในความเข้มแข็งของหัวใจ	1. กล่าวทักทาย 2. ทบทวนเนื้อหาในกิจกรรมที่ 1-5 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจของตนเอง พร้อมเขียน I am I have I can ของตนเองและให้ตัวแทนที่ได้จากการสุ่มเลือก 5 คนอธิบายรูปและความหมายของตัวเอง	ทบทวนองค์ประกอบทั้งหมดของความเข้มแข็งทางใจ	แบบประเมินรวมทั้ง 4 ความเข้มแข็งทางใจ	เทคนิคได้แก่ 1. การค้นหาตัวตน 2. การรู้จักกรอบความคิด 3. การเชื่อมโยง
	2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้บอกถึงการมีทั้งด้าน I have I am I can เพื่อนำประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในอนาคต	4. ผู้เข้าร่วมทุกคนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน 5. ทำแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย และ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ 6. กล่าวปิดกิจกรรม		และ แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test)	เหตุการณ์และพัฒนาตนเอง 4. การมีบุคคลต้นแบบ

กิจกรรมครั้งที่ 1 : การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกทุกคนผ่านกิจกรรม
 นั้นนทนาการ ได้แก่ ลำดับแรกกิจกรรมการแนะนำตัว เพื่อให้ทุกคนได้ทำความรู้จักกันโดยการ
 แนะนำตัวในรูปแบบเอกลักษณ์ของแต่ละคน โดยผู้เข้าร่วมจะเป็นคนคิดวิธีการฟรีเซ็นตัวเอง ลำดับ
 ที่สองกิจกรรม Brain Gym การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสัญลักษณ์มือ 2 แบบ ได้แก่ มินิฮาร์ท และ
 ไอเลิฟยู พร้อมทั้งบวกลเลขเพื่อกระตุ้นการคิดและการมีส่วนร่วม หลังจากนั้นจะเป็นการชี้แจง
 วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมทั้งหมด โดยในกิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคกรอบความคิดแบบเติบโต :
 เทคนิคที่ 1 คือการค้นหาตัวตน ด้วยการใช้อุปสรรคในการทำกิจกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงการเปิด
 ใจในการเรียนรู้ เปิดใจในการทำกิจกรรม และ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มการมีกรอบความคิด
 ของตนเองว่าเป็นลักษณะใด

กิจกรรมครั้งที่ 2 : ก่อนเริ่มกิจกรรมจะมีการทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปก่อนหน้านี้
 นั้นนั่นคือเรื่องของวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม หลังจากนั้นจะเข้าสู่เรื่อง Introduction to
 Resilience เป็นกิจกรรมที่จะได้เรียนรู้ร่วมกันเริ่มตั้งแต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับชมวิดีโอ
 “Believe” เพื่อเป็นการสะท้อนให้เห็นมุมมองและบทบาทของการพบเหตุการณ์ต่าง ๆ ของแต่ละ
 ตัวละคร จะมีการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการรับชมวิดีโอร่วมกัน เชื่อมโยงไปยังความหมายของ
 ความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นอย่างไร และ รวมถึงองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจอันได้แก่ I am
 (ฉันเป็น) I have (ฉันมี) I can (ฉันสามารถ) ว่าแต่ละองค์ประกอบมีลักษณะเป็นอย่างไร ผู้วิจัยจะ
 นำเนื้อหาเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน และ ขั้นตอนสุดท้ายจะเป็นการสรุปการเรียนรู้ที่ได้ในกิจกรรมนี้ โดย
 วิธีการในการดำเนินกิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคกรอบความคิดแบบเติบโต : เทคนิคที่ 2 คือการรู้จัก
 กรอบความคิด ด้วยการใช้อุปสรรคในการทำกิจกรรมที่สะท้อนให้เกิดการนึกคิดและเชื่อมโยงว่า
 สิ่งใดคือกรอบความคิดแบบเติบโต และ สิ่งใดคือกรอบความคิดแบบจำกัด

กิจกรรมครั้งที่ 3 : กิจกรรมค้นหาความงดงามในตนเอง กิจกรรมนี้จะใช้
 สัตว์ 4 ทิศดำเนินกิจกรรมการโดยจะให้สมาชิกทำแบบประเมินสัตว์ 4 ทิศ ได้แก่ กระต่าย หนู หมู
 และ อินทรี และ แยกกลุ่มตามสัตว์ที่ตัวเองได้ หลังจากนั้นให้ประชุมกลุ่มเพื่อเขียนถึงข้อดีข้อเสีย
 ของสัตว์ที่เป็นตัวเอง พร้อมทั้งเขียนถึงแนวทางในการพัฒนาข้อดี และ แนวทางในการพัฒนา
 ข้อเสียของสัตว์ที่เป็นตัวเองให้น้อยลง จำนวนอย่างละ 3 ข้อ และ ส่งตัวแทนเพื่อมาอภิปราย
 ในแต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้แต่ละคนเขียนเขียนแสดงความรู้สึก การกระทำหรือ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
 ของท่านในปัจจุบัน ในใบงานที่ 1 ต้นไม้แห่งการเติบโต เป็นการบ้านเพื่อนำมาพูดคุยในการทำ
 กิจกรรมครั้งถัดไป และ สุดท้ายผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้ โดยวิธีการในการดำเนิน
 กิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคกรอบความคิดแบบเติบโต : เทคนิคที่ 2 คือการรู้จักกรอบความคิด ด้วยการ

ใช้การสื่อสารในการทำกิจกรรมที่สะท้อนให้เกิดการนึกคิดและเชื่อมโยงว่าสิ่งใดคือกรอบความคิดแบบเติบโต และ สิ่งใดคือกรอบความคิดแบบจำกัดเช่นกิจกรรมสัตว์ 4 ทิศที่จะชวนพูดคุยให้ผู้เข้าร่วมได้เขียนถึงแนวทางการพัฒนาข้อดีข้อเสียของตัวเอง

กิจกรรมครั้งที่ 4 : ยืนหยัดผ่านฝัน และ เรียนรู้ เริ่มด้วยการส่งตัวแทนนำเสนอใบงานที่ 1 ต้นไม้แห่งการเติบโต หลังจากนั้นทุกคนจะได้รับชมวิดีโอเรื่อง “หัวใจใหญ่กว่าโรค” และ รวมพูดคุยประเด็นที่เกิดขึ้นในวิดีโอ หลังจากนั้นนักศึกษาจะได้ย้อนกลับไปนึกถึงในช่วงที่ตัวเองพบกับวิกฤตหรือประสบปัญหาเพื่อเรียนรู้ที่จะตั้งวิธีการจัดการกับปัญหา จุดแข็งของตัวเองที่ทำให้สามารถผ่านวิกฤตมาได้ โดยกระบวนการจัดกิจกรรมนี้จะ เป็นลักษณะของคำถามในการกระตุ้นเพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ถึงความเข้มแข็งภายในจิตใจของตนเองที่ทำให้สามารถผ่านวิกฤตมาได้ว่ามีใครที่คอยช่วยเหลือและชี้ให้เห็นถึงความพยายามในการก้าวข้ามอุปสรรคในแต่ละเหตุการณ์ โดยจะมีการเขียน ในหัวข้อ “วิกฤตที่ผ่านมา และ ฉันทผ่านมาอย่างไร” พูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ผลัดกันเล่า ผลัดกันรับฟัง เพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ และ ทำให้ผู้เล่าได้รับกำลังใจจากเพื่อน ส่วนเพื่อนที่ได้รับฟังปัญหาจะได้ข้อคิด ได้วิธีการแก้ปัญหา ได้เรียนรู้ว่าปัญหาของตนเบาบางลงเมื่อได้ฟังปัญหาของเพื่อน โดยในกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้ในองค์ประกอบของเข้มแข็งทางใจได้แก่ I have หมายถึงการที่นักศึกษาได้เรียนรู้การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ และ รับรู้ได้ถึงการมีคนคอยช่วยเหลือ และ มีการสรุปกิจกรรมที่ทำร่วมกันว่าได้เรียนรู้อะไร ได้ทราบถึงแนวทางการแก้ปัญหาอย่างไร สิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเองคือสิ่งใด และ สุดท้ายจะมีการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน หลังจากนั้นจะแนะนำอธิบายใบงานที่ 2 โดยวิธีการในการดำเนินกิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคกรอบความคิดแบบเติบโต : เทคนิคที่ 3 คือการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาดน และ เทคนิคที่ 4 คือ การมีบุคคลต้นแบบด้วยกิจกรรมที่มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงวิกฤตที่ผ่านมาและวิธีการที่สามารถใช้เพื่อให้ผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองและแนวทางการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมที่ 5 : การจัดการกับความเครียด ในกิจกรรมนี้นักศึกษาจะได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียด โดยเริ่มจากการนั่งสมาธิ 3-5 นาทีก่อนเริ่มกิจกรรม หลังจากนั้นจะให้จับกลุ่ม 4 กลุ่ม เพื่อทำการ Role play ด้วยบทบาทสมมุติและเหตุการณ์จำลองทั้ง 4 อย่าง ได้แก่ 1.ทะเลาะกับแฟน 2.โดนเพื่อนล้อบูลลี่ว่าหน้าตาอัปลักษณ์ 3. ตื่นมาพร้อมกับรับรู้่ว่าตัวเอง “มองไม่เห็น” 4. ที่บ้านบังคับให้แต่งงานกับผู้หญิงทั้งที่ตัวเองมีความพิเศษ (LGBT) หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนถึงสิ่งที่ทำให้เครียด และ แนวทางใน

การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในบทบาททั้ง 3 บทบาท รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตปัจจุบัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการส่งตัวแทนอภิปรายถึงประเด็นปัญหา ประเด็นการแก้ไข แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรม โดยวิธีการในการดำเนินกิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคกรอบความคิดแบบเติบโต : เทคนิคที่ 3 คือการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตนจากการทำบทบาทสมมติ และ เทคนิคที่ 4 คือ การมีบุคคลต้นแบบ ด้วยกิจกรรมที่มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงบทบาทที่ตนได้รับและวิธีการจัดการกับความเครียด ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองและแนวทางการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมที่ 6 : ความเข้มแข็งทางใจในบริบทต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ (prepare for) ในกิจกรรมนี้นักศึกษาจะได้ทบทวนองค์ประกอบทั้งหมดของความเข้มแข็งทางใจได้แก่ I have I am I can ที่ตัวเองได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน โดยกิจกรรมนี้จะเป็นการให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงจุดแข็งของตัวเอง คนรอบข้างที่ตัวเองสามารถพึ่งพาได้ วิธีการจัดการปัญหา และ วิธีการจัดการกับความเครียด เพื่อเป็นการเรียนรู้และได้พัฒนาตนเองในการเตรียมความพร้อมหากปัญหานั้นมาถึง โดยวิธีการในการดำเนินกิจกรรมนี้จะใช้เทคนิคกรอบความคิดแบบเติบโต : ทั้ง 4 เทคนิคได้แก่ เทคนิคที่ 1 คือการค้นหาตัวตน เทคนิคที่ 2 คือการรู้จักกรอบความคิด เทคนิคที่ 3 คือการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน และ เทคนิคที่ 4 คือ การมีบุคคลต้นแบบ ด้วยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันตั้งแต่กิจกรรมที่ 1 – 5 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นถึงภาพรวมทั้งหมดจากกิจกรรม วาดรูปสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจของตนเองและส่งตัวแทนอธิบายรูปและสิ่งที่ตัวเองจะพัฒนาหรือนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหลังจากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ทำแบบวัดแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test : TST) และ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) เป็นอันเสร็จการดำเนินกิจกรรม

2) โปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม (ใช้กับควบคุม) โดยงานวิจัยของ ณัฐริกา ศรีระวงศ์ และคณะ (2563) ซึ่งงานวิจัยว่า ผลของโปรแกรมสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อระดับความเครียดของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 54 จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมว่าเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการลดความเครียดของกลุ่มที่ใกล้เคียงกัน โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมหาดังต่อไปนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 : การให้การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) โดยการบรรยายเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความหมายของความเครียด สาเหตุอาการ วิธีการจัดการกับความเครียด เป็นต้น ระยะเวลากิจกรรม 1 ชั่วโมง

กิจกรรมครั้งที่ 2 : กิจกรรมสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการจัดกลุ่มและกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสัมพันธภาพ หลังจากนั้นประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิธีการจัดการความเครียด นำเสนอวิธีการจัดการความเครียดในกลุ่ม และ ร่วมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตัวแทนนำเสนอกรณีตัวอย่างและวิธีการจัดการความเครียดผ่านการระดมความคิดระยะเวลากิจกรรม 2 ชั่วโมง

กิจกรรมครั้งที่ 3 : กิจกรรมการให้ความสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ (Instrumental support) สร้างกลุ่มไลน์ที่ 1 โดยสมาชิกของกลุ่มประกอบไปด้วยหัวหน้ากลุ่มและสมาชิกพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นวิธีการจัดการความเครียดกับเพื่อนในกลุ่ม สร้างกลุ่มไลน์ที่ 2 โดยเป็นกลุ่มไลน์ที่ประกอบด้วยผู้วิจัยและหัวหน้ากลุ่มในแต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้รายงานผลเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด เพื่อประเมินผู้วิจัยในการนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวันระยะเวลากิจกรรม 1 ชั่วโมง

กิจกรรมครั้งที่ 4 : การสนับสนุนด้านการให้การประเมินผล (Appraisal support) โดยการทบทวนความรู้เรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด และ ให้หัวหน้ากลุ่มรายงานปัญหาความเครียดและการจัดการความเครียดภายในกลุ่มหลังจากเข้าอบรม ถอดบทเรียน สรุป บทเรียนจากการเข้าร่วมการทำกิจกรรม ทำแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test : TST) และ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory)

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีทั้งหมด 3 ส่วนได้แก่

2.2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาเป็นแบบเลือกตอบจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศอายุ ชั้นปีการศึกษา สาขาวิชา รายได้ที่ได้รับ บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย

2.2.2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) พัฒนาขึ้นโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2553 อ้างถึงใน ศรีสุภาวงศ์ ลิ้มปีภาญจนวัฒน์ และคณะ, 2559) โดยแบบประเมินดังกล่าวถูกพัฒนาตามแนวคิดทฤษฎี และองค์ประกอบของ Edith Henderson Grotberg (1995) มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อได้แก่ ข้อวัดเกี่ยวกับ I have จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1,3,5,7,11,18,23,24 และ 28 ข้อวัดที่เกี่ยวกับ I am จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2,9,12,13,16,17,19,21,25 และ 27 ข้อวัดที่เกี่ยวกับ I can จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4,6,8,10,14,15,20,22 และ 26 โดยแบบประเมินมีคะแนนระหว่าง 28 – 140 คะแนน หากคะแนนยิ่งสูงเท่าไรแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางใจสูง แบบประเมินชุดนี้มีการนำไปใช้ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่ามีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.90 (ศรีสุภาวงศ์ ลิ้มปีภาญจนวัฒน์ และคณะ, 2559)

คำชี้แจง : คำอธิบายด้านล่างนี้คือสิ่งที่ใช้ในการบรรยายตัวเอง กรุณาอ่าน แต่ละข้อความ และ เขียนเครื่องหมาย X ข้อที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด เพียงหนึ่งข้อ ในแต่ละข้อคำถาม เพื่อแสดงระดับที่ท่านเห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วย เกี่ยวกับข้อความแต่ละข้อความที่พูดถึงตัวท่าน โดยกำหนดคำตอบมีให้เลือกทั้งหมด 5 ระดับดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|----------------------|
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | เห็นด้วย |
| 3 | หมายถึง | เฉย ๆ |
| 2 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วย |
| 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

ตาราง 2 ตัวอย่าง ข้อวัดแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory)

ข้อที่	ข้อวัด	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เฉย ๆ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันมีคนในครอบครัวที่ไว้ใจได้					
2	ฉันมีคนที่คอยสอนสิ่งต่าง ๆ					
3	ฉันมีครอบครัวที่มั่นคง					
.	.					
.	.					
.	.					
28	ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสม					

2.2.3 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ที่พัฒนาขึ้นโดย สุชีรา ภัทรายุตวรกรณ์ และคณะ (2543) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล สร้างขึ้นจากแนวคิดความเครียดของ Hans Selye (1956) แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทยประกอบด้วยข้อวัดทั้งหมด 24 ข้อ โดยแบ่งข้อวัดออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ ข้อวัดที่ 1-12 จะเป็นข้อวัดที่เป็นภาวะด้านลบและข้อวัดที่ 13-24 จะเป็นข้อวัดที่เป็นด้านบวก โดยผลรวมของคะแนนที่ได้แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม 1 สุขภาพจิตดีมาก กลุ่มที่ 2,3,4 ปกติ กลุ่มที่ 5,6 เครียดเล็กน้อย และ กลุ่มสุดท้าย กลุ่มที่ 7,8,9 เครียดมาก โดยแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทยที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในครั้งนี้มีค่า Cronbach's Alpha Coefficient มากกว่า 0.84 และมีรายละเอียดข้อคำถามดังต่อไปนี้

คำชี้แจง : ข้อวัดต่อไปนี้ เป็นข้อความที่พูดถึงความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ละบุคคลจะมีความรู้สึกที่อาจไม่เหมือนกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ขณะนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ตาราง 3 ตัวอย่าง แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test)

