

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน อายุ 13-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง
ในจังหวัดนนทบุรี
Psychological Resilience Among 13-18-Year-Old Students in a School
in Nonthaburi Province

เอกรัก ไชยสถาน*¹, กาญจนา มังกรักษ์¹ และ นนทกร อุดมศรีอนันต์¹
Eakarak Chaiyasatarn*¹, Kanjana Mungkarak¹ and Nontakorn Udomsrianan¹

*Corresponding Author, email: eakarak63@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนอายุ 13-18 ปี 2) เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี กับ 16-18 ปี 3) เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนเพศชาย เพศหญิง และ LGBTQA+ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 13-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 570 คน เครื่องมือวิจัย คือ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก อายุ 13 - 18 ปี ซึ่งพัฒนาโดยกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนอายุ 13-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 570 คน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25 ระดับปานกลาง 397 คน คิดเป็นร้อยละ 69.65 และระดับสูงจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 12.10 มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 21.191 ($\bar{X} = 21.191, S.D. = 4.614$) 2) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.15 ($\bar{X} = 21.15, S.D. = 4.63$) ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 16-18 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.27 ($\bar{X} = 21.27, S.D. = 4.59$) คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี กับนักเรียนอายุ 16-18 ปี ไม่แตกต่างกัน 3) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.66 ($\bar{X} = 21.66, S.D. = 4.47$) นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.75 ($\bar{X} = 20.75, S.D. = 4.72$) และนักเรียน LGBTQA+ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.19 ($\bar{X} = 21.19, S.D. = 4.61$) ดังนั้น คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนชาย นักเรียนหญิง และนักเรียน LGBTQA+ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ, สุขภาพจิต, วัยรุ่น

¹ ครู, กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา, โรงเรียนศรีบุญยานนท์, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นนทบุรี

¹ Teacher, Learning Area of Health and Physical Education, Sriboonyanon School, The Secondary Educational Service Area Office Nonthaburi

Abstract

This research study aimed to 1) examine the level of psychological resilience among students aged 13 - 18 years, 2) compare the psychological resilience between students aged 13 - 15 years and 16 - 18 years, and 3) compare the psychological resilience among male, female, and LGBTQA+ students. The sample consisted of 570 students in Grades 7 to 12, aged 13 - 18 years, from a secondary school in Nonthaburi Province, selected via stratified random sampling. The research instrument was the Resilience Scale for Children aged 13 - 18, developed by the Department of Mental Health, Ministry of Public Health, Thailand. The results revealed that: 1) the overall psychological resilience of these students was at a moderate level (69.65%), followed by a low level (18.25%), and a high level (12.10%). The overall mean score was 21.19 ($\bar{X}$ = 21.191, $S.D.$ = 4.614). 2) There was no statistically significant difference in resilience between students aged 13 - 15 years ($\bar{X}$ = 21.15, $S.D.$ = 4.63) and 16 - 18 years ($\bar{X}$ = 21.27, $S.D.$ = 4.59) at the .05 level. 3) There was no statistically significant difference in resilience among male ($\bar{X}$ = 21.66, $S.D.$ = 4.47), female ($\bar{X}$ = 20.75, $S.D.$ = 4.72), and LGBTQA+ students ($\bar{X}$ = 21.19, $S.D.$ = 4.61) at the .05 level.

