



รูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

The Model for Resilience Enhancement with Application Usage of Adolescent: A Systematic Review

ปณิดา แคล้วอ้อม^{1*}, วินีกาญจน์ คงสุวรรณ¹

Panita Kleawaom^{1*}, Vineekarn Kongsuwan¹

(Received: March 21, 2022; Revised: August 11, 2022; Accepted: August 24, 2022)

บทคัดย่อ

การทบทวนวรรณกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปองค์ความรู้จากงานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น โดยการสืบค้นข้อมูลงานวิจัยจากฐานข้อมูล ได้แก่ CINAHL, PubMed, ProQuest, ThaiJO, TDC-ThaiLIS และ Google Scholar ระหว่างปี พ.ศ. 2555 ถึง พ.ศ. 2564 วิเคราะห์และสังเคราะห์จัดลำดับความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของ The Joanna Briggs Institute และได้คัดเลือกงานวิจัยมาสังเคราะห์จำนวน 10 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่าแนวคิดที่ใช้เป็นกรอบในการสร้างรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 1) แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค ได้แก่ กรอทเบอร์ก (Grotberg) และแคโรล ไรฟฟ์ (Carol Ryff) 2) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมรูปแบบออนไลน์ ได้แก่ SilverCloud Health และ 3) แนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจทางพระพุทธศาสนา และการปรึกษาเชิงบูรณาการ

ผลการสังเคราะห์พบว่า รูปแบบกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นการดำเนินกิจกรรมแบบรายกลุ่ม ส่วนการทำกิจกรรมแบบรายบุคคลนิยมทำในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งทำกิจกรรมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาและนักศึกษาของมหาวิทยาลัย รูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวัยรุ่นเพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ แอปพลิเคชัน วัยรุ่น การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

¹ Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Hatyai Campus

*Corresponding Author: panita@bcnnakhon.ac.th



Abstract

This literature review aims to summarize the knowledge from the study of resilience enhancement model with application usage of adolescent by researching the articles retrieved from the following database: CINAHL, PubMed, ProQuest, ThaiJO, TDC-ThaiLIS, and Google Scholar from 2012 to 2021. The research data were analyzed using summaries of articles and synthesized by applying the criteria of The Joanna Briggs Institute. The results from synthesizing 10 selected research articles were found that the concepts used as a framework for building a mental strength model consisted of; 1) The concepts about resilience enhancement and the adversity quotient of Grotberg and Carol Ryff 2) The concepts related to the online program called SilverCloud Health, and 3) The related concepts such as Buddhist mental strengthening and integrative counseling.

The results of the synthesis revealed that most of activities were group activities to build up mental strength and coping skills. For individual activities were mostly managed in online platform. The activities were also conducted with high school students and university students as the sample group. These models can be applied with adolescent in order to enhance their resilience and overcome the adversity appropriately.

Keywords: The resilience enhancement, Application, adolescent, Systematic review

บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีความสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่าช่วงวัยรุ่นจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น โดยในช่วงวัยรุ่นช่วงอายุ 14 ปี เป็นต้นไปจะเข้าสู่ช่วงที่เกิดปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ซึมเศร้า กังวล เครียด โดยจากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นมีการประสบกับเหตุการณ์ดังเครียด กดดัน ก็ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้มาก (Wisess, Pengsakum, & Sutawatnatcha, 2014) ทั้งนี้พบว่าจากรายงานการสำรวจสถานะทางสังคม วัฒนธรรมและสุขภาพจิต พ.ศ. 2561 พบว่าวัยรุ่นไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเท่ากับ 31.56 คะแนน จาก 45 คะแนน เมื่อพิจารณาแต่ละช่วงวัย ปรากฏว่าช่วงวัยที่มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำที่สุดคือช่วงวัยรุ่นที่มีอายุ 15-24 ปี (National Statistical Office, 2021) และข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2563 กลุ่มวัยรุ่นก็มีระดับคะแนนสุขภาพจิตต่ำที่สุดเช่นกันเมื่อเทียบกับวัยอื่น ๆ จากการสำรวจวัยรุ่นในประเทศไทย พบนักเรียนชั้นมัธยมปลายมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 16.4 และมีความคิดฆ่าตัวตายร้อยละ 15.7 (Phuipha, Bunthumporn, & Vuthiarpa, 2018) นอกจากนี้ยังพบว่าในปัจจุบันมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีความบกพร่อง



ไป (Nintachan, Thanoi, Sangon, Pattanamas, & Intharaksa, 2017) ดังนั้นหากวัยรุ่นไม่มีความเข้มแข็งทางใจก็ทำให้ไม่สามารถที่จะเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้

