

PREDICTORS OF RESILIENCE AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS*

*Atittaya Pornchaikate Au Yeong, RN, Ph.D. **, Wareerat Thanoi, RN, Ph.D. ***,*

*Nopporn Vongsirimas, RN, Ph.D. *****

Abstract

Objective: The purpose of this study was to examine resilience, factors associated with resilience and predicting factors of resilience among high school students.

Methods: This predictive correlational study with convenience sample of 421 high school students was conducted at two schools in Bangkok. Data were collected by a set of self-report questionnaires including a demographic questionnaire, Negative Events Scale, Mindful Attention Awareness Scale, and the Resilience Inventory. Descriptive statistics, Pearson's product moment correlation, and multiple regression were employed for statistical analyses.

Results: Majority of the participants were female (59.6%). The mean age was 16.3 years old. Students reported as having quite high scores on resilience ($M = 104.7$, $SD = 14.6$). Pearson's correlation indicated a moderate level of correlation between resilience and mindfulness, and a low level of correlation between resilience and academic performance, negative life events, and sufficiency of monthly stipend. The findings revealed that all studied factors were jointly predicted resilience ($R^2 = .18$, $F = 15.038$, $p < .01$) and accounted for 18.0% of the variance on resilience. Mindfulness ($\beta = .376$, $p < .01$) and academic performance ($\beta = .099$, $p < .05$) were found to be statistically significant predictors of resilience among high school students.

Conclusion: Mindfulness and academic performance are predictors of resilience among high school students. The findings can be used as basic information to develop nursing interventions for adolescents to promote resilience on the basis of enhancing ability for academic performance together with mindfulness in order to promote mental health and prevent mental problems.

Keywords: resilience, mindfulness, negative life events, academic performance, high school students

*As part of a research project on Factors Influencing Depressive Symptoms among High School Students

**Assistant Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University

***Corresponding author: Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University, e-mail: wareerat.tha@mahidol.edu

****Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahidol University

Received: 30 March 2022, Revised: 21 April 2022, Accepted: 27 April 2022

ปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*

อติยา พรชัยเกตุ โอว ยอง, Ph.D. **, วาริรัตน์ ถาน้อย, ป.ร.ด. ***, นพพร ว่องสิริมาศ, ป.ร.ด. ****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษา

วิธีการศึกษา : การศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายนี้ กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสองแห่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 421 คน ได้จากการคัดเลือกแบบสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ แบบวัดการมีสติ และแบบวัดความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 59.6 มีอายุเฉลี่ย 16.3 ปี พบว่า มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับค่อนข้างสูง ($\text{mean} = 104.7$, $\text{SD} = 14.6$) และความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมีสติ และมีความสัมพันธ์ระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับผลการเรียน เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และความพึงพอใจของรายได้ โดยปัจจัยที่ศึกษาร่วมกันทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .18$, $F = 15.038$, $p < .01$) และอธิบายความผันแปรของความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตได้ร้อยละ 18 โดยการมีสติ ($\beta = .376$, $p < .01$) และผลการเรียน ($\beta = .099$, $p < .05$) ทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป : การมีสติและผลการเรียนที่ผ่านมาเป็นปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของนักเรียนมัธยมศึกษา ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาลสำหรับวัยรุ่นในการเสริมสร้างความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต โดยการส่งเสริมศักยภาพทางการศึกษาร่วมกับการพัฒนาการมีสติเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ : ความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต การมีสติ เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ผลการเรียน นักเรียนมัธยมศึกษา

*เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

***ผู้ประสานงานบทความ: รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, e-mail: wareerat.tha@mahidol.edu

****รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่รับ: 30 มีนาคม 2565, วันที่แก้ไข: 21 เมษายน 2565, วันที่ตอบรับ: 27 เมษายน 2565

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้และเติบโตทางพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการของวัยรุ่นพบว่ามีส่วนเป็นความเปราะบางและนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ ดังจะเห็นได้จากการสำรวจภาวะสุขภาพของคนไทยพบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 15 - 24 ปี เป็นกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพจิตต่ำที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัยอื่น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) จากรายงานการรับบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพบว่า วัยรุ่นประสบกับผลกระทบต่าง ๆ ที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่เข้ามารับบริการปรึกษา ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาความรัก และภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2563) จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้มาก ซึ่งปัญหาที่พบได้บ่อย คือ ภาวะซึมเศร้า จากการสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 11- 19 ปี พบมีความชุกร้อยละ 17.5 โดยพบว่าวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15 - 19 ปี มีสัดส่วนของภาวะซึมเศร้าสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้น คือ ร้อยละ 17.8 และร้อยละ 16.2 ตามลำดับ และเป็นสาเหตุที่สำคัญในการฆ่าตัวตาย โดยพบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงถึง ร้อยละ 5.9 (วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, รัตนศักดิ์ สันติธาตากุล, และโชษิตา ภาวสุทธิพิสิฐ, 2563) ดังนั้นการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกและศักยภาพหรือความสามารถของวัยรุ่นให้มี

ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายที่เข้ามาในชีวิต เพื่อให้วัยรุ่นสามารถมองเห็นสิ่งที่มากระทบ สถานการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้ สามารถปรับตัวได้ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเติบโตอย่างมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี ปราศจากปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ (พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน, และทัศนาว ทวีคุณ, 2555; Grotberg, 1995, 1999)

ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต (Resilience) เป็นตัวแปรเชิงบวกที่มีการเรียกแตกต่างกัน เช่น ความแข็งแกร่งในชีวิต หรือพลังสุขภาพจิต เป็นศักยภาพหรือความสามารถของบุคคลในการปรับตัวทางบวกให้สามารถเผชิญและจัดการกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตได้อย่างเหมาะสมโดยยังคงสุขภาวะทางจิตที่ดีได้ (Anderson & Priebe, 2021; Grotberg, 1995, 1999) เป็นลักษณะของบุคคลที่รับรู้ถึงความสามารถของตนในการจัดการกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี และดำเนินชีวิตด้วยความเข้มแข็ง (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555)

การศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Anyan & Hjemdal, 2016; โสภณ แสงอ่อน, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และจุฑาทิพย์

กิ่งแก้ว, 2561; วาริรัตน์ ฉาน้อย, อติทยา พรชัยเกตุ โอว ของ, ภาศิษฐา อ่อนดี, 2555) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว และสภาวะทางจิตใจ (Dong, Dang, Li & Yang, 2021; Klainin-Yobas et al., 2016; ชุตินา จิรัฐเกรียงไกร, นพพร ว่องสิริมาศ, วาริรัตน์ ฉาน้อย และสุภาภักดิ์ เกศราสุวรรณ, 2564) อีกทั้งเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญระหว่างความเครียดและสภาวะทางจิตใจของวัยรุ่น (Vonsirimas et al., 2020) จากความสำคัญดังกล่าว จึงมีงานวิจัยที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต เพื่ออธิบายกลไกการทำงานของ ความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้นทั้งในส่วนของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยภายนอกและภายในตัวบุคคล เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตโดยใช้พื้นฐานของการมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตเป็นสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต ได้แก่ อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ และความเพียงพอของรายได้ (Campbell-Sills, Forde & Stein, 2009; Ziaian, de Anstiss, Antoniou, Baghurst & Sawyer, 2012; พชรินทร์ นินทจันทร์, วาริรัตน์ ฉาน้อย, โสภณ แสงอ่อน, มาณวิภา พัฒนมาศ, และ ช่อทิพย์ อินทรักษา, 2560) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นที่มีอิทธิพลสามารถทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตได้ ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ (Bajaj, 2017; Bajaj &

Pande, 2016; Keye & Pidgeon, 2013; Xu et al., 2018) โดยการศึกษาส่วนใหญ่ ศึกษาในนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ส่วนการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษา ยังมีไม่มากนัก ทั้งที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจยุ่งยากหลายประการที่จำเป็นต้องใช้การปรับตัวทางบวกเพื่อสามารถเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การปรับตัวจากการเรียนในระดับช่วงชั้นที่สูงขึ้น เนื้อหาวิชาที่ซับซ้อนขึ้น การเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนที่คุ้นเคย และการเตรียมตัวกับการสอบแข่งขันเข้าสู่มหาวิทยาลัย สถานการณ์ยุ่งยากเหล่านี้ หากนักเรียนมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตที่ดี ก็จะสามารถปรับตัวได้และมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความเพียงพอของรายได้) เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความเพียงพอของรายได้) เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความเพียงพอของรายได้) เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยได้มาจากแนวคิดความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต (Resilience) ของ Grotberg (1995, 1999) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตในวัยรุ่นทั้งที่เป็นนักเรียนและนักศึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดที่กล่าวถึง ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความสามารถในการคงอยู่ได้ท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายหรือก่อให้เกิดความทุกข์ใจยุ่งยากใจ สามารถฟื้นตัว เรียนรู้จากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเติบโต เข้มแข็ง และเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตมากขึ้น (Anderson & Priebe, 2021; Grotberg, 1995, 1999; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555) โดยความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นในชีวิต มีองค์ประกอบหลัก ที่บุคคลสามารถดึงมาใช้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือความทุกข์ใจยุ่งยากใจ เพื่อจัดการกับปัญหา ลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสภาวะการณ์นั้น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ฉันมี (I have) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าตนมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก 2) ฉันเป็น (I am) เป็นการรับรู้ถึงความเข้มแข็งภายในจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ทศนคติ ความมั่นใจ ความรู้สึกมี

คุณค่าและความรับผิดชอบของตนเอง และ 3) ฉันสามารถ (I can) เป็นการรับรู้ถึงการมีทักษะทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Grotberg, 1995, 1999) วัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตเมื่อมีเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจเกิดขึ้น จะสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นที่มาจากการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือจากผู้อื่น มีความมั่นใจและรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองที่มีอยู่แสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่ตนมีอยู่มาใช้ในการแก้ปัญหา และรับผิดชอบต่อสิ่งที่จะตามมาจากการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น การศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต ทำให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง มองตนเองในแง่บวก รักและเมตตาตนเอง มีกำลังใจ รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น และรู้จักแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ตนมีมาใช้ในการแก้ปัญหา (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555)

การศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความเพียงพอของรายได้ และปัจจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต (Bajaj, 2017; Bajaj & Pande, 2016; Campbell-Sills et al., 2009; Keye & Pidgeon, 2013; Xu et al., 2018; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2560) ในส่วนของอายุ การศึกษาพบว่า บุคคลที่มีอายุน้อย มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต

น้อยกว่าบุคคลที่มีอายุมาก (Campbell-Sills et al., 2009) ในส่วนของเพศ การศึกษาในวัยผู้ใหญ่ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า เพศหญิงมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตน้อยกว่าเพศชาย (Campbell-Sills et al., 2009) ในขณะที่การศึกษาในวัยรุ่นไทยพบว่า เพศหญิงมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตสูงกว่าเพศชาย (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, จริยา วิริยะสุกร และพิศสมัย อร์ทัย, 2554) เมื่อพิจารณาปัจจัยด้าน ผลการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนที่มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตดี มีผลการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับต่ำ (Novotny & Kremenkova, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาแบบติดตามในระยะยาว ที่พบว่านักศึกษาที่มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต มีเส้นทางความก้าวหน้าทางการศึกษา (Academic trajectories) และเกรดที่ดีกว่า และมีความตั้งใจในการลาออกจากการศึกษา น้อยกว่านักศึกษาที่มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับต่ำ (Bittmann, 2021) สุดท้าย ในส่วนของ ความเพียงพอของรายได้ การศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีปัญหาทางการเงิน มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตต่ำ และมีพฤติกรรมเสี่ยงสูง (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554)

เมื่อพิจารณาถึง การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ (Negative life events) เป็นความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตในเชิงลบที่ทำให้เกิดความยุ่งยากใจ ไม่สบายใจ คับข้องใจ เป็นความรู้สึกกดดันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่สามารถคาดการณ์ หรือควบคุมได้ และ

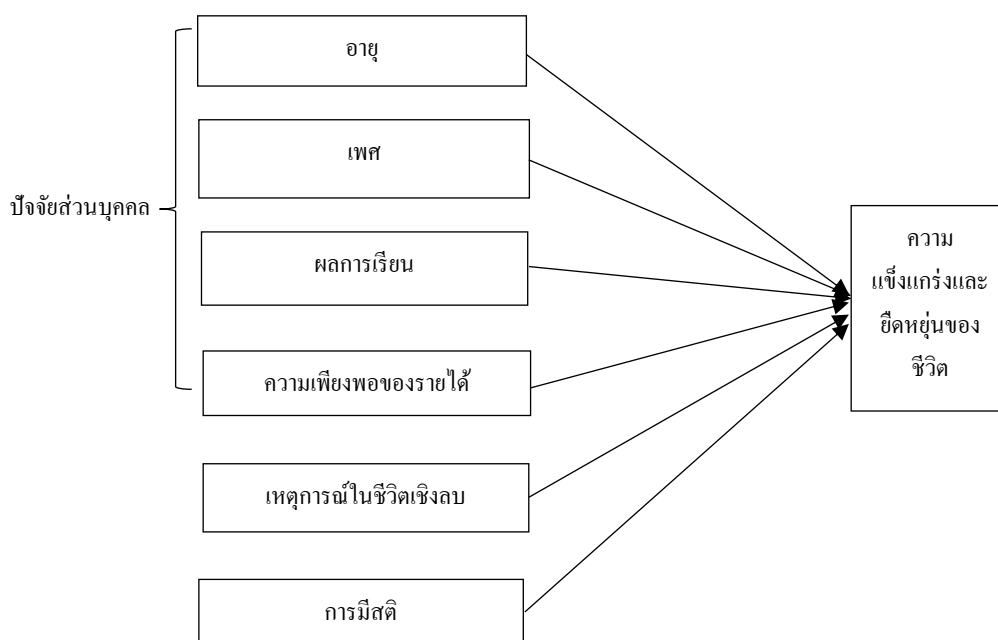
ส่งผลกระทบต่อปรับตัวของบุคคล (Cohen & Williamson, 1988) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม หากวัยรุ่นรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่เข้ามาคุกคามและเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ จะนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลให้วัยรุ่นรับรู้ทำให้เกิดความยุ่งยากใจ คับข้องใจ เกิดความรู้สึกเชิงลบ มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Bajaj, 2017; Bajaj & Pande, 2016; Keye & Pidgeon, 2013; Xu et al., 2018; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2560) กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นในชีวิตในระดับสูงจะมีการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบในระดับต่ำ

ปัจจัยสุดท้าย การมีสติ เป็นสภาวะการที่คงไว้ซึ่งการรู้ตัวทั้งในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการรู้สึกทางกายของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวในทุกขณะ (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006) เป็นการควบคุมตนเองให้ตั้งมั่น จดจ่อกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกของตนเองโดยไม่ตัดสิน ซึ่งจะนำบุคคลไปสู่การเรียนรู้ประสบการณ์ทั้งภายนอกและภายใน (Brown & Ryan, 2003) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต (Dong et al., 2021) และเป็นปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Bajaj & Pande, 2016; Bajaj, 2017) กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีสติ มีการรู้ตัวและควบคุมตนเองได้ จะมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับสูง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความเพียงพอของรายได้ และปัจจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่ง

และยืดหยุ่นของชีวิต การทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต และช่วยพัฒนาปัจจัยเหล่านั้น เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Cross-sectional predictive correlational design) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์

ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ และการมีสติ กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต และปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จากโรงเรียนมัธยมศึกษา 2 แห่งในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคัดเลือกแบบสะดวก (Convenience sampling) จากประชากร เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษา ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการคำนวณสำหรับ Structural equation modeling จำนวน 421 คน ซึ่งมีขนาดเพียงพอที่จะใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษากครั้งนี้โดยใช้ Power analysis (Cohen, 1988) ที่ระดับนัยสำคัญ (α) .05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ค่าขนาดอิทธิพลปานกลางในการคำนวณ Multiple regression เท่ากับ .10 ซึ่งเป็นค่า R^2 ที่ได้จากการศึกษาความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตกับผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของ Novotny & Kremenkova (2016) เมื่อนำมาคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 150 คน เพื่อเป็นการรักษากลุ่มตัวอย่างที่มีไว้การศึกษาครั้งนี้จึงใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด คือ จำนวน 421 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามทั้งหมดได้รับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญว่ามีคุณภาพและมีความเหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือภายหลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยนักเรียน

ตอบแบบสอบถามทั้ง 4 ชุดด้วยตนเอง และใช้เวลาในการตอบประมาณ 30 นาที แบบสอบถามประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Profile) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา ผลการเรียนที่ผ่านมา รายได้ต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ที่พักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา และระดับการศึกษาของบิดามารดา

2. แบบสอบถามเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ (The Negative Event Scale: NES) พัฒนาโดย Maybery (2003) แปลเป็นภาษาไทยด้วยวิธีแปลย้อนกลับ (back translation) และปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของวัยรุ่นไทย โดย Boonyamalik (2005) จำนวน 42 ข้อ ใช้ประเมินการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ โดยสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกยุ่งยากใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เป็นแบบมาตรวัด Likert scale จาก 0 ถึง 5 โดย 0 หมายถึง เหตุการณ์ไม่เกิดขึ้น 1 หมายถึง เหตุการณ์เกิดขึ้นแต่ไม่รู้สึกยุ่งยากใจ ไปจนถึง 5 หมายถึง เหตุการณ์เกิดขึ้น และรู้สึกยุ่งยากใจมากที่สุด โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 0 - 210 คะแนน คะแนนยิ่งมาก หมายถึง ระดับการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงลบมีระดับสูง จากการศึกษาที่ผ่านมาได้ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดได้ค่า Cronbach's alpha coefficient อยู่ที่ 0.91 - 0.96 (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2560; โสภิติน แสงอ่อน และคณะ, 2561; Boonyamalik, 2005) ได้นำแบบสอบถามนี้ไปทดสอบความ

เชื่อมั่นโดยทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .88 และจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 421 คน ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .94

3. แบบสอบถามการมีสติ (Mindful Attention Awareness Scale: MAAS) ของ Brown และ Ryan (2003) แปลเป็นภาษาไทยด้วยวิธีการแปลย้อนกลับ โดย Christopher และคณะ (2009) จำนวน 15 ข้อ ประเมินเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมตนเอง และการจดจ่อกับการกระทำในปัจจุบัน โดยสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันที่บุคคลกระทำในลักษณะรีบร้อน ขาดความระมัดระวัง หรือกระทำโดยอัตโนมัติ เป็นแบบมาตรวัด Likert scale มีคำตอบให้เลือก 6 ระดับคือ 1 หมายถึง กระทำเกือบตลอดเวลา ไปจนถึง 6 หมายถึง เกือบไม่เคยกระทำเลย มีค่าคะแนนตั้งแต่ 15 - 90 คะแนน โดยคะแนนยิ่งมากแสดงถึงการมีสติในระดับสูง จากการศึกษาที่ผ่านมาได้ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดได้ค่า Cronbach's alpha coefficient อยู่ที่ .87 (ชุดิมา จิรัฐเกรียงไกร และคณะ, 2564; Vongsirimas et.al, 2020) ได้นำแบบประเมินนี้ไปทดสอบความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน พบว่าได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .89 และจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 421 คน ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .91

4. แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต (The Resilience Inventory) ใช้วัดความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต พัฒนาจากแนวคิดความ

แข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ของ Edith Henderson Grotberg (1995, 1999) โดย พัทรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ (2555) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ “I have” “I am” และ “I can” โดย I have (ฉันมี) หมายถึงแหล่งประโยชน์จากภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต I am (ฉันเป็น) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ I can (ฉันสามารถ) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ เป็นข้อคำถาม “I have” จำนวน 9 ข้อ “I am” จำนวน 10 ข้อ และ “I can” จำนวน 9 ข้อ เป็นแบบมาตรวัด Likert scale มีคำตอบให้เลือก 5 ระดับคือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 28 - 140 คะแนน คะแนนมากแสดงว่ามีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตสูง การศึกษาที่ผ่านมาได้ค่า Cronbach's alpha coefficient อยู่ที่ 0.86 - 0.91 (พัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ, 2554; พัทรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ, 2560) ได้นำแบบประเมินนี้ไปทดสอบความเชื่อมั่นโดยทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน และในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 421 คน ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .94 ทั้งสองครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหิดล และได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาทั้งสองแห่ง ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ผู้ประสานงานที่