Keywords: Psychological Resilience, Mental Health, Adolescents

บทนำ

ในยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกศตวรรษที่ 21 สภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรม ความคิด และสภาวะจิตใจของเด็กและเยาวชน การปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจำเป็นต้องมี “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” (Mental Toughness) ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหา อุปสรรค หรือความกดดันในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์การยูนิเซฟ (UNICEF Thailand, 2021) รายงานว่า เยาวชนทั่วโลกต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในอัตราที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และการรับรู้ ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปรับตัวต่อแรงกดดันทางวิชาการ ความคาดหวังจากครอบครัว การเปรียบเทียบทางสังคม และความไม่มั่นคงทางอารมณ์จากปัจจัยภายนอก นักเรียนต้องเผชิญกับแรงกดดันมากมาย ทั้งจากด้านวิชาการ การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางสังคม และผลของเทคโนโลยีสารสนเทศที่แพร่หลาย การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness, Resilience หรือ Hardiness) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถเผชิญกับความเครียด และฟื้นตัวจากปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับกาญจนา นาคปัจฉิมสกุล และคณะ (2560) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่ง ทางจิตใจของนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การเผชิญปัญหาเชิงสร้างสรรค์ และการมองโลกในแง่ดี และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักเรียนไทยโดยทั่วไปมีความแตกต่างตามบริบทของโรงเรียนบางกลุ่ม เช่น กลุ่มที่อาศัยในสถานสงเคราะห์ มีคะแนนค่อนข้างสูง โดยมีปัจจัยเชิงสังคม การเชื่อมโยง และพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาเป็นตัวทำนายสำคัญ (นฤเนตร จุฬากาญจน์ และคณะ, 2564)

ในประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทักษะชีวิตและพัฒนาทางอารมณ์ของนักเรียนควบคู่ไปกับผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ โดยเฉพาะการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมที่ส่งเสริมสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน หนึ่งในสมรรถนะสำคัญดังกล่าว คือ “ทักษะการจัดการอารมณ์” ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2564) อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบในสถานศึกษาจำนวนมากยังสะท้อนว่านักเรียนจำนวนไม่น้อยขาดทักษะในการเผชิญความเครียด เมื่อเผชิญกับความล้มเหลว นักเรียนมักมีความเปราะบางทางอารมณ์ ขาดแรงจูงใจ หรือยอมแพ้ง่าย นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาโดยเฉพาะช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ถือเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความเปราะบางต่อแรงกดดันทางอารมณ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2566) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเติมเต็มความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ได้แก่ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการกับชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน และมีจุดหมายในชีวิต ซึ่งล้วนเป็นตัวแปรสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียน การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี และการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นหัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข ผีกลั่นและสร้างได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ RQ (Resilience Quotient) คือ พลังสุขภาพจิตที่สำคัญสำหรับคนเรา เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต ยิ่งในปัจจุบันความสับสนวุ่นวายและเทคโนโลยีเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้คนเรามีความอดทนน้อยลง โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แต่ยังมีการรับรู้ไม่มากนัก แต่กลับมีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่เข้ามาในชีวิต จึงอาจทำให้เกิดความคับข้องใจ รู้สึกวิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีความหลากหลายของปัญหาส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้าง จากสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง มีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่ยั่วยุวัยรุ่นให้หลงทาง ดังนั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากปัญหาความรุนแรง การทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้น (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562)

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2562) ได้แบ่งองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ อึด ยืด สู้ 1) พลังอึด หมายถึง การที่คนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่พลังอึดมักมีมุมมองว่า ไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว เมื่อมีความทุกข์เข้ามา ไม่นานก็ต้อง

ผ่านไป ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ชีวิตไม่ได้แย่ไปเสียทั้งหมด ถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง จากมุมมองดังกล่าวจึงทำให้สามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีหนทางที่ช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น พลังยึดเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี อาจสังเกตได้จากบางคนที่มีความทุกข์ ความเครียดมาก แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปและทำหน้าที่ที่รับผิดชอบได้ 2) พลังยึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไข ทำไปทีละขั้นตอน อย่ากังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ ปัญหาที่ยากยิ่งต้องอาศัยกำลังใจ เพื่อเพิ่มความกล้าหาญที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง เพื่อลุกขึ้นมาสู้หรือเอาชนะอุปสรรคไปยังเป้าหมายที่ต้องการ 3) พลังสู้ หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลาย ๆ ทาง ซึ่งน้ำหนักกว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดี ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤต เหตุการณ์ไม่คาดฝันมักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกายและแรงใจในการสู้กับปัญหา ซึ่งทำได้โดย ประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้หรือไม่ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีในการหาทางออก เช่น การพูดจาต่อรอง การวิเคราะห์หาทางออก ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวเองได้