ความเข้มแข็งทางใจ (resilience enhancement) หมายถึง การที่บุคคลสามารถที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ มีสติแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Grotberg, 1995) และนำวิธีแก้ไขปัญหาหรือการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ มาใช้เมื่อเกิดวิกฤติหรือปัญหาในชีวิต (Department of mental health, 2019) โดยแนวคิดกรอทเบอร์ก แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ฉันมี (I have) หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งขึ้นในชีวิต ฉันเป็น (I am) หมายถึง ความเข้มแข็งของแต่ละคนที่มีอยู่ในตัวเอง และฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะการใช้สติในการจัดการแก้ไขปัญหาอุปสรรคและเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามแนวคิดของกรอทเบอร์ก ความแข็งแกร่งในชีวิตจะมีการพัฒนาไปตามแต่ละช่วงชีวิต โดยในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง เป็นวัยที่มีคำถามกับตนเองมากมาย อาจมีความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงอันจะนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเอง ครอบครัว สังคมได้ นอกจากนั้นพบว่าโครงสร้างที่สมบูรณ์ของความเป็นเอกลักษณ์ในวัยรุ่นประกอบด้วยการรู้จักตนเอง รู้จักวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้ว่าตนเองมีความสามารถในเรื่องใด (Nakwaree, Nintachan, & Sangon, 2015) โดยการผสมผสานองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตและโครงสร้างของความเป็นเอกลักษณ์ในวัยรุ่นเข้าด้วยกันช่วยให้วัยรุ่นสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ (Grotberg, 2003) ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สรรหาแหล่งประโยชน์ในการเผชิญปัญหา และปรับตัวกับสถานการณ์ที่กดดันได้เป็นอย่างดี นำไปสู่ความสุขในการเรียนรู้และการใช้ชีวิต (Bundasak, Nabkasorn, & Vatanasin, 2017)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาจะพบว่าการพัฒนาความรู้และทักษะเสริมแรงจิตใจผ่านทางแอปพลิเคชันเป็นสิ่งที่นิยมใช้กันแพร่หลาย ใช้ไม่ซับซ้อนจนเกินไป ประหยัดค่าใช้จ่าย การใช้งานรูปแบบแอปพลิเคชันสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นในปัจจุบัน วัยรุ่นมีโอกาสดแสดงความคิดเห็นและเข้าใจได้ดีกว่าการประชุมกลุ่มธรรมดา วัยรุ่นบางรายกล้าแสดงออกผ่านทางข้อความมากกว่าจะพูดต่อหน้าผู้อื่นในเรื่องเกี่ยวกับความไม่สบายใจต่าง ๆ (Laksap, & Duangsong, 2015) นอกจากนี้การเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชันเป็นช่องทางในการกระตุ้นความรู้และทักษะเพื่อให้วัยรุ่นนำไปใช้ได้จริง (Somton, Aungsuroch, & Suktrakul, 2017) และนอกจากนี้เด็กกลุ่ม Generation Z เป็นกลุ่มที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีและการติดต่อสื่อสารรอบตัวที่ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง การสื่อสารของเด็กกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นการสื่อสารผ่านข้อความในรูปแบบออนไลน์มากกว่าการพูดคุยกันแบบปกติ (Yuwakosol, & Chompukum, 2021) ประกอบกับปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของ covid-19 ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวโดยใช้



การเรียนรู้ผ่านรูปแบบออนไลน์ มีการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เหมาะสำหรับวัยรุ่นให้มีความเข้าถึงง่ายและตรงประเด็น

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในประเทศไทยจะมีการศึกษามากขึ้นตามลำดับ แต่การศึกษาแบบรวบรวมองค์ความรู้โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่ทำให้เกิดประเด็นของการพัฒนาการสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นยังไม่ชัดเจน และยังไม่พบการสรุปความรู้ที่มีอยู่แล้วมาบูรณาการเกี่ยวกับลักษณะของรูปแบบที่ใช้โดยเฉพาะเจาะจงกับวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ จากความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างความเข้มแข็งทางใจรวมกับการใช้แอปพลิเคชัน โดยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อให้ได้งานวิจัยที่เป็นข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์ที่มีคุณภาพ โดยผลที่ได้จากการศึกษาจะนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ใช้แนวคิดการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างความเข้มแข็งทางใจรวมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น โดยอาศัยกระบวนการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบของ The Joanna Briggs Institute (2014) ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ 1) การกำหนดหัวข้อ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์สำหรับการทบทวน 3) การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย 4) การสืบค้นงานวิจัย 5) การประเมินคุณภาพงานวิจัย 6) การสกัดข้อมูล 7) การสังเคราะห์ข้อมูลจากผลการวิจัย และ 8) การนำเสนอผลการทบทวน

วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการสร้างความเข้มแข็งทางใจรวมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างความเข้มแข็งทางใจรวมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น ประกอบด้วย 8 ขั้นตอน (The Joanna Briggs Institute, 2014) ดังนี้

1. กำหนดหัวข้อสำหรับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดวัตถุประสงค์สำหรับการทบทวน เพื่อเป็นแนวทางของการทบทวนงานวิจัย
3. กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัย



เกณฑ์คัดเข้า/คัดออก

งานวิจัยที่นำมาทบทวนครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น ที่เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง งานวิจัยกึ่งทดลอง และงานวิจัยแบบผสม ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่รายงานไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 ถึง 2564 (ค.ศ. 2012 - 2021) โดยเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) ด้วยเครื่องมือ PICO ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การกำหนด PICO

เกณฑ์การกำหนด PICO	การกำหนด Keywords
P: (Population): วัยรุ่น	P: (Population): Adolescent, teenage, วัยรุ่น
I: (Intervention): รูปแบบเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชัน	I: (Intervention): Resilience-enhancing program with application, Resilience Enhancement program with application, รูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชัน
C: (Comparison): การดูแลแบบปกติ	C: (Comparison): Standard care, การดูแลแบบปกติ
O: (Outcome): ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค	O: (Outcome): Adversity quotient, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

การคัดเลือกรายงานวิจัยตามเกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria) มีรายละเอียดดังนี้

- เป็นงานวิจัยภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างไม่ใช่วัยรุ่น และไม่ใช่รายงานวิจัยหรือบทความเข้าถึงเฉพาะบทคัดย่อ

