ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*
EFFECT OF THE RESILIENCE - ENHANCING PROGRAM IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

*กานดา นาควารี, พยบ. (Kanda Nakwaree, BNS.)***
*พัชรินทร์ นินทจันทร์, RN, Ph.D. (Patcharin Nintachan, RN, Ph.D.)****
*โสภิณ แสงอ่อน, RN, Ph.D. (Sopin Sangon, RN, Ph.D.)*****

Abstract

Objective: To investigating the effects of the Resilience - Enhancing Program in junior high school students.

Methods: This study was a quasi-experimental study. Sample consisted of 58 Mathayomsuksa 1 students who were studying in the second semester of the academic year 2014 from two schools (29 in the experimental group and 29 in the control group) in Angthong Province. The Resilience Enhancing Program developed by Patcharin Nintachan et al. (B.E. 2555) consisting of six sessions was used to conduct the study. The instrument for data collection is Resilience Inventory. Descriptive statistics and t-test were used for data analyses.

Results: The findings revealed that the mean score of resilience of the students after participating in The Resilience-Enhancing Program was higher than that before participating in the program with statistical significance ($p < .05$). When comparing between the experimental group and the control group after participating in the program, the mean score of resilience of the students in the experimental group was higher than that in the control group with statistical significance ($p < .05$). Results from this study are beneficial to promote resilience among junior high school students for preparing to face adversity of life.

Keywords: Junior high school students, The Resilience – Enhancing Program

---

**วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*
*** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลป่าโมก*
****Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล E-mail: patcharin.nin@mahidol.ac.th*
*****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*

_15-1126(046-063)4.indd 46 10/29/58 BE 10:52 AM

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียน 2 โรงเรียน ในจังหวัดอ่างทอง โรงเรียนละ 29 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) 2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 3) แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตซึ่งพัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ และการทดสอบค่าที

ผลการศึกษา: ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผลจากการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตต่อไป

คำสำคัญ: นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

ความสำคัญของปัญหา

จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย ทั้งเรื่องของสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ รวมถึงความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมต้องมีการปรับตัวเพื่อรับกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น มีวุฒิภาวะที่แตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ทั้งในเรื่องของอารมณ์ พฤติกรรม การเรียนรู้ การตัดสินใจ ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเป็นกลุ่มวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) เป็นช่วงที่พัฒนาการทางร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความกังวลในลักษณะที่เป็นปมด้อยของตน (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555) ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย (พนม เกตุมาน, 2550) ประกอบกับเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนการเรียนการสอนจากระดับประถมศึกษาไปเป็นระดับมัธยมศึกษา ในวัยนี้พ่อแม่ผู้ปกครองอาจให้การดูแลเอาใจใส่น้อยลงเนื่องจากรู้สึกว่าเด็กวัยนี้สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้นแล้ว เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ เข้ามาในชีวิต อาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม หากขาดผู้ที่คอย

ช่วยเหลือสนับสนุนชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ก็อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรีสุดา วนาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และ พิศสมัย อรทัย, 2554; Nintachan, 2007) จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต (2554) พบว่า ในปีงบประมาณ 2554 ปัญหาที่กลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีการโทรศัพท์มารับคำปรึกษามากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ปัญหาทางเพศ ปัญหาความรัก ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต (2556) พบว่า ในปีงบประมาณ 2555 และปี 2556 ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาแบบผู้ป่วยใน ที่มีอายุ 10-19 ปี มีความผิดปกติทางพฤติกรรมและระบบประสาทเนื่องจากการเสพยาหลายขนานและ/หรือวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 6.57 และ 6.86 มีความผิดปกติทางพฤติกรรมและจิตประสาท ซึ่งเกิดจากการเสพแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 5.58 และ 4.35 ตามลำดับ และจากข้อมูลรายงานสถิติคดี ของกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน (2555) เกี่ยวกับแนวโน้มของคดีที่เด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศ ระหว่างปี พ.ศ. 2554 - 2555 พบว่า คดีที่มีฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ และคดีที่มีฐานความผิดเกี่ยวกับเพศ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การที่วัยรุ่นจะมีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง หรือมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่นั้น เกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่มีความสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งพบว่า วัยรุ่นมีลักษณะที่เรียกว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554; Grotberg, 1995)

ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการเผชิญและยืนหยัดต่อสู้กับสถานการณ์ที่วิกฤตของชีวิตได้ โดยอาศัย 3 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ ‘I have’ ‘I am’ และ ‘I can’ โดยที่ ‘I have’ (สิ่งที่ตนมี) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ‘I am’ (สิ่งที่ตนเป็น) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ ‘I can’ (สิ่งที่ตนเองสามารถทำได้) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2552; Grotberg, 1995) จากการศึกษาวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) ผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะมีโอกาสเกิดความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ (ทัศนา ทวีคูณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภิณ แสงอ่อน, 2555) วัยรุ่นที่มีระดับคะแนนบุคลิกภาพที่แข็งแกร่งสูงจะสามารถลดโอกาสที่จะเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้สูง และสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น (วารีรัตน์ ถาน้อย, อทิตยา พรชัยเกตุ โอวยอง, และภาศิษฎา อ่อนดี, 2555) ในต่างประเทศมีการศึกษาวิจัยที่นำแนวคิดเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้ในการพัฒนาการป้องกันปัญหาในการเกิดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น โปรแกรมการป้องกันความวิตกกังวลภาวะซึมเศร้า และความกลัวต่ออนาคต (Seligman, 2011) เป็นต้น สำหรับในประเทศไทยมีผู้ที่นำแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตมาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเช่นกัน เช่น

โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552) โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ที่พัฒนาโดย ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2552) และมีการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (มาณวิภา พัฒนมาศ, 2554; ศรัณยา ปานปิ่น, 2555) นอกจากนั้นยังมีโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Enhancing Program) ที่พัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์,โสภิณ แสงอ่อน, และทัศนา ทวีคูณ (2555) สร้างตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เกิดการเรียนรู้และมีการพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤติในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านการเรียน และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมถึงการจัดการความเครียดของตนเอง เน้นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นกับบุคคล การดำเนินกิจกรรมเน้นหลักการมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยมีโอกาสเรียนรู้ผ่านการคิด แสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตลอดจนสามารถคาดการณ์ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น เมื่อนำโปรแกรมมาศึกษาในนักศึกษาพยาบาลและนักเรียนมัธยมปลาย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม, 2557)

ผู้ศึกษาในฐานะพยาบาลวิชาชีพซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการให้การป้องกัน ส่งเสริม และดูแลทางด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียน ซึ่งในปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาในเขตจังหวัดอ่างทอง ยังไม่พบว่ามีกิจกรรมใดที่ช่วยส่งเสริมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตได้อย่างครบถ้วน จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาก็ยังไม่พบว่ามีการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งชีวิตนี้ไปใช้ในรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน ผลจากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นกลุ่มนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

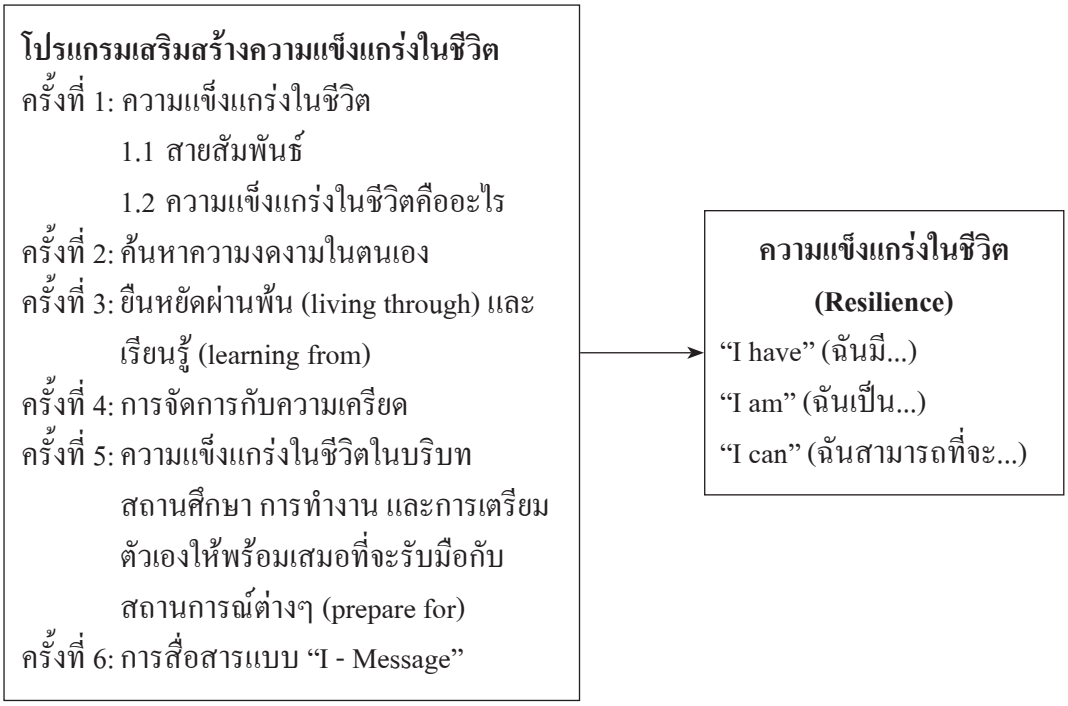
1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต นักเรียนชั้นมัธยมต้นในกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต นักเรียนชั้นมัธยมต้นในกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาของ อิดิธ กรอทเบอร์ก (Edith H. Grotberg) เกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต แสดงให้เห็นว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต มี 3 องค์ประกอบหลัก ที่แต่ละคนจะดึงมาใช้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิต เพื่อจัดการกับปัญหา ลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสภาวการณ์นั้น ก็คือ “I have” (ฉันมี..) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต “I am” (ฉันเป็น..) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ “I can” (ฉันสามารถที่จะ...) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; Grotberg, 1995; 1997)

การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอทเบอร์กในแต่ละช่วงวัยนั้นจะเป็นการเสริมสร้างที่คำนึงถึงพัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัยตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของอิริกสัน (Erikson, 1985, as cited in Grotberg, 2003) ซึ่งในวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้และแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง อันเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต วัยรุ่นที่มีความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเองจะนำมาซึ่งความสงสัยในตัวเองและไม่แน่ใจในสิ่งที่พวกเขาเป็น พวกเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจพวกเขา รวมถึงตัวของเขาเองด้วย อาจจะเกิดการสับสนเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทในชีวิต เกิดเป็นความรู้สึกของความไม่ปลอดภัย ความคับข้องใจ ความโกรธ รู้สึกผิดหวัง และความรู้สึกเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และนำมาซึ่งความก้าวร้าว หรือเกิดภาวะซึมเศร้า ต่อเนื่องไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหา ที่ยังคงพยายามที่จะค้นหาในสิ่งที่พวกเขาเป็น ซึ่งโครงสร้างที่สมบูรณ์ของความเป็นเอกลักษณ์ในวัยรุ่นประกอบด้วยการรู้จักตัวเอง สามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวเองกับวัยรุ่นอื่นได้ว่าเป็นอย่างไร รู้จักวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้ว่าตัวเองมีความสามารถในเรื่องใด และตนเองจะก้าวไปข้างหน้าได้อย่างไร หรือมีอนาคตอย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น การผสมผสานองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตและโครงสร้างของความเป็นเอกลักษณ์ในวัยรุ่นเข้าด้วยกันจึงช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้ในการฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ (Grotberg, 2003) นั่นคือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นตอนต้นก็น่าจะเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) จากแนวคิดของ Dr. Edith H. Grotberg ในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 6 ครั้ง โดยที่แต่ละครั้งมีกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้างทั้ง “I have” “I am” และ “I can” ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง ประชากร คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษา 1 ในพื้นที่อำเภอหนึ่งในจังหวัดอ่างทอง 2 โรงเรียน ปีการศึกษา 2557 ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2557 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2558 ซึ่งผู้ปกครองและนักเรียนยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยโดยการลงนาม การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้หลักการ Power Analysis (Cohen, 1988) โดยใช้โปรแกรม G*Power 3 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) คำนวณค่าขนาดอิทธิพลจากงานวิจัย ของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ได้ขนาดอิทธิพล (effect size) ขนาดใหญ่ จึงกำหนดขนาดอิทธิพล = .8, α = .05 และ 1-β = .80 ใช้สถิติ t-test ทดสอบสมมติฐานสองทาง ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 คน เพื่อเป็นการป้องกันการไม่ครบถ้วนของข้อมูลสำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเพิ่มอีกร้อยละ 15 ดังนั้นจึงกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละประมาณ 30 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ตามเอกสารรับรองเลขที่ 2557/423 ผู้วิจัยได้นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม และโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง อำเภอหนึ่ง ในจังหวัดอ่างทอง เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบครูประจำชั้น และนักเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล การดำเนินกิจกรรม และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย และสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมในการวิจัย โดยที่จะเข้าร่วมการวิจัยจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองโดยการลงนามด้วย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะยกเลิก หรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ นำเสนอในภาพรวม และนำมาใช้ประโยชน์ทางการวิจัยเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995; 1997; 2003; 2005) ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่ใช้ในการเสริมสร้าง 3 องค์ประกอบหลักของความแข็งแกร่งในชีวิต (I have, I am, และ I can) โปรแกรมนี้ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 6 ครั้ง คือ 1) ความแข็งแกร่งในชีวิต 2) ค้นหาความงดงามในตนเอง 3) ยืนหยัด ผ่านพ้น (living through) และเรียนรู้ (learning from) 4) การจัดการกับความเครียด 5) ความแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทสถานศึกษา และการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ (prepare for) และ 6) การสื่อสารแบบ “I - Message” ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการดัดแปลงใบงานบางส่วนเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในกิจกรรม การสื่อสารแบบ “I - Message” เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พัฒนาโดยผู้วิจัยประกอบด้วยข้อมูล เพศ อายุ ลำดับพี่น้อง สถานภาพครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว อาชีพของบิดามารดา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม เวลาไม่สบายใจปรึกษาใคร จำนวน 12 ข้อคำถาม

