

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น
ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา*

EFFECT OF RESILIENCE ENHANCING PROGRAM IN EARLY
ADOLESCENTS IN A SCHOOL IN SONGKHLA PROVINCE

เกณิกา จิรัชยาพร, วท.ม. (Kenika Jiratchayaporn, M.S.)**

ทิพย์ภา เชษฐู้เขาวลิต, วท.ม. (Tippa Chetchaovalit, M.Sc.)***

Abstract

Objectives: The resilience enhancement is important for building self-confidence and motivation to deal with problems. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effect of the resilience enhancement program of early adolescents.

Methods: Sixty junior high school students in Songkhla province were purposively selected using low resilience score as inclusion criteria. Sample was assigned into the experimental or the control group with 30 subjects in each group and both groups were similar in level of resilience scores. The experimental group received the Resilience Enhancement Program whereas the control group performed their usual daily life. The research instruments were the Resilience Enhancement Program which was developed by the researcher based on Grotberg's concept of Resilience (Grotberg, 1995). The content

validity of the program was approved by experts. The instruments for data collection included the personal demographic questionnaire and Resilience Questionnaire which was developed by Penprapa Parinyaphol (2007). Cronbach's alpha coefficient of the Resilience Questionnaire was .76. Data were analyzed using descriptive statistics, independent t-test, and dependent t-test.

Results: The results of this study revealed as follows:

1. The resilience mean score of the students after receiving the resilience enhancement program was statistically and significantly higher than that before ($p < .05$)

2. After implementing the program, the resilience mean score of the experimental group was not statistically and significantly different from that of the control group.

Keywords: Resilience, Early adolescents

* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

** Corresponding author, อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ E-mail: Kenika.j@psu.ac.th

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นตอนต้นเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น

วิธีการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา มีการเลือกแบบเจาะจงในนักเรียนที่ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ต่ำสุดจำนวน 60 คนแรก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยยึดเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในการสุ่มแต่ละระดับชั้น กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและกลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) และตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความยืดหยุ่นและทนทานของ เพ็ญประภา ปริญาพล (2550) เพื่อประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .76 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการศึกษา: ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังสิ้นสุดโปรแกรม ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ วัยรุ่นตอนต้น

ความสำคัญของปัญหา

ที่ผ่านมามาประเทศไทยประสบกับภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาจากความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยของคนในสังคม หรือการเกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรง ล้วนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของประชาชนคนไทย โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่นับเป็นระยะวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นรอยต่อของการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และเมื่อมีการเผชิญกับภาวะวิกฤตและปัญหาต่าง ๆ รอบด้านทั้งจากผลการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการตามวัย และจากสภาพสังคมในปัจจุบันย่อมก่อให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลแก่วัยรุ่นได้ง่าย จากผลการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยในปี พ.ศ. 2552 จำนวน 35,700 ราย พบว่าเยาวชนอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด และเมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นจะมีความไม่มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ (อาทิตย์ ค้วนเกตุ, 2552) อย่างไรก็ตามจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การเสริมสร้างความสามารถทางบวกให้กับวัยรุ่นในการต้านทานและรับมือกับความเครียดและอุปสรรค

ที่เกิดขึ้น และทำให้ตนเองให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว เป็นคุณลักษณะหนึ่งของทุนทางจิตใจเชิงบวก (positive psychological capital) ที่เรียกว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience)

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความพร้อมทางด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์อย่างมั่นใจ และมีความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ (Luthans & Youssef, 2007) และความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นสามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ โดยการฝึกฝนในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันหรือสภาพการณ์ที่กดดัน (Hoover, 2006) ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่มี (I am) คือ ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วย ความรู้สึก ทักษะ และความเชื่อภายในตัวของบุคคล, สิ่งที่มี (I have) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่ามีแหล่งสนับสนุนหรือการส่งเสริมจากภายนอกคอยช่วยเหลือขณะเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบ และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ในการศึกษาผลของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมามีพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดความรุนแรงทางเพศในวัยรุ่นได้ (Rew & Bowman, 2008) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีปัญหาติดสุราและสารเสพติด ซึ่งพบว่า วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็ง