4. สืบค้นรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องตามเกณฑ์ที่กำหนดดังต่อไปนี้

4.1 กำหนดคำสำคัญ (Keywords) โดยใช้หลัก PICO แสดงถึงลักษณะประชากร วิธีการจัดกระทำ และตัวแปรผลลัพธ์ของการศึกษา ทั้งนี้ใช้การปรับคำสำคัญตามผลการสืบค้นในแต่ละครั้งเพื่อช่วยให้ประเด็นในการรวบรวมวรรณกรรมครอบคลุม เหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ดังนี้



- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ Adolescent, teenage, วัยรุ่น
 - รูปแบบการศึกษา ได้แก่ Resilience-enhancing intervention with application, Resilience Enhancement intervention with application, รูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชัน
 - บริบทที่ศึกษา ได้แก่ adversity quotient, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค
- 4.2 กำหนดแหล่งสืบค้นข้อมูลทั้งในประเทศไทย ได้แก่ Google scholar, ThaiJo, TDC-ThaiLIS, จากระบบฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์, ห้องสมุดคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ส่วนวรรณกรรมต่างประเทศสืบค้นจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ CINAHL, PubMed, ProQuest
5. การประเมินคุณภาพงานวิจัย โดยวิธีการที่ใช้ในการประเมินคุณภาพและระดับของหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยใช้เกณฑ์ของ The Joanna Briggs Institute (2014) ซึ่งมีการจัดลำดับความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเป็น 5 ระดับ
6. การรวบรวมและสกัดข้อมูล การสกัดข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ศึกษาและใส่ลงในตารางสรุปงานวิจัยที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยชื่อผู้วิจัย ปีที่ศึกษาวิจัย ระดับความน่าเชื่อถือของงานวิจัย กลุ่มตัวอย่าง กรอบแนวคิด รูปแบบวิธีดำเนินการวิจัย รูปแบบของโปรแกรม และผลการวิจัย
7. การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยการนำผลการวิจัยที่ศึกษามาใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ และนำผลการวิเคราะห์งานวิจัยมาสังเคราะห์ จำนวน 10 เรื่อง
8. อภิปรายผลซึ่งเป็นการเสนอผลการทบทวนวรรณกรรม ข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางการทำวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. การสืบค้นและคัดเลือกงานวิจัย

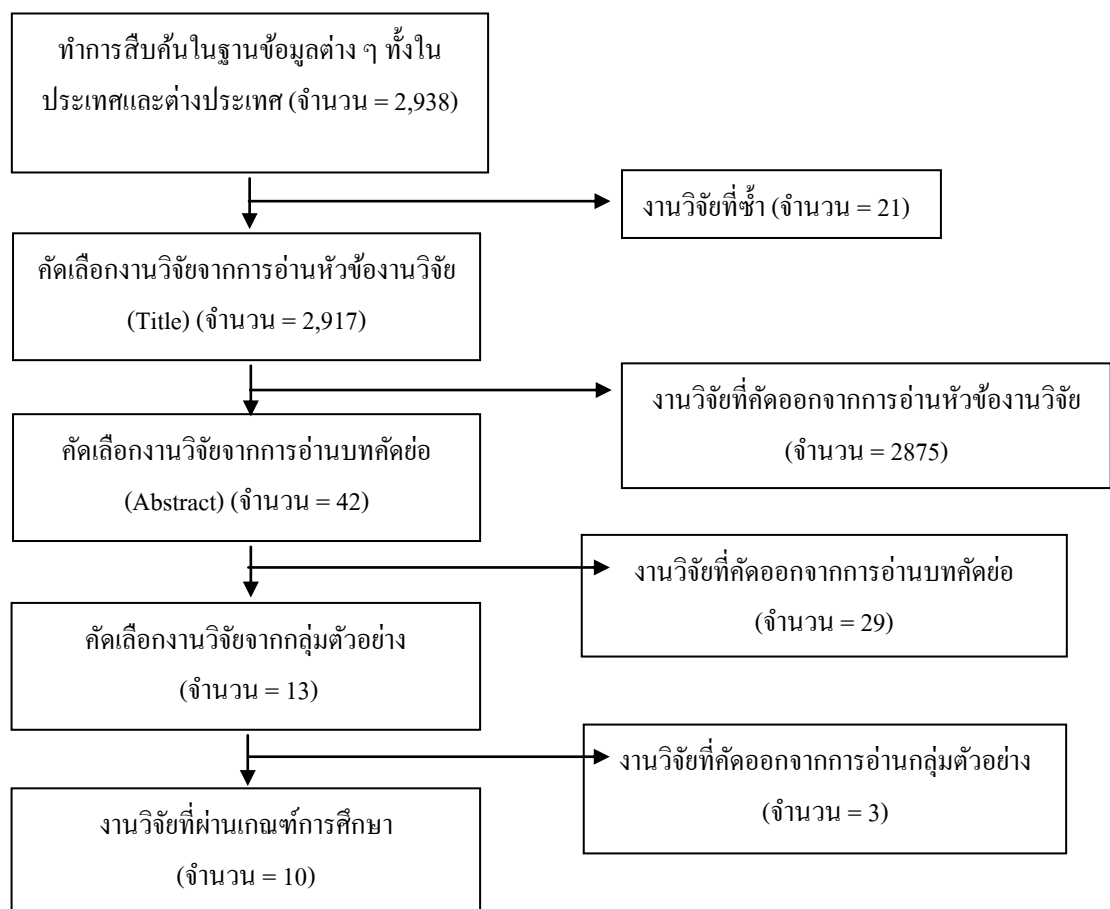
ผลการสืบค้นงานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น โดยคัดเลือกเนื้อหาที่ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษามาสังเคราะห์จำนวน 10 เรื่อง จัดระดับความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของ The Joanna Briggs Institute (2014) และสังเคราะห์งานวิจัยดังแสดงในตารางที่ 2