ข้อที่	ความรู้สึกของท่าน	ระดับของความเครียด		
		รู้สึกบ่อย	รู้สึกเป็นครั้งคราว	ไม่เคยรู้สึกเลย
1	เหงา ว้าเหว่			
2	ไม่มีความสุขเลย			
3	เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
.	.			
.	.			
.	.			
24	จิตใจของท่านเป็นปกติ			

การให้คะแนน ให้คะแนนเป็นช่วง 0,1,3 โดยจะแบ่งคะแนนออกเป็น 2 กลุ่มและหลังจากนั้นนำคะแนนมาเทียบตารางเมตริกเพื่อดูว่าจัดอยู่ในกลุ่มไหนตั้งแต่กลุ่ม 1 – 9 หลังจากนั้นจึงจะแปลผล

กลุ่มที่ 1 ข้อวัดที่เป็นภาวะทางด้านลบ ได้แก่ ข้อ 1-12

รู้สึกบ่อยๆ	เท่ากับ	3 คะแนน
รู้สึกเป็นครั้งคราว	เท่ากับ	1 คะแนน
ไม่เคยรู้สึกเลย	เท่ากับ	0 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อวัดที่เป็นภาวะทางด้านบวก ได้แก่ ข้อ 13-24

รู้สึกบ่อยๆ	เท่ากับ	0 คะแนน
รู้สึกเป็นครั้งคราว	เท่ากับ	1 คะแนน
ไม่เคยรู้สึกเลย	เท่ากับ	3 คะแนน

รวมคะแนนในข้อ 1-12 และ ข้อ 13-24 เพื่อทำการดูกลุ่มคะแนนการแปลผลในตารางเมตริก

คะแนนรวมด้านลบ (ข้อ 1-12)	คะแนนรวมด้านบวก (ข้อ 13-24)				
	12-36	9-11	6-8	3-5	0-2
0-1	1	2	3	4	5
2-3	2	3	4	5	6
4-5	3	4	5	6	7
6-7	4	5	6	7	8
8-36	5	6	7	8	9

การแปลผล

กลุ่ม	ระดับความเครียด
1	สุขภาพจิตดีมาก
2,3,4	ปรกติ
5,6	เครียดเล็กน้อย
7,8,9	เครียดมาก

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ได้มาจากเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) และเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) และ ใช้สูตรในการหาจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมดังกล่าว โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเครียด (Thai Stress Test) และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง และ โปรแกรมแรงบันดาลใจสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่ถูกต้องเป็นกิจกรรมกับกลุ่มควบคุม

3.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พร้อมทั้งสรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และ อภิปรายผล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 051-2565E โดยกระบวนการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ทำหนังสืออย่างเป็นทางการเพื่อขอเก็บข้อมูลและผู้วิจัยได้ดำเนินการชี้แจงกระบวนการทำวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบ ผู้วิจัยมีการติดต่อโดยตรงไปยังผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยที่ดีนำไปสู่ความเชื่อมั่นต่อผู้วิจัยในกระบวนการชี้แจงต่าง ๆ มีการสอบถามถึงความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการเปิดโอกาสให้มีการซักถามข้อสงสัย มีการขออนุญาตในการบันทึกข้อมูล ภาพ เสียง ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการของดการบันทึกภาพ เสียงได้ โดยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับการยินยอมจากผู้เข้าร่วมการวิจัยให้สามารถบันทึกภาพ และ เสียงได้ ผู้วิจัยปฏิบัติตามคำขอของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเคร่งครัดในส่วนของการรักษาความลับของข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บหลักฐานหรือข้อมูลต่าง ๆ ไว้ในที่ที่มีการตั้งรหัสผ่านในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อความปลอดภัย อีกทั้งนี้ผู้วิจัยได้ละเว้นการระบุถึงตัวตน สถานที่ หรือ สิ่งที่เกี่ยวข้องของผู้เข้าร่วมวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าความถี่ (frequency) และ ค่าร้อยละ (percentage)

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดหลังเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ โดยใช้สถิติ Independent t-test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบสองกลุ่มที่มีการดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนและหลัง (Two Group Pretest Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง และ ศีรษะระดับของความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีมีความแตกต่างกันในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และ กลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่ม ผลการวิจัยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางและ บรรยายข้อมูล โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ได้ผลการวิเคราะห์สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ของมหาวิทยาลัยภาครัฐแห่งหนึ่ง จำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา และ รายได้ วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตาราง 4 จำนวนร้อยละ และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปี การศึกษา และ รายได้ที่ได้รับต่อเดือน (n = 40)

ข้อมูลบุคคล		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	13	32.5
	หญิง	27	67.5
อายุ	18 – 20 ปี	23	57.5
	21 – 23 ปี	17	42.5
	24 – 26 ปี	-	-
	มากกว่า 26 ปี	-	-
ชั้นปี การศึกษา	นักศึกษาปีที่ 1	15	37.5
	นักศึกษาปีที่ 2	8	20.0
	นักศึกษาปีที่ 3	9	22.5
	นักศึกษาปีที่ 4	8	20.0
รายได้ที่ได้รับ ต่อเดือน	น้อยกว่า 2,001	1	2.5
	2,001 - 4,000	-	-
	4,001 - 6,000	9	22.5
	6,001 - 8,000	12	30
	มากกว่า 8,001	18	45

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คนเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยภาครัฐแห่งหนึ่ง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.5 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 32.5 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.5 และ อายุระหว่าง 21-23 คิดเป็นร้อยละ 42.5 ศึกษาอยู่ในชั้นปีการศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 37.5 รองลงมานักศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 22.5 นักศึกษาปีที่ 2 และนักศึกษาปีที่ 4 มีค่าร้อยละเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20 และ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ มากกว่า 8,001 บาท 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45 รายได้ระหว่าง 6,001 - 8,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30 รายได้ระหว่าง 4,001 - 6,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และ รายได้น้อยกว่า 2,001 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5

ตาราง 5 คะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

Variable	Intervention group (n=20) Mean \pm SD.	Control group (n=20) Mean \pm SD.	Mean difference (95%CI)	t	p-value
Total resilience score					
- Pre-intervention	102.55 \pm 21.92	103.85 \pm 13.22	1.300(-10.28,12.88)	.227	.882
- Post-intervention	110.65 \pm 9.707	102.30 \pm 8.921	-8.350(-2.948,14.31)	-2.832	.007*
Resilience components					
I have (Awareness of social resources) scores					
- Pre-intervention	35.40 \pm 3.676	33.0 \pm 7.326	.900(-2.201,4.001)	.587	.560
- Post-intervention	36.05 \pm 4.045	32.80 \pm 5.166	3.250(.2795,6.220)	2.215	.033*
I am (Self-Concept, Self-esteem) scores					
- Pre-intervention	34.80 \pm 3.676	33.45 \pm 7.359	1.350(-.8887,3.588)	1.221	.230
- Post-intervention	37.70 \pm 4.053	35.10 \pm 4.564	2.600(.2732,4.926)	2.262	.029*
I can (self-efficacy) scores					
- Pre-intervention	30.25 \pm 6.397	32.50 \pm 7.272	-2.250(-5.954,1.454)	-1.229	.226
- Post-intervention	34.90 \pm 5.883	32.65 \pm 4.171	5.100(2.421,7.778)	3.855	.000*

จากตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 – 4 ของมหาวิทยาลัยภาครัฐแห่งหนึ่ง ด้วยสถิติค่าที่แบบอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Sample) พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย(Mean) = 110.65, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) = 9.707 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย(Mean) = 102.30, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) = 8.921 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยการวิจัยในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน ทำแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นหนึ่งในเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า(Inclusion Criteria) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนรวมในข้อคำถามด้านลบตั้งแต่ 16 ถึง 35 และ ค่าคะแนนรวมในข้อคำถามด้านบวกตั้งแต่ 5 ถึง 34 คะแนนเมื่อนำมาแปลผล พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับเครียดเล็กน้อย จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 95 และ คะแนนความเครียดระดับเครียดมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 เป็นไปตามเกณฑ์คัดเลือก (Inclusion) ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ตาราง 6 การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

Intervention	Intervention group (n=20) Mean \pm SD.	Control group (n=20) Mean \pm SD.	Mean difference (95%CI)	t	p-value
Post-intervention	46.40 \pm 4.728	54.70 \pm 5.332	8.30(5.0724, .11.5275)	5.208	0.000*

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 – 4 ของมหาวิทยาลัยภาคีรัฐแห่งหนึ่ง ด้วยสถิติค่าที่แบบอิสระต่อกัน (T-Test for Independent Sample) พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย(Mean) = 46.40, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) = 4.728 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย(Mean) = 54.70, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) = 5.332 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000