ได้รับมอบหมาย และพบนักเรียนในแต่ละห้องของ แต่ละระดับชั้นเพื่ออธิบายถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของโครงการวิจัย และสิทธิของนักเรียน หากนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ให้นำ เอกสารกลับไปอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจ เมื่อ ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ ผู้ปกครอง และนักเรียนลงนามในเอกสารยินยอม โดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ จากนั้นให้นักเรียนนำ กลับมาคืนผู้วิจัย ในการพบกันครั้งต่อไป ผู้วิจัยจึง เริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้นักเรียนตอบ แบบสอบถามด้วยตนเอง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่รับรอง IRB-NS2013/200.1112 และได้รับอนุญาตจาก ผู้อำนวยการโรงเรียนทั้งสองแห่งก่อนทำการเก็บ ข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงรายละเอียด เกี่ยวกับการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์การวิจัย การ ดำเนินการวิจัย สิทธิการเข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นไปด้วยความสมัครใจ นักเรียนสามารถปฏิเสธ การเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลาโดยไม่มี ผลกระทบใดๆ ข้อมูลที่ได้ถือเป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อ นามสกุล รหัสนักเรียนในที่ใดที่ทำให้ เข้าถึงข้อมูลของนักเรียนได้ การนำเสนอข้อมูลจะ ทำในภาพรวม เมื่อนักเรียนยินยอมเข้าร่วมโครงการ และผู้ปกครองยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการ ผู้ปกครองและนักเรียนลงนามในหนังสือยินยอม การเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวม ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) และวิเคราะห์ ปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต โดยใช้การวิเคราะห์ สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) แบบนำเข้าพร้อมกัน (Enter method) โดยผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ ดังกล่าว

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 421 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.6 เพศชาย ร้อยละ 40.4 มีอายุ 14 - 19 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 16.3 ปี กำลังศึกษาอยู่ใน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 137 คน (ร้อยละ 32.5) ปีที่ 5 จำนวน 170 คน (ร้อยละ 40.5) และปีที่ 6 จำนวน 114 คน (ร้อยละ 27.0) ผลการเรียนเฉลี่ย เท่ากับ 2.9 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 80.5 โดยได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองเฉลี่ย 3,278.7 บาทต่อเดือน มากกว่าร้อยละ 72.1 ได้รับค่าใช้จ่าย อยู่ในช่วง 2,000 - 4,000 บาทต่อเดือน และร้อยละ 86.5 รายงานว่าค่าใช้จ่ายที่ได้รับเพียงพอกับการใช้ ชีวิต ในส่วนของระดับการศึกษาของบิดามารดา พบว่าส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 40.2 ในบิดา และร้อยละ 36.6 ใน มารดา และมีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 60.8

2. ความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับค่อนข้างสูง ($\text{mean} = 104.7$, $\text{SD} = 14.6$) โดยมีค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 39.0 และมีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 140.0 แบ่งตามองค์ประกอบรายด้าน แสดงในตารางที่ 1

3. ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความเพียงพอของรายได้ เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ การมีสติ กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต

ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ผลการเรียนรู้ ($r = .19$, $p < .01$) ความเพียงพอของรายได้ ($r = .12$, $p < .05$) เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ($r = -.17$, $p < .01$) และการมีสติ ($r = .41$, $p < .01$) มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุและเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต แสดงในตารางที่ 2

4. ปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิธีถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .424 ($p < .001$) และมีความสามารถในการร่วมอธิบายการเปลี่ยนแปลงระดับความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียน ได้ร้อยละ 18.0 โดยมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 13.3 ตัวแปรที่สามารถทำนายความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คือ การมีสติ และผลการเรียน

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า ตัวแปรที่มีความสามารถในการทำนายสูงสุดคือ การมีสติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ .376 และรองลงมาคือ ผลการเรียนรู้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) เท่ากับ .099 แสดงในตารางที่ 3

การอภิปรายผล

ความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิต
ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตค่อนข้างสูง และมากกว่าร้อยละ 53.2 ของนักเรียน มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตสูงกว่าค่าเฉลี่ย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ (2554) ที่พบว่า ร้อยละ 54.3 ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตเท่ากับหรือสูงกว่าค่าเฉลี่ย สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนสามารถปรับตัวเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จากการพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบของความแข็งแรงและยืดหยุ่นของชีวิตได้แก่ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และ ฉันสามารถ (I can) โดยมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกระทำ (I am) และมองว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและตนมีความสามารถและมั่นใจในการจัดการกับความยุ่งยากใจที่เกิดขึ้นได้ (I can) ดังสะท้อนจากคำตอบที่นักเรียนตอบในแบบสอบถามที่มีค่าเฉลี่ยสูง โดยนักเรียนรายงานถึง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความที่เป็นคนอารมณ์ดี การมองชีวิตใน

ตารางที่ 1 ระดับความแข็งแกร่งและยึดหยุ่นของชีวิตรายด้านและในภาพรวม (n = 421)

ตัวแปร	ช่วงคะแนน	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	Mean	SD
ความแข็งแกร่งและยึดหยุ่นของชีวิต	28 - 140	39	140	104.7	14.6
- I have (ฉันมี)	9 - 45	12	45	33.4	5.5
- I am (ฉันเป็น)	10 - 50	12	50	38.4	5.5
- I can (ฉันสามารถ)	9 - 45	14	45	32.9	4.9

