

การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร*

THE DEVELOPMENT OF A PROGRAM TO ENHANCE THE RESILIENCE OF ADOLESCENTS IN COMMUNITIES OF CHATUCHAK DISTRICT

รัชนิยา พลพิบูลย์

Ratchanee Polpiboon

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Education, Chandrakasem Rajabhat University, Bangkok, Thailand

Corresponding author E-mail: tuk_tuknaja1@hotmail.com

Tel: 081-559-1064

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร 2) พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น และ 3) ศึกษาผลของโปรแกรม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานชนิดลำดับขั้นเชิงอธิบาย กลุ่มตัวอย่าง อายุ 14 - 18 ปี แบ่งเป็น กลุ่มที่ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ 406 คน และศึกษาผลของโปรแกรม 20 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และควบคุม 10 คน เครื่องมือวิจัย คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ แบบสัมภาษณ์ โปรแกรมกลุ่มเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจรูปแบบออนไลน์ ความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.66 - 1.00 และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อในแต่ละด้าน ตั้งแต่ 0.31 - 0.61 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.53) โดยด้านความเข้มแข็งภายใน ค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.56) รองลงมาด้านทักษะการจัดการกับปัญหาและความสามารถทางสังคม ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.60) และด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.68) 2) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมี 10 กิจกรรม 3 องค์ประกอบ และ 3) หลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง ($\bar{X} = 4.13$) หลังทดลอง ($\bar{X} = 4.44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจและมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นได้ ทั้งนี้ อาจนำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีบริบทคล้ายกัน และควรเพิ่มการติดตามผลระยะยาว

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ, วัยรุ่น, โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ, ชุมชนเขตจตุจักร

Abstract

This study aimed to: 1) Examine the level of resilience among adolescents in communities in Chatuchak District; 2) Develop a resilience enhancement program for adolescents; and 3) Evaluate the effectiveness of the developed program. An explanatory sequential mixed methods design was employed. The participants were adolescents aged 14-18 years and were divided into two

*Received July 28, 2026; Revised August 20, 2026; Accepted September 6, 2026

samples: 406 adolescents participated in the assessment of resilience, while 20 adolescents participated in the program evaluation. The latter were randomly assigned to either an experimental group ($n = 10$) or a control group ($n = 10$). The research instruments consisted of a Resilience Scale, an interview protocol, and an online group-based resilience enhancement program. The content validity of the instruments, as assessed using the Index of Item-Objective Congruence (IOC), ranged from 0.66 to 1.00. The item-total correlation coefficients across the dimensions of the Resilience Scale ranged from 0.31 to 0.61, and the overall reliability coefficient was 0.92. Data were analyzed using descriptive statistics, one-way analysis of variance (ANOVA), and t-tests. The findings revealed that: 1) The adolescents demonstrated a moderate level of overall resilience ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.53). Among the three dimensions, inner strengths had the highest mean score ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.56), followed by problem-solving skills and social competence ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.60) and external support resources ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.68); 2) The developed program consisted of 10 activities structured around three core components; and 3) Following participation in the program, the experimental group demonstrated a statistically significant increase in resilience from pretest ($\bar{X} = 4.13$) to posttest ($\bar{X} = 4.44$) at the .05 significance level. These findings indicate that the program was effective in enhancing resilience and has the potential to promote psychological well-being among adolescents. The program may be adapted and implemented with adolescents in similar contexts. Future studies should incorporate long-term follow-up assessments to examine the sustainability of the program effects.

Keywords: Resilience, Adolescents, Resilience Enhancement Program, Chatuchak District Community

บทนำ

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ประชาชนต้องเผชิญกับความกดดันจากความยากจน ความเหลื่อมล้ำ หนี้สินครัวเรือน และการแข่งขันทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมที่กระทบต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และมีความเปราะบางทางอารมณ์ แม้ว่าจะเป็นวัยที่มีศักยภาพในการพัฒนา หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมก็ตาม ทั้งนี้ รายงานสุขภาพคนไทย 2568 ระบุว่า เยาวชนอายุ 15 - 29 ปีได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิตมากที่สุด โดยปัญหาสำคัญ ได้แก่ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคจิตเวช ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรุนแรงในครอบครัวและสังคม เทคโนโลยีดิจิทัล สารเสพติด และการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2568) นอกจากนี้ ยังพบว่า ประเทศไทยมีผู้พยายามฆ่าตัวตายในปี 2566 จำนวน 31,110 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15 - 19 ปี และเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายในระดับสูง (MENTAL HEALTH CHECK IN, 2026) จากสถานการณ์ดังกล่าว การส่งเสริมทักษะชีวิตและปัจจัยคุ้มครองทางจิตจึงมีความจำเป็น โดยเฉพาะการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับตัวและฟื้นคืนพลังจากสถานการณ์วิกฤต (Block, J. & Kremen, A., 1996); (Wagnild, G. M. & Young H. M., 1993) อีกทั้งยังช่วยลดผลกระทบของอารมณ์ทางลบ และส่งเสริมอารมณ์ทางบวก (Karairmak, Ö. & Figley, C., 2017) ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัญหาสุขภาพจิต และการทำร้ายตนเอง โดยทำหน้าที่เสริมสร้างการกำกับอารมณ์และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Ran, H. et al., 2020) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วารินทร์ ถาน้อย และคณะ ที่พบว่า ความเข้มแข็งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม



ช่วยลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นได้ (วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ, 2553) นอกจากนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านที่ช่วยลดการทำร้ายตนเองของเด็กที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกในโรงเรียน และการปรับปรุงความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการสร้างการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดการทำร้ายตนเองลงได้ (Nagra, G. S. et al., 2016) ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัญหาทางจิตใจ โดยเฉพาะเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อความรุนแรง หากมีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะยังลดปัญหาทางสุขภาพจิต และการทำร้ายตนเองลงได้ (Huang, L. & Mossige, S., 2015)