บทที่ 5

สรุป ผลการวิจัยการอภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยได้พัฒนา มาจากการได้ทบทวนวรรณกรรม ส่งผลต่อความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง โดยการศึกษานี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ว่า โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง และ ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีระดับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .000$) หลังจากการเข้าโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ที่ประกอบด้วยกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีลดลง และ ศึกษาระดับของความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีมีความแตกต่างกันในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 40 คนเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยภาคีรัฐแห่งหนึ่ง ส่วนใหญ่พบว่าเป็นเพศหญิง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 67.5 และ เพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 โดยมีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี มากที่สุด 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 และ อายุระหว่าง 21-23 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 37.5 รองลงมานักศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 22.5 นักศึกษาปีที่ 2 และนักศึกษาปีที่ 4 มีค่าร้อยละเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20 และ รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ มากกว่า 8,001 บาท 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45 รายได้ระหว่าง 6,001 - 8,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30 รายได้ระหว่าง 4,001 - 6,000 บาท จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และ รายได้น้อยกว่า 2,001 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5

จากผลการศึกษาพบว่าคะแนนความเครียดหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .000$) โดยการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของกรอ

ทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ครั้งนี้ส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ การตระหนักถึงทรัพยากรที่ตนมีอยู่ (A awareness of resource) การรับรู้ตนตามสภาพจริง (Self-concept) การรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) จะเสริมสร้างอย่างไร และจะสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างไร โดยกิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมที่ 2 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการรู้ถึงพื้นฐาน ความหมาย องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และรายละเอียดต่างๆ ของการจัดกิจกรรม กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสำรวจความรู้สึก ความเข้าใจตนเอง มาจากการสะท้อนตัวเองและจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการตระหนักถึงความรู้สึก ความเข้าใจต่อตนเองนี้ ผลการวิจัยทำให้นักศึกษาเกิดการยอมรับในตนเอง เข้าใจตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ของ กชกร ฉายากุล (2561) พบว่า ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับความภูมิใจในตนเอง ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงส่งผลทำให้เกิดการเรียนรู้ เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ช่วยให้เกิดการมองเห็นชีวิตตามความเป็นจริง ส่งผลให้มีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้น กิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างการรับรู้ถึงบุคคลที่สามารถสนับสนุน หรือ บุคคลที่คอยช่วยเหลือ ผ่านการรับชมวิดีโอ “หัวใจใหญ่กว่าโรค” เพื่อให้สะท้อนถึงประสบการณ์วิกฤตและการได้รับการช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ผ่านการถ่ายทอดประสบการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรงค์กร ชัยวงศ์ และ นิชาภัทร มณีพันธ์ (2563) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดประสบการณ์ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้คะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้น ในกิจกรรมที่ 5 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นเพื่อให้นักศึกษามีแนวทางในการจัดการกับความเครียด ใช้วิธีการนั่งสมาธิ และมีกิจกรรมของการสวมบทบาท (Role Play) โดยภายหลังกิจกรรมมีการเขียนถึงสิ่งที่ทำให้เครียด และแนวทางการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับบทบาทดังกล่าว ทำให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความเข้าใจและวิธีการแก้ปัญหาจากความเครียดอันจะส่งผลให้สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยในงานของ รัตติยาพร ทองญวน (2560) กล่าวว่า การที่บุคคลมีการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลทำให้บุคคลมีระดับความเครียดต่ำและมีแนวโน้มที่จะมีระดับความเข้มแข็งทางใจสูงด้วย และกิจกรรมที่ 6 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการทบทวนองค์ประกอบทั้งหมดจากการเข้าร่วมกิจกรรมและมีการเขียนสิ่งที่คาดว่าจะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่กล่าวมาเป็นกิจกรรมที่จัดตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่ได้อธิบายว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นศักยภาพของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นตัว การผ่านพ้นช่วงปีบั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ด้วยดี และเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยการมีองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ 1. I am(ฉันเป็น) คือ การมีความเข้มแข็งภายในจิตใจ การภาคภูมิใจในตนเอง โดยในการจัดกิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสำรวจความรู้สึก ความเข้าใจตนเอง มาจากการสะท้อนตัวเองและจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการตระหนักถึงความรู้สึก ความเข้าใจต่อตนเองนี้ ทำให้นักศึกษาเกิดการยอมรับในตนเอง เข้าใจตนเอง และ ภาคภูมิใจในตนเอง จากกิจกรรมสัปดาห์ 4 ทิศ การเขียนข้อดีข้อเสียของตน รวมถึงการอภิปรายผล เป็นต้น 2. I have(ฉันมี) คือ การรับรู้ได้ถึงการมีคนคอยช่วยเหลือ การที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุนภายนอก (External Supports) โดยในกิจกรรมที่ 4 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างการรับรู้ถึงบุคคลที่สามารถสนับสนุน หรือ บุคคลที่คอยช่วยเหลือ เริ่มจากการรับชมวิดีโอ "หัวใจใหญ่กว่าโรค" มีเนื้อหาในทิศทางที่มีบุคคลที่คอยช่วยเหลือ อีกทั้งในกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้แลกเปลี่ยนเขียนประสบการณ์ที่เป็นวิกฤติของตนเองที่ผ่านมาและนำมาอภิปราย โดยในกิจกรรมนี้มีการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นการสนับสนุนช่วยเหลือกันด้านจิตใจ เป็นต้น และ 3. I can(ฉันสามารถ) ความสามารถในการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) ไม่ว่าจะเป็นการจัดการปัญหาของตนเอง การหาทางออก เป็นต้น โดยองค์ประกอบนี้ได้ถูกจัดอยู่ในกิจกรรมที่ 5 ที่มุ่งเน้นเพื่อให้นักศึกษามีแนวทางในการจัดการกับความเครียด เริ่มตั้งแต่การนั่งสมาธิ การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อสะท้อนการแก้ปัญหา การแลกเปลี่ยนประเด็นเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น โดยในกิจกรรมที่เหลือได้แก่ กิจกรรมที่ 1 จะเป็นกิจกรรมสานสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้เกิดมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน และ ใช้กิจกรรมนี้ในการอธิบาย พูดคุย ถึง ขั้นตอน วัตถุประสงค์ทั้งหมดของการวิจัย ในกิจกรรมที่ 2 จะเน้นการปูพื้นความรู้ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทราบถึงเนื้อหา ความหมาย และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และ กิจกรรมที่ 6 จะเน้นเป็นการสรุปใจความสำคัญ เนื้อหา การทำกิจกรรมทั้งหมด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

โดยในการดำเนินกิจกรรมทุกกิจกรรมผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการถ่ายทอดกิจกรรมด้วยวิธีการรอบความคิดแบบเติบโตมีด้วยกัน 4 เทคนิคได้แก่ 1. การค้นหาตัวตน 2. การรู้จักกรอบความคิด 3. การเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน 4. การมีบุคคลต้นแบบ โดยเทคนิคดังกล่าวเป็นเทคนิคที่ถูกพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Carol Dweck (2006) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า กรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก โดยกรอบ

ความคิดแบบเติบโตเปรียบเหมือนสารตั้งต้นของการมีความเข้มแข็งทางใจช่วยส่งเสริมให้การมีความเข้มแข็งทางใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย (Zeng et al, 2016; Anita Lynn Clark, 2017)

กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นถูกออกแบบมาเพื่อปรับกรอบความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล เป็นการปรับสมดุลของร่างกายการที่ตอบสนองในด้านสรีรวิทยา เคมีในร่างกายของบุคคลเป็นไปตามหลักการของการปรับกรอบความคิดแบบเติบโต โดยการที่กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกับกลุ่มควบคุม เกี่ยวข้องกับการที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสอดคล้องกับการศึกษาของ เบญจมาภรณ์ ทศสูงเนิน และคณะ (2564) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดโควิด-19 ได้ การศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์ (2555) ที่ศึกษาโมเดลความสัมพันธ์ เรื่อง ความเครียดและความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาพยาบาลเผชิญในการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย พบว่าการมีความเข้มแข็งทางใจมีผลต่อความเครียด กล่าวคือ นักศึกษาที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงจะส่งผลทำให้มีความเครียดลดลงโดยการศึกษาดังกล่าวได้ข้อสรุปจากโมเดลที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาวัยรุ่นที่มีข้อจำกัดของช่วงวัยหากมีการพัฒนา งานวิจัยควรศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ จะทำให้ได้สารสนเทศมากยิ่งขึ้น
2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ หากมีการศึกษาในครั้งถัดไปควรมีศึกษาในลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายด้านมากยิ่งขึ้น

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการนำโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มนักศึกษาเพื่อประโยชน์ต่อนักศึกษาในการดำเนินชีวิต

2. ควรมีการติดตามผลในระยะ 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรมในระยะยาว



บรรณานุกรม

- Alexander, D. E. (2013). *Resilience and disaster risk reduction: an etymological journey*. *Nat. Hazards Earth Syst. Sci.*, 13, 2707–2716.
- American Psychological Association (2014). *The Road to Resilience*. Washington DC: American Psychological Association.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). *A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality*. *Psychological Review*. American Psychological Association Inc, 95(2), 256-273.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. NY: Random House, Inc.
- Garnezy. (1991). *Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty*. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Grotberg, E. (1995). *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Birmingham: Civitan international Research Center. Alabama Univ.
- Grotberg, E. H. (Ed.). (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Jones, R. (2020). *Explaining Relationships Between Stress and Resilience in Pharmacy Students*. (Doctor of Philosophy). University of Missouri-St. Louis, MO.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Coping and Appraisal*. NY: Springer.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). *Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood*. *Am J Orthopsychiatry*, 61(1).
- Mc Gee, S. L., Hölzge, J., Maercker, A., & Thoma, M. V. (2018). *Sense of coherence and stress-related resilience: Investigating the mediating and moderating mechanisms in the development of resilience following stress or adversity*. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 378.
- McGillivray, C. J. & Pidgeon, A. M. (2015). *Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness*. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.

- Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanisms. American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Turner, S. G. (2001). *Resilience and social work practice: three case studies. Families in Society*, 82(5), 441-448.
- Verdolini, N., Amoretti, S., Montejo, L., García-Rizo, C., Hogg, B., Mezquida, G., ... & Solé, B. (2021). *Resilience and mental health during the COVID-19 pandemic. Journal of affective disorders*, 283, 156-164.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric. Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). *Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. Frontiers in psychology*, 7, 1873.
- เบญจมาภรณ์ ทศสูงเนิน และ คณะ (2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(3).
- กชกร ฉายากุล. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตใจนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. *วารสารสุขภาพและการศึกษา พยาบาล*, 24(2), 96-107.
- กนกพร เรื่องเพิ่มพูน, นฤมล สมรรคเสรี และ พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล. *รามาธิบดีพยาบาลสาร*, 21(2), 259-274.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กิริณี สังข์ประคอง. (2562). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ต่อพลังผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีพฤติกรรมรุนแรง. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทาง* 20.
- กาญจนา จัตุพันธ์ และ กาญจนา สาธุกุล. (2559). การศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของจิตใจ

โดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษา กรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษา
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เทคนิคเภสัชกรรม วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดขอนแก่น. (การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7). สงขลา:
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

กุสุมา ยกชู, พาสนา จุลรัตน์, นฤมล พระใหญ่, และ ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย. (2561). การศึกษาและ
เสริมสร้างกรอบคิดงอกงามของนักศึกษาวิชาชีพครู. วารสารมหาดใหญ่วิชาการ, 17(2), 109-
125.

ขวัญฤติดา พิมพ์การ. (2562). การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารสุข
ศึกษา, 42(2), 218-225.

คณิน จินตนาปราโมทย์ และ พรชัย สิริศิริธัญกุล. (2562). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงาน
และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์
ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดเข้ม. (2559). กรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์. วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 14(1), 1-13.

ชวีศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชนะนา, และ ศิรินันท์ ปุยะโท. (2562). ความเครียดและการจัดการ
ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์น
เอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 13(2), 159-174.

ณรงค์ ใจเที่ยง. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกริก. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกริก,
กรุงเทพฯ.

ณรงค์กร ชัยวงศ์ และ นิชาภัทร มณีพันธ์. (2563). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งใน
ชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี.

ทวีศักดิ์ กสิผล, อังสนา เบญจมินทร์, สุจิตรา ชัยกิตติศิลป์, และ ชนิกา เจริญจิตต์กุล. (2564). ปัจจัย
ที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดตามวิถีของชุมชน
ตำบลบางไฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพ,
35(1), 52-62.

ทัศนากวีคุณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ ไสภิน แสงอ่อน. (2556). ปัจจัยทำนายความเครียดของ
นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 22(3)

- ทัศนีย์ ทิพย์สูงเนิน, ภาสินี ไทอินทร์, และ วชิรี แสงสาย. (2562). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความ
แข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการ
สาธารณสุขภาคใต้, 6(ฉบับพิเศษ), 153-166.
- ธรรมศักดิ์ สายแก้ว, สุนันทา ศรีศิริ, และ สมฤดี สายหยุดทอง. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารดุซงึ่บัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 9(3), 612-
697.
- นันทาวดี วรวัสส์ และคณะ. (2560). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกัน
ภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 (EPI-BP
Model). กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7.
- นิธินี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, และ บัญญัติ ยงย่วน. (2564). ปัจจัยที่
สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 66(1), 53-68.
- ประยูร สุยะใจ. (2561). การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต. สืบค้นจาก
https://www.mcu.ac.th/article/detail/276#_ftn1.
- พรพรรณ ศรีโสภา และ ธนวรรณ อาษารัฐ. (2560). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการ
ความเครียด. บุรพาเวชสาร, 4(2), 79-92.
- พัทตรีวิไล ศรีแสง, อัมพรพรรณ ธีรานุต, และ จุฬารัตน์ โสตะ. (2562). การสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสุขศึกษา, 43(2), 18-32.
- พัชชา สุวรรณรอด, นันทพร แสนศิริพันธ์, และ ฉวี เบาทรวง. (2564). ความเครียดความกลัวการ
คลอดบุตรและกลุ่มอาการแพ้ท้องในผู้จะเป็นบิดาครั้งแรก. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนีนครราชสีมา, 13(1), 84-99.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, ไสภิน แสงอ่อน, และ ทศนา ทวีคุณ. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้าง
ความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วารสารพยาบาล, 61(2),
18-27.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, จริยา วิทยะศุภกรม, และ พิศสมัย อรทัย. (2554). ความ
แข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ. วารสาร
การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 25(1), 1-13.

- มนันยา ทาศิริ. (2557). กระบวนการจัดการความเครียดสำหรับพนักงานธนาคารกสิกรไทย สาขาท่าแพ อำเภอเมืองเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์. (2555). ความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลเผชิญในการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย. วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, 2(1)
- รัตติยาพร ทองญวน และคณะ. (2560). ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษา ระดับชาติและนานาชาติ.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2557). *Guideline in child Health Supervision*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สรรพสาร จำกัด.
- วรรณกร พลพิชัย และ จันทรา อุ้ยเอ็ง. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. วารสารนาคนุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 10(ฉบับพิเศษ), 94-106.
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการใ้ การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(2), 186-194.
- วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล. (2562). การจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างกระบวนการทางความคิด เพื่อการเติบโต. สึกษา วารสารการศึกษาศาสตร์, 6(1), 1-11.
- วิภาวรรณ ลิ้มปีไพบูลย์, จิราวรรณ ฉายสุวรรณ และ สิริวุฒิ บุรณพิร. (2562). การวิเคราะห์ เหตุการณ์สำคัญจากประสบการณ์ของผู้บริหารเพื่อภาวะธำรงสภาพขององค์กร. จุฬาลงกรณ์ธุรกิจปริทัศน์, 41(162), 87-114.
- วิสุทธิ โนจิตต์, นภัตสร ยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่า, และ ปารวีร์ มั่นพัก. (2563). ปัจจัยทำนาย ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 10(1), 118-128.
- ศรีสุภางศ์ ลิ้มปีกาญจนวัฒน์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ จงดี ไต้อิม. (2559). ผลของโปรแกรมการ เสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตในนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสิ่งแวดล้อมและ ทรัพยากรศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล. สงขลานครินทร์มนุษยศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 22(2), 149-180.
- สมัชชาการพัฒนเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2562). นวัตกรรมทางความคิด สมัชชาการพัฒนเด็ก

- และเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2562. กรุงเทพฯ: กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผุ่งดี, ณัฐธิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, และ ณัฐมล อาไณย์. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสาร มจร.วิชาการ, 21(42), 93-106.
- สุวรรณณี ภิญโญภาพ, วราพร เอรารวรรณ์, และ ไพบุลย์ บุญไชย. (2560). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทางอารมณ์และจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: การวิจัยแบบผสมวิธี. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 23(ฉบับพิเศษ), 266-279.
- หงษ์ศิริ ภิญโญดิลกชัย. (2558). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- อนัญญา คูอาริยะกุล, กัญญารัตน์ ผึ้งบรรหาร, พรรณพิไล สุทชนะ, และ ไพฑูรย์ มาผิว. (2562). ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์, 11(2), 19-27.
- อนุรัตน์ อนันทนาธร. (2559). ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาคที่ 2. ชลบุรี: คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ธมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ณัฐปภัสร์ นวลสีทอง, และ เทพไทย โชติชัย. (2562). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาจุฬาลงกรณ, 6(4), 257-269.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2551). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดของคนไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต *Resilience Quotient : RQ*. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร., 4(1), 209-220.
- อารยา ผลธัญญา และคณะ. (2554). การทดสอบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของ พัฒนาการของเด็กที่มี / ไม่มีการฟื้นคืนได้เป็นตัวแปรส่งผ่าน : การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเด็กประสบ / ไม่

ประสภัยสินามิปี 2547. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.