เนื่องจากโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรีตั้งอยู่ในเขตปริมณฑลซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีบริบททางสังคมและเศรษฐกิจที่หลากหลาย และโรงเรียนต้องเผชิญความคาดหวังจากผู้ปกครองในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างสูง บริบทเหล่านี้อาจส่งผลให้ระดับแรงกดดันต่อจิตใจแก่นักเรียนสูงขึ้น การแข่งขันสูงทั้งในเชิงวิชาการและกิจกรรม มีการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ การวัดผลที่เข้มข้น และมีความคาดหวังจากผู้ปกครองค่อนข้างสูง สภาพแวดล้อมดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งนักเรียนกำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือเลือกเส้นทางชีวิต การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถวางแผนและเสริมสร้างได้ตรงกับความต้องการของนักเรียนแต่ละช่วงวัย การสำรวจองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเชียงใหม่ พบองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การทบทวนอย่างมีสติ การตั้งเป้าหมายและความเชื่อมั่นในตนเองร่วมกับสัมพันธ์ภาพที่ดี และมีความเชื่อมั่นสูง (ธนະดี สุริยะจันทร์หอม, 2567) นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยในประเทศไทยที่ใช้โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน เช่น โปรแกรมในโรงเรียนเชียงใหม่ที่เพิ่มคะแนนความทนทานทางใจจากก่อนเป็นหลังโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ธนະดี สุริยะจันทร์หอม, 2566) สอดคล้องกับ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และพรทิพย์ เกศตระกูล (2567) ที่พบว่าโปรแกรมสวดมนต์ ฝึกสมาธิ และกิจกรรมสร้าง Self-Worth ส่งผลให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นจาก 3.68 เป็น 4.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง

จะสามารถควบคุมอารมณ์ มีแรงจูงใจภายในที่มั่นคง มีทัศนคติบวก และสามารถฟื้นตัวได้รวดเร็วจากความล้มเหลว ในขณะที่นักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ มีแนวโน้มสูงที่จะเกิดความเครียดสะสม ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟทางอารมณ์ (Emotional Burnout) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในบริบทของการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ที่เน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถดำรงตนในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีความสุข อย่างไรก็ตาม การวางแผนส่งเสริมพัฒนาการด้านนี้จำเป็นต้องเริ่มจากการศึกษาและประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนในสถานศึกษาที่ชัดเจนก่อน เพื่อให้สามารถออกแบบกิจกรรมที่ตรงกับบริบท ความต้องการ และศักยภาพของผู้เรียนในแต่ละช่วงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวมเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการวางแผนพัฒนาผู้เรียนได้อย่างตรงจุด เนื่องจากวัยรุ่นในช่วงอายุต่างกัน มีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่แตกต่างกัน โดยช่วงต้น (13-15 ปี) เป็นช่วงการปรับตัวเข้าสู่สังคมเพื่อนและระบบการเรียนใหม่ ในขณะที่ช่วงปลาย (16-18 ปี) ต้องเผชิญกับความกดดันด้านการศึกษาต่อและการค้นหาอัตลักษณ์ตนเองที่เข้มข้นกว่า นอกจากนี้ ในบริบทสังคมปัจจุบันที่มีความหลากหลายทางเพศ การรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียนเพศชาย เพศหญิง และกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQA+) อาจมีบริบทที่แตกต่างกันอันเนื่องมาจากความคาดหวังทางสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างจำแนกตามช่วงอายุและเพศ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับพื้นที่ศึกษาในครั้งนี้ เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งตั้งอยู่ในเขตปริมณฑลที่มีการขยายตัวของความเป็นเมืองสูง บริบทดังกล่าวทำให้นักเรียนต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่มีการแข่งขันทางวิชาการอย่างเข้มข้น เพื่อตอบสนองต่อค่านิยมและความคาดหวังของผู้ปกครองที่ต้องการให้บุตรหลานประสบความสำเร็จในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้ อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันยังกระตุ้นให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งอาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดสะสม วิตกกังวล และมีความเปราะบางทางอารมณ์ได้ง่าย ข้อมูลจากการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนในระยะที่ผ่านมา พบแนวโน้มที่น่ากังวลคือ มีนักเรียนจำนวนหนึ่งขาดทักษะในการเผชิญปัญหา เมื่อต้องเจอกับความผิดหวังหรือความกดดัน ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและการเรียนตามมา ดังนั้น โรงเรียนจึงมีความต้องการเร่งด่วนที่จะทราบข้อมูลระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนในปัจจุบัน เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลสำคัญในการวางแผนเชิงรุก สำหรับการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและระบบการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่แท้จริงของนักเรียนในบริบทนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความจำเพาะเจาะจง และสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนแต่ละกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง จากความสำคัญและสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนอายุ 13-18 ปี ในบริบทของโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี และศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างจำแนกตามช่วงอายุและเพศ เพื่อลดช่องว่าง

