ISSN: 3027-8597 (Online)

JMND
Journal of MCU NakhonDhat
วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์

ปีที่ 13 ฉบับที่ 8 (สิงหาคม 2569) : Vol.13 No.8 (August 2026)
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND
pp: 300-311

บทความวิจัย

การศึกษาและเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ*

A STUDY AND ENHANCING PEACE OF MIND AMOMG ADOLESCENCE THROUGH INTEGRATIVE INDIVIDUAL COUNSELING

ภาชินี นิลไชยพัฒน์*, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, ครรชิต แสนอุบล
Pachini Nilchaiphat*, Patcharaporn Srisawat, Kanchit Saenubol
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand
*Corresponding author E-mail: pachini.nil@g.swu.ac.th
*Tel: 087-242-0300

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น 2) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น และ 3) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลต่อการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ใช้การวิจัยแบบผสานวิธี แบบลำดับขั้นเชิงสำรวจ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาปรากฏการณ์จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 16 - 18 ปี จำนวน 15 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและเชิงธีม ระยะที่ 2 พัฒนาแบบวัดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ และตรวจสอบองค์ประกอบกับกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยัน ระยะที่ 3 ทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล 9 ครั้ง กับนักเรียนที่มีคะแนนความสงบสุขทางใจต่ำ จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และขนาดอิทธิพล ผลการวิจัยพบว่า ความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นเป็นภาวะสมดุลภายในที่ช่วยให้จัดการอารมณ์ ความคิด และปัญหาได้เหมาะสม ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ แบบวัดมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่า KMO = .92, χ^2/df = 1.87, CFI = .96, TLI = .95, RMSEA = .045, SRMR = .041 และ α = .94 โปรแกรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง .80 - 1.00 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลยังคงอยู่ในระดับสูง ผลการวิจัยชี้ว่า ความสงบสุขทางใจสามารถประเมินและเสริมสร้างผ่านการให้คำปรึกษารายบุคคล และประยุกต์ใช้ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้

คำสำคัญ: ความสงบสุขทางใจ, วัยรุ่น, การให้คำปรึกษารายบุคคล, การวิจัยแบบผสานวิธี, AMP-IC Framework

Abstract

This research aimed to 1) Study the meaning and components of adolescents' peace of mind, 2) Confirm the components of adolescents' peace of mind, and 3) Examine the effects of an individual counseling program on enhancing adolescents' peace of mind. A mixed methods research design

*Received June 15, 2026; Revised July 12, 2026; Accepted July 28, 2026

with a sequential exploratory design was employed in three phases. Phase 1 studied the phenomenon among 15 upper secondary school students aged 16 - 18 years. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed through content and thematic analysis. Phase 2 developed a 40-item, five-point rating scale and examined its components with 400 participants using exploratory and confirmatory factor analyses. Phase 3 implemented a nine-session individual counseling program with 10 students who had low peace of mind scores, divided into an experimental group and a control group of five students each. Data were analyzed using mean, standard deviation, t-test, repeated measures ANOVA, and effect size. The results revealed that adolescents' peace of mind was an internal balance that enabled them to appropriately manage emotions, thoughts, and problems. It consisted of eight components. The scale showed good quality, with KMO = .92, χ^2/df = 1.87, CFI = .96, TLI = .95, RMSEA = .045, SRMR = .041, and α = .94. The program had an index of item-objective congruence ranging from .80 to 1.00. After the experiment, the experimental group had significantly higher scores at the .05 level, and the follow-up scores remained high. The findings indicate that peace of mind can be assessed and enhanced through individual counseling and applied systematically in student support systems.

Keywords: Peace of Mind, Adolescents, Individual Counseling, Mixed Methods Research, AMP-IC Framework

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด อัตลักษณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคม ในการวิจัยครั้งนี้ วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 16 - 18 ปี ซึ่งต้องเผชิญแรงกดดันหลายด้านพร้อมกัน ทั้งความคาดหวังทางการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน การยอมรับจากครอบครัว และการค้นหาคุณค่าในตนเอง หากวัยรุ่นไม่สามารถจัดการอารมณ์ ความคิด และประสบการณ์ภายในของตนเองได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การแยกตัวทางสังคม และปัญหาสุขภาวะทางจิตในระยะยาว งานวิจัยร่วมสมัยสะท้อนว่าวัยรุ่นยังเผชิญความเปราะบางด้านสุขภาวะทางจิตและมีความต้องการการช่วยเหลือเพิ่มขึ้น (Goodwin, J. et al., 2025); (Sappenfield, O. et al., 2024) ความสงบสุขทางใจในการวิจัยนี้ หมายถึง ภาวะสมดุลภายในที่วัยรุ่นสามารถตระหนักรู้เข้าใจ และกำกับอารมณ์และความคิดของตน ยอมรับตนเองและความเป็นจริง เผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และดำรงความมั่นคงทางใจได้แม้อยู่ท่ามกลางแรงกดดันหรือความไม่แน่นอน มิได้หมายถึง การไม่มีปัญหาหรือปราศจากอารมณ์ด้านลบ ผลการสังเคราะห์แนวคิดและประสบการณ์ของวัยรุ่นพบองค์ประกอบ 8 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ 2) ความสมดุลในจิตใจ 3) อารมณ์เชิงบวก 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง 5) การยอมรับตนเอง 6) การเผชิญปัญหาเชิงบวก 7) ความเห็นอกเห็นใจตนเอง และ 8) การยอมรับความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ

ในบริบทของประเทศไทย ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นมิได้เกิดขึ้นเฉพาะในกลุ่มที่มีอาการทางคลินิก แต่ยังปรากฏในรูปของความกดดันสะสม ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และความยากลำบากในการสื่อสารความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิด การศึกษาประสบการณ์ของวัยรุ่นไทยที่มีภาวะซึมเศร้าพบความเจ็บปวดภายใน ความโดดเดี่ยว และความต้องการพื้นที่ปลอดภัยในการเปิดเผยปัญหาทางอารมณ์ (Reangsing, C. et al., 2024) ขณะที่การศึกษาสุขภาวะทางจิตในบริบทไทยชี้ถึงความสำคัญของ

การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวก และมุมมองต่อชีวิต (Treearpornwong, A. et al., 2025) และการช่วยเหลือทางจิตวิทยาที่ใช้กระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรมสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาได้ นอกจากนี้ งานทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานยังชี้ว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการช่วยเหลือในโรงเรียนสามารถช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตและส่งเสริมการปรับตัวของเด็กและวัยรุ่นได้ โดยเฉพาะเมื่อออกแบบให้เหมาะกับบริบทของสถานศึกษา (Grande, A. J. et al., 2023); (Lam, L. T. et al., 2023); (Rungrojwatanasiri, P. et al., 2024) ซึ่งการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยาแบบตัวต่อตัวที่อาศัยสัมพันธภาพที่ปลอดภัย ไว้วางใจได้ และปราศจากการตัดสิน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความคิด ความรู้สึก ปัญหา และทรัพยากรภายในของตนเองอย่างลึกซึ้ง การวิจัยโปรแกรมบูรณาการการให้คำปรึกษาแบบความเป็นจริง แบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบมุ่งเน้นทางออก แบบเกสตัลท์ และแบบพฤติกรรมและความคิด เพื่อให้สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 8 ด้าน ของความสงบสุขทางใจ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่ยังมุ่งศึกษาความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า มากกว่าการศึกษากลไกเชิงบวกที่ช่วยให้วัยรุ่นดำรงชีวิตอย่างสมดุล และยังขาดทั้งนิยามที่ตั้งอยู่บนประสบการณ์ของวัยรุ่นไทย แบบวัดที่ผ่านการยืนยันโครงสร้าง และโปรแกรมให้คำปรึกษาที่พัฒนาจากองค์ประกอบดังกล่าวโดยตรง

ด้วยเหตุนี้ การวิจัยจึงออกแบบเป็น 3 ระยะให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์เพื่อทำความเข้าใจความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจจากประสบการณ์จริงของวัยรุ่น ระยะที่ 2 การพัฒนาแบบวัดและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพเชิงประจักษ์ และระยะที่ 3 การพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสงบสุขทางใจอย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยคาดว่าจะช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษา สนับสนุนการประเมินสุขภาวะทางจิตเชิงบวก และเป็นฐานสำหรับการออกแบบระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ตอบสนองต่อความต้องการทางจิตใจของวัยรุ่นไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น
2. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลต่อการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้แบบแผนลำดับขั้นเชิงสำรวจ (Sequential Exploratory Design) เริ่มจากการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อนำข้อค้นพบไปพัฒนาเครื่องมือและตรวจสอบเชิงปริมาณ ก่อนนำองค์ประกอบที่ยืนยันแล้วไปใช้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล (Creswell, J. W. & Creswell, J. D., 2023) การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ระยะที่ 2 การพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงโครงสร้างของแบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น และระยะที่ 3 การพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 16 - 18 ปี ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ส่วนผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 16 - 18 ปี จำนวน 15 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ ได้แก่ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถสื่อสารและสะท้อนประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ความคิด และปัญหาในชีวิตได้ สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง เครื่องมือที่ใช้

คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสงบสุขทางใจ สุขภาวะทางจิต และวัยรุ่น ตัวอย่างคำถาม เช่น “ในมุมมองของนักเรียน ความสงบสุขทางใจ หมายถึงอะไร” “เมื่อเผชิญความเครียด นักเรียนดูแลจิตใจตนเองอย่างไร” และ “วัยรุ่นที่มีความสงบสุขทางใจมีลักษณะอย่างไร” แบบสัมภาษณ์ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา 2 คน ด้านการวิจัยและการวัดผลทางการศึกษา 2 คน และด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น 1 คน แล้วทดลองสัมภาษณ์กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 2 คน เพื่อปรับภาษา ลำดับคำถาม และความเหมาะสมของแนวคำถามก่อนใช้จริง การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคลจนข้อมูลอิ่มตัว โดยขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครองก่อนการสัมภาษณ์ บันทึกเสียง ถอดเทปแบบคำต่อคำ และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์เชิงธีม โดยอ่านข้อมูลซ้ำ กำหนดรหัส จัดหมวดหมู่ สังเคราะห์เป็นธีมหลัก และนำผลที่ได้ไปกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการและองค์ประกอบเบื้องต้นของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ความน่าเชื่อถือของการวิจัยเชิงคุณภาพพิจารณาตามหลัก trustworthiness ได้แก่ ความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลและการอภิปรายกับผู้เชี่ยวชาญ ความสามารถในการถ่ายโอนด้วยการบรรยายบริบทและคุณลักษณะผู้ให้ข้อมูล ความสม่ำเสมอของกระบวนการด้วยการจัดทำบันทึกร่องรอยการวิจัย และความยืนยันได้ด้วยการเก็บหลักฐานการให้รหัสและตรวจสอบข้อสรุปกับข้อมูลต้นฉบับ