ภาคผนวก ก

ใบอนุญาตจรรยาบรรณ





ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 051/2565E

เรียน นาย ปิยะวัฒน์ พลจันทัก

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-051/2565

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการรอบความคิดแบบเดวิดโต ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 051/2565E เพื่อรับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-051/2565

Date of Approval 14 กุมภาพันธ์ 2565 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 14 กุมภาพันธ์ 2566

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566)

ในกรณี คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใด่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัย ส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการ มาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-051/2565) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 051/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการรอบความคิดแบบเดวิดที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย ปิยะวัฒน์ พลจันทร์

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาบทวน

- | | |
|---|---|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุภัทรา ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-051/2565

วันที่ให้การรับรอง : 14/02/2565,

วันหมดอายุใบรับรอง : 14/02/2566.



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการแนะแนว และ จิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ผศ.ดร.สุเมษย์ หนกหลัง

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาพหุวิทยาการ/สหวิทยาการ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อ.ดร.สุพัทธ แสงแจ่มใส

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/585

วันที่ 7 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายปิยะวัฒน์ พลจันทิก นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งผลนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 085 019 9515

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายปิยะวัฒน์ พลจันทิก และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/585

วันที่ 7 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายปิยะวัฒน์ พลจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการรอบความคิดแบบเติบโตที่ส่งผลนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษฐ์ ทนทหลัง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 085 019 9515

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายปิยะวัฒน์ พลจันทร์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ ฮว 8718.1/585

วันที่ 7 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นายปิยะวัฒน์ พลจันทิก นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการรอบความคิดแบบเติบโตส่งผลนักศึกษาปริญญาตรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในกรณี บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สุภัทษ แสบนแจ่มใส เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 085 019 9515

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายปิยะวัฒน์ พลจันทิก และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง :

ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโต
ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริง และ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- เพศ 1) ชาย 2) หญิง
- อายุ 16-18 ปี 19-21 ปี 22-24 ปี มากกว่า 24 ปี
- ชั้นปีการศึกษา นักศึกษาปี 1 นักศึกษาปี 2 นักศึกษาปี 3 นักศึกษาปี 4
- รายได้ที่ได้รับต่อเดือน น้อยกว่า 2,000 บาท ต่อเดือน 2,001 - 4,000 บาท ต่อเดือน
 4,001 - 6,000 บาท ต่อเดือน 6,001 - 8,000 บาท ต่อเดือน
 มากกว่า 8001 บาท ต่อเดือน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Inventory)

คำชี้แจง : ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บุคคลใช้ในการบรรยายตัวเอง กรุณาอ่านแต่ละข้อความ และ เขียนเครื่องหมาย ✓ ข้อที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อความเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของท่านเกี่ยวกับข้อความแต่ละข้อความที่พูดถึงตัวท่าน โดยกำหนดคำตอบมีให้เลือกทั้งหมด 5 ระดับดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|----------------------|
| 5 หมายถึง | เห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 หมายถึง | เห็นด้วย |
| 3 หมายถึง | เฉย ๆ |
| 2 หมายถึง | ไม่เห็นด้วย |
| 1 หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

ข้อที่	คำถาม	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็น ด้วย (2)	เฉย ๆ (3)	เห็น ด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1	ฉันมีคนในครอบครัวที่ไว้ใจได้					
2	ฉันมีคนที่จะคอยสอนสิ่งต่าง ๆ					
3	ฉันมีครอบครัวที่มั่นคง					
4	ฉันมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลฉัน (สวัสดิการและความปลอดภัย)					
5	ฉันมีคนนอกครอบครัวที่ไว้ใจได้					
6	ฉันมีแบบอย่างที่ดีซึ่งแสดงให้เห็น					
7	ฉันมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลฉัน (สุขภาพและการศึกษา)					
8	ฉันมีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจ					
9	ฉันมีชีวิตรอยู่ในชุมชนที่ดูแลฉัน					
10	ฉันรู้จักเห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง					
11	ฉันเป็นคนที่สามารถรักและเป็นที่รัก					
12	ฉันเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตน					
13	ฉันพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ					
14	ฉันเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ					
15	ฉันเป็นคนอารมณ์ดี					
16	ฉันเป็นคนที่ไม่ละความพยายาม					
17	ฉันเป็นคนที่คิดพิจารณาวางแผน					
18	ฉันเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนในทางที่ดี					
19	ฉันมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไ้ยึดเหนี่ยวจิตใจ					
20	ฉันสามารถที่จะมีอารมณ์ขัน					
21	ฉันสามารถที่จะหาทางออกกับปัญหา					
22	ฉันสามารถที่จะขอความช่วยเหลือ					

23	คนใกล้ชิดบอกว่าฉันมีนิสัยดี และสบาย ๆ					
24	ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลาและกาลเทศะพูดคุยกับผู้อื่น					
25	ฉันจัดการปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้					
26	คนอื่น ๆ มักดูมีความสุขเมื่อได้พบฉัน					
27	ฉันสามารถที่จะบอกความคิด					
28	ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสม					

ตอนที่ 3 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test)

คำชี้แจง : ข้อวัดต่อไปนี้เป็นความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นกับท่านในชีวิตประจำวัน แต่ละท่านจะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ขอให้ท่านเลือกข้อที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่เป็นอยู่ขณะนี้ โดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ข้อที่	ความรู้สึกของท่าน	ระดับของความเครียด		
		รู้สึกบ่อย	รู้สึกเป็นครั้งคราว	ไม่เคยรู้สึกเลย
1	เหงา ว้าเหว่			
2	ไม่มีความสุขเลย			
3	เบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรเลย			
4	กระวนกระวายเกือบตลอดเวลา			
5	กังวลเกือบตลอดเวลา			
6	ไม่สบายใจโดยหาสาเหตุไม่ได้			
7	ไม่ค่อยมีสมาธิในการกระทำสิ่งต่าง ๆ			
8	ไม่อยากทำในสิ่งที่เคยสนใจทำเป็นประจำ			
9	อยากจะถอยหนี ไม่อยากพบปะพูดคุยกับคนอื่น			

10	รู้สึกหมดกำลังใจ			
11	รู้สึกสิ้นหวัง			
12	ตนเองไม่มีคุณค่า			
13	ภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนเก่ง			
14	ภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นคนมีความสามารถ			
15	ภาคภูมิใจว่า ท่านไม่ได้ด้อยไปกว่าใคร			
16	พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้			
17	สิ่งต่าง ๆ รอบตัวท่านยังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้ท่านมีความสนใจเป็นพิเศษอยู่			
18	ยินดีและพึงพอใจกับการที่ตนเองได้รับความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่าง			
19	กระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน			
20	สนุกสนานกับการพบปะพูดคุยกับคนอื่นที่อยู่รอบตัวท่าน			
21	การคิดการตัดสินใจของท่านยังเป็นปกติเหมือนก่อน			
22	ชีวิตนี้ยังมีความหวัง			
23	มีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีหรือก้าวหน้าขึ้น			
24	จิตใจของท่านเป็นปกติ			

แผนการจัดกิจกรรม โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ
การจัดกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วย 6 กิจกรรมได้แก่

กิจกรรมที่ 1

หัวข้อ	กิจกรรมแนะนำตัว
ระยะเวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้วิจัย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการค้นหาตัวตน
ขั้นตอน	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน และ กล่าวแนะนำตัวผู้วิจัย 2. เข้าสู่ขั้นตอนการ เริ่มต้นจากการให้สมาชิกแนะนำตัวพร้อมท่าทางที่ บ่งบอกถึงความเป็นตัวเอง โดยให้เวลาคิด 2 นาที หลังจากนั้นร่วมโหวต ผู้ที่กล้าแสดงออกและมีความคิดสร้างสรรค์เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสนใจ ในกิจกรรม เข้าสู่กิจกรรม Brain Gym ให้ผู้เข้าร่วมทำสัญลักษณ์มือ ได้แก่ มินิฮาร์ท ไอเลิฟยู และการบวกเลขไปพร้อม ๆ กัน ในขั้นตอนนี้ เพื่อจูงใจให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมและกระตุ้นการคิด 3. เข้าสู่การชี้แจงรายละเอียด ได้แก่ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ประโยชน์ที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับในครั้งนี้ และ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ซักถามข้อสงสัยในการดำเนินกิจกรรม ตลอดการดำเนินกิจกรรมตั้งแต่ กิจกรรมแนะนำตัว หรือ การพูดคุยเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยใช้ วิธีการอธิบายให้สมาชิกเห็นภาพของการที่คนเราสามารถเรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ และ ชื่นชมสมาชิกในจุดของความพยายามมากกว่า การชื่นชมถึงความเก่ง
การประเมินผล	การสังเกต