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยึดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 421)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6
1. อายุ	1.000					
2. เพศ	-.010	1.000				
3. ผลการเรียน	-.158**	-.271**	1.000			
4. ความเพียงพอของรายได้	-.026	.141**	-.009	1.000		
5. เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ	.033	-.132**	-.152**	-.306**	1.000	
6. การมีสติ	.012	-.057	.232**	.123*	-.424**	1.000
7. ความแข็งแกร่งและยึดหยุ่นของชีวิต	.005	-.089	.191**	.116*	-.170**	.405**

* $p < .05$, ** $p < .01$ **ตารางที่ 3** ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งและยึดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 421)

ตัวแปรทำนาย	b	SE _b	β	t	p-value
1. อายุ	.317	.713	.020	.444	.657
2. เพศ	-1.347	1.418	-.045	-.950	.343
3. ผลการเรียน	2.660	1.305	.099	2.038	.042*
4. ความเพียงพอของรายได้	3.695	2.052	.085	1.801	.072
5. เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ	.012	.025	.025	.483	.630
8. การมีสติ	.438	.059	.376	7.469	.000**

R = .424, R² = .180, Adjusted R² = .168, S.E_{est} = 13.310, F = 15.038, p-value = .000* $p < .05$, ** $p < .01$

เชิงบวกว่ามีความหวังเสมอ และพร้อมที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาด้วยความรับผิดชอบและยอมรับกับผลที่เกิดขึ้น (I am) รวมถึงเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถหาทางออกในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ รู้จักจังหวะในการที่จะพูดและกระทำ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ (I can) ตลอดจนมองเห็นแหล่งช่วยเหลือรอบข้างที่ตนมีอยู่ มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และครู ที่คอยสนับสนุนให้การช่วยเหลือ (I have) ซึ่งนักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว และมีบทบาทเป็นนักเรียนในระบบการศึกษาของโรงเรียน ทำให้สามารถรับรู้ได้ว่าตนสามารถที่จะหาแหล่งช่วยเหลือหากประสบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตได้จากครอบครัว เพื่อน และครู ดังสะท้อนจากการรายงานของนักเรียนถึงการรับรู้ว่าตนมีครอบครัวที่มั่นคง มีคนที่สามารถไว้วางใจ และพร้อมที่จะให้ความรักและการช่วยเหลือ นักเรียนเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น และมีคนคอยสอนและตักเตือนไม่ให้นักเรียนกระทำในสิ่งที่อาจนำความยุ่งยากใจมาสู่ตนเอง เหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตให้กับนักเรียนได้

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต

การมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต และเป็นปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตได้สูงสุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีคะแนนการมีสติสูงมีคะแนนความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต

สูงด้วย ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต (Dong et al., 2021) และเป็นปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Bajaj & Pande, 2016; Bajaj, 2017) ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากเมื่อมีเหตุการณ์ยุ่งยากใจเกิดขึ้นในชีวิต บุคคลที่อยู่ในสถานะการมีสติจะสามารถคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทั้งในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการรู้สึกทางกายต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวทุกชั่วขณะ (Kabat-Zinn, 2003) สามารถควบคุมตนเองให้ตั้งมั่น จดจ่อกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน และไม่กระทำไปโดยอัตโนมัติหรือไม่ได้ยังก็นำไปสู่การเรียนรู้ประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอกภายในตัวบุคคล (Brown & Ryan, 2003) ทำให้บุคคลได้รับรู้ถึงศักยภาพของตน และคุณค่าของตน ตลอดจนแหล่งช่วยเหลือทั้งภายในและภายนอกตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างเสริมให้บุคคลมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต ทำให้บุคคลมีการปรับตัว ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดกับเรื่องยุ่งยากใจที่เกิดขึ้น แต่จะเลือกใช้การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้แก่ การประเมินสถานการณ์ในเชิงบวก และการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Dong et al., 2021; Garland, Gaylord & Fredrickson, 2011) ในทางกลับกัน บุคคลที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตสูงจากการได้พัฒนาการมีสติ ก็จะมีสติโดดเด่นในลักษณะของการมีสติ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะเป็นผู้ที่จดจ่อในความคิด ความรู้สึกของตนในปัจจุบันขณะ ทำให้การติดอยู่กับความครุ่นคิด

หรือคิดกลับไปกลับมาในอดีตและความกังวลใจต่าง ๆ ลดลง (Shapiro et al., 2006; Verplanken & Fisher, 2014) ส่งผลให้ลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

ผลการเรียน มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต และเป็นปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงถึงนักเรียนที่มีผลการเรียนดีจะมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตสูง อาจเกี่ยวข้องในด้าน ผลการเรียนเป็นการบ่งบอกถึงการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นที่เกิดจากการเรียนรู้และพัฒนาการตามวัย ผลการเรียนที่ดีบ่งบอกถึงความสามารถทางด้านสติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นก็สามารถมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย และตนมีความสามารถในการจัดการได้ (I can) มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมั่นใจว่าจะจัดการกับความยุ่งยากใจที่เกิดขึ้นได้ (I am) มีความสามารถในการแสวงหาแหล่งช่วยเหลือรอบข้างที่ตนมีอยู่ (I have) เพื่อให้ตนสามารถผ่านเรื่องราวต่าง ๆ ที่มากระทบได้ หรือในอีกนัยหนึ่งนักเรียนที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตดี จะมองว่าความยุ่งยากในการเรียนเป็นสิ่งที่ท้าทาย และตนมีความสามารถในการจัดการ ทำให้เกิดการปรับตัวได้ดี นำไปสู่การมีผลการเรียนที่ดี ดังการศึกษาที่พบว่านักเรียนที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับสูง มีผลการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับต่ำ (Novotny & Kremenova, 2016) และ

