

**ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ
และกรอบความคิดแบบเติบโตของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าแห่งหนึ่ง
ในจังหวัดภาคใต้ของไทย**

**The Relationship Between Friendship Intimacy, Resilience, and Growth Mindset Among
Adolescent Girls in an Orphanage in Southern Thailand**

นดา หลงโส๊ะ¹, ฮานานมุฮิบะตุদ্ดีน นอจี²
Nada Longsoh¹ Hananmuhibbatuddin Nochi²

บทคัดย่อ

ช่วงวัยรุ่นถือเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสครั้งที่สองในการพัฒนาและการเรียนรู้ แต่ต้องอาศัยการสนับสนุนการเรียนรู้ในเชิงบวกเพื่อเลี่ยงพฤติกรรมในเชิงลบ การศึกษานี้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ และกรอบความคิดแบบเติบโต โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 54 คน ในสถานเลี้ยงกำพร้าแห่งหนึ่งทางภาคใต้ของประเทศไทย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 3 ฉบับที่มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .86 - .87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันทางบวก โดยกรอบความคิดแบบเติบโตกับความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ($r=.434, p < .01$) รองลงมา ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ($r=.343, p < .05$) โดยความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด ($r=.267, p < .05$) ผลการวิจัยนี้จะเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปวางแผนหาแนวทางในการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ และกรอบความคิดแบบเติบโตเพื่อส่งเสริมการมีทุนชีวิตและทุนทางจิตวิทยาที่ดีแก่เด็กกำพร้าที่เป็นวัยรุ่นให้มีสุขภาวะที่ดี

คำสำคัญ: กรอบความคิดแบบเติบโต ความเข้มแข็งทางใจ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน วัยรุ่น
สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า

¹ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
Undergraduate student, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus

² อาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
Lecturer, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus, E-Mail: mhtdhanan@gmail.com

Abstract

Adolescence is considered a second window of opportunity for development and learning, requiring positive learning support to avoid negative behaviors. This study examines the relationship between friendship intimacy, resilience, and a growth mindset using a quantitative research approach. The participants consisted of 54 adolescent girls, ranging from grades 7 to 12, residing in an orphanage in Southern Thailand. Data were collected using three questionnaires with reliability coefficients ranging from .86 to .87. The data were analyzed using Pearson correlation. The results indicate that all three variables are positively correlated, with the strongest correlation found between growth mindset and resilience ($r = .434, p < .01$), followed by the correlation between growth mindset and friendship intimacy ($r = .343, p < .05$). The weakest correlation was between resilience and friendship intimacy ($r = .267, p < .05$). These findings provide a foundation for planning interventions to strengthen peer relationships, resilience, and a growth mindset, thereby promoting psychological and life capital among adolescent orphans for their overall well-being.

Keywords: Growth mindset, Resilience, Friendship intimacy, Adolescence, Orphanage

บทนำ

สังคมปัจจุบันที่มีความผันผวน คาดเดาได้ยาก มีความเปราะบางที่ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาจากการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตภายหลังการแพร่ระบาดของ COVID-19 อิทธิพลจากเทคโนโลยีในยุค Generative AI ที่เข้ามามีบทบาทเปลี่ยนการใช้ชีวิตและการทำงานนั้นส่งผลกระทบต่อผู้คนให้ต้องปรับตัวและเตรียมการให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง บุคคลจึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทั้งกระบวนการคิดและจิตใจที่เข้มแข็ง รวมถึงการแวดล้อมด้วยสังคมที่เกื้อหนุนกันเพื่อให้ก้าวผ่านช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้ เมื่อพิจารณาถึงผลกระทบเหล่านี้ในช่วงวัยต่าง ๆ ก็พบว่าวัยรุ่น ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังอยู่ในวัยกำลังศึกษา ได้รับผลกระทบที่ทำให้ต้องเผชิญความเครียดในการเรียนรู้และปรับตัว (Herdian et al., 2024) ตามแนวคิดทางจิตวิทยาพัฒนาการและประสาทวิทยาศาสตร์ วัยรุ่นเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีทั้งความเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางความคิด สามารถคิดตัดสินใจด้วยตัวเองแก้ปัญหาได้ดีขึ้น เริ่มมีมุมมองเชิงอนาคต ขณะเดียวกันก็คงความเป็นเด็กที่ยังมีความต้องการการช่วยเหลือและการชี้แนะ มีความคิดกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและอ่อนไหวกับการจากลาพลัดพรากจากสิ่งที่รู้สึกปลอดภัยหรือคุ้นเคย รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงผันผวนได้ง่ายและรวดเร็วของอารมณ์อันเป็นผลจากพัฒนาการทางกายภาพ (Coleman, 2024) ความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญนี้เองที่ทำให้วัยรุ่นกลับมาตั้งคำถาม

เกี่ยวกับอัตลักษณ์แห่งตนและความท้าทายต่าง ๆ รอบตัว ที่ทำให้รู้สึกว่าจะต้องเผชิญปัญหามากมายอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่น่าเป็นห่วงทั้งในมุมมองความคิด การใช้ชีวิต วิธีการเผชิญกับอุปสรรคปัญหา (กอบแก้ว บุญบุตร, 2563)

