

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง
ความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

The Effects of Using a Psychological Training Program to
Enhance the Hopes of Fostered Students of
Ban Nok Khamin Foundation

ไพบุณย์ วัชรพิชิต¹, นีรนาท แสนสา² และ นิธิพัฒน์ เมฆจร³

Paiboon Vacharaphichit, Niranart Sansa, and

Nitipat Mekkhachorn

(hjournal50@gmail.com)

Received: January 14, 2021

Revised: February 12, 2021

Accepted: February 23, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น และ (2) เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นกับระยะติดตามผล และใช้การวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นจำนวน 24 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น และ แบบวัดความหวัง มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .84 สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ค่าเฉลี่ยความหวัง ของนักศึกษาในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง

¹ หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

^{2,3} สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) ค่าเฉลี่ยความหวังของนักศึกษาในระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะหลังทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา, ความหวัง, นักศึกษา, มูลนิธิบ้านนกขมิ้น

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of hopes of students one group simple t-test before and after using a psychological training program; and (2) to compare the levels of hopes of the students at the end of using the psychological training program and during the follow-up period.

The research sample consisted of 24 fostered students of Ban Nok Khamin Foundation in Chiang Mai province, obtained by simple random sampling. The employed research instruments were (1) a psychological training program to enhance the hopes, and (2) a scale to assess the level of hopes, with reliability coefficient of .84. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Research findings showed that (1) the post-experiment level of hopes of the students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .05 level of statistical significance; and (2) the level of hopes of the students during the follow-up period was significantly higher than their counterpart level at the end of the experiment at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Psychological training program, Hope, Fostered student, Ban Nok Khamin Foundation

บทนำ

ความหวังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นแรงผลักดัน เป็นแรงจูงใจที่ทำให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยความหวัง (hope) หมายถึง ความคาดหวัง ความปรารถนา ความต้องการซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลตอบสนองต่อสภาวะวิกฤตที่ตนเผชิญอยู่กับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นเพื่อนำพามนุษย์ให้กลับมาคงความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในอนาคต ความหวังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียด หรือ สถานการณ์วิกฤตที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความสูญเสีย ความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาน การถูกกักขัง หน่วงเหนี่ยว หรือ ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มนุษย์จะสร้างความหวังขึ้นมาเพื่อสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในอนาคต (Herth, 1990)

สไนเดอร์ และซิมสัน Snyder (1991) และ Snyder & Simpson (1996) กล่าวว่า ความหวังเป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (cognitive set) ซึ่งประกอบไปด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย โดย สไนเดอร์ จะเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย (goal-directed thinking) โดยได้แบ่งองค์ประกอบของความหวัง ไว้ 3 ประการ ได้แก่ 1) เป้าหมาย (goal) เป็นความสำเร็จที่บุคคลจินตนาการหรือมีความปรารถนา และเป้าหมายเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะได้รับ ซึ่งเป็นได้หลายหลายตามแต่ละบุคคล เพื่อมุ่งสู่ความหมายความสุขในชีวิต 2) พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นความคิดที่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่และมุ่งมั่น อีกทั้งเป็นการรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มกระทำ และมีการดำเนินไปจนถึงเป้าหมาย และ 3) พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นความคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทางเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

จากการวิจัยของเฮิร์ท Herth (1990) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหวังที่ทำให้ความหวังลดลง คือ ความตื่นตระหนกและความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายปรากฏขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยมาก่อนเป็นสิ่งที่ทำให้ความหวังลดลง การถูกแบ่งแยก หรือ การถูกทอดทิ้ง ทั้งทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์ เช่น การถูกทอดทิ้งจากเพื่อนสมาชิก

ในครอบครัว ซึ่งบุคคลสำคัญเหล่านี้สามารถอยู่เคียงข้างร่วมแบ่งปันความรู้สึก ช่วยให้กำลังใจ ให้การสนับสนุนและเกื้อกูล แต่การถูกทอดทิ้งจะทำให้รู้สึกหมดหวัง รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ รู้สึกห่างเหิน การถูกทอดทิ้งทางอารมณ์จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังมากกว่าการถูกทอดทิ้งทางร่างกาย

