

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ  
พ.ศ. 2547 : การศึกษาแบบผสมวิธี



นางสาว นกชนก สุขประเสริฐ

# ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

TSUNAMI EXPERIENCES AND RESILIENCE OF THAI ADOLESCENTS AFFECTED BY  
THE 2004 TSUNAMI: A MIXED METHOD STUDY



Miss Nopchanok Sukprasert

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่  
ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบ  
ผสมวิธี

โดย

นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

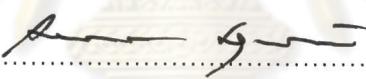
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

รองศาสตราจารย์ วชิร ทรัพย์มี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

  
..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คังนางค์ มณีศรี)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์ วชิร ทรัพย์มี)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว)

  
..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ดร. เก็จนงก์ เอื้อวงศ์)

นภชนก สุขประเสริฐ : ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 : การศึกษาแบบผสมวิธี. (TSUNAMI EXPERIENCES AND RESILIENCE OF THAI ADOLESCENTS AFFECTED BY THE 2004 TSUNAMI: A MIXED METHOD STUDY) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์, อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. วชิร ทรัพย์มี, 143 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธีประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 จำนวน 200 คน ตอบแบบสอบถามสำหรับข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ จากนั้นวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ มาก และมีค่าคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง จำนวน 8 คน ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงเพื่อสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และชุดคำถามสัมภาษณ์ ผลการวิจัยด้านข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ องค์ประกอบการมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัย องค์ประกอบการมีพลังภายในจิตใจที่เข้มแข็ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิจัยเชิงคุณภาพสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณที่ว่าวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังภายหลังประสบภัยพิบัติสึนามิรายงานว่า พวกเขามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนสำคัญในชีวิต เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ทำให้มองเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยและการออกแบบรูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติทางธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพต่อไป

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....  
ปีการศึกษา.....2553.....

ลายมือชื่อผู้วิจัย.....นภชนก สุขประเสริฐ.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....อม ดูปดักส์.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....วิภา นพวง.....

## 5178133238 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : TSUNAMI EXPERIENCES / RESILIENCE / THAI ADOLESCENTS / A MIXED METHOD STUDY

NOKCHANOP SUKPRASERT: TSUNAMI EXPERIENCES AND RESILIENCE OF THAI ADOLESCENTS AFFECTED BY THE 2004 TSUNAMI: A MIXED METHOD STUDY. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. ARUNYA TUICOMPEE, Ph. D., THESIS CO-ADVISOR : ASSOC. PROF. WACHAREE SUPMEE, 143 pp.

This mixed sequential explanatory study aimed to explore the relationship between tsunami experience and resilience of 200 teenagers who were affected by the 2004 tsunami disaster and who were chosen purposively. The Tsunami Experience Questionnaire and the Resilience Scale were used to collect quantitative data and screen eight participants who scored the highest on resilience for further semi-structured interview to gather in-depth qualitative data.

The quantitative results revealed that the tsunami experience was positively correlated to the dimension of social support or significant persons in state resilience and the inner strength in trait resilience at the significant statistical level ( $p < .05$ ). The qualitative results supported the quantitative conclusion that teenagers who showed resilience after the disaster had satisfactory relationship with significant others in life, such as parents, teachers, and friends. The findings of this study yield the clearer view of the tsunami event and the resilience among the teenagers affected by the disaster in 2004 and can serve as fundamental information for further research in the topic and in designing certain appropriate counseling programs for teenagers affected by natural disasters.

Field of Study : ..Counseling Psychology.....

Academic Year : .....2010.....

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-Advisor's Signature

*Nopchanok Sukprasert*

*Arunya Tuicompee*

*Wacharee Supmee*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรถัญญา ตู่คำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ครูผู้ให้ มากกว่า “ให้” ที่มอบความเอาใจใส่และจุดประกายปัญญา คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา เป็นแรงพลังกายและพลังใจ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่น และมีกำลังใจ รองศาสตราจารย์ วชิรี ทรัพย์มี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่มอบความเมตตา ความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โปธิแก้ว ครูผู้สอนและพัฒนาให้ข้าพเจ้าได้ เข้าถึงการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เรียนรู้ชีวิตจากทุกสรรพสิ่งบนผืนโลก รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ ครูผู้สอน ให้ศิษย์ได้เกิดความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา อ.ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์ ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบ แนะนำข้อเสนอแนะ ที่เป็นประโยชน์สำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางม่วง โรงเรียนท้ายเหมืองวิทยา โรงเรียน ราชประชานุเคราะห์ 35 และโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล อาจารย์ฝ่ายแนะแนวและคณะของโรงเรียน ทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ อาจารย์นันทิ ลิ้มสกุล อาจารย์เสาวลีย์ เทพรักษา อาจารย์นิตยา อิงสันเทียะ และ อาจารย์จาวรวรรณ อุ้นจันทร์ ขอขอบพระคุณอาจารย์อรสา เสรีวงษ์ และคุณจิรพร เทวตะวานิช ในการเอื้ออำนวยและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้คงไม่มีข้อมูลที่ทรงคุณค่า หากขาดนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 200 คน และ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 คน ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกประสบการณ์อันเป็นเนื้อแห่งชีวิต ของนักเรียนทั้ง 8 คน ที่ช่วยทำให้มองเห็นภาพของการฟื้นฟูพลังจากการประสบภัยพิบัติสึนามิในวัยรุ่น กลุ่มนี้

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับการมอบทุนอุดหนุน วิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต ให้กับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณพ่อแม่ ยาย พี่ น้อง ทุก ๆ คนในครอบครัว ที่มอบทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักที่ลูก หลาน น้อง และพี่คนนี้ได้รับมาอย่างไม่มีเงื่อนไข พิเศษโดยเฉพาะ แม่ ผู้อยู่เคียงข้างและมอบความกล้าหาญท่ามกลางความกลัวและหนาวเหน็บในหัวใจบนถนนที่มีด มิตรโดยมิจากไปไหน

และท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณกัลยาณมิตร พี่มะนาว (อารยา ผลธัญญา) พี่สุ (สุภาวดี ดิสโร) พี่เปิ้ล (ชุติมา พงศ์วรินทร์) เดลโล (กณิกนันต์ ศรีวัลลภ) สายฝน (กิตติพรรณ ศิริทรัพย์) ส้มแข็ง (ชลิตา พันธุ์ภาวงศ์) เพื่อน ๆ พี่ ๆ รุ่น 24 ทุกคน และเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ครอบครั้ว counseling จุฬาฯ ทุกคน สำหรับ “มิตรภาพ” อันงดงามก่อเกิดเป็นพลังให้ข้าพเจ้าก้าวเดินต่อบนหนทางแม้ยากลำบากแต่ ปลายทางนั้นสวยงามสดใส

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
การออกแบบการวิจัย.....	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56

บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	87
	รายการอ้างอิง.....	104
	ภาคผนวก.....	113
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	114
	ภาคผนวก ข จดหมายขอเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรม.....	122
	ภาคผนวก ค จดหมายขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย.....	126
	ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง.....	132
	ภาคผนวก จ ตัวอย่างบทสัมภาษณ์และแนวการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์.....	138
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	143

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนนักเรียน และกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ตารางที่ 2	เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง.....	43
ตารางที่ 3	การแปลผลคะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง.....	43
ตารางที่ 4	จำนวนข้อคำถาม และค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับและจำแนกองค์ประกอบรายด้าน.....	46
ตารางที่ 5	ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังเปรียบเทียบในงานวิจัยต่าง ๆ.....	51
ตารางที่ 6	จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 (N = 200).....	57
ตารางที่ 7	จำนวนและค่าร้อยละของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อและโดยรวม (N = 200).....	59
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของข้อมูลความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 เมื่อพิจารณาโดยรวมและรายองค์ประกอบ (N = 200).....	61
ตารางที่ 9	ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคะแนนรวมของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์และความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัย (N = 200).....	62
ตารางที่ 10	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล (N = 8).....	65
ตารางที่ 11	ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ ( State Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 22 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (N=150).....	133

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 12	135
ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง จากลักษณะนิสัย (Trait Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 21 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (N=150).....	
ตารางที่ 13	137
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัย (Trait Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n=150) และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และคะแนนรวมแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา.....	

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1    สรุปลผลการวิจัยเชิงคุณภาพ..... 86



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 บริเวณชายฝั่งทะเลอันดามันของประเทศไทย ครอบคลุมพื้นที่ 6 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดพังงา กระบี่ ภูเก็ต ระนอง ตรัง และสตูล ก่อให้เกิดความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงทั้งชีวิต และทรัพย์สิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสูญเสียทางด้านจิตใจอันเนื่องมาจากการสูญเสียชีวิต และสิ่งอันเป็นที่รัก (กรมสุขภาพจิต, 2548; Tuicomepee & Romano, 2006, 2008) ในกลุ่มผู้ที่มีความอ่อนแอหรือเปราะบาง เช่น เด็ก วัยรุ่น ผู้สูงอายุ และบุคคลที่มีประวัติอาการทางจิต (ฮีสเรนรีช, จอร์น เอช., 2006; Chakrabhand, Panyayong, & Sirivech, 2006) งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่าวัยรุ่นที่ประสบภัยพิบัติเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบด้านลบต่อจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic Stress Disorder: PTSD) (Piyasil, Ketuman, Plubrukarn, Jotipanut, Tanprasert, Aowjinda, & Thaeeromanophap, 2007; Wickrama & Kaspar, 2007) พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Tuicomepee & Romano, 2008) ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า (Griensven, Chakkraband, Thienkrua, & Pengjuntr, 2006; Cardozo & Tantipiwatanaskul, 2006; Larsen, Ramasoota, & Sillabutra, 2007) ทั้งนี้ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ (Tsunami experiences) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลซึ่งเป็นผู้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ ได้รับการสูญเสียจากการประสบภัยพิบัติ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สมาชิกครอบครัว ญาติ การสูญเสียทรัพย์สิน การได้รับบาดเจ็บ การเห็นสภาพการเสียชีวิต การถูกคุกคามในชีวิต เป็นต้น (Tuicomepee & Romano, 2008)

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบต่อจิตใจของวัยรุ่นผู้ประสบภัย ดังเช่น การศึกษาวิจัยโดยศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐฯ ด้านสาธารณสุข (Thailand MOPH – U.S. CDC Collaboration: TUC) ได้สำรวจติดตามภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยสึนามิ ทั้งเด็กและวัยรุ่นหลังประสบภัย จำนวน 2 ครั้ง ในเดือนกุมภาพันธ์และกันยายน 2548 ในพื้นที่ 3 จังหวัดที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์มากที่สุด ซึ่งได้แก่ จังหวัดพังงา กระบี่และภูเก็ต โดยใช้ทีมเก็บข้อมูลจากหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต 6 แห่ง รวมจำนวน 42 คน ในการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามด้านสุขภาพจิต เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึก ในการตอบคำถามเกี่ยวกับอาการวิตกกังวล

และซึมเศร้าในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา รวมทั้งการเก็บข้อมูลโดยการถามเกี่ยวกับประวัติและอาการในอดีตและปัจจุบัน นอกจากนี้ยังได้สำรวจถึงประสบการณ์หรือการพบเห็นเหตุการณ์ในตอนเกิดเหตุและหลังเกิดเหตุ รวมทั้งสำรวจกลุ่มอาการเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญและพฤติกรรม การฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่า การสำรวจครั้งที่ 1 ในกลุ่มผู้ประสพภัยที่เป็นเด็ก พบอาการเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ จำนวนร้อยละ 13.3 และครั้งที่ 2 พบลดลงเหลือจำนวนร้อยละ 8.6 ส่วนภาวะซึมเศร้าในเด็กครั้งที่ 1 พบจำนวนร้อยละ 10.4 และในการสำรวจครั้งที่ 2 พบจำนวนเพิ่มขึ้นมาเป็นจำนวนร้อยละ 11.3

ผลการศึกษาที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Griensven และคณะ (2006) ที่ศึกษาในเด็ก และวัยรุ่น อายุระหว่าง 7-14 ปี จำนวน 371 คน ซึ่งอาศัยในศูนย์พักพิงจังหวัดพังงาและในชุมชนจังหวัดพังงา กระบี่ และภูเก็ต โดยใช้แบบประเมินความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย แบบสอบถามภาวะซึมเศร้าของเบอร์เลสัน (Berleson Child Depression Scale) และเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่ได้รับผลกระทบ มีอัตราการเกิดความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ จำนวนร้อยละ 11 และมีภาวะซึมเศร้าจำนวนร้อยละ 5 (Griensven et al., 2006) งานวิจัยของ Math, Tandon, Girimaji, Benegal, Kumar, Hamza, Jangam, และ Nagaraja (2007) ที่ได้ศึกษาเด็ก และวัยรุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 498 คน จากโรงเรียนใน Port Blair ของประเทศอินเดีย กลุ่มผู้วิจัยใช้ศิลปะบำบัด และการอภิปรายกลุ่มในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษา พบภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่าง จำนวนร้อยละ 13.5 และความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ จำนวนร้อยละ 10.8 นอกจากนี้ Tuicomepee และ Romano (2008) ศึกษาผลกระทบของภัยพิบัติสึนามิในวัยรุ่นไทยจำนวน 400 คน โดยเน้นถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Behavior problems) ที่รวมถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า และด้วยวิธีการสำรวจและสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า อายุ เพศ และประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ สามารถทำนายปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ และการสัมภาษณ์เชิงลึกในวัยรุ่นจำนวน 40 คน พบว่าปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ วัยรุ่นมีการสูญเสียและประสบความยากลำบากหลังเกิดภัยพิบัติ ทั้งนี้รวมไปถึงการเสียชีวิตของผู้ปกครองและความยุ่งยากในโรงเรียน ส่วนปัจจัยปกป้อง ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว กลุ่มเครือข่ายทางสังคมและการเพิ่มโอกาสทางการศึกษา

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าวัยรุ่นผู้ประสพภัยบางคนได้รับผลกระทบด้านจิตใจที่เกิดจากภัยพิบัติ และมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ วัยรุ่นผู้ประสพภัยอีกจำนวนหนึ่งกลับสามารถปรับตัวต่อประสบการณ์ภัยพิบัติและได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจไม่

มากนัก มีงานวิจัยที่กล่าวว่าเด็กและวัยรุ่นทุกคนที่ผ่านสถานการณ์เลวร้ายไม่จำเป็นที่จะต้องมีปัญหาด้านจิตใจเสมอไป ซึ่งมีเด็กและวัยรุ่นบางคนที่สามารถปรับตัวได้และดำเนินชีวิตต่อไป (Bernard, 1995; DeAngelis, 2007; Masten, 2001; 2004; Masten & Gewirtz, 2006) ทั้งนี้ งานวิจัยด้านจิตวิทยาจะระบุว่าลักษณะหรือคุณสมบัติที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถผ่านปัญหาหรือความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ มาได้และดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545; ธัญลักษณ์ แสนสุข, 2551; Hestyanti, 2006) ซึ่งความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง (Grotberg, 1995) ความสามารถในการฟื้นพลังในเด็กและวัยรุ่นมีบทบาทสำคัญที่ช่วยทำให้เกิดความเข้มแข็งภายในจิตใจและสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตได้ดี มองวิกฤติให้เป็นโอกาส มีการรับรู้ว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหา ความล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ และเลือกที่จะดำเนินชีวิตในทางที่ดีต่อไปได้ (Garmezy, 1991)

งานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ งานวิจัยของ Hestyanti (2006) ซึ่งศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังในวัยรุ่นผู้ประสบภัยชาวอินโดนีเซีย อายุ 11-15 ปี จำนวน 50 คน ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ที่ค่ายพักพิงชั่วคราว 3 แห่งในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ 2 พื้นที่ คือ บันดา อาเจห์ และเกรท อาเจห์ Hestyanti ใช้วิธีศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่มีหลายขั้นตอน ได้แก่ การสังเกตการณ์ร่วม สังเกตพฤติกรรมผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้นร่วมกับนักสังคมสงเคราะห์ในชุมชน การสัมภาษณ์วัยรุ่น พ่อแม่ และนักสังคมสงเคราะห์ในพื้นที่ ผลการวิจัยพบว่า มีวัยรุ่นจำนวน 6 คน ที่ได้รับการพิจารณาว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เนื่องจากหลังจากการวัดผลโดยใช้แบบวัด Trauma Symptom Checklist for Children – A (TSCC-A) ซึ่งวัยรุ่นทั้ง 6 คน ไม่ปรากฏอาการที่มีระดับนัยสำคัญทางการแพทย์ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ วัยรุ่นดังกล่าวระบุว่า พวกเขามีปัจจัยภายในที่ช่วยปกป้องความรู้สึกภายในจิตใจซึ่งได้แก่ การมีความรู้สึกภายในที่เข้มแข็ง สามารถกระตุ้นให้เกิดการฟื้นฟูจิตใจได้รวดเร็ว การมีจิตใจดี การเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่น การมีความยึดมั่นในศาสนาสูง การรับผิดชอบตนเอง การมีอารมณ์ขัน และการมีชีวิตที่เรียบง่าย สบาย ไม่เคร่งเครียด นอกจากนี้ วัยรุ่นดังกล่าวยังได้ระบุถึงปัจจัยภายนอก ได้แก่ การได้รับกำลังใจอย่างมากจากผู้อื่น สามารถทำกิจกรรมทางศาสนาได้เป็นประจำ สามารถเรียนรู้การเดินรำพื้นบ้านเป็นหมู่คณะ มีโอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมบ่อยครั้ง และมีการเข้าถึงแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ แม่น้ำลำธาร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิของวัยรุ่นนับเป็นประสบการณ์ที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยต่อชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งหากปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิด

ปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรม เช่น ความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า เป็นต้น ทั้งนี้หากวัยรุ่นมีวิธีการจัดการปัญหาที่ดี หรือมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังก็จะทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิในวัยรุ่นยังมีไม่มากนัก และงานวิจัยที่มีอยู่มักจะศึกษาวัยรุ่นผู้ประสบภัยพิบัติโดยใช้วิธีการวิจัยแบบเชิงปริมาณแยกจากการศึกษาเชิงคุณภาพ ยังมีการใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี ที่ไม่แพร่หลายนัก ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่กำลังศึกษาในด้านจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจทำงานด้านการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นหลังจากประสบภัยพิบัติ โดยคาดว่าผลการวิจัยนี้จะก่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นหลังจากประสบภัยพิบัติสึนามิได้กว้างขวาง ลึกซึ้งครอบคลุม และนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้จัดบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547

### สมมติฐานการวิจัย

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ด้านลบกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547

## ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนบ้านบางม่วง และที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนท่าเยื้องวิทยา และโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล รวมถึงที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 1-3 ของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ จังหวัดพังงา

2. การศึกษาประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ คือ การรับรู้ของวัยรุ่นซึ่งเป็นผู้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ ได้รับการสูญเสียจากการประสบกับภัยพิบัติ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สมาชิกครอบครัว ญาติ การสูญเสียทรัพย์สิน การได้รับบาดเจ็บ การเห็นสภาพการเสียชีวิต การถูกคุกคามในชีวิต เป็นต้น โดยใช้แบบวัดประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ (Objective Tsunami Experiences Index: OTEI) ที่พัฒนาโดย อรัญญา ตูย์คำภีร์ และจอห์น แอล โรมานอ (2551)

3. การศึกษาระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาตามแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังฉบับภาษาไทย ของ สุภาวดี ดิสโร (2551) โดยผู้วิจัยได้พัฒนาให้เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ

4. การศึกษาโดยใช้ชุดคำถามสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) เกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ

5. สถานที่ในการวิจัย คือ โรงเรียน 4 แห่ง ในจังหวัดพังงา ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ได้แก่ โรงเรียนท่าเยื้องวิทยา โรงเรียนบ้านบางม่วง โรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล และโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35

## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ
2. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง



## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ** หมายถึง การรับรู้ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากการประสบกับภัยพิบัติสึนามิที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2547 โดยผลกระทบจากการประสบกับภัยพิบัติ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สมาชิกครอบครัว ญาติ การสูญเสียทรัพย์สิน การได้รับบาดเจ็บ การเห็นสภาพการเสียชีวิต การคุกคามในชีวิต เป็นต้น โดยการศึกษาครั้งนี้ ประสบกับภัยพิบัติสึนามิ คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ (Objective Tsunami Experiences Index: OTEI) (Tuicomepee & Romano, 2008)

**ความสามารถในการฟื้นพลัง** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือปัญหาในชีวิต ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ซึ่งประกอบด้วย 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยในการศึกษานี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่พัฒนามาจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551)

**วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 12-20 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง เป็นผู้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติ ได้แก่ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สมาชิกครอบครัว ญาติ สูญเสียทรัพย์สิน ได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักจิตวิทยาการปรึกษา หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547
2. นักจิตวิทยาการปรึกษา สามารถนำข้อค้นพบที่ได้รวมถึงผลที่ได้จากการศึกษา นำไปเป็นแนวทางในการจัดรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมถึงการพัฒนา รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสม เพื่อช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติธรรมชาติต่อไป

3. เป็นแหล่งอ้างอิงทางวิชาการ ตลอดจนเป็นประโยชน์ในทางจิตวิทยาการปรึกษา และผู้  
ที่สนใจเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับ  
ผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ตามลำดับดังนี้ดังต่อไปนี้

#### 1. ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

##### 1.1 ความหมาย

ภัยพิบัติสึนามิ (Tsunami disaster) หมายถึง ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น แผ่นดินไหวในทะเลหรือมหาสมุทร การเคลื่อนตัวของเปลือกโลก การระเบิดของภูเขาไฟ การทดลองระเบิดปรมาณูใต้ทะเล หรือจากเหตุการณ์อุกกาบาตตกลงในทะเลหรือมหาสมุทรทำให้เกิดเป็นคลื่นขนาดใหญ่ขึ้นในทะเล ก่อให้เกิดภาวะวิกฤติส่งผลกระทบต่อชีวิต ทรัพย์สิน สูญเสียชีวิต ทรัพย์สิน ตลอดจนสร้างความลำบากในการดำเนินชีวิตและปัญหาทางสุขภาพจิต (WHO, 2005)

สมชัย บวรกิตติ, สุทัศน์ ยกส้าน, นิตยา จันทรเรือง มหาผล, สนิท อักษรแก้ว, นิพนธ์ ทรายเพชร, สมชัย เจียรนัยศิลป์, เปี่ยมศักดิ์ เมนะเศวต, และประเสริฐ วิทยารัฐ (2547) ได้อธิบายไว้ว่า "สึนามิ" (Tsunami) เป็นภาษาญี่ปุ่น แปลว่า Harbor Wave โดยคำแรก สึ (Tsu) แปลว่า Harbor คำที่สอง นามิ (nami) แปลว่า Wave หรือคลื่น สึนามิ ใช้เรียกกลุ่มคลื่นที่มีความยาวคลื่นมาก ๆ ขนาดหลายร้อยไมล์ นับจากยอดคลื่นที่ไล่ตามกันไปบางครั้งเรียกว่า Seismic Wave ซึ่งเป็นชื่อทางวิทยาศาสตร์ เกิดจากการเคลื่อนไหวของเปลือกโลกในส่วนที่อยู่ใต้ทะเลลึกอย่างฉับพลันจากการที่เปลือกโลกถูกดันขึ้นหรือยุบตัวลง ทำให้มีน้ำทะเลปริมาตรมหาศาลถูกดันขึ้นหรือทรุดตัวลงอย่างทันทีทันใด พลังมหาศาลถูกถ่ายเทไปทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของน้ำทะเลเป็นคลื่นสึนามิที่อาจมีความเร็วได้ถึง 950 กิโลเมตร/ชั่วโมง ที่มีความยาวคลื่นมากกว่า 500 กิโลเมตรขึ้นไป และมีความคาบการเดินทางตั้งแต่ 10 นาที – 2 ชั่วโมง เมื่อสึนามิเดินทางมาถึงฝั่งพื้นดินทะเลที่ค่อย ๆ ตื้นขึ้นจะทำให้ความเร็วคลื่นลดลงแต่คาบเวลาระหว่างยอดคลื่นยังคงที่พลังงานรวมที่มีค่าคงที่จะถ่ายเทลงไปที่ตัวให้คลื่นสูงขึ้น ถ้ายอดคลื่นเข้าถึงฝั่งก่อนจะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า Drag down คือ ดูเหมือนระดับน้ำทะเลจะลดลงอย่างกะทันหันขอบน้ำทะเลจะหดตัวออกจากฝั่งไปเป็น

ร้อย ๆ เมตรอย่างฉับพลันและทันทีที่ยอดคลื่นต่อมาได้มาถึงก็จะเป็นกำแพงคลื่นสูงมากขึ้นอยู่กับโครงสร้างชายหาดคลื่นจากแหล่งเดียวกันจึงมีความสูงต่างกันและส่งผลกระทบต่อพื้นที่ชายฝั่งที่คลื่นท่วมเข้าถึงฝั่งต่างกันด้วย

สำหรับการเกิดคลื่นสึนามิเมื่อ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 นั้น กรมธรณีวิทยาของสหรัฐอเมริกา (USGS) รายงานว่า แผ่นดินไหวมีขนาด 9.0 ริกเตอร์ ที่ระดับความลึกจากพื้นท้องทะเล 28.6 กิโลเมตร มีศูนย์กลางในทะเลตอนเหนือเกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย เกิดสึนามิตามมาในมหาสมุทรอินเดียและเข้าถล่มชายฝั่งประเทศต่าง ๆ ที่อยู่โดยรอบ แผ่นดินไหวครั้งนี้เกิดจากการเคลื่อนที่ของมวลหินเป็นแนวยาว 1,200 กิโลเมตร ขนานกับแนวมุดตัวของเปลือกโลกอินเดียเข้าใต้แผ่นเปลือกโลกย่อยพม่า โดยมวลหินที่เคลื่อนครอบคลุมพื้นที่ขนาด 100×400 ตารางกิโลเมตร และมีการยกตัวในแนวตั้งเฉลี่ย 10 เมตร ส่งผลให้มวลน้ำทะเลยกขึ้นเป็นบริเวณกว้าง (จำนง พวงนุก, 2548)

ส่วนประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ (Tsunami experience) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลซึ่งเป็นผู้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ ได้รับการสูญเสียจากการประสบกับภัยพิบัติสึนามิ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สมาชิกครอบครัว ญาติ การสูญเสียทรัพย์สิน การได้รับบาดเจ็บ การเห็นสภาพการเสียชีวิต การถูกคุกคามในชีวิต เป็นต้น (Tuicomepee & Romano, 2008)

## 1.2 ผลกระทบของภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ต่อเด็กและวัยรุ่น

เหตุการณ์ธรณีพิบัติสึนามิได้คร่าชีวิตของเพื่อนมนุษย์ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมากถึง 5,395 คน เป็นคนไทย 2,059 คน ต่างชาติ 2,436 คน ไม่สามารถระบุสัญชาติอีก 900 คน โดยจังหวัดพังงามีผู้เสียชีวิตมากที่สุด 4,225 คน มีผู้บาดเจ็บมากที่สุด 5,597 คน และมีผู้สูญหายมากที่สุด 1,655 คน (กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์มติชน, 2548) และจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ส่งผลต่อสภาพสังคมของประชากรใน 6 จังหวัดที่ประสบภัยซึ่งได้แก่ จังหวัดกระบี่ พังงา ภูเก็ต ระนอง ตรัง และสตูล โดยโครงสร้างของสังคมมีลักษณะเป็นสังคมชนบทที่มีการช่วยเหลือ มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด การเกิดภัยพิบัติส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น สภาพครอบครัว พบว่า ครอบครัวสูญเสียหัวหน้าครอบครัว มีเด็กกำพร้า ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมากขึ้น หลังเกิดเหตุการณ์ ทำให้สภาพจิตใจของผู้รอดชีวิตเกิดความรู้สึกหดหู่ เศร้า เหงา เกิดสภาพความแตกแยกและแตกต่างมากขึ้นในสังคมของชุมชนหลายแห่ง เช่น ความขัดแย้งในการได้รับความช่วยเหลือ การพยายามหลีกเลี่ยงหนีสังคมของผู้ประสบภัยที่ทุพพลภาพ ทำให้ขาดความสัมพันธ์กับ

บุคคลอื่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต (จิรพันธ์ ไกรทิพจรุส, 2548) นอกจากนี้เหตุการณ์ภัยพิบัติ สึนามิก่อให้เกิดความเสียหายร้ายแรงคือ ทำลายชุมชนหลายแห่ง โดยเฉพาะบริเวณชายฝั่งทะเล อันดามัน ซึ่งได้รับความเสียหายอย่างมาก ได้แก่ บ้านพักอาศัยเสียหายทั้งหมด ได้แก่ ชุมชนบ้าน น้ำเค็ม ตำบลบางม่วง อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา (สำนักพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมภาคใต้, 2548) ที่ได้รับความเสียหายทั้งชุมชน มีผู้เสียชีวิตและสูญหายเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของชุมชน เป็นต้น

เด็กและวัยรุ่นนอกจากจะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการที่ครอบครัวและชุมชนได้รับความเสียหาย และเผชิญกับสถานการณ์เปลี่ยนแปลง ความขัดแย้งในชุมชนที่เพิ่มขึ้น เด็กและวัยรุ่นยังได้รับผลกระทบทางจิตใจอย่างมากหากอยู่ในเหตุการณ์ หรือเกิดการสูญเสียครอบครัว พ่อแม่เสียชีวิต ขาดผู้ดูแล หรือความสูญเสียอื่น ๆ ในครอบครัว เช่น บ้าน ทรัพย์สิน อาชีพและรายได้ในครอบครัว เด็กได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม

พนม เกตุมาน (2548) จิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น ได้ศึกษาผลกระทบทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่นหลังประสบภัยพิบัติ โดยแบ่งผลกระทบด้านจิตใจ ออกเป็นระยะต่าง ๆ ดังนี้

**ระยะที่ 1** ผลกระทบระยะสั้น เกิดขึ้นใน 2-4 สัปดาห์แรกหลังเกิดเหตุการณ์ โดยเกิดภาวะดังต่อไปนี้

1) ภาวะช็อกทางจิตใจ เกิดในเด็กที่อยู่ในเหตุการณ์ที่คุกคามชีวิต ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปตามวัยของเด็ก ซึ่งเริ่มปรากฏชัดเจนในเด็กวัยเรียน โดยเกิดอาการเจ็บเฉย เบลอ ง อารมณ์เฉยชา ขาดการตอบสนอง เป็นต้น

2) ภาวะตกใจและหวาดกลัว เกิดจากความกลัวในเหตุการณ์ อาจเป็นความกลัวต่อการพลัดพรากจากพ่อแม่ หรือเกิดความกังวลในความสูญเสียจากการค้นหาผู้รอดชีวิต เด็กอาจมีอาการแปรปรวน ตกใจกลัวง่ายจากเสียงดัง หรือเสียงคลื่น กลัวคลื่น หรือกลัวทะเล อาจร้องไห้ และไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขาดสมาธิ เกิดอาการย้ำคิดย้ำทำ โดยคิดวนเวียนในเรื่องที่วิตกกังวลบ่อยครั้ง หรือสอบถามพ่อแม่ถึงความปลอดภัยบ่อยครั้ง

3) พฤติกรรมถดถอย คือการเป็นเด็กต่ำกว่าวัย เกิดอาการกังวลต่อการพลัดพรากจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด เด็กจะติดพ่อแม่หรือผู้ใหญ่มากขึ้น โดยแสดงอาการ เช่น ไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ยอมอยู่ห่างพ่อแม่ หรือร้องไห้เวลาพ่อแม่ไปส่งที่โรงเรียน

4) ภาวะซึมเศร้าจากการสูญเสีย เกิดจากการที่เด็กสูญเสียพ่อแม่ พี่น้อง ที่อยู่อาศัย หรือทรัพย์สิน เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ใด ๆ ได้ เด็กส่วนใหญ่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งอาการต่าง ๆ ที่มีในระยะแรกจะค่อย ๆ ลดน้อยลงและหมดไป

### **ระยะที่ 2** ผลกระทบระยะกลาง เกิดระหว่าง 4 สัปดาห์ ถึง 6 เดือน มีลักษณะดังนี้

1) ภาวะจิตใจหลังภัยพิบัติ เกิดจากการที่เด็กรอดชีวิตจากการเผชิญภัยพิบัติโดยตรง เช่น เด็กถูกคลื่นซัดแยกจากพ่อแม่พี่น้อง จะเกิดอาการหวาดกลัว ตกใจง่าย หรือเกิดอาการตกใจเหมือนตัวเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นเมื่อกระทบกับสิ่งเร้าเพียงเล็กน้อย เช่น การได้ยินเสียงคลื่น เสียงน้ำ เสียงคนร้องตะโกนดัง ๆ คิดซ้ำ ๆ ถึงเหตุการณ์นั้น ผู้บรรยายว่าอยู่ในเหตุการณ์ ไม่กล้าเผชิญกับสิ่งเร้า เช่น กลัวเสียงคลื่น กลัวทะเล กลัวชายหาด ในเด็กโตหรือวัยรุ่นอาจรู้สึกผิดที่ตนเองรอดชีวิตหรือไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยบางคนอาจคิดว่าตนเองเป็นสาเหตุ เช่น เป็นคนชักชวนให้ไปเที่ยวบริเวณนั้น หรือเข้าไปช่วยเหลือผู้อื่นไม่ทันการณ์ เป็นต้น

2) ภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย อาการซึมเศร้าอาจเกิดต่อเนื่องจากเหตุการณ์ 2 สัปดาห์แรก หรือเกิดภายหลัง อาการซึมเศร้าได้แก่ อาการเบื่อหน่าย ท้อแท้ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ ตื่นนอนตอนดึกแล้วนอนหลับต่อได้ยาก สมาธิสั้น วอกแวกง่าย ความจำเสีย หมดแรง เหนื่อยหน่าย มีความคิดว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือมีความคิดว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งอาการซึมเศร้าอาจรุนแรงจนทำให้บุคคลเกิดความคิดว่าตนเองผิด เบื่อชีวิต และเกิดความต้องการฆ่าตัวตายได้ ในเด็กบางคนอาการที่กล่าวมาในช่วงต้นอาจไม่ปรากฏชัดเจน ในวัยรุ่นอาการดังกล่าวอาจมีเพียงอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทั้งนี้หากไม่ได้รับการรักษา อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือพัฒนาการด้านบุคลิกภาพในระยะยาวได้

3) อาการกลัวหรือโรคกลัว ตัวอย่างเช่น กลัวทะเล กลัวคลื่น กลัวความมืด กลัวอยู่ตามลำพัง กลัวสถานที่ที่พักอาศัยหรือสถานที่เกิดเหตุ โดยแสดงอาการหลบเลี่ยงจากสิ่งที่กลัว ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลรักษาอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจในระยะยาว เช่น การขาดความมั่นใจในตนเอง การไม่สามารถทำหน้าที่ได้เช่นเดิม หรือแตกต่างไปจากเด็กในวัยเดียวกัน

**ระยะที่ 3** ผลกระทบระยะยาว เช่น อาการหรือโรคทางจิตเวชอาจกลายเป็นโรคเรื้อรัง อันมีผลต่อพัฒนาการตามปกติ ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านการเรียน การขาดความมั่นใจในตนเอง การหลบเลี่ยงเผชิญกับปัญหา พฤติกรรมก้าวร้าว การใช้สุราและสารเสพติด และอาจส่งผลกระทบต่อเงื่อนไขกลายเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพได้

### 1.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความรุนแรงของผลกระทบภัยพิบัติสึนามิในเด็กและวัยรุ่น

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่น (วิสุวรณ์ บุญลิติ, 2548) มีดังนี้