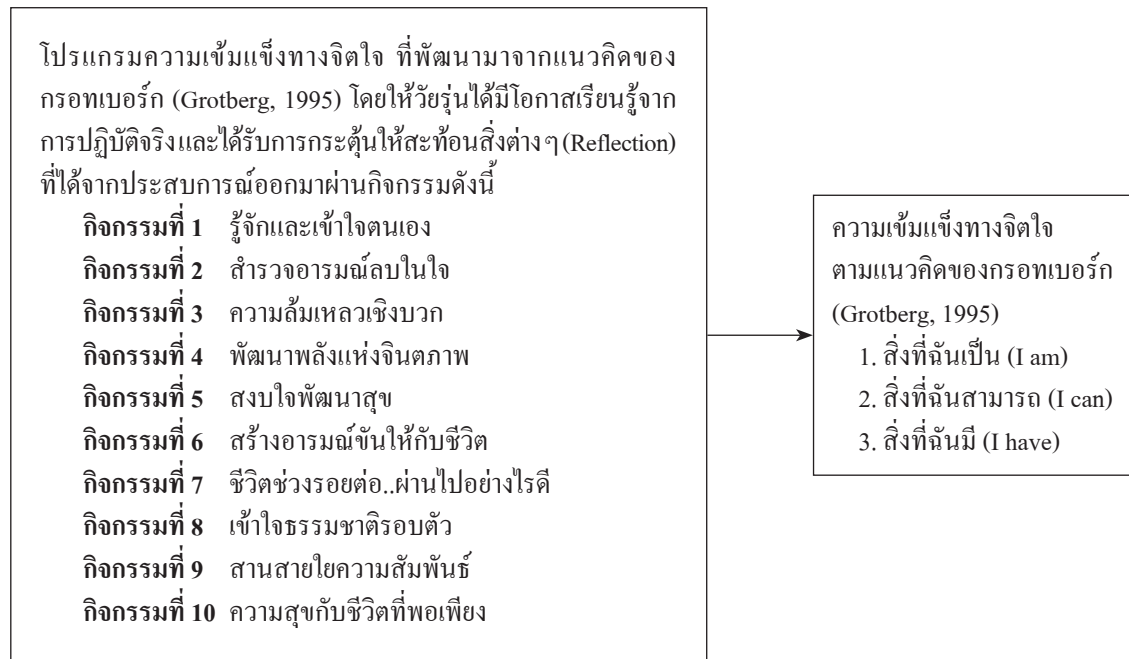
ทางจิตใจจะช่วยป้องกันการติดสุราและสารเสพติดได้เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (Jordan, 2010) จากการศึกษาดังกล่าวเห็นได้ว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นในวัยรุ่น อันเป็นการเตรียมวัยรุ่นให้มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นและคงอยู่ได้ถือเป็นส่วนหนึ่งในบทบาทของพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ดังนั้นในการศึกษารุ่นนี้ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) โดยวัยรุ่นที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่อยู่ในโรงเรียนชุมชนย่านชานเมืองที่มีสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท ใกล้แหล่งอุตสาหกรรม ที่มีผู้ประกอบการส่วนหนึ่งย้ายถิ่นเข้ามาทำงานโรงงาน โดยเข้าทำงานเป็นกะตามช่วงเวลาที่โรงงานกำหนด ดังนั้นการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ไม่ซับซ้อนและไม่ใช้เวลามากในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมไปใช้ในโรงเรียน จะช่วยเพิ่มโอกาสให้วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมได้พัฒนาทักษะใหม่ ๆ เจตคติใหม่ ๆ หรือวิธีการคิดใหม่ ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้นได้ อันจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะใช้ในการวางแผนให้การดูแลวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 10 กิจกรรม ดังแผนภาพที่ 1 จากพื้นฐานแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg,

