

Resilience Training Program for Upper-Secondary Students: A Systematic Literature Review

Siriwit Kessarakun¹ and Piyawan Visessuvanapoom²

Received: October 18, 2025 – Revised: December 6, 2025 – Accepted: December 7, 2025

Abstract

This study aimed to synthesize the essential components, structural characteristics, and emerging trends of resilience-enhancement programs for upper-secondary students using a systematic review approach guided by the PRISMA 2020 framework. Peer-reviewed experimental and quasi-experimental articles published between 2020 and 2024 were retrieved from ERIC, Scopus, PubMed, Taylor & Francis Online, and ThaiJO, yielding 1,177 records, of which nine met the inclusion and quality criteria. These studies focused on developing psychological and social skills associated with adolescent resilience. The synthesis identified six core components commonly embedded in resilience-enhancement programs: (1) self-awareness and self-esteem, (2) emotional flexibility, (3) cognitive flexibility and positive attitudes, (4) self-efficacy and life management, (5) interpersonal and social skills, and (6) external support systems. Frequently adopted program formats included mindfulness training, cognitive-behavioral approaches, active learning, group-based activities, and hybrid models, typically conducted over 6–10 weeks with 60–120-minute sessions. Overall, the findings support the effectiveness of these programs in reducing stress and depressive symptoms while enhancing positive mental health among participants, although limitations concerning sample size and follow-up duration remain and should be addressed in future research to strengthen the long-term reliability of empirical conclusions.

Keywords: Resilience, Resilience Training Program, Upper-Secondary Students, Systematic Review

¹ Department of Educational Research and Psychology, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok, 10330, Thailand.
siriwit.kes@gmail.com

² Corresponding Author

Department of Educational Research and Psychology, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok, 10330, Thailand.
piyawan.p@chula.ac.th

โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังสำหรับนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย : การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ศิริวิษ เกษรากุล¹ และ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ²

รับต้นฉบับ : 18 ตุลาคม 2568 – รับแก้ไข : 6 ธันวาคม 2568 – ตอบรับตีพิมพ์ : 7 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ลักษณะองค์ประกอบ รูปแบบ และแนวโน้มของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยอาศัยระเบียบวิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามแนวทาง PRISMA 2020 ผู้วิจัยดำเนินการสืบค้นบทความวิจัยเชิงทดลองและกึ่งทดลองจากฐานข้อมูล ได้แก่ ERIC, Scopus, PubMed, Taylor & Francis Online และ ThaiJO โดยคัดเลือกเฉพาะบทความแบบมีผู้ประเมินที่ตีพิมพ์ระหว่างปี ค.ศ. 2020–2024 รวมทั้งสิ้น 1,177 บทความ ภายหลังจากคัดกรองตามเกณฑ์คุณภาพบทความที่เข้าเกณฑ์สำหรับการสังเคราะห์ที่มีจำนวน 9 บทความ ซึ่งมีเนื้อหามุ่งเน้นการพัฒนาทักษะด้านจิตวิทยาและทักษะทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นเป็นสำคัญ ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า องค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่พบในโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ (1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง (2) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (3) ความยืดหยุ่นทางความคิดและทัศนคติเชิงบวก (4) ความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการกำกับชีวิต (5) ทักษะระหว่างบุคคลและสังคม และ (6) แหล่งสนับสนุนภายนอก ขณะเดียวกันพบว่ารูปแบบโปรแกรมที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ การฝึกสติ การปรับความคิดและพฤติกรรม การเรียนรู้เชิงรุกและกิจกรรมกลุ่ม รวมถึงโปรแกรมแบบผสม โดยมีระยะเวลาดำเนินงานเฉลี่ย 6–10 สัปดาห์ ความถี่ครั้งละ 60–120 นาที ผลการวิจัยโดยรวมสนับสนุนว่าโปรแกรมหาดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการลดระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้า รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกของผู้เข้าร่วม อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดด้านขนาดตัวอย่างและระยะเวลาการติดตามผล ที่ควรนำมาเป็นประเด็นพิจารณาในการวิจัยครั้งต่อไปเพื่อยกระดับความน่าเชื่อถือของข้อสรุปเชิงประจักษ์ในระยะยาว

คำสำคัญ : ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง, โปรแกรมการฝึก, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย, การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

¹ ผู้รับผิดชอบบทความหลัก,

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ 10330
siriwit.kes@gmail.com

² ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ 10330
piyawan.p@chula.ac.th

บทนำ

ในปัจจุบัน วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และระบบการศึกษาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต งานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นทั่วโลกมีแนวโน้มประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มสูงขึ้น อันเป็นผลจากแรงกดดันทั้งด้านวิชาการและความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Hosseinkhani et al., 2020; Steare et al., 2023) ทั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Anderson et al. (2025) ที่ยืนยันว่าปัญหาความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา โดยมีสาเหตุจากหลากหลายปัจจัยทั้งความตึงเครียดทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ความผันผวนของบริบทสังคม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนผลกระทบจากวิกฤติการณ์ระดับโลก เช่น การแพร่ระบาดของ COVID-19 (Panchal et al., 2021; Racine et al., 2021) สถานการณ์สงครามและความไม่สงบ (Shapira et al., 2025) สำหรับบริบทประเทศไทย งานวิจัยของ Thanachoksawang et al. (2024) พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 13.20 มีภาวะทุกข์ทางจิตใจ ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาสมรรถนะทางจิตใจที่ช่วยให้นักเรียนรับมือกับความท้าทายและฟื้นฟูสมดุลทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) เป็นหนึ่งในสมรรถนะสำคัญที่มีบทบาทต่อการปรับตัวในภาวะวิกฤติ ความสามารถในการฟื้นพลังเป็นความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากและกลับคืนสู่ภาวะสมดุลทั้งทางจิตใจและสังคม (Connor & Davidson, 2003; Grotberg, 2003) งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิต (Luo et al., 2025; Mesman et al., 2021) คุณภาพการเรียนรู้ (Pagaoa et al., 2024) และทักษะการแก้ปัญหาในกลุ่มวัยรุ่น (Xu et al., 2023) ที่สำคัญ ความสามารถในการฟื้นพลังสามารถพัฒนาผ่านการฝึกฝน ซึ่งต้องมีโครงสร้างกิจกรรมที่ชัดเจนและต่อเนื่อง (Konaszewski et al., 2021)

ความสามารถในการฟื้นพลังไม่ได้เป็นคุณลักษณะที่ติดตัวมาโดยกำเนิด แต่เป็นทักษะที่สามารถหล่อหลอมและพัฒนาได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางจิตใจและสังคมที่หลากหลาย (Masten, 2021; Southwick & Charney, 2023) โดยองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการฟื้นพลังประกอบด้วย การเห็นคุณค่าและยอมรับตนเอง (self-esteem and self-acceptance) การมองโลกในแง่ดี (optimism) การมีเป้าหมายชีวิต (life purpose) การควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล (problem-solving skills) การมีศรัทธาหรือระบบความเชื่อที่เกื้อหนุน (faith or belief system) และการแสวงหาการสนับสนุนจากผู้อื่น (seeking support) (Connor & Davidson, 2003; Reivich & Shatté, 2002; Rutter, 2012) องค์ประกอบเหล่านี้สะท้อนถึงทั้งมิติภายในของบุคคล (intrapersonal factors) และมิติภายนอกทางสังคม (interpersonal factors) ที่ทำงานร่วมกันในการเสริมสร้างพลังทางจิตใจให้บุคคลสามารถปรับตัว ฟื้นคืนสมดุล และเติบโตจากประสบการณ์ที่ท้าทาย โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงพัฒนาการที่เปราะบางและอ่อนไหวต่อแรงกดดันทางสังคมและอารมณ์ (Mesman et al., 2021)

ผลการวิจัยที่ผ่านมา โปรแกรมนการฝึกความสามารถในการฟื้นฟูพลังส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพทางจิตและการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญ (Cai et al., 2025; Carroza-Pacheco et al., 2025; Luo et al., 2025) โดยนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ควบคุมและกำกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น แก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนและครอบครัว (Gupta & McCarthy, 2022; Konaszewski et al., 2021) นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศไทยยังสนับสนุนแนวโน้มดังกล่าว โดยพบว่าการบูรณาการกิจกรรมแนะแนวเข้ากับกระบวนการฝึกความสามารถในการฟื้นฟูพลังช่วยยกระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (จุฑามาศ สุทินรัมย์, 2560)

ที่ผ่านมา มีการพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในหลายกลุ่มประชากร เช่น โปรแกรมฝึกสติ (mindfulness-based interventions) สำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT-based Interventions) สำหรับนักเรียนช่วงอายุ 9–13 ปี (Llistosella et al., 2023) รวมถึงกิจกรรมที่บูรณาการการเรียนรู้เชิงรุกและการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยทำงาน (กรมฯ พัฒนากำลังคนและคณะ, 2565) ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมเหล่านี้สามารถลดระดับความเครียด เพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเอง และส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาโดยตรงกับกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายยังมีจำนวนจำกัด และมักเน้นเฉพาะกลุ่มย่อย เช่น นักกีฬา นักศึกษาแพทย์ หรือพยาบาล (Aryuwat et al., 2024; Gupta & McCarthy, 2022; Henshall et al., 2020; Kubrusly et al., 2019) ทำให้ยังขาดความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับองค์ประกอบและลักษณะของโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

แม้จะมีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในหลายรูปแบบ แต่ลักษณะของโปรแกรมที่พบในงานวิจัยยังมีข้อจำกัดสำคัญ เช่น ความหลากหลายของกรอบทฤษฎี วิธีจัดกิจกรรม และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้ยากต่อการเปรียบเทียบและสรุปองค์ประกอบรวมของโปรแกรมที่มีประสิทธิผล นอกจากนี้ งานวิจัยจำนวนมากยังขาดการติดตามผลในระยะยาว และมักมุ่งเน้นกลุ่มเฉพาะ ทำให้ยังไม่เห็นภาพรวมของโปรแกรมที่ออกแบบมาโดยตรงสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ด้วยเหตุนี้ การสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบจึงมีความจำเป็นเพื่อรวบรวมหลักฐานที่กระจัดกระจายให้เป็นองค์ความรู้เดียวกัน ระบุจุดรวมของโปรแกรมที่ใช้ได้ผล และสะท้อนแนวโน้มการพัฒนาโปรแกรมในบริบทหลัง COVID-19 ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นเผชิญแรงกดดันทางอารมณ์และสังคมมากเป็นพิเศษ และต้องการมาตรการสนับสนุนด้านจิตใจที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