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) พบว่า 1 ใน 7 คนของวัยรุ่นที่มีอายุ 10-19 ปี มีความผิดปกติทางจิตใจ นอกจากนี้ สาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยและทรมานในวัยรุ่นคืออาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความผิดปกติทางพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่พบในประเทศไทยเช่นกัน (World Health Organization, 2021; พิชัย อธิฐสกุลและศิริไชย หงษ์สงวนศรี, 2558; สมิตี อนันต์ปฏิวณิช, นันทนภัส แวกระโทก, และ สุกัญญา แก่นงูเหลือม, 2565) องค์ความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์ทำให้ทราบว่าพัฒนาการทางสมองของวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของหน้าต่างแห่งโอกาสครั้งที่สองในการเรียนรู้และพัฒนา (Second window of opportunity) กล่าวคือ วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้และสมองอย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันมีความเปราะบางอ่อนไหวต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยพบว่าวัยรุ่นหญิงมีรูปแบบการคิดที่เปราะบางและอ่อนไหวทางอารมณ์ต่อความเครียดที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นชาย (Milas et al., 2025) แต่หากวัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้ก็จะเป็นโอกาสในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีได้ โดยอาศัยการสนับสนุนให้เรียนรู้ในเชิงบวก ก็สามารถช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนให้เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างได้ (UNICEF, 2017; Coleman, 2024) ดังนั้น การศึกษาปัจจัยเชิงบวกด้านกระบวนการคิด จิตใจและสังคมของวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เข้าใจปัจจัยที่จะช่วยให้วัยรุ่นก้าวผ่านช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางสภาวะการณ์ที่ผันผวนในโลกปัจจุบัน

ทฤษฎีกรอบความคิด (Mindset theory) ได้อธิบายเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถและการเรียนรู้ Dweck ซึ่งได้ศึกษาเรื่องนี้มายาวนานกว่า 20 ปี (Dweck, 2006) กรอบความคิดแบบเติบโตได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในบริบททางการศึกษา ซึ่งมีผลการศึกษาเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อนำแนวคิดเรื่องกรอบความคิดมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนพบความสัมพันธ์เชิงบวกกับแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (Sutthisomboon & Limpapath, 2022; Haimovitz et al., 2011; Ng, 2018; Rhew et al., 2018) Dweck ได้แบ่งกรอบความคิดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ กรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed mindset) และกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติดจะเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถเป็นสิ่งที่ติดตัวมา เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ในขณะที่ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะเชื่อว่าความฉลาดและความสามารถของตนเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ และให้คุณค่ากับความพยายาม (Dweck, 2016; Blackwell et al., 2007; ยงยุทธ ขำคง และ สรวงภรณ์ สัจภาพิชาติ, 2564) นอกจากนี้คุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตยังมีความพร้อมเผชิญความท้าทาย มองความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ สามารถรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นเพื่อพัฒนา และค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น (Dweck, 2006) ผลการศึกษายังพบว่ากรอบความคิดแบบเติบโตสัมพันธ์กับอารมณ์และสุขภาพจิต ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะทางจิตเวชน้อยกว่าผู้ที่มีกรอบความคิดแบบ

ยึดติด เกี่ยวข้องกับการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น (King, 2012 อ้างถึงใน ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดแจ้ง, 2559) คุณลักษณะของผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตด้านมุมมองที่มีต่ออุปสรรคยังสอดคล้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ที่เป็นอย่างหนึ่งปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตแก่วัยรุ่นได้ (สมติ อนันต์ปฏิเวธ และคณะ, 2565)

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นหนึ่งในทุนทางจิตวิทยา (Psychological capitals) (Luthans et al., 2007) ที่ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัว พื้นตัว และยืนหยัดอยู่ได้ท่ามกลางวิกฤตหรือสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต (Adversity in life) ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความยุ่งยากและผ่านพ้นผลกระทบจากเหตุการณ์เหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว สู่เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีชีวิตที่เติบโตขึ้น ซึ่งความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบ คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ (อีดี) กำลังใจ (ฮิด) และการจัดการกับปัญหา (สึ) (ประภาศรี ปัญญาวิชชัย และ งามย ภาณุจนจิราภูล, 2565) ผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นปัจจัยป้องกัน (Protective factors) ที่ช่วยลดผลกระทบทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์จากสถานการณ์ดังเครียด ส่งผลให้มีการตอบสนองแบบปรับตัวได้ดี ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลและเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยทางสังคม เช่น การรับรู้บรรยากาศในครอบครัวและสัมพันธภาพกับเพื่อน (Kocjan et al., 2021; โสภณ แสงอ่อน และคณะ, 2561) โดยปัจจัยทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น สัมพันธภาพมีผลต่อการรับรู้ความสุขและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น (Santrock, 2018; พิชัย อภิรัฐสกุล และ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, 2558) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพกับเพื่อน ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship intimacy) เป็นการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อนวัยใกล้เคียงกัน มีความรู้สึกผูกพันรักใคร่ มีการสนับสนุนกันทางอารมณ์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (Buhrmester, 1990) พลังเพื่อนเป็นหนึ่งในต้นทุนชีวิต (Life assets) ที่สำคัญที่จะเกื้อหนุนให้เด็กเติบโตและดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ (ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน), 2565) เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการที่กล่าวว่าวัยรุ่นมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้ถึงพลังความเข้มแข็ง ทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

ภายใต้ความเปราะบางอ่อนไหวของวัยรุ่น ถือเป็นความท้าทายของครอบครัวและสังคมที่จะสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีเพื่อให้โอกาสวัยรุ่นได้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ขณะเดียวกัน ยังมีเด็กวัยรุ่นส่วนหนึ่งที่กำพร้าหรือถูกทอดทิ้ง การด้อยโอกาสของเด็กเหล่านี้อาจส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาตามมามากกว่าวัยรุ่นทั่วไป เช่น การไม่เห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ทำให้ก้าวเข้าสู่วงจรของพฤติกรรมเสี่ยงและมีโอกาสกระทำความผิด (สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564) สังคมจึงไม่อาจเพิกเฉยและต้องเข้าไปช่วยเหลือดูแลสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าเป็นอีกหนึ่งสถาบันที่ทำหน้าที่เป็นครอบครัวทดแทนแก่เด็กเหล่านี้ การส่งเสริมให้เขามีต้นทุนชีวิตและต้นทุนจิตวิทยาถือเป็นสิ่งท้าทายแต่มีความสำคัญต่อเขาในการพัฒนาการคิด จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้เติบโตอย่างองกงาม เป็นตัวของตนเองได้อย่างเต็มที่ และใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดในบริบทความสัมพันธ์ เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อน การเปลี่ยนแปลงในมิตรภาพ และความรู้สึกถูกตัดสินจากผู้อื่น มากกว่าวัยรุ่นชาย (Milas et al., 2025) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ และกรอบความคิดแบบเติบโตของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้ศึกษาแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มด้อยโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ และกรอบความคิดแบบเติบโตของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