1. ปัจจัยเกี่ยวกับภัยพิบัติ ได้แก่ ความรุนแรง ความต่อเนื่อง และขอบเขตของความเสียหายที่เกิดขึ้นกับเด็ก เช่น การบาดเจ็บ หรือการสูญเสียบุคคลที่รัก ซึ่งปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบทางจิตใจที่รุนแรง
2. ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ได้แก่ ระดับสติปัญญา ความสามารถในการปรับตัว และลักษณะเฉพาะของเด็ก ทั้งนี้เด็กทารกและเด็กวัยอนุบาลที่ประสบเหตุการณ์ที่รุนแรง จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยพฤติกรรมถดถอยเป็นเด็กมากกว่าวัย หรือความวิตกกังวลต่อการพลัดพราก และหากเด็กประสบกับการสูญเสียพ่อแม่ หรือการเปลี่ยนแปลงผู้ดูแลหลายครั้ง อาจทำให้เกิดปัญหาในการพัฒนาความผูกพัน (attachment) กับผู้เลี้ยงดูได้ ทั้งนี้เด็กโตและวัยรุ่นอาจได้รับผลกระทบก่อให้เกิดปัญหาด้านการเรียน ขาดสมาธิ หรือแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่อต้าน ไม่ร่วมมือ ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ และเนื่องจากโรงเรียนเป็นสังคมที่มีความสำคัญต่อเด็กอย่างมาก การสูญเสียสถานที่เรียน หรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโรงเรียนจากภัยพิบัติ อาจส่งผลกระทบต่อบทบาททางสังคม การปรับตัวเข้ากับเพื่อน รวมถึงการพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตัวของตัวเด็กได้
3. ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว ได้แก่ ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับครอบครัว ปัญหาในครอบครัวที่มีอยู่เดิม ปฏิกิริยาตอบสนองและการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัวต่อภัยพิบัติ ครอบครัวที่มีความเข้มแข็งและฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจะช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กได้
4. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ ความเข้มแข็งของชุมชน การช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ การมีผู้นำชุมชนที่ช่วยในการฟื้นตัว และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในชุมชน รวมทั้งปัจจัยทางวัฒนธรรมและอิทธิพลความเชื่อทางศาสนา

นอกจากนี้ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นที่ประสบเหตุการณ์โดยตรงดังที่กล่าวในข้างต้น ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นสามารถทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจต่อเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เช่นเดียวกัน ในกรณีภัยพิบัติสึนามิที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ได้มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนหนึ่งที่อาศัยอยู่ห่างไกลจากสถานที่ที่ประสบภัย ได้รับผลกระทบจากการสูญเสียผู้นำครอบครัวที่เดินทางไปท่องเที่ยวหรือประกอบอาชีพบริเวณที่เกิดเหตุ นอกจากนี้เด็กและวัยรุ่นทั่วไป

ซึ่งไม่มีการสูญเสียหรือเกี่ยวข้องโดยตรงกับเหตุการณ์อาจได้รับผลกระทบจากการได้รับรู้ข่าวเกี่ยวกับภัยพิบัติทางสื่อมวลชนต่าง ๆ จนทำให้เกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรงได้

## 2. ความสามารถในการฟื้นพลัง

### 2.1 ความหมาย

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ที่ระบุความแข็งแกร่งของบุคคลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายมากกว่าการระบุจุดอ่อน (White, Driver, & Warren, 2008) ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต (Werner & Smith, 1982 อ้างถึงใน Johnson, 1995) หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพเดิม หลังจากเผชิญกับสภาวะกดดันหรือความเครียด (Rank & Patterson, 1996) ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Christiansen & Christiansen, 1997) จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ

มีผู้ให้คำนิยาม ความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่

Masten, Best, และ Garmezy (1990) ให้คำจำกัดความของความสามารถในการฟื้นพลังไว้ว่า กระบวนการ ความสามารถ หรือผลลัพธ์ของการปรับตัวในทางบวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง หรือการยังคงความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้ดีแม้อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคาม หรือต้องเผชิญกับความเครียดฉับพลันหรือความเครียดเรื้อรังในชีวิต และการฟื้นตัวจากอาการบาดเจ็บทางจิตใจ

Jordan (1992) ให้ความหมายความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นและชนะความเครียดได้ และเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถที่จะเรียนรู้ได้

Dyer และ McGuinness (1996) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นกระบวนการพลวัตที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยปกป้อง ซึ่งปัจจัยปกป้องกันนั้นเป็นความสามารถเฉพาะที่ทำให้เกิดกลไกของความสามารถในการฟื้นพลังขึ้น ซึ่งความสามารถเฉพาะนี้ ได้แก่ ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี และการเข้าถึงทรัพยากร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล



Taylor (1997) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นกระบวนการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพที่ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ความเครียด ผู้ที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่มั่นคง เชื่อในความสามารถที่จะควบคุมชีวิตของตนเอง มองการเปลี่ยนแปลงเป็นโอกาส ใช้สัมพันธภาพที่มีกับบุคคลแวดล้อมในสังคมเป็นแหล่งสนับสนุนให้กำลังใจ ตลอดจนเลือกแหล่งทรัพยากรและวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

Kumpfer (1999) อธิบายว่า กระบวนการของความสามารถในการฟื้นพลังจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเท่านั้น สิ่งสำคัญของความสามารถในการฟื้นพลังคือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ใหม่และมีการเติบโตมากขึ้นจากการได้เรียนรู้การจัดการปัญหาหรือความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์เลวร้ายที่เคยประสบมาก่อน ส่วนการตอบสนองต่อสถานการณ์เลวร้ายของแต่ละบุคคลนั้น บุคคลแต่ละคนจะมีการตอบสนองและการปรับตัวต่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นแตกต่างกันออกไปแม้ว่าจะจะเป็นเหตุการณ์เลวร้ายเหตุการณ์เดียวกันก็ตาม รวมทั้งแต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมที่แสดงออกภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ที่แตกต่างกันออกไปด้วย ซึ่งความแตกต่างที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีความสามารถในการฟื้นพลังหรือไม่

Luthar และคณะ (2000) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง กระบวนการเคลื่อนไหวของการปรับตัวในทางบวกในบริบทของการมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น ความหมายโดยนัยของเงื่อนไขดังกล่าว มี 2 ด้าน คือ การเผชิญกับสถานการณ์คุกคามหรือสถานการณ์เลวร้ายรุนแรง และความสำเร็จของการปรับตัวของบุคคลในทางบวกแม้ว่าจะมีสิ่งกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการของบุคคล

Hunter (2001) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นกระบวนการของบุคคลในการยืดหยุ่นและผ่านพ้นเหตุการณ์เลวร้ายไปได้

Masten และ Obradovic (2006) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นกระบวนการความสามารถ และรูปแบบการปรับตัวทางบวกระหว่างหรือหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายซึ่งทำให้สามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการปกติได้ ครอบคลุม 3 ปรัชญาการณ คือ การประสบความสำเร็รมากกว่าที่คิดในสถานการณ์เสี่ยง ความสามารถคงความสามารถได้ภายใต้สถานการณ์เลวร้าย และความสามารถกลับมาเมื่อมีความสามารถเหมือนเดิมหลังเผชิญเหตุการณ์เลวร้าย

Williams และ Drury (2009) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะเป็นพลวัตร และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอย่างเป็นระบบ ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับ ประสบการณ์และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปสิ่งสำคัญคือ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และสิ่ง สำคัญในการสร้างความสามารถในการฟื้นพลัง คือ ความสามารถในการสร้างความผูกพันกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถคงความสัมพันธ์ไว้ได้ และยอมรับการสนับสนุนจากผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2549) ให้ความหมายความสามารถในการฟื้นพลังไว้ว่า ความสามารถ ของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวในภาวะวิกฤต บุคคลได้ข้อคิดและบทเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อ การดำเนินชีวิต เกิดความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์ผ่านพ้นไป ซึ่งความสำเร็จในการ ปรับตัวและฟื้นตัวนี้เป็นผลของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และมีบุคคลให้ความช่วยเหลือรวมถึงให้กำลังใจ

Rutter (1985) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นความสามารถของบุคคลที่จะ ผ่านเหตุการณ์วิกฤตได้ โดยมีความมองอกงามทางจิตใจเพิ่มขึ้นและสามารถดำรงชีวิตอย่างปกติ ต่อไปได้ เป็นคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคล ที่ปรากฏให้เห็นความแตกต่างกันในการ ตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก

American Heritage Dictionary (1994) ให้คำจำกัดความ คำว่า ความสามารถในการ ฟื้นพลังว่า ความสามารถของบุคคลในการกลับสู่สภาพเดิมอย่างรวดเร็วจากการเจ็บป่วย การ เปลี่ยนแปลง และเหตุการณ์ไม่คาดฝัน

Grotberg (2005) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถของมนุษย์ใน การเผชิญ จัดการ ผ่านปัญหาหรืออุปสรรคและเกิดความเข้มแข็งมากขึ้นจากการมี ประสบการณ์ที่เลวร้าย ซึ่งความสามารถในการฟื้นพลังเป็นคุณลักษณะที่เป็นสากล การมี ความสามารถในการฟื้นพลังทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งและมีสุขภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งการ ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลังทำได้โดย การที่บุคคลสามารถเข้าถึงบริการ หรือการ ส่งเสริมชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ควรได้รับ (I have) การที่บุคคลสามารถพัฒนาทักษะหรือลักษณะบาง ประการ เช่น การมีความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การเคารพตนเองและผู้อื่น และการมี ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (I am) และการมีทักษะทางสังคมในการสร้างความสัมพันธ์และทักษะ ในการแก้ปัญหา (I can)

Masten (2001) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถพื้นฐานในการ ปรับตัวของมนุษย์ ซึ่งถูกสร้างไว้เป็นระบบการปรับตัว ดังนั้นเมื่อมีการทำงานของระบบอย่างมี

ประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในขณะที่เผชิญเหตุการณ์ทางลบ เด็กและวัยรุ่นจะสามารถปรับตัวได้แต่ถ้าระบบการปรับตัวล้มเหลวจะทำให้เกิดผลเสียกับเด็กและวัยรุ่น

Catalano และคณะ (2002) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างสำเร็จต่อการเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ ความเครียด โดยเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

Alvord และ Grados (2005) นิยามความสามารถในการฟื้นพลังว่า คือ ทักษะและความสามารถที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

Ungar (2006) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถของบุคคลในการนำตนเองสู่การเพิ่มพูนแหล่งส่งเสริมสุขภาพและความสามารถของบุคคลในด้านกายภาพและสังคมโดยใช้แหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีความหมาย

NATO (2009) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวด้านจิตใจ อารมณ์ และกายภาพโดยไม่มีผลกระทบต่อตนเอง ความสัมพันธ์ หรือ พัฒนาการแม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย

Wolin และ Wolin (1993) กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นศักยภาพในการต่อสู้กับความทุกข์ยาก โดยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนกลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด

Grotberg (1995) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต

Kaplan และ Turner (1996) ให้ความหมายว่า เป็นศักยภาพที่ทำให้บุคคลยังคงใช้ความสามารถที่มีในการเผชิญปัญหาในชีวิตได้ โดยเน้นที่ทักษะการแก้ปัญหา และการมีแหล่งช่วยเหลือในสภาพแวดล้อม

Egeland และคณะ (1993) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลังสามารถมองได้ 2 แง่ ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว และความสมดุลระหว่างความเครียด

Hawley และ De Haan (1996) แสดงความเห็นว่ ความสามารถในการฟื้นพลังสามารถอธิบายได้ใน 3 แง่หลัก คือ ความสามารถในการฟื้นพลังเกิดขึ้นระหว่างช่วงเวลาที่มึปัญหาและเป็น

สิ่งสะท้อนถึงการตอบสนองของบุคคลต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ความสามารถในการฟื้นพลังหมายถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถกลับสู่สภาพเดิมได้หลังจากเกิดความยากลำบาก โดยมีความสามารถในการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ในระดับเดิมก่อนหน้าที่จะเผชิญความยากลำบาก และอธิบายความสามารถในการฟื้นพลังด้วยกระบวนการทางสุขภาพ

Everall, Altrows, และ Paulson (2006) เสนอว่า การนิยามความสามารถในการฟื้นพลังมักถูกให้การนิยาม 1 ใน 3 ของความหมาย ดังต่อไปนี้ คือ การมีลักษณะบุคลิกภาพที่คงที่หรือมีความสามารถในการปกป้องตนเองจากผลกระทบทางลบของสถานการณ์เสี่ยงและเลวร้าย การมีผลลัพธ์ในทางบวก ซึ่งถูกนิยามโดยการมีสุขภาพจิตดี เช่น มีการควบคุมตนเองทางบวก มีการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น หรือการไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตแม้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายก็ตาม และกระบวนการที่ไม่อยู่นิ่ง เป็นพลวัตซึ่งขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบริบท ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเวลาผ่านไป

Werner และ Smith (1993) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลังคือ การปรับตัวได้อย่างประสบความสำเร็จหลังจากเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย

Luthar และ Cicchetti (2000) และ Richardson (2002) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นการตอบสนองของบุคคลและการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บทางจิตใจ ซึ่งต้องประกอบด้วย การเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บทางจิตใจ และการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น โดยเป้าหมายของการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง คือการระบุคุณภาพที่ช่วยให้บุคคล ชุมชน และสังคมผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

Rutter และคณะ (2006, 2007) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึงปรากฏการณ์ที่บุคคลสามารถมีผลลัพธ์ที่ดีแม้จะต้องเผชิญหรือเคยเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายก็ตาม ซึ่งเหตุการณ์ที่เลวร้ายนี้หากเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดผลทางลบต่อบุคคลได้

Garnezy (1993) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีหลังจากผ่านเหตุการณ์เลวร้าย

Wong (1997) ให้ความหมายว่า เป็นลักษณะนิสัยการประสบความสำเร็จในกลุ่มเสี่ยงที่เผชิญกับเหตุการณ์ทางลบหรืออุปสรรคที่รุนแรง แต่สามารถประสบความสำเร็จทางการศึกษาและเจริญงอกงามได้

Wyman และคณะ (1999) ให้นิยามความสามารถในการฟื้นพลังไว้ว่า คือ ความสำเร็จของเด็กด้านพัฒนาการทางบวก และความสามารถหลีกเลี่ยงผลที่เกิดจากความผิดปกติในการปรับตัวเมื่ออยู่ในเงื่อนไขของสภาพการณ์ที่เลวร้าย

National Network for Family Resilience (1993) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง คือ ความสามารถของครอบครัวในการกระตุ้นให้เกิดความเข้มแข็งเพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกเมื่อเผชิญกับความท้าทายในชีวิต

กล่าวโดยสรุป ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

## 2.2 ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง

มีผู้ให้คำอธิบาย ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่

Joseph (1994) อธิบายว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวก มีความเชื่อถือในตนเอง มีความมุ่งมั่นและมีทักษะทางสังคม เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นเด็กที่เล่นได้ดี เรียนได้ดี รักได้ดี และมีความคาดหวังที่ดี (Benard, 1993) นอกจากนี้ สามารถในการหาผู้ดูแลทดแทนได้ ดังนั้น ความสามารถในการฟื้นพลังจึงเป็นชุดคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและอดทนต่อการเผชิญปัญหา

การศึกษาของ Milgram และ Palti (1993) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังกับผู้ใหญ่ พบว่า เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งสามารถปรับตัวได้ดีแม้จะประสบกับสถานการณ์เลวร้ายมีมุมมองทางบวกต่อผู้ใหญ่ที่มีความใกล้ชิดกับตนเองและผู้ใหญ่ที่มีอำนาจหน้าที่เหนือเด็ก เช่น ครู ทั้งนี้เด็กจะมีความเต็มใจ ยอมรับ และทำตามการตัดสินใจของผู้ใหญ่ กฎระเบียบที่ผู้ใหญ่กำหนดและคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู และผู้นำชุมชน

Werner (1995) ได้สรุปจำแนกลักษณะของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. การมีแนวโน้มในการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา โดยวิธีการจัดการปัญหาแบบดังกล่าวทำให้เกิดความสามารถคงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองไว้ได้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ใน

ทางบวก โดยเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ส่งผลในทางบวกจะกระตุ้นให้เกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาการมีความเชื่อในศักยภาพแห่งตน

2. การมีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง ทั้งนี้เกิดจากการได้รับการดูแลใส่ใจทางบวกจาก ผู้อื่น ทำให้สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย ลักษณะธรรมชาติที่ดี ประกอบด้วย การมีอารมณ์ขัน และมีทักษะในการเผชิญปัญหา รวมถึงการที่สามารถใช้ทรัพยากรภายในตนเองเพื่อการ ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายในบริบทของเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ และโดยทั่วไปเด็กจะมีความ ผูกพันใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดูใส่ใจ ซึ่งการได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลดังกล่าว ทำให้ได้รับข้อมูล บ่อยกลับในทางบวกและมีการเพิ่มประสิทธิภาพเกี่ยวกับการรับรู้ตนเองในต่าง ๆ

3. การมีความสามารถในการจัดการสิ่งท้าทายหรือสถานการณ์ท้าทายที่เกิดขึ้น โดยการที่ มีความสามารถในการฟื้นพลังนั้นจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ท้าทายได้ดี และมีการเรียนรู้ พัฒนาตนเองจากการจัดการกับสถานการณ์ท้าทายที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้และมีการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่อาจมี ลักษณะคล้ายปัญหาเดิมที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

4. การมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมของตนเอง โดยมีความเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ที่ สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ รวมถึงพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในด้านต่าง ๆ ด้วย

Blum (1998) เสนอว่า บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีทักษะการจัดการกับ ปัญหาและมีแหล่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ความสามารถในการฟื้นพลังจะเกิดขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับความเครียด

Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy, และ Ramirez (1999) เสนอว่า วัยรุ่นที่ มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีความสามารถในการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้ดี มีเชาวน์ ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางหรือระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีผู้ปกครองดูแล และมีสภาพจิตใจที่ดี โดยศึกษาโดยการประเมินความสามารถหลัก ๆ 3 ด้าน คือ ความสำเร็จด้านการเรียน ความ ประพฤติ และสามารถเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน

Mandleco และ Peery (2000) อธิบายว่า เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะทราบถึง ระดับความสามารถของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์เลวร้ายและรู้จักที่จะหาแหล่ง ช่วยเหลือเมื่อจำเป็น แต่ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรักษาความเป็นอิสระและความเป็นตัวของ ตัวเองไว้ได้ จึงทำให้เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมีทั้งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและ

ความเชื่อในศักยภาพแห่งตน รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเด็กจะมีความสามารถตระหนักถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง มีการปรับตัวที่เหมาะสมเมื่อประสบกับสถานการณ์เลวร้าย

## 2.3 องค์ประกอบความสามารถในการฟื้นพลัง

มีผู้ให้คำอธิบาย องค์ประกอบความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่

การศึกษากของ Wagnild และ Young (1990) พบว่า องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ประกอบด้วย ความสมดุลทางการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของตนเอง มีความพยายามและยืนหยัดต่อสู้ด้วยความเต็มใจทั้ง ๆ ที่เผชิญกับความทุกข์ยาก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักว่าชีวิตของตนมีคุณค่าและมีความหมาย รวมถึงดำรงชีวิตอยู่โดยรู้ว่าแต่ละคนมีเส้นทางชีวิตของตนเอง และดำรงชีวิตตามเส้นทางของตน

Richman และ Fraser (2001) เสนอว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง จะต้องประกอบด้วย การเผชิญกับความเสี่ยง การผ่านพ้นความเสี่ยงได้ และความสำเร็จหลังเผชิญความเสี่ยงซึ่งเหนือความคาดหมาย

Reivich และ Shatte (2002) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลังไม่ได้เป็นมิติเพียงมิติเดียวแต่ประกอบด้วยทักษะหลายประการในหลายระดับที่ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

## 2.4 องค์ประกอบความสามารถในการฟื้นพลังที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

กรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้ดำเนินโครงการศึกษานานาชาติ เรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง (The International Resilience Project) ได้ศึกษาวิธีการที่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นพลังให้กับเด็ก โดยศึกษาเด็กในครอบครัวที่ประสบความทุกข์ยากหรือสงครามใน 15 สถานการณ์ เช่น พ่อแม่หย่าร้าง, ครอบครัวยากจน, เคยเผชิญเหตุการณ์แผ่นดินไหว เป็นต้น โดยมีการเก็บข้อมูลจาก 22 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 5,000 คน ที่เป็นเด็กอายุ 9-11 ปี ผลการศึกษาทำให้เข้าใจองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง โดย Grotberg ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ละด้านประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) หมายถึง การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยการได้พัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นแก่นสำคัญสำหรับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ในลำดับต่อมาได้ ประกอบด้วย คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับการรัก (อย่างไม่มีเงื่อนไข) การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติ หรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกประกอบด้วย

1.1 การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional love) จากพ่อแม่ และผู้ที่ให้การเลี้ยงดูหลัก รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจและความช่วยเหลือจากผู้อื่นนอกจากพ่อแม่ ได้แก่ ผู้ปกครอง สมาชิกคนอื่นในครอบครัว ครู เพื่อน ซึ่ง Grotberg (1995) ได้ขยายความเกี่ยวกับความสำคัญของการได้รับความรัก และการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้อื่นนี้ว่าจะกลายเป็นสิ่งทดแทนสภาพการขาดรักจากคนสำคัญในชีวิตได้

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้าน (Structure and rules at home) ซึ่งเป็นโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อเขา และข้อผิดพลาดบกพร่องของการกระทำของตน เมื่อเด็กทำผิด พ่อแม่ผู้ปกครองจะช่วยให้เด็กเข้าใจว่า เขาทำอะไรผิด โดยจะไม่ทำร้ายเด็ก และถ้าจำเป็นต้องลงโทษ หลังจากการลงโทษเด็กจะต้องได้รับการให้อภัยและผู้ปกครองปฏิบัติกับเด็กดังเดิม ส่วนในกรณีที่เด็กทำตามกฎกติกาได้ เขาจะต้องได้รับคำชมเชย และคำขอใจ

1.3 การมีต้นแบบ (role model) บุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้มีตั้งแต่พ่อแม่ ญาติ พี่ น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว บุคคลดังกล่าวเป็นผู้สารถีให้เห็นว่าเด็กควรจะทำสิ่งต่าง ๆ อย่างไร เพื่อการอยู่ร่วมในสังคม รวมทั้งเป็นต้นแบบด้านศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย ซึ่ง Grotberg เน้นว่า การมีบุคคลที่เป็นต้นแบบของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็นต้นแบบของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เช่น การพูดเกี่ยวกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างเปิดเผย การให้คุณค่ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่อาศัยอยู่ และการมองอนาคตในแง่บวกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้



1.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองได้ (Encouragement to be autonomous) โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้อื่นที่เป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะจากพ่อแม่ สนับสนุนให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นอิสระและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยพ่อแม่ จะต้องรู้พื้นฐานอารมณ์ และความสามารถของเด็กเพื่อที่จะปรับระดับของการสนับสนุนให้เหมาะกับเด็ก ในบางครั้งอาจใช้การปฏิบัติหรือพูดคุยให้เด็กเข้าใจและกระทำสิ่งนั้นโดยไม่พึ่งพา รวมถึง การชื่นชมเมื่อเด็กแสดงออกถึงการเป็นผู้ริเริ่ม สร้างสรรค์ และเป็นตัวของตัวเอง

1.5 การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต (Access to health, education, welfare, and security services) เป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ สมาคมต่าง ๆ

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง พลังภายในของแต่ละบุคคลหรือปัจจัยที่อยู่ในภายในตัวเด็ก หรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกขียากลำบากได้ มีลักษณะเป็นความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การเป็นผู้ที่เป็นที่รักของผู้อื่นได้ และแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ (loveable and my temperament is appealing) เด็กจะตระหนักว่าผู้คนที่ชื่นชอบและรักเขา เขาจะทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่น เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าผู้อื่นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่เด็กได้รับรู้ว่า เขาเป็นที่รัก เขาก็จะสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้ที่มีความรัก มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (altruism) เด็กที่มีความรักต่อผู้อื่นจะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร ผ่านการกระทำและคำพูดที่แสดงความรู้สึก เด็กจะรู้สึกเป็นทุกข์และไม่สบายใจกับผู้อื่นไปด้วย เขาต้องการช่วยแบ่งเบาหรือหยุดความทุกข์นั้น การแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่เด็กได้

2.3 การเป็นผู้ที่ภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (Proud of myself) คือ การที่เด็กได้รับรู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ การไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมากำหนดคุณค่า หรือลดคุณค่าในตัว

เขา เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต เด็กจะมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้เขายืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (Autonomous and responsible) ได้แก่ การที่เด็กได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเอง ตามความสามารถที่เขามีและยอมรับผลจากการกระทำนั้น การที่เด็กได้เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น

2.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง (filled with hope, faith and trust) ได้แก่ การที่เด็กเชื่อว่ามีหวังสำหรับตนเอง และมีคนหรือสถาบันที่เชื่อมั่นในตัวเขา การที่เด็กมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น การที่เด็กมีความมั่นใจ และศรัทธาในศีลธรรม จริยธรรม ความดี และแสดงออกในด้านความเชื่อตามแนวศาสนาที่ตนนับถือ

3. การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) หมายถึง การมีทักษะต่าง ๆ ทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยเด็กได้เรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคลอื่น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร (Communicate) ได้แก่ ความสามารถในการบอกความคิด และความรู้สึกกับผู้อื่น และความสามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูด และรู้ว่าผู้อื่นกำลังบอกอะไรกับตน และความสามารถในการเข้าใจและมีการกระทำที่สอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solve) ได้แก่ ความสามารถในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหานั้น และประเมินได้ว่าตนต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขอย่างไรบ้าง ความสามารถในการต่อรอง หรือมีทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหากับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ขัน แม้ในขณะที่เผชิญปัญหา ความสามารถอดทนอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ ได้ (Manage my feeling and impulse) ประกอบด้วย ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บอกความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดย อธิบายเป็นคำพูดได้ และการไม่ทำร้ายความรู้สึกและปกป้องสิทธิของบุคคลอื่นและตนเอง ความสามารถควบคุมแรงกระตุ้นที่จะทำให้ชกต่อย ตบตี ทำลายสิ่งของ หรือกระทำอื่น ๆ ในลักษณะที่อันตราย หรือเป็นความรุนแรงกับตนเองและผู้อื่น

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others) คือ ความสามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง เช่น รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกปั่นป่วน มีแรงผลักดันจากข้างใน รู้สึกกำลังตกอยู่ในอันตราย มีความเสี่ยง ต้องระมัดระวัง หรือความรู้สึกสงบ เป็นต้น รวมทั้งรู้อารมณ์ของผู้อื่นด้วย เพื่อที่เด็กจะได้รู้ว่าเขาต้องทำอย่างไรในสถานการณ์ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือรอดพ้นจากปัญหาและอุปสรรค

3.5 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ (Seek trusting relationship) คือความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ หรือเพื่อนที่เด็กจะนึกถึง และขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจ และร่วมสำรวจหนทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างเด็กกับบุคคลอื่น

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่ง Grotberg ได้เสนอว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นลักษณะที่เกิดจากการมีองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ร่วมกัน ทั้งนี้ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังอาจมีองค์ประกอบเหล่านี้ไม่ครบทั้ง 3 ด้านก็เป็นได้ แต่การมีองค์ประกอบเพียงด้านใดด้านหนึ่งนั้นไม่เพียงพอต่อการทำให้เกิดการฟื้นฟูพลังของบุคคลเช่นกัน

## 2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

Garnezy และ Rutter (1991, 1985) ระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย พื้นฐานอารมณ์และสภาพจิตใจที่พร้อมจะต่อสู้ อุปสรรค ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น ทักษะการแก้ปัญหา ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ และอารมณ์ รวมทั้งความเชื่อในความสามารถของตน
2. สภาพครอบครัว หมายถึง การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ผู้ดูแล หรือญาติพี่น้อง และมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางกายและทางใจ
3. แหล่งสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ครู เพื่อนบ้าน หรือองค์กร สถาบันต่าง ๆ เพื่อเป็นแหล่งทรัพยากรที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความพยายามจัดการกับสถานการณ์ และได้รับรู้ถึงความสามารถที่ตนเองมีในสถานการณ์นั้น ๆ

ในขณะที่ Benard (1993) พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ทางจิตวิทยา เช่น

1. ความสามารถทางสังคม (Social competence) ซึ่งได้แก่ มีการโต้ตอบที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการตั้งคำถามของทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมความรู้สึก ใฝ่ใจ มีทักษะการสื่อสารและมีอารมณ์ขัน นับตั้งแต่วัยเด็ก พวกเขามีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธ์ทางบวกกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน ซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) เป็นความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม และสะท้อนออกมาในรูปของการพยายามหาทางเลือกของทางออกของปัญหา ทั้งปัญหาในด้านปัญญาและสังคม มีทักษะที่สำคัญยิ่ง 2 ทักษะ คือ การวางแผน ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการมองเห็นว่าตนจะดำเนินการอย่างไร และสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรอันมากมายได้

3. ความมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Autonomy) เป็นความสำนึกในเอกลักษณ์แห่งตนและความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่พึ่งพิง และแสดงการควบคุมสิ่งที่อยู่แวดล้อมตนเอง ครอบคลุมไปถึง ความเชื่อในความสามารถแห่งตน ความเชื่อในอำนาจแห่งตน การควบคุมแรงกระตุ้น

4. ความมุ่งหวังในชีวิตและอนาคต (A sense of purpose and future) ความมุ่งหวังในชีวิต ทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต ความปรารถนาในด้านการศึกษา การยืนหยัดอยู่ได้ ความหวังและการตระหนักถึงอนาคตที่สดใส

Benard (1991) ยังได้กล่าวถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยปกป้อง ได้แก่ ลักษณะของครอบครัว โรงเรียน และสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่กระตุ้นและส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ โดยปัจจัยปกป้องมีลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่ช่วยป้องกันหรือเปลี่ยนผลในทางบวก และช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์เลวร้ายและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้แม้จะอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเภท ได้แก่

1. การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เกิดความรู้สึกถึงความปลอดภัยและไว้วางใจ
2. การมีความคาดหวังสูงและส่งเสริมความเชื่อเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังว่าเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้

3. การมีโอกาสนในการร่วมกิจกรรมที่มีความหมายและต้องอาศัยความรับผิดชอบ หรือ การตัดสินใจ มีส่วนร่วมในสังคม

การศึกษาวิจัยของ Masten (1994) ได้ระบุถึงปัจจัยปกป้องโดยกล่าวว่า ปัจจัยปกป้องที่สำคัญที่สุดในพัฒนาการมนุษย์ คือ การมีความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งกับผู้ใหญ่ที่ให้ความรักเอาใจใส่ และดูแล ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญที่สุด คือ การมีพัฒนาการด้านการรู้คิดปกติ นอกจากนี้ยังระบุถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การมีตัวแบบทางด้านบวก การมีความคาดหวังในชีวิต การมีเสน่ห์ต่อผู้อื่น เป็นต้น

นอกจากนี้ Garmezy (1987) ศึกษาปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งหมายถึงการมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมของเด็ก ความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว และคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ยาก โดยพบว่ามีปัจจัย ดังนี้

1. ความสามารถ (competence) โดยให้เพื่อนและครูเป็นผู้ประเมิน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับระดับของการไม่มีส่วนร่วม หรือการก่อความวุ่นวายในชั้นเรียนของเด็ก ซึ่งส่งผลให้ประเมินว่าเด็กมีความสามารถต่ำ

2. ทรัพยากรในตัวเด็ก ได้แก่ เซาว์นปัญญา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ความมั่นคง และความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว ซึ่งทำให้เด็กมีความสามารถและเข้าร่วมสังคมได้มากขึ้น เป็นต้น เด็กที่มีทรัพยากรในตัวเองน้อยกว่าจะก่อความวุ่นวายหรือมีพฤติกรรมทำลายมากกว่า โดยเฉพาะเมื่อตกอยู่ภายใต้สภาวะความเครียด

3. เด็กเพศชายและเด็กเพศหญิงโดยทั่วไปจะมีปัจจัยปกป้องที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการฟื้นพลังเท่ากัน อย่างไรก็ตามเด็กเพศหญิงที่มีความมั่นคงของครอบครัวสูงเมื่อเผชิญปัญหาจะมีการฟื้นพลังได้ดีกว่าเด็กเพศชายที่มีความมั่นคงในครอบครัว

4. การมีส่วนร่วมกับสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเซาว์นปัญญา สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม และความเข้าใจที่มีต่อสังคม เช่น ความเข้าใจและความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถในการแก้ปัญหา การรู้จักใช้อารมณ์ขัน

5. ความมั่นคงของครอบครัว ได้แก่ จำนวนครั้งในการย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนงาน การหย่าร้าง ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว สิ่งที่ทำร่วมกันในครอบครัว การแสดงความรัก กวาระเบียบ

การสื่อสารระหว่างพ่อแม่และเด็ก เป็นต้น ซึ่งความมั่นคงในครอบครัวจะเป็นปัจจัยปกป้อง ซึ่งการมีปัจจัยเหล่านี้บ่อยมักพบกับระดับสติปัญญาและความสามารถที่ต่ำ

6. สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีความสำคัญต่อการฟื้นพลังของเด็ก กล่าวคือ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ เมื่อต้องเผชิญปัญหาจะมีการฟื้นตัวได้น้อยกว่า

7. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต ที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดนั้น มีผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังของเด็ก

จากการศึกษาเด็กด้อยโอกาสที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ และความสามารถในการฟื้นพลัง (Garmezy, 1985, 1987) พบว่ามีปัจจัยปกป้องหลายปัจจัย ดังนี้

1. ลักษณะนิสัยของเด็ก ได้แก่ ระดับของปฏิริยาการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ การใช้ทักษะทางปัญญา การรับรู้ทางบวกต่อผู้อื่น

2. ลักษณะของครอบครัว ได้แก่ ความอบอุ่น ความรัก การดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัว

3. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ได้แก่ มีองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือ ครูที่ให้การดูแลช่วยเหลือ หรือองค์กร เช่น โบสถ์

นอกจากนี้ Werner และ Smith (1982, 1998) พบว่า ปัจจัยปกป้องสำคัญที่นำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่

1. อายุของพ่อแม่ แม่ที่มีอายุน้อยสำหรับเด็กผู้ชายและพ่อที่มีอายุมากสำหรับเด็กผู้หญิง

2. การมีจำนวนพี่น้อง 4 คน หรือ 2-3 คน

3. ความแตกต่างที่มากกว่า 2 ปีระหว่างเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังและพี่น้องลำดับถัดไป

4. ผู้ที่ให้การดูแลช่วยเหลือ เช่น พ่อ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ พี่

5. การประกอบอาชีพนอกบ้านของมารดา

6. ขนาดความสนใจจากผู้ให้การดูแลเอาใจใส่ในวัยทารก

7. กฎระเบียบและโครงสร้างภายในบ้าน

8. การให้การสนับสนุน ดูแลช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง และเพื่อน

9. เด็กผู้ชายที่มีความสามารถในการฟันพลังมักจะเป็นบุตรชายคนแรก

10. สิ่งแวดล้อมของเด็กที่มีความสามารถในการฟันพลังแตกต่างจากเด็กที่มีปัญหานั้นคือ เด็กที่มีความสามารถในการฟันพลังจะมีระบบสนับสนุนจากภายนอก และมีความรักใคร่ผูกพันกับครอบครัว มีความไว้วางใจเพื่อน พี่น้อง และได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากพ่อแม่ซึ่งมีความจำเป็นมาก

และจากการทบทวนงานวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความสามารถในการฟันพลังในเด็กที่ถูกทารุณของ Heller และคณะ (1999) พบว่า ปัจจัยปกป้องที่สัมพันธ์กับความสามารถในการฟันพลัง ประกอบด้วย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการรู้คิด การเห็นคุณค่าในตัวเอง อำนาจควบคุมภายในตน การโทษปัจจัยภายนอก จิตวิญญาณ เป็นต้น