2.2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Inventory) ซึ่งพัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) แบบประเมินมี 28 ข้อ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ “I have” จำนวน 9 ข้อ คำถามเกี่ยวกับ “I am” จำนวน 10 ข้อ และ คำถามเกี่ยวกับ “I can” จำนวน 9 ข้อ คำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนรวม 28 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความ

แข็งแกร่งในชีวิตมาก จากการนำไปใช้ในวัยรุ่นได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินเท่ากับ .86 - .91 (พัชรินทร์ นินทจันทร์และคณะ, 2555) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบประเมินที่ใช้ในกลุ่มตัวอย่าง 58 คน ได้เท่ากับ .90

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

1. เมื่อได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีแล้ว ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมและโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเข้าทำการวิจัยในโรงเรียน

2. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้วิจัยได้เข้าประสานงานกับครูผู้รับผิดชอบเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์จากนักเรียน 1 ห้อง ที่ได้มาจากการสุ่ม พร้อมทั้งประสานครูประจำชั้นที่ยินดีเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยในการวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจ

3. อธิบายกับนักเรียนถึงวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมและสิทธิ์ในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

4. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนการวิจัย หลังจากนั้นให้กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ และให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

5. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลองโดยใช้เวลาในการดำเนินงาน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ทุกวันศุกร์ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 60-90 นาที โดยทุกครั้งก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยได้อภิปรายร่วมกับผู้ช่วยดำเนินการวิจัย เพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรมกับนักเรียน ในกรณีที่มีนักเรียนขาดการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยประสานกับทางโรงเรียนและจัดกิจกรรมชดเชยให้กับนักเรียนให้ครบตามโปรแกรม ในช่วงเวลาที่นักเรียนสะดวกและไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอน

6. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรม แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต และให้กลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต

7. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งกำลังศึกษา

ในระดับชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จาก 2 โรงเรียนในจังหวัดอ่างทอง มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มควบคุม จำนวน 29 คน และกลุ่มทดลอง 32 คน แต่มีนักเรียนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่ครบ 6 ครั้ง จำนวน 3 คน จึงมีนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการวิจัยครบทุกครั้ง จำนวน 29 คน ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีดังนี้

กลุ่มควบคุมมีนักเรียนที่เป็นเพศชายร้อยละ 58.62 เพศหญิง ร้อยละ 41.38 ผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของนักเรียนเท่ากับ 3.13 (SD = .596) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับเฉลี่ย 252.93 บาท ต่อสัปดาห์ โดยนักเรียนได้รับเงินค่าใช้จ่ายมากกว่าหรือเท่ากับ 250 บาทต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.72 และมีนักเรียนที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 250 บาทต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.28 ซึ่งส่วนใหญ่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครอง/ญาติ เพียงพอร้อยละ 93.10 บรรยากาศครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่รักใคร่กลมเกลียวกัน ร้อยละ 51.72 และทะเลาะเบาะแว้งกันบางครั้ง ร้อยละ 44.83

กลุ่มทดลองมีนักเรียนที่เป็นเพศชาย ร้อยละ 51.72 เพศหญิง ร้อยละ 48.28 ผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของนักเรียนเท่ากับ 3.12 (SD = .506) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับเฉลี่ย 317.93 บาทต่อสัปดาห์ โดยนักเรียนได้รับเงินค่าใช้จ่ายมากกว่าหรือเท่ากับ 250 บาทต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.27 และมีนักเรียนที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 250 บาทต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.73 ซึ่งส่วนใหญ่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครอง/ญาติ เพียงพอ ร้อยละ 86.20 บรรยากาศครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่ทะเลาะเบาะแว้งกันบางครั้งร้อยละ ร้อยละ 51.72 และรักใคร่กลมเกลียวกันร้อยละ 41.38

