ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น*

FACTORS RELATED TO RESILIENCE IN ADOLESCENTS

*มะลิวรรณ วงษ์ขันธ์, พยบ. (Maliwan Wongkhan, BNS)***
*พัชรินทร์ นินทจันทร์, RN, Ph.D. (Patcharin Nintachan, R.N., Ph.D.)****
*โสภิณ แสงอ่อน, RN, Ph.D. (Sopin Sangon, R.N., Ph.D.)*****

Abstract

Objective: To investigate relationships between self-esteem, emotional quotient, family atmosphere, relationships with friends, and social support and resilience in adolescents.

Methods: This study was a descriptive correlational research. Participants were 403 junior secondary school students in Chantaburi province studying in the first semester of the academic year, 2014. The research instruments including a demographic data questionnaire, Resilience Inventory, Rosenberg Self-Esteem Scale, Emotional Quotient Questionnaire, Family Atmosphere Questionnaire, Peer Relationship Questionnaire, and Personal Resource Questionnaire (PRQ-85 part II) were used for data collection. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, Pearson's product-moment correlation, and Spearman's rank-order correlation.

Results: The findings revealed that self-esteem, emotional quotient, family atmosphere, relationship with friends and social support were positively and significantly related to resilience ($p < .001$). Results from this study could be applied to promote resilience in adolescents.

Keywords: Resilience, Adolescents, Emotional quotient, Family atmosphere, Social support

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

วิธีการศึกษา: การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงบรรยาย

**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์ บางส่วนจากสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีการศึกษา 2557*

***พยาบาลวิชาชีพ*

****Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล Email: patcharin.nin@mahidol.ac.th*

*****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*

_15-0651(057-075)5.indd 57 6/29/58 BE 5:41 PM

ความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จาก 5 โรงเรียน ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี จำนวน 403 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต แบบสอบถามความมีคุณค่าในตนเอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบสอบถามบรรยากาศในครอบครัว แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน และแบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการศึกษา: ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ผลจากการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต วัยรุ่น ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว แรงสนับสนุนทางสังคม

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันมนุษย์อยู่ท่ามกลางลักษณะของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ชีวิตของมนุษย์จึงต้องเจอกับสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เปลี่ยนแปลงไป นับเป็นสภาวการณ์ที่ทำให้มนุษย์เกิดความเครียดและความกดดันมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่มีความเปราะบาง (vulnerability) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคมมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีพฤติกรรมและอารมณ์แปรปรวน อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด มีความรู้สึกยึดตัวเองเป็นหลักและยังมีความคิดเป็นรูปธรรมเป็นส่วนใหญ่ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ (พิชญานนท์ งามเฉลียว และวดี อัมรักเลิศ, 2556; วิโรจน์ อารีย์กุล, 2555; Eccles, 1999) จากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวและต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา นับว่าเป็นช่วงวิกฤติหนึ่งของชีวิต (มรรยาท รุจิวิทย์, 2548; รสวันต์ อารีมิตร, 2555) หากวัยรุ่นไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติในชีวิตให้ผ่านลุล่วงไปดีพอก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ตามมา เช่น มีความขัดแย้งในบทบาทหรืออัตลักษณ์ของตนเอง มีความขัดแย้งกับครอบครัว หรืออาจมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เสพยาเสพติด และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น (รสวันต์ อารีมิตร, 2555; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554; Grotberg, 1999)

ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นส่วนใหญ่เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น อันเป็นช่วงที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจากการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทยพบว่าร้อยละ 33.1 ของกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดื่มสุรา โดยอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มสุราครั้งแรกในเพศชาย คือ อายุ 13.4 ปี และอายุ 13.9 ปี

ในเพศหญิง ส่วนการใช้สารเสพติดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่แอลกอฮอล์ พบว่านักเรียนชายประมาณร้อยละ 11.1 และนักเรียนหญิงร้อยละ 2.0 เคยใช้สารเสพติดตัวใดตัวหนึ่ง ด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบว่าวัยรุ่นมีอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกคือ อายุ 14.8 ปี ในเพศชาย และอายุ 15.4 ปี ในเพศหญิง (สาวิตรี อัษณางค์กรชัยและคณะ, 2554) นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า และความคิดอยากฆ่าตัวตาย (นิตยา ไทยาภิรมย์, 2555) ซึ่งจากสถิติการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นของสาวิตรี อัษณางค์กรชัย และคณะ (2554) พบว่าวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาทั้งชายและหญิงเคยมีอาการซึมเศร้าและหมดอาลัยในชีวิตเกือบทุกวัน เป็นระยะเวลาติดกัน 2 สัปดาห์ โดยในนักเรียนชายมีความชุกถึงร้อยละ 14.9 และนักเรียนหญิง มีถึงร้อยละ 15.9 และเคยมีความคิดจะฆ่าตัวตายแบบจริงจังร้อยละ 4-6 และประมาณร้อยละ 4-5 เคยพยายามฆ่าตัวตายจริง เช่นเดียวกับการศึกษาของกรมสุขภาพจิต พบว่าปัญหาความเครียดในชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบันอยู่ในระดับสูง (กรมสุขภาพจิต, 2546ก) จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าในวัยรุ่นนั้นมีความเสี่ยงต่าง ๆ มากมายจากความเครียดและความกดดัน แต่ในสภาวการณ์ความเครียดและความกดดันที่เหมือนกันนั้นบุคคลจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและจัดการปัญหาด้วยวิธีการแตกต่างกัน ผลลัพธ์ของการจัดการก็จะต่างกัน เพราะบุคคลมีสิ่งหนึ่งที่ต่างกันก็คือ “ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience)” เมื่อวัยรุ่นเจอสถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงก็จะสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี (พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, และทัศนา ทวีคูณ, 2555)