วัยรุ่น: ช่วงพัฒนาการและความเปราะบาง

วัยรุ่นเป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และการรับรู้ เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ สมอของวัยรุ่นกำลังอยู่ในระยะที่มีศักยภาพสูงในการเรียนรู้และพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจนถึงตอนปลาย สมอมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดโดยเฉพาะสมอส่วนหน้าสุด (Prefrontal cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางแผน การควบคุมตนเอง การตัดสินใจ และการพิจารณาผลกระทบในระยะยาว อย่างไรก็ตาม สมอส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์มักเติบโตเร็วกว่าส่วนเหตุผล จึงทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมที่อ่อนไหว ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น และเผชิญกับความขัดแย้งภายในบ่อยครั้ง ส่งผลให้วัยรุ่นมีความเปราะบางต่อความเครียดและแรงกดดันทางสังคม (UNICEF, 2017; Coleman, 2024) เมื่อพิจารณาพัฒนาการด้านจิตสังคมแล้ว วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการกิจการสร้างอัตลักษณ์แห่งตน (Identity development) ตามแนวคิดของ Erikson (1968) ต้องเผชิญกับคำถามเกี่ยวกับอัตลักษณ์แห่งตนและการยอมรับจากผู้อื่น ความล้มเหลวในการสร้างอัตลักษณ์ที่ชัดเจนอาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่างเปล่า ไม่มั่นคง และเปราะบางต่อแรงกดดันทางสังคม ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นเริ่มหันเหความสัมพันธ์จากครอบครัวไปสู่กลุ่มเพื่อนมากขึ้น ความผูกพันกับเพื่อนจึงกลายเป็นฐานสำคัญของพัฒนาการทางสังคม ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น วางใจ และมีความใกล้ชิดกับเพื่อน ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางอารมณ์ ทั้งนี้ ความเปราะบางดังกล่าวจะยิ่งซับซ้อนขึ้นสำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ขาดครอบครัวหรืออยู่ในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า (สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564)

นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเริ่มพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง (Higher-order thinking) เช่น การคิดเชิงนามธรรม การตั้งสมมติฐาน และการคิดอย่างเป็นระบบ (Piaget, 1972) ความสามารถเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเริ่มตั้งคำถามต่อคุณค่า ความเชื่อ และบทบาทของตนเองในสังคม ซึ่งเป็นโอกาสในการสร้างโลกทัศน์และแนวคิดต่อชีวิต อย่างไรก็ตาม หากขาดการสนับสนุนที่เหมาะสม วัยรุ่นอาจเกิดภาวะสับสน วิดกกังวล หรือพัฒนา

แนวคิดลบต่อตนเองได้ สอดคล้องกับองค์ความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่พัฒนาการทางสมองของวัยรุ่นเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสครั้งที่สองในการเรียนรู้และพัฒนา หากมีการส่งเสริมทุนชีวิตและทุนทางจิตวิทยาให้กับวัยรุ่นโดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบางได้ ก็จะเป็นโอกาสสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับความท้าทายได้อย่างมีสุขภาวะ (UNICEF, 2017; Coleman, 2024)

กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset)

ทฤษฎีกรอบความคิด (Mindset theory) ได้รับการพัฒนาโดย Dweck (2006) ได้จำแนกคนออกเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) ซึ่งเชื่อว่าความสามารถเป็นสิ่งตายตัว และผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ที่เชื่อว่าความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ Dweck (2006) เน้นว่าความสามารถและสติปัญญาของมนุษย์มิได้เป็นสิ่งตายตัว หากแต่สามารถพัฒนาและเติบโตได้ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ความพยายาม และการเผชิญกับความท้าทาย แนวคิดนี้ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในแวดวงจิตวิทยาการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนและการสร้างแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) อย่างยั่งยืน

บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมักมีลักษณะสำคัญ เช่น ให้คุณค่ากับกระบวนการเรียนรู้มากกว่าผลลัพธ์ (focus on learning) แสวงหาความท้าทายเพื่อสร้างการเติบโต (seek challenges) เปิดรับข้อเสนอแนะและมุ่งปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง (seek ongoing improvement) ยอมรับความล้มเหลวในฐานะโอกาสแห่งการเรียนรู้ (grow from failure) เชื่อว่าความพยายามเป็นปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จ (accept efforts as key to success) และสามารถเรียนรู้จากความสำเร็จของผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ (learn from others' success) ตรงกันข้าม ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) มักมองว่าความสามารถเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ จึงหลีกเลี่ยงความท้าทาย ไม่ยอมรับข้อผิดพลาด และไม่กล้าเสี่ยงในการเรียนรู้ ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้ง่าย (Dweck, 2006)

กรอบความคิดแบบเติบโตสัมพันธ์กับแรงจูงใจ ความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลว และความสำเร็จในการเรียนรู้ (Blackwell et al., 2007; Yeager & Dweck, 2012) การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีกรอบความคิดแบบเติบโต โดยเฉพาะในบริบทที่เปราะบาง เช่น วัยรุ่นในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า จึงอาจเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยา ช่วยให้สามารถเผชิญและฟื้นตัวจากอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีความหวัง

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ตามแนวคิดของ Luthans และคณะ (2007) โดยหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ฟื้นตัว และยืนหยัดภายใต้สถานการณ์ที่เผชิญกับความท้าทาย ความเครียด หรือวิกฤตในชีวิต (adversity) อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้บุคคลสามารถก้าวผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นได้อย่างเติบโต และพัฒนาแนวทางการเผชิญปัญหาที่สร้างสรรค์มากขึ้น

