



## ความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในภาวะวิกฤต Mental Resilience for Adolescents in Crisis

พัชรี ฤงแก้ว<sup>1</sup> นิรันรา ดีสม<sup>2</sup>Patcharee Thoongkaew<sup>1</sup> Neenara Deesom<sup>2</sup>

Received: 14 June 2020, Revised: 24 July 2020, Accepted: 27 July 2020

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต ซึ่งความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต เมื่อวัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจก็จะทำให้สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน ใช้ทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ รวมทั้งปรับตัวให้เข้ากับแต่ละช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างยืดหยุ่น โดยมีความเข้าใจถึงข้อจำกัด และผลกระทบที่เกิดจากการตัดสินใจ รับผิดชอบกับผลที่เกิดขึ้น และใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี บทความนี้ได้กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของความเข้มแข็งทางใจตั้งแต่ความเป็นมา ความหมาย รวมถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ การประเมินความเข้มแข็งทางใจ และแนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจที่วัยรุ่นสามารถนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติในภาวะวิกฤตได้ เพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**คำสำคัญ :** ความเข้มแข็งทางใจ วัยรุ่น ภาวะวิกฤต



## ABSTRACT

This article aimed to study the understanding of the mental resilience for adolescents when encountering crisis. The resilience is the emotional and mental ability to adjust and recover back to normal situations after facing difficult situations in their lives. Moreover, when teenagers have enough mental resilience, they will be able to control themselves to express their feelings in various situations appropriately, enabling to deal with solving problems or different situations in life knowingly, using the communicational skills with others, and self-adjusting with each life duration flexibly with understanding in the limitation and the impacts causing from the decision making and the responsibility in occurring results and spending daily life well. This article mentions the original points of the mental resilience in backgrounds, definitions, components of mental resilience, evaluation of mental resilience, and the guidelines for developing the mental resilience, the adolescents can take to be the conduct guidelines in critic situations in order to live in societies happily.

**Keywords:** mental resilience, adolescent, crisis

---

<sup>1</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อีเมล: Patcharee.tk@bru.ac.th

<sup>2</sup>อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ อีเมล: Neenara.d@sru.ac.th

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปราะบาง (Vulnerability) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีพฤติกรรมและอารมณ์แปรปรวน อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด มีความรู้สึกยึดตัวเองเป็นหลักและยังมีความคิดเป็นรูปธรรมเป็นส่วนใหญ่ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ (พิชญานนท์ งามเฉลี่ยและวดี อัมรักเลิศ, 2556; และ วิโรจน์ อารีย์กุล, 2555) จากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัว และต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา นับว่าเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต (รศวันต์ อารีมิตร, 2555) หากวัยรุ่นไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตในชีวิตให้ผ่านลุล่วงไปได้พอก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ตามมา เช่น มีความขัดแย้งในบทบาทหรืออัตลักษณ์ของตนเอง มีความขัดแย้งกับครอบครัว หรืออาจมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เสพยาเสพติด และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น (Grotberg, 2005; ศรีเรือน แก้วกัญจล, 2554 และ รศวันต์ อารีมิตร, 2555) เมื่อสำรวจข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปัญหาหลัก ๆ ที่วัยรุ่นส่วนใหญ่มาขอคำปรึกษา ได้แก่ ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า ปัญหาครอบครัว ปัญหาความเครียดและวิตกกังวล เป็นต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) ซึ่งผู้ที่เผชิญกับเหตุการณ์ภาวะวิกฤตจะส่งผลให้เกิดอารมณ์ขึ้น 4 ประการ คือ ความโกรธ (Anger) ความกลัว (Fear) ความโศกเศร้าเสียใจ (Sadness) และความกังวล (Anxiety) (Pang et al., 2007 อ้างถึงใน อภิญา อิงอาจ ณิชพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เขยจิตร, 2563) จากปัญหาที่หลากหลายในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความเข้มแข็งทางใจ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหา และวิกฤตที่เกิดขึ้น จึงควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน (กรมสุขภาพจิต, 2562)