ความแข็งแกร่งในชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อายุ โดยพบว่าบุคคลที่มีอายุมากจะมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย (Sun & Stewart, 2007) ปัจจัยเพศจากการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าเพศชาย (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรีสุดา วนาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และพิศสมัย อรทัย, 2554) ปัจจัยเชื้อชาติพบว่าเชื้อชาติต่างกันจะมีความแข็งแกร่งในชีวิตแตกต่างกัน (Fincham, Altes, Stein, & Seedat, 2009) ปัจจัยความมีคุณค่าในตนเองซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น (สุวิณี ภารา, 2555) ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Armstrong, Galligan, Critchley, 2011) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล (personality trait) เช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว (extraversion) และบุคลิกภาพแบบยึดมั่นในหลักการ (conscientiousness) จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว (neuroticism) จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Fayombo, 2010) ปัจจัยด้านครอบครัวเช่น รูปแบบการเลี้ยงดู มีการศึกษาพบว่าครอบครัวที่มีรูปแบบการเลี้ยงดูแบบยอมรับและการให้ความอบอุ่น (acceptance-involvement) สามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้ (Zakeri, Jowkar, & Razmjoee, 2010) ปัจจัยด้านบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลทางบวกกับความแข็งแกร่ง

ในชีวิตของวัยรุ่น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) ปัจจัยด้านประเพณีครอบครัว และความผูกพันภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (วัชรินทร์ กระแสสัตย์, วรรณี เดียวอิศเรศ, และจินตนา วัชรสินธุ์, 2554) นอกจากนี้ยังมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Collishaw et al., 2007; Orozco, 2007)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในประเทศไทยในการศึกษาที่ผ่านมานั้นส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในวัยรุ่นที่เป็นทั้งนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักศึกษาระดับปริญญาตรี (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554; วัชรินทร์ กระแสสัตย์ และคณะ, 2554; สุวิณี ภารา, 2555; อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์, และทัศนา ทองภักดี, 2554) ซึ่งพบว่ายังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดจันทบุรี การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหล่านี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะมีประโยชน์ในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นยืนหยัดผ่านพ้นภาวะวิกฤติต่าง ๆ พัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

ความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต ดังนี้

ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นความสามารถหรือคุณสมบัติของบุคคลในการเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว โดยสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข มีความเข้มแข็งและมีวุฒิภาวะมากขึ้น พร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอนาคตได้ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555) ตามแนวคิดของกร็อทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ความแข็งแกร่งในชีวิตมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) I have (ฉันมี ...) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก (external supports) ที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต เช่น มีคนในครอบครัวและนอกครอบครัวที่สามารถไว้ใจ มีต้นแบบที่ดี มีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจ และสนับสนุนให้เป็นตัวของตัวเอง มีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลในเรื่องของสุขภาพและการศึกษา อยู่ในครอบครัวและชุมชน

ที่มั่นคงปลอดภัย เป็นต้น 2) I am (ฉันเป็นคนที่ …) เป็นความเข้มแข็งภายใน (inner strengths) ของแต่ละบุคคล เช่น เป็นบุคคลที่สามารถที่จะรักและเป็นที่รักของผู้อื่นได้ มีความภูมิใจในตนเอง เป็นคนอารมณ์ดี ยอมรับและยกย่องผู้อื่น พร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำและยอมรับผลของการกระทำนั้น มีความสามารถวางแผนอนาคตได้ เป็นต้น และ 3) I can (ฉันสามารถที่จะ…) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal and problem-solving skills) เช่น สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ทั้งการเรียน การทำงาน รู้จักขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่ต้องการ เป็นต้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1995) บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดและซึมเศร้าน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554; ทัศนา ทวีคูณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภิณ แสงอ่อน, 2555) และยังพบว่าวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงด้านต่าง ๆ น้อยกว่าวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตมีหลากหลาย (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554; สุวิณี ภารา, 2554; Soleimani et al., 2013; Veselska et al., 2008) ซึ่งปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

ความมีคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในการต่อสู้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2549) ความมีคุณค่าในตนเองเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตตามที่กร็อทเบิร์ก (Grotberg, 1999) กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีความมีคุณค่าในตนเองสูงก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลทำให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิตได้ จากการศึกษาของสุวิณี ภารา (2555) ศึกษาในวัยรุ่นพบว่าความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต เช่นเดียวกันกับการศึกษาของเวสเซลสก้า และคณะ (Veselska et al., 2008) ศึกษาพบว่าความมีคุณค่าในตนเองกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันในทางบวก นั่นคือเมื่อวัยรุ่นมีความคุณค่าในตนเองสูงจะมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (I am) ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ (I can) เมื่อวัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่างๆ ได้แล้ว จะเป็นการเสริมสร้างศักยภาพที่มีอยู่ ภายในตนที่วัยรุ่นสามารถดึงเอามาใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (I have) บุคคลที่มีความมีคุณค่าในตนเองสูงจึงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1997)

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2543) มีการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Liu, Wang, & Lu, 2013) บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงนั้นจะมีความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง (I am) เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้ (I can) ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น (I have) สิ่ง

_15-0651(057-075)5.indd 61 6/29/58 BE 5:41 PM

เหล่านี้จึงส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1997)

บรรยากาศในครอบครัวเป็นสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัวของวัยรุ่น (จริยกุล ตรีสุวรรณ, 2542) เนื่องจากลักษณะของครอบครัวคือกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทั้งทางอารมณ์และจิตใจ (ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ, 2545) ดำเนินชีวิตร่วมกัน ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จากการศึกษาของวัชรินทร์ กระแสสัตย์ และคณะ (2554) พบว่าประเพณีครอบครัวและความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ (ความแข็งแกร่งในชีวิต) เช่นเดียวกับการศึกษาของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2554) ที่พบว่าบรรยากาศในครอบครัวมีอิทธิพลตรงทางบวกต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นไทย ทั้งนี้การมีบรรยากาศในครอบครัวที่ดีทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองมีคนในครอบครัวที่สามารถให้ความรักและพร้อมจะช่วยเหลือเสมอ (I have) บรรยากาศครอบครัวที่ดีเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น (I am) มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (I can) อันจะเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1997)

สัมพันธภาพกับเพื่อน เป็นการรับรู้ความสัมพันธ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นที่แสดงกับเพื่อนเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งต่อการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น (Grotberg, 1999) และจากการศึกษาพบว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางจิต (ความแข็งแกร่งในชีวิต) (อรพินทร์ ชูชมและคณะ, 2554) วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนทำให้วัยรุ่นได้รับรู้ว่ามีบุคคลที่ให้การช่วยเหลือ (I have) วัยรุ่นได้สัมพันธภาพที่ดีทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น (I am) จึงเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นนั้นมีความสามารถมากขึ้นในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา (I can) สิ่งเหล่านี้จึงเสริมสร้างทำให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1997)

แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นแหล่งช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเครียดหรือสภาวการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิต (Scudder, Sullivan, & Copeland - Linder, 2008) จากการศึกษาพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น (Salami, 2010) นั่นคือวัยรุ่นที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูงวัยรุ่นจะรับรู้ว่ามีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ (I have) จึงทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดหรือปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (I can) ส่งเสริมให้วัยรุ่นมั่นใจในศักยภาพของตนเองมากขึ้น (I am) สิ่งเหล่านี้เป็นการเสริมสร้างองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต ทำให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1997)

อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทาง

สังคม น่าจะมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นแบบบรรยายความสัมพันธ์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นจังหวัดจันทบุรี

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดจันทบุรี ในช่วงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2557 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2557 จำนวน 403 คน จากทั้งหมด 5 โรงเรียน ในจำนวน 5 อำเภอ

การกำหนดขนาดตัวอย่าง

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้การวิเคราะห์ค่ากำลังทดสอบ (power analysis) ของโคเฮน (Cohen, 1988) โดยใช้โปรแกรม G* Power (Erdfelder, Faul, & Buchner, 1996) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยคัดสรรกับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น ดังนี้คือ ตัวแปรความมีคุณค่าในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันมีค่าอยู่ระหว่าง .17 ถึง .459 (สุวิณี ภารา, 2555; Madrigal, 2008; Mehrotra & Chaddha, 2013; Salami, 2010) ตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันมีค่าอยู่ระหว่าง .19 ถึง .42 (Liu, Wang, & Lu, 2013; Soleimani et al., 2013) ตัวแปรบรรยากาศในครอบครัวมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันมีค่าอยู่ระหว่าง .23 ถึง .384 (วัชรินทร์ กระแสสัตย์ และคณะ, 2554; Im & Kim, 2012) ตัวแปรสัมพันธภาพกับเพื่อนมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .473 (อรพินทร์ ชูชม และคณะ; Im & Kim, 2012) และตัวแปรแรงสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันอยู่ระหว่าง .23 ถึง .47 (Orozco, 2007; Salami, 2010) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงได้กำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .17 ค่ากำลังทดสอบ (power) เท่ากับ .80 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .01 จากการคำนวณโปรแกรม G*Power ซึ่งใช้สถิติสหสัมพันธ์ (correlation) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 399 ราย