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจที่ได้รับการพัฒนาขึ้นในบริบทวัฒนธรรมไทย โดยกรมสุขภาพจิต ตามแนวคิดของ Grotberg (1999) (ดลฤดี ทับทิม และคณะ, 2564; ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และคณะ, 2565) ได้แก่

1. ความมั่นคงทางอารมณ์ หรือ “ฮึด” คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
2. กำลังใจ หรือ “ฮึด” คือ ความหวังและความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถผ่านอุปสรรคไปได้
3. การจัดการกับปัญหา หรือ “สู้” คือ การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีกลยุทธ์ ไม่หลีกเลี่ยงหรือยอมแพ้

การมีความเข้มแข็งทางใจสูงยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงบวกอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการวางแผน การควบคุมตนเอง ความคิดเชิงบวก และความสามารถในการขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม (Masten, 2014) โดยเฉพาะในวัยรุ่น การมีความเข้มแข็งทางใจช่วยส่งเสริมการปรับตัวในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต เช่น การเปลี่ยนระดับชั้น การย้ายสถานศึกษา หรือการเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม

ปัจจัยทางสังคมโดยเฉพาะสัมพันธ์กับเพื่อนและบรรยากาศในครอบครัว มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น (Kocjan et al., 2021; โสภณ แสงอ่อน และคณะ, 2561) โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่อยู่ในสถานสงเคราะห์หรือขาดพ่อแม่ ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนจึงกลายเป็นแหล่งทุนทางจิตใจที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อระดับความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีเป้าหมายในชีวิต (Santrock, 2018; พิชัย อภิรัฐสกุล และ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, 2558)

จากหลักฐานข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นปัจจัยเชิงบวกที่สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง การสร้างทักษะการเผชิญปัญหา และการส่งเสริมความมั่นคงภายในตนเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการที่สมดุลของวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มที่อยู่ในบริบทเปราะบาง

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship intimacy)

แนวคิดความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดย Buhrmester (1990) ซึ่งเป็นหนึ่งในนักจิตวิทยาผู้ให้ความสำคัญกับบทบาทของเพื่อนในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะในมิติของคุณภาพความสัมพันธ์มากกว่าปริมาณการมีเพื่อนเพียงอย่างเดียว

Buhrmester (1990) ได้สร้างแบบวัด Friendship Quality Scale เพื่อประเมินระดับของความผูกพันและความใกล้ชิดทางอารมณ์ในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน โดยมีแก่นหลักอยู่ที่ “การรับรู้ของวัยรุ่นต่อความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ” เช่น ความไว้วางใจ ความเข้าใจ การสนับสนุนทางอารมณ์ การเปิดเผยตนเอง การให้กำลังใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความผูกพันลักษณะนี้จึงเป็นมากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์ทั่วไป หากแต่เป็นความสัมพันธ์เชิงลึกที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ แนวคิดนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (1968) ที่เสนอว่าวัยรุ่นอยู่ในขั้นของการแสวงหาอัต

ลักษณะ ซึ่งความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความรู้สึกเป็นที่ยอมรับ การกล้าแสดงออก และการพัฒนาอัตลักษณ์ส่วนบุคคลให้มั่นคง การมีเพื่อนที่เข้าใจและสนับสนุนจึงกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ ความขัดแย้ง และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมาย

งานวิจัยจำนวนมากได้สนับสนุนแนวคิดของ Buhrmester เช่น Buskirk-Cohen (2012) พบว่า มิตรภาพในวัยรุ่นมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับการพัฒนาการด้านอารมณ์ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงซึ่งให้ความสำคัญกับความใกล้ชิดทางอารมณ์มากกว่าผู้ชาย และแสดงออกผ่านการเปิดเผยตนเอง (Intimate disclosure) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความผูกพันใกล้ชิด งานวิจัยนี้ยังสะท้อนถึงความแตกต่างทางเพศในการใช้มิตรภาพเป็นเครื่องมือรับมือกับความเครียด โดยผู้หญิงจะได้รับผลบวกจากมิตรภาพใกล้ชิดชัดเจนกว่าผู้ชาย

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ขยายมุมมองของความผูกพันใกล้ชิดไปในบริบททางวัฒนธรรมและกลุ่มเฉพาะ เช่น งานของ Pazil และ Hafeeza (2018) ซึ่งศึกษานักเรียนมาเลเซียในต่างแดน พบว่าความใกล้ชิดกับเพื่อนไม่จำเป็นต้องอาศัยระยะทางกายภาพ แต่สามารถคงอยู่ผ่านการสื่อสารออนไลน์ สะท้อนว่ามิตรภาพใกล้ชิดสามารถปรับตัวตามบริบทสมัยใหม่

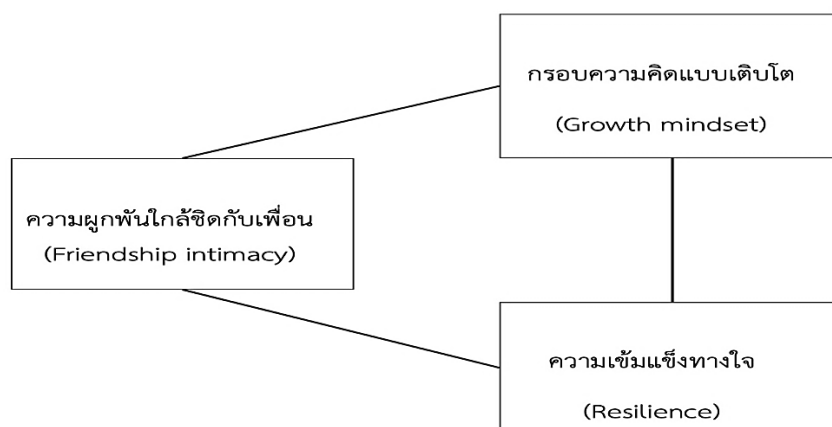
ในบริบทของสังคมไทย แนวคิดเรื่องพลังของเพื่อนได้รับการยอมรับในฐานะหนึ่งใน “ต้นทุนชีวิต” (Life assets) ที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับความเปราะบางและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้ (ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน), 2565) โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว การมีเพื่อนที่ใกล้ชิดกลายเป็นทรัพยากรจิตใจที่สำคัญยิ่งต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการรับรู้คุณค่าในตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