องค์ความรู้เรื่องพัฒนาการทางจิตใจในแต่ละช่วงวัยและเพศสภาพ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้บริหารสถานศึกษา ครูแนะแนว และผู้ปกครอง ในการนำไปวางแผนออกแบบระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทของนักเรียนแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนอายุ 13-18 ปี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี และ 16-18 ปี
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียน เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQA+

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ 1) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนอายุ 13-18 ปี 2) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี และ 16-18 ปี และ 3) ความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียน เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQA+ ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2,445 คน

เกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 13-18 ปี และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก คือ นักเรียนที่ขาดเรียนในวันที่เก็บข้อมูล หรือไม่ประสงค์จะตอบแบบสอบถาม

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 570 คน ได้มา โดยวิธีการดังนี้

1.2.1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรการคำนวณของ Krejcie และ Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 522 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง (Oversampling) เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.2 (จำนวน 48 คน) รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 570 คน เพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วนหรือข้อมูลสูญหาย

1.2.2 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำแนกตามระดับชั้นเรียน (ม.1-ม.6) เพื่อให้ได้ตัวแทนนักเรียนที่กระจายครอบคลุมทุกระดับชั้น จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากรายชื่อห้องเรียน

1.3 การเลือกพื้นที่ศึกษา การวิจัยครั้งนี้เลือกศึกษาเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกโรงเรียนแห่งนี้ เนื่องจากเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในจังหวัดนนทบุรีที่นักเรียนมีความหลากหลายทางบริบทสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถเป็นตัวแทนที่ดีในการสะท้อนภาพรวมปัญหาและความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นในเขตปริมณฑลได้ อีกทั้งโรงเรียนมีความพร้อมในการให้ความร่วมมือเพื่อนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนต่อไป

2. เครื่องมือในการวิจัย

แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็ก Resilience Scale (RS-15) สำหรับ 13 - 18 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2562) โดยเป็นข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ แบบ Rating Scale แบบ 3 ตัวเลือก ได้แก่ ไม่จริง = 0 คะแนน จริงบ้าง = 1 คะแนน และ จริงแน่นอน = 2 คะแนน จากนั้นรวมคะแนนทั้ง 15 ข้อ แล้วนำมาแปลผลโดยเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกันจำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 ซึ่งถือว่าเครื่องมือมีความเหมาะสมและน่าเชื่อถือสำหรับการนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้นำคะแนนรวมมาแปลผลโดยเทียบกับเกณฑ์การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็ก ซึ่งแปลผลเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์การตัดสินคะแนนที่แตกต่างกันตามช่วงอายุ ดังนี้ กลุ่มเด็กอายุ 13-15 ปี คะแนน 0-16 หมายถึง ระดับต่ำ คะแนน 17-26 หมายถึง ระดับปานกลาง และคะแนน 27-30 หมายถึง ระดับสูง สำหรับกลุ่มเด็กอายุ 16-18 ปี คะแนน 0-16 หมายถึง ระดับต่ำ คะแนน 17-27 หมายถึง ระดับปานกลาง และคะแนน 28-30 หมายถึง ระดับสูง