1995) ซึ่งแบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็น 3 องค์ประกอบ คือ (1) สิ่งที่มี (I am) คือ ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วยความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตัวของบุคคลโดยผ่านทางกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3 (2) สิ่งที่มี (I can) คือทักษะทางสังคมหรือความ

สามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยผ่านทางกิจกรรมที่ 4, 5, 6 และ 7 และ (3) สิ่งที่มี (I have) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่ามีแหล่งสนับสนุนหรือส่งเสริมจากภายนอก คอยช่วยเหลือขณะเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบ โดยผ่านทางกิจกรรมที่ 8, 9 และ 10 ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

คำถามการวิจัย

ความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น

2. เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ออกแบบการทดลองแบบการศึกษา 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest - posttest control group design) โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งที่ตั้งอยู่ในเขตชานเมืองของจังหวัดสงขลาจำนวน 100 คน การจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพิจารณาจากคะแนนประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจจากการทำแบบวัดความยืดหยุ่นและทนทานของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2550) โดยคัดผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจจากระดับต่ำสุดจำนวน 20 ลำดับแรกในแต่ละระดับชั้นเรียน เพื่อจับคู่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยยึดเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันตามคะแนนที่ได้ เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวนกลุ่มละ 30 คน จากนั้นจับฉลากกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ได้แก่ อายุ เพศ ระดับชั้นการศึกษา ศาสนา ลำดับการเกิด จำนวนพี่น้องทั้งหมด อาชีพของบิดาและมารดา ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา สถานภาพสมรสของบิดาและมารดา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน สัมพันธภาพในครอบครัว และลักษณะที่อยู่อาศัย

2. แบบประเมินความยืดหยุ่นและทนทาน (ความเข้มแข็งทางจิตใจ) ของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2550) ซึ่งมาจากกรอบแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) โดยแบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวนคำถาม 20 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .76 ครอบคลุมลักษณะย่อย 3 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบที่เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งและลักษณะภายในของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทักษะคติ ความเชื่อ 2) องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และ 3) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและส่งเสริมทางสังคม เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ในทางลบ การแบ่งกลุ่มคะแนนใช้เกณฑ์ในการแบ่งดังนี้

คะแนนมากกว่า 83.61 หมายถึง มีลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าเกณฑ์ปกติ

คะแนนระหว่าง 66.41 – 83.61 หมายถึง มีลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

คะแนนตั้งแต่ 0 – 66.40 หมายถึง มีลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

3. คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นสำหรับผู้สอนและนักเรียน โดยคณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิด

ความเข้มแข็งทางจิตใจของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) โดยคณะผู้วิจัยได้มีการจัดทำขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีการประชุมเพื่อพัฒนาและคัดเลือกกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ ที่ทำให้วัยรุ่นได้มีโอกาสเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และจัดให้มีการกระตุ้นให้สะท้อนสิ่งต่างๆ (reflection) ที่ได้จากประสบการณ์ออกมาผ่านกิจกรรม ประกอบด้วย 10 กิจกรรม โดยแบ่งตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจคือ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) ได้แก่ กิจกรรมที่ 1, 2 และ 3 สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ได้แก่ กิจกรรมที่ 4, 5, 6 และ 7 และสิ่งที่ฉันมี (I have) ได้แก่ กิจกรรมที่ 8, 9 และ 10 ซึ่งแต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 45 นาที ในแต่ละสัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยและคณะ ดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมและพิทักษ์สิทธิ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ขออนุญาตจากคณะพยาบาลศาสตร์เพื่อประสานงานขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล
3. สํารวจข้อมูลทั่วไปและประเมินระดับคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
4. คัดนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมที่มีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำสุดจำนวน 20 ลำดับแรก ของแต่ละระดับชั้นเรียนคือ มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อจับคู่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยยึดเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันตามคะแนนที่ได้ เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด จากนั้นจับ

ฉลากกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน

5. ทดลองโปรแกรมการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 30 คน แต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ 45 นาที ในแต่ละสัปดาห์จะจัดกิจกรรมให้หนึ่งกิจกรรมรวมเป็นจำนวน 10 ครั้ง โดยช่วงเวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรมเป็นไปตามที่โรงเรียนอนุญาต

6. ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจซ้ำ ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจากโปรแกรมเสร็จสิ้น

7. จัดให้กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย มีดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล และคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติทดสอบ independent t-test
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ dependent t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง

ร้อยละ 53 และเพศชายร้อยละ 47 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 96) รองลงมาคือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 4) ลำดับการเกิดส่วนใหญ่ลำดับที่ 1 (ร้อยละ 46) รองลงมาคือลำดับที่ 2 (ร้อยละ 54) ส่วนใหญ่จำนวนพี่น้องทั้งหมดมีจำนวน 3 คน

และมากกว่า (ร้อยละ 51) รองลงมาคือ 2 คน (ร้อยละ 33) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา (ร้อยละ 88) รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,001 – 10,000 บาท (ร้อยละ 52)

2. คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจแยกตามระดับชั้นการศึกษา

ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ	ระดับชั้นการศึกษา							
	มัธยมศึกษาปีที่ 1		มัธยมศึกษาปีที่ 2		มัธยมศึกษาปีที่ 3		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	1	3.2	8	29.6	4	9.5	13	13.0
ปานกลาง	21	67.7	15	55.6	25	59.5	61	61.0
สูง	9	29.0	4	14.8	13	31.0	26	26.0
รวม	31	100.0	27	100.0	42	100.0	100	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดก่อนเลือกเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 61 และมีคะแนนระดับความเข้มแข็งทาง

จิตใจอยู่ในระดับสูงและต่ำร้อยละ 26 และ 13 ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
ก่อนโปรแกรม					
กลุ่มควบคุม	30	74.07	6.464	-4.85	.629
กลุ่มทดลอง	30	73.13	8.312		
หลังเข้าโปรแกรม					
กลุ่มควบคุม	30	72.90	7.558	1.052	.298
กลุ่มทดลอง	27	75.07	8.048		

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มควบคุมและ กลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังเข้าโปรแกรม การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้า โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p-value
โดยรวม					
ก่อนเข้าโปรแกรม	27	72.41	8.359	2.060	.05
หลังเข้าโปรแกรม	27	75.07	8.048		
แยกตามองค์ประกอบ					
I am					
ก่อนเข้าโปรแกรม	30.296	3.656		.749	.461
หลังเข้าโปรแกรม	29.778	3.806			
I can					
ก่อนเข้าโปรแกรม	22.629	3.040		-2.199	.037*
หลังเข้าโปรแกรม	23.778	3.154			
I have					
ก่อนเข้าโปรแกรม	19.481	3.274		-3.220	.003*
หลังเข้าโปรแกรม	21.518	3.043			

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.060$)

เมื่อวิเคราะห์โดยแยกตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนน

ความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าโปรแกรมฯ องค์ประกอบที่ 2 (I can) และองค์ประกอบที่ 3 (I have) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนองค์ประกอบที่ 1 (I am) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังเข้าโปรแกรม

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจแยกตามองค์ประกอบภายในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p-value
โดยรวม				
ก่อนเข้าโปรแกรม	74.17	6.406	1.166	.253
หลังเข้าโปรแกรม	72.90	7.558		
แยกตามองค์ประกอบ				
I am				
ก่อนเข้าโปรแกรม	31.167	22.933	1.970	.058
หลังเข้าโปรแกรม	29.767	22.533		
I can				
ก่อนเข้าโปรแกรม	3.455	2.753	.633	.532
หลังเข้าโปรแกรม	3.329	3.082		
I have				
ก่อนเข้าโปรแกรม	20.067	2.434	-1.682	.103
หลังเข้าโปรแกรม	20.600	2.647		