2. ความสามารถทางสติปัญญาและการประเมินพฤติกรรมทั่วไป

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การมีการเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวกช่วยลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเด็กถูกทารุณ

4. การรู้สึกรู้ว่าตนสามารถควบคุมได้ พบว่า บุคคลที่มีลักษณะฟันพลังมีอำนาจควบคุมภายในตน โดยปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับอำนาจควบคุมภายในตน ได้แก่ การมีเครือข่ายสนับสนุน การมีทักษะวิชาการและความสามารถในการรู้คิด และการมีทักษะทางสังคมสูง

5. การโทษปัจจัยภายนอก

6. จิตวิญญาณ โดยเชื่อว่ามีอิทธิพลต่อการมีความหมายในชีวิตตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาช่วยให้บุคคลมีเครือข่ายทางสังคมเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยปกป้องอย่างหนึ่ง

7. ความสามารถในการควบคุมการตอบสนองของตนเองต่อสิ่งแวดล้อม บุคคลที่มีความสามารถนี้จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

8. ปัจจัยด้านครอบครัว โดยการมีผู้ดูแลที่ไวต่อการตอบสนองทั้งด้านอารมณ์และร่างกาย แก่เด็กมีความสำคัญต่อการปรับตัวในทางบวกของเด็ก

9. แหล่งสนับสนุนภายนอกครอบครัว ได้แก่ สภาพแวดล้อมของโรงเรียน การช่วยเหลือในครอบครัว การเกี่ยวข้องกับศาสนา และการมีกิจกรรมพิเศษ มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มเด็กที่ถูกละเลย โดยสภาพแวดล้อมที่ดีของโรงเรียนนำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกในการควบคุมโชคชะตาของตนเอง

การศึกษาของ Mandleco และ Peery (2000) พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังล้วนมีความสัมพันธ์และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคลภายหลังจากประสบกับสถานการณ์เลวร้ายเกิดจากกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้มีลักษณะเป็นกระบวนการที่มีความเฉพาะที่ เฉพาะเวลา และเฉพาะเรื่องด้วย ส่วนปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็ก ได้แก่ การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ใหญ่ภายนอกครอบครัวที่ให้ความช่วยเหลือเด็ก ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน ได้แก่ โรงเรียนและโบสถ์ โดยที่โรงเรียนสามารถช่วยให้เด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่นอกเหนือจากผู้ใหญ่ในครอบครัวได้ และโบสถ์เป็นสถานที่ที่ช่วยเหลือเด็กมีการเห็นคุณค่าความเชื่อและศรัทธาที่มีความสอดคล้องกับสมาชิกในครอบครัวและสุดท้ายคือ เด็กสามารถเข้าถึงสวัสดิการต่าง ๆ ภายในชุมชนได้

Seccombe (2002) อธิบายถึงการเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังว่ามุ่งไปที่ 3 แหล่งประกอบด้วย

1. ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ การควบคุมตนเองทางบวก การมีความสามารถทางสังคม ความสามารถทางสติปัญญาและการเรียน การเป็นตัวของตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีทักษะการสื่อสาร การมีทักษะการแก้ปัญหา การมีอารมณ์ขัน และการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การมีความอบอุ่นในครอบครัว การมีความรัก การมีความกลมกลืนในครอบครัว การมีข้อตกลงร่วมกัน การมีการสนับสนุนด้านอารมณ์ การมีเหตุผลและแสดงความคาดหวังต่อพฤติกรรมของเด็กที่ชัดเจน การมีความศรัทธาหรือคุณค่าร่วมกัน และการใช้เวลาว่างร่วมกัน



3. ความเข้มแข็งของชุมชน ได้แก่ การให้โอกาสในการมีส่วนร่วมในชุมชน การให้สวัสดิการที่พอเพียง การให้โอกาสในการติดต่อสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่คนอื่น การมีต้นแบบ และการสามารถเข้าถึงความสะดวกสบายในสังคมได้

ขณะที่ Alvord และ Grados (2005) ได้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อมุ่งที่จะระบุปัจจัยปกป้องที่มีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในเด็ก โดยนำเสนอรูปแบบพื้นฐานของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ว่าประกอบด้วย การเล่นอย่างอิสระและเทคนิคต่าง ๆ ทั้งนี้ยังได้ระบุถึงปัจจัยปกป้อง 6 ประการ ที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่

1. การเชื่อในความสามารถของตนเอง คือ การมีความรู้สึกต่อตนเองตรงตามจริงและมี ความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง การมีความหวังกับอนาคต การเชื่อมั่นในความสามารถ การมองอุปสรรคเป็นสถานการณ์ที่ช่วยให้เรียนรู้ นอกจากนี้การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการส่งเสริม ความสามารถในการฟื้นฟูพลังอีกอย่างหนึ่ง
2. การควบคุมตนเอง คือ การมีความสามารถในการควบคุมความมุ่งหมาย อารมณ์ และ พฤติกรรมของตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเองนี้เป็นแกนหลักของความสามารถสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ
3. รูปแบบการเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพ จะสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการ ฟื้นฟูพลัง
4. ความสัมพันธ์และความผูกพันทางอารมณ์ คือ การมีความสามารถทางสังคมและมี ความสัมพันธ์กับผู้อื่นทางบวก มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ เครียด ซึ่งความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสำคัญกับเด็ก เด็กจะต้องเป็นผู้กระตือรือร้นในการสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. การประสบความสำเร็จในโรงเรียนและความสามารถทางสติปัญญา รวมถึง ความสามารถพิเศษ เป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ การร่วม กิจกรรมพิเศษในโรงเรียน การได้รับการกระตุ้นจากครู ทั้งนี้ความสามารถทางด้านความรู้คิดมี ความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้วย
6. ชุมชน คือ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลภายนอกครอบครัว

Williams (2008) เสนอว่า ปัจจัยของความสามารถในการฟื้นพลัง ประกอบไปด้วย

1. ทักษะส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการรับการสนับสนุนทางสังคม การมีทักษะการรู้คิดดี การมีทักษะการสื่อสารที่ดี การมีทักษะการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา การมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการมีความสามารถในการจัดการกับความเครียด
2. ความเชื่อและทัศนคติส่วนบุคคล ได้แก่ การรู้ศักยภาพในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความหวัง การมีอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ขัน การเชื่อว่าความเครียดทำให้เกิดผลทางบวกได้ และการยอมรับความรู้สึกทางลบ
3. ทักษะการปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมในชุมชน การมีความสามารถพิเศษ การสามารถเข้าถึงและใช้กระบวนการปกป้องได้ ความสามารถถงอกงามได้แม้ต้องเผชิญกับประสบการณ์ทางลบ และการมีการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพการณ์และบุคคล

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังของเด็กด้วยโอกาสคือ ปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ ได้แก่ การให้การสนับสนุน การกำหนดหรือสร้างกฎที่บ้าน และการแสดงความเคารพต่อความเป็นมนุษย์ และปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีความเกี่ยวข้องกับสังคม มีความรู้สึกเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ค้นหาและเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่ที่เป็นตัวแบบที่ดี พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน มีความเต็มใจที่จะหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ มีความสนใจในงานอดิเรก มีทักษะในการอ่านและการให้เหตุผลที่ดี และมีทักษะในการตั้งเป้าหมายที่ดี

### 3.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 ด้านผลกระทบด้านจิตใจและประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

Piyasil และคณะ (2007) ศึกษาความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญในเด็กและวัยรุ่นไทยหลังเกิดภัยพิบัติสึนามิ ในช่วงเวลา 6 สัปดาห์ถึง 2 ปีหลังเกิดเหตุการณ์สึนามิ โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กนักเรียนจำนวน 1,364 คน จากโรงเรียนในอำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ซึ่งอยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ผู้วิจัยและคณะทำการคัดกรองแยกเด็กโดยใช้เครื่องมือทดสอบ Pediatric symptom checklists และแบบสอบถามอารมณ์ซึมเศร้า ทำการตรวจสภาพจิตโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และวินิจฉัยโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โดยใช้เกณฑ์ของคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical

Manual of Mental Disorder, 4<sup>th</sup> edition) ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ มีอัตราการเกิดโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ร้อยละ 57.3, 46.1, 31.6, 10.4 และ 7.6 ที่เวลา 6 สัปดาห์ 6 เดือน 1 ปี 1 ปี 6 เดือน และ 2 ปี ตามลำดับ อัตราการเกิดโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ในสัดส่วนเพศหญิงต่อเพศชาย เท่ากับ 1.7 ต่อ 1 กล่าวคือนักเรียนหญิงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญมากกว่านักเรียนชาย สำหรับช่วงอายุสูงสุดของนักเรียนที่ประสบภัยพิบัติสึนามิที่เกิดโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ คือ ช่วงอายุ 9-10 ปี นอกจากนี้คณะผู้วิจัยยังรายงานไว้ในสภาพแวดล้อมที่คุกคามชีวิตและกระตุ้นให้เกิดความหวาดกลัวสุดขีด มีนักเรียนจำนวน 48 คน (ร้อยละ 27.3) ของจำนวนนักเรียนที่เสี่ยงชีวิตอยู่ในเหตุการณ์การประสบกับคลื่นสึนามิ มีอาการของโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และนักเรียนจำนวน 42 คน (ร้อยละ 3.1) มีอาการของโรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โดยที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์หากแต่อยู่ท่ามกลางเพื่อนและผู้ใหญ่ที่อยู่ในเหตุการณ์ ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Larsen และคณะ (2007) ศึกษาอัตราความชุกของโรคซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดพังงา ภายหลังเกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ 2 ปี ผู้วิจัยใช้การศึกษาภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 250 คน ของโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล และโรงเรียนทับปุดวิทยา จังหวัดพังงา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากการเกิดภัยพิบัติสึนามิมากที่สุด คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินภาวะอารมณ์เศร้า (Thai Depression Inventory) เพื่อวัดระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล และโรงเรียนทับปุดวิทยา จังหวัดพังงา ผลการศึกษา พบว่า อัตราส่วนของเด็กนักเรียนที่เป็นโรคซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยร้อยละ 2.95 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง ร้อยละ 7.80 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง ร้อยละ 10.24 มีภาวะซึมเศร้าระดับอ่อน และร้อยละ 79.02 ไม่มีภาวะซึมเศร้า อัตราความชุกของโรคซึมเศร้ามีค่าสูง ร้อยละ 29.3 ร้อยละ 60 พบว่า ลังเลใจ ตัดสินใจไม่ค่อยได้แม้แต่เรื่องเล็กน้อย และท้อแท้ใจ หมดหวังในอนาคต ร้อยละ 16 คิดมาก กังวลใจทุกเรื่อง และร้อยละ 12 ใจลอย ไม่มีสมาธิ ร้อยละ 5 รู้สึกเศร้ามาก และร้อยละ 4.4 รู้สึกเศร้า นอกจากนี้คณะผู้วิจัยยังได้รายงานไว้หลังจากเกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ 2 ปี ระดับความซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิมีค่าไม่สูง ดังนั้นอัตราความชุกของภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไม่มีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิที่เกิดขึ้นในเดือนธันวาคม 2547 แต่อาการซึมเศร้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ศรีเวียง ไพโรจน์กุล (2548) ได้ทำการสำรวจความต้องการทางจิตสังคมของเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากคลื่นสึนามิ โดยทำการสำรวจเชิงปริมาณจำนวนทั้งหมด 433 ครั้วเรือน ที่มีเด็กและวัยรุ่นอาศัยอยู่ จำนวน 128 ครั้วเรือนตั้งอยู่ในจังหวัดระนอง และจำนวน 305 ครั้วเรือนตั้งอยู่ในจังหวัดพังงา พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์กลุ่มชุมชนผู้นำทางสาธารณสุข และชาวบ้าน โดยสำรวจในระหว่างวันที่ 9-15 มกราคม พ.ศ. 2548 ปฏิกริยาของเด็กและวัยรุ่นโดยการสอบถามจากผู้ปกครอง พบว่า ในเด็กอายุ 0-5 ปีจำนวนร้อยละ 8 มีปัญหาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรื่องการกิน จำนวนร้อยละ 7 มีปัญหาติดผู้เลี้ยงไม่ยอมห่าง ในเด็กวัย 5-12 ปีจำนวนร้อยละ 6 มีปัญหาการกิน และจำนวนร้อยละ 12 มีปัญหาการนอน จำนวนร้อยละ 9 มีอาการหวาดกลัว ส่วนในเด็กโตอายุ 7-12 ปีจำนวน ร้อยละ 18 มีอาการกลัวจำนวนร้อยละ 11 มีปัญหาการกิน และจำนวนร้อยละ 8 มีปัญหาการนอน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จัดทำการจัดโปรแกรมการปฐมพยาบาลจิตใจเด็กในโรงเรียน ผลของการจัดทำโปรแกรมและทำกิจกรรมกับเด็กพบว่า เด็กบางส่วนยังมีอาการกลัวทะเลและคลื่น มีอาการตกใจเวลาได้ยินเสียงดัง เด็กส่วนใหญ่ไม่กล้านอนคนเดียวเนื่องจากฝันร้ายและกลัวผี ปฏิกริยาเศร้าโศกต่อการสูญเสียมีความรุนแรงในโรงเรียนที่ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง เช่น ชุมชนน้ำเค็ม โรงเรียนชุมชนในแต่ละชั้นเรียนมีเด็กเสียชีวิตหรือสูญหายจำนวนห้องละ 2-3 คน และมีเด็กที่สูญเสียบิดา และหรือมารดาจำนวนห้องละ 2-3 คน เด็กส่วนใหญ่สูญเสียบ้าน และต้องพักอยู่ในศูนย์พักพิง บรรยากาศในห้องเรียนจึงเงียบเหงา หดหู่ มีเด็กจำนวนหนึ่งสามารถทำใจได้ในระดับหนึ่ง เด็กจำนวนหนึ่งเผชิญปัญหากับความสูญเสียโดยนำหลักศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวโดยเฉพาะศาสนาอิสลาม โรงเรียนมีบทบาทมากกับการฟื้นฟูจิตใจเด็กที่ประสบภัย พบว่า เด็กส่วนใหญ่รู้สึกเศร้าเมื่ออยู่บ้าน แต่มีความสุขเมื่อมาโรงเรียน และปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดคือ การมีเพื่อนคอยปลอบใจซึ่งมีส่วนช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของเด็กได้มาก

Tucomepee และ Romano (2008) ศึกษาผลกระทบของภัยพิบัติสึนามิที่มีต่อวัยรุ่นชาวไทย โดยทำการศึกษาหลังจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิผ่านไป 1 ปี ทำการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนจำนวน 400 คน จาก 4 โรงเรียนของจังหวัดพังงา ซึ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ผลการศึกษา พบว่า อายุ เพศ ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ สามารถทำนายปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ และการสัมภาษณ์เชิงลึกในวัยรุ่นจำนวน 40 คน พบว่า ปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ เด็กมีการสูญเสียและประสบความยากลำบากหลังเกิดภัยสึนามิ ทั้งนี้รวมไปถึงการเสียชีวิตของผู้ปกครองและความยุ่งยากในโรงเรียน ส่วนปัจจัยปกป้อง

ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว กลุ่มเครือข่ายทางสังคม และการเพิ่มโอกาสทางการศึกษา

Rajkumar และ Premkumar (2008) ศึกษาผลกระทบทางด้านจิตใจจากภัยสึนามิและทำความเข้าใจกลไกในการเผชิญปัญหาในกลุ่มชุมชนชาวประมงชาวอินเดีย ในเมือง Nagapattinam รัฐ Tamil Nadu ของประเทศอินเดีย หลังจากเกิดภัยพิบัติสึนามิ 9 เดือน ทีมผู้วิจัยใช้การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อมุ่งเข้าใจแง่มุมทางด้านสังคม และวัฒนธรรมในการฟื้นฟูในผู้ประสบภัยดังกล่าว กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชาวประมง จำนวนประมาณ 30 คน แม่บ้าน จำนวนประมาณ 30 คน ผู้นำชุมชน จำนวนประมาณ 15 คน และวัยรุ่น จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอาศัยอยู่ในหมู่บ้านชายฝั่งทะเลจำนวน 4 หมู่บ้าน ได้แก่ Thirumullaivaasal, Kottraimedu, Pudhukuppam, and Cheruthur ของเขต Nagapattinam ในรัฐ Tamil Nadu คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม โดยจัดกลุ่มสนทนาไว้ 6 กลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน โดยที่มีการจัดให้กลุ่มสนทนาชาวประมง 2 กลุ่ม แม่บ้าน 2 กลุ่ม ผู้นำชุมชน 1 กลุ่ม และวัยรุ่น 1 กลุ่ม เนื่องจากว่าครอบครัวส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่ที่พักชั่วคราว การสนทนากลุ่มจึงถูกจัดให้อยู่ในชุมชน เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าไปเก็บข้อมูลและเพื่อให้เกิดการพูดคุยเชิงลึก เช่น จัดให้กลุ่มสนทนาของชาวประมงอยู่แถวชายฝั่งไม่ไกลจากเรือหรืออยู่บนเรือ เพราะเป็นที่ประจำในการพบปะของชาวประมงเมื่อมีเวลาว่าง ผู้วิจัยยังจัดให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่มีเพศหญิงเดียวกันภายในกลุ่มสำหรับบทบาทของผู้หญิงในชุมชนท้องถิ่น เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกอึดอัดหากมีสมาชิกเพศชายเข้าร่วมด้วย เช่นเดียวกันกับผู้นำชุมชนที่ผู้วิจัยจัดให้มีการพูดคุยแบบกลุ่มเป็นส่วนตัวแยกออกจากกลุ่มอื่น

ผลการวิจัยสรุปเป็นประเด็นหลัก ๆ 4 ประเด็นได้แก่

1) ผลกระทบทางด้านจิตใจหลังจากประสบภัยสึนามิ ผู้เข้าร่วมการวิจัยหลายคนประสบกับการสูญเสียหลายด้านและถูกคลื่นซัดในเหตุการณ์ รายงานว่าพวกเขารู้สึกตระหนกเมื่อเกิดข่าวลือว่าจะเกิดเหตุการณ์นั้นอีกเรื่อย ๆ การพูดปากต่อปากมีอิทธิพลทำให้เกิดความหวาดกลัว ในขณะที่โรงเรียนหลายโรงเรียนมีการเปิดเรียนอีกครั้งโดยสามารถจัดการเรียนการสอนได้ในระดับเดียวกับก่อนเกิดสึนามิ แต่เด็กหลายคนยังแสดงความกลัว โดยการหลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณชายฝั่งและในบางรายหลีกเลี่ยงการไปโรงเรียนซึ่งอาการเหล่านี้แตกต่างกันไปตามระยะห่างจากจุดศูนย์กลางในขณะที่เกิดเหตุ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้แสดงความห่วงใยกับหญิงหม้ายที่สูญเสียสามีจากภัยพิบัติสึนามิและแยกตัวออกจากสังคม

2) การเปลี่ยนแปลงทัศนคติหลังจากเหตุการณ์สึนามิ ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การได้รับความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าและหน่วยงานบรรเทาทุกข์ ทำให้พวกเขาซาบซึ้งกับความช่วยเหลือที่ได้รับ ประสบการณ์หลังจากเหตุการณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงกับทัศนคติหรือมุมมองต่อชีวิต มุมมองต่อโลก แผนการสำหรับอนาคตของลูกเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามผู้วิจัยพบว่าความเชื่อเกี่ยวกับผีสงเวทดาและการออกทะเลกลับมีผลน้อย

3) กลวิธีในการเผชิญกับปัญหาของชุมชน คนในชุมชนจะมีมุมมองว่าตนเองไม่ใช่เป็นคนเดียวที่ได้รับผลกระทบ แต่คนอื่นในชุมชนได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน และการรอดชีวิตจากเหตุการณ์เป็นของขวัญจากพระเจ้า รวมทั้งการมีความปรารถนาที่จะไม่มองตนเองว่าตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ที่เกิด

4) การรับรู้การเปลี่ยนแปลงในสังคมหลังเหตุการณ์สึนามิ ผู้เข้าร่วมสนทนามองว่าพวกเขาเป็นหนึ่งในเดียวมากขึ้นและความขัดแย้งระหว่างกลุ่มที่ผ่านมาก็ลดลงหลังเกิดเหตุการณ์ นอกจากนี้ผู้หญิงหลายคนต่างกังวลเกี่ยวกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้นในหมู่ผู้ชาย และจะเพิ่มความเสี่ยงแรงได้ ในหมู่บ้านได้มีการออกกฎในเรื่องการขายและการบริโภคแอลกอฮอล์ เพื่อให้ชุมชนอยู่อย่างปลอดภัย

กล่าวโดยสรุป ข้อค้นพบจากงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิของวัยรุ่น ในช่วงระยะเวลาหลังจากเกิดภัยพิบัติสึนามิที่แตกต่างกัน ทำให้วัยรุ่นที่ประสบภัยพิบัติสึนามิได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น อาการหวาดกลัว ปฏิกริยาเศร้าโศกต่อการสูญเสีย ก่อให้เกิดปัญหาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน การนอน และมีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านจิตใจ โดยความเสี่ยงต่อปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ โรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญและโรคซึมเศร้า เป็นต้น

### 3.2 ด้านความสามารถในการฟื้นพลัง

สุนิพัจ เปรมอมรกิจ (2542) ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง โดยใช้แนวคิดของ Grotberg ในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำกว่า 2.00 หมายถึง ต่ำกว่าระดับพอใช้ จำนวน 56 คน เป็นนักเรียนชาย 29 คน และนักเรียนหญิง 27 คน โดยเน้นศึกษา 3 ประเด็น คือ 1) ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังหรือไม่ อย่างไร 2) ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีความสามารถในการฟื้นพลังนอกเหนือจากหลักของ Grotberg หรือไม่ อย่างไร และ 3) การทดสอบสมมติฐานเพื่อพิสูจน์ว่าเพศกับความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เก็บข้อมูลด้วยวิธี Focus group ผล

การศึกษาพบว่า ประเด็นแรก นักเรียนกลุ่มนี้มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 14 ลักษณะ ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่เด่นนอกเหนือจากแนวของ Grotberg ดังนี้ (1) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีอยู่เพียงในความคิดซึ่งยังไม่แสดงออกมา (2) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย คือ การหย่อนการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาในการเรียนให้สัมฤทธิ์ผล และ (3) ลักษณะอื่น ๆ ที่สนับสนุนการเรียน เช่น ลักษณะที่แสดงออกถึงความไม่เรียนและประเด็นสุดท้ายผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังในด้านการมีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตนเอง โดยไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้างเพียงด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับเพศ โดยนักเรียนชายจะมีลักษณะนี้มากกว่านักเรียนหญิง

ัญญลักษณ์ แสนสุข (2551) ศึกษาประสบการณ์การฟื้นฟูพลังของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ผู้วิจัยใช้การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อมุ่งเน้นศึกษาความหมายและประสบการณ์การฟื้นฟูพลังของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้สูงอายุจำนวน 13 คน เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 6 คน และผู้สูงอายุเพศชายจำนวน 7 คน ได้รับการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง โดยพิจารณาตามเกณฑ์คุณสมบัติ คือ มีอายุเท่ากับหรือมากกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากภัยพิบัติสึนามิ เป็นผู้ที่ไม่มีภาวะสมองเสื่อม มีการได้ยินปกติ สามารถพูดและเข้าใจภาษาไทยได้ดี ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย และมีการฟื้นฟูสภาพภายหลังประสบกับภัยพิบัติสึนามิ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์โดยบันทึกเทปร่วมกับการบันทึกภาคสนาม และวิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหาด้วยวิธีการของโคไลซี่ ผลการวิจัย พบว่า การฟื้นฟูสภาพตามความหมายของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ประกอบด้วยประเด็นหลัก 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การอยู่อย่างมีความหวัง ประกอบด้วย การก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่ง และมองว่าชีวิตยังมีความหมาย (2) การมีธรรมะเป็นหลักยึดเหนี่ยว ประกอบด้วย ปลงตก การใช้สติแก้ปัญหา และการมีคุณธรรมศีลธรรม และ (3) การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ ประกอบด้วย การพึ่งตนเอง การสร้างอารมณ์ขัน และการเปิดโลกทัศน์ให้ตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รายงานประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ประกอบด้วยประเด็นหลัก 3 ประเด็น ได้แก่ (1) ช่วงเผชิญปัญหาด้วยความท้าทาย เป็นช่วงที่มีการเผชิญการเปลี่ยนแปลงภายในตน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายนอกตนอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ (2) ช่วงประคับประคอง เป็นช่วงที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง โดยการปรับกายและความคิดของตนเอง และการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ (3) ช่วงตั้งหลักได้ ได้แก่ การตั้งหลักด้วยตนเอง โดยการใส่ใจดูแลตนเอง การขยันทำงาน และการดำรงอยู่อย่างมีจุดหมาย และการตั้งหลักด้วยสังคม ได้แก่ การได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน บุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ

Tugade และ Fredrickson (2004) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ทางบวกของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพื่อคืนสภาพจากประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ โดยที่ผู้วิจัยใช้แนวทางที่หลากหลายวิธี (multimethod approach) ใน 3 งานวิจัย เพื่อที่จะทำนายว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะใช้อารมณ์ทางบวกในการฟื้นฟูพลังกลับมาและค้นพบความหมายทางบวก (positive meaning) เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะที่เต็มไปด้วยความเครียด จากการวิเคราะห์ตัวแปรสี่ข้อ พบว่า ประสบการณ์ของอารมณ์ทางบวกทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการกลับคืนสู่สภาพของอัตราการเต้นของหัวใจจากการกระตุ้นเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ และโดยการค้นพบความหมายทางบวก (positive meaning) ในสภาวะแวดล้อมทางลบ และได้นำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในงานเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังและอารมณ์ทางบวก

Hestyanti (2006) ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังในวัยรุ่นผู้ประสบภัยชาวอินโดนีเซีย อายุ 11-15 ปี จำนวน 50 คน ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ที่ค่ายพักพิงชั่วคราว 3 แห่ง ในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ 2 พื้นที่ คือ บันดา อาเจห์ และเกรท อาเจห์ ผู้วิจัยใช้วิธีศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่มีหลายขั้นตอน ได้แก่ การสังเกตการณ์ร่วม โดยสังเกตพฤติกรรมผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้นร่วมกับนักสังคมสงเคราะห์ในชุมชน การสัมภาษณ์วัยรุ่น พ่อแม่ และนักสังคมสงเคราะห์ในพื้นที่ ผลการวิจัยพบว่า มีวัยรุ่นจำนวน 6 คน ที่ได้รับการพิจารณาว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เนื่องจากหลังจากการวัดผลโดยใช้แบบวัด Trauma Symptom Checklist for Children – A (TSCC-A) ซึ่งวัยรุ่นทั้ง 6 คน ไม่ปรากฏอาการที่มีระดับนัยสำคัญทางการแพทย์ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ เด็กและวัยรุ่นดังกล่าวระบุว่า พวกเขามีปัจจัยภายในที่ช่วยปกป้องความรู้สึกภายในจิตใจซึ่งได้แก่ การมีความรู้สึกภายในที่เข้มแข็ง สามารถกระตุ้นให้เกิดการฟื้นฟูจิตใจได้รวดเร็ว การมีจิตใจดี เปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่น มีความยึดมั่นในศาสนาสูง รับผิดชอบตนเองได้ มีอารมณ์ขัน และมีชีวิตที่เรียบง่าย สบาย ไม่เคร่งเครียด นอกจากนี้วัยรุ่นยังได้ระบุถึงปัจจัยภายนอก ได้แก่ การได้รับความกำลังใจอย่างมากจากผู้อื่น สามารถทำกิจกรรมทางศาสนาได้เป็นประจำ สามารถเรียนรู้การเดินร่ำพื้นบ้านเป็นหมู่คณะ มีโอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมบ่อยครั้ง และมีการเข้าถึงแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ แม่น้ำลำธาร เพื่อช่วยในการผ่อนคลาย

กล่าวโดยสรุป ข้อค้นพบจากงานวิจัยที่ผ่านมา ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยพบว่า การให้ความหมายทางบวกของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคลเมื่อเผชิญสถานการณ์ยากลำบากหรือสภาพแวดล้อมทางลบเป็นจุดร่วมของการศึกษาวิจัย และลักษณะของความสามารถฟื้นฟูพลังเป็นข้อค้นพบที่เป็นจุดต่างของความสามารถใน



การฟื้นฟูพลังในงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่นในแต่ละงานวิจัย ซึ่งในงานวิจัยที่เกี่ยวกับภัยพิบัติ  
สื่อนามิजूร่วมของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ การให้ความหมายความสามารถในการฟื้นฟู  
พลังและการมีปัจจัยปกป้องความรู้สึกในจิตใจของบุคคลซึ่งแบ่งเป็น ปัจจัยภายใน และปัจจัย  
ภายนอก



ศูนย์วิทยพักรักษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 และเพื่อศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับ (Sequential explanatory mixed methods design) ซึ่ง Hanson, Creswell, Clark, Petska, และ Creswell (2005) ได้สรุปว่าเป็นประเภทการออกแบบการวิจัยที่ผู้วิจัยจะเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณก่อนแล้วตามด้วยการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทั้งนี้ ความสำคัญของข้อมูลเชิงปริมาณจะมีมากกว่าข้อมูลเชิงคุณภาพ กล่าวคือข้อมูลเชิงคุณภาพจะเป็นข้อมูลที่ใช้เสริมหรือสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ ในการวิจัยแบบผสมผสานประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลอาจแยกกัน และการบูรณาการผลการวิจัยทั้งสองวิธีจะเกิดขึ้นในขั้นตอนการอภิปรายผล เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้องกันของข้อมูลทั้งสอง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากรที่ใช้ในการศึกษา** เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนบ้านบางม่วง และที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนท่าเยื้องวิทยา และโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล รวมถึงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 1-3 ของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ จังหวัดพังงา ในช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลวิจัย (พฤษภาคม พ.ศ.2553 - ตุลาคม พ.ศ.2553)

**กลุ่มตัวอย่าง** แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และผู้ให้ข้อมูลในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นวิธีรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 จำนวน 200 คน ได้จากการคำนวณและกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามานะ (Yamane, 1978) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05 และจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยการใช้การเทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนนักเรียนในแต่ละโรงเรียน ดังนี้

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

เมื่อ  $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง  
 $N$  = ขนาดของกลุ่มประชากร  
 $e$  = ความน่าจะเป็นของความผิดพลาดที่ยอมรับให้เกิดได้ที่ 0.05

จากสูตรเมื่อแทนค่าจะได้ ดังนี้

$$n = \frac{360}{1 + 360(0.05)^2}$$

$$= 189$$

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 189 คน จากการคำนวณและกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรยามานะ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างให้มีขนาดใหญ่เป็นฐานเพื่อลดความคลาดเคลื่อนและเพิ่มประสิทธิภาพรวมถึงความมั่นใจในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการศึกษาครั้งนี้เป็น 200 คน

จากนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยการใช้การเทียบสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) กลุ่มตัวอย่างจากจำนวนนักเรียนในแต่ละโรงเรียน ดังตารางที่ 1

## ตารางที่ 1

จำนวนนักเรียน และกลุ่มตัวอย่าง (ข้อมูล ณ วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2553)

ลำดับที่	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน ที่ได้รับผลกระทบ จากภัยพิบัติสึนามิ (คน)	จำนวนนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	ตะกั่วป่าเสนานุกูล	90	50
2	ท้ายเหมืองวิทยา	92	50
3	ราชประชานุเคราะห์ 35	91	50
4	บ้านบางม่วง	87	50
	รวม	360	200

ส่วนผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ จำนวน 8 คน ได้จากการคัดเลือกอย่างเจาะจง โดยพิจารณาตามเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้ (1) เป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิสูงและเป็นกลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นฟูสูง จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คนที่ตอบแบบสอบถาม (2) เป็นผู้ที่ไม่อยู่ในระหว่างการรักษาอาการเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ภาวะซึมเศร้า หรือต้องพบแพทย์เป็นประจำเนื่องจากปัญหาทางจิต ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้ข้อมูล

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และชุดคำถามสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แบบวัดประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ (Objective Tsunami Experiences Index หรือ OTEI) เป็นแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิของคณะจิตวิทยา คือ ศาสตราจารย์ ดร.จอห์น แอล โรมาโน และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ โดยพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของการศึกษาเกี่ยวกับภัยพิบัติที่ผ่านมา แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่ให้เลือกตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเผชิญกับภัยพิบัติสึนามิของเด็กนักเรียนรวมไปถึงการ

สูญเสียทรัพย์สินส่วนบุคคล การถูกคุกคามในชีวิต การได้พบเห็นการสูญเสียหรือการทำลายโดยตรง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน และการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น “ฉันได้รับบาดเจ็บทางร่างกายและได้รับการช่วยเหลือทางการแพทย์” “ฉันเห็นซากศพ” “ฉันสูญเสียพ่อและ/หรือแม่” ทั้งนี้หากตอบว่า “ใช่” จะเท่ากับ 1 คะแนน และหากตอบว่า “ไม่ใช่” จะเท่ากับ 0 คะแนน คะแนนรวมของแบบประเมินอยู่ระหว่าง 0 – 11 คะแนน โดยนำคะแนนจากข้อคำถามทั้งหมดมารวมกัน แบบวัดประสิทธิผลการวิจัยพิบัติสึนามิ มีค่าความน่าเชื่อถืออยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าความเที่ยงซึ่งมีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ด้วยวิธี KR-20 เท่ากับ .61 (Tuicomepee & Romano, 2008)

## 2. แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาและพัฒนา

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยสนใจนำมาศึกษาและพัฒนาคือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของสุภาวดี ดิสโร (2551) เป็นแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่พัฒนาจากแบบวัดความสามารถของศิริเพ็ญ เซาว์นศิลป์ (2546) ซึ่งได้แปลและเรียบเรียงจากแบบวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew, Mori, Shimizu, และ Tominaga (2000) โดยได้แบ่งออกเป็นมาตรวัดย่อย 2 มาตรวัด ดังนี้

### 1) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale)

ประกอบด้วยข้อคำถาม 28 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามทางบวก 24 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 4 ข้อ จำแนกเป็นองค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) จำนวน 10 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง จำนวน 11 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 7 ข้อ

### 2) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 27 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 26 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 1 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามในองค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) จำนวน 11 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง จำนวน 8 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 8 ข้อ

แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นลักษณะแบบสำรวจตนเอง กำหนดรายการข้อคำถามเพื่อสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ โดยข้อความจะอธิบายความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำที่ตรงกับผู้ตอบแบบวัด ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2

## เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ข้อความ	ความหมาย	คะแนน	
		ข้อความ ทางบวก	ข้อความ ทางลบ
ตรงมาก	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันมาก	5	1
ตรง	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันค่อนข้างมาก	4	2
ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉัน ปานกลาง	3	3
ไม่ค่อยตรง	ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันค่อนข้างน้อย	2	4
ไม่ตรงเลย	ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของฉันเลย	1	5

คะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ จะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 28-140 คะแนน หรือมีช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1-5 คะแนน ส่วนคะแนนรวมความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว จะมีคะแนนรวมอยู่ในช่วง 27-135 คะแนน หรือมีช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1-5 คะแนน การแปลผลของความสามารถในการฟื้นฟูพลังคิดจากคะแนนเฉลี่ย ที่มีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 1-5

## ตารางที่ 3

## การแปลผลคะแนนของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50-5.00	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงมาก
3.50-4.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง
2.50-3.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังปานกลาง
1.50-2.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ
1.00-1.49	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำมาก

## คุณภาพของเครื่องมือ

### 1. ความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

จากผลการวิจัยของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง (2.51 - 3.25) และสูง (3.26 - 4.00) มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ (0.00 - 2.50) นอกจากนี้สุภาวดี ดิสโร (2551) ทำการตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูง คือมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 3.86 และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ คือมีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.29 โดยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาตอบแบบวัด จำนวน 130 คน และนำข้อมูลมาทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ระหว่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูง (เกรดเฉลี่ย 3.00 - 3.86) จำนวน 35 คน และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ (เกรดเฉลี่ย 2.29 - 1.50) จำนวน 35 คน โดยทดสอบค่าที่ ( $t$ -test) พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของนักศึกษากลุ่มที่คาดว่าจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง (กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 3.86) มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่คาดว่าจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ (กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.29) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูงมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ( $t = 3.523, p < .001, n = 130$ ) และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูงมีสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 3.245, p < .001, n = 130$ )

### 2. ความเที่ยง (Reliability)

สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัด State-Trait Resilience Checklist กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยวิหาค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) พบว่า แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 ( $n = 260$ ) โดยค่าที่ได้สูงกว่า ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์ (2546) ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.73 ( $n = 144$ ) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีค่า

ความเที่ยงเท่ากับ 0.91 ( $n = 260$ ) ในขณะที่ ศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.75 ( $n = 144$ )

ลักษณะของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยพัฒนา ประกอบด้วยแบบวัดย่อย 2 แบบวัด คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) จำนวน 22 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเพื่อสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบในปัจจุบัน และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) จำนวน 21 ข้อ โดยสำรวจมุมมองความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบโดยทั่วไป ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา ซึ่งแบบวัดทั้ง 2 สามารถแบ่งข้อคำถามตามองค์ประกอบรายด้าน รายละเอียดดังตารางที่ 4



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ตารางที่ 4

จำนวนข้อคำถาม และค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับและจำแนกองค์ประกอบรายด้าน

แบบวัด	องค์ประกอบรายด้าน	ข้อคำถาม (ข้อ)			ค่าความเที่ยง (n = 150)
		ทางบวก	ทางลบ	รวม	
ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist)	1.การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) (External supports and resources)	5	3	8	.77
	2.การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) (Internal, personal strengths)	3	5	8	.73
	3.การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) (Social, interpersonal skill)	4	2	6	.66
	รวม	12	10	22	.88
ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist)	1.การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) (External supports and resources)	9	-	9	.82
	2.การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) (Internal, personal strengths)	7	-	7	.78
	3.การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) (Social, interpersonal skill)	5	-	5	.71
	รวม	21	-	21	.91

## การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Inventory)

ภายใต้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่พัฒนาต่อโดย Hiew et al. (2000) และ ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) ได้นำแบบวัดดังกล่าวมาแปลเป็นภาษาไทย และสุภาวดี ดิสโร (2551) นำแบบวัดมาพัฒนาเพื่อใช้กับกลุ่มนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดมาพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดความสามารถในการฟื้นพลังและการพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากตำรา วารสาร เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และติดต่อกับสุภาวดี ดิสโร เพื่อขออนุญาตนำแบบวัดมาพัฒนาใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 ซึ่งก็ได้รับอนุญาต

2. ผู้วิจัย ศึกษาตรวจสอบสำนวนภาษาของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของสุภาวดี ดิสโร (2551) โดยปรับสำนวนภาษาบางข้อคำถาม และเพิ่มเติมข้อคำถาม เพื่อให้ครอบคลุมแนวคิดและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิในการคัดเลือกข้อคำถาม และปรับสำนวนภาษาเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และไปสู่วิธีการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือในส่วนของความตรง และความเที่ยงของแบบวัดต่อไป

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

### การหาความตรง (Validity)

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ก) ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม ซึ่งจะช่วยพัฒนาข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับลักษณะกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มากยิ่งขึ้น

ข) นำข้อคำถามที่ได้พัฒนาขึ้นมาจากขั้นตอนที่กล่าวมาไปปรึกษาอาจารย์

ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา 2 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์วัชรวิ ทรัพย์มี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา ความครอบคลุมตามกรอบแนวคิด และความเหมาะสมของจำนวนข้อคำถามของแบบวัดเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น ได้ข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์จำนวน 39 ข้อ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำนวน 30 ข้อ และนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

## 2. การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ก) นำแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 39 ข้อ และ 30 ข้อ ตามลำดับไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับนักเรียนโรงเรียนท้ายเหมืองวิทยา จำนวน 60 คน

ข) นำคะแนนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนโรงเรียนท้ายเหมืองวิทยา จำนวน 60 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 25 ด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อสูงหรือมีค่า  $t$  ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่า แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์จำนวน 23 ข้อ มีค่า  $t$  อยู่ระหว่าง 2.31 ถึง 5.61 และพบว่า มี 16 ข้อ ที่มีค่า  $t$  ต่ำกว่า 2.0 ( $t = -.09$  ถึง 1.93) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่ามี 1 ข้อ ที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า ( $r = .20$ ) อีก 22 ข้อที่เหลือ มีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง 2.33 ถึง 5.89 จึงพิจารณา ตัดข้อคำถามและปรับข้อคำถามบางข้อเพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 จนเหลือ 22 ข้อ (ดูภาคผนวก ง ประกอบ) ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำนวน 24 ข้อ มีค่า  $t$  อยู่ระหว่าง 2.43 – 7.27 พบว่า มี 6 ข้อที่มีค่า  $t$  ต่ำกว่า 2.0 ( $t = .91 - 1.85$ ) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่าไม่มีข้อที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า และมีข้อที่มีค่า  $r$  อยู่ระหว่าง 2.34 ถึง 7.48 จึงได้พิจารณาข้อคำถามเพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 ทั้งหมด 24 ข้อ (ดูภาคผนวก ง ประกอบ)

ค) นำแบบวัดที่ได้จากข้อ 2 ร่วมกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของนันทินี ศุภมงคล (2547) จำนวน 25 ข้อ และแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1983) ที่มีการแปลเป็นภาษาไทย (มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์, 2542) จำนวน 40 ข้อ ไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล จำนวน 150 คน

ง) นำคะแนนแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล จำนวน 150 คน มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 25 ด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อสูงหรือมีค่าสถิติทดสอบที่ ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยพบว่าแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีค่าสถิติทดสอบที่ อยู่ระหว่าง 4.19 ถึง 8.64 ซึ่งผ่านเกณฑ์ 22 ข้อ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์

ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่นที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) พบว่าไม่มีข้อที่มีค่า  $r$  ต่ำกว่า เหลือข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) อยู่ระหว่าง .41 ถึง .63 และมีค่าสถิติทดสอบที่ อยู่ระหว่าง 4.19 ถึง 8.64 (ดูภาคผนวก ง ประกอบ) ส่วนแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจาก ลักษณะนิสัยประจำตัว มีค่าสถิติทดสอบที่ มีค่าอยู่ระหว่าง 5.84 ถึง 13.78 พบว่าข้อคำถามผ่าน เกณฑ์ 22 ข้อ เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของ ข้อคำถามอื่น ๆ ที่เหลือทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation หรือ CITC) มีค่า  $r$  อยู่ ระหว่าง .39 ถึง .67 พบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 21 ข้อ (ดูภาคผนวก ง ประกอบ)

### 3. การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State-Trait Resilience Checklist) กับแบบวัดการเผชิญปัญหาของนันทินี ศุภมงคล (2547) และแบบวัดความวิตกกังวล ของ Spielberger (1983) ที่มีการแปลเป็นภาษาไทย (มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์, 2542) พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง จากลักษณะนิสัยประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ( $r = -.59$  และ  $r = -.47$  ตามลำดับ) และความวิตกกังวลประจำตัว ( $r = -.57$  และ  $r = -.45$  ตามลำดับ) ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Hiew et al. (2000) ที่พบว่า นักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการ ฟื้นพลังสูงจะมีคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวน้อยกว่านักเรียนที่มีคะแนนความสามารถในการ ฟื้นพลังต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญ .001 นอกจากนี้ พบว่า คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตาม สถานการณ์ และความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางบวก กับรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ( $r = .54$  และ  $r = .64$  ตามลำดับ) และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ( $r = .30$  และ  $r = .47$  ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ในส่วน ที่พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง จัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ซึ่งเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มี ความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ ( $r = -.37$ ) และ คะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ( $r = -.16$ ) (ดูภาคผนวก ง ประกอบ)

### การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มาประเมินค่าสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับ และขององค์ประกอบแต่ละด้าน ในทั้ง 2 แบบวัด ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับเท่ากับ .88 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบ พบว่าค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .77 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .73 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .66 (ดูภาคผนวก ง ประกอบ) แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .82 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .78 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .71 โดยค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวมทั้งฉบับและรายด้านสามารถสรุป ดังตารางที่ 5

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5

ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังเปรียบเทียบในงานวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

แบบวัด	Hiew (1999) (n = 96)		ศิริเพิ่ม เชาวนศิลป์ (2546) (n = 144)		สุภาวดี ดิสโร (2551) (n = 260)		ผู้วิจัย (2552) (ทดลองใช้ครั้งที่ 1) (n = 60)		ผู้วิจัย (2553) (ทดลองใช้ครั้งที่ 2) (n = 150)	
	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ	จำนวน	ความ
	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง	ข้อ	เที่ยง
1.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist)										
1.1การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	-	-	3	-	10	.68	10	.53	8	.77
1.2การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	-	-	7	-	11	.76	12	.60	8	.73
1.3การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	-	-	5	-	7	.66	17	.61	6	.66
รวมทั้งฉบับ	15	.76	15	.73	28	.88	39	.81	22	.88
2.แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist)										
2.1การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	-	-	7	-	11	.80	11	.82	9	.82
2.2การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	-	-	5	-	8	.82	10	.78	7	.78
2.3การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	-	-	6	-	8	.75	9	.52	5	.71
รวมทั้งฉบับ	18	.77	18	.75	27	.91	30	.90	21	.91

นอกจากนี้ จากการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ( $n = 200$ ) ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว โดยประเมินจากค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) วิหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังทั้งฉบับ และขององค์ประกอบแต่ละด้าน ในทั้ง 2 แบบวัด ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับเท่ากับ .88 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบ พบว่าค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .77 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .73 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .66 แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบ พบว่า ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .82 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .78 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .71

4. ชุดคำถามสัมภาษณ์ (Interview protocol) พัฒนาโดยตัวผู้วิจัยจากการทบทวนงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลัง เพื่อเตรียมสารระเื้อหามีให้นอกประเด็นของวัตถุประสงค์งานวิจัย และนำสารที่ได้มาจำแนกเป็นหัวข้อกว้าง ๆ ให้ครอบคลุมประเด็นกับเรื่องที่สนใจจะสัมภาษณ์ โดยมีได้กำหนดคำหรือลำดับคำถามอย่างตายตัว คำถามในการสนทนาจริงจะมีความยืดหยุ่น เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ทั้งเอื้อกับผู้ใช้ข้อมูลได้สามารถแสดงออกถึงการรับรู้ตามประสบการณ์ของตนเองอย่างอิสระ โดยข้อคำถามจะประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน กล่าวคือ ส่วนคำถามในขั้นเริ่มการสนทนา ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ตอนนี้เรียนอยู่ชั้นอะไร เวลาอยู่ที่โรงเรียนเป็นอย่างไรบ้าง” “ตอนนี้อาศัยอยู่กับใคร สมาชิกในครอบครัวมีใครบ้าง” ส่วนที่สองเป็นคำถามในการเข้าสู่ประเด็นที่ศึกษาโดยแบ่งเป็นแนวคำถามที่เกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิที่วัยรุ่นประสบ โดยอาจมีคำถามติดตามประเด็น เช่น “วันที่คลื่นสึนามิมาเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง” “การเกิดเหตุการณ์คลื่นสึนามิส่งผลอย่างไรต่อชีวิต” “การประสบกับคลื่นสึนามิทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร” “การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน หลังจากประสบคลื่นเป็นอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร” และข้อคำถามที่เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังจากการได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ โดยอาจมีคำถามติดตามประเด็น เช่น “มีอะไรที่ช่วยให้ผ่านช่วงเวลาหลังจากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงจากการประสบคลื่นสึนามิบ้างไหม อย่างไร” “หลังจากประสบภัย ได้รับการช่วยเหลือจากแหล่งใดบ้าง

อย่างไร” เป็นต้น และในส่วนที่สามเป็นข้อคิดเห็นเพิ่มเติมและขั้นตอนการยุติการสนทนา โดยมีตัวอย่างคำถามเช่น “มีอะไรที่อยากจะบอกเพิ่มเติมไหม อย่างไร” เป็นต้น ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำคำถามเหล่านี้ไปทดลองใช้และได้มีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ความเหมาะสมเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจากผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแล้ว ผู้วิจัยจึงติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบ้านบางม่วง โรงเรียนท้ายเหมืองวิทยา โรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล และโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 และดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเทียบสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณและกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่

2. หลังจากได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่างทุกคนพร้อมใช้เวลาพูดคุยและทักทายเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือกับกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบวัดต่าง ๆ โดยมีการชี้แจงและแนะนำเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงการตอบแบบวัดต่าง ๆ และมีการสัมภาษณ์โดยใช้ชุดคำถามสัมภาษณ์

3. หลังจากได้ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพแล้ว ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยรายงานผลการวิจัยของข้อมูลของทั้งสองประเภทแบบแยกกัน สำหรับการบูรณาการข้อค้นพบจากการวิจัยจะเกิดขึ้นในขั้นตอนการอภิปรายผล เพื่อพิจารณาว่าข้อมูลทั้งสองประเภทได้ยืนยันหรือสอดคล้องกันอย่างไรบ้าง

4. ดำเนินการรายงานผลทั้งในส่วนของคุณภาพเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ อภิปรายผล สรุปผลการวิจัย พร้อมทั้งให้การเสนอแนะ



## การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การหาค่าสถิติพื้นฐาน (ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และการหาค่าสถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ในส่วนของคุณภาพ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของโคไลซซี่ (Colaizzi method) (Streubert and Carpenter, 2007) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บข้อมูล โดยหลังจากทำการสัมภาษณ์เสร็จแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการถอดความการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักชนิดคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาตัวอักษร (transcript) และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการฟังเทปบันทึกการสนทนาซ้ำ พร้อมอ่านทวนร่วมกับบทสนทนาตัวอักษรที่ถอดความไว้ จากนั้นอ่านบทสนทนาตัวอักษรซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมด
  2. ดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ภัยพิบัติและความสามารถในการฟื้นฟูพลังออกมา โดยใช้ปากกาไฮไลท์สีแดง และแยกข้อความหรือประโยคสำคัญไว้
  3. นำข้อความหรือประโยคที่ทำการแยกไว้มาจัดเป็นหมวดหมู่ และนำข้อความหรือประโยคสำคัญนั้นมากำหนดความหมาย
  4. นำข้อความหรือประโยคสำคัญที่กำหนดความหมายแล้ว นำมาจัดรวมเป็นประเด็นหลัก (Theme)
  5. ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล นำมาเขียนรายงานการวิจัย โดยอธิบายประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของผู้ให้ข้อมูลในรูปแบบการเขียนอธิบายความหมายประเด็นหลักต่าง ๆ ให้มีความต่อเนื่องและกลมกลืนกัน คัดเลือกบทสนทนาที่มีความชัดเจนและสอดคล้องในการให้ความหมายประเด็นหลักมาเขียนสนับสนุน
  6. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
- ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness) ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า ด้านข้อมูล (Data triangulation) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูล ช่วยให้ข้อมูลที่ครอบคลุม ได้แก่ การสัมภาษณ์ และการบันทึกภาคสนาม รวมถึงมีการตรวจสอบข้อมูลโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
- ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ตั้งแต่เริ่มกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล จนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย เช่น การนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงไปถอดความจะดำเนินการเก็บรักษาไว้เป็นความลับและทำลายข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และ

นำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวม และใช้นามสมมติแทนชื่อจริง ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และเอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ตามความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ระหว่างการสัมภาษณ์หากผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกสะเทือนใจ ผู้วิจัยจะหยุดการดำเนินการสัมภาษณ์ในฐานะของนักวิจัยและให้ความช่วยเหลือในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาทันที รวมไปถึงหากผู้วิจัยพบว่านักเรียนผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าและกำลังอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจะประสานงานกับครูแนะแนวประจำโรงเรียนและส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล ที่ใกล้และสะดวกต่อการเดินทางของนักเรียนผู้นั้น เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็นสองส่วน กล่าวคือ ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณแบ่งเป็น 4 ตอน (ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ ความสามารถในการฟื้นฟู และ การทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย) และส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

##### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นเพศชายและหญิงที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 จำนวน 200 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี (ร้อยละ 46.5) รองลงมาคืออายุระหว่าง 12-14 ปี (ร้อยละ 43) และอายุระหว่าง 18-20 ปี (ร้อยละ 10.5) กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวนร้อยละ 52 และร้อยละ 48 ตามลำดับ ของโรงเรียนทำเหมืองวิทยา โรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 และโรงเรียนบ้านบางม่วง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 92) มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 66.5) และปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 59.5) และบิดามารดามีสถานภาพสมรสแบบอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 62) ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 6

จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิพ.ศ. 2547

(N = 200)

ลำดับ ที่	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1	<b>เพศ</b>		
	ชาย	100	50.0
	หญิง	100	50.0
2	<b>อายุ</b>		
	12-14	86	43.0
	15-17	93	46.5
	18-20	21	10.5
3	<b>โรงเรียนที่ได้รับผลกระทบ</b>		
	ทำยเหมืองวิทยา	50	25.0
	ตะกั่วป่าเสนานุกูล	50	25.0
	ราชประชานุเคราะห์ 35	50	25.0
	บ้านบางม่วง	50	25.0
4	<b>ระดับชั้น</b>		
	ม.1-ม.3	104	52.0
	ม.4-ม.6, ปวช.	96	48.0
5	<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>		
	ต่ำกว่า 2.00	24	12.0
	2.01-3.00	133	66.5
	3.01-4.00	43	21.5
6	<b>ศาสนา</b>		
	พุทธ	184	92.0
	คริสต์	4	2.0
	อิสลาม	12	6.0

ลำดับ ที่	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
7	<b>สถานภาพสมรสของบิดามารดา</b>		
	อยู่ด้วยกัน	124	62.0
	หย่าร้าง	15	7.5
	แยกกันอยู่	18	9.0
	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	43	21.5
8	<b>ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอาศัยอยู่กับ</b>		
	บิดา-มารดา	119	59.5
	ญาติ	19	9.5
	บิดา	23	11.5
	มารดา	29	14.5
	อื่น ๆ (เช่น ตา ยาย ปู่ ย่า เป็นต้น)	10	5.0

## ตอนที่ 2 ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีค่าเท่ากับ 5.03 ( $M = 5.03, SD = 2.09$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ได้รับบาดเจ็บร่างกาย และต้องพบแพทย์ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 มีคนในครอบครัวได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์ จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 41 ได้เห็นคนอื่น (ไม่ใช่คนในครอบครัว) ได้รับบาดเจ็บทางร่างกายและต้องพบแพทย์ จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5 เห็นคนตาย จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5 เห็นซากปรักหักพังของบ้านเรือน ยานยนต์ และเรือ จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 89 สูญเสียบ้าน ที่อยู่อาศัย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34 สูญเสียเรือ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 25 สูญเสียทรัพย์สินอื่น ๆ (จักรยานยนต์ หรือของมีค่าอื่น ๆ ) จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 60.5 สูญเสียญาติอย่างน้อย 1 คน, แต่ไม่มีคนในครอบครัวสูญเสียชีวิต จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 51 สูญเสียพี่น้องร่วมบิดามารดา แต่บิดามารดาอยู่ครบ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และสูญเสียชีวิต/มารดา หรือทั้งคู่ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15 ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

## ตารางที่ 7

จำนวนและค่าร้อยละของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อและโดยรวม  
( $N = 200$ )

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ	$N$	ร้อยละ
1. ได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์	33	16.5
2. ครอบครัวได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์	82	41.0
3. เห็นคนอื่น (ไม่ใช่คนในครอบครัว) ได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์	167	83.5
4. เห็นคนตาย	145	72.5
5. เห็นซากปรักหักพังของบ้านเรือน ยานยนต์ และเรือ	178	89.0
6. ครอบครัวสูญเสียบ้าน ที่อยู่อาศัย	68	34.0
7. ครอบครัวสูญเสียเรือ	50	25.0
8. ครอบครัวสูญเสียทรัพย์สินอื่น ๆ (จักรยานยนต์ หรือของมีค่าอื่น ๆ )	121	60.5
9. สูญเสียญาติอย่างน้อย 1 คน, แต่ไม่มีใครในครอบครัวสูญเสีย	102	51.0
10. สูญเสียพี่น้องร่วมบิดามารดา แต่บิดามารดาอยู่ครบ	31	15.5
11. สูญเสียบิดา/มารดา หรือทั้งคู่	30	15.0

$M = 5.03, SD = 2.09, Range = 10 - 1$

**ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟื้นพลัง** ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 2 แบบวัดย่อย ได้แก่

3.1 ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience) เป็นการสำรวจ มุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบในปัจจุบัน แบบวัดนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เป็น มาตรฐานประเมินค่า 5 ระดับ โดยค่า 5 หมายถึง ตรงมาก ค่า 4 หมายถึง ตรง ค่า 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน ค่า 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง ค่า 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 21 – 105 หรือมีช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1-5 คะแนน

3.2 ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience) เป็นการสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบโดยทั่วไป ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เป็นมาตรฐานประเมินค่า 5 ระดับ โดยค่า 5 หมายถึง ตรงมาก ค่า 4 หมายถึง ตรง ค่า 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน ค่า 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง ค่า 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 22 – 110 หรือมีช่วงคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1-5 คะแนน

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.66, SD = 11.53$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละองค์ประกอบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) พบว่า วิทยุฯ ผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังใน องค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.83, SD = 4.74$ ) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) วิทยุฯ ผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้ มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.48, SD = 4.28$ ) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วิทยุฯ ผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 4.64, SD = 3.71$ )

ส่วนคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยมีค่าเท่ากับ ( $M = 3.85, SD = 12.84$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละองค์ประกอบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) พบว่า วิทยุณัฐได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.88, SD = 6.05$ ) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) วิทยุณัฐได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.92, SD = 5.43$ ) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วิทยุณัฐได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.71, SD = 3.41$ ) ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8

ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) ของข้อมูลความสามารถในการฟื้นพลังของวิทยุณัฐที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 เมื่อพิจารณาเป็นโดยรวมและรายองค์ประกอบ ( $N = 200$ )

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)		$M$	$SD$
1.	ตามสถานการณ์ (State Resilience)	3.66	11.53
1.1	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	3.83	4.74
1.2	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	3.48	4.28
1.3	การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	4.64	3.71
2.	จากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience)	3.85	12.84
2.1	การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)	3.88	6.05
2.2	การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)	3.92	5.43
2.3	การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)	3.71	3.41



#### ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

โดยมีสมมติฐาน คือ ประสิทธิภาพภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ด้านลบกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผลการวิจัยพบว่าค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนประสิทธิภาพภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังรายละเอียดในตารางที่ 9

##### ตารางที่ 9

ค่าเฉลี่ย (*M*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของประสิทธิภาพภัยพิบัติสึนามิและคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (*N* = 200)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1.00								
2	.04	1.00							
3	.14*	.89**	1.00						
4	-.02	.86**	.68**	1.00					
5	.01	.86**	.69**	.62**	1.00				
6	.09	.59**	.58**	.58**	.49**	1.00			
7	.03	.57**	.58**	.58**	.46**	.89**	1.00		
8	.12*	.47**	.46**	.46**	.40**	.84**	.55**	1.00	
9	.08	.47**	.41**	.41**	.42**	.85**	.69**	.61**	1.00
<i>M</i>	5.03	80.56	30.65	27.86	21.83	80.96	34.97	27.45	18.54
<i>SD</i>	2.09	11.53	4.74	4.28	3.71	12.84	6.05	5.43	3.41

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

- ตัวแปร 1 หมายถึง ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ
- 2 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (โดยรวม)
- 3 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ องค์ประกอบ  
การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)
- 4 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ องค์ประกอบการ  
มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)
- 5 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ องค์ประกอบ  
การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can)
- 6 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว  
(โดยรวม)
- 7 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว  
องค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก  
(I have)
- 8 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว  
องค์ประกอบการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)
- 9 หมายถึง ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว  
องค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก  
(I can)

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ ( $r = .04, p > .05$ ) ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .14, p < .05$ ) ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ( $r = -.02, p > .05$ ) และประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $r = .01, p > .05$ )

และจากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ( $r = .09, p > .05$ ) ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .03, p > .05$ ) ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ( $r = .12, p < .05$ ) และประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $r = .08, p > .05$ )

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 4 ตอนดังต่อไปนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้เป็นวัยรุ่นเพศชายจำนวน 1 คน และเพศหญิง จำนวน 7 คน ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีอายุระหว่าง 12-14 ปี (ร้อยละ 50) และอายุระหว่าง 15-17 ปี (ร้อยละ 50) กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวนร้อยละ 62.5 และร้อยละ 37.5 ตามลำดับ ของโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล และโรงเรียนบ้านบางม่วง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 87.5) มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง จำนวนร้อยละ 50 และร้อยละ 50 ตามลำดับ และปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 37.5) และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต (ร้อยละ 62.5) ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล (N = 8)

ลำดับ ที่	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1	<b>เพศ</b>		
	ชาย	1	12.5
	หญิง	7	87.5
2	<b>อายุ</b>		
	12-14	4	50.0
	15-17	4	50.0
	18-20	-	-
3	<b>โรงเรียนที่ได้รับผลกระทบ</b>		
	ท้ายเหมืองวิทยา	-	-
	ตะกั่วป่าเสนานุกูล	5	62.5
	ราชประชานุเคราะห์ 35	-	-
	บ้านบางม่วง	3	37.5
4	<b>ระดับชั้น</b>		
	ม.1-ม.3	5	62.5
	ม.4-ม.6, ปวช.	3	37.5
5	<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>		
	ต่ำกว่า 2.00	-	-
	2.01-3.00	4	50.0
	3.01-4.00	4	50.0
6	<b>ศาสนา</b>		
	พุทธ	7	87.5
	คริสต์	-	-
	อิสลาม	1	12.5

ลำดับ ที่	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
7	สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
	อยู่ด้วยกัน	3	37.5
	หย่าร้าง	-	-
	แยกกันอยู่	-	-
	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	5	62.5
8	ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอาศัยอยู่กับ		
	บิดา-มารดา	3	37.5
	ญาติ	1	12.5
	บิดา	2	25.0
	มารดา	2	25.0
	อื่น ๆ (เช่น ตา ยาย ปู่ ย่า เป็นต้น)	-	-

## ตอนที่ 2 ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิเป็นประสบการณ์ของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ ทั้งที่เป็นประสบการณ์เผชิญหน้ากับคลื่นสึนามิด้วยตนเองจนได้รับบาดเจ็บจากการหนีเอาชีวิตรอดจากคลื่น การเห็นศพหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และที่เป็นประสบการณ์การรับรู้เหตุการณ์โดยที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เผชิญหน้ากับคลื่นสึนามิ โดยประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบและการสูญเสีย เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว การสูญเสียบ้านที่พักอาศัยและทรัพย์สินต่าง ๆ ซึ่งจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ 1) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนึกย้อนถึงเหตุการณ์ภัยพิบัติ 2) การเปลี่ยนแปลงที่แปรเปลี่ยนชีวิต และ 3) การทำใจยอมรับความจริงของเหตุการณ์ภัยพิบัติ โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิแต่ละประเด็นที่พบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## 2.1 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนึกย้อนถึงเหตุการณ์ภัยพิบัติ

ประสบการณ์ด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ เมื่อนึกย้อนถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นความรู้สึกที่ยากจะลบเลือน ซึ่งแม้เวลาจะผ่านไปผ่านมา 6 ปี แต่ความรู้สึกที่มีต่อการได้รับผลกระทบและความสูญเสียจากเหตุการณ์ ไม่ได้เลือนหายไปตามกาลเวลายังคงติดแน่นอยู่ในใจ ทั้งนี้ความรู้สึกของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติแต่ละรายแปรไปด้วยความรู้สึกตกใจกลัว ความเสียใจ ตลอดจนความรู้สึกแปลกใจและสงสัยต่อเหตุการณ์ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็ตอนที่ว่าอยู่บ้านไซ้ใหม่คะ ก็ได้ยินเสียงแบบน่ากลัว ตาก็วิ่งไปดู ที่นี้ตาก็บอกว่าให้หนูหนี พ่อแม่แล้วก็หนีหนี พอนี้ แม่บอกว่าให้... (ชะงัก เริ่มร้องไห้) ตาก็บอกว่าให้หนี แม่ก็บอกว่าให้ตาหนีไปด้วย ตาก็บอกว่า ตาไม่ไป พ่อคลื่นยักษ์มา หนูหนี ตาก็โดนคลื่นยักษ์ (ร้องไห้) แต่ยายรอด แล้วที่นี้พ่อสักพักก็มาหาศพตากัน แล้วก็เจอภาพศพแบบน่ากลัว ก็รู้สึกกลัวมาก” (ID 1)

“จำเรื่องที่เราหนีสึนามิ เหตุการณ์ในวันนั้น วันอาทิตย์ที่ 26 ธันวาคม ตอนนั้นพ่อทำงานที่บางเนียง ก็ประจำพ่อก็ไม่ให้ไปวันเสาร์ อาทิตย์เพราะมันไกล ไม่รู้เป็นยังไงพ่อก็ให้ไปวันนั้น ก็กำลังจะทานอาหารก็ไปบอกพ่อน้ำนั้นน้ำอะไรเป็นสีดำ ๆ แล้วพ่อก็ตกใจ ก็ไปดูที่หน้าต่าง พ่อบอกเห็นน้ำอะไรก็ไม่รู้ พ่อก็ลงจากหน้าต่างขึ้นต้นมะพร้าว ก็น้ำมันมาเต็มหมดแล้ว...พ่อดันกันให้เกาะที่กิ่งต้นมะพร้าว พ่อก็ไปช่วยเด็กอีกคนลูกของเจ้าของบ้าน หนูก็อยู่ตรงนั้นจนคลื่นลูกที่ 2 ลงไปในทะเล ก็ขึ้นไปที่ทุ่งหญ้า แล้วก็เห็นศพลอยตายอยู่ รู้สึกกลัว ว่าทำไมเกิดแบบนี้ได้” (ID 3)

“ก็คลื่นมา ก็ไม่รู้พ่อก็อยู่บนบ้านข้างบน หนูนั่งกินข้าวอยู่ข้างล่าง พ่อว่าใส่รองเท้าเร็ว ก็ถามว่าไปไหน พ่อบอกว่าไปเร็วคลื่นมา คลื่นอะไรก็ไม่รู้ขึ้นมาก่อนเออะ หนูก็ขึ้นไปรถพ่อ ขึ้นรถมอเตอร์ไซด์ ขับออกไป น้ำก็ซัดเข้าไปหน้าบ้าน ติดอยู่แปบหนึ่ง 2 นาทีได้น้ำมาถึงก็แยกกับพ่อเลย...ก็แบบเจ็บมาก ไม่รู้ว่าพ่ออยู่ไหน งงไปหมดเลย ตอนแรกนึกว่าฝันด้วยซ้ำ อยู่ได้น้ำแล้วก็แบบสงสัยจะฝัน ไม่หายใจปล่อยให้มันจมไปเลย แล้วมานึกได้อีกที่ว่าไม่ได้ฝันนี้ ไม่คิดว่ามันจะมีอย่างนี้” (ID 6)

“ตอนนั้นอยู่ ป.3 กำลังเล่นอยู่กับเพื่อน เสร็จแล้วก็วิ่งมาบอกที่บ้าน ว่าคลีนยักษ์ ก็วิ่งไปดูที่ชายทะเล แม่ก็บอกว่าให้วิ่งไปบอกย่าที่สวน วิ่งไม่ทัน โดนน้ำซัดไป แล้วก็ขึ้นไป ผังหน้าโรงเรียนน้ำเค็ม นั่งอยู่สักชั่วโมงก็เห็นแม่ ก็เดินไปที่วัดแล้วไปที่หน้าอำเภอ ไปที่วัด น้ำเค็มมีรถมาแล้วก็ขึ้น...พอตกกลางคืน มีข่าวลือว่าน้ำมาถึงหน้าโรงพยาบาลแล้ว ก็ไป โรงเรียนเสนา พอเช้าก็มาที่อบต.บางม่วงมารับเต็นท์ไป อยู่ไปเค้าก็ทำบ้านอยู่ชั่วคราวให้ พอบ้านเสร็จก็เข้าไปดูเหตุการณ์ เข้าไปดูในบ้าน หมด ไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ร่องเท้า ช้างหนึ่ง กับรูป ๆ หนึ่ง แล้วก็มีการสร้างบ้านให้ ตอนนั้นที่เค้าสร้างบ้านนั้นก็ไม่ได้เข้าไปดู เหตุการณ์ผ่านไปก็มาโรงเรียน ช่วงนั้นไม่ได้ซื้อชุดนักเรียนยังมาชุดธรรมดาอยู่ กระเป๋าอะไรก็ไม่มีมา” (ID 2)

“ตอนนั้นอยู่ ป.4 ตอนนั้นไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ บ้านอยู่ที่นี้ พ่อก็ไปทำงาน ไม่ได้ อยู่ในเหตุการณ์ก็ไม่ว่ามันมายังไง...น้ำมาบอกว่าคนน้ำเค็มเค้าวิ่งมา สีนามีมา คลีนยักษ์ มา เค้าบอกอย่างนี้ ก็มีพ่อ พี่ชาย ลุง ไปทำงาน...มีลุงกับพี่ที่รอดมา...ญาติฝ่ายพ่อเค้า เค้าเชื่อเรื่องร่างทรง เค้าก็ให้ร่างทรงดูว่า เค้าบอกว่าพ่ออยู่ที่เกาะนั้นอยู่ได้ต้นไม้ใหญ่ เค้า บอกอย่างนั้นแล้วพี่ชาย พี่สาว พี่เขย ฝ่ายพี่เขยเค้ามีเรือส่วนตัว เค้าก็พาไปดูไปหา แต่มัน ไม่มีอะไร ไปตามหากันอยู่ 2-3 วันได้ ก็ไม่เจอ เค้าก็ไปดูว่าคงไม่เจอแล้ว ก็ไปแจ้งว่าสูญ หาย...เราด้วยความเป็นเด็กมันก็เสียใจนะ พ่อไม่มีแล้วเราก็รู้สึกนะ...เมื่อก่อนเค้าก็พาไป ตรวจ DNA หาพ่อ เพราะหนูเป็นลูกคนเดียว พี่ชายกับพี่สาวเป็นลูกคนละพ่อกัน ไปตรวจ เค้าพาไปที่วัดย่านยาว แล้วก็เห็นศพ ฝรั่งเศสคนไทยบ้าง ตอนนั้นมันกำลังขึ้นพองมันก็ส่ง กลิ่นเหม็น ก็ไปดูว่าทำไมมันเป็นไปได้ถึงขนาดนี้” (ID 4)