โดยทั่วไปภาวะวิกฤต หมายถึง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นการเสียสมดุลทางจิตใจของบุคคล อันเนื่องมาจากการขาดความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดในชีวิต ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤตเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ โดยบุคคลจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองด้านจิตใจที่แตกต่างกันไป (กรมสุขภาพจิต, 2562 และ ธนพล บรรดาศักดิ์ กนกอร ชาวเวียง นทรี สิทธิสงคราม และ ผกาทิพย์ ปอยสูงเนิน, 2562) หากวัยรุ่นขาดความเข้มแข็งทางใจในการรับมือกับภาวะวิกฤต ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดสูงหรืออาจถึงขั้นรุนแรง และความเครียดจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกลังเลใจ สับสน ซึมเศร้า นำไปสู่พฤติกรรมการเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตาย เป็นต้น (นนทิพย์ หาลิน อังคณา ชันตรีจิตรานนท์ และ นนทลี พรธาดาวิทย์, 2559; ศรีญา จริงมาก, 2561; สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, 2561) หากบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเป็นกระบวนการฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ จะเป็นการแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของชีวิตด้วยพลังจิตที่ดีที่เข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2552)

ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่น ปรับตัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ทำให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้ และดำเนินชีวิตต่อไปให้มีความสุข เป็นความเข้มแข็งทางใจช่วยเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งกว่าเดิม



## ความเป็นมา และความหมายของความเข้มแข็งทางใจ

การศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) มีการศึกษามาเป็นเวลากว่า 50 ปี โดยในช่วง ค.ศ. 1950 และ 1960 ได้มีการสำรวจคุณลักษณะทางจิตใจและสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ดี ถึงแม้จะประสบกับความยากจน มีบิดามารดาที่เจ็บป่วยทางจิต ถูกล่วงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัว และในชุมชน ซึ่งพบว่าเด็กเหล่านี้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจเพียง 10% อีก 90% ที่เหลือสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ มีทักษะทางการรู้คิดและมีทักษะในการควบคุมตนเอง มองตนเองเชิงบวก อีกทั้งเด็กบางคนมีผลการเรียนดีเด่น จนเป็นที่สนใจของนักวิจัยหลายคนที่ต้องการจะเข้าใจกระบวนการทางจิตใจที่คนเราใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ เช่นนั้น (Bauman Adam & Waldo, 2001) การค้นพบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มคนที่ต้องเผชิญความทุกข์ยาก และมีชีวิตอยู่ภายใต้ข้อจำกัดด้านต่าง ๆ อย่างยาวนาน นับว่าเป็นรากฐานขององค์ความรู้ว่าด้วยความเข้มแข็งทางใจที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้คนเหล่านี้สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ และมีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่อสัจด้วยหัวใจที่กล้าแกร่ง ไม่ทอดถอนที่จะนำพาชีวิตตัวเองไปสู่สภาพที่ดีขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2563)

คำว่า Resilience มีการใช้คำที่เป็นภาษาไทยแตกต่างกันออกไป ยังไม่มีการกำหนดคำที่แน่นอน จึงมีการใช้คำที่หลากหลาย เช่น พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต 2552; ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และ เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, 2551) ความแข็งแกร่งในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) ความสามารถในการฟื้นพลัง (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ความเข้มแข็งทางใจ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2549 และ ประเวศ ตันติพิวัฒนกุล, 2550) และความยืดหยุ่น (เกษม ตันติผลาชีวะ และคณะ, 2560) เป็นต้น ซึ่งในบทความนี้ผู้เขียนสนใจศึกษาคำว่า Resilience โดยใช้คำที่เป็นภาษาไทยว่า ความเข้มแข็งทางใจ

ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ มีนักวิชาการและหน่วยงานที่สำคัญทั้งในประเทศและต่างประเทศกล่าวถึงความหมายที่คล้ายคลึงกัน ดังเช่นในต่างประเทศให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นกระบวนการปรับตัว รวมถึงศักยภาพทางบวกของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิต การผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว ความโดดเดี่ยว โรคภัยไข้เจ็บ ภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น เป็นการป้องกันความสูญเสีย การลดความรุนแรงและสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่ยากลำบากให้ดีที่สุด (Dyer & McGuinness, 1996; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Grotberg, 2005; Levy, 2013; American Psychological Association, 2014) สำหรับในประเทศไทย ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิต ให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว สามารถเผชิญกับปัญหาในวิกฤตนั้น ๆ ได้หลังจากประสบกับความทุกข์ยากหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น โดยสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง (ประเวศ ตันติพิวัฒนกุล, 2550; สุภาวดี ดิสโร, 2551; พัทธจันทร์ นินทจันทร์ และ คนอื่น ๆ, 2552 และ กรมสุขภาพจิต, 2563)

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤต เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เรียกได้ว่ามีปรับตัวได้ดี จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง

## องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

นักวิชาการที่ศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจ ได้สรุปองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจไว้หลากหลาย ซึ่งการศึกษาในต่างประเทศ ได้แก่ โคลห์เนน (Klohn, 1996) ได้กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดีด้วยความมั่นใจ การดำเนินการที่มีอิสระและมีประสิทธิภาพ การหยิ่งเห็นและความอบอุ่นระหว่างบุคคล และการแสดงออกอย่างมีทักษะ อีกทั้ง ลันด์แมน และคณะ (Lundman et al., 2007) ศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจในชาวสวีเดน พบว่ามี 5 องค์ประกอบคือ จิตใจสงบ การมีความหมาย ความมานะอดทน การอยู่ตามลำพัง และการนับถือตนเอง ส่วนการศึกษาของยูและซาง (Yu & Zhang, 2007) ซึ่งจำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในชาวจีน พบว่ามี 3 องค์ประกอบคือ การยืนหยัดอดทน การมีจุดแข็ง และการมองโลกในแง่ดี ในขณะที่โกโชยู (Khoshouei, 2009) ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ พบว่ามี 4 องค์ประกอบคือ แรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเอง การยืนหยัดอดทน และความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น

แนวคิดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจที่น่าสนใจและเป็นที่ยอมรับในวงกว้างคือ แนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 2005) ซึ่งสามารถจัดแบ่งความเข้มแข็งทางใจออกได้เป็น 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่เป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคล (inner strengths) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจมี 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ ความน่ารักมีเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing) การมีความเข้าใจผู้อื่น (Loving emphatic and altruistic) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระและมีความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible) และการเป็นผู้ที่มีความหวัง ความศรัทธาและเชื่อมั่น (Filled with hope faith and trust) องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา เผชิญปัญหาหรือทักษะในการแก้ปัญหา และการเผชิญกับความเครียด โดยส่งเสริมทักษะทางสังคม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและจากการที่มีผู้อื่นสอนด้วย (Interpersonal and problem solving skills) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีทักษะการสื่อสาร (Communication) 2) การมีทักษะการแก้ปัญหา (Problem solve) 3) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น (Manage of my feeling and impulse) 4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others) และ 5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ หรือการมีใครแบ่งปันความรู้สึกรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Seek trusting relationship) และองค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก (External supports) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ซึ่งได้แก่ 1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) 2) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (Structure and role at home) 3) การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน (Role model) 4) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be autonomous) และ 5) การส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดี มีความสุขและปลอดภัยการให้ได้รับการศึกษา (Access to health, Education welfare and Security service)

ส่วนการศึกษาคความเข้มแข็งทางใจในประเทศไทยมีมุมมองเกี่ยวกับคุณลักษณะภายในของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ เช่นเดียวกับการศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งมีบางองค์ประกอบมีส่วนคล้ายคลึงกัน เช่น กรมสุขภาพจิต (2552) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบคือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความหวังและกำลังใจ และด้านต่อสู้