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตได้กำหนดความหมายของการแปลผลแต่ละระดับไว้ว่า ระดับต่ำ หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ระดับปานกลาง หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจในระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และ ระดับสูง หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้ต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและจริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ประสานงานกับครูประจำชั้นและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

3.2 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบแบบสอบถามเป็นไปโดยความสมัครใจ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับอย่างเคร่งครัด และนำเสนอผลในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผลการเรียน

3.3 ดำเนินการแจกแบบสอบถาม ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์คิดเป็นร้อยละ 100

3.4 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์อีกครั้งก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4.2 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามช่วงอายุ (2 กลุ่ม) โดยใช้สถิติการทดสอบทีสำหรับกลุ่มตัวอย่างอิสระ (Independent Samples t-test)

4.3 เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามเพศ (3 กลุ่ม) ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ผลการวิจัย

1. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนอายุ 13-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (RS-15) ของนักเรียนอายุ 13-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี

อายุ (ปี)	RS-15 ต่ำ (คน)	RS-15 ปานกลาง (คน)	RS-15 สูง (คน)	รวม (คน)	$\bar{X}$	S.D.
13	28	122	15	165	21.12	4.61
14	32	71	24	127	20.78	4.63
15	13	58	15	86	21.74	4.66
รวม 13-15 ปี	73	251	54	378	21.15	4.63
ร้อยละ	19.31	66.40	14.29	100.00		
อายุ (ปี)	RS-15 ต่ำ (คน)	RS-15 ปานกลาง (คน)	RS-15 สูง (คน)	รวม (คน)	$\bar{X}$	S.D.
16	10	46	8	64	21.78	4.75
17	12	76	5	93	21.42	4.65
18	9	24	2	35	19.94	4.69
รวม 16-18 ปี	31	146	15	192	21.27	4.65
ร้อยละ	16.15	76.04	7.81	100.00		
รวมทั้งหมด	104	397	69	570	21.19	4.61
ร้อยละ	18.25	69.65	12.10	100.00		

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 378 คน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 19.31 ระดับปานกลาง 251 คน คิดเป็นร้อยละ 66.40 และระดับสูง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$) เท่ากับ 21.151 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.63

นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 192 คน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 16.15 ระดับปานกลาง 146 คน คิดเป็นร้อยละ 76.04 และระดับสูง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.81 มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$) เท่ากับ 21.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.65

นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 570 คน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25 ระดับปานกลาง 397 คน คิดเป็นร้อยละ 69.65 และระดับสูง จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 12.10 มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$) เท่ากับ 21.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.61

2. คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี กับ 16-18 ปี

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี กับ 16-18 ปี

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
13-15 ปี	378	66.32	21.15	4.63	0.29	0.385
16-18 ปี	192	33.68	21.27	4.59		
รวม	570	100.00	21.19	4.61		

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนอายุ 13-15 ปี มีจำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 66.32 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ($\bar{X}$) เท่ากับ 21.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.63 นักเรียนอายุ 16-18 ปี มีจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 33.68 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ($\bar{X}$) เท่ากับ 21.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.59 คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียนอายุ 13-15 ปี กับ 16-18 ปี ไม่แตกต่างกัน

3. คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียน เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQA+

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักเรียน เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQA+

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	df	F	p
ชาย	260	45.60	21.66	4.47	2, 567	2.63	.073
หญิง	276	48.40	20.75	4.72			
LGBTQA+	34	6.00	21.234	4.61			
รวม	570	100.00	21.19	4.61			