ปรากฏการณ์เรื่องความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตและสัมภาษณ์นักศึกษาเบื้องต้น สืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลออนไลน์ พบว่า ส่วนใหญ่ได้สูญเสียพ่อแม่ตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งในรูปแบบการถูกทอดทิ้ง และการแยกตนเองออกจากครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และ จิตใจ ทำให้ความหวังในการดำเนินชีวิตลดน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับงานของ รัชพล ธนศุทธิกุล (2560) ที่สัมภาษณ์ครูอ๊อด แห่งบ้านนกขมิ้น มีข้อมูลรายงานว่านักศึกษาบางรายอยู่ในสภาวะท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่ข้องเกี่ยวกับการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษา พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ ปรีชา ชัยน, เสรี ใหม่จันทร์ (2560) ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสาน งานวิจัยของ บุศรา สุขสวัสดิ์, ภัทร เสงอุดมทรัพย์, ชนิดดา แนนเพชร (2560) ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อความหวังและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน นอกจากนี้ เกษศิริรินทร์ ภูเพชร, อรรพรรณ หนูแก้ว, ศรีสุตา วนาสีสิน (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการระลึกความหลังต่อความหวังในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า : การศึกษาเบื้องต้น และ ปติดา ภาณุพิศุทธิ์, สกาวรัตน์ พวงลัดดา, ปภาจิต บุตรสุวรรณ, สว่างจิตร วสุวัต (2560) ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมแผนการฟื้นคืนสุขภาวะต่อความหวังและคุณภาพชีวิตของบุคคลที่อยู่กับโรคจิตเภท

จากวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การศึกษาเกี่ยวกับความหวังส่วนใหญ่เป็นการศึกษาที่อธิบายลักษณะของความหวังและความสัมพันธ์ของความหวังกับตัวแปรอื่นๆ และโดยเฉพาะเป็นการศึกษาความหวังกับกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้ป่วยจิตเวช และจากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการวิจัยเชิงทดลองเพื่อเสริมสร้างความหวังยังมีไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อ

เสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จะเป็นแนวทางในการช่วยเหลือดูแลและพัฒนาให้นักศึกษามีความหวังทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ และการดำเนินชีวิตสูงขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น
2. เพื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ภายหลังจากใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นกับระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นสูงขึ้นมากกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น
2. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น นักศึกษามีความหวังไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง (One Group Pre-Post Test) รายละเอียด ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากร คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 140 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น จำนวน 24 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท คือ

2.1 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ประกอบไปด้วย 7 กิจกรรม ได้แก่ 1. แสงสว่างที่ปลายอุโมง 2. ไชกุญแจแห่งความหวัง 3. สะพานแห่งความหวัง 4. ปริญญาความหวัง 5. ตัดหนามในชีวิต 6. กระแสอาชีพในอนาคต 7. พลังที่ก้าวผ่าน โดยโปรแกรมที่ใช้ในการฝึกอบรมผ่านการรับรองการตรวจสอบคุณภาพกิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พบว่า ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ถึงมากที่สุด

2.2 แบบวัดความหวัง เป็นแบบวัดมาตรฐานประมาณค่า ประกอบด้วย แบบวัดความหวัง 3 ด้าน ได้แก่ 1.ความหวังด้านการเรียน 2.ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และ 3.ความหวังอาชีพ รวมทั้งหมด จำนวน 29 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .84 และค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .44-.84

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยทำบันทึกขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากสาขาวิชาการแนะแนวและการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และส่งไปยังมูลนิธิบ้านนกขมิ้นเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

3.3 ผู้วิจัยทำการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นโดยการวัดค่าเฉลี่ยความหวังก่อน หลังและระยะติดตามผลการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังและระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T-Test Dependent)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาเข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น แสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักศึกษาเข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	11	45.83
หญิง	13	54.16
รวม	24	100

จากตารางที่ 1 พบว่าจำนวนนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น มีจำนวนทั้งสิ้น 24 คน เป็น เพศชาย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83 และ เพศหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 54.16