เอาชนะอุปสรรค การศึกษาความเข้มแข็งทางใจของ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) มี 3 องค์ประกอบคือ “ฮึด” เป็นความสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม “ฮึด” มีความศรัทธาและกำลังใจที่ดี และ “สู้” เป็นความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ อีกทั้ง วราพร เอราวรณณ์ โชติกา ภาชีผล และ ณีฐฎภรณ์ หลาวทอง (2553) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจมี 5 องค์ประกอบคือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ ความอดทน อดกลั้น ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต การมองโลกในแง่ดี และการมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ รวมถึง ต้นติมา ดวงโยธา (2553) ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 5 องค์ประกอบคือ ด้านกายภาพ ด้านสัมพันธภาพ ด้านอารมณ์ ด้านคุณธรรม ด้านการรู้จักคิด และด้านจิตวิญญาณ ส่วนการศึกษาของอุษณี ลลิตผลาน และ มารยาท โยทองยศ (2555) พบว่าความเข้มแข็งทางใจมี 4 องค์ประกอบคือ การรู้ตัว การปรับตัว การฟื้นตัวและการตั้งตัว เป็นต้น ซึ่งการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจที่ผ่านมาพบว่าเป็นองค์ประกอบเชิงยืนยันที่เป็นคุณลักษณะ ภายในของบุคคล

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและการกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขจากการเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต โดยสามารถใช้วิธีการเผชิญปัญหา วิธีการปรับตัวในการรักษาสมดุลของจิตใจในช่วงการเผชิญหรือภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต ซึ่งพบว่าการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นนั้น ได้นำองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) และกรมสุขภาพจิต (2563) มาใช้เป็นฐานแนวคิดค่อนข้างมาก ดังเช่นงานวิจัยของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ โสภิน แสงอ่อน และ ทศนา ทวีคุณ (2555) กนกพร เรื่องเพิ่มพูน นฤมล สมรรคเสวี และพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558) ธนพล บรรดาศักดิ์ (2560) กชกร ฉายากุล (2561) และ ศรีสุดา วณาลีสิน (2562) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่มี (I am) เปรียบได้กับพลังฮึด มีความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่มี (I have) เปรียบได้กับพลังฮึด เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการแก้ปัญหา และองค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่มี (I can) เปรียบได้กับพลังสู้ ฝ่าฟันเอาชนะอุปสรรค เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอก

### การประเมินความเข้มแข็งทางใจ

นักวิชาการในประเทศไทยศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจโดยนำกรอบแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มาพัฒนาแบบวัดเป็น 2 ประเภทคือ

ประเภทที่ 1 ศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ โดยแบ่งมาตรวจวัดย่อย 2 มาตรวัด ดังนี้คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางใจตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) และแบบวัดความเข้มแข็งทางใจจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ซึ่งแบบวัดดังกล่าวเป็นลักษณะแบบสำรวจตนเอง กำหนดรายการข้อคำถามเพื่อสำรวจมุมมองความรู้สึภายในจิตใจ เช่น ศิริเพิ่ม ชาวศิลป์ (2546) พัฒนาแบบวัด State Resilience Scale Inventory ของ Hiew; Mori; Shimizu and Tominato (2000) ในขณะที่สุภาวดี ดิสโร (2551) ใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจตามสถานการณ์และจากลักษณะนิสัยประจำตัว (State-trait Resilience Scale)

ประเภทที่ 2 ศึกษาแบบวัดความเข้มแข็งทางใจโดยรวม ไม่ได้แยกในมาตรวัดย่อยดังกล่าว โดยนักวิชาการส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าความเข้มแข็งทางใจมีลักษณะเป็นพลวัตหรือกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่จะเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเพียงอย่างเดียว จึงพัฒนาแบบวัดโดยรวมไม่ได้แยกเป็น