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจแยกตามองค์ประกอบในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาการได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของทั้งสองกลุ่มที่วัดหลังจากโปรแกรมการเสริมสร้าง

ความเข้มแข็งทางจิตใจเสร็จสิ้นไม่แตกต่างกันแต่อย่างไรก็ตามในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อพิจารณาคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.060$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันระหว่างคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนและหลังเข้าโปรแกรม ซึ่งได้ผล

การศึกษาเช่นเดียวกับ กานดา นาควารี, พัชรินทร์ นันทจันทร์, และโสภิน แสงอ่อน (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และตั้งคำถามของฮูเวอร์ (Hoover, 2006) ที่กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ โดยการฝึกฝนในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันและมีการฝึกให้อยู่กับสภาพการณ์ที่กดดันได้ เป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์ได้ทุกอย่าง มีความมั่นใจในตนเอง อารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะเผชิญปัญหาและมีภาวะผู้นำ ซึ่งโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ มีการดำเนินกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละองค์ประกอบตามโปรแกรมดังนี้

ในองค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็น (I am) ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 *รู้จักและเข้าใจตนเอง* เป็นการให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ตนเอง นำไปสู่การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น กิจกรรมที่ 2 *สำรวจอารมณ์ลึบในใจ* เป็นการให้ผู้เรียนได้สำรวจและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และกิจกรรมที่ 3 *ความล้มเหลวเชิงบวก* เป็นการพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้เรียน โดยเรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเองหรือบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ที่ว่า การเสริมสร้างเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม

องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ได้แก่ กิจกรรมที่ 4 *พัฒนาพลังแห่งจินตภาพ* เป็นการให้ผู้เรียนใช้แผนที่ความคิดช่วยในการ

เรียนรู้ตนเอง เข้าใจปัญหา รวมถึงค้นหาวิธีการแก้ปัญหาได้ กิจกรรมที่ 5 *สงบใจพัฒนาสุข* เป็นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการคิด พิจารณาแก้ปัญหาอย่างมีสติ และจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ 6 *สร้างอารมณ์ขันให้กับชีวิต* เป็นการให้ผู้เรียนฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยอารมณ์ขัน และกิจกรรมที่ 7 *ชีวิตช่วงรอยต่อ..ผ่านไปอย่างไรดี* เป็นการสร้างเป้าหมายในชีวิต เพื่อเป็นพลังในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ และมีวิธีการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับการศึกษาของลูธานส์ และคณะ (Luthans et al., 2007) ที่ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทานและรับมือกับความเครียดและอุปสรรคปัญหา อีกทั้งสามารถรู้ฟื้นตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว หลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

องค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่ฉันมี (I have) ได้แก่ กิจกรรมที่ 8 *เข้าใจธรรมชาติรอบตัว* เป็นการฝึกในเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมที่ 9 *สานสายใยความสัมพันธ์* เป็นการพัฒนาให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม และกิจกรรมที่ 10 *ความสุขกับชีวิตที่พอเพียง* เป็นการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) ที่กล่าวว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ สามารถทำได้โดยช่วยให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความหวังโย ให้กำลังใจกันเสมอ ปลุกฝัง

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เน้นการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกับพ่อแม่ จุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต

นอกจากนี้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรมแล้ว โดยไม่ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจหลังผ่านกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาผลการศึกษาในแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง นั้นพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในองค์ประกอบที่ 1 (I am) มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลงเล็กน้อย และผลการศึกษาที่พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดหลังจากโปรแกรมเสร็จสิ้นแล้วไม่มีความแตกต่างกัน นั่นคือ การที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น อาจมีผลมาจากปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายประการ ด้วยในมิติของความเข้มแข็งทางจิตใจมีโครงสร้างที่มีความซับซ้อน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ยากลำบากกับปัจจัยในบุคคลและปัจจัยปกป้องจากภายนอก (Rutter, 1987, อ้างถึงในสุภาวดี คิสโร, 2551) ซึ่งการศึกษาของคุณเดือน พันธุมนาวิณ และงามดาว นินทานนท์ (2551) ยังพบว่าปัจจัยภายในบุคคล เช่น ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน สติปัญญาและความเชื่ออำนาจในตน มีความเกี่ยวข้องกับการที่จะทำให้บุคคลมีภูมิคุ้มกัน หรือเกราะป้องกันความเสี่ยงต่าง ๆ ที่บุคคลอาจเผชิญในชีวิต นอกจากนี้จากการศึกษาของ มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภณ แสงอ่อน (2558) พบว่าปัจจัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในชีวิตมีหลากหลายปัจจัยด้วยกันเช่น ความฉลาด

ทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และแรงสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่น เป็นต้น นั่นคือการปรับเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (I am) นั้นอาจจำเป็นต้องใช้กระบวนการถ่ายทอดและการสนับสนุนทั้งจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชน ซึ่งล้วนมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของบุคคล (Berns, 2004) ดังนั้นการศึกษารุ่นต่อไปน่าจะมีการพิจารณาปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเสริมสร้าง I am ให้ครอบคลุมปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมากยิ่งขึ้น

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การจัดเวลาเข้าโปรแกรมของนักเรียนจำเป็นต้องสอดคล้องกับบริบทและสถานการณ์การเรียนการสอนที่โรงเรียนจัดให้ ทำให้การทำกิจกรรมต่อเนื่องบางกิจกรรมมีการเว้นช่วงเวลาก่อนข้างนาน

2. นักเรียนในกลุ่มทดลองบางคนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามโปรแกรมที่กำหนด ทำให้ไม่ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกัน จำนวนกลุ่มทดลองจึงลดลง

ข้อเสนอแนะ

1. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับวัยรุ่นควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อให้วัยรุ่นเกิดความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว หรืออาจเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้นโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นสามารถนำมาเป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่นในสถานศึกษา ได้มีเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น

2. ควรมีการสำรวจความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นให้ครอบคลุมถึงวัยรุ่นตอนปลายเพื่อให้ได้มีการจัดโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนี้เป็นพื้นฐานก่อนเข้าสู่วัยรุ่นใหญ่ต่อไป

3. ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปใช้กับโรงเรียนอื่นๆ ที่มีบริบทต่างกัน เช่น โรงเรียนในชายแดนใต้ เพื่อนำมาพัฒนาให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ควรมีการติดตามผลความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นต่อไปในแต่ละองค์ประกอบ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเป็นการติดตามผลอย่างต่อเนื่องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กานดา นาควารี, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ โสภณ แสงอ่อน. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตรในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(2), 46-63.

คุณเดือน พันธมนาวิน และ งามตา วนิทานนท์. (2551). *การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2550). ศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. *วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 13(2), 137-152.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ*. ค้นเมื่อ 22 เมษายน 2554 จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>

มะลิวรรณ วงษ์จันทร์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ โสภณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งเกรงในชีวิตในวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 57-75.

สุภาวดี คีโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเองและการปรับการศึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

อาทิตย์ ด่วนเกตุ. (2552). *สสส. ชีววัยรุ่นไทยเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต*. ค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2552 จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/12298>

Berns, R.M. (2004). *Child, family, school, community: Socialization and support*. Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson Learning.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8)*. The Hague, the Netherlands, the Bernard Van Leer Foundation.

Hoover, A. J. (2006). *A study of study-athletes and coaches views on mental toughness*.

- Master thesis, M.A. (Art) Marietta. College Marietta College.
- Jordan, S. (2010). The promotion of resilience and protective factors in children of alcoholics and drug addicts. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 53(4), 340-6.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321-349.
- Rew, L. & Bowman, K. (2008). Protecting youth from early and abusive sexual experiences. *Pediatric Nursing*, 34(1), 19-25.