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

1. เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

จากการเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น สามารถแสดงได้ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหวังระยะก่อนและหลังการอบรม
โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์
ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

n = 24

ความหวัง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		T	p
	M	SD	M	SD		
ความหวังด้านการเรียน	3.57	.51	4.37	.56	6.42*	.00
ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม	3.73	.37	4.28	.45	5.11*	.00
ความหวังด้านอาชีพ	3.93	.54	4.53	.43	5.23*	.00
รวมความหวัง	3.76	.39	4.37	.44	5.88*	.00

*p<.05

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหวังก่อนและหลังการใช้
โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์
ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น พบว่า หลังการฝึกอบรม ความหวังรายด้านทั้ง 3 ด้าน
ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้าน
อาชีพ แต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยความหวังสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยความหวังหลังการอบรมสูง
กว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม
เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น
กับระยะติดตามผล

จากการเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษาภายหลังการใช้โปรแกรมการ
ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้าน
นกขมิ้น กับระยะติดตามผล แสดงผลได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหวังระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการอบรมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น

n = 24

ความหวัง	หลังทดลอง		ติดตามผล		t	p
	M	SD	M	SD		
ความหวังด้านการเรียน	4.37	.57	4.49	.55	1.37*	.19
ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม	4.28	.45	4.51	.38	3.28*	.00
ความหวังด้านอาชีพ	4.53	.43	4.80	.28	3.51*	.00
รวมความหวัง	4.37	.44	4.54	.38	2.71*	.12

*p<.05

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหวังหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น กับระยะติดตามผล พบว่า ระยะติดตามผลการฝึกอบรม มีความหวัง 3 ด้าน ที่มีค่าเฉลี่ยความหวังสูงขึ้นกว่าหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความหวังระยะติดตามผล สูงกว่าหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลวิจัยตามสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหวังก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น พบว่า หลังการฝึกอบรม ความหวังรายด้านทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ แต่ละด้านมีค่าเฉลี่ยความหวังสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยความหวังหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้

กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กลุ่มใหญ่เป็นกิจกรรมที่ได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจึงเกิดการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาและมีความสนใจในเนื้อหาการฝึกอบรมอย่างตั้งใจ และเกิดความภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้แสดงความคิดเห็นออกมาต่อผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความหวังและกำลังใจ ในทุกๆ ครั้งที่มีการออกมาพูดหน้าห้องประชุมผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะปรบมือเพื่อให้กำลังใจเสมอ รวมทั้งกลุ่มย่อยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่างๆ รวมถึงพูดคุยกับพี่เลี้ยงที่มีความรู้ในด้านจิตวิทยาซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น มีโอกาสคิด ทบทวน ตระหนักรู้ในตนเอง ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และเกิดการวางแผนตั้งเป้าหมายกับตนเองในแต่ละด้านและกล้าแสดงความคิดเห็นออกมาตามสิ่งที่ตนเองเข้าใจ ทำให้บรรยากาศของการพูดคุยมีความสนุกและเกิดความภูมิใจในตนเอง เพราะผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนมองเห็นคุณค่าของกันและกัน จึงก่อให้เกิดความหวังจากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงออกทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมผ่านกิจกรรมการฝึกอบรม