มาตรวัดย่อยและวัดตามองค์ประกอบหลักของความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดที่ปรากฏขึ้น เช่น แบบวัดความเข้มแข็งทางใจของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2550) แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ 1) ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งและลักษณะภายในของบุคคล 2) แหล่งสนับสนุนและส่งเสริมทางสังคม เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ในทางลบ และ 3) ทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของ วราพร เอรารวรรณ์ โชติกา ภาชีผล และ ญัฐภรณ์ หลาวทอง (2553) แบ่งแบบวัดเชิงสถานการณ์เป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถในการปรับอารมณ์ 2) ความอดทนอดกลั้น 3) ความสามารถในการปรับตัว 4) การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และ 5) ความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต อีกทั้งแบบวัดความเข้มแข็งทางใจของ กณิกาพร บุญชู (2555) แบ่งแบบวัดเป็น 5 องค์ประกอบคือ 1) การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2) การจัดการปัญหา 3) การมีสัมพันธภาพที่ดี 4) การมองเห็นเป้าหมายของชีวิต และ 5) การมองโลกในแง่บวก ตลอดจนการศึกษาของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ โสภิณ แสงอ่อน และ จริยา วิทยาศุภร (2556) ได้พัฒนาแบบวัดภายใต้กรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) I have (ฉันมี....) เป็นแหล่งสะสมภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ 2) I am (ฉันเป็นคนี่.....) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ 3) I have (ฉันสามารถที่จะ.....) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แบบวัดมี 28 ข้อ 10 ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ I have จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ I am จำนวน 10 ข้อ และข้อคำถามเกี่ยวกับ I can จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับคือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 หมายถึง เฉย ๆ 4 หมายถึง เห็นด้วย และ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยคะแนนความเข้มแข็งทางใจคือคะแนนรวมทั้งหมด 28 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 28 - 140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางใจมาก

สรุปได้ว่า มีผู้ศึกษาวิจัยมากมายได้นำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจภายใต้กรอบแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มาพัฒนาแบบวัดให้สอดคล้องกับบริบทของงานวิจัย ซึ่งแนวคิดของกรอทเบิร์กสรุปมาจากการศึกษาวิจัยของกรอทเบิร์ก ในเด็กที่เผชิญความยากลำบากในชีวิตกว่า 30 ประเทศ รวมทั้งในประเทศไทยที่พบว่าเด็กที่ประสบปัญหา และความยุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิต สามารถปรับตัว และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ เมื่อมีองค์ประกอบสำคัญ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แหล่งสนับสนุนภายนอก (External supports) 2) ความเข้มแข็งภายในจิตใจ (Inner strengths) 3) ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) แบบประเมินชุดนี้มีข้อคำถามรวม 25 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านแหล่ง สนับสนุนภายนอก (External support) 9 ข้อ 2) ด้านความเข้มแข็งภายในจิตใจ (Inner Strengths) 9 ข้อ และ 3) ด้านทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา (Interpersonal and Problem solving skills) 7 ข้อ ซึ่งเป็นแบบวัดที่เหมาะสมกับการประเมินความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มวัยรุ่น

### แนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association, 2014) กล่าวว่าวิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดของคนหนึ่ง อาจจะได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ซึ่งการสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วย 10 วิธีดังต่อไปนี้ จะช่วยให้คุณมีทางเลือกที่เหมาะสมของตนเองในการจัดการกับความเครียด ได้แก่



1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคนที่คอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล ก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง
2. การให้มองว่าทุกปัญหาวิกฤตที่เกิดขึ้นจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกแปลความในสิ่งที่เจอ หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้พยายามคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อมองกลับมาในอนาคตจะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมาก
3. การยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้วนั้น แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
4. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา
5. ความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่าเรื่องที่ตนเองกลัวหรือไม่กลัวที่จะเผชิญนั้น จริง ๆ แล้วไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป
6. การมองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับนั้นมาเป็นบทเรียนในการจะปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เข้ามาอีกครั้งก็จะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
7. ความพยายามมองด้านบวกต่อตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อสัญชาตญาณของตนเองในการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้เกิดขึ้น
8. พยายามเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิดเห็น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวดให้คิดเสียว่าสิ่งที่เจอนั้นเป็นสถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป
9. การมองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี ลองหลับตาแล้วมองถึงสิ่งที่ตนต้องการจะให้เกิดขึ้นมากกว่าไปกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น
10. การดูแลตัวของตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกที่ตนเป็นเจ้าของตนเอง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและหาโอกาสผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติ ช่วยให้เราสามารถดูแลสุขภาพจิต และรูปร่างของตัวเองในการที่จะต้องไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะต้องใช้เวลาและความเข้มแข็งทางใจในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

แนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจโดยใช้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ มีแนวทางดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