กิจกรรมที่ 2

หัวข้อ	Introduction to Resilience (กิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ)
ระยะเวลา	120 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถอธิบายความหมาย และ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจได้
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการรู้จักกรอบความคิด
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none">1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน และ ทบทวนกิจกรรมก่อนหน้า2. รับชมวิดีโอ “Believe” ก่อนการเข้าสู่เนื้อหา โดยในกิจกรรมนี้จะมีการพูดคุยกับสมาชิกในเรื่องของมุมมองและสถานการณ์ที่ตัวละครในวิดีโอได้ประสบ หลังจากมีการพูดคุยจะมีการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิดีโอร่วมกันเพื่อจะเชื่อมโยงไปยังเนื้อหาของความเข้มแข็งทางใจ3. เข้าสู่เนื้อหาของความเข้มแข็งทางใจ ตั้งแต่ความหมาย องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ I have(ฉันมี) I am(ฉันเป็น) I can(ฉันสามารถ) ว่าแต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญอย่างไร โดยเทคนิคหรือวิธีการถ่ายทอดในกิจกรรมที่ 2 นี้คือ เทคนิคการรู้จักกรอบความคิด ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างของบุคคลที่มีลักษณะกรอบความคิดแบบเติบโต และ แบบจำกัด และ พูดถึงความแตกต่างของทั้งสองแบบ สอดแทรกจากการรับชมวิดีโอและจากเนื้อหาที่ได้มีการเรียนรู้
การประเมินผล	การสังเกต

กิจกรรมที่ 3

หัวข้อ	กิจกรรมค้นหาความมั่งคั่งในตนเอง (การเสริมสร้างการรับรู้ตนเองตามสภาพจริง และการรับรู้คุณค่าในตนเอง)
ระยะเวลา	120 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าใจในบุคลิกภาพของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีแนวทางในการพัฒนาจุดอ่อนของตนเอง
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการรู้จักกรอบความคิด
ขั้นตอน	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน และ ทบทวนกิจกรรมก่อนหน้า 2. เริ่มต้นด้วยกิจกรรมสัตว์ 4 ทิศ โดยการให้ผู้เข้าร่วมดูรายละเอียดแต่ละข้อของแต่ละประเภทสัตว์เพื่อเชื่อมโยงสิ่งที่เหมือนหรือคล้ายกับตนเองมากที่สุด โดยสัตว์ 4 ทิศประกอบไปด้วย กระต่าย หนู หมู และ อินทรี หลังจากนั้นจะให้ทำการแยกเข้ากลุ่มของตนเองพร้อมทั้งเขียนแนวทางในการพัฒนาข้อดีและแนวทางในการพัฒนาข้อเสียของกลุ่มตนเองตามชนิดของสัตว์ จำนวนอย่างละ 3 ข้อ หลังจากนั้นจะให้ทำการส่งตัวแทนเพื่อทำการอภิปรายผล แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในข้อดีและข้อเสียของแต่ละกลุ่ม 3. อธิบายใบงานที่ 1 ต้นไม้แห่งการเติบโตเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทำเป็นการบ้านและนำมาอภิปรายผลในกิจกรรมครั้งหน้า 4. ผู้วิจัยสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดในกิจกรรมครั้งนี้ ตลอดจนกระบวนการทำกิจกรรมผู้วิจัยใช้เทคนิคการรู้จักกรอบความคิด โดยการใช้การสื่อสารที่สะท้อนให้เกิดการนึกคิดและเชื่อมโยงว่าสิ่งใดที่เราสามารถพัฒนาได้ เช่น การเขียนถึงแนวทางพัฒนาข้อดี ข้อเสียของแต่ละกลุ่มเป็นต้น
การประเมินผล	ใบงานที่ 1

กิจกรรมที่ 4

หัวข้อ	ยื่นหยัดผ่านพ้นและเรียนรู้ (กิจกรรมเสริมสร้างการรับรู้ถึงบุคคลที่สามารถสนับสนุนหรือช่วยเหลือ)
ระยะเวลา	120 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สามารถมีวิธีการจัดการกับปัญหา 2. เพื่อให้สามารถระบุบุคคลที่เป็นแหล่งสนับสนุน
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน, เทคนิคการมีบุคคลต้นแบบ
ขั้นตอน	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน และ ทบทวนกิจกรรมก่อนหน้า 2. เริ่มต้นด้วยการส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอใบงานที่ 1 ต้นไม้แห่งการเติบโต เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ร่วมกัน 3. รับชมวิดีโอเรื่อง “หัวใจใหญ่กว่าโรค” ร่วมพูดคุยถึงประเด็นที่เกิดขึ้นจากการรับชมวิดีโอ หลังจากนั้นจะให้ผู้เข้าร่วมย้อนกลับไปนึกถึงช่วงที่ตัวเองพบวิกฤตหรือประสบปัญหา โดยการเขียนอธิบายในหัวข้อ “วิกฤตที่ผ่านมา และ ฉันผ่านมาอย่างไร” โดยจะให้แต่ละคนได้มีโอกาสเล่าถึงประสบการณ์ที่พบเจอมา กิจกรรมนี้จะเป็นลักษณะของการตั้งคำถามเพื่อเรียนรู้ที่จะตั้งวิธีการแก้ปัญหา การรับรู้ถึงจุดแข็งที่ทำให้ตนเองผ่านวิกฤตนั้นมาได้ และ ในช่วงเวลานั้นมีใครที่คอยช่วยเหลือ ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจกัน และ เห็นถึงแนวทางวิธีการแก้ปัญหาในแบบต่าง ๆ ของเพื่อน 4. อธิบายใบงานที่ 2 แหล่งเกื้อกูลจิตใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายผลในกิจกรรมครั้งหน้า 5. ผู้วิจัยสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดในกิจกรรมครั้งนี้ ตลอดกระบวนการทำกิจกรรมผู้วิจัยใช้เทคนิคการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน จากการดูวิดีโอ ร่วมกับการนำเสนอวิกฤตของแต่ละคน และเทคนิคการมีบุคคลต้นแบบ
การประเมินผล	ใบงานที่ 2

กิจกรรมที่ 5

หัวข้อ	การจัดการความเครียด (กิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อใจในความสามารถของตนเอง)
ระยะเวลา	120 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สามารถมีแนวทางในการจัดการความเครียด 2. เพื่อเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหา
เทคนิคที่ใช้	เทคนิคการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน, เทคนิคการมีบุคคลต้นแบบ
ขั้นตอน	<ol style="list-style-type: none">1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน และ ทบทวนกิจกรรมก่อนหน้า2. เริ่มต้นด้วยการส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอใบงานที่ 2 แหล่งเกื้อกูลจิตใจ เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ร่วมกัน3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสมาธิ 3 – 5 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรม4. จับกลุ่มเท่า ๆ กัน กลุ่มละ 5 คน รวมเป็น 4 กลุ่ม พร้อมทั้งส่งตัวแทนเพื่อทำการจับฉลากโจทย์ที่จะใช้ในการทำ Role Play ทั้งหมด 4 บทบาท โดยบทบาทที่จะได้รับประกอบอาชีพ เช่น ทะเลาะกับแฟน โดนเพื่อบูลลี่ว่าหน้าตาอัปลักษณ์ ตื่นมาพร้อมกับรับรู้ว่าคุณเองมองไม่เห็น และ ที่บ้านบังคับให้แต่งงานทั้งที่ตนเองมีความพิเศษ LGBTQ+ เมื่อจับฉลากเสร็จใช้เวลาในการเตรียมบทบาทกลุ่มละ 10 นาที หลังจากนั้นจะดำเนินการแสดงบทบาทตามที่ได้จับฉลาก เมื่อเสร็จจะทำการเขียนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และ แนวทางที่กลุ่มตนเองคิดว่าจะใช้ในการแก้ปัญหา รวมทั้งการจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตร ส่งตัวแทนกลุ่มเพื่อทำการอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้5. ผู้วิจัยสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดในกิจกรรมครั้งนี้ ตลอดกระบวนการทำกิจกรรมผู้วิจัยใช้เทคนิคการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน และ เทคนิคการมีบุคคลต้นแบบ จากกิจกรรม Role Play
การประเมินผล	การสังเกต