นอกจากนี้แล้วการใช้ บทบาทสมมติ ได้สร้างให้เกิดความสนุกสนานและได้เกิดความเข้าใจในตนเอง ในด้านอารมณ์ต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติโดยการขายของออนไลน์ทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออกมา อีกทั้ง ยังเรียนรู้ที่จะสร้างจุดขายของตัวเองในภาษาท้องถิ่น ในส่วนนี้จะเห็นความตั้งใจในการหาจุดเด่นของตนเองที่สูงกว่ากิจกรรมอื่น ๆ และเห็นธรรมชาติของการแสดงออกมาอย่างไม่อายในความเป็นกลุ่มชนเผ่า และจากใบงานนั้นทำให้เห็นถึงแนวคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้นำเสนอออกมาในแต่ละหัวข้อทำให้เห็นถึงความสนใจและตั้งใจในการแสวงหาวิถีทางในทุก ๆ กิจกรรม รวมถึงการให้โอกาสออกมาแสดงความคิดเห็นของกลุ่มซึ่งต้องไม่ซ้ำกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ Thorndike's Classical Connectionism ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ คือ กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) เป็นสภาวะความพร้อมที่มีทั้งวุฒิภาวะทั้งร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ในการเรียนรู้ และจิตใจซึ่งรวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิมสภาวะความพร้อมของ หู ตา ประสาท กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงความรู้ใหม่ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียนถ้าเรามีความพร้อมดังกล่าวเราก็จะเรียนรู้ได้ดีและกฎแห่งการใช้ คือการฝึกฝน (Law of Exercise) การตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ

ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วได้นำเอาสิ่ง ที่ได้เรียนรู้ไปใช้อยู่เสมอ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้มั่นคงถาวรขึ้น สุดท้ายกฎแห่งความพึงพอใจ (Law of Effect) เมื่อบุคคลได้รับความพอใจจะทำให้พันธะหรือสิ่ง เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อน หรืออาจกล่าวได้ว่า เมื่ออินทรีย์ได้รับความ พึงพอใจจากผลของการกระทำกิจกรรมก็จะเกิดผลดีการการเรียนรู้ทำให้อินทรีย์อยากเรียนรู้ เพิ่มขึ้นอีกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด เห็นได้จาก ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนพูดไม่เก่ง แต่ต้องออกมาและขอผู้เข้าร่วมการอบรมช่วย ซึ่งเห็นถึงความพยายามและสิ่งนี้ก็ทำให้ บรรยากาศของการแสดงออกที่ต่างช่วยเหลือกันและกันมีความสนุกสนานไม่น่าเบื่อ การ บรรยายเป็นส่วนที่สำคัญเพราะต้องมีจังหวะของน้ำเสียงและมองเห็นภาพรวมในการ พยายามให้ผู้เข้ารับการอบรมออกมาในการแสดงความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ของตนเอง

นอกจากนี้ กิจกรรมที่สำคัญที่ทำให้นักศึกษามีความหวังสูงขึ้น คือ การบอกจุด แข็งของตัวเองซึ่งนี้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นได้มองเห็นจุดเด่นของตัวเอง สอดคล้อง กับทฤษฎี DISC และผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมก็ได้เห็นถึงความสามารถของกันและกัน เพราะ โดยพื้นฐานผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นคนที่ขาดความมั่นใจและมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง เนื่องจากการถูกทอดทิ้งตั้งแต่วัยเด็ก แต่กิจกรรมนี้ทำให้เกิดพลังแห่งความหวังภายใน เกิดขึ้น สอดคล้องกับ แลงจ์ Lange (1978) ที่ได้กล่าวถึงความหวัง เช่นกันว่า “ความหวัง เปรียบเหมือนเป็นเสมือนแสงสว่างที่อยู่ปลายสุดของอุโมงค์มืด” เพราะความหวังนั้นก่อให้เกิด แรงจูงใจที่จะกระทำการใด ๆ หรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวต่อ สถานการณ์ที่ยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิต ในสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างที่เข้ามา เบค และคณะ Beck et al (1989) กล่าวถึง “ความหวัง” เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตใจที่แสดงออกมาใน ลักษณะของความปรารถนา หรือ ความต้องการที่จะได้มา หรือ ประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายเป็นความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ โดยเชื่อว่าถ้าหากสิ่งใดก็ตามที่บุคคลนั้นมี ความหวัง หรือ ปรารถนาที่อยากจะได้บุคคลนั้น จะพยายามไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ ก็ จะเป็นการบรรลุถึงความต้องการได้ในที่สุด นอกจากนี้ความหมาย “ความหวัง” ว่า เป็น ความต้องการทางจิตวิญญาณ (Spiritual need) ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของกาลเวลาซึ่งเป็น จินตนาการถึงอนาคต ที่บุคคลนั้นมีความต้องการและเป็นพลังทั้งภายในและภายนอกตัว บุคคลที่ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่เป็น