กล่าวโดยสรุป แนวคิดเรื่องความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน โดยเฉพาะจากงานของ Buhrmester (1990) และงานวิจัยต่อยอดจากหลากหลายบริบท ได้แสดงให้เห็นว่า มิตรภาพในวัยรุ่นไม่ได้เป็นเพียงความสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น แต่เป็นกลไกสำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจ ทักษะระหว่างบุคคล และความเป็นอยู่ที่ดีของเยาวชน โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องการการฟื้นฟูและการสนับสนุนทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า กรอบความคิดแบบเติบโต ความเข้มแข็งทางใจ และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นปัจจัยเชิงบวกที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มที่เปราะบางอย่างเด็กกำพร้า ปัจจัยทั้งสามสามารถส่งเสริมซึ่งกันและกัน และเป็นองค์ประกอบของทุนชีวิตและทุนทางจิตวิทยาที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเติบโตอย่างมีสุขภาวะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดให้ปัจจัยทั้งสามเป็นตัวแปรในการศึกษาความสัมพันธ์ในบริบทของสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า เพื่อวางแนวทางในการพัฒนาการเรียนรู้และการสนับสนุนทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางสังคมและตัวแปรทางจิตลักษณะของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าแห่งหนึ่งทางภาคใต้ รวมทั้งสิ้น 3 ตัวแปร ประกอบด้วย 1) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship intimacy) (Buhrmester, 1990) 2) กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) (Dweck, 2006) และ 3) ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ งามย์ กาญจนจิราภรณ์, 2565) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ในระดับใด โดยผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถแสดงเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ และกรอบความคิดแบบเติบโตของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้ามีความสัมพันธ์กัน

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative approach) โดยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กรอบความคิดแบบเติบโต และ ความเข้มแข็งทางใจ

กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าแห่งหนึ่งทางภาคใต้ของประเทศไทยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 54 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง 3 ตัวแปร ได้แก่ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship Intimacy ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset)

เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถาม (Questionnaires) 3 ฉบับ ได้แก่

1) แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ที่ผู้วิจัยปรับจากแบบวัดชุดความคิดของ ซัลวาลย์ ศิลปะกิจ, อรรพรรณ ศิลปะกิจ และ รสสุคนธ์ ชมชื่น (2558) ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดกรอบความคิด (Mindset) ของ Dweck (2006) จำนวน 10 ข้อคำถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .86

2) แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ผู้วิจัยใช้แบบวัด Resilience Quotient ที่พัฒนาโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ประภาศรี ปัญญาวิชิตชัย และ ภวมัย กาญจนจิราภรณ์, 2565) ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (10 ข้อ) ด้านกำลังใจ (5 ข้อ) และด้านการจัดการปัญหา (5 ข้อ) รวมเป็นจำนวน 20 ข้อคำถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87

3) แบบวัดความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (Friendship intimacy) ที่ผู้วิจัยปรับจากแบบวัดความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของมณฑนา นทีธาร (2546) ที่แปลเป็นภาษาไทยมาจากแบบวัดของ Buhrmester (1990) มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .86

การรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ตอบแบบสอบถามโดยให้กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ตอบ (Self-rating)

การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ 2) การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามเกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด (2556) และ 3) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างจริงจังและรอบคอบ โดยได้จัดส่งเอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจากต้นสังกัดของผู้เข้าร่วมวิจัย มีการแจ้งให้ต้นสังกัดและผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการป้องกันการละเมิดข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยจะไม่มีการระบุชื่อตัวบุคคลในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยรักษาความเป็นส่วนตัวและความลับของข้อมูลอย่างเคร่งครัด โดยผู้ร่วมวิจัยต้องให้ความยินยอมอย่างเต็มใจก่อนให้ข้อมูล ข้อมูลทั้งหมดจะถูกจัดเก็บอย่างปลอดภัยและเข้าถึงได้เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้น เพื่อให้แน่ใจว่าการวิจัยนี้ได้ปฏิบัติตามมาตรฐานการคุ้มครองสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นวัยรุ่นเพศหญิงจำนวน 54 คน (100%) ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 จำแนกเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 คน (22.22%) มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 8 คน (14.81%)

มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 14 คน (25.93%) มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 คน (22.22%) มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 6 คน (11.11%) และ มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 คน (3.70%)

ตารางที่ 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานเชิงบรรยายของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กรอบความคิดแบบเติบโต และความเข้มแข็งทางใจของผู้ให้ข้อมูล

ตัวแปร	จำนวน	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
1. ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน	54	3.88	0.70	มาก	2.20	4.90
2. กรอบความคิดแบบเติบโต	54	4.09	0.52	มาก	3.10	4.90
3. ความเข้มแข็งทางใจ	54	3.75	0.37	มาก	3.10	4.65
3.1 ด้านความทนทานต่ออารมณ์	54	3.74	0.42	มาก	2.70	4.60
3.2 ด้านกำลังใจ	54	3.78	0.54	มาก	2.60	5.00
3.3 ด้านการจัดการปัญหา	54	3.76	0.55	มาก	2.80	5.00