กิจกรรมที่ 6

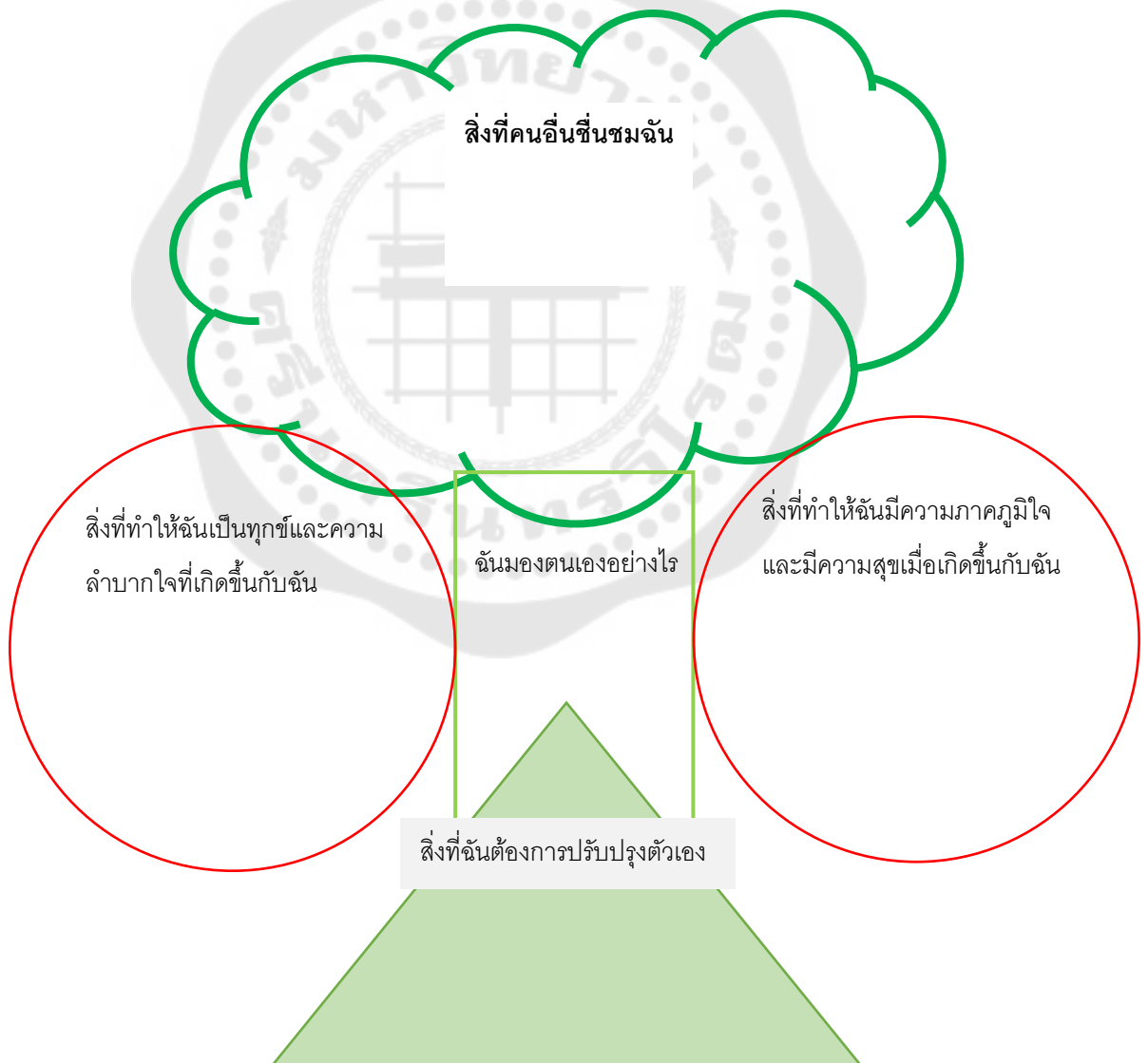
หัวข้อ	ความเข้มแข็งทางใจ (กิจกรรมทบทวนความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ)
ระยะเวลา	120 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สามารถบอกถึงความเข้มแข็งทางใจของตนเอง 2. เพื่อให้สามารถบอกถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคต
เทคนิคที่ใช้	รวมทั้ง 4 เทคนิคได้แก่ เทคนิคการค้นหาตัวตน เทคนิคการรู้จักกรอบความคิด เทคนิคการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน และ เทคนิคการมีบุคคลต้นแบบ
ขั้นตอน	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน และ ทบทวนกิจกรรมก่อนหน้า 2. ให้ผู้เข้าร่วมวาดรูปสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจของตนเอง หรือ เป็นในแบบที่ตนเองเข้าใจ 3. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ตั้งแต่กิจกรรมที่ 1 ถึง กิจกรรมที่ 6 เพื่อเป็นการทบทวนตั้งแต่ความหมาย องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เป็นต้น พร้อมทั้งส่งตัวแทนมาอภิปรายสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ผ่านสัญลักษณ์ที่ตนออกแบบ 4. ผู้วิจัยสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดในกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม ตลอดจนกระบวนการทำกิจกรรมผู้วิจัยใช้เทคนิคทั้ง 4 เทคนิคได้แก่ เทคนิคการค้นหาตัวตน เทคนิคการรู้จักกรอบความคิด เทคนิคการเชื่อมโยงเหตุการณ์และพัฒนาตน และ เทคนิคการมีบุคคลต้นแบบ 5. ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ และแบบวัดความเครียดของคนไทย (Thai Stress Test) 6. กล่าวปิดกิจกรรม
การประเมินผล	การสังเกต, ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Inventory) และ แบบวัดความเครียดของคนไทย (Thai Stress Test)

รหัส.....

วันที่.....

ใบงานที่ 1 ต้นไม้แห่งการเติบโต

คำชี้แจง ใบงานนี้ใช้ประกอบกิจกรรมที่ 3 โดยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก การกระทำ หรือ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของท่านในปัจจุบัน หรือ ที่ผ่านมามาตามหัวข้อดังต่อไปนี้



รหัส.....

วันที่.....

ใบงานที่ 2 แหล่งเกื้อกูลจิตใจ

คำชี้แจง ใบงานนี้ใช้ประกอบกิจกรรมที่ 5 โดยให้นักสืบค้นหาแหล่งเกื้อหนุนจิตใจที่เป็นบุคคลที่ท่านใกล้ชิดที่ท่านคิดว่าเมื่อท่านประสบปัญหาบุคคลเหล่านี้แหละที่จะสามารถเป็นที่พึ่งให้กับท่านได้ โดยการเขียนชื่อบุคคลและข้อมูลต่าง ๆ ลงในตาราง

ชื่อของท่าน.....

ชื่อบุคคลที่ท่านใกล้ชิดและไว้วางใจมากที่สุด.....

.....

.....

เบอร์โทร.....

ความสัมพันธ์กับท่าน.....





สำนักงานวิจัย วิชาการและนวัตกรรม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๗๐ ถนนพระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์และโทรสาร ๐๒ ๒๐๑ ๑๖๑๑

ที่ ฮว ๗๔.๐๖/ ๕๑๕๒

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ ฮว ๔๗๑๔/๒๗๑๔

ลงวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๕

ตามที่ นายปิยะวัฒน์ พลจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์จะขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย เรื่อง "โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต และแบบวัดความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Inventory)" พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นิยมจันทร์ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ และสมควรสนับสนุนอย่างยิ่ง จึงอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าวได้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญส่ง องค์กรพัฒน์กุล)

รองคณบดีฝ่ายวิจัย ปฏิบัติหน้าที่แทน

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

อาคารอิมพีเรียล ชั้น 8 โรงพยาบาลศิริราช เลขที่ 2 ถนนพญาไท แขวงวัดราชบพิธ ถนน 10700 โทร. 662 - 4127542, โทรสาร 662 - 4113430
Chalempitkiet Building 8 Floor Siriraj Hospital Bangkok - noi, Bangkok 10700 Thailand. Tel. 662 - 4127542, Fax. 662 - 4113430

ที่ อว. 78.076/ บพ. 025

7 มีนาคม 2565

เรื่อง การขออนุญาตใช้แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test:TST)

เรียน นายปิยะวัฒน์ พลจันท์

ตามที่ท่านได้ขออนุญาต ใช้แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test:TST) เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการรอบความคิดแบบเดบิตต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี” นั้น

มีความยินยอมอนุญาตให้ใช้แบบวัดดังกล่าวประกอบการทำวิทยานิพนธ์ในเรื่องดังกล่าว และถ้าต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมในการนำไปใช้สามารถติดต่อข้าพเจ้าได้ตามเบอร์โทรศัพท์ หรือ อีเมลดังที่ได้ระบุไว้ด้านล่าง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์)

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

e-mail: sisucheera@gmail.com

Tel: 02-419-4277

Fax: 02-411-3430

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ปิยะวัฒน์ พลจันทิก
วัน เดือน ปี เกิด	16 มิถุนายน 2531
สถานที่เกิด	ปทุมธานี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2555 วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร พ.ศ.2565 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านต้องมนต์(บ้านโหรพยากรณ์) เลขที่ 111 ม.2 ตำบล คลองหก อำเภอ คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