ระยะที่ 2 การพัฒนาและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงโครงสร้างของแบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ส่วนกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และแบ่งข้อมูลเป็นสองชุด ชุดละ 200 คน สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันตามลำดับ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาจากผลการวิจัยระยะที่ 1 ร่วมกับการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาแนวทางการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตของเยาวชน รวมถึงการตรวจสอบคุณภาพเชิงโครงสร้างของแบบวัด (Green, K. H. et al., 2023); (Lam, J. R. et al., 2024) แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ ครอบคลุม 8 องค์ประกอบ องค์ประกอบละ 5 ข้อ ได้แก่ การจัดการอารมณ์ความสมดุลในจิตใจ อารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การเผชิญปัญหาเชิงบวก ความเห็นอกเห็นใจตนเอง และการยอมรับความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ ตัวเลือกตอบกำหนดจาก 1 = ไม่ตรงกับฉันเลย ถึง 5 = ตรงกับฉันมากที่สุด คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 40 - 200 คะแนน โดยคะแนนสูง หมายถึง มีความสงบสุขทางใจสูง การแปลผลค่าเฉลี่ยกำหนดเป็น 1.00 - 1.80 ระดับต่ำที่สุด 1.81 - 2.60 ระดับต่ำ 2.61 - 3.40 ระดับปานกลาง 3.41 - 4.20 ระดับสูง และ 4.21 - 5.00 ระดับสูงที่สุด การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเริ่มจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา 2 คน ด้านการวัดและประเมินผล 2 คน และด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น 1 คน จากนั้นทดลองใช้เบื้องต้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษา ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่น ผลการทดลองใช้ พบว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .21 - .86 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .97 การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยขออนุญาตสถานศึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และวิธีการตอบแบบวัด จากนั้นเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายข้อมูลเบื้องต้น และใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อสกัดองค์ประกอบของแบบวัด จากนั้นใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาค่า χ^2/df, CFI, TLI, RMSEA และ SRMR ตามแนวทางการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Kline, R. B., 2023)

ระยะที่ 3 การพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคะแนนความสงบสุขทางใจอยู่ในระดับต่ำ ส่วนกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีคะแนนความสงบสุขทางใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ครบถ้วน จำนวน 10 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ดังกล่าว แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากองค์ประกอบที่ได้รับการยืนยันในระยะที่ 2 และบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบความเป็นจริง แบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบมุ่งเน้นทางออก แบบเกสตัลท์ และแบบพฤติกรรมและความคิด เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ตนเอง ปรับความคิดและพฤติกรรม ยอมรับตนเอง และเลือกวิธีเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม (Corey, G., 2024) โปรแกรม ประกอบด้วย กิจกรรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 - 60 นาที ได้แก่ ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและกำหนดเป้าหมาย ครั้งที่ 2 ตระหนักรู้อารมณ์และความคิด ครั้งที่ 3 ฝึกจัดการอารมณ์ ครั้งที่ 4 ปรับความคิดและความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ครั้งที่ 5 เห็นคุณค่าและยอมรับตนเอง ครั้งที่ 6 พัฒนาความเห็นอกเห็นใจตนเอง ครั้งที่ 7 ฝึกเผชิญปัญหาเชิงบวก ครั้งที่ 8 ยอมรับความเป็นจริงและสร้างสมดุลภายใน และครั้งที่ 9 สรุปการเรียนรู้ วางแผนคงสภาพ และยุติการให้คำปรึกษา โปรแกรมได้รับการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา การพัฒนาโปรแกรม และสุขภาพจิตวัยรุ่น ผลการตรวจสอบ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้อง .80 - 1.00 และความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (M = 4.78, S.D. = .21) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม โดยวัดก่อนการทดลอง ดำเนินโปรแกรมกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมในช่วงเวลาเดียวกัน จากนั้นวัดหลังการทดลอง และติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และขนาดอิทธิพล ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการเชิงลึกและมีเกณฑ์คัดเลือกเฉพาะ จำนวนกลุ่มตัวอย่างในระยะทดลองจึงมีขนาดเล็ก ผลการทดลองจึงใช้เป็นหลักฐานเบื้องต้นของประสิทธิผลของโปรแกรม และควรตีความด้วยความระมัดระวัง โดยไม่ควรสรุปอ้างอิงโดยตรงไปยังประชากรวัยรุ่นทั้งหมด

การวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-682303 รับรองวันที่ 17 พฤศจิกายน 2568 และหมดอายุวันที่ 16 พฤศจิกายน 2569 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ประโยชน์ ความเสี่ยง สิทธิในการถอนตัว และการรักษาความลับแก่ผู้เข้าร่วมและผู้ปกครอง พร้อมขอความยินยอมก่อนเก็บข้อมูล

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้จัดลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ข้อ ได้แก่ การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น การวิเคราะห์และยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้างของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น และการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลต่อการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น โดยนำเสนอผลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณให้สอดคล้องกับระยะ การดำเนินการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า วัยรุ่นมิได้ให้ความหมายของความสงบสุขทางใจว่าเป็นการไม่มีปัญหาหรือปราศจากความทุกข์ หากแต่มองว่าเป็นความสามารถในการรักษาสมดุลภายในเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน วัยรุ่นให้ความสำคัญกับการลดความวุ่นวายภายในจิตใจ การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจตนเอง การยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และการมีพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสารความรู้สึก ข้อมูลเชิงคุณภาพยังสะท้อนว่า

ความสงบสุขทางใจมีลักษณะเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงระหว่างอารมณ์ ความคิด การรับรู้ตนเอง และการปรับตัวทางสังคม วัยรุ่นที่มีความสงบสุขทางใจมิได้เป็นเพียงผู้ที่สงบนิ่ง แต่เป็นผู้ที่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เลือกวิธีตอบสนองต่อปัญหาอย่างเหมาะสม และรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยไม่สร้างความรุนแรงทางอารมณ์ รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นที่สังเคราะห์ได้

ลำดับ	องค์ประกอบ	ความหมายเชิงปฏิบัติการโดยสังเขป
1	ความสามารถในการจัดการอารมณ์	ตระหนักรู้ ควบคุม และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
2	ความสมดุลในจิตใจ	รักษาความนิ่งภายในและไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ด้านลบ
3	อารมณ์เชิงบวก	มีความหวัง ความพึงพอใจ และมุมมองทางบวกต่อชีวิต
4	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ตระหนักถึงคุณค่า จุดแข็ง และศักยภาพของตน
5	การยอมรับตนเอง	ยอมรับข้อดี ข้อจำกัด และความไม่สมบูรณ์ของตนเอง
6	การเผชิญปัญหาเชิงบวก	เลือกวิธีรับมือปัญหาอย่างสร้างสรรค์และไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
7	ความเห็นอกเห็นใจตนเอง	ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเมตตาเมื่อเผชิญความผิดพลาดหรือ ความทุกข์
8	การยอมรับความเป็นจริงด้วย ความเข้าใจ	เปิดใจยอมรับสถานการณ์และข้อจำกัดของชีวิตโดยไม่ปฏิเสธ ความจริง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ซึ่งครอบคลุมมิติด้านอารมณ์ ความคิด การรับรู้ตนเอง และการปรับตัวต่อปัญหาในชีวิต องค์ประกอบดังกล่าวสะท้อนว่า วัยรุ่นที่มีความสงบสุขทางใจสามารถจัดการอารมณ์ รักษาสมดุลภายใน เห็นคุณค่าและยอมรับตนเอง เผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และยอมรับความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสม

2. ผลการวิเคราะห์และยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้างของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า ข้อมูลมีความเหมาะสมต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยมีค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) เท่ากับ .92 และผลการทดสอบ Bartlett's Test of Sphericity มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผลการสกัดองค์ประกอบ พบว่า แบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .52 - .79 และสามารถอธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 68.47 สะท้อนว่าองค์ประกอบที่สกัดได้มีความเหมาะสมในการอธิบายโครงสร้างของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า โมเดลการวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ดี โดยพิจารณาจากดัชนีความสอดคล้องของโมเดลหลายค่า ได้แก่ $\chi^2/df = 1.87$, CFI = .96, TLI = .95, RMSEA = .045 และ SRMR = .041 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ทั่วไปของการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง พบว่า ค่า χ^2/df ต่ำกว่า 2.00 ค่า CFI และ TLI สูงกว่า .90 และค่า RMSEA และ SRMR ต่ำกว่า .08 จึงสรุปได้ว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และสามารถยืนยันโครงสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94 และค่าความเชื่อมั่นรายองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .82 - .91 แสดงว่า แบบวัดมีคุณภาพเพียงพอต่อการนำไปใช้ประเมินความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น รายละเอียดดังตารางที่ 2 และ 3

ตารางที่ 2 สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น

รายการวิเคราะห์	ค่าสถิติ	การแปลผล
KMO	.92	เหมาะสมมากสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ
Bartlett's Test	p = .001	ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันเพียงพอ
จำนวนองค์ประกอบ	8 องค์ประกอบ	สอดคล้องกับผลเชิงคุณภาพและกรอบแนวคิด

ตารางที่ 2 สรุปผลการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น (ต่อ)

รายการวิเคราะห์	ค่าสถิติ	การแปลผล
น้ำหนักองค์ประกอบ	.52 - .79	อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้
ความแปรปรวนรวม	68.47%	อธิบายโครงสร้างของตัวแปรได้เหมาะสม
ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ	.94	มีความเชื่อมั่นระดับสูง