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร พบว่า ระดับความผูกพันใกล้ชิดอยู่ในระดับมาก ($M = 3.88$) กรอบความคิดแบบเติบโตอยู่ในระดับมาก ($M = 4.09$) และความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมากเช่นกัน ($M = 3.75$) โดยเมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้านพบว่า ด้านกำลังใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก ($M = 3.78$) รองลงมาคือด้านการจัดการปัญหาอยู่ในระดับมาก ($M = 3.76$) และด้านความทนทานต่ออารมณ์มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด โดยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ($M = 3.74$)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กรอบความคิดแบบเติบโต และความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 3 ตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson) โดยพิจารณาระดับความสัมพันธ์ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) ผลพบว่า ตัวแปรที่สัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ กรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจ สัมพันธ์ระดับปานกลาง ($r = .434, p < .01$) รองลงมาคือความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน สัมพันธ์ระดับต่ำ ($r = .343, p < .05$) ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด สัมพันธ์ระดับต่ำ ($r = .267, p < .05$) ดังตารางที่ 2 และรูปที่ 2

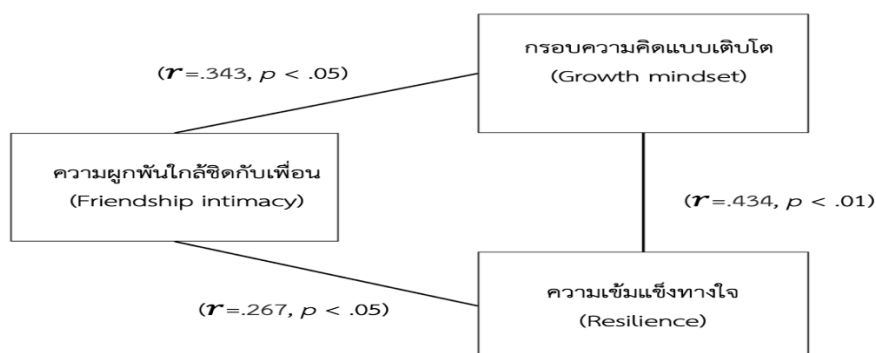
เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจกับตัวแปรกรอบความคิดแบบเติบโตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน พบว่า มีองค์ประกอบ 2 ด้านของความเข้มแข็งทางใจที่สัมพันธ์กับกรอบความคิดแบบเติบโต ได้แก่ ความทนทานต่ออารมณ์ มีระดับความสัมพันธ์กันมากที่สุด โดยสัมพันธ์กันระดับปานกลาง ($r = .458, p < .001$) รองลงมา ได้แก่ การจัดการปัญหา สัมพันธ์ระดับต่ำ ($r = .318, p < .05$)

ส่วนด้านกำลังใจ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับกรอบความคิดแบบเติบโต นอกจากนี้ พบว่า ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยทั้ง 3 ด้านของความเข้มแข็งทางใจกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

ตารางที่ 2 แสดงเมตริกซ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)					
	1	2	3	4	5	6
1. ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน	1					
2. กรอบความคิดแบบเติบโต	0.343*	1				
3. ความเข้มแข็งทางใจ	0.267*	0.434**	1			
3.1 ความทนทานต่ออารมณ์	0.178	0.458***	0.855***	1		
3.2 กำลังใจ	0.212	0.134	0.656***	0.337*	1	
3.3 การจัดการปัญหา	0.230	0.318*	0.704***	0.406**	0.253	1

หมายเหตุ $n=54$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



รูปที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ความเข้มแข็งทางใจ และกรอบความคิดแบบเติบโตของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าแห่งหนึ่งทางภาคใต้ของประเทศไทย ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1–6 จำนวน 54 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มเป้าหมายมีระดับของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กรอบความคิดแบบเติบโต และความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับ มากทุกตัวแปร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88, 4.09 และ 3.75 ตามลำดับ ทั้งนี้ ความเข้มแข็งทางใจมีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน ได้แก่ ความทนทานต่ออารมณ์ ($M = 3.74$) กำลังใจ ($M = 3.78$) และการจัดการกับปัญหา ($M = 3.76$) ซึ่งอยู่ในระดับมากทุกด้าน

สำหรับผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ตัวแปรทั้งสามมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือ กรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจ ($r=.434, p < .01$) รองลงมาคือ กรอบความคิดแบบเติบโตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ($r=.343, p < .05$) ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน พบว่ามีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด ($r=.267, p < .05$) เมื่อพิจารณาในระดับองค์ประกอบย่อยของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ด้านความทนทานต่ออารมณ์ มีความสัมพันธ์กับกรอบความคิดแบบเติบโตมากที่สุด ($r = .458, p < .001$) รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับปัญหา ($r = .318, p < .05$) ส่วน ด้านกำลังใจ ไม่พบความสัมพันธ์กับกรอบความคิดแบบเติบโต และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อยทั้งสามของความเข้มแข็งทางใจกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