โดยสรุป หากวัยรุ่นได้รับการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เขาจะตระหนักถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหา รวมถึงจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ลดการหมกมุ่นครุ่นคิด ต่ำหนิตนเอง จากบริบทดังกล่าว ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นการเปลี่ยนมุมมองจากการมุ่งค้นหาเฉพาะปัญหา และความผิดปกติทางสุขภาพจิต ไปสู่การศึกษาศักยภาพ และปัจจัยปกป้องที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ เขตจตุจักรเป็นพื้นที่ชุมชนเมือง ประกอบด้วย ที่อยู่อาศัย หมู่บ้าน ชุมชนแออัด สถานศึกษา หน่วยงานภาครัฐ เอกชน แหล่งธุรกิจ และการค้า (สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, 2569) ลักษณะดังกล่าวสะท้อนบริบทของชุมชนเมืองที่หลากหลาย มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สำหรับประชากรวัยรุ่นมีประมาณ 7,453 คน เป็นช่วงวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความสัมพันธ์ และบทบาททางการศึกษา ภายใต้บริบทของชุมชนเมือง จึงทำให้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การปรับตัว และการใช้ทรัพยากรสนับสนุนมีความสำคัญต่อสุขภาวะทางจิต แต่ในขณะเดียวกัน ยังไม่พบการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในเขตจตุจักร ตลอดจนแนวทางการส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในบริบทชุมชนเมือง จากหลักฐานข้างต้นจึงยังมีความจำเป็นในการพัฒนา และทดสอบโปรแกรมในบริบทของชุมชนเมือง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ตลอดจนใช้ข้อมูลที่ได้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของวัยรุ่นในพื้นที่ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่อยู่ในขอบเขตการให้บริการของมหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยสังกัด โดยผลการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระดับชุมชน และเป็นต้นแบบโปรแกรมที่สามารถขยายผลสู่ชุมชน และสถานศึกษาอื่นได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานชนิดลำดับขั้นเชิงอธิบาย (Explanatory Sequential Mixed Methods Design) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรม และการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อขยายผลและอธิบายผลของโปรแกรม ประชากร ได้แก่ วัยรุ่นอายุ 14 - 18 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตจตุจักร จำนวน 7,453 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ของ Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. จำนวนไม่น้อยกว่า 367 คน และเก็บข้อมูลได้จริง 406 คน จากโรงเรียนและชุมชนใน 5 แขวงของเขตจตุจักร เพื่อนำมาวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W., 1970) และ 2) การศึกษาผลของโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรม

จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบอาสาสมัคร โดยเป็นวัยรุ่นที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ และนำมาแบ่งกลุ่มด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามหลักจริยธรรมอย่างเคร่งครัด มีการจัดทำเอกสารแนะนำ ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการวิจัย ประโยชน์ ความเสี่ยง และการป้องกันความเสี่ยง รวมถึงการขอความยินยอมจากผู้ปกครอง การเก็บข้อมูลแบ่ง 2 ส่วน ดังนี้ 1) การเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร เก็บข้อมูลในรูปแบบ Google Form โดยประสานงานกับโรงเรียนและชุมชนที่อยู่ในเขตจตุจักร โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนมีอายุอยู่ระหว่าง 14 - 18 ปี เมื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลภายหลังการเก็บ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 406 คน และ 2) การศึกษาผลของโปรแกรม ผู้วิจัยออกแบบการเก็บข้อมูลจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง และมีการเก็บข้อมูลหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์แนวคิดและเครื่องมือที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ มาตรฐาน Ego-resiliency Questionnaire (Block, J. & Kremen, A., 1996) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) (สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และแบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) ร่วมกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 3 คน เครื่องมือเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ 33 ข้อ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเข้มแข็งภายใน (I am) แหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) และทักษะการจัดการปัญหาและความสามารถทางสังคม (I can) การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่า มีความตรงเชิงเนื้อหาโดยค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 ทุกข้อ และผลการวิเคราะห์ค่า CITC อยู่ระหว่าง 0.31 - 0.61 นอกจากนี้ การตรวจสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha พบว่า แบบวัดทั้งฉบับมีค่า 0.92 โดยด้าน I am = 0.82, I have = 0.85 และ I can = 0.85

2. แบบสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมโปรแกรม เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอธิบายความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงหลังจบกิจกรรม โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

3. โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg, E. H. ร่วมกับการสังเคราะห์เอกสาร งานวิจัย และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ออกแบบเป็นโปรแกรมกลุ่มในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom ระยะเวลา 3 วัน รวม 10 กิจกรรม โดยผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และแนวคิดทฤษฎีจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งทุกกิจกรรมมีค่า IOC เท่ากับ 1.00 (Grotberg, E. H., 2003)

4. โปรแกรมการอ่านบำบัด (สำหรับกลุ่มควบคุม) ดำเนินการผ่าน Zoom 3 วัน รวม 9 กิจกรรม เช่น การอ่านบทความ การชมภาพยนตร์ และการพูดคุยประเด็นสุขภาพจิต โดยได้รับการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นจำแนกตามเพศวิถี ผลการเรียนรู้ และรายได้ครอบครัว ต่อเดือน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และเปรียบเทียบตามสถานภาพครอบครัวด้วย Independent t-test ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วย Independent t-test และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มทดลองช่วงก่อนและหลังการทดลอง ด้วย t-dependent test



ผลการวิจัย

1. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร

การวิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร ดังตารางที่ 1 - 2

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร โดยภาพรวมและรายด้าน

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	ค่าระดับ	ลำดับที่
1. ด้านความเข้มแข็งภายใน (I am)	4.04	0.56	ปานกลาง	1
2. ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have)	3.86	0.68	ปานกลาง	3
3. ด้านทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการมีความสามารถทางสังคม (I can)	3.88	0.60	ปานกลาง	2
รวม	3.93	0.53	ปานกลาง	-