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) พบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชาย ($\bar{X} = 21.66$, S.D. = 4.47) นักเรียนหญิง ($\bar{X} = 20.75$, S.D. = 4.72) และนักเรียน LGBTQA+ ($\bar{X} = 21.19$, S.D. = 4.61) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F(2, 567) = 2.63$, $p = .073$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในภาพรวม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.65 ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีศักยภาพพื้นฐานในการปรับตัวต่อสภาวะความกดดันได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งอธิบายได้ด้วยแนวคิดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2562) ที่ระบุว่า บุคคลทั่วไปจะมีต้นทุนทางใจพื้นฐานในการ “อึด ฮึด สู้” เพื่อประคับประคองตนเองให้ผ่านพ้นวิกฤต อย่างไรก็ตาม การที่ยังพบกลุ่มที่มีระดับต่ำ ร้อยละ 18.25 อาจสะท้อนถึงข้อจำกัดในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นบางกลุ่มที่ยังต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม และความจำเป็นในการส่งเสริมสภาวะทางจิตอย่างเป็นระบบ โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งครอบครัว โรงเรียน และชุมชน รวมถึงการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและการดูแลด้านจิตวิทยาอย่างใกล้ชิด ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ พรหมวดี สมกิตติกานนท์ และถิรวิรินทร์ บุญญาพิพรรณ (2564) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lee et al. (2013) และ Monika และ Shikha (2020) ที่พบว่าวัยรุ่นโดยทั่วไปมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลางถึงสูง ซึ่งสัมพันธ์กับการเรียนรู้ทางสังคมและประสบการณ์ชีวิต

2. การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามช่วงอายุ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงอายุ 13-15 ปี และ 16-18 ปี มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สามารถอธิบายได้ด้วย ทฤษฎีจิตสังคมของ Erikson (Psychosocial Theory) ซึ่งจัดให้ช่วงอายุ 12-18 ปี อยู่ในขั้นพัฒนาการเดียวกัน คือ ขั้นการสร้างอัตลักษณ์ปะทะกับความสับสนในบทบาท (Identity vs. Role Confusion) ทำให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มต้องเผชิญกับพลวัตทางอารมณ์และกระบวนการค้นหาตัวตนที่คล้ายคลึงกัน จึงส่งผลให้ระดับความเปราะบางและความเข้มแข็งทางจิตใจมีลักษณะร่วมที่ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ บริบทของโรงเรียนยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญ โดยการจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เป็นมาตรฐานเดียวกันทุกระดับชั้น ช่วยประคองให้นักเรียนทั้งสองช่วงวัยมีระดับสภาวะทางจิตที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lee et al. (2013) ที่พบว่าปัจจัยด้านอายุเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นแตกต่างกัน หากแต่ขึ้นอยู่กับบริบทการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า

3. การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจจำแนกตามเพศ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชาย นักเรียนหญิง และนักเรียน LGBTQA+ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประเด็นนี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นคุณลักษณะภายในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้คุณค่าในตนเองและทักษะการเผชิญปัญหามากกว่าที่จะถูกกำหนดด้วยเพศสภาพ อีกทั้งในบริบทสังคมปัจจุบันที่มีความตื่นตัวเรื่องความเสมอภาคทางเพศ ทำให้นักเรียนทุกเพศได้รับโอกาสในการแสดงออกและการยอมรับทางสังคมที่เท่าเทียมกัน ส่งผลให้ความสามารถในการฟื้นตัวจากปัญหาของนักเรียนทุกกลุ่มเพศไม่มีความแตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของอนัญญา จันทรอยู่จริง (2565) ที่ไม่พบความแตกต่างทางเพศในบริบทนักเรียนไทย เช่นเดียวกับงานวิจัยต่างประเทศของ Monika และ Shikha (2020) และ Hjemdal