การศึกษานี้มุ่งสังเคราะห์ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิเคราะห์รูปแบบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นระหว่างปี ค.ศ. 2020–2024 ระบุงค์ประกอบที่ทำให้โปรแกรมประสบความสำเร็จ และจัดระบบองค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นฐานข้อมูลสำหรับโรงเรียน ครูผู้สอน ผู้พัฒนาโปรแกรม และผู้กำหนดนโยบายด้านการศึกษาในการวางแผนและออกแบบแนวทางส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ งานวิจัยใช้ระเบียบวิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review) ตามแนวทาง Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 (Page et al., 2021) เพื่อให้การสืบค้น วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลมีความถูกต้อง โปร่งใส และนำไปใช้พัฒนาโปรแกรมได้อย่างยั่งยืนในบริบทโรงเรียนไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสังเคราะห์ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ (1) ลักษณะทั่วไปของงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมในช่วงปี ค.ศ. 2020–2024 (2) โครงสร้างและรูปแบบการจัดโปรแกรม (3) องค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ใช้ในโปรแกรม และ (4) แนวโน้มของโปรแกรมที่ได้รับการพัฒนาในบริบทต่าง ๆ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (systematic review) โดยใช้แนวทาง PRISMA 2020 เพื่อความถูกต้องและความโปร่งใสของกระบวนการ

ฐานข้อมูลและการสืบค้น

ผู้วิจัยสืบค้นบทความวิจัยเชิงทดลองและกึ่งทดลองจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่ได้รับการยอมรับ ได้แก่ ERIC, Scopus, PubMed, Taylor & Francis Online และ ThaiJO ครอบคลุมช่วงปี ค.ศ. 2020–2024 เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์ระดับโลก ได้แก่ COVID-19 ซึ่งส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น ทำให้มีการพัฒนาและศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างก้าวกระโดด

การกำหนดคำค้นภาษาอังกฤษแบ่งออกเป็นสองประเด็นหลัก ได้แก่ (1) โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยใช้คำว่า “resilience program”, “resilience intervention” และ “resilience training” (2) กลุ่มประชากร คือ “high school student”, “secondary school student” และ “adolescent” โดยเชื่อมคำค้นทั้งหมดด้วย Boolean operators ดังนี้ (“resilience program” OR “resilience intervention” OR “resilience training”) AND (“high school student” OR “secondary school student” OR “adolescent”)

สำหรับคำค้นภาษาไทย ผู้วิจัยใช้คำที่ครอบคลุมความหมายของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ “ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง”, “ความเข้มแข็งทางใจ”, “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ”, “ความแข็งแกร่งในชีวิต” และ “พลังสุขภาพจิต” ควบคู่กับคำที่อ้างถึงกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ “มัธยมศึกษา” และ “วัยรุ่น” เนื่องจากระบบของ ThaiJO ไม่รองรับการค้นโดยใช้คำเชื่อม

เกณฑ์การคัดเลือกบทความ

การพิจารณาคัดเลือกบทความ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) ไว้อย่างชัดเจน ได้แก่ (1) บทความต้องเป็นงานวิจัยที่นำเสนอโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (2) ใช้ตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (3) ตีพิมพ์ระหว่างปี ค.ศ. 2020 – 2024 (4) ผ่านการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ใช้วิธีวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง และ (5) รายงานผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังหรือสุขภาพจิต ส่วนเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) ได้แก่ (1) บทความที่ไม่ใช่งานวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง (2) ไม่รายงานผลลัพธ์ด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และ (3) ไม่สามารถเข้าถึงฉบับเต็ม

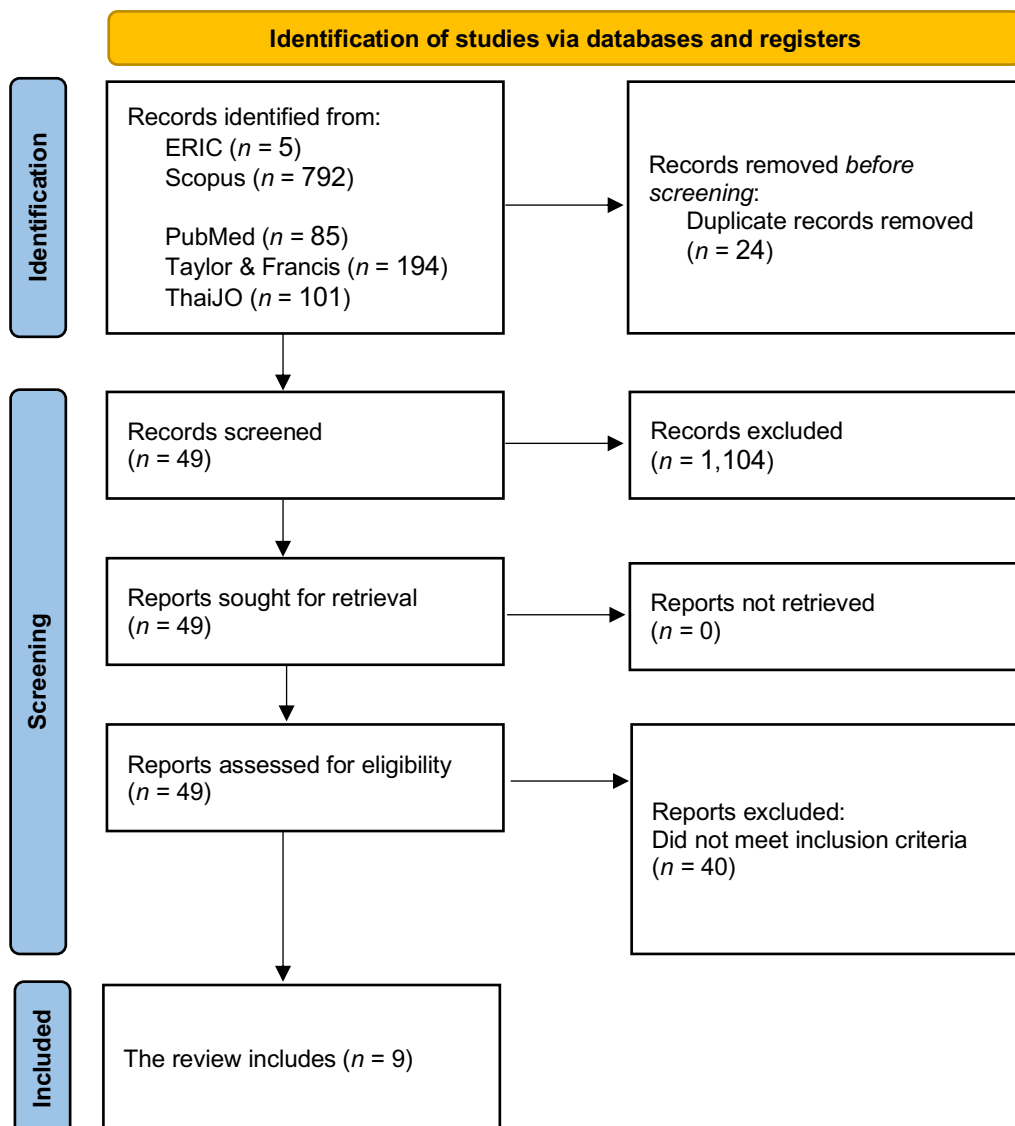
กระบวนการคัดกรองบทความ

กระบวนการคัดกรองบทความดำเนินการตามแนวทาง PRISMA 2020 แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ขั้นตอน Identification พบว่ามีบทความทั้งหมด 1,177 เรื่อง จากฐานข้อมูลที่สืบค้น (2) ขั้นตอน Screening ได้ตรวจสอบชื่อเรื่องและบทคัดย่อ และคัดออกบทความที่มีชื่อเรื่องและบทคัดย่อไม่สอดคล้องตามเกณฑ์จำนวน 1,104 เรื่อง (3) ขั้นตอน Eligibility ได้พิจารณาเอกสารฉบับเต็มจำนวน 49 เรื่อง และคัดออกบทความที่ไม่สอดคล้องตามเกณฑ์จำนวน 40 บทความ (4) ขั้นตอน Included คัดเลือกบทความที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 9 เรื่อง เพื่อนำมาวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและประเมินคุณภาพงานวิจัยและความเสี่ยงของอคติ (risk of bias assessment)

การคัดกรองดำเนินการโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่ดำเนินการคัดกรองอย่างอิสระ พบความสอดคล้องของผลการคัดกรองร้อยละ 97.96 ก่อนเข้าสู่การหาหรือเพื่อสรุปผล ถือเป็นหลักฐานที่สะท้อนความเที่ยงและความรอบคอบของกระบวนการ กระบวนการคัดกรองบทความแสดงตาม PRISMA 2020 flow diagram ดังภาพ 1

ภาพ 1

กระบวนการสืบค้นและคัดเลือกงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามแนวทาง PRISMA 2020



เครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวิจัยตามแนวทาง PRISMA 2020 จำนวน 4 ขั้นตอน ได้แก่

(1) แบบคัดกรองเบื้องต้น (initial screening form) ใช้ตรวจสอบคุณสมบัติให้เป็นไปตามเกณฑ์การสืบค้น ได้แก่ ปีที่ตีพิมพ์ระหว่าง ค.ศ. 2020–2024 ประเมินความสอดคล้องของชื่อเรื่องว่าตรงกับประเด็นความสามารถในการฟื้นฟูพลังหรือไม่ พิจารณาทศด้อยว่าเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังหรือโปรแกรมที่พัฒนาด้านดังกล่าวเพียงใด

(2) แบบคัดกรองเชิงลึก (eligibility assessment form) ใช้ตรวจสอบคุณสมบัติให้เป็นไปตามเกณฑ์การสืบค้น ได้แก่ การมีโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในบทความฉบับเต็ม ตรวจสอบว่าตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด ประเมินระเบียบวิธีวิจัยว่าต้องเป็นการวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง

(3) แบบประเมินคุณภาพงานวิจัยและความเสี่ยงของอคติ (JBI Critical Appraisal Tools) ใช้ประเมินคุณภาพงานวิจัยให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของ JBI โดยตรวจสอบความเข้มแข็งของหลักฐานจากเกณฑ์ 9 ข้อ ครอบคลุมประเด็นสำคัญ เช่น ความถูกต้องของความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล ความเหมาะสมของกลุ่มควบคุม และความสม่ำเสมอในการวัดผลรวมถึงการประเมินความตรงของเครื่องมือวัด และความสมบูรณ์ของข้อมูลการติดตามผล เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