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ดี โดยค่า KMO เท่ากับ .92 และ Bartlett's Test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผลการวิเคราะห์พบองค์ประกอบ จำนวน 8 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .52 - .79 สามารถอธิบายความแปรปรวนรวมได้ร้อยละ 68.47 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94 สะท้อนว่าแบบวัดมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ประเมินความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น

ตารางที่ 3 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นก่อนและหลังการปรับโมเดล

ดัชนี	ก่อนปรับโมเดล	หลังปรับโมเดล	เกณฑ์พิจารณา	ผลการพิจารณาหลังปรับโมเดล
χ^2/df	1.30	1.87	< 2.00	ผ่านเกณฑ์
CFI	.94	.96	> .90	ผ่านเกณฑ์
TLI	.87	.95	≥ .90	ผ่านเกณฑ์
RMSEA	.040	.045	< .08	ผ่านเกณฑ์
SRMR	.073	.041	< .08	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการปรับโมเดล ค่าดัชนีความสอดคล้องของโมเดลการวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ โดยมีค่า χ^2/df = 1.87 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ 2.00 ค่า CFI เพิ่มจาก .94 เป็น .96 และค่า TLI เพิ่มจาก .87 เป็น .95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ขณะที่ค่า RMSEA = .045 และค่า SRMR = .041 ต่ำกว่าเกณฑ์ .08 แสดงว่าโมเดลหลังปรับมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับเหมาะสม และสามารถใช้ยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้างของความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นได้

3. ผลการพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นพัฒนาขึ้นโดยใช้ผลการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจจากระยะที่ 1 และผลการยืนยันองค์ประกอบเชิงโครงสร้างจากระยะที่ 2 เป็นฐานในการออกแบบ ร่วมกับการบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบความเป็นจริง การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นทางออก การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมและความคิด โปรแกรม ประกอบด้วย การให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 9 ครั้ง โดยมุ่งเสริมสร้างองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจทั้ง 8 ด้าน ผลการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสงบสุขทางใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสงบสุขทางใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

การวัด	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการทดลอง	5	2.41	0.32		
หลังการทดลอง	5	4.12	0.27	8.54	.001*

หมายเหตุ *p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสงบสุขทางใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t = 8.54, p = .001) แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นได้ อย่างไรก็ตาม ผลดังกล่าวเป็นผลจากกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน จึงควรพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงในฐานะหลักฐานเบื้องต้นของประสิทธิผลของโปรแกรม และควรตีความการสรุปอ้างอิงไปยังประชากรวัยรุ่นในวงกว้างด้วยความระมัดระวัง

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสงบสุขทางใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	5	4.12	0.27	6.87	.002*
กลุ่มควบคุม	5	2.53	0.31		

หมายเหตุ *p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสงบสุขทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (**t** = 6.87, p = .002) สะท้อนว่า การเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสงบสุขทางใจมีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ทั้งนี้ เนื่องจากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก คือ กลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน ผลการวิจัยจึงควรใช้เพื่ออธิบายแนวโน้มของประสิทธิผลของโปรแกรมในบริบทของการทดลองครั้งนี้ มากกว่าการสรุปอ้างอิงผลโดยตรงไปยังประชากรวัยรุ่นทั้งหมด ขณะที่คะแนนหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนความสงบสุขทางใจในแต่ละช่วงเวลา

การเปรียบเทียบ	Mean Difference	p	การแปลผล
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	- 1.71	.001*	แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ
ก่อนทดลอง - ระยะติดตามผล	- 1.64	.002*	แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ
หลังทดลอง - ระยะติดตามผล	0.07	p > .05	ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลสามารถเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยคะแนนในระยะติดตามผลยังคงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับหลังการทดลอง แสดงว่าผลของโปรแกรมมีแนวโน้มคงอยู่หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เมื่อพิจารณาร่วมกับขนาดอิทธิพล พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลมีขนาดอิทธิพลต่อความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นอยู่ในระดับสูงมาก (Cohen's d = 1.42) ซึ่งสอดคล้องกับความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ปรากฏในตาราง โดยสะท้อนว่าโปรแกรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ตนเอง การจัดการอารมณ์ การยอมรับตนเอง และการปรับตัวต่อสถานการณ์ชีวิตได้อย่างมีความหมายเชิงปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากผลดังกล่าวได้จากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก จึงควรตีความร่วมกับข้อจำกัดด้านขนาดกลุ่มตัวอย่าง และควรมีการศึกษาซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้นเพื่อยืนยันความมั่นคงของผลการวิจัย

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้นำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ข้อ ดังนี้

1. ผลการศึกษาความหมาย พบว่า ความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น หมายถึง ภาวะสมดุลภายในที่วัยรุ่นสามารถตระหนักรู้และจัดการอารมณ์และความคิด ยอมรับตนเองและความเป็นจริง เผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์และคงความมั่นคงทางใจได้แม้เผชิญแรงกดดัน มิใช่การไม่มีปัญหาหรือไม่มีอารมณ์ด้านลบ ข้อค้นพบนี้สอดคล้อง