ตารางที่ 2 การประเมินระดับความน่าเชื่อถือของหลักฐานเชิงประจักษ์ (The Joanna Briggs Institute, 2014)

ลักษณะหลักฐานเชิงประจักษ์		จำนวน (เรื่อง)
Level 1	Experimental Designs	5
Level 2	Quasi- Experimental Designs	4
Level 3	Observational – Analytic Designs	1

การพิจารณาจากเกณฑ์การคัดเลือกรงานวิจัย เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของงานวิจัย เพื่อคัดกรองงานวิจัยที่มีความซ้ำซ้อนออก ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กระบวนการคัดเลือกรงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาทบทวนวรรณกรรม

ลักษณะของการศึกษาที่รวมอยู่ในการทบทวนอย่างเป็นระบบ

มีบทความจากการสืบค้นในฐานข้อมูลทั้งในประเทศและต่างประเทศ จำนวน 2,938 บทความ และจำนวน 42 บทความ ที่ได้คัดเลือกรงานวิจัยจากการอ่านหัวข้องานวิจัยและอ่านบทคัดย่อ มีจำนวน 10



บทความ จาก 13 งานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์การศึกษา โดยพบว่า เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 5 เรื่อง วิจัย
กึ่งทดลอง จำนวน 4 เรื่อง และการวิจัยแบบผสม จำนวน 1 เรื่อง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวม

แบบฟอร์มการสรุปและสังเคราะห์งานวิจัยที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ประกอบด้วย ชื่อผู้วิจัย ปีที่
ศึกษาวิจัย ระดับความน่าเชื่อถือของงานวิจัย กลุ่มตัวอย่าง กรอบแนวคิด รูปแบบวิธีดำเนินการวิจัย
รูปแบบของโปรแกรม และผลการวิจัย

2. ผลจากการสกัดข้อมูลงานวิจัย

การทบทวนงานวิจัยพบรูปแบบการสร้างเสริมพลังทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลแสดงรูปแบบการสร้างเสริมพลังทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น

ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
Nakwaree et al. (2015) Level 2.c (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในพื้นที่อำเภอหนึ่งของจังหวัดอ่างทอง 2 โรงเรียน ปีการศึกษา 2557 ช่วงเดือน พ.ย. 2557 - ม.ค.2558 จำนวน 60 คน	การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi experiment design) แนวคิดการศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดของ Grotberg, 1995 เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งในชีวิต 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I am, I can, I have	เป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 30 คน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์	ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งใน ชีวิตของนักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และเมื่อ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความเข้มแข็งใน ชีวิตของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของ ความเข้มแข็งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)
Wises et al. (2014) Level 2.c (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนายกัฒนากร อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายกที่กำลังเรียนอยู่ในช่วง เดือนมิถุนายน-ตุลาคม 2556 ทั้งหญิงและชาย	การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi experiment design) แนวคิด การศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดของ Grotberg, (1995) เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของ ความ	เป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 75 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์	1.ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 16.22 ค่าเฉลี่ยซึมเศร้าเท่ากับ 19.43 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.19) หลังการทดลอง 1 เดือน ค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 16.23 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.30) ค่าเฉลี่ยภาวะ



ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
	จำนวน 75 คน	แข็งแกร่งในชีวิต 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I am, I can, I have		ซึมเศร้าเท่ากับ 21.39 (หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.05) 2.หลังโปรแกรม 3 เดือน ค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 8.11 ค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 14.11 หลังเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือน ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.05)
Palma-Gomez et al. (2020) Level 1.c (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักศึกษามหาวิทยาลัย โดยแบ่งเป็น 3 เงื่อนไข คือ 1.Control group 71 คน 2.Intervention group 1 85 คน 3.Intervention group 2 89 คน	การศึกษาครั้งนี้มีวิธีการวิจัยแบบ randomized controlled trial แนวคิด ไม่ระบุ	เป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่มแบบออนไลน์ 1 กลุ่ม แบบ face to face 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ตามเงื่อนไข เข้าร่วมกิจกรรมในวันเดียวกันทั้ง 3 กลุ่ม (10 วันก่อนทำการทดสอบ)	ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า หลังการทดลองคะแนนความเข้มแข็งทางใจ, คะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการประเมินคะแนนความเข้มแข็งทางใจพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน (4.5 %) ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจระดับสูง (มากกว่า 88 คะแนน) ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน อยู่ในกลุ่มควบคุมจำนวน 4 คนอยู่ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม



ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
				ออนไลน์ และอีกจำนวน 3 คน อยู่ในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมแบบ face to face (p = 0.7)
Enrique et al. (2019) Level 1.c (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักศึกษาของวิทยาลัยจำนวน 75 คน และสุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน	การศึกษาครั้งนี้มีวิธีการวิจัยแบบ randomized controlled trial แนวคิดใช้แนวคิด SilverCloud Health ผู้ให้บริการเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบออนไลน์ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	เป็นการดำเนินกิจกรรมรายบุคคล ซึ่งเข้าใช้งานผ่านทางอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์	ผลการศึกษาพบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ และกลยุทธ์ใหม่ ๆ ที่มุ่งสร้างความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการรับมือกับอุปสรรค และความเครียดทางใจได้เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล (แต่ไม่มีการสรุปผลทางสถิติไว้ในบทความ)
Enrique, et al. (2020) Level 1.c (The Joanna	นักศึกษาของวิทยาลัยจำนวน 83 คน และสุ่มเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) intervention with human support จำนวน 29 คน	การศึกษาครั้งนี้มีวิธีการวิจัยแบบ randomized controlled trial แนวคิดใช้แนวคิด SilverCloud Health ผู้	เป็นการดำเนินกิจกรรมรายบุคคล ซึ่งเข้าใช้งานผ่านเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งเสริม	ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยครบทั้ง 7 สัปดาห์ทั้งหมด 36 คน มีความพึงพอใจกับโปรแกรมและพบว่าใช้งานได้ง่าย คิดเป็น 46.46 % ซึ่งแสดงให้เห็นพัฒนาการ



ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
Briggs Institute, (2014)	2) intervention with automated support จำนวน 26 คน 3) waiting list control group จำนวน 28 คน	ให้บริการเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบออนไลน์	ความเข้มแข็งทางใจ ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์	สำคัญในด้านการสร้างความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการเผชิญปัญหา
Herrero et al. (2019) Level 1.c (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจต่ำ 464 คน ถูกสุ่มให้เข้ากลุ่มตัวอย่างที่แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ใจ ๆ ละ 232 คน	การศึกษาค้นคว้านี้มีวิธีการวิจัยแบบ randomized controlled trial แนวคิด ใช้แนวคิดแบบจำลองของ Ryff เกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดี เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจและทักษะการเผชิญปัญหา	เป็นการดำเนินกิจกรรมรายบุคคล ซึ่งเป็นโปรแกรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์	ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะมีส่วนช่วยให้มีการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพิ่มมากขึ้น ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในโปรแกรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
Chaiwong, & Maneepun. (2020) Level 2.c	นักศึกษาระดับปริญญาตรี รุ่นที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ทั้งเพศหญิงและเพศ	การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi experiment design) แนวคิดการศึกษาค้นคว้านี้ใช้กรอบแนวคิดของ	เป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์	พฤติกรรม การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (Wilks' Lambda = .113,



ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
(The Joanna Briggs Institute, 2014)	ชายที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2561 จำนวน 32 คน	Grotberg (1995) เกี่ยวกับองค์ประกอบของ ความแข็งแกร่งในชีวิต 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I am, I have, I can	และวันพุธ เวลา 19.00-20.30น. ใช้ระยะเวลาในการทดลอง ทั้งหมด 4 สัปดาห์	$F(2, 30) = 117.45$, $\eta^2 = .887$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลอง ในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันด้วยวิธี Bonferroni พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมปรับตัวดีขึ้นตามช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา
Chayakul (2020) Level 2.c (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา จำนวน 11 คน	การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) ชนิดกลุ่ม เดียวกัน วัดก่อน และหลังการทดลอง (One group pre-posttest design) แนวคิด การศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิด	เป็นการดำเนินกิจกรรม กลุ่มจำนวน 3 ครั้ง ครั้ง ละ 60 นาที ห่างกันครั้ง ละ 1 สัปดาห์	ผลการวิจัยพบว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพลังสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการทดลองในโปรแกรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนน พลังสุขภาพจิตทั้งโดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้าน หลังการทดลองใน โปรแกรมสูงกว่าก่อนการ



ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
		ของ Grotberg (1995) เกี่ยวกับองค์ประกอบของ ความแข็งแกร่งในชีวิต 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I am, I have, I can		ทดลองในโปรแกรมดั่งนั้นโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลได้
Pannadharo et al. (2020) Level 3.e (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวนทั้งสิ้น 329 คน โดยการเทียบตารางของ Krejcie and Morgan (1970)	การวิจัยครั้งนี้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method) แนวคิด ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจทางพระพุทธศาสนา	เป็นการดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โลกธรรม 8, อริยสัจ 4, ทางสายกลาง, การเจริญจิตภาวนา, ไตรสิกขา	กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศด้วยตนเอง อยู่ในระดับความคิดเห็นปานกลาง จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 ระดับรองลงมาคือ ระดับความคิดเห็นมาก จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 ระดับความคิดเห็นมากที่สุด จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 ระดับความคิดเห็นน้อย จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 10.1 และระดับความเห็นน้อยที่สุด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ตามลำดับ มีค่าเฉลี่ย 3.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .937 และการแปลผลค่าเฉลี่ยว่าการตัดสินใจหรือการแก้ปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศด้วยตนเองอยู่ในระดับมาก