(4) แบบฟอร์มบันทึกข้อมูล ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้วิจัย ปีที่ตีพิมพ์ วัตถุประสงค์ รายละเอียดโปรแกรม ระยะเวลาดำเนินการ และวิธีวิเคราะห์ เพื่อนำไปสังเคราะห์เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

การประเมินคุณภาพงานวิจัยและความเสี่ยงของอคติ (risk of bias assessment)

การประเมินคุณภาพงานวิจัยใช้แนวทางของ JBI Critical Appraisal Tools ซึ่งเป็นเครื่องมือมาตรฐานในการตรวจสอบความเข้มแข็งของหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ 9 ข้อ ครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้แก่ ความชัดเจนของความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล ความเหมาะสมของกลุ่มควบคุม การวัดผลอย่างสม่ำเสมอ ความตรงของเครื่องมือวัด และความสมบูรณ์ของข้อมูลในการติดตามผล (Barker et al., 2024)

ผลการประเมินคุณภาพงานวิจัยทั้ง 9 เรื่อง พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีคุณภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง โดยมีความชัดเจนในการกำหนดความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล การใช้เครื่องมือวัดที่มีความตรง และการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่สอดคล้องกับรูปแบบการวิจัย อย่างไรก็ตาม มีบางงานที่มีข้อจำกัดด้านความคลายคลึงของกลุ่มก่อนการทดลอง ความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลการติดตามผล และการขาดกลุ่มควบคุมในบางการออกแบบ ซึ่งอาจส่งผลต่อความน่าเชื่อถือของผลลัพธ์บางส่วน ถึงแม้จะมีข้อจำกัดดังกล่าว งานวิจัยทั้งหมดสามารถนำมาใช้ประกอบการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นได้ ผลการประเมินคุณภาพของงานวิจัยทั้ง 9 เรื่อง แสดงไว้ในตาราง 1

ตาราง 1

ผลการประเมินคุณภาพงานวิจัยตามเกณฑ์ JBI Critical Appraisal Tools (n = 9)

JBI Items	Calvete et al. (2022)	Mahon and Hevey (2023)	Xing et al. (2023)	Marlotte et al. (2023)	Joulaei et al. (2022)	นิตารัตน์ สุขตาม และคณะ (2565)	อรโพธิ์เงิน ไทยวิเชียร และคณะ (2566)	ฮาญูร์ อะหมัด และสุพัทธ แสนแจ่มใส (2566)	ชนกชนม โดดรสมบัติ และ ชูชาติ วงศ์บุรุษิต (2567)
Q1 กำหนดลำดับเหตุและผลได้ชัดเจนหรือไม่ ว่าโปรแกรมที่ใช้เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Q2 ก่อนเริ่มการทดลอง ตัวอย่างที่นำมาเปรียบเทียบมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันหรือไม่	Y	NA	U	Y	NA	Y	Y	Y	U
Q3 นอกจากโปรแกรมที่ศึกษาแล้ว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลหรือสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เหมือนกันหรือไม่	Y	NA	Y	Y	NA	Y	Y	Y	Y
Q4 มีการจัดกลุ่มควบคุมที่เหมาะสมและสามารถเปรียบเทียบได้กับกลุ่มทดลองได้หรือไม่	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y
Q5 มีการประเมินผลมากกว่าหนึ่งครั้งหรือไม่ เช่น ก่อนทดลอง หลังทดลอง หรือในช่วงติดตามผล	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Q6 ติดตามผลสมบูรณ์เพียงใด มีการขาดหายของข้อมูลมากจนกระทบต่อความน่าเชื่อถือของผลหรือไม่	U	U	U	Y	U	U	Y	Y	N
Q7 ใช้วิธีการวัดผลเดียวกันกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างสม่ำเสมอหรือไม่	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Q8 เครื่องมือวัดผลที่ใช้มีความเที่ยงและความตรงผ่านการตรวจสอบหรืออ้างอิงไว้อย่างชัดเจนหรือไม่	Y	U	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Q9 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติสอดคล้องกับรูปแบบการวิจัยและสามารถรองรับข้อสรุปของงานวิจัยได้หรือไม่	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
สรุประดับคุณภาพงานวิจัย	สูง	ปานกลาง	ปานกลาง	สูง	ปานกลาง	สูง	สูง	สูง	ปานกลาง

หมายเหตุ Y = Yes, N = No, U = Unclear, NA = Not applicable

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ 2 ด้าน ได้แก่ (1) คุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย ได้แก่ ปีที่พิมพ์ ประเภทการวิจัย จำนวนตัวอย่าง ภาษา ประเทศที่ตีพิมพ์ และเป้าหมายการวิจัย การวิเคราะห์ส่วน

นี้มุ่งแสดงความหลากหลาย ความเข้มแข็งของระเบียบวิธี และบริบทที่รองรับผลการสังเคราะห์ ซึ่งมีผลต่อการพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อค้นพบทั้งหมด และ (2) ลักษณะของโปรแกรม ได้แก่ องค์ประกอบสำคัญ รูปแบบ และระยะเวลา/วิธีดำเนินการ ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัยในการสังเคราะห์ลักษณะของโปรแกรมที่ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ข้อมูลถูกวิเคราะห์ทั้งเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา และเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสังเคราะห์เชิงบรรยาย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบสามารถนำเสนอได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ลักษณะทั่วไปของงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (2) โครงสร้างและรูปแบบของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัย และ (3) องค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ปรากฏในโปรแกรมต่าง ๆ รายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

เมื่อดำเนินการคัดเลือกบทความตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำงานวิจัยที่ผ่านการประเมินจำนวน 9 เรื่อง มาวิเคราะห์เชิงลึกเพื่อสรุปคุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การสรุปในส่วนนี้พิจารณาเฉพาะงานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่การสังเคราะห์เท่านั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่รองรับการวิเคราะห์ลักษณะโปรแกรมในประเด็นถัดไปอย่างเป็นระบบ เมื่อตรวจสอบคุณลักษณะทั่วไปของงานวิจัย พบว่า มีการตีพิมพ์ระหว่าง ค.ศ. 2021 - 2023 จำนวน 7 เรื่อง (ร้อยละ 77.78) ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น เมื่อจัดจำแนกตามกรอบวิธีวิจัยแบบการทดลอง (experimental design) พบว่า การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental) มีมากที่สุด 6 เรื่อง (ร้อยละ 66.67) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ไม่สามารถสุ่มตัวอย่างเข้ากับการทดลอง (random assignment) ได้อย่างสมบูรณ์ พบได้มากในงานที่จัดกิจกรรมในโรงเรียน เนื่องจากบริบทของชั้นเรียนไม่เอื้ออำนวย และการวิจัยแบบสุ่มจริง (RCT/true experiment) จำนวน 3 เรื่อง (ร้อยละ 33.33) เป็นงานวิจัยที่มีการสุ่มเพื่อจัดผู้เข้าร่วมเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างเป็นอิสระ

สำหรับตัวอย่างในงานวิจัยมีจำนวนไม่เกิน 100 คน จำนวน 6 เรื่อง (ร้อยละ 66.67) งานที่มีตัวอย่างมากที่สุด คือ 280 คน ด้านภาษาและประเทศที่ตีพิมพ์ พบว่า งานวิจัยตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ 5 เรื่อง (ร้อยละ 55.56) และภาษาไทย 4 เรื่อง (ร้อยละ 44.44) โดยจัดทำในภูมิภาคเอเชีย 6 เรื่อง (ร้อยละ 66.67) ได้แก่ ประเทศไทย จีน และอิหร่าน เป้าหมายของโปรแกรมเน้นการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยตรง 5 เรื่อง (ร้อยละ 55.56) มุ่งลดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า 2 เรื่อง (ร้อยละ 22.22) และส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ หรือการเรียนรู้ 2 เรื่อง (ร้อยละ 22.22) ส่วนบริบทของงานวิจัย พบว่า เป็นการจัดกิจกรรมในโรงเรียนทั้งการจัดกิจกรรมผสมไปกับกิจกรรมปกติ หรือเป็นกิจกรรมเสริมนอกเวลา จำนวน 6 เรื่อง (ร้อยละ 66.67) การจัดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ 2 เรื่อง (ร้อยละ 22.22) และการจัดกิจกรรมนอกโรงเรียน 1 เรื่อง (ร้อยละ 11.11) ดังตาราง 2

ตาราง 2

จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะงานวิจัย ($n = 9$)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวนเรื่อง	ร้อยละ
ปีที่พิมพ์		
2020	1	11.11
2021	3	33.33
2022	2	22.22
2023	2	22.22
2024	1	11.11
ประเภทการวิจัย		
แบบทดลอง	3	33.33
แบบกึ่งทดลอง	6	66.67
จำนวนตัวอย่าง		
20 - 50 คน	3	33.33
51 - 100 คน	3	33.33
> 100 คน	3	33.33
ภาษาที่ตีพิมพ์		
ภาษาอังกฤษ	5	55.56
ภาษาไทย	4	44.44
ภูมิภาคที่ตีพิมพ์		
เอเชีย	6	66.67
ยุโรป	2	22.22
อเมริกาเหนือ	1	11.11
เป้าหมายของการวิจัย		
เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟู	5	55.56
ลดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า	2	22.22
ส่งเสริมสุขภาพจิต และการเรียน	2	22.22
บริบทของงานวิจัย		
จัดกิจกรรมในโรงเรียน	6	66.67
จัดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์	2	22.22
จัดกิจกรรมนอกโรงเรียน	1	11.11

2. รูปแบบของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟู

2.1 ลักษณะของโปรแกรม

จากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้ง 9 เรื่อง พบว่าโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูที่มีประสิทธิผลมักประกอบด้วยองค์ประกอบการออกแบบและการดำเนินกิจกรรมที่มีจุดร่วมกันอย่างชัดเจนทั้งในด้านโครงสร้าง ระยะเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรม และเทคนิคการเรียนรู้ โดยสามารถสรุปองค์ประกอบสำคัญได้ 5 ประการ ดังนี้

(1) โครงสร้างกิจกรรมที่เป็นลำดับขั้น โปรแกรมส่วนใหญ่จัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบตั้งแต่การสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง การพัฒนาทักษะอารมณ์ การคิดเชิงบวก ไปจนถึงการสร้าง