การศึกษาแบบติดตามในระยะยาว ที่พบว่านักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต มีเส้นทางความก้าวหน้าทางด้านการศึกษา (Academic trajectories) และเกรดที่ดีกว่า และมีความตั้งใจในการลาออกจากการศึกษาน้อยกว่านักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตในระดับต่ำ (Bittmann, 2021)

ความเพียงพอของรายได้ มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สามารถทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนได้ การที่บุคคลรับรู้และมองสถานะทางการเงินของตนและพอใจกับรายได้ที่ตนมี มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของบุคคล แสดงถึงการรับรู้ถึงการมีอยู่ของแหล่งช่วยเหลือ (I have) และรับรู้ว่ามีเพียงพอที่จะทำให้ตนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีปัญหาทางด้านการเงิน มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตต่ำ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) อย่างไรก็ตามเนื่องจากความเพียงพอของรายได้ไม่สามารถทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตได้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มนักเรียนอาจไม่มีความหลากหลายเรื่องรายได้มากนัก โดยนักเรียนส่วนใหญ่ มากกว่าร้อยละ 72.1 ใช้จ่ายอยู่ในช่วง 2,000 - 4,000 บาท และมากกว่าร้อยละ 86.5 รายงานว่าค่าใช้จ่ายที่ได้รับเพียงพอกับการใช้ชีวิต ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาต่อไปในกลุ่มนักเรียนที่มีความหลากหลายมากขึ้น หรือขยายการศึกษาในวัยรุ่นในบริบทที่แตกต่างกัน

การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ การรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นของบุคคลในเชิงลบ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงถึงนักเรียนที่มีการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบน้อยจะมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตสูง อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบไม่สามารถทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตได้ ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบสามารถทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต (Tan & Martin, 2012; พชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2560) ทั้งนี้ อาจเนื่องจาก ค่าคะแนนการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบในการศึกษาครั้งนี้มีค่าคะแนนเฉลี่ยค่อนข้างต่ำ ($M = 62.3$, $SD = 30.3$) แสดงถึง นักเรียนอาจไม่ได้เผชิญกับเหตุการณ์ด้านลบเหล่านี้ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ หรือปัญหาด้านการเงิน เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีปัญหาสุขภาพที่ต้องกังวล และอยู่ในวัยเรียนที่ได้รับการดูแลด้านค่าใช้จ่ายต่าง ๆ จากผู้ปกครอง จึงไม่เกิดความยุ่งยากใจกับปัญหาเหล่านี้ ในส่วนของปัญหาด้านการเรียน เพื่อน ครูอาจารย์ และครอบครัว นักเรียนมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าไม่ได้ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจแก่ตนเองในเชิงลบมากนัก จึงไม่ก่อให้เกิดความเครียด และไม่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต นอกจากนี้ผลการศึกษาที่พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีอำนาจการทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต แสดง

ให้เห็นว่าอาจมีตัวแปรที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสอง ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาในลักษณะโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเป็นลำดับต่อไป

อายุและเพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษา เมื่อพิจารณาปัจจัยด้าน อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีอายุอยู่ระหว่าง 14 - 19 ปี มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 16.3 ปี ซึ่งเป็นช่วงของวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุใกล้เคียงกัน ดังนั้นการพัฒนาศาสนาและความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตจึงแตกต่างกันค่อนข้างน้อย อย่างไรก็ตามการศึกษานักเรียนผู้ใหญ่ที่มีช่วงอายุที่ต่างกันพบว่า บุคคลที่มีอายุน้อย มีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตน้อยกว่าบุคคลที่มีอายุมาก (Campbell-Sills et al., 2009) ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาในนักเรียนที่มีความหลากหลายในเรื่องอายุ เช่น ศึกษาทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย หรือศึกษาเพิ่มเติมในนักเรียนการศึกษาพิเศษที่มีความหลากหลายในเรื่องของอายุเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสอง

สำหรับปัจจัยด้านเพศ พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ผ่านพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นมาในระยะเวลาหนึ่ง และมีการปรับตัวเข้าสู่วัยรุ่นได้พอสมควร ประกอบกับการเรียนในโรงเรียนที่เป็นการเรียนร่วมกันทั้งเพศหญิงและเพศชายอาจทำให้นักเรียนมีพัฒนาการในการเรียนรู้และพัฒนาความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตไปด้วยกัน เผชิญกับ

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจยุ่งยากในบทบาทของนักเรียนที่ต้องปรับตัวคล้อยคลึงกันได้แก่ การปรับตัวในการเรียน หรือการปรับเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนที่คุ้นเคย จึงเกิดการเรียนรู้และปรับตัวไปด้วยกัน ทำให้ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องของความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต อย่างไรก็ตามบางการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเพศหญิงมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตสูงกว่าเพศชาย (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) ปัจจัยด้านเพศกับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติม

สรุป

ผลการเรียน และการมีสติสามารถทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลการเรียนที่ดี มีการรับรู้การมีสติระดับสูงจะมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตระดับสูงด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