“ตอนนั้นแม่หนูเค้าไปทำงานตั้งแต่ตี 4 ตี 5...แล้วก็มีคนเข้าบ้านขับรถมาแบบเค้า ไม่รู้มันคืออะไร มันใหญ่มาก แล้วหนูก็ไม่รู้มันเป็นอย่างไรมันแค่เค้าบอกเฉย ๆ แล้วพอก็ เลยซ่อนมอเตอร์ไซด์พาหนูกับพี่ขึ้นไปบนเขา แล้วก็พยายามติดต่อกับแม่แต่ว่าติดต่อไม่ได้ น้ำทะเลมันพาให้สัญญาณมันลึบหมด ขึ้นไปก็อยู่ประมาณ 3 คืน แล้วก็ลงมาก็ยังกลัว ๆ กลัว ๆ...พ่อไปเจอกับเพื่อนของแม่ที่ทำงานเห็นบอกว่าแม่ตายแล้ว แม่เสียแล้ว เพราะว่า เค้าเห็นกับตา แล้วพอก็ไปตามหา บางทีก็พาหนูไปตามหาด้วยจนหนูไม่สบาย...ตอนนั้น หนูก็เสียใจมากเลย แต่ว่าหนูไม่เห็นหน้ากับแม่เพราะว่าเค้ากลัวหนูจะเสียใจ แล้วก็จาก เหตุการณ์ตอนนั้นมันมีข่าวมาเรื่อย ๆ ว่ามีคลีนยักษ์มาแผ่นดินไหว ก็กลัว กลัวคลีนยักษ์ กลัวต้องจากครอบครัว” (ID 5)

“ตอนนั้นเสียใจร้อง ภาวนาขอให้พระคุ้มครองแม่ ถึงบ่ก็บอกไม่ต้องร้อง แม่ ปลอดภัย แต่ร้องอย่างเดียวไม่ฟังอะไรเลย ตอนนั้นอยู่ ป.5 ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ อยู่ที่พักไม่เห็น คำเล่าให้ฟัง ยายโดน ยายเหลือซุดชั้นในกับกางเกงใน เห็นว่ามีน้ำเข้าไปข้างใน ยายบอกว่าแม่จะวิ่งไปเอารถ จะชื้อออกไป แต่ว่าน้ำมันแรงมันก็เลยกวาดลงไปเลยก็เลยไม่รอด ตั้งแต่นั้นก็ร้องร้องไม่ได้หยุดเลย” (ID 7)

“ตอนนั้นอายุ 6 ขวบ อยู่ ป.1 ไม่เห็น ตอนนั้นก็ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร ก็ไม่มีพ่ออยู่ด้วย ตอนนั้นก็เด็กอยู่ด้วยติดพ่อคะ ก็เสียใจคะ ก็ร้องไห้” (ID 8)

## 2.2 การเปลี่ยนแปลงที่แปรเปลี่ยนชีวิต

จากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิก่อให้เกิดผลกระทบและการสูญเสีย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจากที่เคยเป็น โดยผู้ให้ข้อมูลบางคนกล่าวถึงสิ่งที่ไม่เคยมี คือเมื่อไม่มีบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้คอยดูแล เอาใจใส่ และจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้กับตนเอง แต่เมื่อบุคคลเหล่านี้ได้จากไปกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความอดทน เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง อันเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อที่จะดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ได้ดังเดิมเช่นตอนที่มีบุคคลเหล่านี้อยู่ และผู้ให้ข้อมูลบางคนกล่าวถึงการมีความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียน การช่วยงานบ้าน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็ได้เรียนรู้ ได้ต่อสู้ เมื่อตอนเรามีพ่อเราไม่ได้ทำอะไรเองเลย ตอนไม่มีพ่ออยู่กับแม่เราก็ต้องช่วยทำงานโน่นทำงานนี้ เรารู้ตัวเองว่า เราต้องทำ มีกำลังใจให้ทำ มีแรงต่อสู้ได้ ถ้าตอนนี้ยังมีพ่ออยู่ ตอนนี้จะไม่มีความคิดอะไรอย่างนี้เกิดขึ้น เราก็คงอยู่สบาย ไม่ต้องทำอะไร เราคงไม่สะสมตังค์ได้เป็นพัน เพราะตอนพ่ออยู่อยากได้เสื้อผ้าก็ชื้อมาให้ มีพ่อมันง่าย อยากกินอะไรพ่อก็ชื้อให้ สบายไป ตอนนี่ไม่มีพ่อก็ต้องทำเอง เมื่อก่อนถ้าพ่อไปทำงานก็จะมีแม่ แม่คอยทำงานเอง งานบ้านแม่ก็ทำเองหมดเลย มันก็สบายเราเรียนอย่างเดียว เรียนกินแล้วก็เที่ยว ส่วนตาเมื่อก่อนแม่ก็ดูแลเอง ตอนนี่พ่อก็ไม่อยู่ เราก็ต้องมาช่วย ฝึกเรียนรู้ไป” (ID 4)



“ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปคือ การที่แบบเราไม่เคยทำอะไรเลย เหมือนมีแม่ แม่ก็ทำให้ตลอด แล้วเราก็ได้มาเรียนรู้ด้วยตัวเอง มาทำอะไรด้วยตนเอง เหมือนการซักผ้าของตัวเอง เพราะว่าถ้ามีแม่ แม่ก็ทำให้ทุกอย่าง หลังจากไม่มีแม่ก็ทำแบบที่เค้าทำมา บางทีพ่อก็สอน บางทีก็ดูคนอื่นเค้าทำ...ก่อนหน้าเกิดคือเราไม่ต้องทำอะไร อย่างที่บอกไม่ต้องทำอะไรเลย หลังจากนั้นก็ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น” (ID 5)

“ก็พ่อก็ไม่อยู่แล้ว แม่ทำงานคนเดียว เงินก็ไม่ค่อยมีถ้าใช้เยอะไป บางทีเงินที่มาช่วยในบ้านในครอบครัวมันจะไม่พอ เมื่อก่อน ป.4 ตอนยังไม่เกิดคลื่นได้เงิน 30 บาท ตอนนั้นก็ยังมี 30 บาทอยู่เลย แม่ก็ถามว่า เอาเพิ่มไหม ก็ว่าไม่เป็นไร เอาเท่านี้แหละ สงสารแม่ แม่ทำคนเดียว บางเดือนโดนหักภาษี มันก็ต้องลดน้อยลง ไหนจะค่าโน้นค่านี่ ต้องใช้ในบ้าน ค่าผ่อนรถอีกคะ ค่าไฟ ค่าน้ำ เยอะมากมายก็เลยต้องช่วยแม่บ้างคะ...ทำเองคะมันต้องทำเอง ถ้ามีแต่ให้คนมาบอกก็มันก็ไม่ไหวคะ ต้องให้แม่เป็นคนบอกทุกอย่าง ให้เพื่อนบอก ก็ไม่ได้ต้องพัฒนาตัวเอง เปลี่ยนตัวเองบ้าง คนอื่นเค้ามีครอบครัวที่สมบูรณ์มีพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แต่เรามีแค่แม่ คนอื่นก็จะอยู่ที่บ้านที่ประจำ เราก็อยู่กับแค่นี้ เราก็ต้องพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นนะ เราโตแล้วช่วยแม่บ้าง เราก็ครอบครัวไม่สมบูรณ์เหมือนคนอื่น เราไม่พร้อมเหมือนคนอื่นแต่เราก็สามารถทำให้มันอยู่ได้ เราต้องช่วยกันถ้าไม่ช่วยเหลือกันก็มันก็อยู่ยากคะ” (ID 6)

“ก็ตอนก่อนคลื่นยักษ์ก็ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ไม่ค่อยแบบสู้เรื่องต่าง ๆ พอหลังจากคลื่นยักษ์ก็แบบอดทนและสู้เรื่องต่าง ๆ ค่ะ” (ID 1)

“ตั้งใจเรียนมากขึ้นคะ อยู่กับปากกับน้ำก็ต้องตั้งใจเรียน พ่อก็ไม่อยู่แล้ว ก็ตอนนั้นหนูยังเด็ก ๆ อยู่เค้าก็เลี้ยงหนูมาจนอยู่ชั้น ม.1 หนูก็ต้องตั้งใจเรียน” (ID 8)

นอกจากนี้ผลกระทบจากการสูญเสียมารดาไปกับเหตุการณ์ภัยพิบัติของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิบางคน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในครอบครัวคือ การมีสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามา ได้แก่ แม่เลี้ยง วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติกล่าวถึงความรู้สึกไม่พอใจ กังวลต่อการที่จะมีสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามาในครอบครัว และการปรับตัวเพื่อรับสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป

“ก็คือหลังจากไม่มีแม่ค่ะ ทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ก็ต้องแบบรับสภาพความเป็นอยู่ หนูแบบแม่ไม่มีแล้วอะไรอย่างนี้ค่ะ คือ เค้า เค้าเข้ามาอยู่ในบ้าน คือ แม่เลี้ยงเข้ามาอยู่ในบ้าน ก็ต้องปรับสภาพให้เข้ากับเค้าได้...ต้องทำอะไรทุกอย่าง คือเค้าจะได้ไม่ว่าเค้ามาอยู่แล้วทำให้เค้าทุกซึ่ใจ เค้ามาอยู่ได้ประมาณ 5 ปี” (ID 5)

“เหมือนว่าพ่อก็ต้องมีใหม่บ้างใช่ไหม เราไม่ค่อยชอบก็ทะเลาะกันเรื่อย ก็ตอนแรกก็รับไม่ได้ ไม่อยากให้พ่อดี อยากให้พ่อนึกถึงแต่แม่ของเรา แต่ป้าหน้าอาเค้าบอกว่าถ้าเรามีครอบครัวแล้วเราไม่ได้อยู่กับพ่อตลอดต่อไปก็ให้พ่อดีไปเถอะ ไม่ต้องไปห่วง ก็ตอนแรก ๆ รับไม่ได้ก็ร้อง ใจมันไม่รับ เคยคิดนะสมมติพ่อไปมีคนอื่นใหม่แล้วไปมีลูก กลัวพ่อดีจะไม่รัก แต่ป้าบอกไว้ว่าพ่อดีรักเรา ถึงพ่อดีจะมีคนอื่นพ่อดีก็ไม่เอาลูก ก็ตามใจพ่อดี ให้พ่อดีไม่ว่า แต่ขอให้หาคนที่เหมาะแล้วดูแลพ่อดี...” (ID 7)

### 2.3 การทำใจยอมรับความจริงของเหตุการณ์ภัยพิบัติ

การทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่าง ๆ ที่ได้รับจากการประสบภัยพิบัติ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าแม่ในช่วงแรก ๆ ที่เกิดเหตุการณ์จะทำใจยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวได้ยากแต่ก็ทำใจยอมรับได้ ผู้ให้ข้อมูลบางคนกล่าวถึงการนึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวที่ยังคงเหลืออยู่กับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อไป ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็ต้องทำใจ สิ่งที่มีมันเกิดมาแล้ว อย่าไปทำอะไรให้มัน ปล่อยให้ผ่าน ๆ ไป คนที่เค้าไปเค้าก็หมดอะไรทั้งหมด เค้าก็ไปอย่างสบายแล้ว...เมื่อก่อนก็ถ้าตอนนั้นยังมีน้องอยู่ก็ได้มีน้องอยู่ที่โรงเรียนด้วย ตอนนั้นก็ร้อง แม่ก็ชื่อของเตรียมขึ้นโรงเรียนให้น้องแล้ว ถ้ามีน้องอยู่ก็ดีกว่านี้ ตอนนี้น้องไปใหม่ ๆ แม่ก็ทำอะไร กินอะไรไม่ลง แต่ก็ต้องยอมรับความจริงอยู่ต่อไป” (ID 2)

“ตอนนั้นมันยังเด็ก ๆ อยู่ เลยไม่ได้แบบฝังจิตฝังใจอะไรกับตรงนั้นมาก แต่ตอนนี้ก็แบบโตขึ้นแล้วก็มาคิดดู ว่าเราเสียใจนะที่ไม่มีแม่ ว่าทำไมเราต้องมาทำอะไรเอง แต่เราก็มีคำตอบในตัวเองว่าเพราะอะไรทำไม ก็พยายามใช้ชีวิตแบบเหมือนเดิม เหมือนตอนที่แม่” (ID 5)

“ก็นั่งอยู่คนเดียว ก็นั่งคิด ๆ คือบางทีพ่ออาจจะอยากอยู่กับเราก็ได้ เพราะว่ามันมีความจำเป็นบางอย่างที่ต้องไป เมื่อมันถึงคราวที่ต้องไป...คือไม่เป็นไรหรอกอยู่กับแม่ก็ได้ ถ้าไม่เข้มแข็งก็อยู่ไม่ได้” (ID 6)

“ถ้าเป็นไปได้อยากย้อนเวลาไม่อยากให้มันเกิด ถ้ามันเกิดก็ขอหยุดแม่ไว้ไม่ต้องไป นี่ก็ตลอดเลยจะทำไม่ต้องเป็นแม่ของเรา ทำไม่ไม่เป็นเรา ทำไม่เราไม่ไปกับแม่ด้วย...แต่วันนี้เราก็ต้องอยู่ให้ได้ เพราะถึงยังไงแม่ก็ไม่อยู่แล้ว เราก็ยังมีพ่อ เราก็อยู่กับพ่อ กับย่า กับยาย มีเค้าอยู่กับเรา ก็รู้สึกสบายใจที่คิดอย่างนี้” (ID 7)

### ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ 1) การมีใจสู้ 2) การรับรู้แหล่งกำลังใจ และ 3) การมีบุคคลร่วมแบ่งปันทางออกของปัญหา โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิแต่ละประเด็นที่พบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 3.1 การมีใจสู้

การมีใจสู้เป็นการมีพลังภายในจิตใจที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้โดยจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติ การสูญเสียและการได้รับผลกระทบต่าง ๆ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ได้หารายได้พิเศษช่วยบางที่มันอาจจะเป็นค่าขนมของเรา ไม่ต้องไปแบบภาระ พ่ออะไรอีก...ก็รู้สึกดี ได้เอาเงินที่ได้มาเป็นค่าขนม บางทีก็เก็บไว้ให้พ่อ บางทีเป็นว่ามีอะไรต้องใช้จ่าย คือหนูเห็นคล้าย ๆ กับพ่อเหนื่อย เหมือนรายได้อะไรอย่างนี้ค่ะ ได้มาก็ต้องจ่ายหมด พ่อมีรถ 1 คัน รถคันนี้พ่อเพิ่งผ่อน ถ้าไม่มีรถคันนั้นจะโดยสารลำบาก พ่อ

ต้องไปโน้นไปนี่ บางทีก็ไปตรวจสุขภาพอะไรบ้าง แล้วพ่อได้มาเท่าไรก็ผ่อนรถหมด มีตั้งค์เหลือใช้เป็นค่าใช้จ่ายในบ้าน หนูก็พยายามช่วยแบ่งเบาได้ เหมือนเมื่อก่อนหนูมีรายได้พิเศษโดยจำ บางทีเอาเงินมาให้พ่อจ่ายค่ารถหรือใช้จ่ายอะไร ส่วนหนึ่งใช้จ่ายกับหนู...ก็แบบอย่างที่พ่อหนูบอกไปว่าแบบพ่อหนูเคยผ่าท้องก็ทำงานหนักไม่ได้ หนูเลยสงสัยอยากจะทำแบ่งเบา ตอนนั้นเริ่มเรียนรู้ด้วยตนเอง ตอนนั้นหนูเริ่มจำความได้ รู้เรื่องอะไร รู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ ตอนนีที่บ้านเป็นยังไง ตอน 1.4 อายุ 9 ขวบ” (ID 5)

“เพราะแม่ต้องทำงานหาเงินให้เรา รู้ว่าแม่เหนื่อย เราก็ใช้โน่นใช้นี่ใช้นั้นตั้งเยอะ ตั้งแยะ โตแล้วเราคิดได้แล้ว...เราทำอะไรทุกอย่างเลยคะ กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า รีดผ้า แล้วก็ขัดห้องน้ำ กรอกน้ำ ทำกับข้าว ทำเองหมดเลย ก็ช่วยแม่บ้างที่แม่ไม่ว่าง บางทีเดือนหนึ่งแม่ไม่อยู่สักวันเลย ก็ต้องทำอะไรเองหมดเลย...คือถ้าไม่สู้ก็ต้องอดตาย คนอื่นก็มีลำบากกว่าเราอีก เราได้แค่นี้ก็ดีแล้ว สู้ต่อไป ตอนนั้นที่เกิดเรื่องอายุ 9 ขวบ หลังจากนั้น 1 ปี จึงคิดได้ แล้วแม่ก็บอกว่าพ่อไม่อยู่แล้วนะลูกนะ คือช่วยแม่บ้าง แม่ก็พยายามจะช่วยทำให้ครอบครัวกลับมาให้เป็นเหมือนเดิม ทำให้เราคิดได้ เราต้องสู้นะ ถึงพ่อไม่อยู่แล้วเราก็ต้องช่วยแม่บ้าง เราต้องสู้ ถ้าไม่สู้ก็อยู่ไม่รอด” (ID 6)

“คืออยากแบ่งภาระของพ่อ อย่างเช่นงานบ้านก็ช่วยอยู่แล้ว อยากจะแบบหาเงินเข้าบ้าน ช่วยพ่อ พ่อจะได้ไม่ต้องเหนื่อย เห็นพ่อบอกว่ากลางคืนทุกคืนพ่อต้องไปหางานเพิ่มเผื่อได้คืน 200 เลยอยากจะช่วยบ้าง เห็นว่าพ่อเหนื่อย บางครั้งบางวันทั้งวันพ่อไม่ได้กินข้าว เลยอยากช่วยพ่อบ้างให้พ่อได้พักผ่อน พ่อช่วยเรามากแล้ว เราเลยอยากช่วยพ่อ ถ้าเรียนจบแล้วก็จะเลี้ยงดูพ่อ” (ID 7)

“นอกจากไปโรงเรียนแล้ว บางวันก็ไปตลาดกับป้า ไปช่วยป้า ทำให้รู้สึกดีที่ได้ช่วยแบ่งเบาภาระของป้าไปค่ะ เราไปเองอยากไป ก็คิดว่าป้าเหนื่อยกับเรามากแล้ว เราต้องช่วยป้าบ้าง เกิดขึ้นนานแล้ว เคยบอกกับน้าบ้างกับป้าบ้าง พูดว่าอยากช่วยเค้าไม่ยอมให้เค้าเหนื่อยไปมากกว่านี้ ป้ากับน้าได้ฟังก็หัวเราะบ้าง (หัวเราะ) หนูก็สบายใจค่ะ ที่ทำให้เค้าหายเหนื่อยได้” (ID 8)

“รู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือแม่ แม่ทำงานหนักแล้วก็ช่วยแบ่งเบาภาระช่วยเหลือตาช่วยทำงานบ้านอะไรบ้าง ถ้ามีอะไรให้ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยล้างจาน หุงข้าว ซักผ้า” (ID 4)

“...เก็บนกที่บ้าน นกกรงหัวจุก ทำเองครับ นกเป็นของพ่อ พ่อไม่อยู่บ้านก็ต้องทำ นกมันมีหัวใจก็ต้องทำให้เหมือนคน ต้องล้างกรงให้มัน ปิดผ้าแล้วเก็บไว้ในบ้าน ได้ทำก็ รู้สึกว่าแบ่งเบาภาระของพ่อไปได้บ้าง งานเราทำแค่นี้ไปเป็นไรครับ...อย่างรถเครื่องคันนี้ก็ ซื้อเองครับ เก็บตั้งค์ทำงานได้ตั้งค์มาโรงเรียนก็เก็บ แล้วก็ซื้อ เก็บประมาณ 2-3 เดือน อยากได้ ก็จะได้ไม่ลำบากพ่อแม่อีก บ้านก็อยู่ไกลไม่มีรถประจำทางผ่าน ตอนที่ว่ายังไม่มียุทธก็พ่อแม่ต้องมาส่งทุกวัน ก็ลำบาก ก็พ่อแม่เคยลำบากมาแล้ว อยากจะทำได้บ้าง... อย่างทำรายงานสัปดาห์ก็ทำเอง ตั้งค์ที่ได้มาก็ทำเองไม่ได้ไปขอแม่ เก็บตั้งค์อาทิตย์ละ 150 บาท ได้ตั้งค์วันละ 30 บาท บางวันก็กินข้าว บางวันก็ไม่กิน ถ้าอาทิตย์ไหนแบบว่ารถไม่มี น้ำมันก็ต้องเอาตั้งค์ไปเติมก่อน เป็นตั้งค์ที่ได้มาโรงเรียน ตั้งค์ที่เก็บไว้เผื่อที่อยากได้อะไร ตั้งค์ที่เหลือก็ใช้ ครูส่งรายงานอะไรมาก็ใช้ ไม่อยากจะรบกวนแล้ว ทำไปเท่าที่ทำได้ แต่ว่า ถ้าไม่พอจริง ๆ ก็ขอ” (ID 2)

“แม่เป็นเด็กอยู่อย่างถ้าพ่อบอกว่าให้ช่วยอะไร เราเห็นว่าอะไรช่วยได้ก็ช่วยนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ยังดี พวกให้อาหารเม็ด ก็ดี เราได้ช่วยแม่ถ้าเราทำ ถ้าหมูกินอาหารตอนเช้า เที่ยง เย็นก็ให้ ถ้าวันไหนพ่อแม่ติดธุระเราก็อยู่กับญาติ ๆ เย็น ๆ เราก็ให้อาหาร” (ID 3)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความภูมิใจในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่รับรู้ ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเอง กระทำ และประสบความสำเร็จ การมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็น คุณสมบัติที่ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก่อนหน้าเกิด (คลื่นยักษ์) คือเราไม่ต้องทำอะไร อย่างที่บอกไม่ต้องทำอะไรเลย หลังจากนั้นก็ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ก็เฉย ๆ คือก็ไม่ว่าอะไรก็คือแบบคือเราก็คิดว่าเราก็ทำได้อยู่แล้ว” (ID 5)

“คือตอนที่เกิดคลื่นยักษ์เราก็แบบช่วยพ่อแม่เต็มที่ค่ะ พ่อแม่ไปทำงานเราก็ช่วย พ่อแม่อย่างเต็มที่แล้ว พอหลังเกิดคลื่นยักษ์ก็ต้องแบบมุ่งมั่นงานพ่อแม่ให้เยอะกว่าเดิม ช่วยแบบไปเลี้ยงน้องแบบพ่อแม่ไปทำงานที่สวน แบบรับจ้างวิ่งรถ ก็อยู่บ้านทำงานบ้าน กวาดบ้าน ซักผ้าอะไรแบบนี้ ก็ภูมิใจสิ่งที่เราทำให้พ่อแม่ค่ะ” (ID 1)

“ก็พ่อแม่ทำงานก็หนักแล้ว เราควรช่วยบ้างไม่ต้องให้แม่เหนื่อย ได้ช่วยแล้วก็สบายใจ ไม่ต้องให้แม่มานั่งทำ ...ก็ยังคงอย่าให้แม่เหนื่อยมาก...เป็นสิ่งที่ดี พอกลับบ้านให้แม่สบาย ทำงานเหนื่อยแล้วก็ให้แม่นั่งสบายให้เราทำ...ตัวเองก็ภูมิใจเหมือนกันที่ตั้งใจเรียน ที่ช่วยพ่อแม่ทุกอย่าง” (ID 3)

“ก็รู้สึกว่าเหมือนเราโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เรามีความคิดขึ้น เราคิดว่าเราจะทำอันนั้นเอง อันนี้เองได้ โดยที่ไม่ต้องมีใครมาใช้ ไม่ต้องมีคนมาบ่นว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ต้องมีใครมาคอยบังคับเรา มีความรู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่ขึ้นจากที่เมื่อก่อนถ้าอยากได้อะไรก็มีพ่อซื้อให้ มีคนเอามาให้ตลอด อยากกินอะไรแม่ก็ซื้อมาให้ ถ้าไม่มีแม่บางที่หิวก็แม่ไม่ได้ทำอะไรไว้แม่หุงแต่ข้าวไว้ เราก็ทอดไข่อะไรกินเองได้” (ID 4)

“มีความสุข สบายใจ รู้สึกว่าวันนี้ตัวเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น โตขึ้น ไม่ต้องให้ปากกับน้ำช่วยมาก ทำเองได้ อย่างซักผ้า กวาดขยะ เป็นผู้ใหญ่ที่ได้ช่วยเหลือปากกับน้ำ” (ID 8)

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเป็นที่รักของผู้อื่น และแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ป้า น้า ชื่นชอบและรักตน จึงปฏิบัติตนให้เป็นที่รัก โดยรู้ว่าบุคคลเหล่านั้นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่า ตนเป็นที่รัก ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการแสดงความรักต่อบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เช่น การมีความตั้งใจที่จะเรียนหนังสือให้ประสบความสำเร็จ เป็นต้น ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“คิดว่าโตขึ้นไปเก็บตังค์ไว้เรียนสูง ๆ แล้วก็จะได้มีงานทำคะ หนูก็นึกไปว่าหนูไม่มีพ่อแม่ก็ไม่ได้อยู่กับหนู หนูอยู่กับปากกับน้ำ หนูก็จะตั้งใจเรียน” (ID 8)

“ตอนนี้ก็คือหนูอยู่ม.2 ทั้งการเรียนหนูก็พยายามให้มันดีขึ้น...พ่อหนูคะ คืออยากให้ลูกสาวเรียนเก่ง ๆ จะได้มีหน้ามีตา ก็จะทำให้ได้อย่างที่พ่อหวัง” (ID 5)

“ก็อยากเรียนหนังสือให้จบคะ ถ้าเรียนจบก็อยากจะทำอะไรของตัวเอง ถ้าพ่อแม่แก่เราก็ดูแลพ่อแม่แบบที่พ่อแม่ดูแลเรา” (ID 1)

การเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และเชื่อมั่น ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเชื่อว่ามี ความหวังสำหรับตนเอง และกล่าวถึงความพยายามที่จะกระทำหน้าที่หลักในปัจจุบันโดยเฉพาะ ในเรื่องเรียนเพื่อให้เป็นไปตามความหวังนั้น ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ตอนนี้ฝันว่าเรียนจบม.6 แล้วอยากเรียนต่อราชภัฏภูเก็ต อยากมีอาชีพที่แบบว่า ได้เงินเยอะ ๆ อยากช่วยแม่ แม่จะได้ไม่ต้องทำงานหนัก ถ้าเราจบแล้วเรามีอาชีพที่มั่นคง มีเงิน สักวันอาจจะซื้อบ้านของตัวเอง ไม่ต้องมาอยู่บ้านของพี่ชาย เราได้มีโอกาสพาแม่ พาตามาอยู่... บอกแม่ว่าถ้ามีตังค์นะ จะทำอาชีพมั่นคงซื้อรถ ซื้อบ้าน เดี่ยวซื้อบ้านพาแม่ ไปอยู่นะ ทำได้อยู่แล้ว เชื่อมั่นในตัวเอง” (ID 4)

“ก็อยากจะทำไว้บ้าง แล้วก็พยายามจะหัด โตขึ้นจะไปเลี้ยงดูพ่อแม่...เพราะว่า เราจะโตแล้ว ถ้าเรียนจบแล้วจะไปทำอะไร คิดไว้ก่อน...เรียนให้จบ เรียนให้ถึงที่ว่าเราจะ เรียนได้ เรียนเสร็จอยากทำงานหาเงินมาช่วยพ่อแม่” (ID 2)

### 3.2 การรับรู้แหล่งกำลังใจ

การรับรู้ว่ามีบุคคลหรือแหล่งทางสังคม อันได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ยาย ป้า น้า เป็นต้น เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional love) และจากบุคคลภายนอกครอบครัว ได้แก่ เพื่อน ครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น โดยเฉพาะการมีความ ใจกว้างใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ จากบุคคลในข้างต้น รวมทั้งการได้รับความสนใจและความ ช่วยเหลือ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความสุข มีความหวัง มีความมุ่งมั่น เกิดความพยายามในการ กลับมาตั้งใจเรียนหนังสือ มีความสบายใจขึ้นจากความเครียดที่เกิดในชีวิต มีกำลังใจและคลาย จากความกลัวเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญ ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ได้มีพ่อแม่ มียาย แล้วก็มีความสุขกับทุกคนที่มาช่วยเหลือค่ะ...ได้เรียนหนังสือ เมื่อก่อนคิดจะตั้งใจเรียนแต่ก็ไม่มี ความหวังแล้วค่ะ แล้วที่นี้ก็มีคนมาช่วยเยอะ ทำให้มี ความคิดว่าตั้งใจเรียนค่ะ... คือมีคนมาบอกว่า ให้แบบตั้งใจเรียน ไม่ต้องคิดเรื่องคลื่นยักษ์ ก่อน ให้ตั้งใจเรียนก่อน เป็นคนที่อยู่ข้างบ้าน เขาก็มานั่งคุยกับพวกเราว่า ตอนเกิดคลื่น ยักษ์เป็นยังไงอะไรแบบนี้ เขาก็บอกว่าไม่เป็นไรนะ ให้อู่ว่างใจ ใ้รู้ว่ายังไง เขาก็มีคนเสียชีวิต มีลูกเค้า ตาย อะไรแบบนี้ เขาก็บอกว่าไม่เป็นไรนะ เพราะว่าเราไม่ได้เสียชีวิต เขาก็บอกว่าให้เราตั้งใจ เรียน ไม่ต้องมายุ่งกับเรื่องที่มีคนผ่าน ๆ ไป ก็ทำให้เราแบบมีความมุ่งมั่นขึ้นมาอีก ก็เค้าพูด

แบบนี้แล้วเราก็ต้องมีความพยายาม มีแรงขึ้น ตั้งใจเรียนขึ้น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ตั้งใจเรียนหนังสือ ไม่คิดเรื่องที่ผ่านมาแล้ว คิดแต่เรื่องดี ๆ ” (ID 1)

“เครียดก็ไปนั่งเฉย ๆ คนเดียว นึกไปทำอย่างไงดี ก็เวลาผ่านไปก็ดีเอง เพื่อนก็ถามไถ่ มีคนอยู่ข้าง ๆ ไม่ใช่ไม่มีใครเลย เพื่อนมาพูดคุยมาพูดเรื่องตลกอะไรอย่างนี้สบายใจ” (ID 2)

“สนิทกับแม่ สนิทแบบมีปัญหาอะไรก็คุยกับแม่ตลอด เรื่องส่วนตัว แม่จะให้คำปรึกษา เราก็รู้สึกดีที่แม่ให้คำปรึกษา...แล้วอย่างตอนที่เกิดคลื่นพอกก็บอกว่าไม่ต้องกลัว พ่ออยู่ข้าง ๆ ดีใจที่พ่อบอกเรา ไม่ต้องกลัว สู้อย่าถอย แล้วก็มีแม่ แม่บอกเหตุการณ์ครั้งนี้ให้ลืมไปเลย เพราะมันเป็นเรื่องของธรรมชาติที่เกิด ไม่ใช่มนุษย์ที่มาทำร้ายเรา ก็ดีขึ้น แม่บอกว่าสิ่งไหนที่โดนแล้วไม่ต้องไปนึกมัน ไม่ต้องไปนึก” (ID 3)

“ก็มีแม่ มีคนมาช่วย คำก็ช่วยดี บางที่คำก็มาให้ทุนที่โรงเรียน ก็มีคนมาช่วยผอ. คำคอยหามา เราเรียนดี ผอ. ก็ให้เราเรียนดีนะ อาจารย์...เนี่ยเมื่อก่อนแกเคยเป็นที่ปรึกษา รู้ว่าเราเด็กเรียนร้อย แกก็ช่วย แกว่าถ้ามีปัญหาอะไรปรึกษาคูณะ รู้สึกดีใจที่แกช่วย แกชอบมาถามประจำมีปัญหาอะไรบ้าง การเรียนยังงัย บางทีมีปัญหาอะไรปรึกษาคูณได้ทุกอย่าง การเรียนถ้าเรื่องเรียนก็ปรึกษา อย่างเรียนคณิตก็ปรึกษาอาจารย์ที่สอนคณิต” (ID 4)

“คือมีความสุขที่ได้อยู่กับพ่อ ได้อยู่ใกล้พ่ออย่างน้อยถึงพี่เรียนอยู่กรุงเทพแต่หนูก็ได้อยู่ใกล้ชิดกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว เลยสุขใจไม่กลัวอะไร (ยิ้ม) ส่วนที่โรงเรียนก็ดีเหมือนกันค่ะ มีเพื่อนอยู่หลายคนรวมทั้งตัวหนูด้วย หนูมีเพื่อนอยู่ 7 คน เป็นกลุ่มกัน ก็ดีค่ะ คุยด้วยสนุก มีอะไรก็ปรึกษากัน มีเพื่อนที่เดินด้วยกันที่สนิทมีอยู่ 1 คน สนิทมาก แล้วเหมือนตอนที่เกิดคลื่นยักษ์ พ่อก็คือแบบช่วยปลอบ ช่วยแบบว่าอย่าคิดมาก เพราะว่ายังไงชีวิตมันก็ต้องผ่านไป เดียวมันก็ต้องผ่านไป พ่อพูดอย่างนั้นก็เชื่อพ่อ ได้ฟังพ่อพูดรู้สึกสบายใจ พี่สาวคำก็บอกว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไร ยังไงเราก็ไม่ต้องคิดมากเพราะว่าแม่มองเราอยู่ข้างบน ได้ฟังพี่พูดแล้วเราก็นสบายใจ” (ID 5)

“มีแม่ค่ะ มียายด้วยคอยช่วยกัน อยู่กันเยอะ ทำให้เรารู้ว่ายังมีคนอยู่ข้าง ๆ เราอีกเยอะ อย่าท้อ เราต้องอยู่ให้ได้ มีลุงด้วยค่ะ” (ID 6)



“เรากียังมีพ่อ เราอยู่กับพ่อ กับย่า กับยาย มีเค้าอยู่กับเรา รู้สึกสบายใจที่คิด  
 อย่างนี้ คิดว่าถ้ามาอยู่รวมด้วยกันก็อบอุ่น อยู่กันหลาย ๆ คนก็อบอุ่นดีเหมือนกัน สบาย  
 ใจไม่เครียด มีคนให้กำลังใจ ไม่ต้องเสียใจ เพื่อน มีครู บอกว่าไม่ต้องเสียใจ มีพ่อ พ่อเป็น  
 ทั้งพ่อทั้งแม่...เยอะมากคนที่กำลังใจ จำไม่ได้เยอะมาก ก็มีครูโรงเรียนย่านยาวเมื่อก่อน  
 สนินมาก เรียกแก้วว่าแม่ ตอนอยู่ย่านยาวเวลาจะมีอะไรก็จะไปหาแก แล้วตั้งค้ที่ได้ก็จะไป  
 ฝากแก พออยากได้อะไรก็ไปถอน ชื่อเครื่องเขียนหรือจะกินอะไร รู้สึกว่ามีแม่เพิ่มขึ้นมาอีก  
 คน มีอะไรก็พูดกับแก วันแม่ตอนอยู่ย่านยาวก็อดแกร้องไห้ ถ่ายรูปกับแก แกแบบเป็นครู  
 ด้านแนะแนวก็ช่วย ตอนไปกรุงเทพแกก็ไป การมีครูคนนี้ทำให้ดีขึ้น” (ID 7)

“สนิทกับป้าคะ หนูอยากได้อะไรหนูก็บอกแกได้ ถ้าสุดป้าให้เงินคะ (หัวเราะ) หนู  
 เอาตั้งค้เก็บไว้คะ เก็บไว้เรียนสูง ๆ คะ ชั้นปริญญาคะ...การที่มีน้ากับป้าทำให้รู้สึกว่าถึง  
 ตอนนีเราไม่มีพ่อกับแม่เรากียังมีป้ากับน้า เปรียบป้ากับน้าเป็นพ่อกับแม่ หนูอยากได้อะไร  
 บอกเค้าก็ซื้อให้ ทำให้หนูได้ทุกอย่าง...ตอนนั้นกลัวคลื่นแต่ก็มีป้ามีน้าคอยปลอบบอกว่า  
 มันมาไม่ถึงหรอกตั้งไกล เรากียุ่สึกดีขึ้นจากความกลัว แล้วก็ปัญหา ๆ มาปลอบ ก็สบายใจ  
 ที่เค้ายังห่วงหนู (ยิ้ม) เพื่อน ๆ ช่วยปลอบ ชวนเล่น แล้วก็ให้คุณครูให้เงิน ให้ของ หนูก็ดีใจ”  
 (ID 8)