ทักษะสังคมและการกำกับชีวิต โดยมีระยะเวลาดำเนินการเฉลี่ย 6–10 สัปดาห์ จำนวน 6–16 ครั้ง ความถี่ 1–2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60–90 นาที

(2) การใช้เทคนิคตามฐานทฤษฎีที่ชัดเจน โปรแกรมมักอิงแนวคิดของหลักการคิดเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ (CBT) ทักษะสังคมและอารมณ์ (social-emotional learning [SEL]) สติ (mindfulness) และทัศนคติแบบเติบโต (growth mindset) เพื่อให้กิจกรรมมีเป้าหมายเชิงทักษะที่เฉพาะเจาะจง เช่น การปรับโครงสร้างความคิด การกำกับอารมณ์ การสร้างความเข้มแข็งภายใน และการสร้างสัมพันธภาพทางสังคม

(3) การฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีงานมอบหมายระหว่างสัปดาห์ กิจกรรมตั้งอยู่บนการลงมือปฏิบัติจริงและการเสริมแรงในชีวิตประจำวัน เช่น ใบงาน การเขียนสะท้อนคิด แบบฝึกทักษะทางอารมณ์ หรือกิจกรรมเชิงพฤติกรรม (behavioral homework) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะอย่างสม่ำเสมอ

(4) กระบวนการสะท้อนคิดและติดตามผลหลายครั้ง ทุกโปรแกรมให้ความสำคัญกับการสะท้อนคิดผ่านการสนทนากลุ่ม การเขียนบันทึกอารมณ์ หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เรียนเชื่อมโยงการเรียนรู้กับประสบการณ์จริง และติดตามความก้าวหน้าของตนเองอย่างต่อเนื่อง

(5) การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ดูแลนักเรียน โปรแกรมส่วนใหญ่ดำเนินการโดยครูแนะแนว นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือครูผู้สอนที่ผ่านการอบรมเฉพาะทางด้านสุขภาพจิตและการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งใช้สื่อสนับสนุน เช่น ใบงาน คู่มือกิจกรรม แบบประเมินตนเอง และบันทึกอารมณ์ เพื่อช่วยกำกับการเรียนรู้และติดตามพัฒนาการของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ

องค์ประกอบทั้งห้านี้ปรากฏสอดคล้องกันเกือบทุกงานวิจัยที่ได้รับการสังเคราะห์ ซึ่งสะท้อนว่าการออกแบบกิจกรรมที่มีโครงสร้างชัดเจนและการติดตามผลอย่างต่อเนื่องเป็นหัวใจสำคัญของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่มีประสิทธิผล

2.2 รูปแบบโปรแกรม

งานวิจัยที่คัดเลือกสามารถจำแนกรูปแบบโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้เป็น 4 รูปแบบหลัก ดังนี้

(1) โปรแกรมที่เน้นสติ (mindfulness-based programs) ใช้เทคนิคการกำกับสติและการรับรู้อารมณ์ เช่น การฝึกหายใจรู้ตัว การสังเกตประสบการณ์ปัจจุบัน และการยอมรับตนเองอย่างไม่ตัดสิน เพื่อเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจและลดปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรง (อร์โฟลิน ไชยวิเชียร และคณะ, 2566; Mahon & Hevey, 2023; Xing et al., 2023)

(2) โปรแกรมที่อิงหลักการคิดเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ (CBT) มุ่งปรับความคิดเชิงลบ ความเชื่อที่ไม่เหมาะสม และพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการฟื้นฟูพลัง ผ่านกระบวนการท้าทายความคิด (cognitive restructuring) การฝึกทักษะการแก้ปัญหา และการทดลองพฤติกรรมใหม่ (behavioral experiments) (นิศารัตน์ สุขตาม และคณะ, 2565; Calvete et al., 2022)

(3) โปรแกรมพัฒนาทักษะสังคมและอารมณ์ (SEL) เน้นการเสริมสร้างทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ การควบคุมตนเอง การสื่อสารอย่างเหมาะสม การสร้างสัมพันธภาพที่เกื้อกูล และความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อเสริมฐานทักษะทางสังคมและอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง

โดยตรงกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (ชนกชนม์ โคตรสมบัติ และ ชูชาติ วงศ์อนุชิต, 2567; Joulaei et al., 2022)

(4) โปรแกรมแบบบูรณาการ (multicomponent programs) ผสมผสานหลายแนวทางเข้าด้วยกัน เช่น การฝึกสติ การคิดเชิงบวก การตั้งเป้าหมาย การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังของผู้เรียนในหลายมิติพร้อมกันอย่างเป็นระบบ (ฮาญัร อะหมัด และสุฟัทธ แสนแจ่มใส, 2566; Marlotte et al., 2023)

แม้โปรแกรมทั้งสี่รูปแบบจะใช้แนวทางต่างกัน แต่ล้วนมีเป้าหมายรวม คือ การเสริมทรัพยากรภายใน เช่น ทักษะอารมณ์ ความคิดเชิงบวก และทรัพยากรภายนอก เช่น เครือข่ายสนับสนุน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของผู้เรียน

เพื่อให้เห็นภาพรวมของลักษณะโปรแกรมที่ถูกนำมาใช้ในงานวิจัยทั้ง 9 เรื่อง ผู้วิจัยได้จัดจำแนกรูปแบบของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังออกเป็น 4 รูปแบบหลักตามสาระสำคัญของการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งสรุปองค์ประกอบ วิธีการ และผลลัพธ์ของแต่ละโปรแกรมไว้ในตาราง 3 เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเปรียบเทียบลักษณะของโปรแกรมได้อย่างเป็นระบบ

ตาราง 3

ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ตัวอย่าง	วิธีการฝึก	ระยะเวลา	ผลการทดลอง
Calvete et al. (2022)	เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกแนวคิดเติบโตที่มุ่งเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการปรับตัวต่อการถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่น	นักเรียนมัธยม 856 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แบบสุ่ม	1. การยืนยันคุณค่าในตนเอง โดยฝึกเขียนหรือพูดถึงคุณค่าของตัวเอง เช่น จุดแข็ง ความดีที่ภาคภูมิใจ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ตนเองเชิงบวก 2. ทักษะคิดแบบเติบโต โดยฝึกคิดว่าความสามารถพัฒนาได้ด้วย ความพยายาม ไม่กลัวผิดพลาด 3. กลยุทธ์เผชิญและจัดการความเครียด โดยฝึกใช้เทคนิคผ่อนคลาย เช่น หายใจลึก ๆ เขียนระบาย หรือคิดหามุมมองใหม่	2 สัปดาห์ (4 กิจกรรม)	โปรแกรมช่วยลดระดับความวิตกกังวลทางสังคม ($p < .05$) และเพิ่มทัศนคติในการปกป้องเพื่อนเหยื่อ ($p < .05$) โดยช่วยลดความเชื่อแบบตายตัวเกี่ยวกับบุคลิกภาพอย่างมีนัยสำคัญ

ตาราง 3

ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (ต่อ)

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ตัวอย่าง	วิธีการฝึก	ระยะเวลา	ผลการทดลอง
Mahon and Hevey (2023)	เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกความเมตตาต่อตนเองที่ช่วยเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังและลดการวิจารณ์รูปลักษณ์ตนเองจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	วัยรุ่น 80 คน (อายุ 15-17 ปี) จากโรงเรียนมัธยมศึกษา 4 แห่งในไอร์แลนด์	1. ความเมตตาต่อตนเอง โดยฝึกให้อภัยตัวเองเมื่อผิดพลาด และให้กำลังใจตนเอง 2. การตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ โดยฝึกสังเกตอารมณ์และจัดการอย่างเหมาะสม 3. การปรับโครงสร้างความคิดโดยฝึกเปลี่ยนมุมมองจากลบเป็นบวก 4. การรู้เท่าทันสื่อ โดยฝึกวิเคราะห์ข้อมูลและใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ 5. สติ โดยฝึกอยู่กับปัจจุบันและการรับรู้อารมณ์โดยไม่ตัดสิน	5 สัปดาห์ (5 กิจกรรม)	คะแนนการเห็นคุณค่าร่างกาย (body appreciation) และความพึงพอใจในรูปร่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .01$) โดยเฉพาะในนักเรียนหญิงที่มีระดับการวิจารณ์ตนเองลดลง ($p < .05$) ผลคงอยู่ต่อเนื่องในระยะเวลาติดตาม 3 เดือน
Xing et al. (2023)	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในช่วงการระบาดของโควิด-19 และหาช่วงวัยที่เหมาะสม	นักเรียนมัธยมต้นและปลาย 559 คน	1. ความมุ่งมั่น พยายาม โดยฝึกไม่ย่อท้อเมื่อเจออุปสรรค 2. จุดแข็งของตนเอง โดยฝึกค้นหาและใช้จุดแข็ง เช่น ความอดทน ความรับผิดชอบ 3. การมองโลกในแง่ดี โดยฝึกมองเหตุการณ์ด้วยความหวัง 4. การฝึกกล้ามเนื้อ โดยฝึกกิจกรรมพัฒนาความจดจ่อและควบคุมอารมณ์ เช่น งานศิลปะ	4 สัปดาห์ (4 กิจกรรม)	คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (CD-RISC) ของนักเรียนชั้นมัธยมต้น (ม.1 - ม.2) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p = .03$) แต่ไม่พบความแตกต่างในระดับชั้นสูงกว่า แสดงให้เห็นว่าช่วงต้นวัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญของการสร้างพื้นฐาน

ตาราง 3

ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟู (ต่อ)

