บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

Factors Related to Resilience among Upper Secondary Students at a Rajaprajanugroh School in Thailand's Three Southern Border Provinces

ปรีนาภา ชูรัตน์[1] บุญโรม สุวรรณพาหุ[2] นูรอาซ๊ะห์ อาลี[3] ชญาณิน สลีมิน[4]*

Preenapa Choorat[1] Bunrome Suwanphahu[2] Nurasah Alee[3] Chayanin Saleemin[4]*

[1, 2]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จังหวัดปัตตานี

[1, 2]Assistant Professor, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani, Thailand.

[3]ครู โรงเรียนสันติศาสตร์วิทยา จังหวัดยะลา

[3]Teacher, Santisart Wittaya School, Yala, Thailand.

[4]เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

[4]General Affairs Officer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

**ผู้รับผิดชอบหลัก: chayaninsaleemin@gmail.com*

**Corresponding author: chayaninsaleemin@gmail.com*

Received 9 December 2024 • Revised 30 January 2026 • Accepted 6 February 2026

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: *เพื่อศึกษา 1) ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตทั้งภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ฉันมี ฉันเป็น และฉันสามารถ 2) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน 3) ความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิตตามเพศ ระดับชั้น และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้* ***วิธีการ:*** *ใช้ระเบียบวิธีเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวางและพรรณนาเชิงสหสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 104 คน ได้จากการสุ่มสองขั้นตอน ได้แก่ การสุ่มแบบชั้นภูมิตามสัดส่วนและการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก และมีค่าความเชื่อมั่นรวมอยู่ที่ .95 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา, t-test, One-way ANOVA และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน* ***ผลการวิจัย:*** *นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับสูง ด้านฉันเป็นมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนด้านฉันสามารถอยู่ในระดับปานกลาง แหล่งสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ไม่พบความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิตเมื่อพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคล และพบความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางอย่างไม่มีนัยสำคัญระหว่างการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิต* ***สรุป:*** *การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียน ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางพัฒนากิจกรรมแนะแนวหรือทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้*

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต; นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย; การสนับสนุนทางสังคม

Abstract

Objectives: *This study aimed to investigate (1) the overall and specific levels of life resilience, including the dimensions of "I Have," "I Am," and "I Can"; (2) perceived social support from family, school, and peers; (3) differences in resilience based on gender, grade level, and academic achievement; and (4) the relationship between perceived social support and resilience among upper secondary students at Rajaprajanugroh School in Thailand's three southern border provinces.* ***Methods:*** *This study employed a quantitative, cross-sectional design with a descriptive correlational approach. The sample consisted of 104 upper secondary school students selected through two-stage sampling, including proportionate stratified sampling followed by simple random sampling. The research instrument was a questionnaire that demonstrated a very high level of content validity, and had an overall reliability coefficient of 0.95. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, One-way ANOVA, and Pearson's correlation coefficient. Results: Students exhibited a high level of resilience, with the "I Am" dimension having the highest mean score, while the "I Can" dimension was at a moderate level. Family was reported as the highest source of perceived social support. No significant differences in resilience were found across personal demographic factors. A statistically non-significant moderate positive correlation was found between perceived social support and resilience* ***Conclusion:*** *Social support plays a vital role in promoting students' resilience. The study's findings can be used as a guideline for developing guidance or life skills activities that align with the context of the three southern border provinces.*

Keywords: resilience; upper secondary students; social support

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยรอยต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และปัจจัยภายนอก เช่น ความคาดหวังทางสังคมที่เพิ่มขึ้น โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบมากขึ้น หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดปัญหาความขัดแย้งทางบุคลิกภาพ ซึ่งส่งผลกระทบอย่างชัดเจนต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น ตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางจิตวิทยา เช่น Erikson[1] ระบุว่า วัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญของการสร้างอัตลักษณ์ Piaget[2] มองว่าเป็นช่วงของการพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม และ Havighurst[3] ชี้ว่าช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม หากวัยรุ่นไม่สามารถมีพัฒนาการที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตเช่นกัน ทั้งนี้ จากผลการสำรวจระดับชาติพบว่า เยาวชนอายุระหว่าง 15-24 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับสูงเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัย อื่น ๆ [4-6]

สำหรับวัยรุ่นในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ พบว่า มีความเปราะบางทางชีวิตสูงกว่าหลายพื้นที่ เนื่องจากบริบททางสังคม เศรษฐกิจ และสถานการณ์ความไม่สงบที่ยืดเยื้อ เช่น งานวิจัยของ Kumpuch[7] ระบุว่า เยาวชนในพื้นที่ดังกล่าวต้องเผชิญกับความเครียดจากปัญหาทางการเงิน การเรียน และประเด็นสังคมการเมือง ในขณะเดียวกัน Burancharoen-kit[8] รายงานว่า ระหว่างปี 2547-2563 มีจำนวนเด็กกำพร้าจากเหตุการณ์ความไม่สงบเพิ่มขึ้นอย่างมาก ซึ่งส่งผลกระทบอย่างชัดเจนต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการศึกษาปัญหาความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ในวัยรุ่นของพื้นที่ที่มีความเฉพาะแห่งนี้ เนื่องจากไม่มีการศึกษามาก่อน เพื่อนำผลการศึกษามาออกแบบแนวทางในการพัฒนาให้วัยรุ่น สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคทั้งภายในและภายนอกได้อย่างเข้มแข็ง สามารถฟื้นฟูพลังใจของตนได้ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

ตามแนวคิดของ Grotberg[9] "ความแข็งแกร่งในชีวิต" หมายถึง ความสามารถในการฟื้นตัวและปรับตัวจากเหตุการณ์ที่ท้าทาย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) "ฉันมี" (I have) ซึ่งหมายถึง แหล่งสนับสนุนจาก

ครอบครัว ชุมชน หรือผู้ใหญ่ (2) “ฉันเป็น” (I am) หมายถึง ความเชื่อมั่นในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง และ (3) “ฉันสามารถ” (I can) หมายถึง ความสามารถด้านการสื่อสาร การแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์[10] ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตมีบทบาทสำคัญในการลดผลกระทบจากความเครียด และส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น[11,12] โดยมีปัจจัยด้านพฤติกรรมและจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม (social support) ซึ่งหมายถึงการได้รับความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ หรือความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน[13,14] จากผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมช่วยลดระดับความเครียด และเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น[15,16] นอกจากนี้ งานวิจัยของ Na Nakorn S, et al[17] ยังพบว่า การได้รับการสนับสนุนจากทุกแหล่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษามักอยู่ในระดับไม่สูงมาก[18,19] โดยในการศึกษาของ Somkittikanon and Bunyapiphat[20] ระบุว่า ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่ Vanaleesin, Christraksa and Muhammadsukul[21] พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ ระดับชั้น และผลการเรียน ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มมัธยมปลายโดยเฉพาะ เช่น Rajathi and Karthiyayini[22] ที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความแข็งแกร่งในชีวิตเชิงวิชาการ (academic resilience) อยู่ในระดับปานกลาง และความแข็งแกร่งในชีวิตดังกล่าวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการสนับสนุนทางสังคม (social support) โดยเฉพาะจากครอบครัวและครู สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Carroza-Pacheco, León-del-Barco and Bringas Molleda[23] ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายขาดการสนับสนุนทางสังคม และมีความสามารถในการฟื้นตัวจากความเครียด (stress recovery) ต่ำกว่ากลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคม

ทั้งนี้ ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในบริบทเสี่ยง เช่น โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงช่องว่างทางองค์ความรู้ที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ วิเคราะห์ความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิตตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อนกับความแข็งแกร่งในชีวิต โดยผลการวิจัยคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะจิตการให้คำปรึกษาและการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของนักเรียน ในบริบทเสี่ยงของพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ทั้งภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านฉันมี ฉันเป็น และฉันสามารถ
2. เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ทั้งในภาพรวมและจำแนกรายแหล่ง ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้น และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ทั้งในภาพรวม รายด้าน และจำแนกรายแหล่งสนับสนุนด้านสังคม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน

รูปแบบการศึกษา

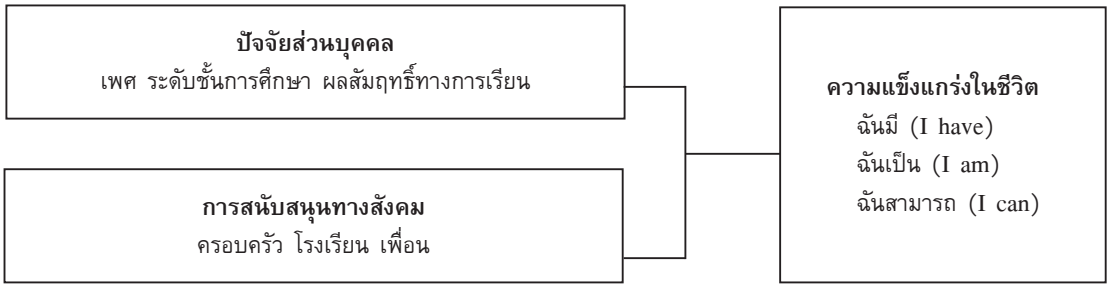
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณใช้รูปแบบการวิจัยแบบพรรณนาเชิงสหสัมพันธ์ (descriptive correlational)

สมมติฐานการวิจัย

ระดับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคม (social support) กับความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ โดยคำนึงถึงบริบทของพื้นที่ที่มีความท้าทายทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งอาจส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของผู้เรียนในระยะยาว ปัจจัยส่วนบุคคลอ้างอิงแนวคิดของ Somkittikanon and Boonyapiphat[21] ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นตัวแปรพื้นฐานที่สะท้อนความแตกต่างระหว่างบุคคล และอาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปรับตัวหรือภาวะจิตสังคม[17] สำหรับการสนับสนุนทางสังคม อ้างอิงทฤษฎีและงานวิจัยของ Cohen and Wills[13], House[14], Sheeber, Hops and Davis[15] รวมถึง Na Nakorn, Nintachan and Sangon[17] โดยแบ่งออกเป็น 3 แหล่งสำคัญ ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน ซึ่งมีบทบาทเป็นทรัพยากรเชิงปกป้อง (protective factors) ช่วยลดผลกระทบของความเครียด และส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้เรียน[11,12] ส่วนความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นตัวแปรตาม โดยอ้างอิงแนวคิดของ Grotberg[9] ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ฉันมี (I have) แหล่งสนับสนุนจากบุคคลและสภาพแวดล้อม 2) ฉันเป็น (I am) การรับรู้คุณค่า ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบ และ 3) ฉันสามารถ (I can) ทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสาร และการควบคุมอารมณ์ ดังนั้น กรอบแนวคิดของ การวิจัยครั้งนี้จึงพิจารณาว่าปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้เรียน โดยเป็นการสำรวจความเชื่อมโยงเชิงสหสัมพันธ์ในบริบทเฉพาะของพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ มิใช่ความสัมพันธ์เชิงเหตุผล



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยออกแบบการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional design) และแบบพรรณนาเชิงสหสัมพันธ์ (descriptive correlational design)[24] เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์แห่งหนึ่ง ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ รวมจำนวนทั้งสิ้น 142 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan[25] ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้จำนวนที่เหมาะสมเท่ากับ 104 คน จากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากร

(proportional stratified random sampling) โดยอิงตามสัดส่วนนักเรียนในแต่ละระดับชั้นของประชากรทั้งหมดเป็นเกณฑ์ในการคำนวณกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน (ร้อยละ 28) ได้กลุ่มตัวอย่าง 29 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 45 คน (ร้อยละ 32) ได้กลุ่มตัวอย่าง 33 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 57 คน (ร้อยละ 40) ได้กลุ่มตัวอย่าง 42 คน ทั้งนี้ ภายในแต่ละชั้นปี ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้เป็นตัวแทนที่เหมาะสมตามสัดส่วนประชากรในแต่ละระดับชั้น[27]

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (inclusion criteria) ได้แก่ 1) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนปัจจุบัน และ 2) ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง รวมถึงนักเรียนยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ผ่านกระบวนการขอความยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างครบถ้วนก่อนเริ่มการเก็บรวบรวมข้อมูล

จริยธรรมในการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (รหัสรับรอง PSU.PN.2 065/66) เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2566 และได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน ถึง 15 ธันวาคม พ.ศ. 2566 โดยจัดเก็บในช่วงเวลาที่ไม่กระทบต่อการเรียนการสอนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อายุระหว่าง 15–18 ปี ซึ่งตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มอายุนี้จำเป็นต้องได้รับความยินยอมทั้งจากผู้ปกครอง (parental consent) และจากนักเรียนเอง (assent) ก่อนการเข้าร่วม โดยผู้เข้าร่วมต้องลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงความยินยอมอย่างเป็นทางการ เอกสารดังกล่าวถูกแจกแจงและอธิบายโดยผู้ช่วยวิจัยที่มิใช่ครูผู้สอน เพื่อป้องกันอิทธิพลเชิงอำนาจในสถานศึกษา ทั้งนี้ นักเรียนได้รับการชี้แจงสิทธิ์ว่า สามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการได้ทุกเมื่อ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผลการเรียนหรือสวัสดิการที่ได้รับการตอบแบบสอบถามดำเนินการภายในห้องเรียนภายใต้การดูแลของผู้ช่วยวิจัยและเมื่อส่งคืนแล้ว แบบสอบถามทั้งหมดจะได้รับการเข้ารหัสแทนชื่อเพื่อรักษาความลับของผู้ตอบข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาอย่างปลอดภัยทั้งในรูปแบบเอกสาร (ภายในตู้เอกสารที่มีระบบล็อก) และในรูปแบบดิจิทัล (ภายใต้ระบบรหัสผ่านเฉพาะของโครงการ) โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลเป็นระยะเวลา 5 ปีนับจากสิ้นสุดโครงการ และจะดำเนินการทำลายข้อมูลทั้งหมดภายในปี พ.ศ. 2571 ตามแนวทางมาตรฐานการคุ้มครองข้อมูลในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการหลังได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามช่วงเวลาที่กำหนดโดยผู้ช่วยวิจัยที่ไม่เป็นครูผู้สอนของนักเรียน เป็นเพียงผู้ประสานงานเพื่อหลีกเลี่ยงอคติและลดแรงกดดันจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างครูกับนักเรียน ก่อนเก็บข้อมูล ผู้ช่วยวิจัยได้แจกเอกสารชี้แจงโครงการวิจัย หนังสือยินยอมของผู้ปกครอง และหนังสือให้ความยินยอมของนักเรียน (assent form) ให้กลุ่มตัวอย่างนำกลับไปลงนาม เมื่อได้รับเอกสารยินยอมครบถ้วนแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลจริง การเก็บแบบสอบถามจัดขึ้นในห้องเรียนของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ โดยผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้อธิบายขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม ชี้แจงสิทธิ์ในการปฏิเสธหรือถอนตัวได้ทุกเวลาโดยไม่ส่งผลต่อผล การเรียน และเน้นย้ำว่าการตอบเป็นความลับและไม่ระบุชื่อ ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 20–25 นาที ต่อคน และแจกแบบสอบถามเป็นรายบุคคลในรูปแบบกระดาษ (paper-based questionnaire) หลังนักเรียนตอบครบถ้วนแล้ว ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้เก็บกลับทันทีทำให้ได้รับแบบสอบถามคืนครบ 100 เปอร์เซ็นต์ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 104 คน โดยไม่ผ่านครูผู้สอนหรือบุคลากรที่อาจส่งผลต่อความสมัครใจของนักเรียน เมื่อรับแบบสอบถามคืน ผู้ช่วยวิจัยได้ตรวจความสมบูรณ์ของข้อมูล เข้ารหัสแทนชื่อ (coding) และบันทึกข้อมูลลงในไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีระบบป้องกันรหัสผ่าน ข้อมูลต้นฉบับเก็บรักษา ในตู้เอกสารที่ล็อกกุญแจและดำเนินการตามมาตรการความลับของข้อมูลจนสิ้นสุดโครงการ

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอิงจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบคุณภาพอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ซึ่งพิจารณาความเหมาะสมของถ้อยคำ ความครอบคลุมของเนื้อหา และความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดการวิจัย ผลการประเมินพบว่า แบบสอบถามทั้งสองฉบับมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 1.00 แสดงถึงความเหมาะสมในระดับดีมาก ต่อมาได้มีการทดลองใช้แบบสอบถามกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 30 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งที่ไม่อยู่ในกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อลดความซ้ำซ้อนของข้อมูล โดยใช้ค่าดัชนีอำนาจจำแนก (Discrimination Index) ในการวิเคราะห์คุณภาพข้อคำถาม และคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าเท่ากับหรือมากกว่า .50 สุดท้ายได้ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแต่ละส่วนด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งอยู่ในระดับสูง แสดงถึงความสอดคล้องภายในที่ดีของเครื่องมือวิจัย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

แบบสอบถามส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้นการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ซึ่งใช้เพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามปัจจัยส่วนบุคคล

แบบสอบถามส่วนที่ 2 คือแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งพัฒนาจากงานของ Khaochim[18] โดยปรับถ้อยคำให้เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมและภาษาของนักเรียนในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ แต่ยังคงโครงสร้างแบบสอบถามต้นฉบับ แบบสอบถามส่วนนี้แบ่งเป็น 3 แหล่งสนับสนุน รวม 67 ข้อ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว 24 ข้อ จากโรงเรียน 20 ข้อ และจากเพื่อน 23 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่าแบบ 5 ระดับ (1 = จริงน้อยที่สุด ถึง 5 = จริงที่สุด) คะแนนรวม 67-335 คะแนน โดยมีเกณฑ์แปลผล ดังนี้ ระดับต่ำ คือ คะแนน 67–156, ปานกลาง คือ 157-246 คะแนน และ สูง คือ 247-335 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามส่วนนี้เท่ากับ .95

แบบสอบถามส่วนที่ 3 คือแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งดัดแปลงและพัฒนาจากงานของ Nintachan, Sangon and Na Nakorn[26] โดยอิงจากแนวคิดของ Grotberg[9] ที่แบ่งความแข็งแกร่งในชีวิตออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ฉันมี (I have), ฉันเป็น (I am), และฉันสามารถ (I can) แบบประเมินนี้มีจำนวน 28 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 5 = เห็นด้วยมากที่สุด) คะแนนรวมอยู่ในช่วง 28–140 คะแนน โดยมีเกณฑ์แปลผลตามช่วงเปอร์เซ็นต์ดังนี้ ระดับต่ำ คือ ช่วง 20-39%, ปานกลาง คือ ช่วง 40-59% และ สูง คือ ช่วง 60-100% สำหรับค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .95

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) และสถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) โดยดำเนินการผ่านโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยแต่ละข้อ ดังนี้ วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และ 2 ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแสดงระดับของความแข็งแกร่งในชีวิตและการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในภาพรวมและจำแนกรายด้าน

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อเปรียบเทียบระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบทีแบบกลุ่มอิสระ (independent samples t-test) สำหรับเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) สำหรับเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มระดับชั้นการศึกษา (ม.4, ม.5 และ ม.6) และกลุ่มระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ที่จำแนกเป็นช่วงคะแนน ทั้งนี้ก่อนการวิเคราะห์ได้มีการตรวจสอบสมมติฐานเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับการใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การแจกแจงปกติของข้อมูล โดยพิจารณาค่าความเบ้ (skewness) และค่าความโด่ง (kurtosis) ความเป็นอิสระของข้อมูลตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และการตรวจสอบความแปรปรวนที่เท่ากันของกลุ่ม (homogeneity of variance) ด้วยการทดสอบ Levene's Test

หากผลการวิเคราะห์ ANOVA พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะดำเนินการวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วยการทดสอบเปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc Test) โดยใช้วิธี Tukey's Honestly Significant Difference (Tukey's HSD) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ซึ่งมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียน ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation coefficient) โดยวิเคราะห์ทั้งในภาพรวมและจำแนกรายด้าน/รายแหล่ง โดยมีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) และระดับนัยสำคัญทางสถิติ (*p*-value) เพื่อแสดงลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ .01 และ .05 ตามลำดับ

ผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 82 คน ร้อยละ 78.80 ขณะที่เพศชายมีจำนวน 22 คน ร้อยละ 21.20 ในด้านระดับชั้นการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 42 คน ร้อยละ 40.40 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 33 คน ร้อยละ 31.70 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 29 คน ร้อยละ 27.90 สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00–3.49 จำนวน 42 คน ร้อยละ 40.40 รองลงมาคือช่วง 2.50–2.99 จำนวน 26 คน ร้อยละ 25.00 ขณะที่มีผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.50 จำนวน 17 คน ร้อยละ 16.30 และมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป จำนวน 19 คน ร้อยละ 18.00

2. ระดับความแข็งแกร่งในชีวิต การวิเคราะห์ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตใช้ค่าช่วงคะแนน คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับการแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนด ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (N = 104)

ความแข็งแกร่งในชีวิต	ช่วงคะแนน	Min	Max	M	SD	ระดับ
ฉันมี	9–45	15	45	34.00	6.24	สูง
ฉันเป็น	10–50	15	50	38.00	7.50	สูง
ฉันสามารถ	9–45	15	45	33.00	6.66	ปานกลาง
ภาพรวม	**28–140**	**56**	**135**	**105.00**	**17.82**	**สูง**

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะด้านฉันเป็น และฉันมี อยู่ในระดับสูง ส่วนฉันสามารถอยู่ในระดับปานกลาง

3. ระดับการสนับสนุนทางสังคม การวิเคราะห์ระดับการสนับสนุนทางสังคมใช้ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับการแปลผล (ระดับการสนับสนุน) ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ระดับการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (N = 104)

แหล่งสนับสนุนทางสังคม	M	SD	ระดับการสนับสนุน
ครอบครัว	3.42	0.61	ปานกลาง
โรงเรียน	3.21	0.61	ปานกลาง
เพื่อน	3.39	0.60	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	**3.33**	**0.51**	**ปานกลาง**

หมายเหตุ ค่าเฉลี่ยอยู่บนฐานคะแนนเต็ม 5 จากมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

จากตาราง 2 ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนและเพื่อน

4. ความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิต การวิเคราะห์ใช้สถิติ independent samples t-test และ one-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบระดับความแข็งแกร่งในชีวิต จำแนกตามเพศ ระดับชั้นการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (N = 104)

ปัจจัยส่วนบุคคล	กลุ่ม	n	ระดับความแข็งแกร่งในชีวิต		สถิติทดสอบ	*p*-value
			M	SD		
เพศ	ชาย	22	3.59	.62	t = -1.35	.18
	หญิง	82	3.80	.64		
ระดับชั้นการศึกษา	ม.4	29	3.69	.56	F = 0.81	.45
	ม.5	33	3.68	.73		
	ม.6	42	3.85	.61		
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	< 2.50	17	3.84	.53	F = 0.27	.85
	2.50–2.99	26	3.73	.46		
	3.00–3.49	42	3.69	.80		
	≥ 3.50	19	3.81	.56		

จากตาราง 3 พบว่า ไม่มีความแตกต่างของระดับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลทั้งสามด้านไม่เป็นตัวกำหนดระดับความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างนี้

5. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิต ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน กับระดับความแข็งแกร่งในชีวิต ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (N = 104)

ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม	ครอบครัว	โรงเรียน	เพื่อน	ความแข็งแกร่งในชีวิต
ครอบครัว	1			
โรงเรียน	.57**	1		
เพื่อน	.54**	.51**	1	
ความแข็งแกร่งในชีวิต	.45	.31	.47	1

หมายเหตุ p < .01, **แสดงนัยสำคัญทางสถิติ

จากตาราง 4 พบว่าการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการศึกษาระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความแข็งแกร่งในระดับสูง โดยเฉพาะองค์ประกอบด้าน ฉันเป็น (I am) ซึ่งสะท้อนความเชื่อมั่นในคุณค่าและภาพลักษณ์ตนเองตามแนวคิดของ Erikson[1] และสอดคล้องกับ Grotberg[9] ที่มองว่าด้านฉันเป็น (I am) คือฐานสำคัญของพลังภายในหรือความเข้มแข็งของบุคคล อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาบริบทเฉพาะของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นักเรียนจำนวนมากเผชิญประสบการณ์ความยากลำบากคล้ายคลึงกัน ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้เชิงระบบ เช่น การพึ่งพาซึ่งกันและกันและการสนับสนุนจากเพื่อน ส่งผลให้ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตมีความใกล้เคียงกันในหมู่นักเรียน มากกว่าจะเกิดจากลักษณะเฉพาะรายบุคคลเพียงอย่างเดียว โดยที่ Pieters and Agustina[27] ซึ่งระบุว่า ความแข็งแกร่งในบริบทเปราะบางทางสังคม มักพัฒนาจากเครือข่ายความสัมพันธ์และบรรยากาศร่วมที่เอื้อต่อ การฟื้นตัว เช่น ครอบครัวหรือเพื่อน

2. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

การที่นักเรียนรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัวในระดับสูง สะท้อนความสำคัญของความผูกพันทางอารมณ์ และบทบาทของครอบครัวในฐานะฐานรองรับทางจิตใจ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ความมั่นคงทางสังคมมีความไม่แน่นอน ครอบครัวทำหน้าที่เป็นผู้มอบการยืนยันคุณค่า ความรัก และการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นตัวเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ที่สำคัญ การศึกษาของ Harahap, et al.[28] พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาวะจิตในวัยรุ่นในขณะที่เพื่อนเป็นแหล่งสนับสนุนที่ตอบสนองความต้องการด้านอัตลักษณ์ การยอมรับ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งเป็นความต้องการสำคัญในช่วงวัยรุ่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนในบริบทโรงเรียนประจำ ทำให้เกิดความใกล้ชิดเชิงประสบการณ์ โดยอยู่ร่วมกันในกิจวัตรประจำวันและเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน งานของ Rueger, et al.[29] ระบุว่าเพื่อนมีบทบาทช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะในบริบทที่มีความท้าทายร่วม เช่น พื้นที่ที่มีความเสี่ยงทางสังคมสูง

3. การเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างของระดับความแข็งแกร่งในชีวิตเมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บ่งชี้ว่าความแข็งแกร่งในกลุ่มนักเรียนนี้มีแนวโน้มถูกกำหนดโดยประสบการณ์ร่วมและปัจจัยเชิงบริบท มากกว่าความแตกต่างรายบุคคล งานวิจัยของ Carroza-Pacheco, Lean-del-Barco and Bringas Molleda[23] สนับสนุนแนวคิดนี้ โดยชี้ให้เห็นว่าความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น มักได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อความรู้สึกปลอดภัย ความผูกพัน และการสนับสนุนทางสังคม มากกว่าตัวแปรด้านประชากรศาสตร์สำหรับบริบทของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีลักษณะเป็นโรงเรียนประจำ นักเรียนมีวิถีชีวิตและประสบการณ์ร่วมกัน เช่น การใช้ชีวิตในกิจวัตรประจำวันร่วมกัน การดูแลซึ่งกันและกัน และการพึ่งพาเพื่อนในสถานการณ์ต่าง ๆ ประสบการณ์เหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต และลดผลของความแตกต่างที่อาจเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล ทำให้นักเรียนมีระดับความแข็งแกร่งในชีวิตที่ใกล้เคียงกัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิต

ผลการวิจัยที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัว และโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามผลของความสัมพันธ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้จากบทบาทของเพื่อนในฐานะกลุ่มอ้างอิงหลักของวัยรุ่น ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ร่วมสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน ความเครียดจากกิจกรรมในโรงเรียน และความสัมพันธ์ทางสังคมภายในหอพัก เพื่อนจึงเป็นแหล่งสนับสนุนที่ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ได้อย่างทันท่วงทีและต่อเนื่อง ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Rueger, et al.[29] ที่ชี้ว่าเพื่อนมีอิทธิพลโดยตรงต่อการแสดงออกทางอารมณ์และการตีความสถานการณ์ทางสังคมของวัยรุ่น รวมทั้งสอดคล้องกับ Azpiazu, et al.[30] ที่พบว่าการสนับสนุนจากเพื่อนมีอิทธิพลโดยตรงต่อการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียน ขณะที่ครอบครัวและครูมีบทบาทในลักษณะทางอ้อมผ่านการเสริมสร้างความมั่นใจและทักษะทางสังคม นอกจากนี้ การศึกษาของ Patton, et al.[31] ยังชี้ให้เห็นว่า

การรับรู้ของวัยรุ่นมักสะท้อนถึงความสำคัญของเพื่อนในฐานะแหล่งพลังสนับสนุนที่เข้าถึงได้ง่ายในชีวิตประจำวันขณะที่การสนับสนุนจากครอบครัวและโรงเรียนมีบทบาทสำคัญแต่เป็นทางอ้อม โดยครอบครัวช่วยเสริมสร้างอัตมโนทัศน์และความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วนโรงเรียนสนับสนุนผ่านโครงสร้างและระบบการเรียนรู้ ซึ่งอาจไม่ตอบสนองทางอารมณ์ได้ทันเท่าเพื่อน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะพบความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง แต่ผลการวิเคราะห์ไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจอธิบายได้จากบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในโรงเรียนประจำโดยเพื่อนและโรงเรียนมีลักษณะเป็นกลุ่มทางสังคมเดียวกัน นักเรียนมีการใช้ชีวิต ทำกิจกรรม และเรียนรู้ร่วมกันอย่างใกล้ชิดส่งผลให้แหล่งการสนับสนุนทางสังคมมีความทับซ้อนกันสูง

ข้อจำกัดของการศึกษา

1. การสุ่มกลุ่มตัวอย่างมาจากเพียงโรงเรียนเดียว ซึ่งเป็นโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ในบริบทของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อาจมีลักษณะเฉพาะด้านบริบททางสังคมและวัฒนธรรม จึงไม่สามารถนำผลการศึกษาไปสรุปหรืออธิบายได้อย่างครอบคลุม กับนักเรียนในโรงเรียนอื่นที่มีบริบทแตกต่างกัน

2. การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงภาคตัดขวาง ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น จึงไม่สามารถสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ได้ ผลการวิจัยจึงสะท้อนเพียงลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรในช่วงเวลานั้น ๆ โดยไม่มีข้อมูลที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงตามเวลา

3. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยอาศัยการประเมินตนเองของนักเรียน ซึ่งอาจเกิดอคติจากการประเมินตนเอง (self-report bias) เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามอาจได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังของสังคม หรือมีการรับรู้ตนเองที่คลาดเคลื่อน ส่งผลต่อความแม่นยำและความเป็นกลางของข้อมูลที่ได้รับ

4. การศึกษานี้ไม่ได้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ในพื้นที่ความไม่สงบ, ภาวะสุขภาพจิตพื้นฐาน, สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก ซึ่งอาจเป็นปัจจัยแทรกซ้อน (confounding variables) ที่มีอิทธิพลต่อระดับความแข็งแกร่งในชีวิต รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ดังนั้น ผลการวิจัยที่ได้อาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยเหล่านี้โดยไม่ได้ตั้งใจ

สรุป

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ พื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 104 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในช่วงระหว่าง 3.00-3.49 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า นักเรียนมีระดับความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเฉพาะในมิติ “ฉันเป็น” ซึ่งสะท้อนถึงทุนทางจิตใจและอัตลักษณ์ที่มั่นคง ขณะที่ระดับการได้รับ การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โดยแหล่งสนับสนุนที่นักเรียนรับรู้มากที่สุดคือครอบครัว นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความแข็งแกร่งในชีวิต โดยเฉพาะการสนับสนุนจากเพื่อนที่มีค่าสัมประสิทธิ์สูงสุด สะท้อนบทบาทสำคัญของเพื่อนในช่วงวัยรุ่น ผลการเปรียบเทียบระดับความแข็งแกร่งในชีวิต จำแนกตามเพศ ระดับชั้น และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจสะท้อนอิทธิพลของบริบทโรงเรียนประจำและประสบการณ์ร่วมของนักเรียน มากกว่าความแตกต่างด้านลักษณะเฉพาะบุคคล

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. การส่งเสริมมิติความแข็งแกร่งในชีวิตที่สำคัญคือ มิติ “ฉันเป็น” (I am) ซึ่งเป็นมิติที่นักเรียนมีคะแนนสูงสุดตามผลการวิจัย ควรพัฒนากิจกรรมที่เสริมสร้างความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่น และคุณค่าในตนเอง ต่อมาคือ พัฒนามิติ “ฉันสามารถ” (I can) ซึ่งควรจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อยกระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน

2. การเสริมสร้างเครือข่ายสนับสนุน คือ การบูรณาการบทบาทของครอบครัว เพื่อน และโรงเรียนในการจัดกิจกรรม

ร่วมกัน นอกจากนี้ ควรพัฒนาบทบาทโรงเรียน โดยส่งเสริมทักษะครูในการให้การสนับสนุนทางอารมณ์นักเรียน เพื่อเพิ่มระดับการรับรู้การสนับสนุนจากโรงเรียน ซึ่งยังต่ำกว่าครอบครัวและเพื่อน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. การศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาเพิ่มเติม ควรสำรวจองค์ประกอบ เช่น ความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการปรับตัว ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งในชีวิต

2. การศึกษาปัจจัยสาเหตุ โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอย (regression analysis) เพื่อประเมินอำนาจการทำนายของการสนับสนุนทางสังคมต่อความแข็งแกร่งในชีวิต และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ควรออกแบบและทดลองใช้โปรแกรมที่มุ่งส่งเสริมมิติ “ฉันเป็น” และ “ฉันสามารถ” อย่างเป็นระบบ