นอกจากนี้วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิบางคน ยังมีบุคคลอันเป็นที่รักใน  
 ครอบครัวที่จากไปกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นอีกหนึ่งแหล่งกำลังใจที่จะระลึกถึงเมื่อไม่สบายใจ  
 ต้องการกำลังใจ หรือประสบปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็ไปหาพ่อคะ ที่สวนอนุสรณ์คะ จะมีชื่อพ่อ เราก็ไปยืนดูชื่อพ่อ แล้วก็มองทะเล  
 ค่ะ ก็นั่งคิด ก็ดีขึ้นเหมือนได้คุยกับพ่อ ได้ระบายคะ” (ID 6)

“รู้สึกเหมือนแม่ยังอยู่กับเรา...เวลาจะสอบหรือไปไหนก็ยกมือไหว้ขอให้คุณทำ  
 ได้ แม่ไม่ได้ไปไหน...เวลามีอะไรอย่างเรื่องที่ทะเลาะกับพ่อ ก็จะไปร้องข้างบนแล้วรูป  
 แม่ตั้งอยู่จะนึกว่าแม่นั่งดูอยู่ อย่าร้อง ก็ไม่ร้อง เห็นรูปแม่ก็เหมือนแม่มายืนอยู่ตรงหน้า  
 บอกอย่าร้องเลยอะไรอย่างนี้...นั่งดูรูปแม่และบางครั้งก็ซื้อดอกไม้มาไหว้ รู้สึกดีใจเหมือน  
 แม่มานั่งคุยกับเรา” (ID 7)

วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิยังระงับถึงการมีต้นแบบ หรือบุคคลที่จะเป็นต้นแบบ ได้แก่ พ่อ แม่ ญาติ และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เช่น ครู ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว เพื่อการอยู่ร่วมในสังคม อันส่งผลให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติตนให้เป็นอย่างต้นแบบ ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็เป็นพ่อคะ เพราะพ่อช่วยเหลือเราได้ มีเรื่องอะไรก็จะถามพ่อกว่าถามแม่ พ่อก็บอกได้ เรื่องงานเรื่องอะไรพ่อก็บอกได้ มีการบ้านมีไรพ่อก็บอกได้ทุกเรื่อง ถ้าเป็นได้ก็อยากเป็นเหมือนพ่อคะ พ่อแบบเลี้ยงครอบครัวได้ดี พ่อก็สู้แบบเพื่อครอบครัว” (ID 1)

“พ่อสอนว่าทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างเราต้องทำให้ได้ ทำอะไรต้องทำให้เสร็จ ก็ให้ดีที่สุด เหมือนที่พ่อบอก เหมือนมีต้นแบบ มีกำลังใจอยู่เสมอ ทั้งพ่อทั้งแม่” (ID 2)

“อยากเรียนสูง ๆ มีอนาคตที่ดี เรียนระดับปริญญา พ่อบอกว่าจะส่งให้เรียนถึงปริญญาให้ได้ เพราะพี่ก็เกือบจบแล้ว พี่คนละแม่กันเกือบจบ เห็นแล้วรู้สึกว่าคุณค่าเก่งมีความรู้ดี ก็อยากเรียนสูง ๆ เหมือนเค้าให้ได้” (ID 3)

“หนูเห็นครูเค้าสอนอะไรอย่างนี้คะ หนูก็เลยคิดอยากสอนบ้าง ตอนนั้นที่ครูเค้าไม่มาครูเค้าก็ให้หนูไปสอนน้อง ๆ หนูก็เลยชอบ เห็นครูเค้าแต่งตัวดี สอนดีสามารถทำให้เด็กเชื่อฟังได้ รู้สึกอยากเป็นอย่างนั้นบ้าง” (ID 5)

“อยากจะเป็นเหมือนแม่เพราะแม่เก่ง เราต้องเป็นเหมือนแม่บ้าง แม่เก่งในเรื่องทำกับข้าว ทำงานบ้าน เก่งในเรื่องอบรมเรา เรื่องดูแลคนอื่นให้แบบมีความสุข” (ID 6)

การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิตอันเป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ ได้แก่ กองทัพบก องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น รวมถึงมูลนิธิต่าง ๆ มีส่วนช่วยให้เกิดกำลังใจแม้จะเผชิญกับความยากลำบากจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติ ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“มีมูลนิธิศุภนิมิตร คำก็ช่วยดูแลอยู่ แล้วก็ฝึกรั้งที่ว่าเข้ามาช่วย แล้วก็โรงเรียนราชประชานุเคราะห์บอกว่าถ้าจบ เมื่อก่อนเรียนอยู่ที่บ้านบางมรวน ก็บอกว่าถ้าเรียนจบแล้วจะไปเรียนต่อที่ราชประชานุเคราะห์ก็ได้ ไปเรียนก็ได้ไม่ต้องเสียอะไร...ดีใจ ยังไงเราเสียพอไปแต่เรามีมูลนิธิอื่นมาช่วย เราก็ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว” (ID 4)

“มีกองทัพบุกเข้ามาช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจในโรงเรียนพาไปเที่ยวกรุงเทพแบบนี้ แล้วคำก็ให้เงินช่วยเหลือ แล้วก็มีการประกันสังคมเป็นแบบของผู้เสียชีวิต แล้วก็ของมูลนิธิคามิลโล แล้วก็มีการของโรงแรมค่ะ แล้วก็ของศุภนิมิต ดีใจค่ะ อย่างน้อยก็มีกำลังใจ มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น เราไม่ต้องเครียด บางทีเค้าอาจจะมีการกิจกรรมให้เราทำ เราไม่ต้องเครียด เราไม่ต้องไปคิดเรื่องตรงนั้นอยู่...ทางโรงเรียนบางที่คำก็ให้ทุนเกี่ยวกับเรื่องเรียน” (ID 5)

“ก็มีคนมาช่วยเหลือ คำก็แนะนำให้มาอยู่ทีอบต พอเรื่องแบบทอดตัวลงไป ดำเนินคดี สร้างบ้านอยู่จริง ๆ...ก็ต้องหาศพตาอย่างนี้ล่ะค่ะ...คำก็แบบให้เด็กมาโรงเรียนได้ คำให้อุปกรณ์การเรียน ก็ดีใจที่เค้าแบบช่วยเหลือพวกเราให้มาโรงเรียนได้อะไรอย่างนี้ล่ะค่ะ” (ID 1)

“ตอนนั้นก็ไม่มีอะไรเลย คำก็มาช่วยแจกของ เงินบริจาคจากมูลนิธิศุภนิมิต คำมาแจกพวกเงิน ให้พวกของใช้ พวกอาหารแห้ง ก็ดีใจที่ได้ของแบบนี้ ได้มีใช้...ตอนนั้นเค้าไม่ให้ทำอะไรเลย ลำบากเหมือนกัน แต่ก็ไม่ถอย อยู่ได้ไม่ต้องไปฆ่าใคร ต้องชิงทรัพย์อะไรแบบนี้” (ID 3)

“ก็เสียใจที่ต้องเสียแม่ไป ทางมูลนิธิก็ได้ช่วยเหลือ คำก็ให้แบบทุนการศึกษา แล้วก็ประกันสังคมให้ 8 ปี ตอนนี้ได้มา 4-5 ปีแล้ว ยายกับตาก็ได้เพราะว่าแม่คือลูก ถึงเราเป็นลูก พ่อเป็นสามีพ่อก็ได้เราก็ได้ น้องก็ได้ ได้ครบก็ดี ทำให้เราตั้งใจเรียนมากขึ้น แบบคำให้ช่วยทุนการศึกษาแบบนี้ พ่อก็จะได้มีตั้งค้ของพ่อเก็บไว้ เราก็สามารถเอาไปซื้ออุปกรณ์การเรียน ก็ทุกปีก็จะไปถอนมาแล้วก็ซื้อชุดนักเรียน บางทีพ่อก็เสียให้...จำไม่ได้ แล้วหลายคนมากที่มาช่วย ต้องถามพ่อเพราะพ่อจัดการ...ตอนอยู่โรงเรียนวัดย่านยาว เดือนหนึ่งคำให้ 650 บาทก็เอาไว้ที่พ่อ 650 ทุกเดือน ไม่รู้ของอะไร...ตอนที่โรงเรียนวัดย่านยาวจะมีของมูลนิธิศุภนิมิตกับมูลนิธิไฟเซอร์ที่นี้คำก็รวมกันพาไปเที่ยวกรุงเทพ ก็ดีใจได้ไปเที่ยวครั้งแรก สนุกได้นั่งรถไฟฟ้านั่งเครื่องบินก็ดี ได้เรียนรู้สังคมใหญ่กว่าบ้านเรา

ได้เห็นเพื่อนใหม่หลายโรงเรียน พวกที่ไปก็บางคนก็โดนมาเองบางคนก็พ่อเสียแม่เสีย”  
(ID 7)

การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้าน ได้แก่ การช่วยเหลืองานบ้านโดยรับรู้ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในครอบครัวต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นโอกาสให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่บุคคลในครอบครัวมีต่อตนเอง และเมื่อทำตามได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับคำชมเชย และคำขอบใจ ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“พ่อแม่ก็บอกว่า เราไปช่วยแบบทำงานบ้าน พ่อแม่ภูมิใจค่ะ เราช่วยทำงานบ้าน ช่วยกวาดบ้าน ช่วยถูพื้น เหมือนแบบดูแลครอบครัวได้แล้ว พ่อแม่ก็ดีใจ บอกว่าภูมิใจในตัว” (ID 1)

“บางครั้งก็ล้างถ้วย ทำอยู่บ่อยตอนนี้ก็หุงข้าว บางทีวันที่ไม่มีกับข้าว แม่ก็ไม่ว่างทำงาน ทำกับข้าวกินเอง ทำพวกผัด ๆ อะไรอย่างนี้ แม่บอกว่าใส่อะไรบ้าง ก็ลอง ๆ ทำดูกินได้ ได้กินกันทุกคน แม่ก็บอกว่าอยู่คนเดียวได้แล้วอย่างนี้ (หัวเราะ)” (ID 2)

ผู้ให้ข้อมูลยังระบุถึงการได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากพ่อแม่ สนับสนุนให้ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น การช่วยเหลืองานบางส่วนในการประกอบอาชีพของพ่อ หรือการสนับสนุนด้านความสามารถพิเศษทางการร้องเพลง โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับคำชื่นชม ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็บางที่ขับเรือ พ่อไปทำธุระผมก็ขับแทน เป็นเรือใหญ่บรรทุกได้ 25 คน...ตื่นตื่น (หัวเราะ) ไม่รู้ไปชนอะไรบ้างหรือเปล่า บางที่พ่อไปอาบน้ำ ไปซิงกาแพ ทำแทนก็รู้ว่าอะไรมันไปทางไหน พ่อก็ให้ขับลองดูเป็นไงได้เป็น เราก็ดีใจที่ได้ทำ ก็ได้ทำบ่อยอยู่ ได้ทำล่าสุดเมื่อเปิดเทอมแรกของม.2 พ่อก็พูดว่าอยากจะทำอะไรให้หัด ทำให้ได้ก่อน ทำให้เป็น หรือว่ายังทำไม่ได้ก็ช่างมัน หัดทำไว้ก่อน...เราดีใจ ทำยังไงก็ได้ และให้ว่าจะไปสมัครงานก็ให้ไป ไปทำดู อยากจะลองทำงานดู พอเปิดเทอมแบบว่าไม่มีอะไรทำ ก็ให้ไปทำงาน พ่อก็ว่าไปทำดู จะได้อะไร (หัวเราะ) ก็ลองไปสมัครดู ยิ่งจะอยากทำ” (ID 2)

“ก็สนับสนุนบางทีก็เรื่องการแสดงออกยังไงอย่างนี้คะ เรื่องอะไรก็แบบว่า สนับสนุนทุกอย่าง คือหนูร้องเพลงได้ (ยิ้ม) พ่อก็จะให้ไปร้อง... มันเกิดขึ้นครั้งแรกตอน เด็ก ๆ งานลอยกระทง เค้ามีการประกวดพ่อก็ให้ไปประกวดร้องเพลง ก็ร้องไปได้ หนูชอบ แต่ว่าหนูก็เรียนด้วย อย่างเรื่องเรียนพ่อก็ช่วยสนับสนุน อยากเรียนอะไรก็ไปได้เลย แต่ว่าขอให้ม่จุ่มงหมายขอให้ไปถึง ก็ดีใจคือมีพ่อสนับสนุน” (ID 5)

### 3.3 การมีบุคคลร่วมแบ่งปันทางออกของปัญหา

การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและภายนอกครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนที่จะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิปัญหา หรือความไม่สบายใจ รวมถึงการร่วมสำรวจหนทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหา ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า

“ก็บอกแม่ แม่ก็จะช่วยแก้ไขปัญหา บางทีถ้าข้อสอบยาก ๆ แม่ก็จะบอกว่า มาแม่ช่วยติว แม่จะบอกว่าคุณอ่านตรงนี้นะ เดี่ยวมาสรุปให้แม่ฟัง ว่าอ่านได้ถึงไหน อ่านได้ว่าอะไร ยังไง แล้วเรื่องส่วนตัว เรื่องที่แบบเราไม่เข้าใจก็ถามแม่ ที่โรงเรียนเวลาเรามีปัญหาอะไรเพื่อนก็ช่วยเหลือได้ อย่างเช่น ทำการบ้าน แบบยาก หรือเราีบจริง ๆ เพื่อนก็จะมาช่วย...มีความสุข มีเพื่อนเยอะ ส่วนถ้าเราบอกครู ครูจะข้อนี้ทำยังไงก็จะแบบช่วยสอนอะไรอย่างนี้ ครูก็เหมือนแบบเป็นแม่เราอีกคน เป็นห่วงเราดูแลเรา ก็เรื่องที่เราแบบยังกังวลอยู่ แกก็บอกว่าเราต้องตั้งใจเรียน ก็บอกว่าต้องตั้งใจเรียนนะ อย่าไปคิดเรื่องอื่นนะ” (ID 1)

“มีอะไรก็ทำ ๆ ไปก่อน เจออุปสรรคก็ถ้าทำไม่ได้ก็บอกแม่ แม่ก็ช่วยบอกว่าสิ่งที่ว่าเรากลัวใจ การเรียนที่ว่างงานไม่ครบ แม่ก็บอกให้ทำ ให้ดี ๆ ก็มีพลังเพิ่มขึ้น อย่างสมมติว่ากำลังกลัวใจเรื่องอื่น ๆ อยู่ก็ไปหาเพื่อน” (ID 2)

“ก็ถ้าจะไปปรึกษาาก็จะปรึกษาพวกเพื่อน แม่ ก็หาย เรื่องข้อสอบอะไรแบบนี้ ตอนที่เพื่อนบอกว่าต้องคิดให้ดี ตั้งใจทำข้อสอบให้ดี ยังไงก็ได้ ทำให้ได้ ให้ผ่าน เพื่อนให้กำลังใจ พ่อแม่ด้วยบอกว่าให้ตั้งใจทำให้ดี ก็รู้สึกดีที่พ่อแม่ให้กำลังใจแล้วเราทำได้”(ID 3)

“มันดีที่โทรไปถามเพื่อนแล้วเพื่อนก็อุตส่าห์บอก เราก็มีกำลังใจ บางทีเพื่อนบอกมาข้อหนึ่ง พอข้อต่อไปเราก็ดูตัวอย่างที่เพื่อนบอกมา เราก็ทำได้ ส่วนมากเพื่อนก็จะช่วย

บอกช่วยแนะให้ บางครั้งก็ไปตามอาจารย์ อาจารย์ก็แนะนำว่าต้องทำยังไง...รู้สึกว่าเป็นช่วยเหลือดี เวลาอยู่บ้านอยู่มีอะไรก็ปรึกษาแม่ อยู่โรงเรียนก็เจออาจารย์จะมีเวลาเจอน้อย บางทีเวลามีเรื่องอะไรก็จะปรึกษาเพื่อน อย่างเวลามีการบ้าน แล้วมันยากบางทีก็ปรึกษากันได้เรื่อย ๆ อยู่ที่บ้านก็ปรึกษาแม่” (ID 4)

“เวลาสงสัยไม่เข้าใจอะไรได้ถามเพื่อน ถามครู ถามพ่อ ถามพี่ แล้วคำก็บอกมาตรงที่เราไม่เข้าใจว่ามันเป็นยังไง ก็ช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้น แต่อย่างบางเรื่องก็ไม่อยากไม่กล้าบอกกับพ่อ ก็ไปบอกกับพี่สาว บางเรื่องไม่กล้าบอกกับคนในครอบครัว บอกกับเพื่อนสนิท หรือบางเรื่องไประบายกับพี่สาว ไปบอกพี่สาวให้รู้เรื่องอย่างนี้คะ พี่สาวก็บอกไม่ต้องคิดมาก เพราะว่าพี่สาวบอกว่ามันแต่คิด มีเรื่องอะไรก็ให้มาบอกพี่สามารถปรึกษาได้ทุกอย่าง เราก็สบายใจขึ้น บางทีปรึกษากับคนที่เราไว้ใจที่สุด บางทีก็เป็นเพื่อนสนิทของเรา เราสามารถบอกกับเค้าได้ทุกอย่าง ก็เป็นพี่สาว แล้วก็พ่อ บอกแล้วเราก็โล่ง” (ID 5)

“เวลาเมื่อไรก็บอกแม่ อย่างไม่อยากเรียนแล้ว แม่ก็บอกเรียน ๆ ไปเถอะ ถ้าไม่ไหวค่อยไปเปลี่ยน ตอนสอบค่อยไปเปลี่ยน ตอนนี้ก็เรียน ๆ ไปก่อน พยายามไปก่อน แม่พูดอย่างนั้นก็ดีมีกำลังใจ มีแรงให้พยายามต่อ หรืออย่างเรื่องเรียนถ้าแก้ไม่ได้ก็ถามคนอื่น ถ้าไม่ก็ดูให้ดีกว่าแก้ปัญหาได้หรือเปล่า ถ้าทำได้ก็นั่งเขียนทำ ๆ ให้อาจารย์ตรวจ บางทีก็เป็นเพื่อน เป็นอาจารย์ บางทีก็คนที่เรียนพิเศษ เวลาเค้าช่วยก็รู้สึกดี” (ID 6)

“พอมีปัญหาอะไรกับพ่อ ทะเลาะกับพ่อก็จะโทรหายาย เหมือนยายเหมือนกับแม่ คนหนึ่ง ก็สบายใจ มีปัญหาอะไรก็บอกยายหมด ทะเลาะกับพ่อทะเลาะกับน้อง ดั่งคมีไม่มีก็บอกยาย (หัวเราะ) แล้วยายก็จะให้ ถ้ามีปัญหาหนักจริง ๆ ก็โทรหายาย กับพ่อก็ไม่ค่อยจะกล้า มีอะไรก็โทรหายาย อย่างวันนั้นทะเลาะกับพ่อก็โทรหายาย” (ID 7)

“เวลาเจอวิชายาก ๆ ก็ถามเพื่อนคะ เพื่อนก็สอน ฟังแล้วก็ลองทำ รู้สึกดีที่เพื่อนเค้าช่วยเหลือ ถ้าไม่นั้นก็คิดไปเรื่อย ทำไปเรื่อย แล้วก็มีอาจารย์ แกก็ช่วยบอกว่าตรงนี้ทำยังไง เราฟังแล้วก็ถามแก รู้สึกดีที่จะได้ทำเป็น หรือเวลาเครียดก็พูดออกไปว่าจะทำยังไงดีอะไรอย่างนั้น เค้าให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็ช่วยคิดว่าจะทำยังไง พูดให้เพื่อนฟังแล้วเราก็รู้สึกโล่งออกไป สบายใจไป...เวลาเครียดก็ปรึกษาปากกับน้ำ ปากกับน้ำก็จะช่วยคิด” (ID 8)

#### ตอนที่ 4 สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

โดยสรุปแล้วประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ เป็นประสบการณ์ของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิทั้งที่เป็นประสบการณ์เผชิญหน้ากับคลื่นสึนามิด้วยตนเองจนได้รับบาดเจ็บจากการหนีเอาชีวิตรอดจากคลื่น การเห็นศพหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และที่เป็นประสบการณ์การรับรู้เหตุการณ์โดยที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เผชิญหน้ากับคลื่นสึนามิ โดยประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบและการสูญเสีย เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว การสูญเสียบ้านที่พักอาศัยและทรัพย์สินต่าง ๆ ซึ่งจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิพบว่า มีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ 1) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนึกย้อนถึงเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกที่เกิด เมื่อนึกย้อนถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นความรู้สึกที่ยากจะลบลืม ซึ่งแม้เวลาจะได้อ่านมา 6 ปี แต่ความรู้สึกที่มีต่อการได้รับผลกระทบและความสูญเสียจากเหตุการณ์ ไม่ได้เลือนหายไปตามกาลเวลายังคงติดแน่นอยู่ในใจ 2) การเปลี่ยนแปลงที่แปรเปลี่ยนชีวิต ซึ่งจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิก่อให้เกิดผลกระทบและการสูญเสีย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจากที่เคยเป็น เป็นสิ่งที่ไม่เคยมี คือ เมื่อไม่มีบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้คอยดูแล เอาใจใส่ และจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้กับตนเอง แต่เมื่อบุคคลเหล่านี้ได้จากไปกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ ทำให้เกิดความอดทน เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง อันเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อที่จะดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ได้ดังเดิมเช่นตอนที่ไม่มีบุคคลเหล่านี้อยู่ และการมีความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียน การช่วยงานบ้าน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว และ 3) การทำใจยอมรับความจริงของเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นการทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่าง ๆ ที่ได้รับจากการประสบภัยพิบัติ โดยแม้ในช่วงแรก ๆ ที่เกิดเหตุการณ์จะทำใจยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวได้ยากแต่ก็ทำใจยอมรับได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่ผู้ให้ข้อมูลนึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวที่ยังคงอยู่กับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อไป

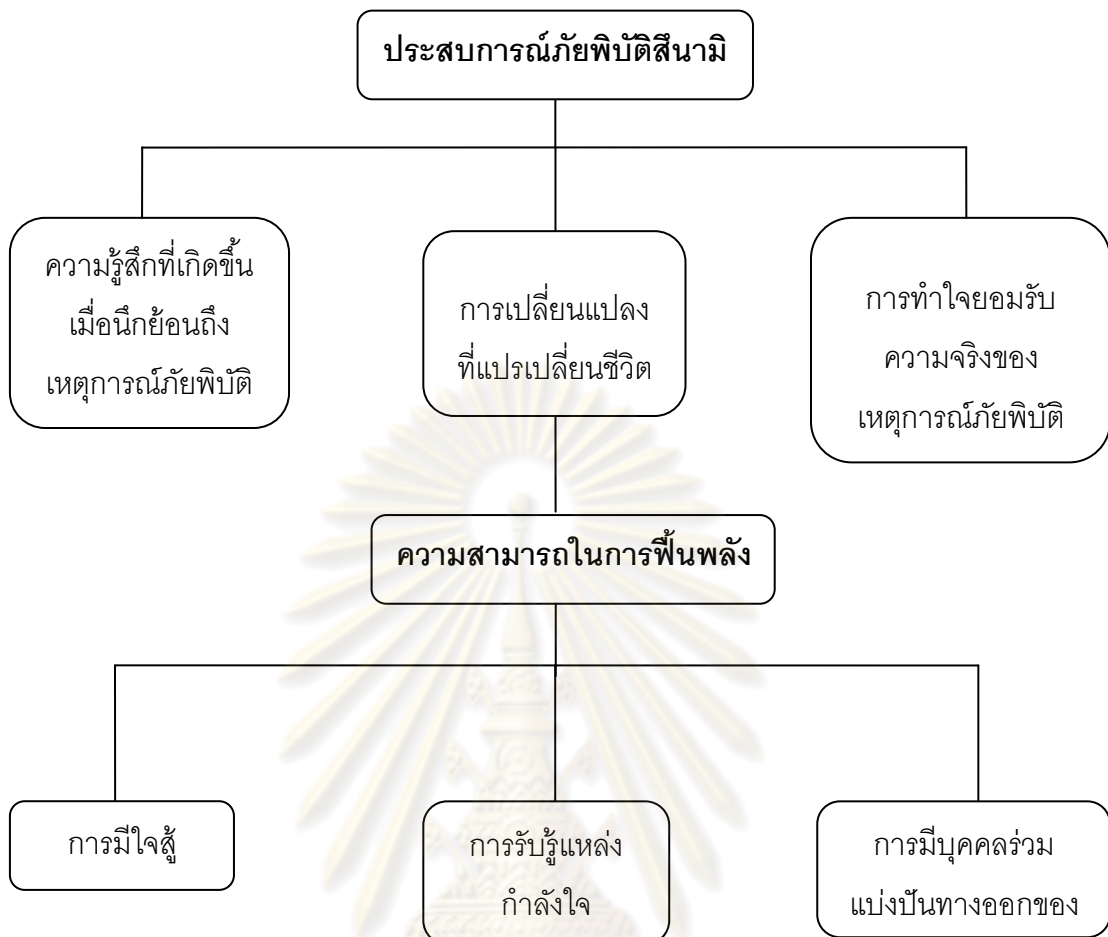
ส่วนความสามารถในการฟื้นพลัง พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ 1) การมีใจสู้ เป็นการมีพลังภายในจิตใจที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบากได้โดยจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติ การสูญเสียและการได้รับผลกระทบต่าง ๆ เป็นความรู้สึกทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น 2) การรับรู้แหล่งกำลังใจ เป็นการรับรู้ว่ามีบุคคลหรือแหล่งทางสังคม อันได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ยาย ป้า น้า เป็นต้น เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional love) และจากบุคคลภายนอกครอบครัว

ได้แก่ เพื่อน ครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น โดยเฉพาะการมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ จากบุคคลในข้างต้น รวมทั้งการได้รับความสนใจและความช่วยเหลือ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความสุข มีความหวัง มีความมุ่งมั่น เกิดความพยายามในการกลับมาตั้งใจเรียนหนังสือ มีความสบายใจขึ้น จากความเครียดที่เกิดในชีวิต มีกำลังใจและคลายจากความกลัวเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง และ 3) การมีบุคคลร่วมแบ่งปันทางออกของปัญหา เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และภายนอกครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนที่จะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มี ภัยรุมผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสิ้นนามิปัญหาหรือความไม่สบายใจ รวมถึงการร่วมสำรวจหนทาง ต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ โดยประเด็นที่น่าสนใจที่ พบทั้งในส่วนของการประสบการณ้สิ้นนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สามารถสรุปเป็นภาพได้ ดังภาพที่ 1 คือ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 และเพื่อศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานวิธีประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับ (Sequential explanatory mixed methods design) ซึ่งเป็นประเภทการออกแบบการวิจัยที่ผู้วิจัยจะเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณก่อนแล้วตามด้วยการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ทั้งนี้ความสำคัญของข้อมูลเชิงปริมาณจะมีมากกว่าข้อมูลเชิงคุณภาพ กล่าวคือข้อมูลเชิงคุณภาพจะเป็นข้อมูลที่เสริมหรือสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ ในการวิจัยแบบผสมผสานประเภทเชิงอธิบายเป็นลำดับนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลอาจแยกกัน และการบูรณาการผลการวิจัยทั้งสองวิธีจะเกิดขึ้นในขั้นตอนการอภิปรายผล เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้องกันของข้อมูลทั้งสองสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นเพศชายและหญิงที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 จำนวน 200 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี (ร้อยละ 46.5) รองลงมาคืออายุระหว่าง 12-14 ปี (ร้อยละ 43) และอายุระหว่าง 18-20 ปี (ร้อยละ 10.5) กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวนร้อยละ 52 และร้อยละ 48 ตามลำดับ ของโรงเรียนทำเย็บหม้อวิทยา โรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35 และโรงเรียนบ้านบางม่วง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 92) มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 66.5) และปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 59.5) และบิดามารดามีสถานภาพสมรสแบบอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 62)

## ตอนที่ 2 ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีค่าเท่ากับ 5.03 ( $M = 5.03, SD = 2.09$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ได้รับบาดเจ็บร่างกาย และต้องพบแพทย์ (ร้อยละ 16.5) มีคนในครอบครัวได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์ (ร้อยละ 41) ได้เห็นคนอื่น (ไม่ใช่คนในครอบครัว) ได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์ (ร้อยละ 83.5) เห็นคนตาย (ร้อยละ 72.5) เห็นซากปรักหักพังของบ้านเรือน ยานยนต์ และเรือ (ร้อยละ 89) สูญเสียบ้าน ที่อยู่อาศัย (ร้อยละ 34) สูญเสียเรือ (ร้อยละ 25) สูญเสียทรัพย์สินอื่น ๆ (จักรยานยนต์ หรือของมีค่าอื่น ๆ ) (ร้อยละ 60.5) สูญเสียญาติอย่างน้อย 1 คน แต่ไม่มีคนในครอบครัวสูญเสีย (ร้อยละ 51) สูญเสียพี่น้องร่วมบิดามารดา แต่บิดามารดาอยู่ครบ (ร้อยละ 15.5) สูญเสียบิดา/มารดา หรือทั้งคู่ (ร้อยละ 15)

**ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟื้นพลัง** ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 2 แบบวัดย่อย ได้แก่

3.1 ความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience) เป็นการสำรวจ มุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบในปัจจุบัน แบบวัดนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 22 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยกล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ โดยค่า 5 หมายถึง ตรงมาก ค่า 4 หมายถึง ตรง ค่า 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน ค่า 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง ค่า 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 21 – 105 หรือมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 คะแนน

3.2 ความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience) เป็นการสำรวจมุมมอง ความรู้สึกภายในจิตใจ ความคิดเห็นหรือการกระทำของผู้ตอบโดยทั่วไป ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อย กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ โดยค่า 5 หมายถึง ตรงมาก ค่า 4 หมายถึง ตรง ค่า 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน ค่า 2 หมายถึง ไม่ค่อยตรง ค่า 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 22 – 110 หรือมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 คะแนน

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.66, SD = 11.53$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละองค์ประกอบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) พบว่า วิทยุชุมชนได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.83, SD = 4.74$ ) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) วิทยุชุมชนได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.48, SD = 4.28$ ) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วิทยุชุมชนได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 4.64, SD = 3.71$ )

ส่วนคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยมีค่าเท่ากับ ( $M = 3.85, SD = 12.84$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละองค์ประกอบ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) พบว่า วิทยุชุมชนได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.88, SD = 6.05$ ) องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) วิทยุชุมชนได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.92, SD = 5.43$ ) และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วิทยุชุมชนได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ ( $M = 3.71, SD = 3.41$ )

#### ตอนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน คือ ประสพการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ด้านลบกับความสามารถในการฟื้นพลังของวิทยุชุมชนที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นพลัง ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างประสพการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ ( $r = .04, p > .05$ ) ประสพการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .14, p < .05$ ) ประสพการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ ด้านการ

มีจิตใจที่เข้มแข็ง ( $r = -.02, p > .05$ ) และประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $r = .01, p > .05$ )

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ( $r = .09, p > .05$ ) ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ( $r = .03, p > .05$ ) ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ( $r = .12, p < .05$ ) และประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ( $r = .08, p > .05$ )

## ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 4 ตอนดังต่อไปนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้เป็นเป็นวัยรุ่นเพศชายจำนวน 1 คน และเพศหญิง จำนวน 7 คน ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีอายุระหว่าง 12-14 ปี (ร้อยละ 50) และอายุระหว่าง 15-17 ปี (ร้อยละ 50) กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวนร้อยละ 62.5 และร้อยละ 37.5 ตามลำดับ ของโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล และโรงเรียนบ้านบางม่วง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 87.5) มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง จำนวนร้อยละ 50 และร้อยละ 50 ตามลำดับ และปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 37.5) และบิดาหรือมารดาเสียชีวิตจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ (ร้อยละ 62.5)

### ตอนที่ 2 ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิเป็นประสบการณ์ของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ ทั้งที่เป็นประสบการณ์เผชิญหน้ากับคลื่นสึนามิด้วยตนเอง การได้รับบาดเจ็บจากการหนีเอาชีวิตรอดจากคลื่นสึนามิ การเห็นศพหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และที่เป็นประสบการณ์การรับรู้เหตุการณ์

โดยที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เผชิญหน้ากับคลื่นสึนามิ โดยประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิดังกล่าว ก่อให้เกิดผลกระทบและการสูญเสีย เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว การสูญเสีย บ้านที่พักอาศัยและทรัพย์สินต่าง ๆ ซึ่งจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ

## 2.1 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อนึกย้อนถึงเหตุการณ์ภัยพิบัติ

ประสบการณ์ด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ เมื่อนึกย้อนถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ เป็นความรู้สึกที่ยากจะลบเลือน ซึ่งแม้เวลาจะผ่านไปผ่านมา 6 ปี แต่ความรู้สึกที่มีต่อการได้รับผลกระทบและความสูญเสียจากเหตุการณ์ ไม่ได้เลือนหายไปตามกาลเวลายังคงติดแน่นอยู่ในใจ ทั้งนี้ความรู้สึกของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิแต่ละรายแฝงไปด้วยความรู้สึกตกใจกลัว ความเสียใจ ตลอดจนความรู้สึกแปลกใจและสงสัยต่อเหตุการณ์ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน

## 2.2 การเปลี่ยนแปลงที่แปรเปลี่ยนชีวิต

เป็นสิ่งที่เมื่อไม่มีจึงมี คือการเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การพัฒนาตนเอง การอดทน ต่อสู้ การมีความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเรียน การช่วยงานบ้าน การรู้จักใช้เงินและการเก็บออมเงิน ภายหลังจากที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิและสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว ซึ่งส่งผลให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยเป็น

## 2.3 การทำใจยอมรับความจริงของเหตุการณ์ภัยพิบัติ

การทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่าง ๆ ที่ได้รับจากการประสบภัยพิบัติ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าแม้ในช่วงแรก ๆ ที่เกิดเหตุการณ์จะทำให้ใจยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวได้ยากแต่ก็ทำใจยอมรับได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่ผู้ให้ข้อมูลนึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวที่ยังคงอยู่กับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อไป

## ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตมาได้ โดยสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจากการสัมภาษณ์วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ 3 ประเด็น คือ

### 3.1 การมีใจสู้

เป็นการมีพลังภายในจิตใจที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากลำบาก ได้โดยจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติ การสูญเสียและการได้รับผลกระทบต่าง ๆ เป็นความรู้สึกที่ศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้การมีความภูมิใจในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ การมีความมั่นใจในความสามารถ และคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และการเป็นที่รักของผู้อื่น และแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ การตระหนักว่าคุณค่าในครอบครัวชื่นชอบและรักตน จึงปฏิบัติตนให้เป็นที่รัก โดยรู้ว่าคุณค่าเหล่านั้นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร สถานการณ์ต่าง ๆ การที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นที่รัก กล่าวถึงการแสดงความรักต่อบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และการเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และเชื่อมั่น การความเชื่อว่าคุณค่ามีความหวังสำหรับตนเอง

### 3.2 การรับรู้แหล่งกำลังใจ

เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าบุคคลหรือแหล่งทางสังคม บุคคลในครอบครัว และจากบุคคลภายนอกครอบครัว โดยเฉพาะการมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ รวมทั้งการได้รับความสนใจ และความช่วยเหลือ เป็นความรู้สึกที่รู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตเพียงลำพัง และยังระบุนถึงการมีต้นแบบ หรือบุคคลที่จะเป็นต้นแบบ ซึ่งเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว เพื่อการอยู่ร่วมในสังคม รวมถึงการเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิตอันเป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ ตลอดจนการมีแนวทางในการปฏิบัติตัว และปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้าน ซึ่งเป็นโอกาสให้ ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่บุคคลในครอบครัวมีต่อตนเอง และเมื่อทำตามได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับคำชมเชย และคำขอบใจ และยังระบุนถึงการได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากพ่อแม่ สนับสนุนให้ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

### 3.3 การมีบุคคลร่วมแบ่งปันทางออกของปัญหา

เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและภายนอกครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนที่จะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน ยามที่มีวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิปัญหาหรือความไม่สบายใจ รวมถึงการร่วมสำรวจหนทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหามาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่ามีประเด็นต่าง ๆ ที่จะนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547

วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิจากการประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิทั้งที่เป็นประสบการณ์เผชิญคลื่นสึนามิ การได้รับบาดเจ็บ การเห็นศพหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บขณะนั้น และที่เป็นประสบการณ์การรับรู้เหตุการณ์โดยที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เผชิญคลื่นสึนามิ ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว การสูญเสียบ้านที่พักอาศัยและทรัพย์สินต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กรมสุขภาพจิต (2548) และ Tuicomepee และ Romano (2008) ที่พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ ได้แก่ ประสบการณ์การเผชิญกับคลื่นสึนามิ การอยู่กับพ่อแม่ระหว่างคลื่นยักษ์ การได้เห็นคลื่นยักษ์ หรือน้ำท่วม ประสบการณ์เอาตัวรอดจากน้ำท่วม การต้องหนีจากคลื่นสึนามิเพื่อรักษาชีวิต การออกจากบ้านไปในที่ปลอดภัย การได้เห็นคนตายหรือบาดเจ็บระหว่างคลื่นยักษ์ เห็นศพ การเข้าร่วมงานศพ และความรู้สึกกลัวมาก เป็นต้น ส่วนการได้รับผลกระทบจากการประสบกับภัยพิบัติสึนามิ ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ พ่อหรือแม่เสียชีวิตคนใดคนหนึ่ง หรือญาติเสียชีวิต พ่อแม่ได้รับบาดเจ็บ หรือญาติได้รับบาดเจ็บ และที่อยู่อาศัยเสียหาย เป็นต้น

ผลการวิจัยจากข้อมูลเชิงปริมาณพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 จำนวน 200 ราย มีคะแนนเฉลี่ยของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีกว่าเท่ากับ 5.03 ( $SD = 2.09$ ) ทั้งนี้จำนวนประสบการณ์ทั้งหมดเท่ากับ 11 ประสบการณ์ ซึ่งถือว่ามีประสบการณ์ระดับปานกลาง



เมื่อพิจารณาข้อมูลเชิงปริมาณของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิเป็นรายข้อ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิที่วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 ประสบมากที่สุด 3 อันดับแรก เป็นประสบการณ์ในเรื่องของการรับรู้การสูญเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภัยพิบัติสึนามิทางด้านกายภาพทั้งในส่วนของบุคคลและสภาพแวดล้อม กล่าวคือ เห็นซากปรักหักพังของบ้านเรือน ยานยนต์ และเรือ (ร้อยละ 89) เห็นคนอื่น (ไม่ใช่คนในครอบครัว) ได้รับความเจ็บทางร่างกายและต้องพบแพทย์ (ร้อยละ 83.5) และเห็นคนตาย (ร้อยละ 72.5)

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้สนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ เป็นลักษณะประสบการณ์การเห็นสภาพความเสียหายของบ้านเรือนทั้งของตนเองและสภาพของชุมชน และการได้เห็นผู้อื่นที่ได้รับความเจ็บ หรือเสียชีวิตจากเหตุการณ์ โดยวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 บางรายได้เห็นขณะที่เผชิญคลื่นด้วยตนเอง ซึ่งการที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติได้ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก และการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547

นอกจากนี้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 บางรายได้กล่าวถึงการทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียและผลกระทบต่าง ๆ ที่ได้รับจากการมีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำใจยอมรับความจริงต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวไปกับเหตุการณ์ ซึ่งแม้ในช่วงแรก ๆ ที่เกิดเหตุการณ์จะทำให้ใจยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวได้ยาก แต่ก็ทำใจยอมรับได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่นึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวที่ยังคงอยู่กับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อไป ทั้งนี้การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นผู้รอดชีวิตจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ผ่านช่วงเวลาที่ประสบภัยพิบัติที่เกิดขึ้นได้ (Tuicomepee & Romano, 2008)

นอกจากนี้ผลการวิจัย พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีประสบการณ์การสูญเสียบุคคลในครอบครัวไปกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ ได้แก่ สูญเสียญาติอย่างน้อย 1 คน, แต่ไม่มีใครในครอบครัวสูญเสีย (ร้อยละ 51) สูญเสียพี่น้องร่วมบิดามารดา แต่บิดามารดาอยู่ครบ (ร้อยละ 15.5) และสูญเสียบิดา/มารดา หรือทั้งคู่ (ร้อยละ 15)

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้สนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวไปกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ ซึ่งจากการสูญเสียได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต กล่าวคือ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยวัยรุ่นบางคนกล่าว

ว่าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว เช่น แม่ หรือ พ่อ ได้ก่อให้เกิดการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากตอนที่บุคคลดังกล่าวยังมีชีวิตอยู่ กล่าวถึงการเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อดำเนินชีวิตในปัจจุบันต่อไป

จะเห็นได้ว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 นั้น เป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดไม่เฉพาะแต่เพียง ผลกระทบทางด้านกายภาพ ภายนอก เช่น ความเสียหายของบ้านพักที่อยู่อาศัย และชุมชนที่วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติ สึนามิ พ.ศ. 2547 อาศัยอยู่เท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัย พิบัติสึนามิด้วย และการมีประสบการณ์ภัยพิบัติของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงได้ก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วย ตนเองและการพัฒนาตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอันเป็นผลจากการที่ ได้ประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิอีกด้วย

สำหรับความสามารถในการฟื้นพลัง ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติ สึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์โดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 3.66 ( $SD = 11.53$ ) ทั้งนี้จำนวนช่วงค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 21 – 105 หรือมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 คะแนน ซึ่งค่อนข้างสูง และมีความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยโดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 3.85 ( $SD = 12.84$ ) ทั้งนี้จำนวนช่วงค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 22 – 110 หรือมีช่วงคะแนนระหว่าง 1-5 คะแนน ซึ่งค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละองค์ประกอบ ของความสามารถในการฟื้นพลังตาม สถานการณ์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากร ภายนอก (I have) พบว่า วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสามารถในการ ฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ 3.83 ( $SD = 4.74$ ) จากจำนวน 8 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การมี จิตใจที่เข้มแข็ง (I am) วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้น พลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ 3.48 ( $SD = 4.28$ ) จากจำนวน 8 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 การ มีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ 4.64 ( $SD = 3.71$ ) จาก จำนวน 6 ข้อ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละองค์ประกอบ ของความสามารถในการฟื้นพลังจาก ลักษณะนิสัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ องค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากร ภายนอก (I have) พบว่า วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการ

ฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ 3.88 ( $SD = 6.05$ ) จากจำนวน 9 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ 3.92 ( $SD = 5.43$ ) จากจำนวน 7 ข้อ และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบนี้มีค่าเท่ากับ 3.71 ( $SD = 3.41$ ) จากจำนวน 5 ข้อ

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้สนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสามารถในการฟื้นพลัง โดยวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบการมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากบุคคล รวมทั้งการได้รับความสนใจและความช่วยเหลือ และกล่าวถึงการเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิตอันเป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ โดยมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 เกิดกำลังใจแม้จะเผชิญกับความยากลำบากจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติ

นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 บางคนยังระบุถึงการมีต้นแบบ หรือบุคคลที่จะเป็นต้นแบบ อันส่งผลให้เกิดความพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นอย่างต้นแบบ และยังมีการพูดถึงการมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้าน ซึ่งเป็นโอกาสให้ ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่บุคคลในครอบครัวมีต่อตนเอง และเมื่อทำตามได้ และวัยรุ่นบางคนยังระบุถึงการได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากพ่อแม่สนับสนุนให้ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า เด็กและวัยรุ่นสามารถจัดการกับบริบทหรือสถานการณ์เลวร้ายและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรภายนอกในการช่วยเหลือ (Cicchetti & Rogosch, 1997; Jaffee, Caspi, Moffitt, Polo-Tomas, & Taylor, 2007) โดยทรัพยากรหรือปัจจัยภายนอกที่ช่วยในการเลี้ยงให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เป็นต้น (Kumpfer, 1999) Gamezy และ Rutter (1991, 1985) ได้ระบุถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟื้นพลังในเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในชีวิต ได้แก่ สภาพครอบครัว คือ การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ผู้ดูแล หรือญาติพี่น้อง และมีครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางกายและทางใจ

และการมีแหล่งสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ครู เพื่อนบ้าน หรือองค์กร สถาบันต่าง ๆ เพื่อเป็นแหล่งทรัพยากรที่ส่งเสริมให้มีความพยายามจัดการกับสถานการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Brook (1994) และ Werner (1993) ที่พบว่า เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมักมีพ่อแม่ เป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็กและให้โอกาสในการพัฒนาความมั่นใจในตนเอง รวมถึงการกระตุ้นและเปิดโอกาสให้ได้มีประสบการณ์ที่ทำทลายความสามารถ สอดคล้องกับการศึกษาของ Milgram และ Palti (1993) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังกับผู้ใหญ่ พบว่า เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่สามารถปรับตัวได้ดีแม้จะประสบกับสถานการณ์เลวร้ายมีความเต็มใจยอมรับและทำตามกฎระเบียบที่ผู้ใหญ่กำหนด และเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะมีการรับรู้ถึงการมีทรัพยากรที่จำเป็นต่อความปลอดภัยและสวัสดิภาพ ได้แก่ โรงเรียน โรงพยาบาลหรือสถานเอนกนามัย และสามารถเข้าถึงบริการได้ตลอดเวลาเมื่อต้องการ (Grotberg, 1995; Freiberg, 1994; Werner, 1990)

ความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบการมีพลังภายในจิตใจที่เข้มแข็ง วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ กล่าวถึงความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงการเป็นที่รักของผู้อื่น และแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ทำให้เกิดความตระหนักว่าบุคคลในครอบครัวชื่นชอบและรักตน จึงปฏิบัติตนให้เป็นที่รัก โดยรู้ว่าบุคคลเหล่านั้นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่า ตนเป็นที่รัก และวัยรุ่นกล่าวถึงการแสดงความรักต่อบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และการเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และเชื่อมั่น

นอกจากนี้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 บางคน กล่าวถึงความภูมิใจในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่ได้รับรู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ลักษณะของเด็กและวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นพลังที่สำคัญ คือ การมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับสูง มีความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อและเคารพตนเอง ตลอดจนมีความเชื่อในศักยภาพความสามารถของตนเอง (Baldwin, Baldwin, Kasser, Zax, Sameroff, & Seifer, 1993; Brooks, 1994; Cederblad, Dahlin, Hagnell, & Hansson, 1994; Cicchetti, Rogosch, Lynch, & Hold, 1993; Conrad & Hammen, 1993; Masten, 1994; Milgram & Palti, 1993; Taylor, 1994) สอดคล้องกับการศึกษาของ Mandlco และ Peery (2000) ที่พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่มีการ

เห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะมีความสามารถในการตระหนักถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ท้าทาย การที่เด็กและวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมีทั้งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเชื่อในศักยภาพแห่งตน ทำให้มีการปรับตัวที่เหมาะสมเมื่อประสบกับสถานการณ์เลวร้ายที่ท้าทายความสามารถ (Bland, Sowa, & Callahan, 1994; Donald & Swart-Kruger, 1994) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wagnild และ Young (1990) ที่พบว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักว่าชีวิตของตนเองมีค่าและมีความหมาย เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง การมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ซึ่งเกิดจากการมีความเชื่อมั่นในศักยภาพแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความหวังในชีวิตและการมองโลกในแง่ดี เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เด็กมีความพยายามในการปรับตัวให้เป็นไปอย่างเหมาะสม เมื่อประสบกับสถานการณ์เลวร้าย (Kumpfer, 1999; Luthar & Zigler, 1991; Werner & Smith, 1992; Parker, Cowen, Work, & Wyman, 1990)

ความสามารถในการฟื้นพลังในองค์ประกอบสุดท้าย คือ การมีทักษะต่าง ๆ ทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและภายนอกครอบครัว ซึ่งวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 กล่าวถึงการได้เรียนรู้ และได้รับการสอนจากบุคคล โดยเฉพาะความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เชื่อมั่นได้ ความสามารถหาบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนที่จะนึกถึงและขอความช่วยเหลือ แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิปัญหาหรือความไม่สบายใจ รวมถึงการร่วมสำรวจหนทางต่าง ๆ ที่จะแก้ปัญหาของตนเอง หรือปัญหาระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ

ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ลักษณะที่สำคัญของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง คือ การสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ เมื่อต้องการความช่วยเหลือ (Grotberg, 1995) โดยการหาแหล่งช่วยเหลือจากทั้งสมาชิกภายในครอบครัวและบุคคลนอกเหนือจากสมาชิกในครอบครัว เมื่อรับรู้สถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเกินกว่าความสามารถในการจัดการของตนเอง (Mandleco & Peery, 2000) ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสของการปรับตัวที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จ รวมถึงโอกาสที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น (Masten, 2001)

2. ความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 พบว่า ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐาน

เพียงบางส่วน กล่าวคือ ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมในองค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมในองค์ประกอบการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นที่เป็นความเกี่ยวข้องกันของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นพลังองค์ประกอบ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 พบว่า แม้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ จะมีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ หรือได้เผชิญกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ ตลอดจนเกิดความเครียดในชีวิตหลังจากที่ได้รับผลกระทบ การสูญเสียจากการประสบภัยพิบัติ แต่การที่วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม อันได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ยาย ป้า น้า เป็นต้น คอยให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข และบุคคลภายนอกครอบครัว ได้แก่ เพื่อน ครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น ให้ความสนใจและความช่วยเหลือ ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิรู้สึกมีความสุข ความหวัง ความมุ่งมั่น เกิดความพยายามในการกลับมาตั้งใจเรียนหนังสือ มีกำลังใจและคลายจากความกลัว และกล่าวถึงการสามารถเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิตอันเป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการ ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ ได้แก่ กองทัพบก องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น รวมถึงมูลนิธิต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีกำลังใจแม้จะเผชิญกับความยากลำบากจากการประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติ

นอกจากนี้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 บางคนยังระบุถึงการมีต้นแบบ ได้แก่ พ่อ แม่ ญาติ และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เช่น ครู ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิเกิดความพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นอย่างต้นแบบ และมีการพูดถึงการมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ ในบ้าน ซึ่งเป็นโอกาสให้ได้เรียนรู้ความคาดหวังที่บุคคลในครอบครัวมีต่อตนเอง และเมื่อทำตามได้ การได้รับคำชมเชย และคำขอบใจ และวัยรุ่นบางคนยังระบุถึงการได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากพ่อแม่สนับสนุนให้ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ส่วนประเด็นการมีจิตใจที่เข้มแข็งนั้น วัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิแต่ละรายกล่าวถึง ความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นผู้มีความรัก มี

ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และมีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น อีกทั้งการได้เป็นที่รักของผู้อื่น และแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ ทำให้เกิดความตระหนักว่าบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ป้า น้า ซีนชอบและรักตน จึงปฏิบัติตนให้เป็นที่รัก โดยรู้ว่าบุคคลเหล่านั้นคาดหวังหรือมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ การที่ได้รับรู้ว่า ตนเป็นที่รัก วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 กล่าวถึงการแสดงความรักต่อบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เช่น การมีความตั้งใจที่จะเขียนหนังสือให้ประสบความสำเร็จ เป็นต้น และการเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และเชื่อมั่น วัยรุ่นบางคนกล่าวถึงความเชื่อว่ามี ความหวังสำหรับตนเอง และกล่าวถึงความพยายามที่จะกระทำหน้าที่หลักในปัจจุบันโดยเฉพาะในเรื่องเรียนเพื่อให้เป็นไปดังความใฝ่ฝันที่คาดหวังนั้น นอกจากนี้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 บางคนกล่าวถึงการมีความภูมิใจในตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การที่ได้รับรู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ และรู้สึกภูมิใจกับการเป็นตัวเอง ภูมิใจในความสามารถในสิ่งที่ตนเองกระทำ และประสบความสำเร็จ การมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

ผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ร่วมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจากผู้อื่น โดยเฉพาะผู้เลี้ยงดูเป็นแนวทางที่จะปรับเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ดีหรือสถานการณ์ที่ไม่ดีให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของเด็กและวัยรุ่นที่มีลักษณะการฟื้นฟูพลัง (Armstrong, Birnie-Lefcovith, & Unger, 2005; Mandelco & Peery, 2000; Werner, 1993) ทั้งนี้ลักษณะที่สำคัญของเด็กและวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อในศักยภาพแห่งตน ซึ่งพัฒนามาจากการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนกับบุคคลในครอบครัวและผู้ใหญ่นอกครอบครัว (Werner, 1995) กล่าวโดยสรุปได้ว่า การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และการมีบุคคลช่วยเหลือให้กำลังใจ ตลอดจนมีทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในช่วงวิกฤต เป็นส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความสำเร็จในการปรับตัวและฟื้นฟูพลังในภาวะวิกฤต (กรมสุขภาพจิต, 2549)

อาจกล่าวได้ว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีความสัมพันธ์กัน แม้จะไม่มี ความสัมพันธ์กันโดยรวม แต่ก็มี ความสัมพันธ์กันในแง่ขององค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง กล่าวคือ การที่วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 มีประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิก็สามารถมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์องค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก และมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยองค์ประกอบการมีจิตใจที่เข้มแข็งได้

## ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ ได้แก่

1.1 ผลการวิจัย พบว่า แม้ความสัมพันธ์ของประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 จะไม่มีความสัมพันธ์กันโดยรวม แต่จากผลการวิจัยได้พบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมในองค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ ทำให้ทราบว่า วัยรุ่นกลุ่มนี้แม้จะมีประสบการณ์ภัยพิบัติและได้รับผลกระทบรวมถึงความสูญเสียจากการประสบภัยพิบัติ แต่ก็มีพลังอันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งและมีสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งการส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นกลุ่มนี้สามารถทำได้โดย การที่เตรียมพร้อมเกี่ยวกับบริการหรือการส่งเสริมชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ควรได้รับ ซึ่งเป็นแหล่งที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งครอบครัวไม่สามารถให้ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น หน่วยงานราชการ มูลนิธิ หรือสมาคมต่าง ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการตอบสนองทางจิตใจ ควรจัดเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักวิชาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ โดยเป็นแหล่งสนับสนุนจากภายนอก นอกเหนือจากส่วนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง สมาชิกคนอื่นในครอบครัว ครู และเพื่อน เพื่อการที่จะสามารถพัฒนาทักษะหรือลักษณะบางประการ เช่น การมีความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การเคารพตนเองและผู้อื่น และการมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก อันจะส่งเสริมให้เกิดความสามารถดำเนินชีวิตผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากจากการประสบกับภัยพิบัติได้ต่อไป

1.2 จากผลการวิจัยที่ว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมในองค์ประกอบการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัย ทั้งนี้จากผลการวิจัยที่พบ ควรมีการจัดโปรแกรมการปรึกษาทางจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยเน้นการรับรู้ลักษณะที่ดีของตนเอง การมีความทรงจำที่ดีเกี่ยวกับการได้รับความรักและการรักผู้อื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างพลังภายในหรือปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล อันจะก่อให้เกิดเป็นความสามารถในการต่อสู้กับสถานการณ์ทุกขียากลำบากพร้อมทั้งฝ่าฟันอุปสรรคและมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตตามปกติได้อย่างราบรื่น สำหรับวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติธรรมชาติต่อไป



## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่

2.1 การวิจัยครั้งนี้พบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมในองค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ และองค์ประกอบการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่างานวิจัยชิ้นต่อไปควรจะได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมการฟื้นฟูพลังในกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ โดยศึกษาผลจากการนำกลุ่มจิตวิทยามาใช้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการฟื้นฟูพลังของกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติ อันจะช่วยให้เห็นภาพของกำลังหรือประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาเมื่อนำมาใช้ส่งเสริมพัฒนาบุคคลกลุ่มนี้ได้อย่างชัดเจนขึ้น

2.2 การวิจัยครั้งนี้วัดประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นผู้ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่างานวิจัยชิ้นต่อไปควรจะได้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับเส้นทางต่าง ๆ ของความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังในวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว ควรจะได้มีการระบุตัวแปรอื่น ๆ ทางด้านจิตวิทยา เพื่อให้สามารถระบุตัวแปรทางจิตวิทยาที่ทำนายความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้มากที่สุด ทั้งนี้การออกแบบการวิจัยต่อไปอาจพิจารณาใช้การวิเคราะห์เส้นทางและโมเดล Lisrel มาใช้ในการศึกษา เนื่องจากการวิเคราะห์เส้นทางและโมเดล Lisrel เป็นวิธีการประมาณค่าสัมประสิทธิ์ที่ไม่ทราบชุดของสมการโครงสร้าง ตัวแปรในระบบของสมการประกอบด้วยตัวแปรที่สังเกตได้โดยตรงหรือตัวแปรที่แฝงที่สังเกตไม่ได้ รวมทั้งตัวแปรที่ไม่ได้สังเกตแต่สัมพันธ์กับตัวแปรที่สังเกตได้ โดยโมเดลจะสมมติว่ามีสาเหตุเป็นโครงสร้างระหว่างชุดของตัวแปรแฝงและตัวแปรที่สังเกตได้จะเป็นตัวบ่งชี้ของตัวแปรแฝง (ไพเรศศิลป์ ปินทะนา, 2550) โดยมีจุดเด่นคือ โมเดลลิสเรลเป็นโมเดลที่สร้างขึ้นจากการบูรณาการของโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis model) กับการวิเคราะห์อิทธิพล (path analysis model) จึงสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุได้ทั้งแบบมีตัวแปรแฝงและไม่มีตัวแปรแฝง (latent variable) และสามารถวิเคราะห์แยกขนาดอิทธิพลเป็นอิทธิพลทางอ้อม (indirect effects) และอิทธิพลทางตรง (direct effects) รวมทั้งสามารถวิเคราะห์ตรวจสอบความกลมกลืนสอดคล้องระหว่างโมเดลที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ ซึ่งเรียกว่าการทดสอบความกลมกลืน (goodness of fit test) (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2538)

2.3 การวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ภัยพิบัติ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังในครั้งต่อไป ควรจะได้ขยายกรอบมโนทัศน์เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยอาจจะใช้รูปแบบของการวิจัยคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (grounded theory method) เป็นการศึกษาที่ดำเนินการ

แบบอุปนัย โดยนักวิจัยสร้างสมมติฐานและคำอธิบายเชิงทฤษฎีขึ้นมาจากข้อมูลที่ได้รวบรวมมา สำหรับการวิจัยเรื่องนั้นโดยตรง เนื่องรูปแบบการวิจัยแบบนี้ มีข้อดีคือเน้นวิธีการดำเนินการวิจัยที่เข้มงวดเป็นระเบียบ และเน้นการตีความมากกว่าการพรรณนาเพื่อหาคำอธิบายสำหรับปรากฏการณ์ที่ศึกษา (ชาย โพธิ์สิตา, 2550) ซึ่งได้ข้อสรุปเชิงเส้นแนวคิดทฤษฎี ที่มีลักษณะเป็นนามธรรมและมีฐานมาจากข้อมูลโดยตรง (grounded in the data) นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทำพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการที่มีมาตรฐานและเข้มงวด เป็นตัวเชื่อมที่ดีระหว่างวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ และเป็นการลดช่องว่างที่เกิดจากการยึดติดเฉพาะแนวทางของตัวผู้วิจัย ชาย โพธิ์สิตา (2550) และพัฒนาเครื่องมือประเมินขึ้นมารอบมโนทัศน์ดังกล่าว อันจะทำให้สะท้อนระดับของความสามารถได้ครอบคลุมประสบการณ์การฝึกพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติตามบริบทไทย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2548). *ก้าวสู่ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพจิตผู้ประสบภัยสึนามิ*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). *ฟ้าใหม่อันดามัน*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2549). *คู่มืออบรมครู-อาจารย์ เรื่อง การสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิต*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- จิรพันธ์ ไตรทิพจรัส. (2548). *ผลกระทบจากภัยพิบัติคลื่นสึนามิและความต้องการความช่วยเหลือของประชาชนจังหวัดภูเก็ต*. ภูเก็ต: มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พรินติ้งฯ.
- ธัญลักษณ์ แสนสุข. (2551). *ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2538). *ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (Lisrel): สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทินี ศุภมมงคล. 2547. *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพโรศิลป์ ปิ่นทะนา. (2550). *จากทฤษฎีสู่แบบจำลองทางสถิติอิสระ*. คัดเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2553. นำออกมาจาก <http://www.watpon.com>
- มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์. 2542. *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์ส ที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่อลวงเกินทางเพศ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ*. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเวียง ไพโรจน์กุล. (2548). *โครงการฟื้นฟูจิตสังคมและคุ้มครองเด็กที่ได้รับผลกระทบจากสึนามิในจังหวัดระนอง*. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สุนิพัจ เปรมอมริกจ. (2542). *องค์ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้” การศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมชัย บวรกิตติและคณะ. (2547). *ภัยธรรมชาติ. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 6, 901-909.*
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2548). *1 ปี สี่นามีกับผลกระทบและการฟื้นฟูอันดามัน. วารสารเศรษฐกิจและสังคม. ปีที่ 42 ฉบับที่ 5 ระหว่างกันยายน-ตุลาคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สมมิตรพริ้นติ้ง.*
- ฮ็อนเรนรีช, จอร์น เอช. (2549). *การเผชิญกับภัยพิบัติ: คู่มือปฏิบัติการช่วยเหลือดูแลด้านจิตใจแก่ผู้ประสบภัย. แปลโดย เพ็ญพักตร์ อุทิศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

### ภาษาอังกฤษ

- American heritage dictionary of the English language (3<sup>rd</sup> ed.) (1994). Boston: Houghton Mifflin.
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family, well being, quality of parenting, and child resilience: what we know. *Journal of Child and Family Studies, 14*(2). 269-281.
- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A., & Seifer, R. (1993). Contextual risk and resiliency during late adolescence. *Development and Psychopathology, 5*, 741-761.
- Beckett, C., Maughan, B., Rutter, M., Castle, J., Colvert, E., Groothues, C., Kreppner, J., O'Connor, T. G., Stevens, S. E., & Sonuga-Barke, E. J. S. (2006). Do the effects of early severe deprivation on cognition persist into early adolescence? Findings from the English and Romanian Adoptees study. *Child Development, 77*, 696-711.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership, 59*, 44-48.

- Benard, B. (1995). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Bland, L., Sowa, C., & Callahan, C. (1994). An overview of resilience in gifted children. *Report Review*, 17, 77-80.
- Brooks, R. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 545-553.
- Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O., & Hansson, K. (1994). Salutogenic childhood factors reports reported by middle-aged individuals: Follow-up of the children from the Lundy study from families experiencing three or more childhood psychiatric risk factors. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 244, 1-11.
- Chakrabhand, S., Panyayong, B., & Pattama, P. (2006). Mental health and psychosocial support after the tsunami in Thailand. *International Review of Psychiatry*, 18, 599-605.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9, 797-815.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A., Lynch, M., & Hold, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology*, 5, 629-647.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child Abuse and Neglect*, 31, 211-229.
- Conrad, M. & Hammen, C. (1993). Protective and resource factors in high and low-risk children: A comparison of children with unipolar, bipolar, medically ill, and normal mothers. *Development and Psychopathology*, 5, 593-607.
- De Angelis, T. (2007). A new diagnosis for childhood trauma? *Monitor on Psychology*, 38, 32-34.
- Donald, D., & Swart-Kruger, J. (1994). The South African street child. Developmental implications. *South African Journal of Psychology*, 24, 169-174.

- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L.A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84, 461-470.
- Freiberg, H. J. (1994). Understanding resilience: Implications for inner-city school and their near and far communities. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America* (pp. 151-166). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. *Recent research in developmental psychopathology*. A Book Supplement to the Journal of Child Psychology and Psychiatry, 4, 213-233.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 159-174.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty. Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Griensven, V. F., Chakkraband, M. L. S., Thienkrua, W., Pengjuntr, W., Lopes Cardozo, B., Tantipiwatanaskul, P. (2006). Rapid assessment of post-tsunami mental health problems among adults in southern Thailand. *JAMA*, 296, 537-548.
- Grotberg, E. N. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. (Early childhood Development: Practice and Reflection NO.8) The Hague, Netherlands: The Bernard van Leer Foundation.
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Clark, V. L., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 224-235.
- Hawley, D. R, & Haan, De. L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life span and family Perspective. *Family Process*, 35, 283-298.

- Hestyanti, Y. R. (2006). Children survivors of the 2004 tsunami in Aceh, Indonesia: A study of resilience. *New York Academy of Sciences, 1094*, 303-307.
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development, 1*, 111-117.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 16*, 172-179.
- Jaffee, S., Caspi, A., Moffitt, T. K., Polo-Thomas, M., & Taylor A. (2007). Individual, family, and neighborhood factors distinguish resilience from non-resilient maltreated children: A cumulative stressors model. *Child Abuse & Neglect, 31*(3), 231-253.
- Jordan, J. (1992). *Relational resilience*. Stone Center Colloquia Series. Wellesley, MA: Wellesley College.
- Joseph, J. M. (1994). *Resilience. The Resilient child : Preparing today' s adolescence for tomorrow' s world*. N Y: Plenum Press.
- Kaplan, C., Turner, S., Nerman, E., & Stillson, K. (1996). *Promoting resilience strategies: A modified consultation model*. National Association of Social Workers Inc.
- Kumpfer, L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*. 106-125. Blackwell. Malden, MA.
- Larsen, J. E., Ramasoota, P. & Sillabutra, J. (2007). Prevalence rate of depression among high school student, two years following the tsunami in Phang-Nga province, Thailand. *Journal of Public Health and Development, 5*, 45-53.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implication for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543-562.
- Luthar, S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry, 6*, 6-22.

- Mandleco, B. L., & Peery, C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 13*(3), 99-111.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- Masten, A. S. (2004). *Regulatory processes, risk and resilience in adolescent development*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1021, 310-319.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*, 425-444.
- Masten, A. S., Hubbard, J.J., Gest, S.D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology, 11*, 143-169.
- Masten, A. S., Gewirtz, A. H. (2006). *Vulnerability and resilience in early child development*, 22-43.
- Masten, A. S., Obradovic, J. (2006). *Competence and resilience in development*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 13-27.
- Math, S. B., Tandon, S., Girimaji, S. C., Benegal, V., Kumar, U., Hamza, A., Jangam, K., & Nagaraja, D., (2008). Psychological impact of the tsunami on children and adolescents from the Andaman and Nicobar islands. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 10*, 31-37.
- Milgram, N. A., & Palti, G. (1993). Psychosocial characteristics of resilience children. *Journal of Research in Personality, 27*, 207-221.
- NATO. (2009). *Psychosocial care for people affected by disasters and major incidents*. Brussels: NATO.
- Parker, G. R., Cowen, E. R., Work, W. C., & Wyman, P. A. (1990). Test correlates of stress affected and stress resilient outcomes among urban children. *Journal of Primary Prevention, 11*, 19-35.



- Piyasil, V., Ketuman, P., Plubrukarn, R., Jotipanut, V., Tanprasert, S., Aowjinda, S., & Thaeeromanophap, S. (2007). Post traumatic stress disorder in children after tsunami disaster in Thailand: 2 year follow-up. *Journal of the Medical Association Thailand, 90*, 2370-2376.
- Rajkumar A. P., Premkumar T. S., & Tharyan P. (2008). Coping with the Asian tsunami: Perspectives from Tamil Nadu, India on the determinants of resilience in the face of adversity. *Social Science and Medicine, 67*, 844 – 853.
- Rank, C., & Patterson, L. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development, 74*, 368-373.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Richman, J. M. & Fraser, M. W. (2001). *The Context of Youth Violence: Resilience, Risk, and Protection*. Westport, CT: Praeger.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry, 147* , 598–611.
- Seccombe, K. (2002). “Beating the odds” Versus “Changing the odds”: Poverty, resilience, and family policy. *Journal of Marriage and Family, 64*, 384-394.
- Streubert Speziale, H. & Carpenter, D.R. (2007). *Qualitative Research in Nursing : Advance the Humanistic Imperative*. 4<sup>th</sup> ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Taylor, R. D. (1994). In M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds.). *Educational resilience in inner-city America. Challenges and prospects* (pp. 119-130). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thienkrua, W., Lopes Cardozo, B., Chakkraband, M. L. S., Guadamuz, T. E., Pengjuntr, W., Tantipiwatanaskul, P. et al. (2006). Tsunami-related post-traumatic stress disorder and depression among children in southern Thailand. *JAMA, 296*, 549-559.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320–333.