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ตัวอย่าง	วิธีการฝึก	ระยะเวลา	ผลการทดลอง
Marlotte et al. (2023)	เพื่อปรับโปรแกรมฝึกทักษะความสามารถในการฟื้นฟูในครอบครัว เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส	วัยรุ่น 25 คน ในสหรัฐอเมริกา	1. การให้ความรู้ทางจิตวิทยาโดยเรียนรู้อารมณ์และความคิด 2. การสร้างเรื่องเล่าครอบครัว โดยสร้างความเข้าใจและสายสัมพันธ์ 3. การตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ โดยฝึกจัดการอารมณ์ 4. การเผชิญปัญหาและปรับเปลี่ยนมุมมองโดยเปลี่ยนมุมมองปัญหาเป็นโอกาส 5. การตั้งเป้าหมายโดยวางแผนอนาคต 6. ทักษะการแก้ปัญหาโดยฝึกวิเคราะห์และตัดสินใจ 7. การสื่อสารในครอบครัว โดยฝึกฟังและสื่อสารเชิงบวก	5 เดือน (14 กิจกรรม)	คะแนนซึมเศร้า (PHQ-8) ลดลงเฉลี่ย 10 คะแนน ($p = .02$) และคะแนน PTSD ลดลง 12.5 คะแนน ($p = .01$) โปรแกรมมีประสิทธิภาพในการลดความทุกข์ทางอารมณ์ผ่านการสนับสนุนจากครอบครัว
Joulai et al. (2022)	เพื่อประเมินผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการฟื้นฟูดอความฉลาดทางอารมณ์และเปรียบเทียบระหว่างเพศ	นักเรียน 191 คน (ชาย 46.10%, หญิง 53.90%)	1. การเห็นคุณค่าในตนเอง 2. การตระหนักรู้อารมณ์ 3. การสื่อสารเชิงมั่นใจ 4. ความเป็นอิสระ 5. การทำให้อีกฝ่ายเป็นจริง 6. ความเข้าใจผู้อื่น 7. ความรับผิดชอบสังคม 8. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 9. ความทนทานต่อความเครียด 10. การควบคุมแรงกระตุ้น 11. การตรวจสอบความเป็นจริง 12. ความยืดหยุ่น 13. การแก้ปัญหา 14. การมองโลกแง่ดี 15. ความสุข	9 สัปดาห์ (9 กิจกรรม)	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p = .005$) โดยเฉพาะด้านการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ และการมองโลกในแง่ดี โดยผลเด่นชัดในนักเรียนชายมากกว่าหญิง

ตาราง 3

ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (ต่อ)

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ตัวอย่าง	วิธีการฝึก	ระยะเวลา	ผลการทดลอง
นิศารัตน์ สุข คณะ (2565)	เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎี การรู้คิดและพฤติกรรม (CBT) ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง	นักเรียนมัธยมปลาย 16 คน ที่มี ความเข้มแข็งทางใจต่ำ	1. แหลงสนับสนุน ภายนอก โดยฝึกขอความช่วยเหลือและสร้างเครือข่าย 2. คุณลักษณะภายในตนเอง โดยฝึกตระหนักถึงคุณค่าและจุดแข็ง 3. การจัดการปัญหา โดยฝึกทักษะคิดแก้ปัญหา และสื่อสารเพื่อรับมือสถานการณ์	6 สัปดาห์ (12 กิจกรรม)	กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง ($p < .01$) และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < .05$) แสดงว่าโปรแกรม CBT มีประสิทธิผลในการเสริมพลังจิตใจ
อรไพลิน ไชยวิเชียร และคณะ (2566)	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่อภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมปลาย	นักเรียนมัธยมปลาย 60 คน (แบ่งกลุ่มทดลอง/ควบคุม)	1. แหลงสนับสนุน ภายนอก โดยฝึกสร้างเครือข่ายสนับสนุน 2. คุณลักษณะภายในตนเอง โดยฝึกตระหนักถึงคุณค่าและทัศนคติที่ดี 3. การจัดการปัญหา โดยฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการสื่อสาร	5 สัปดาห์ (10 กิจกรรม)	กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้า ($p < .001$) ความวิตกกังวล ($p < .001$) และความเครียด ($p < .001$) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม
ฮาญัร อะหมัด และสุพัทธ แสนแจ่มใส (2566)	เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในศูนย์เสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ	นักเรียนมัธยม 30 คน (แบ่งกลุ่มทดลอง/ควบคุม)	1. แหลงสนับสนุน ภายนอก โดยฝึกขอความช่วยเหลือ 2. คุณลักษณะภายในตนเอง โดยฝึกตระหนักถึงคุณค่า 3. การจัดการปัญหา โดยฝึกทักษะการเผชิญปัญหา	5 สัปดาห์ (10 กิจกรรม)	คะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p > .05$) แต่โปรแกรมได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในชุมชน

ตาราง 3

ลักษณะของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง (ต่อ)

ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ตัวอย่าง	วิธีการฝึก	ระยะเวลา	ผลการทดลอง
ชนกชนม โคตรสมบัติ และ ชูชาติ วงศ์อนุชิต (2567)	เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรม เสริมสร้าง ความสามารถใน การฟื้นพลังและ ทักษะการเผชิญ ปัญหาต่อการลด ภาวะซึมเศร้า	นักเรียนมัธยม ปลาย 84 คน (แบ่งกลุ่ม ทดลอง/ ควบคุม)	1. ระบุปัญหาที่พบเจอ โดยฝึกสังเกต ปัญหา 2. สะท้อนอารมณ์และ ความคิด โดยฝึก ตระหนักรู้ ความรู้สึก 3. ระดมวิธีรับมือ โดย ฝึกคิดเชิง สร้างสรรค์และ แลกเปลี่ยน แนวทาง 4. สรุปและวางแผน ติดตามผล โดย ตั้งเป้าหมายและ ประเมินตนเอง	3 สัปดาห์ (3 กิจกรรม)	กลุ่มทดลองมีคะแนน ภาวะซึมเศร้า ลดลง ($p = .004$) และความสามารถ ในการฟื้นพลัง ความสามารถใน การฟื้นพลัง เพิ่มขึ้น ($p = .013$) อย่างไรก็ตามผล ดังกล่าวไม่คงอยู่ ในระยะติดตาม 1 เดือน

จากข้อมูลในตาราง 3 พบว่าโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังมีความหลากหลายทั้งในด้านวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย และวิธีการดำเนินการ แต่ล้วนมุ่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การตระหนักรู้และยอมรับตนเอง การจัดการอารมณ์ และการคิดเชิงบวกเป็นสำคัญ โปรแกรมหลายเรื่องประยุกต์ใช้แนวคิดที่แตกต่างกัน เช่น การยืนยันคุณค่าในตนเอง ทักษะคิดแบบเติบโต การฝึกสติ และกรอบ I Have-I Am-I Can เพื่อพัฒนาทั้งปัจจัยภายในและภายนอกของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการฟื้นพลัง สุขภาพจิต และทักษะการเผชิญปัญหาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. องค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นพลังที่พบในโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง

จากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา งานวิจัยทั้ง 9 เรื่อง สามารถจำแนกองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นพลังที่พบในโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ (1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความเข้าใจในอัตลักษณ์และศักยภาพของตน เห็นคุณค่าในตัวเองอย่างสมดุล และใช้พลังภายในเพื่อเติบโตอย่างมั่นใจ ซึ่งสังเคราะห์มาจากวิธีการฝึก ได้แก่ คุณลักษณะภายในตนเอง (I am) การยืนยันคุณค่าในตนเอง (self-affirmation) การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-regard) การสร้างและใช้จุดแข็งของตน (building strengths) และการทำให้ศักยภาพของตนเป็นจริง (self-actualization) (2) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และจัดการความเครียดอย่างมีสติ เมตตา และรักษาความสมดุลทางใจได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสังเคราะห์มาจากวิธีการฝึก ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ (emotional awareness) การเผชิญและจัดการความเครียด (stress coping) (การควบคุมแรงกระตุ้น

impulse control) ความทนทานต่อความเครียด (stress tolerance) ความเมตตาต่อตนเอง (self-compassion) ความสุข (happiness) และสติ (mindfulness) (3) ความยืดหยุ่นทางความคิด และทัศนคติเชิงบวก คือ ความสามารถในการปรับมุมมองอย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี และฟื้นคืนจากความยากลำบากด้วยทัศนคติเชิงบวก ซึ่งสังเคราะห์มาจากวิธีการฝึก ได้แก่ การเผชิญปัญหาด้วยกระบวนการคิด (cognitive coping) การปรับโครงสร้างความคิด (cognitive restructuring) ทัศนคติแบบเติบโต (growth mindset) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และการตรวจสอบความเป็นจริง (reality testing) (4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการกำกับชีวิต คือ การเชื่อว่าตนมีศักยภาพในการจัดการปัญหา ตั้งเป้าหมาย และตัดสินใจได้อย่างอิสระและรับผิดชอบ ซึ่งสังเคราะห์มาจากวิธีการฝึก ได้แก่ ความสามารถในการจัดการปัญหา (I can) ความเป็นอิสระ (independence) ความมุ่งมั่นพยายาม (tenacity) การแก้ปัญหา (problem solving) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) และความยืดหยุ่น (flexibility) (5) ทักษะระหว่างบุคคล และสังคม คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารอย่างมั่นใจ เข้าใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งสังเคราะห์มาจากวิธีการฝึก ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) ความเข้าใจผู้อื่น (empathy) การสื่อสารเชิงมั่นใจ (assertiveness) ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) และการสื่อสารในครอบครัว (family communication) และ (6) แหล่งสนับสนุนภายนอก คือ การมีเครือข่ายผู้คนที่เข้าใจและพร้อมช่วยเหลือ รวมถึงใช้สื่อและเทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและมีวิจารณญาณ ซึ่งสังเคราะห์มาจากวิธีการฝึก ได้แก่ แหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) และการรู้เท่าทันสื่อ (media literacy)

จากการสังเคราะห์เนื้อหาในโปรแกรมทั้ง 9 เรื่อง พบว่าแนวทางการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูมีโครงสร้างร่วมกันอยู่ในหลายประเด็น ผู้วิจัยจึงจัดจำแนกองค์ประกอบหลักที่ปรากฏซ้ำในหลายโปรแกรม พร้อมให้นิยามและแสดงตัวอย่างกิจกรรมเพื่อให้เห็นภาพของแต่ละองค์ประกอบอย่างเป็นระบบ ดังแสดงในตาราง 4 โดยรวมแล้ว โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูครอบคลุม 6 องค์ประกอบที่เชื่อมโยงกันทั้งด้านการพัฒนาภายใน เช่น การตระหนักรู้คุณค่าตน การจัดการอารมณ์ การคิดเชิงบวก และการกำกับชีวิต รวมถึงด้านความสัมพันธ์และการสนับสนุนจากภายนอก กิจกรรมต่าง ๆ มุ่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนตนเอง การฝึกทักษะอารมณ์และสังคม รวมทั้งการสร้างเครือข่ายที่เกื้อหนุน ซึ่งช่วยให้นักเรียนพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามแนวทาง PRISMA 2020 เพื่อสังเคราะห์โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากฐานข้อมูล ERIC, Scopus, PubMed, Taylor & Francis Online, และ ThaiJO ครอบคลุมช่วง ค.ศ. 2020–2024 ผลการสืบค้นและคัดกรองบทความวิจัยจำนวน 1,177 เรื่อง พบงานวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์และนำมาวิเคราะห์รวมทั้งสิ้น 9 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 0.76 ของบทความที่สืบค้น