ผู้แต่ง ปี ค.ศ.	จำนวนและลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	รูปแบบการวิจัย/แนวคิด	กิจกรรมและระยะเวลา	ผลการวิจัย
Rongpol, Koolnaphadol, and Lngang (2021) Level 1.d (The Joanna Briggs Institute, 2014)	นักศึกษาที่ครอบครัวยุติ ผลกระทบ จากสถานการณ์ความ ไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัย ดำเนินการคัดเลือกโดย การสุ่มแบบ เฉพาะเจาะจง คือ มหาวิทยาลัย ราชภัฏสงขลา จำนวน 30 คน	การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Designs) แนวคิด กรอบแนวคิดการศึกษาผล ของรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณา การ	เป็นรูปแบบการปรึกษา เชิงบูรณาการรายบุคคล จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที และรูปแบบ การปรึกษาผ่านสื่อ สังคมออนไลน์จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที	1) นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิง บูรณาการ มี ค่าเฉลี่ยคะแนนการฟื้นฟูทาง อารมณ์ หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 2) นักศึกษาที่ได้รับรูปแบบการปรึกษาเชิง บูรณาการผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย คะแนนการฟื้นฟูทางอารมณ์ในระยะหลังการ ทดลอง และระยะติดตามเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



3. สรุปผลการศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมในช่วง 2012-2021 หรือ พ.ศ.2555-2564 จำนวน 10 ปี เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น ซึ่งสืบค้นจากฐานข้อมูลงานวิจัย ได้แก่ Cochrane Library, PubMed, CINAHL, Google Scholar และ ThaiJO โดยใช้คำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ, วัยรุ่น ส่วนภาษาอังกฤษ ใช้คำสำคัญที่เกี่ยวกับ Resilience Enhancement intervention with application AND Adolescent, Teenage, intervention, Program โดยคัดเลือกรายงานวิจัยที่เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 5 เรื่อง วิจัยกึ่งทดลอง จำนวน 4 เรื่อง และการวิจัยแบบผสมผสาน จำนวน 1 เรื่อง และเป็นวิจัยฉบับภาษาไทยจำนวน 6 เรื่อง จากฐานข้อมูล Google Scholar และวิจัยที่เป็นภาษาอังกฤษจำนวน 4 เรื่อง จากฐานข้อมูล PubMed มาทำการทบทวนวรรณกรรม

กลุ่มตัวอย่าง

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด 10 เรื่อง เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างจะเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 3 เรื่อง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 13 – 18 ปี และอายุมากกว่า 18 ปี เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะครอบคลุมถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอีกด้วย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด 10 เรื่อง เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น พบว่ามีการใช้แนวคิดของ Grotberg (1995) จำนวน 4 เรื่อง ซึ่ง Grotberg แบ่งความเข้มแข็งทางจิตใจเป็น 3 องค์ประกอบ ของการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ และยังใช้แนวคิดแบบจำลองสุขภาพจิตของ Ryff and Singer (1996) จำนวน 1 เรื่อง เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและทักษะการเผชิญปัญหา และใช้แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม Online ได้แก่ SilverCloud Health จำนวน 2 เรื่อง ซึ่งเป็นผู้ให้บริการเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบออนไลน์ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักการจิตวิทยาเชิงบวกและการเสริมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ และนอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเสริมสร้างเสริมความเข้มแข็งของจิตใจทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดการปรึกษาเชิงบูรณาการ

รูปแบบกิจกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด 10 เรื่อง เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันของวัยรุ่น พบว่าส่วนใหญ่เป็นการทำกิจกรรมแบบรายกลุ่ม จำนวน 6 เรื่อง



และในการทำกิจกรรมแบบรายบุคคลจำนวน 4 เรื่อง โดยส่วนใหญ่การทำกิจกรรมแบบรายบุคคลจะนิยมทำในรูปแบบออนไลน์

เครื่องมือที่ใช้

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด 10 เรื่อง พบว่ามีเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ซึ่งเป็นโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ และเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลลัพธ์เกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ แบบประเมินความเข้มแข็งในชีวิต จำนวน 3 เรื่อง แบบประเมิน Connor-Davidson Resilience Scale จำนวน 4 เรื่อง และแบบประเมิน Brief Resilience Scale จำนวน 2 เรื่อง นอกจากนี้ยังพบว่ามีเครื่องมืออื่น ๆ ที่ใช้ประเมินผลลัพธ์ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและประวัติการเจ็บป่วยทางจิต จำนวน 1 เรื่อง แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 1 เรื่อง แบบประเมิน Perceived Stress Scale จำนวน 1 เรื่อง แบบประเมิน Ryff Scales of Psychological Well-Being จำนวน 1 เรื่อง แบบประเมิน Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) และแบบประเมิน Generalized Anxiety Disorder Questionnaire ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวคิดและกลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้ในการศึกษางานวิจัย



กลุ่มตัวอย่าง

- นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ได้แก่ Nakwaree et al. (2015); Wises et al. (2014); Pannadharo et al. (2020)
- นักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ Palma-Gomez et al. (2020); Enrique et al. (2019); Enrique et al. (2020); Herrero et al. (2019); Chaiwong and Maneepun. (2020); Chayakul (2020); Rongpol et al. (2021)

รูปแบบกิจกรรม

- การทำกิจกรรมรายบุคคล ได้แก่ Enrique et al. (2019); Enrique et al. (2020); Herrero et al. (2019); Rongpol et al. (2021)
- การทำกิจกรรมรายกลุ่ม ได้แก่ Nakwaree et al. (2015); Wises et al. (2014); Chaiwong and Maneepun. (2020); Chayakul (2020); Pannadharo et al. (2020); Palma-Gomez et al. (2020)

สรุปประเด็นจากการ ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิด/ทฤษฎี

1) แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค ได้แก่

- Grotberg (1995) ได้แก่ Nakwaree et al. (2015); Wises et al. (2014); Chaiwong and Maneepun. (2020); Chayakul (2020)