4. การเสริมสร้างความร่วมมือในบริบทเฉพาะ ควรศึกษารูปแบบความร่วมมือระหว่างครอบครัว เพื่อน และโรงเรียนที่เหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่มีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. Erikson EH. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton; 1968.
2. Piaget J. Intellectual evolution from adolescence to adulthood. Hum Dev. 1972; 15(1): 1–12. doi:10.1159/000271225
3. Havighurst RJ. Developmental Tasks and Education. New York: McKay; 1972.
4. Panyawong W, Santithadakul R, Phavasuthipayit C. Prevalence of depression and suicide risk in Thai adolescents: a survey in schools from 13 Public Health Region. J Ment Health Thai. 2020; 28(2): 136–149. Thai.
5. Thai Health Promotion Foundation. Thai Health Report 2025: 10 Indicators – Thai Mental Health [Internet]. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University; 2025 [cited 2025 Apr 17]. Available from: https://www.thaihealthreport.com
6. UNICEF Thailand. Situation Analysis of Children and Adolescents in Thailand. Bangkok: UNICEF; 2022.
7. Kumpuch K. Obstacles Faced by Youth in Thailand’s Deep South within the Walls of Security: Data from the 2022 YouthSurvey [Internet]. Bangkok: The 101 Percent; 2022 [cited 2023 Jul 2]. Available from: https://www.the101.world/deepsouth-youth-obstacles/
8. Burancharoenkit D. Impact of unrest in Southern Thailand: orphans and social support. Soc Sci J. 2021; 40(3): 78–91. Thai.
9. Grotberg EH. A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. The Hague: Bernard van Leer Foundation; 1995.
10. Thai Health Promotion Foundation (Thai Health). National Mental Health Situation and Strategic Driving of Thai Health and Partners [Internet]. 2024 [cited 2024 Dec 3]. Available from: https://knowledgesharing.thaihealth.or.th/posts/1#post-14
11. Masten AS, Barnes AJ. Resilience in children: developmental perspectives. Children. 2018; 5(7): 98. doi:10.3390/children5070098
12. Ungar M. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. New York:

Oxford University Press; 2019.
13. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull. 1985; 98(2): 310–357.
14. House JS, Umberson D, Landis KR. Structures and processes of social support. Annu Rev Sociol. 1988; 14: 293–318.
15. Sheeber L, Hops H, Davis B. Family processes in adolescent depression. Clin Child Fam Psychol Rev. 2001; 4(1): 19–35.
16. Kallianta MK, Katsira XE, Tsitsika AK, et al. Stress management intervention to enhance adolescent resilience: a randomized controlled trial. EMBnet J. 2021; 26:e 967.
17. Na Nakorn S, Nintachan P, Sangon S, et al. Relationships between gender, age, negative life events, friendship intimacy, and perceived social support and resilience in Thai disadvantaged adolescents. J Psychiatr Nurs Ment Health. 2020; 34(2): 77–98. Thai.
18. Khaochim P. Learning Behavior and Social Support Factors Affecting Academic Achievement of Students in the Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University [Internet]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2006 [cited 2025 Oct 24]. Available from: https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/SWU.res.2006.42
19. Sarnon N, Li NS, Saim NJ, Nen S. Levels of resilience and stress among secondary school students during the COVID-19 pandemic. Int J Acad Res Bus Soc Sci. 2022; 12(1): 824–835. doi:10.6007/IJARBSS/v12-i1/12106
20. Somkittikanon P, Bunyapiphat T. The study of resilience quotient of secondary private school students in Bangkok. J Health Health Manage. 2021; 7(1): 28–36. Thai.
21. Vanaleesin S, Christraksa W, Muhammadsakul P. Resilience among secondary school students in the lower southern provinces of Thailand. J Psychiatr Nurs Ment Health. 2019; 33(1): 111–127. Thai.
22. Rajathi AN, Karthiyayini S. A study on social support and academic resilience among higher secondary school students. Indian J Psychol. 2025; Book No.04: 8–9.
23. Carroza-Pacheco AM, León-del-Barco B, Bringas Molleda C. Academic performance and resilience in secondary education students. J Intell. 2025; 13: 56.
24. Creswell JW. Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. 6th ed. Boston: Pearson; 2018.
25. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educ Psychol Meas. 1970; 30(3): 607–610.
26. Nintachan P, Sa-ngon S, Na Nakorn J. Factors predicting resilience among nursing students. J Psychiatr Nurs Ment Health. 2018; 32(1): 150–167. Available from: https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JPNMH/article/view/127060
27. Pieters FM, Agustina A. The role of family social support on learning motivation: a study on high school students. In: Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021). Atlantis Press; 2021:1167–1172. doi:10.2991/assehr.k.210805.183
28. Harahap AP, et al. The effect of social support on adolescent mental health: literature review. J Kedokt Brawijaya. 2024; 33(1): 40–45. doi:10.21776/ub.jkb.2023.033.01.7

29. Rueger SY, Malecki CK, Pyun Y. et al. A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. Psychol Bull. 2016; 142(10): 1017–1067.
30. Azpiazu L, Rodr̊guez-Fernแndez A, Go๑i E, Fernแndez-Zabala A. The influence of emotional intelligence on life satisfaction in adolescence: partial mediation of resilience, positive and negative effects. Eur J Psychol Open. 2025. Advance online publication. doi:10.1024/2673-8627/a000084
31. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. Lancet. 2016; 387(10036): 2423–2478. doi:10.1016/S0140-6736(16)00579-1