โดยสรุป ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาและสังคมอยู่ในระดับดี ทั้งในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน การมองตนเองในเชิงพัฒนา และความสามารถในการฟื้นตัวจากอุปสรรค ซึ่งล้วนมีบทบาทเสริมกันในการส่งเสริมสุขภาวะและการเติบโตเชิงบวกในช่วงวัยรุ่น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนและเน้นย้ำถึงความสำคัญของปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมในการพัฒนาของวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่เปราะบาง เช่น เด็กกำพร้า จากผลการวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นหญิงในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้ามีความสัมพันธ์กันมากที่สุดในเชิงบวก ($r = .434, p < .01$) ซึ่งถือว่าสัมพันธ์ระดับปานกลาง สอดคล้องกับ Dweck (2006) ที่เสนอว่าบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะมองความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก วัยรุ่นที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตเชื่อว่าความสามารถของเขาสามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายาม ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจและความสามารถในการปรับตัวกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า กรอบความคิดแบบเติบโตไม่เพียงส่งผลดีต่อผลการเรียนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือและฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคปัญหาได้มากขึ้นด้วย (Yeager et al., 2019) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฟื้นตัวหรือความเข้มแข็งทางใจ (Yeager & Dweck, 2012) ประกอบกับวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มตอบสนองต่อความเครียดด้วยกระบวนการคิดที่มีลักษณะเปราะบาง เช่น การคิดซ้ำซาก (rumination) หรือการตำหนิตนเอง (self-blame) ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ง่าย (Milas et al., 2025) ผลการศึกษาที่พบความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้ จึงสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโตในวัยรุ่นหญิง สามารถนำไปสู่กลไกการรับมือสถานการณ์ชีวิตได้ดีขึ้นและมีทุนทางจิตวิทยา (Psychological capital) ที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทาย เช่น สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า การส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโตอาจช่วยสนับสนุนให้วัยรุ่นก้าวผ่านความยากลำบากในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ($r = .343, p < .05$) แม้จะมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ก็ยังสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของสัมพันธ์ภาพต่อการส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต วัยรุ่นที่รับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนวัยเดียวกันมีแนวโน้มจะมีแนวคิดในเชิงการพัฒนาตนเองและเรียนรู้จากความผิดพลาด (Buhrmester, 1990) สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนวัยเดียวกันเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ กำลังใจ และข้อมูลสะท้อนกลับ ซึ่งสามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้แก่วัยรุ่นเกี่ยวกับความสามารถในการเติบโตและพัฒนาปรับปรุงตนเอง (Wang & Eccles, 2012) วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความเชื่อมโยงและได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนมักจะยอมรับความท้าทายได้มากขึ้น ยินหยัดเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก และท้ายที่สุดก็จะพัฒนาความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Agency) รู้สึกว่าคุณค่าตนเองสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง มีสิทธิเลือก ตัดสินใจ และกำหนดทิศทางอนาคตของตนได้อย่างมีเป้าหมาย สอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของหน้าต่างแห่งโอกาสครั้งที่ 2 ในการเรียนรู้และพัฒนา สมองของวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่ทำให้สามารถคิดในเรื่องที่ซับซ้อนได้มากขึ้น ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดีขึ้น คิดคาดการณ์สิ่งที่เป็นไปได้ในอนาคต รวมถึงรับผิดชอบชีวิตประจำวันของตนได้ดี ในขณะเดียวกัน มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ เปราะบางต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด กังวลเกี่ยวกับอนาคต รวมถึง การคาดหวังการชื่นชมและยอมรับจากคนรอบข้างจะปรากฏชัดเจนในวัยนี้ การรับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง โดยเฉพาะเพื่อนที่ใกล้ชิด ไว้วางใจ จะเป็นโอกาสในการสนับสนุนให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในเชิงบวก สามารถพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนให้เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง (UNICEF, 2017; Coleman, 2024) สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น (Rubin et al., 2006) ซึ่งในบริบทสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า ที่อาจขาดการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกันจึงเป็นสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีความสำคัญยิ่งขึ้นต่อสุขภาวะและการพัฒนาตนเองของวัยรุ่น

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ที่พบว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำสุด ($r = .267, p < .05$) ก็แสดงให้เห็นว่า แม้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนจะมีความสำคัญต่อความเข้มแข็งทางใจเช่นกัน แต่อาจไม่มากเท่ากับการมีกรอบความคิดแบบเติบโต ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าความเข้มแข็งทางใจหรือความสามารถในการฟื้นตัวได้รับอิทธิพลร่วมกันทั้งจากปัจจัยภายใน เช่น กรอบความคิด และปัจจัยจากภายนอก เช่น สัมพันธ์ภาพ (Masten, 2014) โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่พบว่าความเป็นเพื่อนเป็นผลดีต่อการรับมือกับความเครียดมากกว่าวัยรุ่นชาย (Buskirk-Cohen, 2012) จากผลการวิจัยนี้ที่แสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางใจและกรอบความคิดแบบเติบโตมีความสัมพันธ์ทางบวกมากกว่าความเข้มแข็งทางใจและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน อาจบ่งชี้ได้ว่า ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแก่วัยรุ่นในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าควรมุ่งเน้นที่การส่งเสริมกระบวนการคิดเป็นหลัก ร่วมกับการส่งเสริมด้านความสัมพันธ์ (Southwick et al., 2014) จึงจะก่อเกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุด ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีกิจกรรมที่บูรณาการการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเข้ากับการทำกิจกรรมประจำวัน โดยอาจออกแบบกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ การทำงานเป็นทีมภายใต้สถานการณ์ที่ท้าทาย และให้เด็กได้มีโอกาสสะท้อนความคิดเห็นของตนเองอย่างอิสระซึ่งเป็นกระบวนการส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโต ทั้งนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็กในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าได้มีโอกาสฝึกอบรมกลวิธีหรือเทคนิคที่เหมาะสม เพื่อให้มีแนวทางจัดกิจกรรมส่งเสริมกรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจให้แก่เด็กกำพร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ควรส่งเสริมการฝึกอบรมหรือกิจกรรมที่บูรณาการแนวคิดของกรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจสู่นโยบายทางการศึกษาระดับชาติโดยเน้นที่กลุ่มเปราะบาง เช่น เด็กกำพร้า ระบบนี้อาจครอบคลุมถึงการปรับแนวทางการพัฒนาหลักสูตร แนวทางการฝึกอบรมครูหรือผู้ดูแลเด็ก ให้มีศักยภาพในการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา เช่น กรอบความคิดแบบเติบโต ความเข้มแข็งทางใจเป็นทักษะชีวิตพื้นฐาน (Basic life skills) ที่จะช่วยให้เด็กมีรากฐานของทุนชีวิตและทุนทางจิตวิทยาที่ดี

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเก็บข้อมูลเชิงเปรียบเทียบระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อติดตามพัฒนาการด้านกรอบความคิดแบบเติบโต ความเข้มแข็งทางใจ และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนในบริบทสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง กัน เช่น การศึกษาข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural study) เพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึกในระยะยาวว่าปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมดังกล่าวมีอิทธิพลอย่างไรต่อพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงเวลาและบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่าง กัน

2. ควรมีวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตและความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มวัยรุ่นที่มีต่อตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ผ่านโปรแกรมและกลุ่มควบคุมเพื่อยืนยันข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2557). รายงานการอบรมเรื่อง การสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นำร่อง. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- กอบแก้ว บุญบุตร. (2563). การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด (ดุชนิพนธ์ปรัชญา ดุชนิพนธ์จิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.