1. ปลั่งฮึด ได้แก่ ทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียดทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่ปลั่งฮึดมักมีมุมมองว่าไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว เมื่อมีความทุกข์เข้ามาไม่นานก็ต้องผ่านไป ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมด ถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง จากมุมมองดังกล่าวจึงทำให้สามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีหนทางที่ช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น
2. ปลั่งฮึด ได้แก่ มีขวัญและกำลังใจ สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไข ทำไปทีละขั้นตอน อย่ากังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า



3. พลังผู้ ได้แก่ พร้อมสู้กับปัญหา ท้าที่ปรึกษา หาทางออกหลาย ๆ ทาง ซึ่งน้ำหนักกว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดี ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤต เหตุการณ์ไม่คาดฝันมักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกาย แรงใจในการสู้กับปัญหา ซึ่งทำได้โดยประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้หรือไม่ ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีการหาทางออก เช่น การพูดจาต่อรอง การวิเคราะห์หาทางออก ขอคำปรึกษาหรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวเองได้

แนวทางที่น่าสนใจอีกแนวทางหนึ่งสำหรับสถานการณ์เมื่อเจอปัญหาหนักหนาสาหัสในชีวิต คนเราแต่ละคนอาจมีวิธีการในการรับมือกับภาวะกดดันต่าง ๆ กัน ดังเช่นแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2563) ใช้แนวทางที่เรียกว่าสูตร “ปรับ 4 เติม 3” เป็นสูตรแนวทางที่ผ่านการคิดค้นจนตกผลึกในทางวิชาการว่าครอบคลุมกระบวนการทางอารมณ์และจิตใจของคนไทยเรา และหากเราเข้าใจหลักการนี้ก็จะสามารถปรับใช้ได้กับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยปรับ 4 หมายถึง ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย และเติม 3 หมายถึง เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง ซึ่งมีตัวอย่างแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์วิกฤตด้านต่าง ๆ ดังนี้ (อัจฉรา สุขารมณ, 2559)

#### ตัวอย่างปรับ 4 เติม 3 สู้ภาวะวิกฤต

ปรับ 4 ได้แก่ 1) ปรับอารมณ์ แนวทางคือ ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา 2) ปรับความคิด แนวทางคือ มองเห็นด้านดี สังคมตื่นตัว ใฝ่สันติ ใช้เหตุผลข้อเท็จจริง เป็นการเปิดใจ ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อคนและสังคมรอบตัว เพราะทุกคนต่างมีเหตุผลของตนเองทั้งนั้น 3) ปรับการกระทำ แนวทางคือ ติดตามข่าวสาร เลือกรีวิวสื่อสาร และแสดงความห่วงใยในเหตุการณ์ที่เหมาะสม ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกันเมื่อเจอคนที่มีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน และ 4) ปรับเป้าหมาย แนวทางคือ มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา โดยทุกฝ่ายต่างก็มีความคิดเห็นของตนเอง

เติม 3 ได้แก่ 1) เติมศรัทธา แนวทางคือ เชื่อมมั่นว่าบ้านเมืองกำลังจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น 2) เติมมิตร แนวทางคือ พูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้เพื่อหาทางออก และ 3) เติมจิตใจให้กว้าง แนวทางคือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลที่เพิ่มขึ้น มองอะไรได้

#### ตัวอย่างปรับ 4 เติม 3 ผิดหวังในความรัก

ปรับ 4 ได้แก่ 1) ปรับอารมณ์ แนวทางคือ ตั้งสติ 2) ปรับความคิด แนวทางคือ คิดบวก มองด้านดี ในความผิดหวังก็อาจจะมีสิ่งที่ดี 3) ปรับการกระทำ แนวทางคือ หากิจกรรมทำกับเพื่อนหรือครอบครัว พูดคุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจ และ 4) ปรับเป้าหมาย แนวทางคือ นิยามขอบเขตความรักในวัยรุ่น ไม่ควรคาดหวังเกินขอบเขตที่ตนจะรับได้

เติม 3 ได้แก่ 1) เติมศรัทธา แนวทางคือ มองความรักว่ามีทั้งสุขและทุกข์ มีทั้งสมหวัง มีทั้งผิดหวัง 2) เติมมิตร แนวทางคือ บางครั้งเมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาคนรอบตัวได้ การขอความช่วยเหลือเป็น และ 3) เรื่องปกติไม่ใช่เรื่องน่าอาย เพราะเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างที่เกินจะรับมือได้ มิตรที่ดีจะช่วยให้คำปรึกษาหรือให้พึ่งพิงเติมจิตใจให้กว้าง แนวทางคือ เข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา อาจทำให้เรามองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น มีจิตใจกว้างขึ้น และเห็นทางออกของปัญหาได้มากขึ้น

สรุปได้ว่า หากวัยรุ่นได้รู้จักและทำความเข้าใจกับหลักคิด แนวทางปฏิบัติดังกล่าว โดยเชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้ มองด้านอื่น ๆ ไม่ใช่มองแต่เรื่องที่เครียด เมื่อมีปัญหาด้านหนึ่งของชีวิตก็ต้องแก้ปัญหาด้านนั้นไปแต่อย่าให้ปัญหานั้นมันไปกระทบด้านอื่นของชีวิต ซึ่งหลักคิดหลักปฏิบัตินี้อาจจะเป็นหลักทางศาสนา หรือหลักทางจิตวิทยาหรืออาจจะเป็นการผสมผสานกันหลาย ๆ แนวทาง ซึ่งเราสามารถเลือก รับ ปรับ ใช้เป็นหลักคิดแห่งชีวิตของเราเองโดยที่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวแต่อย่างใด



## บทสรุป

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤต เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งที่มี (I am) เปรียบได้กับพลังฮึด องค์ประกอบที่ 2 สิ่งที่มี (I have) เปรียบได้กับพลังฮึด และองค์ประกอบที่ 3 สิ่งที่มี (I can) เปรียบได้กับพลังฮึด ฝ่าฟันเอาชนะอุปสรรค ซึ่งสามารถประเมินความเข้มแข็งทางใจโดยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจที่มีผู้ศึกษาและนำมาเผยแพร่ไว้อย่างหลากหลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ สำหรับแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในประเทศไทยที่นิยมนำมาใช้คือแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต

ความเข้มแข็งทางใจ คือตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤต ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ความเข้มแข็งทางใจยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคและชะตากรรมชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง ผ่านคำสามคำคือ ฮึด ฮึด ฮึด ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้วเป็นความเข้มแข็งทางใจที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้เราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ โดยพลังฮึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกอย่างของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน พลังฮึดคือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้ และพลังฮึดคือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤตให้ผ่านพ้นไปได้

## เอกสารอ้างอิง

- กชกร ฉายากุล. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. *The Journal of Baromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima*, 24(2), 96-107.
- กนกพร เรื่องเพิ่มพูน, นฤมล สมรรถเสวี และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล. *Rama Nurs J*, 21(2), 259-274.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือการจัดกิจกรรมการสร้างพลังฮึด ฮึด ฮึด ในชุมชน*. นนทบุรี: ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)*. นนทบุรี: ดีน่าดู.
- กรรณิภาพร บุญชู. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในจังหวัดนครปฐม*. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กานดา นาคควารี, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภิน แสงอ่อน. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่ง

- ในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(2), 46-63.
- เกณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(3), 113-125.
- เกษม ตันติผลาชีวะ, ศิริลักษณ์ ศุภปติพร มาโนช หล่อตระกูล วีรพล อุณหรัศมี และ มานิต ศรีสุรภานนท์. (2560). *คัพทจิตเวช* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ต้นติมา ดั่งโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. (ปริญญาการศึกษาดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2549). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ*. จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>
- ธนพล บรรดาศักดิ์. (2560). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, นทรี สิทธิสงคราม และผกาทิพย์ ปอยสูงเนิน. (2562). บทบาทพยาบาลในการดูแลบุคคลที่มีภาวะวิกฤตทางจิตใจ. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 36(1), 82-89.
- นันทิพย์ हालิน, อังคณา ชันตรีจิตรานนท์ และ นนทลี พรธาดาวิทย์. (2559). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. *วารสารศึกษาปริทัศน์*, 31(3), 94-101.
- ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). *คู่มือจัดกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิน แสงอ่อน และจริญญา วิริยะสุภกร. (2556). ความเข้มแข็งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*, 7(2), 12-26.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิน แสงอ่อน และ ทศนา ทวีคุณ. (2555). ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. *วารสารพยาบาล*, 61(2), 18-27.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความเข้มแข็งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตศิลปศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชญานนท์ งามเฉลียว และวดี อัมรักเลิศ. (2556). พัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมในวัยรุ่น. ใน พิชญานนท์ งามเฉลียว วดี อัมรักเลิศ และ ธารทิพย์ แสงสุวรรณ (บรรณาธิการ), *การดูแลสุขภาพสำหรับ 3 รุ่นอายุ: วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ*. สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2550). ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 13(2), 137-152.
- มะลิวรรณ วงษ์ชนันท์, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภิน แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในชีวิตในวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 57-75.