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยสุ่มอำเภอในเขตจังหวัดจันทบุรี จากทั้งหมด 10 อำเภอ สุ่มมาจำนวน 5 อำเภอ ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยสุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษาที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดจันทบุรี จาก 5 อำเภอ สุ่มมาอำเภอละ 1 โรงเรียน และขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยสุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3) โดยสุ่มมาชั้นปีละ 1 ห้องในแต่ละโรงเรียน รวมนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 417 คน โดยที่มีนักเรียนตอบแบบสอบถามสมบูรณ์จำนวน 403 คน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ตามเอกสาร

รับรองเลขที่ 2557/239 และได้รับอนุญาตในการเก็บข้อมูล จากผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดจันทบุรี และผู้อำนวยการโรงเรียนของแต่ละโรงเรียน มีการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และสิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล และผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองในการให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยทุกคน เป็นไปด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับและสามารถออกจากงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการ ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนใด ๆ ทั้งสิ้น โดยในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเก็บข้อมูลเป็นความลับ ไม่มีการแจ้งชื่อผู้ให้ข้อมูลและนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1: แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับชั้นการศึกษา เกรดเฉลี่ย จำนวนพี่น้องสถานภาพสมรสของบิดามารดา และบุคคลที่ผู้ตอบแบบสอบถามอาศัยอยู่ด้วย

ส่วนที่ 2: แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ตามแนวคิดของกร็อทเบิร์ก (Grotberg, 1995) จำนวน 28 ข้อ มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) I have (ฉันมี…) 2) I am (ฉันเป็นคนที่…) และ 3) I can (ฉันสามารถที่จะ…) คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก จากการนำประเมินนี้ไปหาความเชื่อมั่นในวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบราคเท่ากับ .89 และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90

ส่วนที่ 3: แบบสอบถามความมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) แปลเป็นภาษาไทยโดยพักตร์วิไล ศรีแสง (Srisaeng, 2003) จำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1-4 คะแนน คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 10-40 คะแนนสูง หมายถึง ความมีคุณค่าในตนเองสูง คะแนนต่ำ หมายถึง ความมีคุณค่าในตนเองต่ำ จากการนำแบบสอบถามนี้ไปหาความเชื่อมั่นในวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบราคเท่ากับ .63 และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .57

ส่วนที่ 4: แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต (2546ข) ที่พัฒนาขึ้นโดยยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ (2545) จำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านสุข คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1-4 คะแนน 4 คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 52-208 คะแนน ซึ่งคะแนนมากหมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จากการนำแบบประเมินนี้ไปหาความเชื่อมั่นในวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบราคเท่ากับ .81 และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85

ส่วนที่ 5: แบบสอบถามบรรยากาศในครอบครัวของจริยกุล ตรีสุวรรณ (2542) จำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว 2) ด้านการ

ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว 3) ด้านการแก้ปัญหาความขัดแย้งของครอบครัว และ 4) ด้านความสำเร็จในหน้าที่การงานของสมาชิกในครอบครัวคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน คะแนนรวมเป็นค่าเฉลี่ยมีค่าตั้งแต่ 1.00-5.00 คะแนน ผู้มีคะแนนมากหมายถึง มีบรรยากาศในครอบครัวดี คะแนนน้อยหมายถึง บรรยากาศในครอบครัวไม่ดี จากการนำแบบสอบถามนี้ไปหาความเชื่อมั่นในวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบราคเท่ากับ .90 และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

ส่วนที่ 6: แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อนของจริยกุล ตรีสุวรรณ (2542) จำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ 1) การให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ 2) รู้จักการให้และการรับ 3) รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น 4) สนใจในความรู้สึกของเพื่อน 5) ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และ 6) รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน คะแนนรวมเป็นค่าเฉลี่ยมีค่าตั้งแต่ 1.00-5.00 คะแนน ผู้ที่มีคะแนนสูงหมายถึง มีสัมพันธภาพกับเพื่อนดี คะแนนต่ำหมายถึง สัมพันธภาพกับเพื่อนไม่ดี จากการนำแบบสอบถามนี้ไปหาความเชื่อมั่นในวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบราคเท่ากับ .86 และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

ส่วนที่ 7: แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ที่พัฒนาโดยแบรนด์และไวเนิร์ท (Brandt & Weinert, 1981) ตามแนวคิดของไวส์ (Weiss, 1974) แปลเป็นภาษาไทยโดยฉัตรวลัย ใจอารีย์ (2533) จำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความใกล้ชิดผูกพัน 2) การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม 3) การมีโอกาสช่วยเหลือบุคคลอื่น ซึ่งหมายถึงมีการแลกเปลี่ยนประโยชน์ซึ่งกันและกัน มีโอกาสได้รับการอบรมเลี้ยงดูและช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 4) การรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง และ 5) การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1-7 คะแนน คะแนน รวมมีค่าตั้งแต่ 25-175 คะแนน ผู้ที่มีคะแนนรวมสูง หมายถึง ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง จากการนำแบบสอบถามนี้ไปหาความเชื่อมั่นในวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบราคเท่ากับ .90 และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการอนุมัติทำการวิจัย จากคณะกรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ทำหนังสือยื่นต่อผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาของจังหวัดจันทบุรี และผู้อำนวยการโรงเรียนแต่ละโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