กับหลักฐานร่วมสมัยที่ชี้ให้เห็นว่าสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นสัมพันธ์กับความยืดหยุ่น การรับมือ และทัศนคติต่อการขอความช่วยเหลือ มากกว่าการพิจารณาเฉพาะการไม่มีอาการผิดปกติ (Goodwin, J. et al., 2025) และสอดคล้องกับข้อมูลสถานการณ์สุขภาพจิตวัยรุ่นที่เน้นความจำเป็นของปัจจัยปกป้องภายในและระบบช่วยเหลือที่เข้าถึงได้ (Sappenfield, O. et al., 2024) ผลการวิจัยยืนยันองค์ประกอบ 8 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ 2) ความสมดุลในจิตใจ 3) อารมณ์เชิงบวก 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง 5) การยอมรับตนเอง 6) การเผชิญปัญหาเชิงบวก 7) ความเห็นอกเห็นใจตนเอง และ 8) การยอมรับความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ แสดงว่าความสงบสุขทางใจเป็นโครงสร้างเชิงพหุมิติที่เชื่อมโยงอารมณ์ ความคิด การรับรู้ตนเอง และการปรับตัวทางสังคม ข้อค้นพบนี้เทียบเคียงได้กับการศึกษาวัยรุ่นไทย ที่พบว่า ความเจ็บปวดทางอารมณ์ ความโดดเดี่ยว และการขาดพื้นที่ปลอดภัยเกี่ยวข้องกับความเปราะบางทางจิตใจ (Reangsing, C. et al., 2024) ขณะที่การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์เชิงบวก และมุมมองต่อชีวิตเป็นส่วนสำคัญของการประเมินสุขภาวะทางจิตในบริบทไทย (Treearpornwong, A. et al., 2025) เมื่อพิจารณาจากบริบททางวัฒนธรรมไทย ข้อค้นพบเรื่องความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นยังสามารถเชื่อมโยงกับมุมมองพุทธจิตวิทยาได้ กล่าวคือ ความสงบสุขทางใจ มิได้หมายถึง เพียงภาวะที่ปราศจากความทุกข์ หากแต่เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด ยอมรับความเป็นจริง และเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสม ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการมีสติ การพิจารณาตนเองอย่างแยบคาย และการพัฒนาปัญญาในทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลดการยึดติดกับความคาดหวัง และอยู่กับประสบการณ์ภายในอย่างสมดุล นอกจากนี้ องค์ประกอบของความสงบสุขทางใจ เช่น การยอมรับความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจตนเอง การเผชิญปัญหาเชิงบวก และความสมดุลในจิตใจ ยังสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยาที่มุ่งส่งเสริมพลังใจของวัยรุ่นผ่านปัจจัยภายในและปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก เช่น การมีสติ การมีปัญญา การควบคุมตนเอง และการมีกัลยาณมิตร ดังนั้น การเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นในบริบทไทยจึงควรพิจารณาทั้งมิติทางจิตวิทยาการปรึกษาและมิติทางวัฒนธรรมพุทธศาสนาเพื่อให้การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับรากฐานทางสังคมและวัฒนธรรมไทยมากยิ่งขึ้น (พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ, 2565)

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยันสนับสนุนว่า แบบวัดมีโครงสร้าง 8 องค์ประกอบที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากข้อคำถามพัฒนาจากประสบการณ์จริงของวัยรุ่นร่วมกับกรอบแนวคิดและผ่านการตรวจสอบหลายขั้นตอนซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาแบบวัดสุขภาวะของเยาวชนที่เน้นการกำหนดองค์ประกอบจากประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมายและการตรวจสอบคุณภาพเชิงโครงสร้างของเครื่องมือ (Green, K. H. et al., 2023); (Lam, J. R. et al., 2024) การใช้ทั้ง KMO ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความแปรปรวนรวม และดัชนี CFA หลายค่า ช่วยยืนยันคุณภาพเชิงโครงสร้างอย่างรอบด้าน ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาล่าสุดในประเทศไทยที่ใช้ข้อมูลหลายมิติในการประเมินสุขภาวะทางจิต และได้ชี้ว่าการประเมินที่มีประสิทธิภาพควรครอบคลุมองค์ประกอบทางอารมณ์ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ และมุมมองต่อชีวิตร่วมกัน (Treearpornwong, A. et al., 2025) (Treearpornwong, A. et al., 2025) อย่างไรก็ตาม ควรตรวจสอบความเที่ยงตรงข้ามกลุ่มและความคงที่ของโครงสร้างกับวัยรุ่นต่างภูมิภาคในงานวิจัยต่อไป

3. ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสงบสุขทางใจสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรม และผลยังคงอยู่ในระยะติดตาม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดจากสัมพันธภาพการปรึกษาที่ปลอดภัย การสำรวจประสบการณ์ส่วนบุคคล และการฝึกปรับความคิด จัดการอารมณ์ ยอมรับตนเอง และเผชิญปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการให้คำปรึกษาที่มุ่งส่งเสริมการเข้าใจตนเอง การปรับตัว และการเลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม (Corey, G., 2024) อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า กระบวนการช่วยเหลือแบบพฤติกรรมและความคิดสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ในนักเรียนมัธยมศึกษาไทย (Rungrojwatanasiri, P. et al., 2024)

รวมทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์อภิมานในประเทศไทยที่สนับสนุนประโยชน์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและนักศึกษา (ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ และคณะ, 2565) การบูรณาการแนวคิดหลายแนวทางช่วยให้โปรแกรมตอบสนองต่อประสบการณ์ของวัยรุ่นได้ครอบคลุม ตั้งแต่การตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ การตรวจสอบความเชื่อ การมองหาทางออก การรับผิดชอบต่อการเลือก ตลอดจนการอยู่กับประสบการณ์ปัจจุบันอย่างไม่ตัดสิน กลไกเหล่านี้สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 8 ด้าน ของความสงบสุขทางใจ และช่วยเปลี่ยนการช่วยเหลือจากการลดอาการเพียงอย่างเดียวไปสู่การพัฒนาทรัพยากรภายในของวัยรุ่น

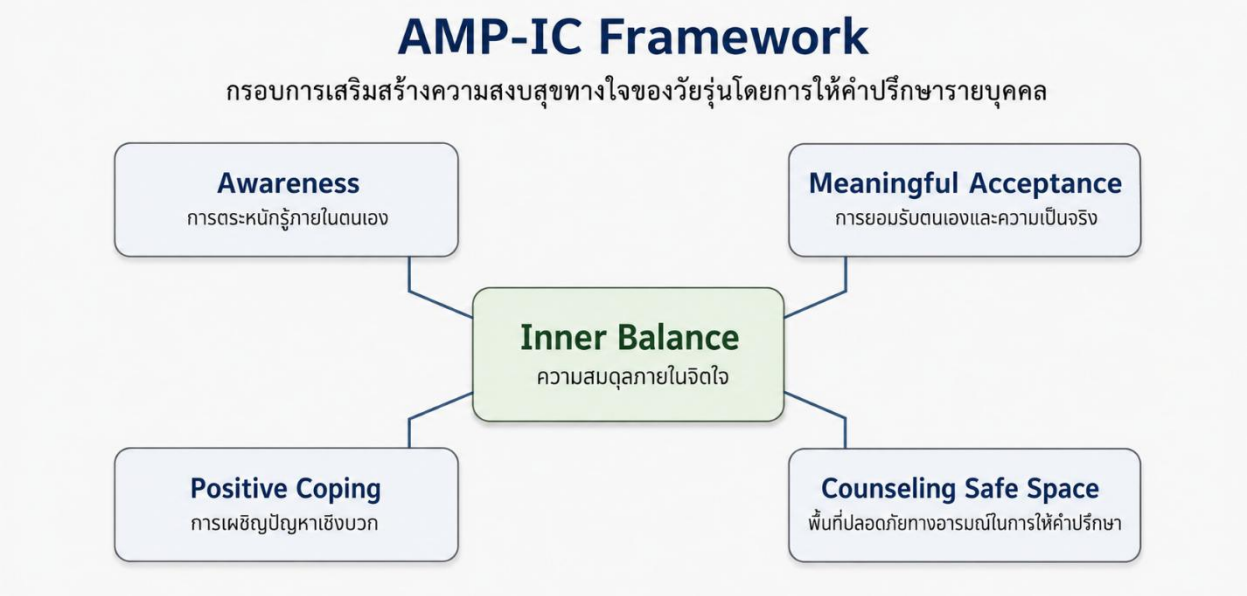
ผลติดตามที่ยังอยู่ในระดับสูงอาจสะท้อนว่าผู้เข้าร่วมสามารถนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การสังเกตอารมณ์ การปรับมุมมอง การยอมรับข้อจำกัด และการเลือกวิธีเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยร่วมสมัยที่เน้นความสำคัญของความยืดหยุ่นและการขอความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น (Goodwin, J. et al., 2025) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากกลุ่มทดลองมีเพียง 5 คน และติดตามผล 4 สัปดาห์ จึงยังไม่อาจยืนยันความคงทนในระยะยาวหรือสรุปอ้างอิงในวงกว้างได้

โดยสรุป ผลการวิจัยเทียบเคียงกับการศึกษาที่ผ่านมาได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นควรดำเนินควบคู่ทั้งการประเมินปัจจัยเชิงบวก การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และการพัฒนาทักษะภายใน มิใช่มุ่งลดอาการทางอารมณ์เพียงด้านเดียว (Grande, A. J. et al., 2023); (Lam, L. T. et al., 2023) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจึงมีศักยภาพเป็นแนวทางเบื้องต้น สำหรับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน แต่จำเป็นต้องทดลองซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่และหลากหลายก่อนนำไปใช้ในระดับนโยบาย