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = .53) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านความเข้มแข็งภายใน (I am) อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 4.04$, S.D. = 0.56) รองลงมา ด้านทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการมีความสามารถทางสังคม (I can) อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.60) และด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.68) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเมื่อแปลความหมายจากค่าระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร

คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ	การแปลผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.00 - 3.60	ต่ำ	94	23.20
3.61 - 4.32	ปานกลาง	208	51.20
4.33 - 5.00	สูง	104	25.60
รวม		406	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า วัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักรมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง (3.61 - 4.32) ร้อยละ 51.20 รองลงมา มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับสูง (4.33 - 5.00) ร้อยละ 25.60 และมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ (1.00 - 3.60) ร้อยละ 23.20

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S.D.	สถิติทดสอบ (t หรือ F)	p-value	ผลการทดสอบรายคู่ (Scheffe)
1. เพศวิถี				F = 5.37	.005*	3<1, 3<2
1.1 ชาย	144	3.93	0.57			
1.2 หญิง	228	3.96	0.49			
1.3 LGBTQ+	34	3.64	0.51			

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (ต่อ)

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S.D.	สถิติทดสอบ (t หรือ F)	p-value	ผลการทดสอบรายคู่ (Scheffe)
2. ผลการเรียนรู้				F = 13.10	.000*	3>1, 3>2
2.1 น้อยกว่า 2.00	13	3.59	0.82			
2.2 2.00 - 3.00	159	3.79	0.56			
2.3 3.01 ขึ้นไป	234	4.03	0.46			
3. รายได้ครอบครัว/เดือน				F = 2.14	0.094	-
3.1 น้อยกว่า 10,000	69	3.82	0.54			
3.2 10,000-15,000	128	3.90	0.52			
3.3 15,0001-20,000	79	3.91	0.51			
3.4 มากกว่า 20,000	130	4.01	0.54			
4. สถานภาพครอบครัว				t = 3.22	.001*	-
4.1 อยู่ร่วมกัน	279	3.98	0.52			
4.2 หย่าร้าง/แยกกันอยู่	127	3.80	0.53			
รวม	406	3.93	0.53			

*P < .05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ พบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจความแตกต่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามเพศวิถี ผลการเรียนรู้ และสภาพครอบครัว ขณะที่ รายได้ครอบครัวต่อเดือน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่ม LGBTQ+ มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่า กลุ่มเพศชายและเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญ ($F = 5.37, p = .005$) วัยรุ่นที่มีผลการเรียนรู้ 3.01 ขึ้นไป มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนรู้ 2.00 - 3.00 และต่ำกว่า 2.00 อย่างมีนัยสำคัญ ($F = 13.10, p < .001$) และวัยรุ่นที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ($t = 3.22, p = .001$) ส่วนวัยรุ่นที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 2.14, p = .094$)

2. การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์ร่วมกับกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาสู่การออกแบบพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร

วันที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
วันที่ 1	กิจกรรมที่ 1 Check in : สมาชิกสำรวจความรู้สึก ความคิด และความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม	1. เพื่อเตรียมความพร้อมสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อสำรวจความรู้สึก และความคาดหวังที่มีต่อการทำกิจกรรม 3. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง
	กิจกรรมที่ 2 นี่คือ ตัวฉัน (กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งภายใน : พัฒนา I am)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเองผ่านชื่อและตระหนักในคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงสายใยความรัก ความผูกพันจากครอบครัว



ตารางที่ 4 โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร (ต่อ)

วันที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
วันที่ 2	กิจกรรมที่ 3 ฉันโชคดีที่... (กิจกรรมที่ช่วยให้เห็นแรงสนับสนุนทางสังคม: พัฒนา I have)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจถึงทรัพยากรที่ตนเองมีทั้งจากภายในตนเองและจากรอบข้าง 2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงถึงความรู้สึกขอบคุณตนเองและขอบคุณสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่เกื้อหนุนให้เขาเติบโตและมีความสุข
	กิจกรรมที่ 4 ฝึกการหายใจและการจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย (กิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหา : พัฒนา I can)	1. เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดสมาธิจดจ่อเพื่อเข้าสู่กิจกรรมต่อไป 2. เพื่อฝึกการผ่อนคลายและการจินตนาการ 3. เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับอารมณ์
	กิจกรรมที่ 5 ฉันภาคภูมิใจในตัวฉันเพราะว่า (กิจกรรมที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง : สอดคล้องกับการพัฒนา I am)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นคุณค่าภายในของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มชื่นชมและให้กำลังใจ
	กิจกรรมที่ 6 ภาพงามความเป็นฉัน (กิจกรรมที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง : สอดคล้องกับการพัฒนา I am/I can)	1. เพื่อสำรวจคุณลักษณะของตนเอง จุดอ่อน จุดแข็ง 2. เพื่อเรียนรู้ และเข้าใจในความแตกต่าง 3. เพื่อส่งเสริมการตระหนักในคุณค่าของตนเอง
วันที่ 3	กิจกรรมที่ 7 ฝึกการหายใจและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (กิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหา : พัฒนา I can)	1. เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดสมาธิจดจ่อเพื่อเข้าสู่กิจกรรมต่อไป 2. เพื่อฝึกทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้สมาชิกกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความเครียด
	กิจกรรมที่ 8 บนเส้นทางแห่งชีวิตและการเรียนรู้สู่การเติบโต (พัฒนา I am/I have/ I can)	1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ เรียนรู้ชีวิต อุปสรรคของตนเองและเพื่อน 2. เพื่อตระหนักถึงทักษะในการจัดการกับปัญหาที่ทำให้สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาต่างๆ ในชีวิต 3. เพื่อสำรวจแหล่งสนับสนุนภายนอก 4. เพื่อสำรวจเป้าหมายในอนาคต
	กิจกรรมที่ 9 So Sad but So Strong : ความเจ็บปวดที่ทำให้เราเติบโต (กิจกรรมที่ช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาให้เป็นความคิดเชิงบวก : พัฒนา I can)	1. เพื่อทำความเข้าใจและมองปัญหาในมุมมองใหม่ 2. เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ 3. เพื่อสร้างพลังใจในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรค
	กิจกรรมที่ 10 Love Letter (ขอบคุณ ขอโทษ และให้กำลังใจ) (กิจกรรมที่ช่วยเสริมพลังใจเพื่อการก้าวเดิน : พัฒนา I am/I have/I can)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การสื่อสารทางบวกที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจทั้งของตนเองและผู้อื่น

3. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร

การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักรก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร ดังตารางที่ 5 - 6

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

วัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร	ช่วงเวลา	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
กลุ่มทดลอง (n = 10)	ก่อน	4.13	0.42	ปานกลาง
	หลัง	4.44	0.33	สูง
กลุ่มควบคุม (n = 10)	ก่อน	3.96	0.58	ปานกลาง
	หลัง	4.11	0.52	ปานกลาง
รวม		4.16	0.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเท่ากับ 4.13 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และภายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.44 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการทดลองเท่ากับ 3.96 และภายหลังการทดลองเท่ากับ 4.11 โดยทั้งสองระยะอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ย พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น 0.31 คะแนน และเปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.15 คะแนน แต่ยังคงอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร ด้วยการทดสอบค่าที

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t-test	df	Sig. (p-value)
ระยะก่อนการทดลอง	4.13	0.42	-3.23	9	.01
ระยะหลังการทดลอง	4.44	0.33			
รวม	4.28	0.22			

*P < .05

จากตารางที่ 6 พบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักรกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.44) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ = 4.13) ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

การสรุปข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร มีประเด็นสำคัญ ดังนี้ โปรแกรมช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

1. ตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้เข้าร่วมได้ทบทวนตนเอง เข้าใจจุดแข็ง จุดที่ควรปรับปรุง และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเอง ตัวอย่าง “เห็นตนเองจากอดีตมาสู่ปัจจุบัน รู้จักตนเอง และทำให้ได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวเองให้เติบโตขึ้น” “ได้มีโอกาสลองหันกลับมาดูตัวเองมากขึ้น ว่าจริง ๆ แล้วเราสามารถทำ และเป็นได้มากกว่าที่ตัวเองคิด ได้มีโอกาสสื่อสาร ได้คุยกับตัวเองมากขึ้น และได้้นำสิ่งต่าง ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

2. การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น โดยผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลมากขึ้น กล้าเปิดเผยความคิดและความรู้สึก กล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ขอคำปรึกษา และพัฒนาทักษะการรับฟังและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่าง “ทำให้รู้ว่าเรามีพื้นฐานมาอย่างไร เพื่อนแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างไร” “รู้สึกถึงสิ่งแปลกใหม่ที่เรเคยมองข้ามไป เช่น การใช้เวลาคุยกับเพื่อน การลองเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองให้ผู้อื่นฟังบ้าง” “ได้เรียนรู้การรับฟังผู้อื่น การแสดงความคิดเห็น กล้าพูดกับคนอื่น และกล้าที่จะปรึกษาคนอื่นมากขึ้น”



3. ความเข้มแข็งภายใน (I am) หรือความแข็งแกร่งที่มาจากภายในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองตนเองในด้านบวก เห็นคุณค่าของตนเอง ลดการตำหนิตัวเอง มั่นใจและภูมิใจในตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่าง “เรารู้ว่าด้านดีของเรามีอะไรบ้าง สามารถนำด้านดีของเราข้างในมาใช้ ทำสิ่งต่าง ๆ ให้มีคุณภาพ โดยไม่ต้องรอกำลังใจจากคนอื่น เราแข็งแรงจากข้างใน” “มั่นใจในสิ่งที่ตัวเองมี กล้าทำในสิ่งที่ตนเองชอบ” “มองตัวเองในด้านบวกมากขึ้น ได้มองอดีตถึงปัจจุบันเราผ่านอะไรมาตั้งเยอะ เราก็เข้มแข็งเหมือนกัน ในอนาคตเราก็จะผ่านไปได้เช่นกัน” “ช่วยให้เราคิดว่าเรามีอะไรดี ๆ ในตัวเองมากมาย ซึ่งปกติเราไม่ค่อยจะได้มองเข้าไป และรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองมี”

4. ตระหนักถึงความสำคัญของแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) โดยเฉพาะพ่อแม่ ครอบครัว และเพื่อน ในฐานะผู้ให้กำลังใจ ความรัก ความปลอดภัย และการชี้แนะเมื่อเผชิญปัญหา ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนบุคคลที่คอยสนับสนุนตนเอง เกิดความรู้สึกซาบซึ้งและเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ดังกล่าว รวมทั้งตระหนักว่าการมีเครือข่ายทางสังคมที่ดีเป็นพลังสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและช่วยให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคในชีวิตได้ ตัวอย่าง “ทำให้ได้ทบทวนตัวเราเอง เรามีพ่อแม่ และมีเพื่อนคอยสนับสนุนเรา ทำให้หนูรู้สึกเข้มแข็งมากขึ้น” “ทำให้เรารู้ว่าเรามีพ่อแม่และแม่ที่คอยเป็นกำลังใจให้ สิ่งไหนที่เราทำได้ดีเขาก็ชื่นชม แต่ถ้าเราทำผิดเขาก็จะตักเตือนว่ามันจะส่งผลเสีย เราก็จะไม่ทำ เพราะกลัวเขาจะเสียใจ” “ได้ทบทวนว่ามีใครที่สนับสนุนเรา และเรียนรู้ที่จะขอขอบคุณการมีอยู่ของเขาเหล่านั้น”

5. ทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหาและความสามารถทางสังคม (I can) โดยส่งเสริมการปรับมุมมองเชิงบวก คิดอย่างรอบคอบ แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการให้กำลังใจตนเอง นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมกล้าขอความช่วยเหลือ พัฒนาทักษะการสื่อสาร การรับฟัง ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และการช่วยเหลือคนรอบข้าง ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้น และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่าง “รู้สึกทึ่งในตัวเอง มีทัศนคติที่ดีขึ้น มองสองมุม ต้องรับฟังสองด้าน ไม่ด่วนตัดสินใจ หนูเลือกที่จะเข้าใจความคิดของคนอื่น เข้าใจเขามากขึ้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รับฟังมากขึ้น ภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองดีขึ้นด้านความคิด กล้าทำสิ่งแปลกใหม่มากขึ้น” “ใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น ช่วยแก้ไขปัญหามาให้กำลังใจ กล้าขอความช่วยเหลือ รู้ว่าคนเราไม่ได้อยู่คนเดียวบนโลก มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ติดมาก และรู้สึกภูมิใจที่เราใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น” “คิดก่อนทำมากขึ้น เมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องก็จะสามารถผ่านมันไปได้ เวลามีปัญหาที่ต้องเคลียร์ ถ้าเคลียร์ไม่ได้เราก็ปรึกษาคนรอบข้าง”

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัย เป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร จากการวิจัย พบว่าวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักรมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาจำนวน พบว่า มีกลุ่มที่ควรได้รับการเสริมสร้างพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (กลุ่มระดับปานกลางและต่ำรวมกัน) สูงถึงร้อยละ 74.4 สะท้อนให้เห็นความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาศักยภาพเพื่อเผชิญกับวิกฤตการณ์ทั้งภายในและภายนอกครอบครัวตามแนวคิดของ Grotberg, E. H. ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นศักยภาพของมนุษย์ในการจัดการกับปัญหา การเอาชนะอุปสรรค จนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นจากประสบการณ์ทั้งภายใน และภายนอกครอบครัวของเด็กและวัยรุ่น วัยรุ่นต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ทุกคนสามารถมีความเข้มแข็งทางจิตใจได้ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจทำหน้าที่เป็น “เกราะป้องกัน” (Grotberg, E. H., 2003) ที่สำคัญต่อวัยรุ่นในหลายมิติ ดังนี้ 1) การปรับตัวและการจัดการปัญหา ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความภาคภูมิใจ ตระหนักในคุณค่าของตนเอง และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ (นฤภัค ฤทธาพิทย์ และสตรีรัตน์ รุจิระชาคร, 2565) รวมถึง



ช่วยลดความเครียดผ่านการสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต (ปิยะวัฒน์ พลจันทร์, 2564) 2) ลดพฤติกรรมเสี่ยง และการทำร้ายตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญในการลดปัญหาทางสุขภาพจิตและการทำร้ายตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่เผชิญความรุนแรงหรือการถูกกลั่นแกล้ง (Huang, L. & Mossige, S., 2015); (Ran, H. et al., 2020) ช่วยเพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์ และการรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคม 3) ปกป้องป้องกันการฆ่าตัวตาย ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเมตตาต่อตนเอง และความผูกพันแบบมั่นคง เป็นปัจจัยสำคัญในการยับยั้งพฤติกรรมฆ่าตัวตาย (Nagra, G. S. et al., 2016) และสามารถทำนายความเสี่ยงที่ลดลงของการทำร้ายตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ (Van der Wal, W. & George, A. A., 2018) 4) เสริมสร้าง สุขภาวะทางบวก ความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วยลดความตึงเครียดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ในเชิงลบ อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับอารมณ์ทางบวกของวัยรุ่น (Karairmak, Ö. & Figley, C., 2017); (Van der Wal, W. & George, A. A., 2018) ทั้งนี้ หากวัยรุ่นในชุมชนได้รับการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ก็จะช่วยทำให้พวกเขาเติบโต และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมั่นคงปลอดภัย และมีสุขภาวะทางบวก สิ่งสำคัญที่เป็นความท้าทาย คือ การหาวิธีการ ที่จะส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความเข้มแข็งทางจิตใจและตัวแปรที่เกี่ยวข้องของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร มีประเด็นสำคัญดังนี้ 1) จุดแข็ง ระดับบุคคล (I am) วัยรุ่นมีคะแนนด้านความเข้มแข็งภายในสูงสุด โดยเฉพาะในเรื่องการมีสำนึกรับผิดชอบชั่วดี ความรับผิดชอบต่อผลการกระทำ ความหวังในการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งถือเป็นต้นทุนทางจิตใจที่สำคัญในการเผชิญวิกฤต 2) ช่องว่างด้านสวัสดิการและแรงสนับสนุนจากรัฐ ในทางกลับกัน คะแนนด้านแหล่งสนับสนุนภายนอกกลับต่ำที่สุด โดยเฉพาะการรับรู้ถึงการดูแลจากหน่วยงานรัฐ ชุมชน และสวัสดิการสังคม ซึ่งสะท้อนถึงนโยบายที่อาจยังไม่ครอบคลุมกลุ่มวัยรุ่นเท่าที่ควร โดยเฉพาะในด้านดิจิทัล (เช่น อุปกรณ์การเรียน ออนไลน์) ความปลอดภัย และการคุ้มครองสิทธิเด็ก และการลดปัญหาการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน ทั้งนี้ วัยรุ่นเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญ เป็นกลไกในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น ภาครัฐควรให้การสนับสนุนงบประมาณ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสพัฒนาตนเอง รวมถึงส่งเสริมสวัสดิการทางสังคมแก่วัยรุ่น ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา 3) พลังของครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (Social Support) พบสัญญาณที่ดีในด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) คือ วัยรุ่นประเมินว่าตนเอง มีคนคอยบอก คอยสอน และตักเตือน ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อที่จะได้ไม่ทำในสิ่ง เป็นปัญหากับตนเองสูงที่สุด ซึ่งทำให้เห็นว่าระบบครอบครัวที่เข้มแข็ง คอยชี้แนะยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น พร้อมทั้ง การมีเพื่อนที่ไว้วางใจได้ สนับสนุนเป็นกำลังใจให้กัน จึงเห็นได้ว่า ระบบครอบครัวยังคงเป็นปัจจัยหลัก ในการหล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการอบรมสั่งสอน ขณะที่กลุ่มเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการให้ กำลังใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน จึงเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้นเพื่อเสริมสร้าง กลไกการช่วยเหลือกันในชุมชน 4) ความแตกต่างเชิงประชากร และปัจจัยปกป้อง ได้แก่ 1) เพศวิถี พบว่า กลุ่ม LGBTQ+ มีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยกว่ากลุ่มเพศชาย และหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Megan, P. & Elizabeth, V. ที่ระบุว่ากลุ่มเปราะบางมักเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งและการกดทับทางสังคม จึงควรพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจควบคู่กับการสร้างความเป็นธรรมทางสังคม โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางวัฒนธรรม คุณค่า และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สร้างความตระหนักรู้ และเข้าใจถึงความยุติธรรมของการเลือกปฏิบัติ (Megan, P. & Elizabeth, V., 2013) 2) ผลการเรียนรู้ พบว่า วัยรุ่นที่มีผลการเรียนดีมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งได้สอดคล้องกับแนวคิดของ Grothberg เรื่อง ความขยันหมั่นเพียรที่ส่งเสริมทักษะการจัดการปัญหา ทั้งนี้ เด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีเป้าหมายในอนาคต ที่ชัดเจน 3) สถานภาพครอบครัว พบว่า วัยรุ่นที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่หย่าร้าง เนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ (I am) และตัวแบบในการใช้ชีวิต (Grothberg, E. H., 2003)



ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีศักยภาพในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น ทั้งนี้ ผลที่เกิดขึ้นอาจอธิบายได้จากการออกแบบโปรแกรมที่บูรณาการองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ Grotberg, E. H. ร่วมกับกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและการฝึกสติ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้อาจทำงานเชื่อมโยงและเกื้อหนุนกันในการพัฒนาความสามารถของวัยรุ่นในการเผชิญและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ท้าทาย (Grotberg, E. H., 2003)

ประการแรก องค์ประกอบด้านทรัพยากรภายในบุคคล (I Am) ของโปรแกรมมุ่งส่งเสริมให้วัยรุ่นสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง ซึ่งได้ตระหนักถึงคุณค่า จุดแข็ง ความภาคภูมิใจในตนเอง และความสามารถของตน ในการผ่านพ้นประสบการณ์ที่ยากลำบาก กระบวนการดังกล่าวอาจช่วยเพิ่มการรับรู้ตนเองในเชิงบวก และทำให้วัยรุ่นมองเห็นว่าตนมีศักยภาพที่จะจัดการกับความยากลำบาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Liu, Q. et al. ซึ่งศึกษาวัยรุ่นตอนต้นแบบติดตามระยะยาว และพบความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาทางสังคม ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยตัวแปรเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องต่อปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น (Liu, Q. et al., 2021) นอกจากนี้ Surzykiewicz, J. et al. พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และการกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ โดยการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทที่เชื่อมโยงระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับการกำกับอารมณ์ (Surzykiewicz, J. et al., 2022) งานวิจัยดังกล่าวจึงสนับสนุนว่า การทำให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่า จุดแข็ง และความสามารถของตนเองอาจเป็นทรัพยากรภายในที่สำคัญต่อกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ และจากการศึกษาของ Marquez, J., & Humphrey, N. ยังพบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาภายใน โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเอง การกำกับอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี เป็นกลุ่มปัจจัยปกป้องที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอ (Marquez, J. et al., 2023) ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการออกแบบโปรแกรมครั้งนี้ ที่มีได้มุ่งเพียงให้วัยรุ่นหลีกเลี่ยงปัญหา แต่ส่งเสริมให้บทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา มองเห็นว่าตนเคยผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างไร และปรับความหมายของประสบการณ์ดังกล่าวให้เป็นแหล่งเรียนรู้ และการเติบโต จึงอาจช่วยเพิ่มความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ และมีทรัพยากรภายในเพียงพอที่จะเผชิญกับปัญหาในอนาคต

ประการที่สอง องค์ประกอบด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (I Have) มุ่งให้วัยรุ่นตระหนักว่าตนมีบุคคลและแหล่งสนับสนุนที่สามารถพึ่งพาได้เมื่อเผชิญกับความยากลำบาก โดยเฉพาะครอบครัว เพื่อน และบุคคลสำคัญในชีวิต กลไกนี้สอดคล้องกับแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่มีได้มองความเข้มแข็งเป็นคุณสมบัติภายในตัวบุคคล เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างทรัพยากรของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม การศึกษาของ Liu, Q. et al. พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีบทบาทปกป้องวัยรุ่นจากปัญหาสุขภาพจิต (Liu, Q. et al., 2021) นอกจากนี้ การศึกษาของ Trong Dam, V. A. et al. พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต และสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่น และการได้รับการสนับสนุน และมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะของวัยรุ่น (Trong Dam, V. A. et al., 2023) ดังนั้น การที่โปรแกรมเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้บทวนว่าใครคือบุคคลสำคัญที่คอยให้การสนับสนุน ตลอดจนเปิดพื้นที่ให้สื่อสารความรัก ขอบคุณ ขอโทษ และบอกความตั้งใจของตนเอง กับคนในครอบครัว ช่วยให้วัยรุ่นตระหนัก และรับรู้ถึงทรัพยากรทางสังคมที่มีอยู่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบ I Have ของ Grotberg, E. H. และอาจช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนไม่จำเป็นต้องเผชิญกับปัญหาเพียงลำพัง (Grotberg, E. H., 2003)