2. ติดต่อประสานงานกับคณาจารย์ที่เกี่ยวข้องและพบนักเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิของกลุ่มตัวอย่างและขอให้นักเรียนนำเอกสารชี้แจงพร้อมเอกสารขออนุญาตผู้ปกครองเข้าร่วมในการวิจัย

_15-0651(057-075)5.indd 65 6/29/58 BE 5:41 PM

โดยการลงนามแล้วจึงนัดนักเรียนเพื่อลงนามและดำเนินการเก็บข้อมูล

3. ให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามในช่วงที่ว่างจากการเรียนการสอน ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการหาค่าความถี่ร้อยละพิสัย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.76 อายุอยู่ในช่วง 11-16 ปี อายุเฉลี่ย 13.38 ปี นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 98.51 กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 36.07 เกรดเฉลี่ยภาคการศึกษาที่ผ่านมา ในช่วง 3.01-4.00 ร้อยละ 65.51 สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่คือสถานภาพคู่/อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 62.78 และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา/มารดา ร้อยละ 82.88 คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 109.47 (SD = 11.432) โดยที่ร้อยละ 52.36 มีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ย ความมีคุณค่าในตนเองเฉลี่ยเท่ากับ 28.36 (SD = 3.105) คะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยเท่ากับ 147.14 (SD = 15.472) คะแนนบรรยากาศในครอบครัวเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 (SD =.579) คะแนนสัมพันธภาพกับเพื่อนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (SD= .535) คะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเฉลี่ยเท่ากับ 126.19 (SD = 16.891)

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความมีคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

จากการทดสอบการกระจายของตัวแปร พบว่าตัวแปรความแข็งแกร่งในชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์ แรงสนับสนุนทางสังคม มีการแจกแจงแบบปกติ ตัวแปรความมีคุณค่าในตนเอง บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ไม่มีการแจงแจงแบบปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงหาความสัมพันธ์ของตัวแปร ดังนี้

1. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความแข็งแกร่งในชีวิต โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ และแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (r = .474 และ .523 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)แบบเพียร์สันระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และแรงสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง (n = 403)

ตัวแปร	r	p-value
ความฉลาดทางอารมณ์	.474	< .001
แรงสนับสนุนทางสังคม	.523	< .001

_15-0651(057-075)5.indd 66 6/29/58 BE 5:41 PM

2. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความมีคุณค่าในตนเอง บรรยากาศในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน กับความแข็งแกร่งในชีวิต โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมนพบว่า ความมีคุณค่าในตนเอง บรรยากาศในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (r = .386, .497 และ .310 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตาราง 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) แบบสเปียร์แมนระหว่างความมีคุณค่าในตนเอง บรรยากาศในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อนกับความแข็งแกร่งในชีวิต (n = 403)

ตัวแปร	r_s	p-value
ความมีคุณค่าในตนเอง	.386	< .001
บรรยากาศในครอบครัว	.497	< .001
สัมพันธภาพกับเพื่อน	.310	< .001

การอภิปรายผลการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความมีคุณค่าในตนเองกับความแข็งแกร่งในชีวิต

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความมีคุณค่าในตนเองกับความแข็งแกร่งในชีวิตพบว่า ความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .386, p < .001) นั่นคือ การที่วัยรุ่นที่มีความมีคุณค่าในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (สุวิณี ภารา, 2555; Madrigal, 2008; Mehrotra & Chaddha, 2013; Veselska et al., 2008) การที่วัยรุ่นที่มีความมีคุณค่าในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงนั้น อาจอธิบายได้ว่าวัยรุ่นที่มีความมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีการประเมินตนเองในทางบวก มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทัดเทียมกับคนอื่น ๆ มีความรู้สึกด้านดีต่อตนเอง พึงพอใจในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใด (I am) สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม (I can) และเมื่อวัยรุ่นมีสิ่งเหล่านี้แล้วทำให้วัยรุ่นมีแหล่งศักยภาพหรือทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตน (I have) ซึ่งสามารถดึงมาใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากใจในชีวิต (adversity of life) ได้ วัยรุ่นมีความมีคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากภาวะวิกฤติได้ดี (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1999; Wright et al., 2013) ดังนั้นวัยรุ่นที่มีความมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .474, p < .001) และพบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความฉลาด

ทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 55.83) และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 63.03) คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 71.22) และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 74.19) จึงอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (DiFabio & Saklofske, 2014; (Liu, Wang, & Lu, 2013; Soleimani et al., 2013) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์สูงนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการสังเกตเมื่อตนเองมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง ทำให้มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง (I am) สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใดมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง มีทักษะความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและการจัดการกับปัญหา เมื่อมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดบุคคลก็จะสามารถหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ (I can) การที่วัยรุ่นเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้วัยรุ่นนั้นได้รับความรักความเข้าใจจากบุคคลอื่น ทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่ามีบุคคลที่สนับสนุนและเป็นที่ปรึกษา เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ (I have) (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 2005) จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดี (Schneider, Lyons, & Khazon, 2013) และเมื่อพบเจอสถานการณ์ยุ่งยากใจในชีวิตวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Armstrong et al., 2011) วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่าง บรรยากาศในครอบครัวกับความแข็งแกร่งในชีวิต

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .497$, $p < .001$) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบรรยากาศในครอบครัวดี (ร้อยละ 53.50) อาจกล่าวได้ว่าเมื่อวัยรุ่นมีบรรยากาศในครอบครัวดีจะมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าบรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) และมีการศึกษาพบว่าการที่วัยรุ่นมีความพอใจในสัมพันธภาพในครอบครัว มีความใกล้ชิดผูกพันต่อบิดามารดา การรู้สึกถึงการเป็นที่รักและที่ต้องการของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกและทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นได้ (วัชรินทร์ กระแสสัตย์ และคณะ, 2554) นอกจากนี้ยังการศึกษาพบว่าการปรับตัวในครอบครัวสามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นได้ (สุวิณี ภารา, 2555) เนื่องจากครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการปรับตัวและพัฒนาการของวัยรุ่น (Masten & Obradovic, 2006; Mehrotra & Chaddha, 2013) ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้นก็ตาม แต่ครอบครัวก็ยังคงเป็นแหล่งที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือวัยรุ่น และเป็นแหล่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัยในด้านต่าง ๆ ซึ่ง

บรรยากาศในครอบครัวที่ประกอบไปด้วยความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ความสำเร็จด้านหน้าที่ การงานของบุคคลในครอบครัว รวมถึงการสื่อสารภายในครอบครัว วัยรุ่นจึงมีโอกาสได้รับความรักความอบอุ่น รวมถึงการช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัวมาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา/มารดา และสถานภาพสมรสของบิดามารดาคือคู่/อยู่ด้วยกันและส่วนใหญ่มีบรรยากาศในครอบครัวดี เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองนั้นมีบุคคลในครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งคนที่สามารถช่วยเหลือและให้ความรักความอบอุ่นกับวัยรุ่นได้ (I have) ซึ่งช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและศักยภาพของตนเอง (I am) จากการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความรักใคร่ผูกพันภายในครอบครัวการสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัว รวมถึงครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันน้อย เป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดี อีกทั้งยังส่งผลให้วัยรุ่นนั้นรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น (Sbicigo & Dell's Aglio, 2012) เมื่อรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าแล้วจะมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง อีกทั้งมีแรงสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัว ทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (I can) (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1995; Werner, 2005) ซึ่งเป็นการเสริมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตทำให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่าง สัมพันธภาพกับเพื่อนกับความแข็งแกร่งในชีวิต

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพกับเพื่อนกับความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .310$, $p < .001$) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนดี (ร้อยละ 52.61) อาจกล่าวได้ว่าเมื่อวัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีก็มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงด้วย สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Collishaw et al.,2007; Im & Kim, 2011; Kim & Yoo, 2010) สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีและมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง (Grotberg, 2005) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสัมพันธภาพที่ดีช่วยให้วัยรุ่นได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้รับรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความมั่นใจ และมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น (I am) และวัยรุ่นจะรับรู้ว่าตนเองนั้นมีบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือ (I have) สิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลทำให้วัยรุ่น มีความสามารถในการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (I can) (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1995) ซึ่งเป็นการเสริมสร้างองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต ทำให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่าง แรงสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิต

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($r = .523$, $p < .001$) และอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Markstrom, Marshall, & Tryon, 2000; Orozco, 2007; Salami, 2010) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเมื่อวัยรุ่นมีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง วัยรุ่นจะรับรู้ว่าตนเองนั้นเป็นที่รักและต้องการของบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง เช่น บุคคลในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นบิดา/มารดา พี่น้อง ญาติ รวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากที่โรงเรียน เช่น เพื่อน ครู/อาจารย์ประจำชั้นหรือฝ่ายแนะแนว เป็นต้น ซึ่งเป็นบุคคลที่พร้อมช่วยเหลือสนับสนุนรวมถึงคอยให้คำแนะนำเมื่อเกิดปัญหา หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (I have) ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดาทำให้วัยรุ่นมีโอกาสได้รับความรักและความเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวมาก สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นนั้นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น (I am) เมื่อวัยรุ่นมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น อีกทั้งมีบุคคลและแหล่งที่สนับสนุนช่วยเหลือทั้งจากที่บ้านและที่โรงเรียน จึงทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ สามารถเผชิญกับความเครียดและปรับตัวได้ดีมากขึ้น (I can) (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Budd, Buschman, & Esch, 2009) จึงเป็นการเสริมสร้างองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตทำให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. พยาบาลหรือครู/อาจารย์ที่รับผิดชอบทางด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนควรมีการเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีการพัฒนาตนเองทางด้านจิตสังคมต่าง ๆ ทั้งในเรื่องของการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีบรรยากาศที่ดีภายในครอบครัว จัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ รวมถึงการส่งเสริมให้วัยรุ่นรับรู้ถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากทั้งที่บ้านและโรงเรียนไม่ว่าจะเป็นบิดา/มารดา ครู/อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น อันจะเป็นการเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากยิ่งขึ้น

2. พยาบาลและบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการดูแลสุขภาพจิตในวัยรุ่นควรจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นที่เน้นให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อให้ครอบครัวมีความเข้าใจเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตและปัจจัยที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเพื่อทำให้ครอบครัวตระหนักในความสำคัญและร่วมมือกันในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นต่อไป

ด้านการวิจัย

1. ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ทุกภาคของประเทศไทยเช่น นักเรียนอาชีวศึกษาและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

2. ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตในงานวิจัยเชิงทำนายและแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อไปรวมถึงศึกษาในปัจจัยอื่น ๆ ที่น่าจะเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตวัยรุ่น เช่น เพศอายุ บุคลิกภาพ รูปแบบการ

เลี้ยงดู และเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจในชีวิต เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์บางส่วน และขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นินทจันทร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสภิณ แสงอ่อน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและคำแนะนำมาตลอดการวิจัย และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นทุกท่านที่ยินดีเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.* สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2556, จาก http://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10

กรมสุขภาพจิต. (2546ก). *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย.* นนทบุรี: บียอนด์พับลิสชิ่ง.

กรมสุขภาพจิต. (2546ข). *แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น* (อายุ 12-17 ปี). สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2556, จาก http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=technology&gr=&op=detail& researchId=571

จริยกุล ตรีสุวรรณ. (2542). *การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฉัตรวลัย ใจอารีย์. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยหัวใจวายเลือดคั่ง.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ทัศนา ทวีคูณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภิณ แสงอ่อน . (2555). ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 22*(3), 1-11.

นิตยา ไทยาภิรมย์. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยรุ่น. ใน พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น (บก.), *การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย* (หน้า 154-209). ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรีสุดา วนาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และพิศสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย. *รามาธิบดีพยาบาลสาร, 17*(3), 430-443.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, และทัศนา ทวีคูณ. (2555). *โปรแกรมการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (A resilience-enhancing program).* กรุงเทพฯ: จุดทอง.

พิชญานนท์ งามเฉลียว และวดี อัมรักเลิศ. (2556). พัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมในวัยรุ่น. พิชญานนท์ งามเฉลียว, วดี อัมรักเลิศ, และธารทิพย์แสงสุวรรณ์ (บก), *การดูแลสุขภาพสำหรับ 3 รุ่นอายุ: วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และสูงอายุ (Care for 3 generations: Adolescents, adults and elders)* (หน้า 13-28). สงขลา: บัยตุล พริ้นติ้ง.

มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต.* ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, พรรณพิมล หล่อตระกูล, กาญจนา วณิชรมณีย์, วีณา อินทรียงค์, ขวัญทิพย์ สุขมาก,สุจิตรา อุตสาหะ และคณะ. (2545). การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 14*(4), 267-280.

รสวันต์ อารีมิตร. (2555). พัฒนาการด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่น. ใน วิโรจน์ อารีกุล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, สุริยเดว ทรีปาตี, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, รสวันต์ อารีมิตร, จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์, และคณะ (บก), *พัฒนาการและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น. Practical points in adolescent health care* (หน้า 19-22). กรุงเทพฯ: เอ-พลัส พริ้น.

วัชรินทร์ กระแสสัตย์, วรรณี เดียวอิศเรศ และจินตนา วัชรสินธ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างประเพณี ครอบครัว ความผูกพันในครอบครัวกับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 6*(2), 59-68.

วิโรจน์ อารีย์กุล. (2555). *พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น.* สืบค้นเมื่อ 4 ธันวาคม 2556, จากhttp://www.teenrama.com/dad_mam/old_dad_mam24.htm

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ.* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ. (2545). *จิตวิทยาครอบครัว การให้การปรึกษาครอบครัว และครอบครัวบำบัดเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: อรุณอมรินทร์.

สาวิตรี อัษณางค์กรชัย, สุชาดา ภัยหลีกลี้, สริตา ธีรวัฒน์สกุล, อุษณีย์ พึ่งปาน, อโนชา หมึกทอง, บังอรศรี จินดาวงศ์, และคณะ. (2554). *การเฝ้าระวังพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย.* ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2556, จาก http://cas.or.th/index.php/research/read/54

สุวิณี ภารา. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนา ทองภักดี. (2554). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน.* สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2549). Enhancing self-esteem and life skills. ใน สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และพัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา (บก.). *รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่.* (หน้า 341-343). กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเตอร์ไพรซ์.

Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences, 51,* 331-336.

Budd, A., Buschman, C., & Esch, L. (2009). *The*

correlation of self-esteem and perceived social support. Retrieved September 16, 2014, from http://www.kon.org/urc/v8/budd.html

Brandt, P. A., & Weinert, C. (1981). The PRQ - A social support measure. *Nursing Research, 30*(5), 277-280.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

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 & Neglect, 31*, 211-229.

DiFabio, A., & Saklofske, D. H. (2014). Promoting individual resources: The challenge of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 65*, 19-23.

Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to14. *The Future of Children When, 2*(9), 30-44.

Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). G POWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 28*, 1-11.

Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies, 2*(2), 105-116.

Fincham, D. S., Altes, L. K., Stein, D. J., & Seedat, S. (2009). Post-traumatic stress disorder symptoms in adolescents: risks factors versus resilience moderation. *Comprehensive Psychiatry, 50*, 193-199.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit.* The Hague: The Bernard van Leer Foundation.

Grotberg, E. H. (1997). *The International resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions.* Retrieved March 2, 2014, from http://resilnet.uiuc.edu/library/ grotb97a.html.

Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength.* Oakland: New Harbinger.

Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for tomorrow. Retrieved February 18,* 2014, from http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg 2005 _resilience-for-tomorrow-brazil.pdf

Im, Y. J., & Kim, D. H. (2012). Factors associated with the resilience of school-aged children with atopic dermatitis. *The Journal of Clinical Nursing, 21*, 80-88.

Kim, D. H., & Yoo, I. Y. (2010). Factors associated with resilience of school age children with cancer. *Journal of Pediatrics and Child Health, 46,* 431- 436.

Liu, Y., Wang, Z., & Lu, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual*

Differences, 54, 850-855.

Markstrom, C. A., Marshall, S. K., & Tryon, R. J. (2000). Resiliency, social support, and coping in rural low-income Appalachian adolescents from two racial groups. *Journal of Adolescence, 23,* 693-703.

Madrigal, C. R. (2008). *Acculturation, ethnic identity, resilience, self-esteem and general well-being: a psychosocial study of Columbians in the United stages* (Doctoral dissertation, The University of Texas at Arlington). Retrieved February 6, 2014, from http://ripfaweb.s3.amazonaws.com/images/downloads/cebss_report_promotingresiliance.pdf?javer=1211101036

Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *New York Academy of Sciences,* (1094), 13-17.

Mehrotra, S., & Chadda, U. (2013).A co relational study of protective factors, resilience and self esteem in pre medical dropouts. *International Journal of Humanities and Social Science Invention, 9*(2), 103-106.

Orozco, V. (2007). Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Latina/O college students. Doctoral dissertation, The Ohio State University). Retrieved February 6, 2014, from https://etd.ohiolink.edu/ap:10:0::NO:10:P10_ETD_SUBID:65917

Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem Scale.* Retrieved August 14, 2013, from www.yorku.ca/rokada/psyctest/rosenbrg.pdf

Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence. *Asian Social Science, 6*(12), 101-110.

Sbicigo, J. B., & Dell's Aglio, D. D. (2012). Family environment and psychological adaptation in adolescents. *Psicologia: Reflexao Critica, 25*(3), 615-622.

Scudder, L., Sullivan, K., & Copeland-Linder, N. (2008). Adolescent Resilience: Lesson for primary care. *The Journal for Nurse Practitioners, 4*(7), 535-543.

Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences, 55,* 909-914.

Soleimani, S., Rahimi, M. A. & Sepasi, N. (2013). Investigating the relationship between emotional intelligence and psychological self-resiliency in Athletes. International *Journal of Management and humanity Sciences, 2*(1), 53-58.

Srisaeng, P. (2003). *Self-esteem, stressful life events, social support and postpartum depression in adolescent mothers in Thailand* (Doctoral dissertation). Case West Reserve University, Cleveland, USA. Retrieved March 12, 2014, from http://search.proquest.com/docview/305270514

Sun, J., & Stewart, D. (2007). *Age and gender*

effects on resilience in children and adolescents. Retrieved October 8, 2013, from http://hdl.handle.net/10072/16324

Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2008). Self esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescent. *Addictive Behaviors, 34*, 287-291.

Weiss, R. (1974). The provision of social relationship. In Z. Rubin. (Ed.). *Doing unto others.* (pp. 17-27). New Jersey: Prentice-Hall.

Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Finding from the Kauai longitudinal study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health Summer, 19*(1), 11-14.

Wright, M. O., Masten, A. S., &Narayan, A. J. (2013). *Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity.* Retrieved February 12, 2014, from http://www.springer.com/978-1-4614-3660-7

Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoee, M. (2010). Parenting styles & resilience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1067–1070.