ตาราง 4

องค์ประกอบและนิยามของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

องค์ประกอบ	นิยาม	ตัวอย่างกิจกรรม
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง	ความเข้าใจในอัตลักษณ์และศักยภาพของตน เห็นคุณค่าในตัวเองอย่างสมดุล และใช้พลังภายในเพื่อเติบโตอย่างมั่นใจ	ให้นักเรียนฝึกเขียนหรือเล่าถึงสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ จุดแข็ง หรือคุณค่าที่อยากรักษาไว้ เช่น “ฉันภูมิใจในความรับผิดชอบของตัวเอง” พร้อมให้เพื่อนสะท้อนข้อดีที่เห็นให้กันและกัน เพื่อสร้างการมองเห็นตนเองในทางบวกและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์	ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และจัดการความเครียดอย่างมีสติ เมตตา และรักษาความสมดุลทางใจได้อย่างเหมาะสม	ให้นักเรียนฝึกสังเกตอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน เขียนบันทึกอารมณ์ ฝึกหายใจตัว ผีอกหยุดคิดก่อนตอบสนอง และใช้เทคนิคผ่อนคลาย เช่น “3 นาทีแห่งสติ” หรือ “ยิ้มให้ตัวเองในกระจก” เพื่อเพิ่มความสงบและฟื้นคืนใจได้เมื่อเจอสถานการณ์กดดัน
ความยืดหยุ่นทางความคิด และทัศนคติเชิงบวก	ความสามารถในการปรับมุมมองอย่างสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี และฟื้นคืนจากความยากลำบากด้วยทัศนคติเชิงบวก	ให้นักเรียนฝึกคิดวิเคราะห์สถานการณ์ที่เคยทำให้รู้สึกแย่ แลมุมมองในมุมใหม่ เช่น “สิ่งนี้สอนอะไรฉันได้บ้าง” ฝึกตั้งคำถามกับความคิดลบ เช่น “มันเป็นความจริงทั้งหมดไหม” พร้อมฝึกเขียนคำพูดเชิงบวกเพื่อเปลี่ยนมุมมองของตนเอง
ความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการก้าวข้ามชีวิต	การเชื่อว่าตนมีศักยภาพในการจัดการปัญหา ตั้งเป้าหมาย และตัดสินใจได้อย่างอิสระและรับผิดชอบ	ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายระยะสั้น เช่น “ฉันจะฝึกอ่านทุกวัน 15 นาที” แล้ววางแผนดำเนินการจริง ประเมินผลด้วยตนเอง ฝึกคิดทางเลือกเมื่อเจออุปสรรค และเรียนรู้การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน
ทักษะระหว่างบุคคลและสังคม	ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารอย่างมั่นใจ เข้าใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อสังคม	จัดกิจกรรมกลุ่ม เช่น เกมจำลองสถานการณ์ “เข้าใจเพื่อน” หรือ “พูดตรงใจอย่างสร้างสรรค์” ให้ฝึกฟังอย่างตั้งใจ แสดงความเห็นโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น และร่วมมือแก้ปัญหากลุ่มเพื่อสร้างทักษะสังคมและความไว้วางใจ
แหล่งสนับสนุนภายนอก	การมีเครือข่ายผู้คนที่เข้าใจและพร้อมช่วยเหลือ รวมถึงใช้สื่อและเทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและมีวิจารณญาณ	ให้นักเรียนระบุบุคคลหรือกลุ่มที่เป็น “พลังใจ” ในชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือครู จากนั้นวาด “แผนภาพเครือข่ายสนับสนุน (support map)” พร้อมฝึกสื่อสารขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม และฝึกแยกแยะข้อมูลจากสื่ออย่างมีวิจารณญาณ

งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ส่วนใหญ่ตีพิมพ์ในช่วง ค.ศ. 2021 - 2023 (ร้อยละ 77.78) ซึ่งสอดคล้องกับช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่กระทบต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น รูปแบบวิจัยที่พบมากที่สุดคือการวิจัยกึ่งทดลอง (ร้อยละ 66.67) ตัวอย่างส่วนใหญ่มีจำนวนไม่เกิน 100 คน (ร้อยละ 66.67) งานวิจัยส่วนใหญ่มาจากภูมิภาคเอเชีย (ร้อยละ 66.67) ตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ (ร้อยละ 55.56) และบริบทของงานส่วนใหญ่จัดกิจกรรมในโรงเรียน (ร้อยละ 66.67) จากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา งานวิจัยทั้งหมดสะท้อนองค์ประกอบหลักของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง (2) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (3) ความยืดหยุ่นทางความคิดและทัศนคติเชิงบวก (4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการกำกับชีวิต (5) ทักษะระหว่างบุคคลและสังคม และ (6) แหล่งสนับสนุนภายนอก

รูปแบบโปรแกรมที่พบแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ (1) การฝึกสติ (2) การปรับความคิดและพฤติกรรม (3) การเรียนรู้เชิงรุกและกิจกรรมกลุ่ม และ (4) โปรแกรมแบบผสม

โปรแกรมส่วนใหญ่มีระยะเวลา 6–10 สัปดาห์ จัด 1–2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลา 60–120 นาที ใช้กิจกรรมหลากหลาย เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ การสนทนากลุ่ม การบันทึกสะท้อนคิด และการสนับสนุนจากเพื่อน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อสังเคราะห์โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยแบ่งเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. งานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในช่วง ค.ศ. 2020–2024

ผลการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ถูกตีพิมพ์ในช่วง ค.ศ. 2021 - 2023 ซึ่งเป็นช่วงที่ทั่วโลกเผชิญวิกฤติ COVID-19 และเริ่มให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นมากขึ้น (Grazzani et al., 2022; Xing et al., 2023) การที่งานวิจัยกระจุกตัวในช่วงเวลาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังถูกมองว่าเป็นปัจจัยเกื้อหนุนทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Oakley et al. (2025) ที่พบว่า ภายหลังจากการระบาดของ COVID-19 วัยรุ่นทั่วโลกต้องการทักษะเพื่อปรับตัวและฟื้นฟูสุขภาพจิตมากขึ้น

ในด้านการเปรียบเทียบวิธีวิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้ระเบียบวิธีกึ่งทดลอง โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทย (ชนกชนม์ โคตรสมบัติ และ ชูชาติ วงศ์อนุชิต, 2567; นิศารัตน์ สุขตาม และคณะ, 2565; อรุโณทัย ไชยวิเชียร และคณะ, 2566) ซึ่งสะท้อนการประยุกต์ใช้ระเบียบวิธีดังกล่าวให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของสภาพจริงในโรงเรียนที่ไม่สามารถดำเนินการสุ่มตัวอย่างได้อย่างสมบูรณ์ แต่ยังสามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนและเปรียบเทียบผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมได้อย่างเป็นระบบ แนวทางนี้แสดงให้เห็นถึงการปรับใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลองให้สอดคล้องกับบริบททางการศึกษาไทย การใช้ระเบียบวิธีแบบกึ่งทดลองจึงไม่ได้เป็นเพียงข้อจำกัดในแง่ระเบียบวิธีวิจัยเท่านั้น แต่ยังเป็นเงื่อนไขสำคัญที่กำหนดโครงสร้างของโปรแกรมให้มีความยืดหยุ่นและสอดคล้องกับตารางเรียนและทรัพยากรบุคคลในโรงเรียน ช่วยให้

สามารถออกแบบโปรแกรมที่นำไปใช้ได้จริงในบริบทโรงเรียนไทยโดยไม่เพิ่มภาระเกินสมควรต่อนักเรียนและครู

เมื่อพิจารณาตามภูมิภาค พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มาจากประเทศในเอเชีย ได้แก่ ไทย จีน และอิหร่าน ซึ่งมักมุ่งศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 16 - 18 ปี) อันเป็นช่วงวัยที่นักเรียนต้องเผชิญแรงกดดันจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและการเปลี่ยนผ่านสู่การเป็นผู้ใหญ่ ในขณะที่งานวิจัยจากยุโรปและอเมริกามักมุ่งเน้นไปที่กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12 - 15 ปี) (Llistosella et al., 2023) เพื่อส่งเสริมแนวความคิดการป้องกันระดับปฐมภูมิ (primary prevention) ซึ่งมุ่งป้องกันปัญหาหรือความเปราะบางทางจิตใจก่อนเกิดขึ้น แนวทางดังกล่าวตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังตั้งแต่ช่วงต้นวัยรุ่นจะช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในระยะต่อมา โดยเฉพาะในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นวัยแห่งแรงกดดันสูง การเปรียบเทียบลักษณะงานวิจัยระหว่างภูมิภาคนี้สะท้อนให้เห็นถึงมิติทางวัฒนธรรม ระบบการศึกษา และลำดับความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนที่แตกต่างกัน จึงทำให้พบงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวนจำกัด (Llistosella et al., 2023) ซึ่งการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่อาจใช้วิธีการหรือรูปแบบเดียวกันได้ในทุกบริบท แต่จำเป็นต้องคำนึงถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและบริบททางสังคมของแต่ละพื้นที่ (Grothberg, 2003)

ผลการวิจัยส่วนใหญ่ดำเนินการภายในบริบทของโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Pinto et al. (2021) ที่รายงานวาระร้อยละ 84.62 ของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังถูกดำเนินการในสถานศึกษา ขอค้นพบนี้สะท้อนว่าโรงเรียนเป็นบริบทหลักที่มีศักยภาพสูงในการส่งเสริมพัฒนาการทางจิตสังคมของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่นักเรียนใช้เวลาอยู่มากที่สุดและมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องกับเพื่อนและครู ซึ่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาพจิตและพัฒนาการทางสังคม (Ford et al., 2021) นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมภายในโรงเรียนที่ส่งเสริมความผูกพันทางอารมณ์และการเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและเสริมสร้างทักษะทางจิตสังคมที่จำเป็นต่อการปรับตัวของวัยรุ่น (Raniti et al., 2022)