- Tuicomepee, A., Romano, J. L. (2006). Children and adolescents in natural disasters: Psychological implications for Thai adolescence affected by the 2004 tsunami. *Journal of Mental Health of Thailand, 14*, 134-141.
- Tuicomepee, A., Romano, J. L. (2008). Thai adolescent survivors 1 year after the 2004 Tsunami: A mixed methods study. *Journal of Counseling Psychology, 55*, 308-320.
- Unger, M. (2006). Nurturing hidden resilience in at-risk youth across cultures. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 15*(2), 53-58.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older woman. *Journal of Nursing Scholarship, 22*(4), 252-255.
- Werner, E. E. (1990). Protective factors and individual resilience. In S.J. Meisels & J.P. shonkoff (Eds.), *Handbook of early intervention: Theory, practice and analysis* (pp. 97-116). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspective from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology, 5*, 503-515.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *American Psychological Society, 4*, 81-85.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1993). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children and adolescence*. New York, Adams, Bannister, Cox, McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1998). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and adolescence*. New York, Adams, Bannister, Cox, McGraw-Hill.
- Wickrama, K. A. S., Kaspar, V. (2007). Family context of mental health risk in Tsunami-exposed adolescent: Findings from a pilot study in Sri Lanka. *Social Science and Medicine, 64*, 713-723.
- Williams, R. (2008). Resilience and risk in children and young people. In: Jackson, C., Hill, K.
- Williams, R. & Drury, J. (2009). Psychosocial resilience and its influence on managing mass emergencies and disasters. *Psychiatry 8*, 293-296

- Wolin, S.J. & Wolin S. (1993). *The challenge of the troubled family. In the resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. N Y: Villard Books.
- Wong, M. (1997). How risky is "at risk"? building the cords of resiliency. *American Secondary Education*, 25, 1-7.
- World Health Organization (WHO). (2005). *South East Asia earthquake and tsunami: Country information-Thailand. January 30, 2005*. Retrieved December 8, 2009, from:[http://www.searo.who.int/EN/Section23/Section1108/Section1835/Section1851\\_8186.htm](http://www.searo.who.int/EN/Section23/Section1108/Section1835/Section1851_8186.htm).
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., Hoyt-Weyers, L., Magnus, K. B., Fagen, D. B. (1999). Caregiving and development factors differentiating young at-risk urban children showing resilient versus-affected outcomes: A replication and extension. *Child Development*, 70, 645-659.
- Yamane, T. (1978). *Statistics : An introductory analysis*. Singapore : Time Printers Snd. Bhd



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบสอบถาม

### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความคิดและความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง โดยข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้จะถูกเก็บรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ และข้อมูลนี้จะไม่ส่งผลเสียใด ๆ ต่อนักเรียน ผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม และใช้เพื่อการศึกษาและใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

แบบสอบถามมีจำนวน 2 ชุด ดังนี้

1. แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1
2. แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี มา ณ โอกาสนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ  
นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ  
นิสิตบัณฑิตศึกษา คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่มีข้อมูลตรงกับนักเรียน  
และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ให้ครบทุกช่อง

1. เลขประจำตัวนักเรียน.....
2. เพศ      ( ) ชาย      ( ) หญิง
3. อายุ.....ปี
4. โรงเรียน.....
5. ชั้น ( ) ม. 1      ( ) ม. 2      ( ) ม. 3  
( ) ม. 4      ( ) ม. 5      ( ) ม. 6
6. เกรดเฉลี่ยสะสม.....
7. ศาสนา ( ) พุทธ ( ) คริสต์ ( ) อิสลาม ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....
8. สถานภาพสมรสของบิดามารดา  
( ) อยู่ด้วยกัน      ( ) แยกกันอยู่  
( ) หย่า      ( ) บิดาหรือมารดาเสียชีวิต
9. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
( ) บิดา-มารดา      ( ) บิดา      ( ) มารดา  
( ) ญาติ      ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

## แบบสำรวจตนเองชุดที่ 1

**คำชี้แจง** ขอให้นักเรียนกากบาท (x) ทับช่องสี่เหลี่ยมที่

**บรรยายประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ** ของนักเรียนได้ดีที่สุด

- |   |  |
|---|--|
| 1. ฉันได้รับบาดเจ็บร่างกาย และต้องพบแพทย์   | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 2. คนในครอบครัวของฉันได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย และต้องพบแพทย์                       | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 3. ฉันเห็นคนอื่น (ไม่ใช่คนในครอบครัวของฉัน) ได้รับบาดเจ็บทางร่างกายและต้องพบแพทย์ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 4. ฉันเห็นคนตาย   | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 5. ฉันเห็นซากปรักหักพังของบ้านเรือน ยานยนต์ และเรือ                               | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 6. ครอบครัวของฉันสูญเสียบ้าน ที่อยู่อาศัย   | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 7. ครอบครัวของฉันสูญเสียเรือ  | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 8. ครอบครัวของฉันสูญเสียทรัพย์สินอื่นๆ (จักรยานยนต์ หรือของมีค่าอื่นๆ)            | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 9. ฉันสูญเสียญาติอย่างน้อย 1 คน, แต่ไม่มีใครในครอบครัวสูญเสีย                     | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 10. ฉันสูญเสียพี่น้องร่วมบิดามารดา แต่บิดามารดาอยู่ครบ                            | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |
| 11. ฉันสูญเสียบิดา/มารดา หรือทั้งคู่  | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ <input type="checkbox"/> ใช่ |



## แบบสำรวจตนเองชุดที่ 2

**คำชี้แจง** ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวนักเรียน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงถึงระดับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ในปัจจุบัน

ตัวฉันในปัจจุบัน	ตรงมาก 5	ตรง ค่อนข้าง มาก 4	ตรงและไม่ ตรงพอ ๆ กัน 3	ไม่ค่อย ตรง 2	ไม่ตรง เลย 1
1.ฉันไม่รู้จะพึ่งใครเมื่อมีปัญหา					
2.สำหรับฉันทุกอย่างดูเลวร้าย ลงเมื่ออยู่ในภาวะยากลำบาก					
3.ฉันไม่ค่อยมีมนุษย์สัมพันธ์กับ เพื่อน ๆ และคนรอบข้าง					
4.ฉันมีเพื่อนสนิทที่พูดคุยได้ทุก เรื่อง					
5.ฉันหมดกำลังใจเมื่อต้อง เผชิญกับอุปสรรคปัญหา					
6.ฉันเข้ากับผู้อื่นได้					
7.ไม่มีใครที่รักฉันเลย					
8.ฉันไม่เชื่อมั่นในตนเอง					
9.ฉันทำแต่สิ่งดี ๆ ที่ทำให้คนอื่น ชื่นชอบฉัน					
10.ฉันพึ่งสมาชิกในครอบครัว ของฉันได้เมื่อมีปัญหา					

**คำชี้แจง** ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บรรยายเกี่ยวกับตัวนักเรียน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว เพื่อแสดงระดับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ที่พูดถึงตัวนักเรียนโดยทั่วไป **ตั้งแต่ วัยเด็กเป็นต้นมา**

ตัวฉันโดยทั่วไป	ตรง มาก 5	ตรงค่อนข้าง มาก 4	ตรงและไม่ ตรง พอ ๆ กัน 3	ไม่ค่อย ตรง 2	ไม่ตรง เลย 1
1. พ่อแม่ให้ความใส่ใจฉันมาก					
2. ฉันรู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง และในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ					
3. ฉันมีกำลังใจที่ดีจากบุคคลใน ครอบครัว และเพื่อน ๆ เวลาที่ฉัน รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา					
4. ฉันรู้สึกว่าทุกอย่างจะกลับ กลายเป็นดีแม้อยู่ในภาวะ ยากลำบาก					
5. ฉันรู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต					
6. ครอบครัวมีความเชื่อมั่นใน ตัวฉัน					
7. ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมี ทางแก้ไข					
8. ฉันไม่ละความพยายามในการ ปฏิบัติงานจนกว่าฉันจะประสบ ความสำเร็จ					
9. ฉันมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับ ผู้ใหญ่					
10. ฉันมีความตั้งใจ และอดทนที่ จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น					

## ชุดคำถามสัมภาษณ์ (Interview Protocol)

การวิจัยเรื่อง ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผสมวิธี

แนวคำถามสัมภาษณ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางเพื่อสัมภาษณ์ ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547

### 1. ชั้นเริ่มสนทนา

ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ กระบวนการสัมภาษณ์และสิทธิของผู้ให้ข้อมูล สร้างสัมพันธภาพ พูดคุยด้วยความเป็นกันเอง ชักถามเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ พร้อมทั้งขออนุญาตในการบันทึกเสียงและจดบันทึกอย่างย่อ โดยมีแนวคำถามเริ่มต้น ดังนี้

- ตอนนี้อยู่กับใคร สมาชิกในครอบครัวมีใครบ้าง เวลาอยู่ที่บ้านเป็นอย่างไรบ้าง
- ตอนนี้อยู่ที่โรงเรียนอะไร เวลาอยู่ที่โรงเรียนเป็นอย่างไรบ้าง
- เวลาที่ผ่านมา 6 ปีที่เกิดเหตุการณ์คลื่นสึนามิ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์คลื่นสึนามิที่เกิดขึ้น

### 2. ชั้นเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการศึกษา

ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิของนักเรียน โดยอาจมีคำถามติดตามประเด็น เช่น

- วันที่คลื่นสึนามิมาเกิดอะไรขึ้นกับตัวนักเรียนบ้าง ช่วยเล่าประสบการณ์ที่นักเรียนประสบกับคลื่นสึนามิให้ฟังหน่อย
- การเกิดเหตุการณ์คลื่นสึนามิส่งผลกระทบต่อชีวิตของนักเรียน มีผลกระทบอะไรบ้าง
- การประสบกับคลื่นสึนามิทำให้ชีวิตของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนปรับตัวภายหลังจากที่ประสบกับคลื่นสึนามิ อย่างไร และใช้เวลานานเท่าไร
- การดำเนินชีวิตในปัจจุบันหลังจากประสบคลื่นสึนามิเป็นอย่างไร

และการฟื้นฟูพลังของนักเรียน โดยอาจมีคำถามติดตามประเด็น เช่น

- นักเรียนผ่านช่วงเวลาภายหลังชีวิตประสบคลื่นสึนามิมาได้อย่างไร
- มีอะไรที่ช่วยให้ผ่านช่วงเวลาหลังจากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงจากการประสบคลื่นสึนามิ บ้างไหม อย่างไร
- หลังจากประสบภัยสึนามิ นักเรียนได้รับการช่วยเหลือจากแหล่งใดบ้าง อย่างไร
- นอกจากแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ ที่นักเรียนได้รับแล้ว ตัวนักเรียนเองช่วยเหลือหรือดูแลตนเองอย่างไร
- หลังจากนักเรียนปรับตัวได้ หรือฟื้นฟูพลังได้จากการประสบคลื่นสึนามิ ทำให้ชีวิตของนักเรียนเป็นอย่างไร การดำเนินชีวิตในปัจจุบันของนักเรียนเป็นอย่างไร

### 3. ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม และการยุติการสัมภาษณ์

- มีอะไรที่นักเรียนต้องการจะบอกเล่าเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

จดหมายขอเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับรองการพิจารณาจริยธรรม และเอกสาร  
รับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



AF 02-09

## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9925 โทรสาร 0-2218-9923

ที่ ศธ 0512.7/ 415

วันที่ 9 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรม

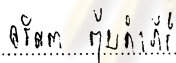
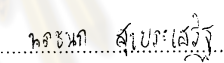
เรียน ประธานกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบคำขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

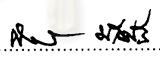
2. โครงร่างการวิจัย จำนวน 16 ชุด

ด้วย ข้าพเจ้า นางสาวภชนก สุขประเสริฐ นิตยระดับ บัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยเรื่อง *ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 : การวิจัยแบบผสมผสานวิธี และประสงค์จะเสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมฯ* ทั้งนี้ โครงการวิจัยนี้ ได้ผ่านการพิจารณา Relevant และ Scientific Merit และการคัดกรองงานวิจัยเพื่อเข้ารับการพิจารณาจริยธรรม โดยกลไกที่เกี่ยวข้องระดับคณะแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการให้ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณญา คิ้วคำกีร์) อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ วันที่ ... 9 ... 3 ... 53	 (นางสาวภชนก สุขประเสริฐ) ผู้วิจัยหลัก วันที่ ... 9 ... 3 ... 53
---	---

รับรองคำขอรับการพิจารณาจริยธรรม

  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คังกาน์ มณีศรี)  
 คณบดีคณะจิตวิทยา  
 วันที่ ... 9 ... 3 ... 53

ศูนย์วิทยพัช  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147

ที่ จว 214 /53

วันที่ 23 มิถุนายน 2553

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
  2. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  3. ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  4. แบบสอบถาม

ตามที่ นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 025.1/53 เรื่อง ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 : การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (TSUNAMI EXPERIENCES AND RESILIENCE OF THAI ADOLESCENTS AFFECTED BY THE 2004 TSUNAMI: AMIXED METHODS STUDY) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้  
รับรองวันที่ 11 มิถุนายน 2553

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-11



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 059/2553

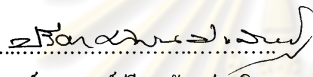
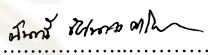
## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 025.1/53 : ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 : การวิจัยแบบผสมผสานวิธี

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวณชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับมหาบัณฑิต

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ลงนาม.....   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริชา ทิศนประคิษฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 11 มิถุนายน 2553

วันหมดอายุ : 10 มิถุนายน 2554

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 025.1/53  
วันที่รับรอง 11 มิ.ย. 2553  
วันหมดอายุ 10 มิ.ย. 2554

## เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น แล้วส่งสำเนาในแรกที่ใช้เอกสารดังกล่าวที่คณะกรรมการ
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-11) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น





ภาคผนวก ค  
จดหมายขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.7/1530

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตต์ ชั้น 16 สยามสแควร์  
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒๐ สิงหาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนตะกั่วป่าสนานุกูล

เนื่องด้วย นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์กับพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 : การศึกษาแบบผสมวิธี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณูญา ศุ้ยคำกิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน จำนวน 240 คน โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบสอบถาม สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสอบถามตามหัวข้อที่ศึกษา

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาได้ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน ทั้งนี้ นิสิตได้ประสานงานขอความร่วมมือกับ อาจารย์นิตยา อิงสันเทียะ อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนวของโรงเรียน เป็นผู้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนจำนวนดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 083-7865259 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กัญจางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9914

โทรสาร 0-2218-9923

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.7/ 1๕62

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตต์ ชั้น 16 สยามสแควร์  
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒๒ กันยายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางม่วง

เนื่องด้วย นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผสานวิธี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยญา คัญคำศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการดำเนินโครงการวิจัยนี้ นิสิตจะเก็บข้อมูล ด้วยแบบสอบถามในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของท่าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 50 คน ในระหว่างเดือนกันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นิสิต ได้เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของท่าน ในช่วงเดือนดังกล่าว ทั้งนี้ นิสิตได้ประสานงานขอความร่วมมือกับ อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนวของโรงเรียน (อาจารย์นันทิ ลิ้มสกุล) เป็นผู้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนจำนวน ดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิต ได้ที่ 083-7865259 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่าน เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัจฉางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9914

โทรสาร 0-2218-9923

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.7/1๕0๘



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยภคค์ ชั้น 16 สยามสแควร์  
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

1๔ กันยายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนท้าวเหมืองวิทยา

เนื่องด้วย นางสาวภรชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผสมวิธี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยญา ดุ้ยคำศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการดำเนินโครงการวิจัยนี้ นิสิตจะขอเก็บข้อมูล ด้วยแบบสอบถามในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 80 คน ในระหว่างเดือนกันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตได้เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน ในช่วงเดือนดังกล่าว ทั้งนี้ นิสิตได้ประสานงานขอความร่วมมือกับ อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนวของโรงเรียน (อาจารย์นาดยา คงขาว) เป็นผู้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนจำนวน ดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 083-7865259 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่าน เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัทนังค์ คัมคีรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9914

โทรสาร 0-2218-9923

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.7/ 1๙๒3



คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยศักดิ์ ชั้น 16 สยามสแควร์  
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๑๒ กันยายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนตะกั่วป่าเสนานุกูล

เนื่องด้วย นางสาวภชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูหลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผสมวิธี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา คัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการดำเนินโครงการวิจัยนี้ นิสิตจะขอเก็บข้อมูล ด้วยแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 40 คน ในระหว่างเดือนกันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตได้เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและสัมภาษณ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน ในช่วงเวลาดังกล่าว ทั้งนี้ นิสิตได้ประสานงานขอความร่วมมือกับ อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนวของโรงเรียน (อาจารย์นิตยา อิงสันเทียะ) เป็นผู้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนจำนวนดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 083-7865259 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี)

คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0 -2218-9914

โทรสาร 0-2218-9923

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.7/ ๑๙๖๔

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารวิทยกิตต์ ชั้น 16 สยามสแควร์  
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

๒๒ กันยายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 35

เนื่องด้วย นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์กับภัยพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูหลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผสมวิธี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ตัญญา คัญคำภีร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการดำเนินโครงการวิจัยนี้ นิสิตจะขอเก็บข้อมูล ด้วยแบบสอบถามในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 40 คน ในระหว่างเดือนกันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2553

ในการนี้ทางคณะจิตวิทยาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตได้เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของท่าน ในช่วงเดือนดังกล่าว ทั้งนี้ นิสิตได้ประสานงานขอความร่วมมือกับ อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนวของโรงเรียน (อาจารย์เสาวลีย์ เทพรักษา) เป็นผู้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนจำนวน ดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อ นิสิตได้ที่ 083-7865259 ในวันและเวลาที่ท่านสะดวก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่าน เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คันนางค์ มณีศรี)


คณบดีคณะจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร. 0-2218-9914

โทรสาร 0-2218-9923

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง  
การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสามารถในการฟัง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 11

ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 22 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (N=150)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทงโดยใช้วิธี กลุ่มต่ำ-กลุ่มสูง					ค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างข้อ กับคะแนนรวม ข้ออื่น ๆ (CITC) (N=150)		ข้อ คำถามที่ คัดเลือก (✓)
		กลุ่มต่ำ (n=37)		กลุ่มสูง (n=39)		t-test	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .77$									
1	R	3.49	.93	4.46	.82	4.84***	.38**	.42**	✓
4		3.43	1.28	4.56	.75	4.66***	.47**	.39**	✓
10	R	4.16	.90	4.97	.16	5.42***	.45**	.42**	✓
13		3.27	.96	4.67	.66	7.33***	.49**	.51**	✓
19	R	3.40	.86	4.79	.45	8.64***	.62**	.63**	✓
22		3.76	.92	4.72	.65	5.22***	.39**	.46**	✓
25		3.13	.92	4.59	.59	8.24***	.49**	.51**	✓
28		2.76	.68	3.87	.83	6.36***	.48**	.49**	✓
2. ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .73$									
2	R	3.38	.92	4.41	.68	5.57***	.46**	.42**	✓
5	R	3.08	.83	3.97	1.01	4.19***	.45**	.41**	✓
14	R	2.67	.91	4.02	.81	6.82***	.46**	.43**	✓
23		2.94	.74	3.97	.63	6.53***	.44**	.52**	✓
26		2.89	.81	4.26	.59	8.41***	.41**	.53**	✓
29	R	3.00	.88	4.20	.86	6.02***	.48**	.44**	✓
32		3.62	.72	4.43	.55	5.55***	.31**	.41**	✓
34	R	3.27	.96	4.54	.91	5.90***	.40**	.44**	✓

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



ตารางที่ 11 (ต่อ)

ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 22 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (N=150)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทงโดยใช้วิธี กลุ่มต่ำ-กลุ่มสูง				t-test	ค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างข้อ กับคะแนนรวม ข้ออื่น ๆ (CITC) (N=150)		ข้อ คำถามที่ คัดเลือก (✓)
		กลุ่มต่ำ (n=37)		กลุ่มสูง (n=39)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .66$									
3	R	4.13	.95	4.87	.41	4.36***	.27**	.44**	✓
12		3.49	1.02	4.64	.48	6.26***	.44**	.52**	✓
15		2.92	.76	3.97	.71	6.28***	.46**	.45**	✓
27		2.73	.84	4.00	.76	6.92***	.43**	.50**	✓
33	R	2.76	.89	4.18	1.00	6.54***	.33**	.48**	✓
35		2.94	.94	4.05	.65	5.99***	.42**	.43**	✓
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง ตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .88									

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

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตารางที่ 12

ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัย (Trait Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 21 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (N=150)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทงโดยใช้วิธี กลุ่มต่ำ-กลุ่มสูง				ค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างข้อ กับคะแนนรวม ข้ออื่น ๆ (CITC) (N=150)	ข้อคำถามที่ คัดเลือก (✓)		
		กลุ่มต่ำ (n=36)		กลุ่มสูง (n=36)			ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	
		M	SD	M	SD				
1. ด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) $\alpha = .82$									
1		3.58	.84	4.72	.66	6.39***	.51**	.42**	✓
4		3.17	.74	4.78	.48	10.96***	.54**	.56**	✓
7		3.08	.60	4.67	.53	11.78***	.62**	.66**	✓
10		3.30	.79	4.72	.45	9.36***	.56**	.54**	✓
12		3.19	.75	4.42	.60	7.62***	.54**	.61**	✓
13		3.28	.74	4.33	.79	5.84***	.39**	.40**	✓
16		3.00	.68	4.80	.40	13.78***	.66**	.66**	✓
19		2.75	.60	3.94	.75	7.42***	.47**	.44**	✓
21		3.00	.72	4.08	.60	6.93***	.38**	.48**	✓
2. ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) $\alpha = .78$									
2		2.92	.65	4.36	.64	9.51***	.53**	.59**	✓
5		2.89	.71	4.22	.72	7.91***	.51**	.53**	✓
8		3.64	.83	4.75	.50	6.86***	.36**	.43**	✓
14		3.28	.85	4.72	.45	9.00***	.51**	.58**	✓
17		3.47	.84	4.75	.44	8.05***	.56**	.53**	✓
18		3.03	.56	4.42	.55	10.58***	.61**	.62**	✓
20		2.97	.56	4.25	.65	8.94***	.48**	.56**	✓

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

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ค่าอำนาจจำแนก และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้าน (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัย (Trait Resilience Checklist) ที่คัดเลือกเหลือจำนวน 21 ข้อ เพื่อใช้เป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ (N=150)

ข้อ	ข้อที่กลับ คะแนน (R)	การวิเคราะห์ข้อกระทงโดยใช้วิธี กลุ่มต่ำ-กลุ่มสูง				ค่าสหสัมพันธ์ ระหว่างข้อ กับคะแนนรวม ข้ออื่น ๆ (CITC) (N=150)	ราย ด้าน	ทั้ง ฉบับ	ข้อคำถามที่ คัดเลือก (✓)	
		กลุ่มต่ำ (n=36)		กลุ่มสูง (n=36)						t-test
		M	SD	M	SD					
3. ด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) $\alpha = .71$										
6		2.75	.65	4.11	.89	7.43***	.47**	.51**	✓	
9		3.14	.49	4.42	.65	9.45***	.50**	.53**	✓	
11		3.14	.54	4.70	.47	13.03***	.66**	.67**	✓	
15		3.17	.61	3.92	.69	4.88***	.33**	.39**	✓	
22		3.14	.59	4.14	.68	6.64***	.40**	.50**	✓	
ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง จากลักษณะนิสัย (Trait Resilience Checklist) ทั้งฉบับ = .91										

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

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมทั้งหมดของแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Checklist) และแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัย (Trait Resilience Checklist) ฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n=150) และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และคะแนนรวมแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.RS I have	1.00	.46**	.65**	.81**	.41**	.50**	.48**	.52**	.46**	.34**	-.21**	.37**	-.36*
2.RS I am		1.00	.57**	.85**	.39**	.63**	.53**	.56**	.44**	.21*	-.29**	-.53**	-.53**
3.RS I can			1.00	.86**	.44**	.63**	.56**	.60**	.51**	.25**	-.34**	-.49**	-.52**
4.TT RS				1.00	.49**	.71**	.63**	.67**	.56**	.31**	-.33**	-.56**	-.57**
5.RT I have					1.00	.59**	.52**	.90**	.37**	.28**	-.19*	-.29**	-.27**
6.RT I am						1.00	.73**	.85**	.55**	.37**	-.20*	-.49**	-.48**
7.RT I can							1.00	.78**	.62**	.43**	.00	-.33**	-.31**
8.TT RT								1.00	.55**	.39**	-.18*	-.41**	-.39**
9.C Pro									1.00	.49**	.03	-.30**	-.31**
10.C Soc										1.00	.18*	-.07	-.02
11.C Avi											1.00	.57**	.58**
12.TT AS												1.00	.88**
13.TT AT													1.00
M	42.70	48.11	45.40	1.36	38.87	26.75	18.15	83.77	42.29	13.27	24.54	42.12	8.42
SD	4.90	6.67	5.03	13.94	6.89	3.89	2.77	11.72	5.78	2.62	6.16	41.66	7.65

\* $p < .05$  (2-tailed), \*\* $p < .01$  (2-tailed)



ภาคผนวก จ

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์และแนวการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



มอเตอริไซค์พาหนูกับพี่ขึ้นไปบนเขาแล้วก็พยายามติดต่อกับแม่แต่ว่าติดต่อก็ไม่ได้น้ำทะเลมันทำให้สัญญาณมันล้มเหลวขึ้นไปก็อยู่ประมาณ 3 คืน แล้วก็ลงมาที่ยังกล้าๆ กลัวๆ แบบพาไปอยู่บ้านญาติฝั่งแม่ ไปอยู่ได้ประมาณ 3-4 วันพ่อก็คิดเห็นว่าต้องไม่มีชีวิตอยู่ พ่อไปเจอกับเพื่อนของแม่ที่ทำงานเห็นบอกว่าแม่ตายแล้ว แม่เสียแล้ว เพราะว่าเค้าเห็นกับตาแล้วพ่อก็ไปตามหา บางทีก็พาหนูไปตามหาด้วยจนเหนื่อยไม่สบาย พ่อก็พาหนูกลับมาพักอยู่ที่บ้านทางญาติฝั่งแม่เพราะว่าเค้าไม่ค่อยไว้วางใจเหตุการณ์แถวนี้ แล้วก็ผ่านรถบรรทุกแล้วพ่อเจอ ตอนนั้นหนูก็เสียใจมากเลย แต่ว่าหนูไม่เห็นหน้ากับแม่เพราะว่าเค้ากลัวหนูจะเสียใจ แล้วก็จากเหตุการณ์ตอนนั้นมันมีข่าวมาเรื่อยๆ ว่ามีคลื่นยักษ์มาแผ่นดินไหว ก็กลัว กลัวคลื่นยักษ์กลัวต้องจากครอบครัว

กล้า ๆ กลัว ๆ

กลัว ๆ กลัว ๆ  
กลัว ๆ กลัว ๆ  
กลัว ๆ กลัว ๆ

R การที่คลื่นมาทำให้ชีวิตเราเป็นยังไงบ้าง เราได้รับผลกระทบอะไรบ้าง

C ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปคือ การที่แบบเราไม่เคยทำอะไรเลย เหมือนมีแม่ แม่ก็ทำให้ตลอด แล้วเราก็ได้มาเรียนรู้ด้วยตัวเอง มาทำอะไรด้วยตนเอง เหมือนการซักผ้าของตัวเอง เพราะว่าถ้ามีแม่ แม่ก็ทำให้ทุกอย่าง หลังจากไม่มีแม่ก็ทำแบบที่เค้าทำมา บางทีพ่อก็สอน บางทีก็ดูคนอื่นเค้าทำ

ชีวิตมันไม่คง

ชีวิตมันไม่คง

มันไม่คง

R นานไหมที่จะกว่าจะปรับตัวให้เป็นแบบนี้ได้

C ก็ไม่นานเท่าไรเพราะว่าตอนนั้นมันยังเด็กๆ อยู่เลย ไม่ได้แบบฝังใจฝังใจอะไรกับตรงนั้นมาก แต่ตอนนี้ก็แบบโตขึ้นแล้วก็มึนคิดว่าเราเสียใจนะที่ไม่มีแม่ ว่าทำไมเราต้องมาทำอะไรเอง

เวลาที่เราแล้วที่ไม่ได้

1.5.10

R เวลาคิดอย่างนั้นมันทำให้เราเป็นยังไง

C บางทีก็ทำให้ เราก็มืดคำตอบในตัวเองว่าเพราะอะไรทำไม ก็พยายามใช้ชีวิตแบบเหมือนเดิม เหมือนตอนที่แม่

พยายามใช้ชีวิตเหมือนเดิม

อุปนิสัยของตัวคุณ

R ตอนที่เกิดเหตุการณ์มีคนมาช่วยเหลืออะไรบ้างไหม

ช่วยอย่างนี้เนะ บ๊วยังบ้าง) ก็ดีใจที่เค้ามาช่วยแล้วก็มา เหมือนพี่เค้า

สงสารพวกเราแล้วก็มาช่วย

R ได้เ้ บุตว่า "ไม่อยากสู้ต่อแล้ว" มันเป็นอย่างนี้ค๊ะ

C อ้อ ตอนแรกพอมีคนตายเยอะ แบบคนตายหลายคน แล้วที่นั่นหนู

ก็บอกว่าอยากช่วยแม่แบบพ่อแม่ แล้วที่นั่นพ่อแม่ก็บอกว่าไม่เป็นไรรอให้

ไปเรียน แล้วพอนานๆ เข้าก็มีคนมาช่วย แล้วก็ทำให้หนูสู้ต่อไป ก็มาเรียนหนังสือ

ช่วยงานบ้าน ช่วยพ่อแม่อะไรอย่างนี้ ตอนนั้นหลังจากคลื่นยักษ์ก็ไม่ค่อยแบบ

ควบคุมตัวเองได้ แบบกลัว ที่นั้นก็บอกแม่ว่า ก็ไม่ต้องเรียนก็ได้ ช่วยแม่ทำงาน

บ้านก็ได้ แล้วก็มีคนบอกว่าต้องสู้ต่อไปอะไรอย่างนี้ ก็อยู่กับพ่อแม่ ที่นั้นก็บอกว่า

มีอะไรที่หนูช่วยได้หนูก็จะช่วย (R หนูใหม่ค๊ะกว่าจะเป็นแบบนี้ได้) ก็พอเกิด

คลื่นยักษ์เสร็จก็เป็นเดือนค๊ะ แบบว่ากว่าเค้าจะจัดการเรื่องศพเรื่องอะไรแบบนี้ค๊ะ

ก็มีคนมา ก็มีคนบอกว่า สู้ต่อไป นะ เค้าก็แบบเป็นเหมือนพ่อแม่เราคนที่สอง

ช่วยตัดเดือน (R การมีพ่อแม่เพิ่มแบบนี้ทำให้เราเป็นอย่างบ้าง) ก็เรากับเค้าไม่เคย

รู้จักกัน เค้าก็แบบ มาบอกเราว่าให้สู้อะไรแบบนี้ เรายังแบบเข้าใจเค้าว่าเป็นยังไง

แล้วที่นั่นเค้าก็บอกว่า สู้สู้จะอะไรแบบนี้ เรายังบอกเค้าหะใจดี เรายังอะไรเราบอก

เค้าได้ เค้าก็บอกว่าเดี๋ยวเริ่มเรียนหนังสือ แล้วไปบอกเค้าเค้าจะได้ให้เราเรียนต่อได้

(R พี่แต่เป็นบ้าง) ก็ดีใจ จากที่เค้าแบบไม่รู้จ้กเค้า ไม่รู้จักเรา แล้วที่นั่น ก็ทำให้

เราสนิทกับเค้ามากขึ้น มีอะไรเค้าก็บอกเราได้ ไม่รู้จักเค้าก็มาบอก เค้าก็มาช่วยเหลือ

(R ตอนนั้นยังติดต่อกันอยู่ใหม่ค๊ะ) เค้าก็ไปอยู่กับลูกที่อื่นแล้วค๊ะ ก็ไม่ค่อยได้รู้จักกันแล้ว

(R แล้วการที่เค้าไม่อยู่มีผลยังไง (หม) ก็แบบตอนที่เค้าอยู่กับเรา เรายังมีความสุข

พอเค้าไปเรารู้สึกแบบเหมือนมีอะไรขาดไปสักอย่างหนึ่ง เหมือนแบบไม่มีคนให้คำ

ปรึกษาเหมือนตอนที่เค้าอยู่กับเรา (R เวลาเกิดความรู้สึกอย่างนั้นแ ค่ายังไง)

ก็เค้าก็ต้องไปอยู่กับลูกเค้าอะไรแบบนี้ เค้าก็ต้องไปเลี้ยงครอบครัว เรายังไม่เป็นไร

เรายังมีพ่อแม่อยู่ ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดแล้ว ก็บอกว่า เค้าก็ต้องไปอยู่กับลูกเค้าก็ไม่เป็นไร

R แล้วมีองค์ประกอบอื่นๆ ช่างนอกอีกใหม่ที่มาช่วยทำ... ช่วยเหลือ

C ก็ตอนแรกก็แบบ เรียนที่นั่นไปอยู่บ้านอีกหลังหนึ่ง แล้วที่นั่นเค้าก็บอกว่า

ตั้งใจเรียนก่อนนะ เดี่ยวเค้ามาช่วยที่บ้านหลังนี้ เค้าก็ให้เงินพ่อแม่ซื้ออัฐิซื้อปูน

มาทำบ้านหลังนี้ เค้ามาช่วยกัน (R เค้ามาช่วยอย่างนั้นแล้วเรารู้สึกยังไงบ้าง)

ตอนแรกก็ไม่ได้คิดว่าเค้าจะใจดีขนาดนั้น เค้าอุทิศส่วแบบให้เงินมาช่วยเรา

? มาอ่านดูนะ เค้าบอกว่าไม่เลิก (รู้สึกละอาย)

ก็ยังคงดีใจที่เค้าได้ เร็วหน่อย, ช่วงหนึ่ง  
ช่วงหนึ่ง  
กลัว ครอบครัวยังไม่

บทยาวไปหัว

พักใจ

สั่งให้

อีก ได้รับทราบเรื่องทั้งหมดแล้ว

รู้สึกเนอะตอน 15 ตอนแรกที่ไปรับ  
แต่ก็ทำไปว่า ใจดีนะ ไม่รู้สึกละอาย  
นะ ค่ะ ครอบครัวยังไม่

รู้สึกนะ อ้อ

พอตอน 10-11 ปีที่เค้า  
อ้อเนอะ ใจดีนะ



ก็นิ่งคิดสักพักหนึ่งว่าแม่เหนื่อยก็เพราะเราก็ไม่เป็นไรแม่มันแต่ใจสู้ — นิ่งกับแม่ ก็สู้ต่อ

R เวลาอย่างเหนื่อย ท้อๆ กำลังใจมาจากไหน  
C คิดถึงค่ะ คิดถึงคำพูดของแม่ที่คอยสอนเราให้กำลังใจเรา  
ทำให้เรารู้สึกค่ะ แต่บางทีถ้าไม่ไหวมากก็ปล่อยวาง บางทีเอามา  
วางไว้บนหัวมันก็เครียด มันก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่มีผลดีอะไรขึ้นมา  
แต่ผลเสีย

นึกคิดถึงแม่ที่รอเรา ทำใจสู้  
ใจไม่ปล่อยวาง

R ความคิดอย่างนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร  
C ก็เพราะว่าพ่อตาย ก็ต้องอยู่กับสองคน ก็ต้องสู้ ถ้าไม่สู้  
ก็ไม่ไหวค่ะ มันต้องเข้มแข็งถ้าไม่เข้มแข็งก็อยู่ไม่ได้

พ่อเสียชีวิตก่อน เกิด คดีสู้/1/1/1/1/1

R แล้วถ้าเกิดจะขอถามเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่คลื่นมา  
พอจะเล่าหรือพูดคุยได้ไหม (ได้ค่ะ) ตอนนั้นเราเป็นยังไง  
เกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง

C ก็คลื่นมา ก็ไม่รู้พ่อก็อยู่บนบ้านข้างบน ก็นั่งกิน  
ข้าวอยู่ข้างล่าง พ่อก็ว่าใส่รองเท้าก็เร็ว ก็ถามว่าไปไหน พ่อก็บอก  
ว่าไปเร็วคลื่นมา คลื่นอะไรก็ไม่รู้ขึ้นมาก่อนเถอะ ก็ขึ้นไป  
รดพ่อ ขึ้นรถมอเตอร์ไซด์ ขับออกไป น้ำก็ซัดเข้าไปหน้าบ้าน  
ติดอยู่แปบหนึ่ง 2 นาทีได้ น้มาถึงก็แยกกับพ่อเลย ก็แบบ  
เจ็บมาก ไม่รู้ว่าพ่ออยู่ไหน งงไปหมดเลย ตอนแรกนึกว่าฝัน  
ด้วยซ้ำ อยู่นิ่งแล้วก็แบบสงสัยจะฝัน ไม่หายใจปล่อยให้มัน  
จมไปเลย แล้วมานึกได้อีกที่ทำไมได้ฝันนี้ ไม่คิดว่ามันจะมีอย่าง  
นี้ไม่เป็นไรค่ะ จะเกิดแล้วมันก็ต้องเกิด

ประจักษ์ ภาณุวัฒน์

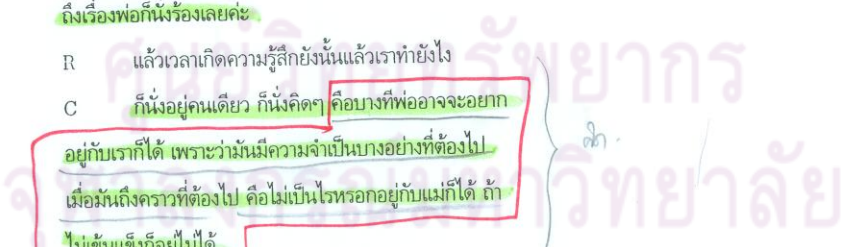
R หลังเกิดเหตุการณ์แล้วเราเป็นไงบ้าง

C เยอะค่ะ ก็บางทีก็คิดถึงพ่อ ตอนแรกๆ ที่พูดถึงเรื่องนี้ พูด  
ถึงเรื่องพ่อก็นั่งร้องเลยค่ะ

R แล้วเวลาเกิดความรู้สึกยังนั้นแล้วเราทำไง

C ก็นั่งอยู่กับเดียว ก็นั่งคิดๆ คือบางทีพ่ออาจจะอยาก  
อยู่กับเราก็ได้ เพราะว่ามันมีความจำเป็นบางอย่างที่ต้องไป  
เมื่อมันถึงคราวที่ต้องไป คือไม่เป็นไรหรอกอยู่กับแม่ก็ได้ ถ้า  
ไม่เข้มแข็งก็อยู่ไม่ได้

ใจ



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวนภชนก สุขประเสริฐ เกิดวันที่ 14 ตุลาคม พ.ศ. 2528 ที่จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร เกียรตินิยมอันดับ 2 เมื่อปีการศึกษา 2551 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีเดียวกัน

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ
  - เป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ 15 ครั้ง  
(Buddhist personal growth and counseling group)
2. ประสบการณ์การบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลภายใต้การนิเทศ
  - (Individual counseling) 20 sessions

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่

e-mail: siriwan\_sukprasert@hotmail.com

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย