

การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น

นฤภัค ฤทธิพิชญ์ วท.ม.*
สตรีรัตน์ ฤจิระชาคร วท.ม.**

บทคัดย่อ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เกิดความภูมิใจและรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ปรับตัวได้หากพบความผิดหวังหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นในการเติบโต และก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกัน หรือแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง ในนักเรียนโรงเรียนสมนวิทยาการ จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้ระยะเวลา 3 วัน กลุ่มตัวอย่าง 69 คน คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale RS-48, 13-18 years) ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 13-15 ปี กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น มีค่าความเข้มแข็งทางใจดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น พลังใจวัยรุ่น วัยรุ่น

* นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

Study of the Outcome of Mental Strength Development Program in Adolescents by the Resilient Development Program for Teenagers

Naruepak Ruetathip M.Sc.*

Satreerat Rujirachakon M.Sc.**

Abstract

The resilience is a tool to promote, support and develop adolescents to be mentally strong, have self-esteem and a sense of self-worth, adaptable when experience the disappointment or psychological impact. This is important for teenagers in growing up and step into a qualified adult. This study aimed to evaluate the outcome of the mental strength development program in adolescents by using the resilient development program for teenagers. This is an experimental research with unequal control and case groups in students of Sanom Wittayakarn School, Surin province conducted in 3 days. The 69 samples were selected by using a simple random sampling. The samples were divided into 2 groups, the experimental group consisted of 40 students and control group consisted of 29 students. The research instrument consisted of the resilience questionnaire scale RS-48, 13-18 years developed by the department of Mental Health. Data were analyzed by using the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The results showed that most of the samples were female, aged 13-15 years. After receiving the mental strength development program in adolescents by using the resilient development program for adolescents, the experimental group had significantly higher resilience than that before implementing the program ($p < 0.05$).

Keywords: Resilience for adolescents, Teenager, resilient, RQ.

* Clinical Psychologist (Professional Level), Division of Mental Health Promotion and Development, Department of Mental Health

** Public Health Technical Officer (Senior Professional Level), Division of Mental Health Promotion and Development, Department of Mental Health

บทนำ

สถานการณ์ของวัยรุ่นไทย (baseline) ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต และใบมรณบัตรจากกระทรวงมหาดไทย ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10–19 ปี พยายามฆ่าตัวตายประมาณ 1,500–2,000 คน ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 140–160 คน สาเหตุมาจากสัมพันธภาพ ความน้อยใจ สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO) สถานการณ์การฆ่าตัวตายโลก มีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ 40 วินาทีและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของวัยรุ่นอายุ 15–29 ปี มากที่สุด¹ สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในครอบครัว มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ในช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม พ.ศ. 2561 มีความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นกับเด็กและสตรีสูงถึงร้อยละ 83.6 มากถึง 5 คนต่อวัน² การสร้างความเข้มแข็งในจิตใจเป็นการเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัว เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤต ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาผ่านพ้นวิกฤตได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วย

คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน³ เป็นแผนการจัดกิจกรรมเพื่อแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับวัยรุ่น นำไปใช้ในการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาวัยรุ่นให้เข้าใจตนเอง สร้างความสัมพันธ์ที่ดี รู้จักระเบียบวินัย มีอิสระทางความคิด รู้จักแก้ปัญหา ค้นหาเป้าหมายองค์ประกอบของแผนกิจกรรมมีแนวคิดดังนี้

1. Critical thinking การคิดเชิงวิเคราะห์ ซึ่งเป็นทักษะในการคิดแบบมีเหตุมีผล เพื่อแยกแยะว่าสิ่งไหนจริงสิ่งไหนเท็จ อันจะนำไปสู่การตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

2. Coping การรับมือ ความตั้งใจพยายามแก้ปัญหา สามารถเอาชนะความเครียด ความรู้สึกกับข้อใจแบ่งเป็นสองรูปแบบคือ การจัดการกับอารมณ์ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. Connection ความผูกพัน ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4. Communication การสื่อสาร การใช้ I message และผลเสียของ You message

5. Grit ความอดทนพยายาม ความเพียร การ

มุ่งมั่นไปข้างหน้า

6. Self Esteem การเห็นคุณค่าในตนเอง นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง

7. Life Goals เป้าหมายชีวิต เป็นแรงจูงใจให้มีพลังมุ่งไปสู่อนาคต มีเป้าหมายในชีวิต ช่วยให้ชีวิต มีความหมาย

8. Personality บุคลิกภาพ ลักษณะโดยรวมของบุคคล ทั้งภายในและภายนอก ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึก การเข้าใจบุคลิกภาพช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักระเบียบวินัย มีอิสระทางความคิด รู้จักแก้ปัญหา รวมถึงจุดประกายในการค้นหาเป้าหมายของชีวิต

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)^{4,5,6} เป็นพลังที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหา และผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว จนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน เป็นการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนากิจกรรมที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกทักษะการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ปรับตัวได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเติบโตและก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยจัดกิจกรรมตามคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน ใช้ระยะเวลา 3 วัน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไป ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ทำการเลือกโรงเรียนและนักเรียนโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนสนมวิทยาการ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 69 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 29 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าโครงการ เด็กนักเรียน อายุ 13 ปีขึ้นไป ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม มีครูในโรงเรียนและบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่เป็นวิทยากรผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรม โดยเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้แยกเด็กกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงออกจากกัน จัดกิจกรรมให้เด็กโดยไม่ได้คัดเฉพาะเด็กที่มีความเข้มแข็งทางใจในระดับต่ำ

เกณฑ์การคัดออกโครงการ ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดเจ็บป่วย มีอาการไม่สบาย ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทั้ง 3 วัน ตามที่กำหนด รวมถึงการขอลออกจากกิจกรรมระหว่างการร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale RS-48, 13-18 years) ของกรมสุขภาพจิต⁷ เป็นแบบมาตราประเมินค่า (rating Scale) แบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวน 48 ข้อ มีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนแล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพด้วยการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.881 แยกรายด้านได้ดังนี้

ด้านความสามารถในการควบคุมตนเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.664

ด้านความสามารถทางสังคมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.645

ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.667

ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.689

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (open-ended Form) จำนวน 25 ข้อ พัฒนาข้อคำถามโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต จำนวน 3 ท่าน นำไปทดลองใช้กับกลุ่มซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อทดสอบความเข้าใจใน

ข้อคำถามและนำมาปรับปรุงเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเข้าใจตรงกับเจตนาในการสอบถาม

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา ดังนี้

1. วิเคราะห์ความต้องการ/ความจำเป็นในการพัฒนา (Need analysis) จากการประมวลสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่น มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้น ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ RQ (Resilience quotient)^{8,9} คือ พลังสุขภาพจิตที่สำคัญ ที่ช่วยให้สามารถปรับตัวได้เมื่อพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต

2. กำหนดกรอบแนวคิด (Conceptual framework) โดยจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย และประชุมเพื่อกำหนดกรอบแนวคิด โครงสร้างและเนื้อหาเครื่องมือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน

3. การออกแบบและจัดทำต้นร่าง (Prototype development) โดยประชุมเพื่อพัฒนาคุณภาพทางวิชาการ เพื่อกำหนดแบบประเด็นเนื้อหาและรูปแบบร่างเครื่องมือ โดยผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ

4. ทดลองใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพทางวิชาการของเครื่องมือ (Efficacy test) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อทดลองใช้ โดยบุคลากรในพื้นที่นำไปทดลองใช้

5. ปรับปรุงเบื้องต้น (Initial technology revision) โดยประชุมเพื่อติดตามผลการใช้เครื่องมือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน เพื่อนำข้อคิดเห็นจากการทดลองใช้ในพื้นที่มาปรับปรุงเนื้อหาเครื่องมือ

วิธีดำเนินการวิจัย

โปรแกรมสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 3 วัน ประกอบด้วยแผนกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ: Who are You เพื่อให้สามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์ เพื่อสามารถมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

กิจกรรมที่ 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก เพื่อให้เรียนรู้และเข้าใจเทคนิคการสื่อสารเชิงบวก

กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก เพื่อให้รู้จักอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น

กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต เพื่อให้สิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจนเป็นตัวเราในปัจจุบัน รวมถึงสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต และเกิดความกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง

กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ้อนเร้น เพื่อให้เกิดทักษะในการคิดรอบด้าน รู้จักคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผล เลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยอมรับและเคารพความแตกต่างทางความคิดของบุคคลอื่น

กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาไว้ เพื่อให้มีแนวทางการควบคุมตนเองและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น

กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤติเป็นโอกาส เพื่อให้สามารถ

ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 10 ก้าวไปด้วยกัน มุ่งมั่นพยายาม เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม

ข้อพิจารณาจริยธรรม

งานวิจัยนี้ผ่านความเห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนด้านสุขภาพจิตและจิตเวช กรมสุขภาพจิต เลขที่ DMH.IRB.CO.A005/2563 ลงวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2563 งานวิจัยนี้ไม่มีการเปิดเผยชื่อ และนำเสนอผล ในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation, S.D.) เพื่อแสดงการกระจายของข้อมูล และใช้ paired sample t-test ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มไม่อิสระจากกัน independent t-test ใช้ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของเด็กนักเรียนจำแนกตาม เพศ อายุ

| ปัจจัยส่วนบุคคล | กลุ่มทดลอง (n = 40) | | กลุ่มควบคุม (n = 29) | |
|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-------------|
| | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| เพศ | | | | |
| ชาย | 7 | 17.5 | 11 | 37.9 |
| หญิง | 33 | 82.5 | 18 | 62.1 |
| อายุ | | | | |
| 13 ปี | 4 | 10.0 | 28 | 96.6 |
| 14 ปี | 35 | 87.5 | 1 | 3.4 |
| 15 ปี | 1 | 2.5 | 0 | 0.0 |
| กลุ่มทดลอง | | | | |
| Max. = 15 ปี | Min. = 13 ปี | \bar{X} = 13.93 ปี | | S.D. = 0.35 |
| กลุ่มควบคุม | | | | |
| Max. = 14 ปี | Min. = 13 ปี | \bar{X} = 13.03 ปี | | S.D. = 0.19 |

จากตารางที่ 1 พบว่า เด็กนักเรียนที่ทำการศึกษามีจำนวน 69 คน กลุ่มทดลองจำนวน 40 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 29 คน จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลได้ดังนี้

เพศของเด็กนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 82.5 ส่วนเพศชาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 เพศของเด็กนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ในการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 ส่วนเพศชาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9

อายุของเด็กนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ในการศึกษา

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n = 69)

| ตัวแปร | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | ความแตกต่าง | | t | p |
|--------------------------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|-------|--------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | |
| ความเข้มแข็งทางใจ | | | | | | | | |
| กลุ่มทดลอง (n = 40) | 67.05 | 8.889 | 71.50 | 7.929 | 4.450 | 5.397 | 5.215 | 0.000* |
| กลุ่มควบคุม (n = 29) | 71.31 | 8.320 | 74.07 | 8.302 | 2.759 | 9.527 | 1.559 | 0.130 |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจเด็กนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ($\bar{X} = 71.50 \pm 7.929$) มากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 67.05 \pm 8.889$) โดยมีค่าเฉลี่ยต่างกัน 4.450 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจเด็กนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า นักเรียนมีความเข้าใจบุคลิกภาพ จุดเด่น จุดอ่อนของตนเอง รู้ถึงคุณค่าของตน มีเป้าหมายในชีวิตรวมถึงหนทางที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ สามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความ

ส่วนใหญ่มี อายุ 14 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 รองลงมาอายุ 13 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 และมีอายุ 15 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 โดยกลุ่มทดลองมีอายุสูงสุดคือ 15 ปี อายุต่ำสุด 13 ปี อายุเฉลี่ย 13.93 ปี และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .35 อายุของเด็กนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ในการศึกษาส่วนใหญ่มี อายุ 13 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 96.6 รองลงมาอายุ 14 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.4 โดยกลุ่มควบคุมมีอายุสูงสุดคือ 14 ปี อายุต่ำสุด 13 ปี อายุเฉลี่ย 13.03 ปี และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19

ใส่ใจผู้อื่น สามารถช่วยเหลือผู้อื่น เป็นที่ปรึกษาให้กับเพื่อน รู้จักมองโลกในแง่บวก สามารถนำจุดดีของตนเองมาปรับใช้ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล มีแนวทางในการอยู่ร่วมกับคนในชุมชน นำไปสู่การสร้าง social competence ซึ่งเป็น external factor ในการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นในชุมชน มีแนวทางรับมือกับความผิดหวัง ยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต รู้จักให้กำลังใจตนเอง ฮีตที่จะสู้หากเกิดสิ่งไม่คาดคิดขึ้นกับตนเอง

วิจารณ์และสรุปผล

โปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน พบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความเข้มแข็งทางจิตใจดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้ง 8 ด้าน คือ การคิดเชิงวิเคราะห์ การรับมือกับปัญหา ความผูกพัน การสื่อสาร ความอดทนพยายาม การเห็นคุณค่าในตนเอง เป้าหมายชีวิต และบุคลิกภาพ เช่นเดียว

กับการศึกษาของกานดา นาควารี, พัชรินทร์ นันทจันทร์, และโสภิน แสงอ่อน¹⁰ ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งหมายถึงความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นเป็นคุณสมบัติที่พัฒนาได้ หากได้รับการพัฒนา ฝึกคิดวิเคราะห์ในการเผชิญกับสถานการณ์รูปแบบต่างๆ ซึ่งโปรแกรมการพัฒนาจะช่วยสร้างความมั่นใจ การควบคุมอารมณ์ ความอดทนที่จะเผชิญปัญหา และอุปสรรค พัฒนาภาวะผู้นำ และผู้ตามที่ดี นอกจากนี้ การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจยังช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว โรงเรียน และสังคม สอดคล้องกับ ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรข¹¹ นอกจากนี้ ผลการศึกษาการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของทั้งสองกลุ่มที่วัดหลังจากโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเสร็จสิ้นไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 ($t = 5.215$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันระหว่างคะแนนความเข้มแข็ง ทางจิตใจก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และอาจเนื่องจากการทดลองครั้งนี้อยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จึงอาจทำให้มีปัจจัยแทรกที่สร้างประสบการณ์และความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น ซึ่งการทดลองได้ผลเช่นเดียวกับ เภณีภา จิรัชยาพร ทิพย์ภา เศรษฐ์ชาวลิต¹² ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดหลังจาก โปรแกรมเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีความแตกต่างกัน อาจเนื่องจากการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น มีผลมาจากปัจจัยแวดล้อม และ

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีโครงสร้างที่ซับซ้อน มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยปกป้องจากภายนอก เช่นเดียวกับการศึกษาของ Michael Rutter¹³ ที่ศึกษาเรื่อง Psychosocial resilience and protective mechanisms และการศึกษาของเยาวลักษณ์ เตียวิไลยดุจเดือน พันธุมนาวิณ ดวงเดือน พันธุมนาวิณ และงามตา วนิทานนท์¹⁴ พบว่าปัจจัยภายใน เช่น ลักษณะ มุ่งอนาคต การควบคุมตน สติปัญญา และความเชื่อ เกี่ยวข้องกับการมีภูมิคุ้มกัน หรือเกราะป้องกันความเสี่ยงที่บุคคลอาจเผชิญในชีวิต

ข้อจำกัดในการศึกษาค้นคว้านี้เนื่องจากอยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะครั้งเดียวจบ จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อควบคุมปัจจัยที่เกี่ยวข้องและติดตามผลระยะยาว