องค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยสังเคราะห์จากข้อค้นพบเชิงคุณภาพ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงโครงสร้าง ผลการพัฒนาโปรแกรม และผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ออกมาเป็น AMP-IC Framework หรือกรอบแนวคิดการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล ทั้งนี้ กรอบแนวคิดดังกล่าวมิใช่โมเดลเชิงทฤษฎีที่ได้รับการทดสอบในฐานะโมเดลใหม่โดยตรง แต่เป็นกรอบสังเคราะห์องค์ความรู้จากผลการวิจัยครั้งนี้เพื่ออธิบายกลไกสำคัญที่เอื้อต่อการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นไทยในบริบทของการให้คำปรึกษารายบุคคล AMP-IC Framework ประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วน ได้แก่ Awareness หรือการตระหนักรู้ภายในตนเอง ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นรับรู้อารมณ์ ความคิด และประสบการณ์ภายในของตนเองได้ชัดเจนขึ้น Meaningful Acceptance หรือการยอมรับตนเองและความเป็นจริงอย่างมีความหมาย โดยวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อจำกัด ความผิดพลาด และสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้อย่างเข้าใจ Positive Coping หรือการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งเป็นความสามารถในการเลือกวิธีรับมือกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ Inner Balance หรือการสร้างสมดุลภายในจิตใจ อันเป็นผลจากการตระหนักรู้ การยอมรับ และการปรับตัวอย่างเหมาะสม และ Counseling Safe Space หรือพื้นที่ปลอดภัยจากกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งเอื้อต่อการเปิดเผยความรู้สึก การสำรวจตนเอง และการเปลี่ยนแปลงภายใน

กล่าวโดยสรุป กรอบแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่า การเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นควรเริ่มจาก การสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อให้วัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ภายใน ยอมรับตนเองและความเป็นจริง เผชิญปัญหาเชิงบวก และพัฒนาไปสู่การสร้างสมดุลภายในจิตใจอย่างต่อเนื่อง กรอบแนวคิดนี้สามารถนำไปใช้เป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการให้คำปรึกษา และระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม



ภาพที่ 1 AMP-IC Framework: กรอบการเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า ความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นเป็นโครงสร้างเชิงพหุมิติ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความสมดุลในจิตใจ อารมณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง การเผชิญปัญหาเชิงบวก ความเห็นอกเห็นใจตนเอง และการยอมรับความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ แบบวัดความสงบสุขทางใจของวัยรุ่น จำนวน 40 ข้อ มีคุณภาพเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นอยู่ในระดับเหมาะสม สามารถใช้เป็นเครื่องมือประกอบการประเมินและคัดกรองระดับความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นได้ ขณะที่โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล จำนวน 9 ครั้ง สามารถเสริมสร้างความสงบสุขทางใจของวัยรุ่นได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นหลังการทดลองและยังคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ คือ สถานศึกษาควรนำองค์ประกอบของความสงบสุขทางใจ แบบวัด และแนวทางกิจกรรมจากโปรแกรมไปบูรณาการในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยใช้แบบวัดเป็นข้อมูลประกอบการคัดกรองและวางแผนช่วยเหลือ ไม่ใช้แทนการวินิจฉัยทางคลินิก รวมทั้งควรจัดพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ ส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์ ยอมรับตนเอง เผชิญปัญหาเชิงบวก และสร้างสมดุลภายในจิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะการรับฟัง การสะท้อนอารมณ์ และการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษา สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและหลากหลายบริบทมากขึ้น ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบวัดข้ามกลุ่มหรือภูมิภาค เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมกับรูปแบบการช่วยเหลืออื่น ติดตามผลในระยะยาว และพัฒนาโปรแกรมในรูปแบบกลุ่มออนไลน์ หรือแบบผสมผสาน เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นในสถานศึกษา

เอกสารอ้างอิง

พรทิพย์ เกศตระกูล และคณะ. (2565). พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น. วารสารพุทธจิตวิทยา, 7(2), 79-88.

ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ และคณะ. (2565). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาต่อปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนนักศึกษา ในประเทศไทย: การวิเคราะห์อภิมาน. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์, 17(3), 185-200.

Corey, G. (2024). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (11th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. (6th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Goodwin, J. et al. (2025). Adolescents' mental well-being, resilience, and attitudes towards help-seeking during COVID-19: A cross-sectional study. International Journal of Community Well-Being, 8(2), 435-454.

Grande, A. J. et al. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, 13, 1012257. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1012257

Green, K. H. et al. (2023). The Multidimensional Wellbeing in Youth Scale (MWYS): Development and psychometric properties. Personality and Individual Differences, 204, 112038. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112038

Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling. (5th ed.). New York: Guilford Press.

Lam, J. R. et al. (2024). Measuring mental wellbeing in clinical and non-clinical adolescents using the COMPAS-W Wellbeing Scale. Frontiers in Psychiatry, 15, 1333828. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1333828

Lam, L. T. et al. (2023). Child and adolescent mental well-being intervention programmes: A systematic review of randomised controlled trials. Frontiers in Psychiatry, 14, 1106816. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1106816

Reangsing, C. et al. (2024). The experience of Thai adolescents with depression: A qualitative study. Nursing Open, 11(4), e2161. https://doi.org/10.1002/nop2.2161

Rungrojwatanasiri, P. et al. (2024). The effects of an Internet-based Cognitive Behavioral Therapy program on depression in Thai high school students: A quasi-experimental study. Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 28(2), 439-454.

Sappenfield, O. et al. (2024). Adolescent mental and behavioral health, 2023. In National Survey of Children's Health Data Briefs. Rockville, MD: Health Resources and Services Administration.

Treearpornwong, A. et al. (2025). Enhancing psychological well-being assessment through data mining: A case study from Thailand. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15(4), 61. https://doi.org/10.3390/ejihpe15040061