et al. (2011) ที่พบว่าเพศไม่ใช่ตัวแปรหลักที่ทำให้ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ในกลุ่มวัยรุ่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และกวินทรา คันธรส และคณะ (2565) ที่ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและความทุกข์จากประสบการณ์ในอดีตของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยพื้นฐาน เช่น เพศ อายุ และรายได้ ไม่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการคัดกรองและเฝ้าระวัง จากผลการวิจัยที่พบว่ามีนักเรียนกลุ่มที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับต่ำ ร้อยละ 18.25 โรงเรียนควรนำข้อมูลนี้ไปใช้เป็นฐานในการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงเชิงรุก เพื่อให้ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาสามารถเข้าถึงและให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มดังกล่าวได้อย่างทันท่วงที ก่อนที่จะพัฒนาไปสู่ปัญหาพฤติกรรมหรือสุขภาพจิต

2. ด้านนโยบายการบริหารงานวิชาการ ผลการวิจัยที่ไม่พบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุและเพศ สะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตสามารถดำเนินการในรูปแบบ กิจกรรมองค์รวม (Holistic Approach) ที่บูรณาการไปกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้ทุกระดับชั้น โดยไม่จำเป็นต้องแยกกิจกรรมตามเพศหรือช่วงวัย แต่ควรเน้นการเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์และการเผชิญปัญหาที่เป็นสากล (Universal Skills) ให้แก่นักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจเปรียบเทียบกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น รูปแบบการเลี้ยงดู สัมพันธภาพในครอบครัว ความภาคภูมิใจในตนเองสภาพแวดล้อมโรงเรียน ภาวะความเครียด หรือพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมิติอื่น ๆ นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคล

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในกลุ่มนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ เพื่อให้เข้าใจสาเหตุเชิงลึกและบริบทปัญหาที่แท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่การออกแบบรูปแบบการช่วยเหลือที่ตรงจุดมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กวินทรา คันธรส, ภาณุวัฒน์ เจริญผล, ธีรวุฒิ ไหลมี และ ปณิดา เสนอธรรม. (2565). ภาวะสุขภาพจิตและความทุกข์จากประสบการณ์ในอดีตของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*, 9(2), 104-118.
- กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2560). การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 10(2), 1-15.

- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน*. บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- ธนดี สุริยะจันทร์หอม. (2566). ผลของโปรแกรมความทนทานทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 34(3), 40-53. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edubuu/article/view/263118>
- ธนดี สุริยะจันทร์หอม. (2567). การวิเคราะห์องค์ประกอบความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่. *วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร*, 26(2), 57-70.
- นะฤนตร จุฬากาญจน์, นุจรี ไชยมงคล และ ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์. (2564). ความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นตอนต้นที่อาศัยอยู่ในบ้านพักสำหรับเด็กและปัจจัยทำนาย. *วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*, 16(4), 295-300. <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/pharm/article/view/14120/11452>
- พรรณวดี สมกิตติกันนธ์ และ ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ. (2564). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 7(1), 28-36. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/slc/article/view/249069/169576>
- สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง และ พรทิพย์ เกศตระกูล. (2567). ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 9(4), 634-645. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/278215>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2566, 10 กรกฎาคม). 4 องค์ประกอบเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ. <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/871173fb-f01e-ee11-80ff-00155db45636?isSuccess=False>
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2564). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- อนัญญา จันทรอยู่จริง. (2565). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต* [สารนิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต]. คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. <https://psy.kbu.ac.th/wp-content/uploads/2023/07/อนัญญา-จันทรอยู่จริง.pdf>
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms

- in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 314–321.
<https://doi.org/10.1002/cpp.719>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A.-R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269–279.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Monika, X., & Shikha, X. (2020). A study of academic resilience among students of secondary and higher secondary schools. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 9(5), 1539–1542. <https://dx.doi.org/10.21275/SR20526175818>
- UNICEF Thailand. (2021). *Annual report 2020*. UNICEF. <https://www.unicef.org/thailand/reports/unicef-thailand-annual-report-2020>