- รสวันต์ อารีมิตร. (2555). พัฒนาการด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่น. ใน วิโรจน์ อารีกุล ศิริไชย หงษ์สงวนศรี สุริยเดว ทรีปาตี บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์ รสวันต์ อารีมิตร จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และคณะ (บรรณาธิการ), *พัฒนาการและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: เอ-พลัส พริน.
- วรารพร เอรารวรรณ์, โชติกา ภาชีผล และณัฐภรณ์ หลาวทอง. (2553). การพัฒนาตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิ ด้านทานทางอารมณ์และจิตใจสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต. *วารสารวิธีวิทยาการวิจัย*, 23(3), 299-319.
- วิโรจน์ อารีกุล. (2555). *Practical points in adolescent health care*. พิษณุโลก: เอ-พลัส พริน.
- ศรียุญา จรุงมาก. (2561). ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรธานี. *วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 43-58.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ศรีสุตา วนาลีสิน. (2562). ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดภาคใต้ตอนล่าง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 33(1), 111-127.
- ศิริเพิ่ม เซวาน์ศิลป์. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อความเป็นเลิศ (รายงานการวิจัย)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภรัตน์ เอกอัครวิน และเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. (2551). ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 16(3), 190-198.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย อุบลราชธานี. *วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*, 21(42), 93-106.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเองและการปรับการศึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิญา อิงอาจ, ณัฐพร กาญจนภูมิ และพรพรรณ เชยจิตร. (2563). ความกังวลในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร*, 17(2), 94-113.
- อัจฉรา สุขารมณ์. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤติ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.*, 4(1), 209-220.
- อายุพร กัยวิทย์โกศล, สุทธามาต อนุธาดู และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(1), 27-43.
- อุษณี ลลิตผสาน และมารยาท โยทองยศ. (2555). *การพัฒนาความสามารถการฟื้นฟูพลัง*. จาก [http://conference.bu.ac.th/dcu/download/paper\\_thai.doc](http://conference.bu.ac.th/dcu/download/paper_thai.doc).
- American Psychological Association. (2014). *Resilience: 10 way to Build Resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/search?query=Resilience>.
- Bauman, S., Adams, J. H. and Waldo, M. (2001). Resilience in the oldest-old. *Counseling and Human Development*, 34(2), 1-19.
- Dyer, J.G. and McGuinness, T.M. (1996). Resilience Analysis of the concept. *Archives of*



*Psychiatric Nursing, 10, 276-282.*

- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for Tomorrow*. Retrieved from [http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005\\_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf](http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf).
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary result with a State-Trait Resilience Inventory. *Journal of Learning & Curriculum Development, 1*, 111-117.
- Khoshouei, M. S. (2009). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using Iranian students. *International Journal of Testing, 9*(1), 60–66.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the Construct of Ego Resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1067-1079.
- Levy, Judith M. (2003). AAMR Promoting Family Health and Resilience: AAMR Promotes Progressive Policies, Sound Research, Effective Practices, and Universal Human Rights for People with Intellectual Disabilities. *The Exceptional Parent, 2*(33).
- Lundman, B., Strandberg, G. Eisemann, M., Gustafson, Y. and Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian journal of Caring Sciences, 21*(2), 229–237.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical Evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An international journal, 35*(1), 19-30.