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันแตกต่างกันในด้าน ผลการเรียน ($t = .097$, $p > .05$) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ (chi-square = .037, $p > .05$) และบรรยากาศในครอบครัว (chi-square = .952, $p > .05$)

2. เปรียบเทียบคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมต้นในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้าน ในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มทดลองพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้าน แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้าน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและในรายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

ความแข็งแกร่งในชีวิต	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ		หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ		df	t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD			
กลุ่มควบคุม (n = 29)							
โดยรวม	106.34	10.11	104.31	9.17	28	1.567	.128
I have	35.9	3.53	34.8	3.68	28	1.98	.057
I am	37.9	4.10	37.28	3.43	28	1.102	.280
I can	37.97	3.54	32.17	3.197	28	.613	.545
กลุ่มทดลอง (n = 29)							
โดยรวม	101.66	14.26	113.28	11.93	28	-.467	.000
I have	34.31	4.57	37.21	4.32	28	-3.42	.002
I am	35.76	5.97	40.55	4.80	28	-3.95	.000
I can	31.59	5.18	35.52	4.06	28	-4.49	.000

3. เปรียบเทียบคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าในระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า มีความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 29) และกลุ่มควบคุม (n = 29) ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ความแข็งแกร่งในชีวิต	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		df	t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD			
ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ							
คะแนนรวม	101.66	14.26	106.34	10.11	50.49	1.44	.154
I have	34.31	4.57	35.90	3.53	56	1.48	.145
I am	35.76	5.97	37.92	4.10	49.62	1.64	.107
I can	31.59	5.18	32.48	3.54	49.49	.77	.445
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ							
คะแนนรวม	113.28	11.93	104.31	9.17	56	-3.21	.002
I have	37.21	4.32	34.80	3.68	56	-2.23	.030
I am	40.55	4.80	37.28	3.43	56	-2.99	.004
I can	35.52	4.06	32.17	3.197	56	-3.48	.001

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต คะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้านหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และพบว่าแตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยที่คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมและรายด้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มพบว่าไม่มีความแตกต่างกันในด้านผลการเรียน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อสัปดาห์ และบรรยากาศในครอบครัว แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทั่วไปใกล้เคียงกัน การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมจึงน่าจะเกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งได้ผลการศึกษาเช่นเดียวกับการศึกษาของ วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม (2557) ที่ศึกษาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมัธยมปลายพบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักเรียนมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการศึกษาครั้งนี้ การที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งโดยรวมและรายด้านนั้น ทั้งนี้การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของ กรอทเบอร์ก