- Carol Ryff (1989) ได้แก่ Herrero et al. (2019)

2) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมรูปแบบ Online

- SilverCloud Health (2012) ได้แก่ Enrique et al. (2019); Enrique et al. (2020)

3) แนวคิดที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

- การเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ Pannadharo et al. (2020)

- การปรึกษาเชิงบูรณาการ ได้แก่ Rongpol et al. (2021)

เครื่องมือเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจ

- Connor-Davidson Resilience Scale ได้แก่ Enrique et al. (2019); Enrique et al. (2020); Herrero et al. (2019); Palma-Gomez et al. (2020)

- Brief Resilience Scale ได้แก่ Enrique et al. (2019); Enrique et al. (2020)

- แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ได้แก่ Nakwaree et al. (2015); Wises et al. (2014); Chayakul (2020)

แผนภาพที่ 2 สรุปประเด็นจากการทบทวนวรรณกรรม



อภิปรายผล

จากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะทั่วไปของงานวิจัยที่นำเข้ามาทบทวนในครั้งนี้ มีจำนวน 10 เรื่อง เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 5 เรื่อง วิจัยกึ่งทดลอง จำนวน 4 เรื่อง และการวิจัยแบบผสมผสาน จำนวน 1 เรื่อง โดยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาวิจัยจำนวน 3 ใน 10 เรื่องที่ศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษา ช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี เนื่องจากการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจควรจะเริ่มตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เพราะวัยรุ่นจะมีการพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ Wises et al. (2014) ที่กล่าวว่า การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นแนวทางที่ช่วยให้จิตใจมีความเข้มแข็งมากขึ้น สามารถปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และพบว่าส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย อายุมากกว่า 18 ปี เป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตจากระดับชั้นมัธยมเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวมาก เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น โดยอาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและไม่มีความสุขด้านการเรียน รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaiwong & Maneepun (2020) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดี มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้

2. งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าการนำแนวคิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg (1995) มาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการศึกษาวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบของการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ ฉันเป็น (I am), ฉันมี (I have) และฉันสามารถ (I can) ซึ่งจากการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าสามารถทำให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Nakwaree et al. (2015); Chayakul (2020) ที่กล่าวว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจ เพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป และสอดคล้องกับแนวคิดกรอทเบิร์ก กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นทักษะการใช้สติในการจัดการแก้ไข ปัญหาอุปสรรคและเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสอดคล้องกับการใช้แนวคิดของแบบจำลองสุขภาพจิตของ Ryff & Singer (1996) เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและทักษะการเผชิญปัญหาของบุคคล ทั้งนี้ยังมีการนำแนวคิดของ SilverCloud Health ซึ่งเป็นผู้ให้บริการเกี่ยวกับโปรแกรมการดูแลสุขภาพแบบออนไลน์ มาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีตามหลักการจิตวิทยาเชิงบวกและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

3. รูปแบบการทำกิจกรรมมีทั้งการทำกิจกรรมรายบุคคลและรายกลุ่ม ซึ่งการออกแบบกิจกรรมรายกลุ่มจะเน้นให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและเพิ่ม



ทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Rongpol et al. (2021) กล่าวว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา และการบำบัดแบบรายบุคคล ส่วนใหญ่จะนิยมทำในรูปแบบออนไลน์ โดยทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงการทำกิจกรรมได้ง่ายกว่า สามารถจัดสรรเวลาของตนเองที่จะเข้าร่วมกิจกรรมสะดวกกว่า ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทางมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ Enrique et al (2019); Enrique et al. (2020) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบออนไลน์ เป็นการดำเนินกิจกรรมรายบุคคล ซึ่งเข้าใช้งานผ่านทางอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตลอด 24 ชั่วโมง โดยกำหนดระยะเวลาสิ้นสุดในการ เข้าร่วมกิจกรรมที่แน่นอน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดสรรเวลาของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

4. การทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ส่วนใหญ่จะมีเครื่องมือที่พัฒนาโดยนักวิจัย ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย และมีเครื่องมือในการประเมินผลลัพธ์ที่เป็นแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับแนวคิดหรือรูปแบบในการดำเนินการจัดกิจกรรม นอกจากนี้ยังพบว่าเครื่องมือการประเมินอื่นร่วมด้วย ได้แก่ แบบประเมินความเครียด (Perceived Stress Scale), แบบประเมิน Ryff Scales of Psychological Well-Being , แบบประเมิน Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) และแบบประเมินความวิตกกังวล (Generalized Anxiety Disorder Questionnaire)

5. จุดแข็งของงานวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มตัวอย่างเหมาะสมและจำนวนเพียงพอต่อการศึกษาวิจัย นอกจากนี้พบว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่พบในวัยรุ่นโดยรูปแบบการทำกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชัน หรือแบบออนไลน์มีจำนวนน้อย โดยยุคปัจจุบันเด็กวัยรุ่น Generation Z จะเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีการสื่อสารมากขึ้น ซึ่งหากมีการพัฒนารูปแบบกิจกรรมร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันได้ ก็จะเป็นประโยชน์และมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษามากขึ้น

สรุป

จากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะทั่วไปของงานวิจัยที่นำมาทบทวน มีจำนวน 10 เรื่อง เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 5 เรื่อง วิจัยกึ่งทดลอง จำนวน 4 เรื่อง และการวิจัยแบบผสมผสาน จำนวน 1 เรื่อง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น และแสดงให้เห็นว่าหลังเข้าร่วมการศึกษาของงานวิจัย พบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม



การศึกษาวิจัย ช่วยเพิ่มทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ดังนั้นหากมีการพัฒนาโปรแกรมควรมุ่งถึงความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม กลุ่มตัวอย่าง และแนวคิดทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้อง สามารถช่วยให้โปรแกรมที่พัฒนาเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

พยาบาลวิชาชีพหรือผู้ที่มีความเกี่ยวข้องในการดูแลวัยรุ่นในสถานศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นรูปแบบ/แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ หรือสามารถนำแนวทางที่มีอยู่แล้วมาบูรณาการกับการใช้เทคโนโลยีที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจแบบเฉพาะเจาะจงที่ทำการกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชัน หรือรูปแบบออนไลน์มากขึ้น อาจจะมีการนำเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบการดำเนินกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัยรุ่น และส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายให้สามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

รายการอ้างอิง (References)

- Bundasak, T., Nabkasorn, C., & Vatanasin, D. (2017). Factors predicting resilience in underprivileged adolescents. *Journal of psychiatric nursing and mental health*, 31(1), 13-28.
- Chaiwong, N., & Maneepun, N. (2020). The effects of the resilience enhancement program on adjustment of the first year nursing students in faculty of nursing at Buriram Rajabhat university. *Udonthani hospital medical journal*, 28(3), 315-325.
- Chayakul, K. (2020). Effect of resilience quotient enhancement program among nursing students of boromarajonani college of nursing, Nakhonratchasima. *The journal of boromarajonani college of nursing, Nakhonratchasima*, 24(2), 96-107.
- Department of mental health. (2019). *Resilience Quotient*. Retrieved November 20, 2021 from <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files.pdf>.



- Enrique, A., Mooney, O., Salamanca-Sanabria, A., Lee, C.T., Farrell, S., & Richards, D. (2019). Assessing the efficacy and acceptability of an internet-delivered intervention for resilience among college students: A pilot randomised control trial protocol. *The application of information technology in mental and behavioural health*, 17(September 2019), 1-7.
- Enrique, A., Mooney, O., Salamanca-Sanabria, A., Lee, C.T., Farrell, S., & Richards, D. (2020). Assessing the efficacy and acceptability of a web-Based intervention for resilience among college students: pilot randomized controlled trial, *JMIR formative research*, 4(11), 1-17.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8). The Hague, the Netherlands, the Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversities*. Connecticut: Praeger Publish.
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Banos, R., Garcia-Palacios, A., ... Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial, *Internet Interventions* 16(March 2019), 43-51.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610
- Laksap, J., & Duangsong, R. (2015). The effects of health education program with application LINE for teenage pregnancy prevention among mathayomsuksa 2 students, secondary school, Khon Kaen province, *Journal of health education*, 40(2), 51-63.
- Nakwaree, K., Nintachan, P., & Sangon, S. (2015). Effect of the resilience – enhancing program in junior high school students, *Journal of psychiatric nursing and mental health*, 29(2), 46-63.
- National Statistical Office. (2021). *The results of the mental health survey of people in Thailand*. Retrieved November 20, 2021 from http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib/2563/190864_11.pdf
- Nintachan, P., Thanoi, W., Sangon, S., Pattanamas, M., & Intharaksa, C. (2017). Factors predicting resilience in underprivileged adolescents. *Journal of psychiatric nursing and mental health*, 31(1), 13-28.



- Pannadharo, P.P., Amsumali, P.P., Kittipanno, P.S., Saengsai, P., Lanwong, A., Boonpiyo, C., & Prasri, S. (2020). Guidelines for creating a form of integrated mental strength in buddhist style of khon kaen wittayayon school students in the face of disappointment. *Journal of modern learning development*, 5(2), 97-116.
- Palma-Gomez, A., Herrero, R., Banos, R., Garcia-Palacios, A., Castaneiras, C., Lidia Fernandez, ... Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish-speaking countries: study protocol for a randomized controlled trial, *BMC Psychiatry*, 20(April 2020), 1-15.
- Phuipha, T., Bunthumporn, N., & Vuthiarpa, S. (2018). The effect of a life-Skill training program on the depressive symptom of senior high school students. *Journal of the royal thai army nurses*, 7(4), 104-118.
- Rongpol, M., Koolnaphadol, P., & Lngang, P. (2021). The enhancement of emotional resilience of undergraduate students whose families were affected by the unrest situation in the southern border provinces through integrative counseling model. *Research for community service journal*, 7(1), 34-53.
- Ryff, C.D., & Singer, B., (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom.* 65, 14–23.
- Somton, S., Aungsuroch, Y., & Suktrakul, S. (2017). The effect of psycho-education combined with social media program on symptom severity of persons with bipolar disorder, *Journal of the royal thai army nurses*, 20(1), 252-260.
- The Joanna Briggs Institute. (2014). *Reviewers' Manual 2014 Edition Australia: Solito Fine Colour Printers*. Retrieved November 1, 2021 from <http://www.joannabriggs.org/assets/docs/reviewer-014.pdf>
- Wises, N., Pengsa-ium, V., & Sutawatnatcha, S. (2014). Effects of resilience program on stress and depression among junior high School students. *Journal of Nursing and Education*, 7(4), 104-118.
- Yuwakosol, S., & Chompukum, P. (2021). Opinion and media usage among generations in the digital age, College of social communication innovation, *Journal of Science and Technology*, 9(2), 10-25.