ขณะเดียวกัน การที่งานวิจัยบางส่วนขยายการดำเนินงานไปสู่บริบทของครอบครัว เช่น Marlotte et al. (2023) สะท้อนให้เห็นการตระหนักถึงอิทธิพลของระบบสนับสนุนรอบตัวนักเรียนในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ซึ่งช่วยเสริมให้เห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในระดับบุคคล แต่ยังเกี่ยวข้องกับบริบททางสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ (Llistosella et al., 2023; Pearson et al., 2025) การเปรียบเทียบลักษณะการดำเนินงานทั้งในโรงเรียน ออนไลน์ และในครอบครัว ชี้ให้เห็นแนวโน้มของการออกแบบโปรแกรมที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับบริบทมากขึ้น โดยมีจุดรวมสำคัญคือการมุ่งสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ปลอดภัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสะท้อนคิด และได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น

2. โครงสร้างและรูปแบบการจัดโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่พบในงานวิจัย

จากการสังเคราะห์งานวิจัยพบว่า โปรแกรมมีองค์ประกอบร่วมกันหลายประการ ได้แก่ การมีโครงสร้างกิจกรรมที่ชัดเจน การกำหนดลำดับการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง และการใช้เทคนิคตามฐานทฤษฎีที่เหมาะสม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เสริมแรงทักษะด้านอารมณ์และความคิดอย่างเป็นระบบ

ลักษณะหนึ่งที่พบอย่างเด่นชัด คือ โปรแกรมทุกชิ้นมีลำดับขั้นของกิจกรรม โดยมักเริ่มต้นจากกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนประเมินตนเองและสร้างความตระหนักรู้ จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่การจัดการอารมณ์ การคิดอย่างยืดหยุ่น และการตั้งเป้าหมายชีวิต ก่อนจะจบด้วยการพัฒนาทักษะสังคมและการกำกับตนเอง โครงสร้างดังกล่าวช่วยลดความสับสนของผู้เรียน ทำให้สามารถกำหนดทิศทางใหม่ได้อย่างมั่นคง

ด้านรูปแบบการดำเนินงาน พบความหลากหลายของการออกแบบ ได้แก่ โปรแกรมที่เน้นการฝึกสติ ร้อยละ 33.34 โปรแกรมปรับความคิดและพฤติกรรม ร้อยละ 22.22 โปรแกรมที่เน้นกิจกรรมเชิงรุกและกิจกรรมกลุ่ม ร้อยละ 22.22 และโปรแกรมแบบผสม ร้อยละ 22.22 การที่มีการบูรณาการหลายวิธีสะท้อนถึงความพยายามสร้างผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและยั่งยืน

ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผ่านกิจกรรมการมีส่วนร่วม เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ การสนทนากลุ่ม การสะท้อนคิด และการสนับสนุนจากเพื่อน กิจกรรมเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Llistosella et al. (2023) และ Pinto et al. (2021)

ด้านระยะเวลาและความถี่ในการดำเนินโปรแกรม พบว่า ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาโดยรวมประมาณ 6–10 สัปดาห์ จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง และใช้เวลาในแต่ละครั้งระหว่าง 60–120 นาที ซึ่งสอดคล้องกับผลการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Pinto et al. (2021) ที่ระบุว่า โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความหลากหลายด้านระยะเวลาและความถี่ โดยส่วนใหญ่จัดระหว่าง 5–12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 10–120 นาที สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Llistosella et al. (2023) ที่พบว่า ระยะเวลาจัดกิจกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในโรงเรียนอยู่ในช่วงไม่เกิน 8 สัปดาห์ และควรมีกิจกรรมติดตามผลเป็นระยะเพื่อรักษาผลลัพธ์ทางจิตใจของนักเรียนให้ต่อเนื่องในระยะยาว โครงสร้างระยะเวลา 6–10 สัปดาห์ดังกล่าว จึงไม่ได้เกิดจากการกำหนดตามอำเภอใจของผู้วิจัยแต่ละราย หากสะท้อนการปรับสมดุลระหว่างเวลาเรียนในหลักสูตรปกติกับความถี่ที่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและพฤติกรรมในบริบทโรงเรียนมัธยมปลายซึ่งมีข้อจำกัดด้านตารางสอน ภาระงานของครู และความเหนื่อยล้าของผู้เรียน การกำหนดระยะเวลาในกรอบดังกล่าวช่วยให้โปรแกรมสามารถบูรณาการเข้ากับโครงสร้างการเรียนรู้ในโรงเรียนได้จริง ขณะเดียวกันก็ยังเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ฝึกและทบทวนทักษะด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างต่อเนื่อง

3. กรอบแนวคิดด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ใช้เป็นฐานในการออกแบบโปรแกรมในงานวิจัย

การที่องค์ประกอบทั้งหกปรากฏในหลายงานวิจัยสะท้อนว่าการพัฒนาโปรแกรมหลังสถานการณ์ COVID-19 ให้ความสำคัญกับสมดุลระหว่างปัจจัยภายในและภายนอก ตามกรอบ “I Have–I Am–I Can” (Grotberg, 2003) และแนวคิดระบบนิเวศของ Masten (2021) ซึ่งมองว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเกิดจากการประสานกันของทักษะภายใน ความคิดและอารมณ์เชิงบวก การกำกับตนเอง และเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม โปรแกรมที่ครอบคลุมหลายมิติจึงมีศักยภาพสร้างผลลัพธ์ที่เข้มแข็งกว่าการเน้นเพียงด้านเดียว

กรอบแนวคิดของ Grotberg (2003) เป็นแนวคิดที่งานวิจัยจำนวนมากนำมาใช้กำหนดทักษะเป้าหมาย เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดเชิงบวก ความมั่นใจ และการขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม จึงทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมสอดคล้องกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความสามารถ

ในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นในชีวิตจริง นอกจากนี้ การออกแบบที่ผสมผสานทั้งทักษะภายในและปัจจัยภายนอกยังสอดคล้องกับธรรมชาติพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งต้องการทั้งการยืนยันคุณค่าในตัวเอง ความสามารถเผชิญปัญหา และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ครู และเพื่อน

ผลที่พบยังสะท้อนแนวโน้มที่มุ่งความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นกระบวนการแบบองค์รวมมากขึ้น โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตทางอารมณ์ควบคู่กับการเสริมทักษะส่วนบุคคล การมีความสัมพันธ์ที่ดีในโรงเรียน บรรยากาศที่ปลอดภัย และบทบาทของผู้ใหญ่ที่เป็นที่พึ่งได้ ล้วนช่วยเสริมแรงให้วัยรุ่นใช้ทักษะการกำกับอารมณ์และความคิดเชิงบวกได้อย่างมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Ordinary Magic ของ Masten (2021) ที่ชี้ว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเกิดขึ้นได้เมื่อมีปัจจัยสนับสนุนที่เหมาะสม

โดยรวมแล้ว การปรากฏอย่างสม่ำเสมอขององค์ประกอบทั้งหกในงานวิจัยต่าง ๆ ไม่ได้เป็นเพียงรูปแบบที่พบร่วมกัน แต่สะท้อนความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้นว่าพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นต้องอาศัยทั้งพลังภายในและสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน ซึ่งเป็นทิศทางที่สอดคล้องกับความต้องการทางจิตใจของนักเรียนในบริบทหลังวิกฤติอย่างแท้จริง

4. ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในการพัฒนานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

งานวิจัยในประเทศไทยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.00) อ้างอิงกรอบแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของ Grotberg (2003) ซึ่งอธิบายความสามารถในการฟื้นฟูพลังผ่านองค์ประกอบ “I Have—I Am—I Can” โดยมองว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นผลลัพธ์ของการทำงานร่วมกันระหว่างแหล่งสนับสนุนภายนอก คุณลักษณะภายใน และทักษะทางสังคม (นิศารัตน์ สุขตาม และคณะ, 2565; อรุโณทัย ไชยวิเชียร และคณะ, 2566; ฮาญร์ อะหมัด และ สุพัทธ แสนแจ่มใส, 2566) แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบจิตวิทยาพัฒนาการที่ให้ความสำคัญต่อการมีทุนทางสังคมและอารมณ์ (social and emotional capital) อันเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการปรับตัวและการฟื้นคืนจากภาวะวิกฤติสำหรับวัยรุ่น (Gendron et al., 2016) การนำแนวคิดของ Grotberg (2003) มาประยุกต์ใช้ในบริบทไทยสะท้อนให้เห็นแนวโน้มของการออกแบบโปรแกรมที่คำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรมและระบบความสัมพันธ์ของสังคมไทย ซึ่งเน้นความเกื้อหนุนระหว่างบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน มากกว่าการมุ่งพัฒนาเชิงปัจเจก

จากผลการทดลองของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้ง 9 เรื่อง พบว่าโปรแกรมส่วนใหญ่ช่วยให้นักเรียนมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและอารมณ์เพิ่มขึ้น เช่น ลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางออนไลน์ (Sae-Koew et al., 2024) เพิ่มความพอใจในรูปร่าง ลดการวิจารณ์ตนเอง และลดอาการซึมเศร้า ความเครียด และภาวะ PTSD (Cai et al., 2025; Kataoka et al., 2012) ผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Masten (2021) ที่มองว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นระบบการปรับตัว (adaptive system) ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและจัดการกับปัจจัยคุกคามได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกลไกทางอารมณ์ ความคิด และสังคม ขณะเดียวกัน Connor & Davidson (2003) อธิบายว่าองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เช่น ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการยอมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ ทำให้บุคคลสามารถปรับกรอบความคิดต่อเหตุการณ์ยากลำบากได้ รวมไปถึง Grotberg (2003) ที่ได้ออกแบบกรอบแนวคิด “I Have—I Am—I Can” ซึ่งหมายถึงการบูรณาการระหว่างแหล่งสนับสนุนภายนอก คุณลักษณะภายใน และทักษะทางสังคม ส่งผลให้นักเรียนสามารถใช้พลังภายในและภายนอกในการฟื้นคืนจากภาวะเครียด และพัฒนาแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะทางจิตที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะของการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1. โรงเรียนสามารถนำโครงสร้างเวลาของโปรแกรมที่พบในงานวิจัย ประมาณ 6–10 สัปดาห์ จัดกิจกรรม 1–2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60–120 นาที ไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมที่สอดคล้องกับบริบทของตนเองได้ โดยรูปแบบนี้ไม่เพิ่มภาระให้ผู้เรียนมากเกินไปและสามารถบูรณาการเข้ากับตารางเรียนปกติได้อย่างเหมาะสม

2. ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาสามารถประยุกต์กิจกรรมที่มีประสิทธิผลจากงานวิจัย เช่น การฝึกสติ การปรับโครงสร้างความคิด การตั้งเป้าหมาย และการสะท้อนคิด มาใช้เป็นกิจกรรมสั้น ๆ ในช่วงโฮมรูมหรือชั่วโมงแนะแนว เพื่อเสริมทักษะด้านอารมณ์และความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้ผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