(Grotberg, 2001; 2005) เป็นการเสริมสร้างที่คำนึงถึงพัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัยตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของอิริกสัน (Erikson, 1985, as cited in Grotberg, 2003) ซึ่งในวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้และแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (sense of identity) (Erikson, 1985, อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2556) อันเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น การผสมผสานองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตและโครงสร้างของความเป็นเอกลักษณ์ในวัยรุ่นเข้าด้วยกันจึงช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้ในการฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ (Grotberg, 2003) การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตจึงต้องมีการเสริมสร้างให้บุคคลตระหนักรู้ว่าตนเองมีองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตคือ “I have” “I am” และ “I can” มากน้อยเพียงใด จะเสริมสร้างอย่างไร และจะสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างไร ตามแนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์หรือเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดภาวะยุ่งยากใจ ก็จะดึงเอาทั้ง 3 องค์ประกอบมาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเอื้ออำนวยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่ (I have) การค้นหาความเข้มแข็งภายในของตนเอง (I am) และการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ (I can) ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต และการเสริมสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับทีมผู้ศึกษาโดยใช้เกมส์ “ตุ๊กตาล้มลุก” ซึ่งกระทำโดยขออาสาสมัครนักเรียน 1 คน เป็นตุ๊กตา จากนั้นปิดตานักเรียนและให้ยืนกอดอก นักเรียนที่เหลือยืนล้อมรอบตุ๊กตา จากนั้นโยกตุ๊กตาให้เอนไปในทิศทางต่าง ๆ โดยเพื่อนที่อยู่รอบข้างประคองห้ามมิให้ตุ๊กตาล้มหรือได้รับบาดเจ็บ แล้วสลับให้สมาชิกทุกคนได้เป็นตุ๊กตาจนครบ จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้มีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้น ทำให้ตระหนักถึงการมีกันและกัน (I have) ถึงแม้ว่าในช่วงเริ่มต้นนักเรียนจะรู้สึกกลัวหรือหวาดระแวงว่าตนเองจะถูกปล่อยให้ล้ม แต่หลังจากกิจกรรมดำเนินต่อไปนักเรียนที่เป็นตุ๊กตารู้สึกมั่นใจมากขึ้นเพราะเกิดความมั่นใจว่าเพื่อนจะคอยประคองไม่ให้ล้มเพื่อไม่ให้ได้รับบาดเจ็บ เมื่อนักเรียนมีประสบการณ์ในการเป็นตุ๊กตาและเป็นผู้ประคองตุ๊กตา ส่งผลให้นักเรียนที่ทำหน้าที่ประคองมิให้ตุ๊กตาล้มก็รู้สึกว่าตนเองสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้หรือที่เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเหลือเพื่อนไม่ให้ล้ม (I can) เกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง (I am) ในขณะเดียวกันการที่นักเรียนที่เป็นตุ๊กตาได้ตระหนักว่าในยามที่ตนประสบปัญหาหรือมีเรื่องทุกข์ใจ อย่างน้อยก็ยังมีเพื่อน ๆ ในกลุ่มนี้ที่จะคอยให้การช่วยเหลือได้ (I have) ทั้งนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มห่างจากบ้าน ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าพ่อแม่หรือคนในครอบครัว ซึ่งเป็นพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น (พนม เกตุมาน, 2550) กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อนให้มากขึ้น อันจะส่งผลให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของมะลิวรรณ วงษ์ขันธ์, พัชรินทร์

_15-1126(046-063)4.indd 57 10/29/58 BE 10:52 AM

นินทจันทร์, และโสภิณ แสงอ่อน (2558) ก็พบว่าสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมต้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต และจากการศึกษาของ พรทิพย์ วชิรดิลก (2557) ซึ่งศึกษาในวัยรุ่นซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาล พบว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในทางที่ดีโดยให้นักเรียนจับคู่สลับกันบอกสิ่งที่ชื่นชมในตัวเพื่อน จากนั้นให้เขียนความดีของตนเองให้ได้มากที่สุด แล้วนำมาสร้างข้อความในทางบวกสำหรับตนเอง เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนตระหนักถึงความดีของตนเอง ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น (I am) ส่วนกิจกรรมการให้การบ้าน “ปฏิทินความภาคภูมิใจในตนเอง” โดยเขียนความดีของตนเองในด้านต่าง ๆ และความดีที่เคยทำลงในสมุดบันทึกที่แจกให้ โดยเขียนทุกวัน และอ่านสิ่งที่เขียนไว้บ่อย ๆ นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองแล้ว ยังเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จด้วย (I can) นอกจากนั้นกิจกรรมนี้ยังช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่น การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง สิ่งเหล่านี้น่าจะส่งผลให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของสุวิณี ภารา (2555) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กิจกรรมที่ 3 “ยืนหยัด ผ่านพ้น (living though) และเรียนรู้ (learning from)” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนระลึกถึงความแข็งแกร่งในชีวิตของตนเองในช่วงวัยเด็ก และช่วยให้ตระหนักถึงความแข็งแกร่งของตนเองและเรียนรู้ที่จะดึงความแข็งแกร่งของตนเองมาใช้ยามมีปัญหา โดยให้นักเรียนระลึกย้อนไปตั้งแต่ในวัยเด็กเท่าที่สามารถจำความได้จนถึงปัจจุบัน ว่าที่ผ่านมาตนเองได้ประสบกับเหตุการณ์วิกฤตอะไรบ้าง และแต่ละคนสามารถผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้อย่างไร และได้ใช้ความแข็งแกร่งในชีวิตด้านใดบ้าง กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนตระหนักว่าที่ผ่านมาตนเองมีความแข็งแกร่งชีวิตในด้านใดบ้าง ช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจของนักเรียนที่สามารถผ่านเหตุการณ์วิกฤตต่างๆมาได้ (I am) ประกอบกับได้ตระหนักว่าที่ผ่านมามีแหล่งสนับสนุนที่จะสามารถขอความช่วยเหลือได้ (I have) และเรียนรู้ที่จะนำความสามารถและประสบการณ์ในอดีตทั้งของตนเองและวิธีการจัดการกับปัญหาของเพื่อนมาปรับใช้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอนาคตได้ (I can) ความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น (พนม เกตุมาน, 2550) อันจะเอื้ออำนวยในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่สามารถผ่านพ้นประสบการณ์เลวร้ายในชีวิตมาได้นั้นใช้กระบวนการที่เป็นองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตในการจัดการกับปัญหา (Lating & Bono, 2008) และผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง

จะสามารถปรับตัวและจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Peng et al., 2012)

กิจกรรมที่ 4 การจัดการกับความเครียด เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตโดยการให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องความเครียด และเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความเครียด อันจะเอื้ออำนวยให้นักเรียนสามารถเผชิญความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมได้ (I can) และยังช่วยให้นักเรียนทราบถึงแหล่งที่คอยให้ความช่วยเหลือหากนักเรียนหากนักเรียนมีปัญหาต่างๆ (I have) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว อารมณ์จะปั่นป่วน หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549; พนม เกตุมาน, 2550) ซึ่งหากมีจัดการที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด (ทัศนา ทวีคูณ และคณะ, 2555; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554; Wilks & Spivey, 2010) นั่นคือ การที่บุคคลมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (I can) ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดในการดำเนินชีวิตต่ำ และมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง ในขณะเดียวกันบุคคลที่มีความเครียดในชีวิตสูงก็มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ ซึ่งจากกิจกรรมนี้พบว่านักเรียนรับรู้ถึงวิธีการจัดการกับความเครียดเพิ่มขึ้น เป็นต้น จากการที่นักเรียนกล่าวว่า “ผมเพิ่งรู้ว่ามีวิธีที่ช่วยคลายเครียดได้ตั้งหลายวิธี”

กิจกรรมที่ 5 ความแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทสถานศึกษาและการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ (prepare for) ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาในเรื่องของการวิเคราะห์ แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ (พนม เกตุมาน, 2550) กิจกรรมนี้ได้ให้นักเรียนได้มีโอกาสประเมินตนเองเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตในขณะที่ศึกษาในโรงเรียน เป็นการเอื้อให้นักเรียนตระหนักว่าในโรงเรียนมีบุคคลใดที่เป็นแบบอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นเสมอว่าการกระทำที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร และมีแหล่งสนับสนุนใดบ้างที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ในโรงเรียนได้เมื่อต้องการ เช่น ครู เพื่อนนักเรียน หรือรุ่นพี่ในโรงเรียน เป็นต้น (I have) ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นที่มีพี่เลี้ยง (mentor)/ที่ปรึกษา จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพี่เลี้ยง (mentor)/ที่ปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วัชราภรณ์ เปาโรหิตย์ และคณะ, 2557) และมีการศึกษาที่พบว่า การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา สามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาได้ (Orozco, 2007) กิจกรรมนี้ยังเป็นการให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความภาคภูมิใจที่สามารถเข้ารับการศึกษาในสถานศึกษานี้ และความสามารถของตนเองในการเรียนและการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ตลอดจนวิธีการเรียนการสอนที่ต่างจากการเรียนในระดับประถมศึกษา (I can) นอกจากนี้กิจกรรมยังเอื้ออำนวยให้นักเรียนตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร (I am) เช่น เป็นที่รักของเพื่อน ๆ หรือไม่ มีความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อน ๆ หรือไม่ เป็นต้น

_15-1126(046-063)4.indd 59 10/29/58 BE 10:52 AM

กิจกรรมที่ 6 การสื่อสารแบบ "I - Message" เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นการสื่อสารในเชิงบวกที่ไม่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว่ากำลังถูกตำหนิ โดยการให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวกับปัญหาการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อนำไปสู่การสื่อสารแบบ "You - Message" และ "I - Message" แล้วจึงให้ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารแบบ "I - Message" หลังจากนั้นให้ฝึกปฏิบัติ โดยให้แบ่งกลุ่มย่อยประชุมปรึกษาบทสนทนาโต้ตอบเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้รับ โดยใช้หลักการสื่อสารแบบ "I - Message" เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ (I can) และยังเป็นการเสริมทักษะในการสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่น เนื่องจากวัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน มีกิจกรรมนอกบ้านมากขึ้น มีความสนใจในสิ่งแวดล้อมมากขึ้น (พนม เกตุมาน, 2550) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ให้การยอมรับการสื่อสารแบบ "I - Message" ของผู้ปกครองมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง (Cheung & Kwok, 2003) ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความแข็งแกร่งในชีวิต การที่นักเรียนฝึกการสื่อสารโดยใช้ "I - Message" จึงน่าจะเป็นกระบวนการหนึ่งที่ส่งผลให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีการเสริมสร้างตนเองให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้าน ต่าง ๆ ของวัยรุ่นด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้ในสถานศึกษา ดังนั้นพยาบาลที่ดูแลด้านสุขภาพจิตนักเรียนโรงเรียนในเขตรับผิดชอบ ควรให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถพัฒนาองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง "I have" "I am", และ "I can" ในนักเรียน เพื่อการนำโปรแกรมนี้ไปใช้ได้อย่างประสิทธิภาพ

2. ควรมีการนำผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้ในนักเรียนระดับอื่น ๆ ต่อไป และมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาว และอาจมีการจัดกิจกรรมพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี

4. ควรมีการศึกษาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในกลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ เช่น เด็กป่วยโรคเรื้อรัง วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ วัยรุ่นที่มีบุคคลในครอบครัวมีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือเรื้อรัง เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นินทจันทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โสภิณ แสงอ่อน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาตลอดการวิจัย และ

ขอบคุณกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นทุกท่านที่ยินดีเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2555). *จำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดี จำแนกตามฐานความผิด.* สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2556, จาก http://www2.djop.moj.go.th/

กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient).* นนทบุรี: ดีน่าดู.

กรมสุขภาพจิต. (2554). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2554.* กรุงเทพ: บางกอกบล็อก.

กรมสุขภาพจิต. (2556). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2556.* กรุงเทพ: บางกอกบล็อก.

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

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2552). *คู่มือการใช้ VCD สื่อการเรียนรู้เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 2.* กรุงเทพฯ: คิดดี มีดี.

พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น.* สืบค้นเมื่อ 26 มีนาคม 2557, จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm.

พรทิพย์ วชิรดิลก. (2557). ปัจจัยทำนายความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 28*(2), 17 - 31.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2556). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้.* กรุงเทพฯ: จุดทอง.

พัชรินทร์ นินทจันทร์,ทัศนา ทวีคูณ,จริยา วิทยะศุภร, และพิศสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 25*(1), 1-13.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรีสุดา วนาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และพิศสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย. *รามาธิบดีพยาบาลสาร, 17*(3) 19-32.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, จริยา วิทยะศุภร, นพวรรณ เปียซื่อ, ทัศนา ทวีคูณ, และพิศสมัย อรทัย. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต.* กรุงเทพฯ: จุดทอง.

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

มะลิวรรณ วงษ์ขันธ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภิณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29*(1), 57-75.

มาณวิภา พัฒนมาศ. (2554). การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส: กรณีศึกษา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 25*(1), 14-27.

วราภรณ์ตระกูลสฤษดิ์.(2549). *จิตวิทยาการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วัชราภรณ์ เปาโรหิตย์, มองกรัน ยู, เซยอง ชอย, และมิจัง ลี. (2557). การศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ความเครียด การปรับตัว การรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการกลับสู่ภาวะปกติของนักเรียนพยาบาลเหล่าทัพ สาธารณรัฐเกาหลี และนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. *วารสารพยาบาลตำรวจ, 6*(1), 170-186.

วารีรัตน์ ถาน้อย, อทิตยา พรชัยเกตุ โอวยอง และภาศิษฎา อ่อนดี.(2555).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสภาการพยาบาล, 27*(ฉบับพิเศษ), 60-76.

วิมลรัตน์ศรีสุธรรม. (2557). *การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.* สารนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต (Mental Hygiene).* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศรัณยา ปานปิ่น. (2555). *การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.* สารนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

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

Cheung, S. K., & Kwok, S. Y. C. (2003). How do Hong Kong children react to maternal I – messages and inductive reasoning. *The Hong Kong Journal of Social Work, 37*(1), 3–14.

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

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*, 175-191.

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. (2003). *Resilience for today.* London: Praeger.

Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for tomorrow.* Retrieved May 8 , 2015, form http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-razil.pdf

Lating, J. M., & Bono, S. F. (2008). Crisis intervention and fostering resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*(2), 87-94.

Nintachan, P. (2007). *Resilience and risk-taking behavior among Thai adolescents living in Bangkok, Thailand.* Unpublished doctoral dissertation, Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia, USA.

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, United States of America.

Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., et al. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research, 196,* 138-141.

Seligman, M. E. (2011). *Building resilience.* Retrieved December 20, 2013, form http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21510522

Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education, 29*(3), 276-288.