โดยสรุป โปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน เป็นโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น ให้มีโอกาสคิด ทบทวน พิจารณาและฝึกทักษะในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้เข้าใจบุคลิกภาพ จุดเด่น จุดอ่อนของตนเอง รู้ถึงคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตรวมถึงหนทางที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมายนั้นได้ เข้าใจในตนเอง เข้าใจพฤติกรรมบุคลิกภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล แนวทางการจัดการและควบคุมอารมณ์ และแนวทางการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้ นอกจากนี้ยังสามารถหาแนวทางในการสื่อสารหาหนทางในการผ่อนคลายอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีความใส่ใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นที่ปรึกษายามเพื่อนมีปัญหา และรู้จักมองโลกในแง่บวก

ข้อเสนอแนะ

1. คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีนเหมาะจะนำไปใช้ในเด็กที่ต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ
2. ควรมีการปรับกิจกรรม รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก เพื่อให้แนวทางการสื่อสารแบบ I message มีความเข้าใจง่ายและเหมาะสมกับวัยรุ่นมากขึ้น
3. ควรมีการติดตามพัฒนาทักษะสร้างสรรค์พลัง

ใจให้วัยทีนอย่างต่อเนื่อง

4. ควรมีการทดลองนำกิจกรรมไปใช้ในรูปแบบการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน โดยจัดต่อเนื่องทุกสัปดาห์ การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เด็กได้ค่อยๆ เรียนรู้ว่าจะได้ผลดีว่าการจัดกิจกรรมแบบครั้งเดียวจบ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณกรมสุขภาพจิตที่สนับสนุนงบประมาณในการวิจัย และนางสาวอมรากุล อินโชนานนท์ ที่ให้คำปรึกษาในการจัดทำโปรแกรม ตรวจสอบเครื่องมือ และแนวทางในการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. WHO ระบุมีชาวโลกฆ่าตัวตายทุก 40 วินาที [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี. 2562. [เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29944>
2. Thai PBS News. แนวโน้มความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มสูง [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 15 กันยายน 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://news.thaipbs.or.th/content/275162>
3. กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. นนทบุรี: ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง; 2562.
4. American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology [Internet]. 2020 [Cited 2020 Feb 16]. Available from: <https://dictionary.apa.org/resilience>
5. Psychology today. What Creates Resilience [Internet]. 2020 [Cited 2020 Feb 16]. Available from: <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/resilience>
6. Grothberg EH. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit [Internet]. 1995 [Cited 2019 Dec 1]. Available from: <https://www.bibalex.org/Search4Dev/files/2833337/115519.pdf>
7. สุภาวดี นวลมณี. แบบวัดความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต; 2555.
8. Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre. Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years [Internet]. 2020 [Cited 2020 Dec 1]. Available from: https://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf
9. Very well mind. What Is Resilience? [Internet]. 2020 [Cited 2020 Feb 16]. Available from: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
10. กานดา นาควารี, พัชรินทร์ นินทจันทร์, ไสภิน แสงอ่อน. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ว. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2558;29(2):46-63.
11. ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ. [อินเทอร์เน็ต]. 2560. [เข้าถึงเมื่อ 4 ต.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm5>
12. เกณิกา จิรัชยาพร, ทิพย์ภา เศษฐ์เซาวลิต. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา. ว. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2558;29(3): 113.-125.
13. Bissonnette M. Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of the Literature [Internet]. 1998 [Cited 2020 Feb 16]. Available from: <https://corstone.org/wp-content/uploads/2015/05/Optimism-Hardiness-and-Resiliency-review.pdf>
14. เยาวลักษณ์ เตียววิทย์, ดุจเดือน พันธุมนาวิณ, ดวงเดือน พันธุมนาวิณ, งามตา วณิชทานนท์. ปัจจัยเชิงเหตุ

ทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสื่อสารอย่างเคารพสิทธิผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี. ว. พฤติกรรมศาสตร์ 2017:24(2):21-41.