ประการที่สาม องค์ประกอบด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและความสามารถทางสังคม (I Can) มุ่งเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความเครียด และสถานการณ์ที่ท้าทาย โดยโปรแกรมนำการฝึกสติผ่านการกำหนดลมหายใจและการผ่อนคลายมาใช้ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาของตนเองก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ หลักฐานจาก Surzykiewicz, J. et al. บ่งชี้ว่า ความสามารถในการกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ resilience ของวัยรุ่น และความสัมพันธ์ดังกล่าวยังเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม (Surzykiewicz, J. et al., 2022) ขณะที่ Porter, B. et al. พบว่า โปรแกรมที่ใช้การฝึกสติในเด็ก และวัยรุ่นมีแนวโน้มส่งผลเชิงบวก ต่อกระบวนการด้านความสนใจ การกำกับอารมณ์ พฤติกรรม และทักษะทางจิตสังคม แม้ผลลัพธ์จะแตกต่างกันตามช่วงวัย ลักษณะโปรแกรม และวิธีการดำเนินกิจกรรม (Porter, B. et al., 2022) นอกจากนี้ Sharma, N. et al. ซึ่งทบทวนงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการบำบัดโดยใช้สติเป็นฐาน ในวัยรุ่น พบว่า การฝึกสติมีศักยภาพในการลดความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ และช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ทางอารมณ์ การกำกับตนเอง และทักษะการเผชิญปัญหา (Sharma, N. et al., 2025) ผลดังกล่าว ช่วยอธิบายกลไกที่เป็นไปได้ขององค์ประกอบการฝึกหายใจ และการผ่อนคลายในโปรแกรมนี้ กล่าวคือ เมื่อวัยรุ่นสามารถสังเกตความคิด และอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น อาจช่วยลดการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างฉับพลัน และเปิดโอกาสให้เลือกวิธีจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

เมื่อพิจารณาในภาพรวม การเปลี่ยนแปลงของความเข้มแข็งทางจิตใจภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม จึงอาจอธิบายได้จากการทำงานร่วมกันขององค์ประกอบทั้งสามด้าน กล่าวคือ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่า จุดแข็ง และศักยภาพภายในตนเอง (I Am) การตระหนักถึงบุคคล และแหล่งสนับสนุนที่สามารถพึ่งพาได้ (I Have) และการมีทักษะในการกำกับอารมณ์ ผ่อนคลาย ปรับมุมมอง และจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย (I Can) ดังนั้น การที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูงภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม จึงอาจไม่ได้เป็นผลจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง แต่สะท้อนผลสะสมจากการเสริมสร้างทั้งทรัพยากรภายใน แหล่งสนับสนุนภายนอก และทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับกรอบ I Am, I Have และ I Can ของ Grotberg, E. H. และสอดคล้องกับหลักฐานที่มองความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการหลายองค์ประกอบซึ่งเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคลกับทรัพยากรทางสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ประเมินผลของโปรแกรมในภาพรวม จึงยังไม่สามารถระบุได้ว่าองค์ประกอบใดเป็นกลไกการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด การศึกษาครั้งต่อไปอาจทดสอบบทบาทของการเห็นคุณค่าในตนเอง การกำกับอารมณ์ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม หรือการรับรู้ความสามารถของตนเองในฐานะตัวแปรส่งผ่าน เพื่ออธิบายกลไกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (Grotberg, E. H., 2003)

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้พบองค์ความรู้ใหม่ ในประเด็น ดังนี้

1. ช่องว่างของระบบการสนับสนุนจากภาครัฐ ผลการศึกษาพบว่า แม้วัยรุ่นจะมีต้นทุนด้านความเข้มแข็งภายในค่อนข้างสูง แต่การรับรู้แหล่งสนับสนุนจากภายนอก โดยเฉพาะจากหน่วยงานภาครัฐ ชุมชน และสวัสดิการสังคมอยู่ในระดับต่ำ สะท้อนว่าความเปราะบางของวัยรุ่นไม่ได้เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับข้อจำกัดของระบบสนับสนุนทางสังคมและนโยบายสาธารณะ

2. ความเชื่อมโยงระหว่างความหลากหลายทางเพศกับความเป็นธรรมทางสังคม กลุ่ม LGBTQ+ มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่ากลุ่มเพศชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจควรบูรณาการแนวคิดด้านความเป็นธรรมทางสังคม เพื่อลดการตีตราและการเลือกปฏิบัติต่อวัยรุ่นกลุ่มเปราะบาง



3. โมเดลการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจแบบผสมผสาน งานวิจัยได้พัฒนาโปรแกรมที่ผสมผสานแนวคิด Grotberg, E. H. องค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ แนวทางของกรมสุขภาพจิต และการฝึกสติ รวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม (Grotberg, E. H., 2003)

4. การยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาในรูปแบบดิจิทัล โปรแกรมที่ดำเนินการผ่านระบบ Zoom สามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นได้ โดยแสดงให้เห็นว่าพื้นที่ออนไลน์สามารถเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการเติบโตทางจิตใจ หากได้รับการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

5. ศักยภาพของการอ่านบำบัดในฐานะเครื่องมือทางเลือก แม้กลุ่มควบคุมที่ได้รับการอ่านบำบัดนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่ากลุ่มทดลอง แต่ผลที่ดีขึ้นสะท้อนว่าการอ่านบทความหรือสื่อที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ร่วมกับการสะท้อนคิด เป็นแนวทางต้นทุนต่ำที่สามารถนำไปใช้ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในโรงเรียนหรือชุมชนที่ขาดแคลนบุคลากรด้านสุขภาพจิตได้