สามารถนำข้อมูลที่ได้มาเป็นพื้นฐานการส่งเสริมและพัฒนาความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตที่เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการส่งเสริมศักยภาพทางการศึกษาควบคู่ไปกับการพัฒนาการมีสติเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันการเกิดปัญหาทางจิตเป็น ผู้ที่มีสุขภาพทางจิตใจที่ดีต่อไป

ด้านการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ตัวแปรอิสระสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตได้เพียงร้อยละ 18 อาจมีปัจจัยอื่นที่สามารถร่วมทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตได้ รวมทั้งจากผลการวิจัยพบว่าบางปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต แต่ไม่สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาถึงตัวแปรอื่นๆที่น่าจะเป็นปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อไป โดยอาจทำการศึกษาในลักษณะโมเดลอิทธิพลในลักษณะตัวแปรส่งผ่านไปยังความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต หรือศึกษาในลักษณะเชื่อมโยงไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตใจทั้งด้านบวกและด้านลบโดยมีความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่านเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้นทั้งการศึกษาแบบตัดขวางและการศึกษาระยะยาว รวมทั้งสามารถขยายขอบเขตการวิจัยไปสู่กลุ่มตัวอย่างในลักษณะกลุ่มนักเรียนระดับอาชีวศึกษา และนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นต้น และที่สำคัญสามารถนำไปใช้พัฒนาการวิจัยเชิงทดลองเพื่อส่งเสริมและพัฒนาความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาที่เหมาะสมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). รายงานประจำปี
กรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2563. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

- หุติมา จิรัฐเกรียงไกร, นพพร ว่องสิริมาศ, วาริรัตน์ ถาน้อย, และสุภาภัก เกตราสุวรรณ. (2564). ปัจจัยทำนายสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลาย. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 39(2), 77-89.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, จริยา วิทยะศุกร, และพิศมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 25(1), 1-17.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, โสภิน แสงอ่อน, และทศนา ทวีคุณ. (2555). โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (*A resilience-enhancing program*). กรุงเทพฯ: จุฑาทอง.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, วาริรัตน์ ถาน้อย, โสภิน แสงอ่อน, มานวิกา พัฒนมาศ, และช่อทิพย์ อินทร์รักษา. (2560). ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(1), 13-28.
- วาริรัตน์ ถาน้อย, อติยา พรชัยกุล โอว ของ, และภาศิญา อ่อนดี. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27 (ฉบับพิเศษ), 60-76.
- วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, รัตนศักดิ์ สันติศาดากุล, และ ไซมิดา ภาวสุทธิไพสิฐ. (2563). ความทุกข์ของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 28(2), 136-149.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *สุขภาพคนไทย 2563 สองทศวรรษปฏิรูปการศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสภิน แสงอ่อน, พัชรินทร์ นันทจันทร์, และจุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว. (2561). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นด้อยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งภาคกลาง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(2), 13-38.
- Anderson K., & Priebe, S. (2021). Concepts of resilience in adolescent mental health research. *Journal of Adolescent Health*, 69: 389-695.
- Anyan F., & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiate the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203: 213-220.
- Bajaj, B. (2017). Mediating role of self-esteem in the relationship of mindfulness to resilience and stress. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 19(4), 1-6.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bittmann, F. (2021). When problems just bounce back: about the relation between resilience and academic success in German tertiary education. Retrieved from SN Social Science, 1: 65 (18 pages) <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00060-6>
- Boonyamalik, P. (2005). Epidemiology of adolescent suicidal ideation: roles of perceived life stress, depressive symptoms, and substance use (Thailand). Unpublished Dissertation, Johns Hopkins University, USA.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 1007-1012.
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United State: A case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 590-612.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Dong, Y., Dang, L., Li, S., & Yang, X. (2021). Effects of facets of mindfulness on college adjustment among first year Chinese college students: The mediating role of resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 14: 1101-1109.

- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal coping mediates the stress-reductive effect of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2, 59-67.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard Van Lee Foundation.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. Oakland: New Harbinger.
- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-56.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Difference*, 91, 63-68.
- Maybery, D. J. (2003). Incorporating interpersonal events within hassle measurement. *Stress and Health*, 19, 97-110.
- Novotny, S., & Kremenkova, L. (2016). The relationship between resilience and academic performance in youth placed at risk. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/313602814>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Tan, L., & Martin, G. (2012). Taming the adolescent mind: Preliminary report of a mindfulness-based psychological intervention for adolescents with clinical heterogeneous mental health diagnoses. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18, 300-312.
- Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness*, 5(5), 566-573.
- Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., Kaesornsamut, P., Thanoi, W., Pumpuang, W., Phetrasuwan, S., Kesornsri, S., Thavorn, T., Pianchob, S., Pimroon, S., & Klainin-Yobas, P. (2020). Mediating role of mindfulness, self-efficacy, and resilience on the stress-psychological wellbeing in Thai adolescents. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), 5376-5391.
- Xu, W., Fu, G., An, Y., Yuan, G., Ding, X., & Zhou, Y. (2018). Mindfulness, posttraumatic stress symptoms, depression and social functioning impairment in Chinese adolescents following a tornado: Mediation of posttraumatic cognitive change. *Psychiatric Research*, 259, 345-349.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P. & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 1-9.