นักเรียน นักศึกษาในช่วงวัยรุ่นที่ได้ศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ออร์ปรีย์และคณะ (2556) เช่นเดียวกัน และได้หันมาทบทวนและมองเห็นตัวเองในมุมมองของตนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จึงทำให้เกิดมีพลังแห่งความหวังที่สูงขึ้นนั่นเอง

อีกทั้งผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ยังเสริมสร้างความหวังให้กำลังใจต่อการแสดงออกดังกล่าว เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเต็มด้วยพลังแห่งความมุ่งมั่น สนุกสนานเป็นกันเอง และยืดหยุ่นตลอดเวลาจึงจะถือว่า การเรียนรู้ประสบความสำเร็จ

อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชุดโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ทำให้เห็นถึงปัญหาของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ได้เปิดใจกับพี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม และได้มีโอกาสได้ขอคำปรึกษาจากพี่เลี้ยงกลุ่มของตนเอง แม้เป็นเวลา เพียงแค่ 30 นาที แต่ก็ได้เสริมสร้างความหวังกำลังใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ โคเรย์ Corey (2012) ที่ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างผสมผสานนั้น เป็นการรวมทฤษฎีอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งต้องยึดตามสถานการณ์เป็นหลัก เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น เช่นเดียวกัน ประกอบด้วย การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์ และทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห้สัมพันธภาพ ฯลฯ

สมมุติฐานข้อที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหวังหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น กับระยะติดตามผล พบว่า ระยะติดตามผลการฝึกอบรม มีความหวัง 3 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยความหวังสูงขึ้นกว่าหลังการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย ความหวังด้านการเรียน ความหวังด้านส่วนตัวและสังคม และความหวังด้านอาชีพ อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบโดยรวมทุกด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความหวังระยะติดตามผล สูงกว่าหลังการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ที่เป็นอย่างนี้ เนื่องจากเมื่อนักศึกษาได้รับการฝึกอบรมแล้ว นำความรู้ไปใช้ปฏิบัติใน

ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและเกิดผลดีต่อตนเอง กรอบกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น มีโอกาสคิด ทบทวน ตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการวางแผนตั้งเป้าหมายกับชีวิตในแต่ละด้าน จากการฝึกอบรมในกิจกรรมต่างๆ นั้น จึงทำให้ค่าเฉลี่ยความหวังคงอยู่และมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ร่วมเปี้ย อรรถกรและสุวรรณา มีวัณนะ (2554) ได้กล่าวไว้ว่า เพราะว่า การเรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความคงทนถาวร สิ่งเหล่านี้ จึงจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดพลังแห่งความหวังที่สูงขึ้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว เพราะผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับการเสริมสร้างความหวังที่เป็นศูนย์รวมของเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง สอดคล้องกับ เฮิร์ท Herth (1990) ที่ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับ “ความหวัง” หมายถึง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตและความจำเป็น ต่อชีวิตของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่มนุษย์นั้นขาดมันไม่ได้ในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียด หรือ สถานการณ์วิกฤตที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความสูญเสีย ความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาน การถูกกักขัง หน่วงเหนี่ยว หรือ ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มนุษย์จะสร้างความหวังขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อสภาวะวิกฤตที่ตนเผชิญอยู่กับสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น เพื่อนำพามนุษย์ให้กลับมาคงความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยมีความเชื่อว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ ดูฟอลท์ และมาร์ทอคซิโอ Dufault & Martocchio (1985) ว่า “ความหวัง” เป็นแรงขับเคลื่อนชีวิตที่เป็น เรื่องการเคลื่อนที่ของแรงขับเคลื่อนชีวิตที่มีลักษณะไปข้างหน้า ซึ่งมีหลายมิตินั่นเอง

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยได้องค์ความรู้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยความหวัง ของนักศึกษาในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนขมื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