ภาพที่ 1 โมเดลการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในบริบทชุมชนเมือง (Urban Adolescent Resilience Enhancement Framework; UAREF Model)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักร พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นในชุมชนเขตจตุจักรมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีศักยภาพในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น โดยการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจควรดำเนินการอย่างครอบคลุมทั้งการพัฒนาทรัพยากรภายในบุคคล การเสริมสร้างแหล่งสนับสนุนทางสังคม และ

การพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา ควบคู่กับการคำนึงถึงบริบทของครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และชุมชน เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพทางจิตมีความต่อเนื่องและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมจริง ทั้งนี้ การนำผลการวิจัยไปใช้ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน โดยส่งเสริมแกนนำวัยรุ่นอาสาสมัครด้านจิตวิทยาให้มีทักษะพื้นฐานในการรับฟังอย่างเข้าใจ การสื่อสารเชิงบวก การสังเกตสัญญาณความเสี่ยง และการส่งต่ออย่างเหมาะสม รวมถึงการพัฒนาพื้นที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่นทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงความรู้ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิต และแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม นอกจากนี้ ควรจัดทำมาตรการส่งเสริมและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเปราะบางหรือมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ โดยบูรณาการการพัฒนาทักษะชีวิต การกำกับอารมณ์ การแก้ปัญหา และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเข้ากับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน บนพื้นฐานของความแตกต่างระหว่างบุคคลและการไม่ตีตรา ตลอดจนส่งเสริมการสื่อสารเชิงบวกภายในครอบครัว ผ่านการพัฒนาคู่มือหรือกิจกรรมสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล เพื่อเสริมทักษะการรับฟัง การสื่อสาร การให้กำลังใจ และการสนับสนุนทางอารมณ์แก่บุตร โดยเฉพาะครอบครัวที่บิดามารดาแยกกันอยู่ เพื่อให้วัยรุ่นยังคงรับรู้ถึงความรัก ความมั่นคง และการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างต่อเนื่อง และควรสนับสนุนการใช้บรรณบำบัด (bibliotherapy) เป็นเครื่องมือเสริมในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยเลือกใช้หนังสือ เรื่องเล่า บทความ หรือสื่อภาพยนตร์ ที่เหมาะสมกับวัยและมีเนื้อหาส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเอง การเผชิญปัญหา ความหวัง และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ร่วมกับการระดมการสะท้อนคิด หรือการสนทนากลุ่ม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาประสบการณ์ของตนเองและนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย

เอกสารอ้างอิง

- นฤภัค ฤทธิพิทย และสตรีรัตน์ รุจิระชาคร. (2565). การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น. *Journal of Sakon Nakhon Hospital*, 25(2), 54-63.
- ปิยะวัฒน์ พลจันทร์. (2564). ผลของโปรแกรมความเข้มแข็งทางใจโดยใช้วิธีการกรอบความคิดแบบเติบโตที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี. ใน *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ความเข้มแข็งในชีวิตร : แนวคิดการประเมินและการประยุกต์ใช้. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารินทร์ ถาน้อย และคณะ. (2553). พฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย : การทดสอบโมเดลเชิงประจักษ์ในเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ การครุ่นคิด ความตึงเครียดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 14(3), 187-202.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2568). สุขภาพคนไทย 2568 : เกิดน้อยทุกข์ไม่กลับ ต้องปรับและรับมืออย่างไร. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ คอเปอร์เรชั่น จำกัด (มหาชน).
- สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต พาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. (2569). แผนปฏิบัติการ กรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ. 2569. เรียกใช้เมื่อ 11 สิงหาคม 2569 จาก <https://shorturl.asia/RV4sU>
- Block, J. & Kremen, A. (1996). IQ and ego-resiliency : Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. USA: Praeger Publishers.

- Huang, L. & Mossige, S. (2015). Resilience in young people living with violence and self-harm: Evidence from a Norwegian national youth survey. *Psychol Res Behav Manag*, 8, 231-238. <https://doi.org/10.2147/prbm.s75382>
- Karairmak, Ö. & Figley, C. (2017). Resiliency in the Face of Adversity : A short Longitudinal Test Of the Trait Hypothesis. *The Journal of General Psychology*, 144(2), 89-109.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Liu, Q. et al. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4), 1-8.
- Marquez, J. et al. (2023). Protective factors for resilience in adolescence: analysis of a longitudinal dataset using the residuals approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(140), 1-24.
- Megan, P. & Elizabeth, V. (2013). Bullying Prevention and Social Justice. *Theory Into Practice*, 52(4), 303-310.
- MENTAL HEALTH CHECK IN. (2026). Mental Health Dashboard. Retrieved June 4, 2026, from <https://checkin.dmh.go.th/dashboards>
- Nagra, G. S. et al. (2016). What bridges the gap between self-harm and suicidality? The role of forgiveness, resilience and attachment. *Psychiatry Research*, 241, 78-82. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.103>
- Porter, B. et al. (2022). Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions in Child-Adolescent Population: A Developmental Perspective. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(8), 1220-1243.
- Ran, H. et al. (2020). Resilience mediates the association between school bullying victimization and self-harm in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 277, 115-20. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.136>
- Sharma, N. et al. (2025). Mindfulness-based Interventions for Emotional Dysregulation in Adolescents: A Systematic Review. *Annals of Neurosciences*, 33(2), 259-267.
- Surzykiewicz, J. et al. (2022). Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 1-9.
- Trong Dam, V. A. et al. (2023). Associations between parent-child relationship, self-esteem, and resilience with life satisfaction and mental wellbeing of adolescents. *Front Public Health*, 11, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1012337>
- Van der Wal, W. & George, A. A. (2018). Social support-oriented coping and resilience for self-harm protection among adolescents. *Journal of Psychology in Africa*, 28(3), 237-241.
- Wagnild, G. M. & Young H. M. (1993). Development and Psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing Measurement*, 1(2), 165-178.