<https://buuir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/9215/1/57810143.pdf>

- ชนิตา รุ่งเรือง และ เสรี ชัดแจ้ง. (2559). กรอบความคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 14(1), 1-13.
- ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ, อรวรรณ ศิลปะกิจ และ รสสุคนธ์ ชมชื่น. (2558). ความตรงของแบบวัดชุดความคิด. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 23(3), 166-174.
- ดลฤดี ทับทิม, อังคินันท์ อินทรกำแหง, และ อรพินท์ ชูชม. (2564). ความเข้มแข็งทางใจของญาติผู้ดูแล: สิ่งสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(1), 1-16.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประภาศรี ปัญญาธิชัย และ ภาวีย์ กาญจนจิราภรณ์. (2565). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient) ของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 15(1), 318-333
- พิชัย อิฏฐสกุล และ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. (2558). *โรคซึมเศร้า*. ในมานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุกนิษฐ์ (บ.ก.), *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 4, 167-189). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัย มหิดล.
- มณฑนา นทีธาร. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, บัณฑิต วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ยงยุทธ ขำคง และสรวงภรณ์ สัจภาพพิชิต. (2564). GROWTH MINDSET: เปลี่ยนวิธีคิดในปัจจุบันเพื่อ ความสำเร็จในอนาคต. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*, 12(2). 369-387.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน). (2565). *โครงการสำรวจสถานการณ์ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย(อายุ 12-18 ปี) ประจำปี 2564*. กรุงเทพฯ: ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน).
- สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2564, 18 ตุลาคม). 'เด็กกำพร้า' ผู้ด้อยโอกาสในระบบ การศึกษาที่รัฐต้องเร่งเยียวยา. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2567, จาก <https://research.eef.or.th/orphans-in-thailand-education-system/>
- สมติ อนันต์ปฏิเวธ, นันทกาส แวกระโทก, และ สุกัญญา แก่นงูเหลือม. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความ ความเข้มแข็งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่ง หนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ สสอท*, 4(3), 1-16.
- โสภณ แสงอ่อน, พชรินทร์ นินทจันทร์, และจุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว. (2561). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าใน วัยรุ่นด้อยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(2), 13-38.

- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.
- Buskirk-Cohen, A. A. (2012). *Intimate Disclosure among Best Friends of Youth: An Opportunity for Prevention of Internalizing Disorders*. 2012(1). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ979434.pdf>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Coleman, J. (2024). *The Psychology of the Teenage Brain*. Taylor & Francis.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- Dweck, C. S. (2016). The remarkable reach of growth mind-sets. *Scientific American Mind*, 27(1), 36-41. <https://www.jstor.org/stable/24945335>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Haimovitz, K. , Wormington, S. V. , & Corpus, J. H. (2011). Dangerous mindsets: How beliefs about intelligence predict motivational change. *Learning and Individual Differences*, 21, 747-752. <http://doi.org/0.1016/j.lindif.2011.09.002>
- Herdian, Septiningsih, D. S., Wahidah, F. R. N., & Aziez, F. (2024). Growth Mindset Training for Teacher: Method of Changing the Teacher’s Mindset. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 5(1), 25-31.
- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Golshani, S., Fani, M., & Karimian, S. M. (2017). The relationship between gender, age, depression, and academic performance among Iranian adolescents. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(4), 775–779. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_84_17
- King, R. B. (2012). How you think about your intelligence influences how adjusted you are: Implicit theories and adjustment outcomes. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 705–709.

- Kocjan, G. Z., Kavčič, T., & Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100198.
- Luthans, F., Youssef, M.C. and Avolio, J.B. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University press.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Milas, G., Ribar, M., & Ćavar, F. (2025). Why are adolescent girls more prone to stress-induced depression? Testing moderation, mediation, and reciprocal causality in a three-wave longitudinal study. *Journal of research on adolescence*, 35(1), e70015.
<https://doi.org/10.1111/jora.70015>
- Ng, B. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain Sciences*, 8(2), 20. <http://doi.org/10.3390/brainsci8020020>
- Pazil, A., & Hafeeza, N. (2018). *Friendship and intimacy:exploring Malaysian students' experiences of living temporarily abroad*.
<https://doi.org/10.17635/LANCASTER/THESIS/339>
- Piaget, J. (1972). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. *Human Development*, 15, 1-12.
<http://dx.doi.org/10.1159/000271225>
- Rhew, E., Piro, J. S., Goolkasian, P., & Cosentino, P. (2018). The effects of a growth mindset on self-efficacy and motivation. *Cogent Education*, 5(1). <http://doi.org/10.1080/2331189X.2018.1492337>
- Rubin, K. H., Wojslawowicz, J. C., Burgess, K. B., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2006). The best friendships of shy/withdrawn children: Prevalence, stability, and relationship quality. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2):143-57. doi: 10.1007/s10802-005-9017-4. Epub 2006 Feb 17. PMID: 16485175; PMCID: PMC3800108.
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

- Sutthisomboon, S. L. & Limpapath, P. (2022). Growth Mindset Intervention in Teaching and Learning: Meta-Analysis. *Journal of Educational Measurement, Mahasarakham University*, 28(1), 13-27.
- Unicef. (2017). The Adolescent Brain: A second window of opportunity. *A compendium*. Retrieved Dec 13, 2023, from <https://www.unicef.org/guatemala/media/381/file/The%20Adolescent%20brain.pdf>
- Wang, Ming-te & Eccles, J. S. (2012). "Adolescent Behavioral, Emotional, and Cognitive Engagement Trajectories in School and Their Differential Relations to Educational Success." *Journal of Research on Adolescence*, 22(1), 31-39. <http://hdl.handle.net/2027.42/90280>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Mental health of adolescent*. Retrieved Dec 13, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314. doi:10.1080/00461520.2012.722805
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., . . . Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369.