2. ค่าเฉลี่ยความหวังของนักศึกษาในระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะหลังทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนขมื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. นักจิตวิทยาปรึกษาและนักแนะแนวสามารถนำ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นไปประยุกต์ในการให้บริการแก่บุคคลต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาที่เผชิญกับความสิ้นหวังทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิต และการเลือกประกอบอาชีพ

2. นักจิตวิทยาปรึกษาและนักแนะแนวสามารถนำวิธีทัศน์ไปประยุกต์เป็นสื่อที่หลากหลายในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความหวังของนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้นโดยก่อนนำไปใช้ในการศึกษาเนื้อหาสาระเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาวิจัยในกลุ่มนักศึกษาในความอุปถัมภ์ของมูลนิธิบ้านนกขมิ้น ซึ่งมีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากนักศึกษาทั่วไป ดังนั้น จึงเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปสามารถศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มที่แตกต่างออกไป เช่น กลุ่มนักศึกษาทั่วไป กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- เกษศิริรินทร์ ภูเพชร, อรวรรณ หนูแก้ว และศรีสุตา วนาสีสิน. (2560). ผลของการใช้โปรแกรมการระลึกความหลังต่อความหวังในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า: การศึกษาเบื้องต้น, *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)*. 4(2), 1-14.
- บุศรา สุขสวัสดิ์, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ และชนัดดา แนนเกษร. (2560). ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อความหวังและภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชน, *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา)*. 25(2), 95-107.
- ปรีชา ขยันและเสรี ใหมจันทร์. (2560). การเสริมสร้างความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน, *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)*. 9(2), 160-177.

ปัทมา ภาณุพิศุทธิ์, สกาวรัตน์ พวงลัดดา, ปภาจิต บุตรสุวรรณ และสว่างจิตร์ วสุวัต.

(2560). ผลของโปรแกรมผลของโปรแกรมแผนการฟื้นคืนสู่สภาวะต่อความหวังและคุณภาพชีวิตของบุคคลที่อยู่กับโรคจิตเวช, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* (โรงพยาบาลศรีธัญญา). 25(1), 59-68.

ร่วมเบ๊ย อรรถกร (2554). *การศึกษาความสามารถในการปฏิบัติอย่างอิสระตามตารางกิจกรรมของเด็กของปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเล็กน้อยจากการสอนโดยใช้ตารางกิจกรรมที่มีภาพประกอบ* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.

วัชรินทร์ จันทลักษณ์. (2541). *ความหวังและการผูกพันตนเองทางบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.

วราภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำรวมจิต สุนทราภิรมย์สุข. (2540). *การเปรียบเทียบความหวังและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุงและในชุมชนผู้สูงอายุโรงพยาบาลชลบุรี* (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.

สุวรรณ มิวฒนะ. (2554). *การศึกษาความสามารถในการปฏิบัติอย่างอิสระตามตารางกิจกรรมของเด็กปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับเล็กน้อยจากการสอนโดยใช้ตารางกิจกรรมที่มีภาพประกอบร่วมกับเบ๊ยอรรถกร* (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร.

Beck, A., Weissman, A., Lester, D. and Trexler, L. (1989). *Mental health psychiatric nursing: A hostistic life cycle approach*. St Louis: The E.V. Mosby.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling 8th ed.* Belmont. CA: Brooks/Cole.

Dufault, K. and Martocchio. B., (1985). Hope : Its Sphere and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*. 20(2), 379-391.

Herth, K., (1990). Fostering Hope in the Terminally Ill. *Nursing Science Quarterly*. 4(3), 177-184.

- Lange, S.P. (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention* (2nd ed.). Philadelphia. J.B. Lippincott.
- Luthans, F. Youssef, CM. (2007). *Positive Workplaces*. In C.R. Snyder and S.J. Lopez Eds. *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). New York : Oxford University Press.
- Luthans, F. Avolio. (2002). *Psychological capital*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R.. (1991). The concept of hope revisited for nursing. *Journal of Advanced Nursing*. 16(4), 1456-1461.
- “_____”. (1995). *Conceptualizing, measuring, and nurturing hope*. *Journal of Counseling & Development*. 73(3), 355-360.
- “_____”. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology*. 70(2), 321-335.