3. โรงเรียนสามารถต่อยอดผลการสังเคราะห์เพื่อพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนเฉพาะ เช่น นักเรียนในพื้นที่เสี่ยง นักเรียนที่ประสบภาวะสูญเสีย หรือโรงเรียนที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากร โดยเลือกองค์ประกอบและวิธีการที่เหมาะสมกับบริบทจริง เพื่อให้การเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังเกิดผลอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ได้จากการสังเคราะห์ไปใช้เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบโปรแกรมพัฒนา เพื่อให้กิจกรรมหรือเนื้อหามีความสอดคล้องกับปัจจัยสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย

2. ควรศึกษาผลระยะยาวของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เนื่องจากงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการทดลองระยะสั้น (6–10 สัปดาห์) การศึกษาครั้งต่อไปควรออกแบบการวิจัยเชิงติดตามผลระยะยาว (follow-up study) เพื่อประเมินความคงทนของผลการฝึกและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของนักเรียนในช่วงเวลาต่อเนื่อง

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมที่มีองค์ประกอบหรือวิธีการต่างกัน เช่น โปรแกรมที่เน้นการฝึกสติ โปรแกรมที่ใช้การปรับพฤติกรรม หรือโปรแกรมแบบผสม เพื่อระบุรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดกับนักเรียนในแต่ละบริบท

4. จากผลการสังเคราะห์พบว่ายังไม่มีโปรแกรมที่ใช้รูปแบบผสมผสานระหว่างออนไลน์และออนไลน์ (hybrid model) จึงควรพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่สามารถดำเนินกิจกรรมทั้งในห้องเรียนและผ่านสื่อดิจิทัล เพื่อเพิ่มโอกาสการเข้าถึง ความยืดหยุ่น และความต่อเนื่องของการเรียนรู้ รวมทั้งศึกษาผลลัพธ์ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบดังกล่าวอย่างรอบด้าน

บทบาทของผู้เขียน (author contributions) ศิริวิษ เกษรากุล เป็นผู้ประพันธ์อันดับแรก (first author) และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ เป็นผู้ประพันธ์ร่วม (co-author) และผู้รับผิดชอบบทความหลัก (corresponding author)

ผลประโยชน์ทับซ้อน (competing interests) ผู้เขียนขอรับรองว่าไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนทางวิชาการ การเงิน หรือความสัมพันธ์ส่วนบุคคลที่อาจมีอิทธิพลต่อการดำเนินงานวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล หรือการจัดทำบทความฉบับนี้

การเปิดเผยข้อมูล (data availability) หากผู้อ่านต้องการเข้าถึงชุดข้อมูลผ่านการประมวลผล (processed dataset) หรือเอกสารประกอบเพิ่มเติม สามารถติดต่อผู้รับผิดชอบบทความหลักได้ตามอีเมลที่ระบุ

รายการอ้างอิง

- กรมกา พัฒนากำลัง, วาทีนี อมรไพศาลเลิศ, และชนัญชิดา ทูมมานนท์. (2565). โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มวัยทำงาน : การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 17(1), 1–18.
<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/14562>
- จุฑามาศ สุทินรัมย์. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรยบุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช]. Sukhothai Thammathirat Open University Intellectual Repository.
<http://ir.stou.ac.th/handle/123456789/1635>
- ชนกชนม์ โคตรสมบัติ, และชูชาติ วงศ์อนุชิต. (2567). ผลของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตและการเผชิญปัญหาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 69(3), 266–273. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/271026>
- นิศารัตน์ สุขตาม, กาญจนา สุทธิเนียม, ชลพร กองคำ, และชูวิทย์ รัตนพลแสนย์. (2565). การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถูกกลั่นแกล้งโดยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(2), 304–319.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/262349>
- อรไพลิน ไชยวิเชียร, อังคณา จิรโรจน์, และชมชื่น สมประเสริฐ. (2566). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 24(1), 143–152. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/251318>
- ฮาญัร อะหมัด, และสุพัทธ แสนแจ่มใส. (2566). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 1(9), บทความเลขที่ 33. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/PMR/article/view/3198>
- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroio, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing factors to the rise in adolescent anxiety and associated mental health disorders: A narrative review of current literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), Article e70009. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
- Aryuwat, P., Holmgren, J., Asp, M., Lövenmark, A., Radabutr, M., & Sandborgh, M. (2024). Factors associated with resilience among Thai nursing students in the context of clinical education: A cross-sectional study. *Education Sciences*, 14(1), Article 78. <https://doi.org/10.3390/educsci14010078>
- Barker, T. H., Habibi, N., Aromataris, E., Stone, J. C., Leonardi-Bee, J., Sears, K., Hasanoff, S., Klugar, M., Tufanaru, C., Moola, S., & Munn, Z. (2024). The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for quasi-experimental studies. *JBI Evidence Synthesis*, 22(3), 378–388. <https://doi.org/10.11124/JBIES-23-00268>

- Cai, C., Mei, Z., Wang, Z., & Luo, S. (2025). School-based interventions for resilience in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1594658. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1594658>
- Calvete, E., Orue, I., Echezarraga, A., Cortazar, N., & Fernández-González, L. (2022). A growth mindset intervention to promote resilience against online peer victimization: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 135, Article 107373. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107373>
- Carroza-Pacheco, A. M., León-Del-Barco, B., & Molleda, C. B. (2025). Academic performance and resilience in secondary education students. *Journal of Intelligence*, 13(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13050056>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Ford, T., Degli Esposti, M., Crane, C., Taylor, L., Montero-Marín, J., Blakemore, S.-J., Bowes, L., Byford, S., Dalgleish, T., Greenberg, M. T., Nuthall, E., Phillips, A., Raja, A., Ukoumunne, O. C., Viner, R. M., Williams, J. M. G., Allwood, M., Aukland, L., Casey, T., ... Kuyken, W. (2021). The role of schools in early adolescents' mental health: Findings from the MYRIAD study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(12), 1467–1478. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.016>
- Gendron, B., Kouremenou, E.-S., & Rusu, C. (2016). Emotional capital development, positive psychology and mindful teaching: Which links? *International Journal of Emotional Education*, 8(1), 63–74. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/9995>
- Grazzani, I., Agliati, A., Cavioni, V., Conte, E., Gandellini, S., Lupica Spagnolo, M., Ornaghi, V., Rossi, F. M., Cefai, C., Bartolo, P., Camilleri, L., & Oriordan, M. R. (2022). Adolescents' resilience during COVID-19 pandemic and its mediating role in the association between social and emotional learning skills and mental health. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 801761. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801761>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Henshall, C., Davey, Z., & Jackson, D. (2020). Nursing resilience interventions—A way forward in challenging healthcare territories. *Journal of Clinical Nursing*, 29(19–20), 3597–3599. <https://doi.org/10.1111/jocn.15276>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H.-R., Parsaeian, M., Nedjat, S., & Foroozanfar, Z. (2020). The role of mental health, academic stress, academic achievement, and physical activity on self-rated health among adolescents in Iran: A multilevel analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, Article 182. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_161_20

- Joulaei, H., Fathi, F., Rakhshani, T., Nazari, M., Hosseinkhani, Z., Fatemi, M., & Foroozanfar, Z. (2022). Gender differences in the effect of resilience training on emotional intelligence in at-risk students in Shiraz, Iran. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 11(2), Article e121942. <https://doi.org/10.5812/ijhrba-121942>
- Kataoka, S., Langley, A. K., Wong, M., Baweja, S., & Stein, B. D. (2012). Responding to students with posttraumatic stress disorder in schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 21(1), 119–133. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.08.009>
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: Role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, Article 58. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Kubrusly, M., Rocha, H. A. L., Maia, A. C. C., Sá, A. K. M., Sales, M. M., & Mazza, S. R. (2019). Resilience in the training of medical students in a university with a hybrid teaching–learning system. *Brazilian Journal of Medical Education*, 43(Suppl. 1), 357–366. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190161.ING>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1536553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536553>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social-media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 307–322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
- Marlotte, L., Klomhaus, A., Ijadi-Maghsoodi, R., Aralis, H., Lester, P., Esperon, K. G., & Kataoka, S. (2023). Implementing depression care in under-resourced communities: A school-based family resilience skill-building pilot randomized controlled trial in the United States. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1233901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233901>
- Masten, A. S. (2021). Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (pp. 113–134). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0007>

- Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586–592.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Oakley, E., Vintges, J., Abu Hamad, B., Mitu, K., Seager, J., Yadete, W., Jones, N., & Baird, S. (2025). Adolescence, interrupted: A narrative review of the impact of COVID-19 on adolescent wellbeing. *World Development*, 185, Article 106786.
<https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106786>
- Pagaoa, A. E., Uy-Gomes, S., & Antiporda, A. B. (2024). Investigating the relationship between resilience and academic performance in Filipino adolescents: A quantitative analysis. *Ignatian International Journal for Multidisciplinary Research*, 2(6), 1585–1612. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12157551>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Article n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Panchal, U., de Pablo, G. S., Franco, M., Moreno, C., Parellada, M., Arango, C., & Fusar-Poli, P. (2021). The impact of COVID-19 on child and adolescent mental health: A systematic review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(8), 1137–1149.
<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01856-w>
- Pearson, E., Sharp, L., & Hampton, L. (2025). Resilience in context: A synthesis of theories and practices for educational psychologists. *Educational Psychology in Practice*, 41(4), 439–456. <https://doi.org/10.1080/02667363.2025.2518990>
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 754115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: A systematic review with youth consultation. *BMC Public Health*, 22(1), Article 2152.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>

- Sae-Koew, J., Gonsalkorale, K., & Cross, D. (2024). *Protecting children and adolescents from cyberbullying: An evidence review of risk and protective factors and effective interventions*. New South Wales Education Standards Authority.
<https://www.nsw.gov.au/sites/default/files/2024-08/protecting-children-and-adolescents-from-cyberbullying.pdf>
- Shapira, S., Sold, A., & Refaeli, T. (2025). The interplay of personal and collective resilience and mental health during prolonged conflict: Insights from young adults in Israel. *Stress and Health*, 41(3), Article e70047. <https://doi.org/10.1002/smi.70047>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Thanachoksawang, C., Arphorn, S., Jarupat Maruo, S., Punneng, S., Ishimaru, T., & Bangkadanara, G. (2024). Psychological distress among high school students in Bangkok, Thailand. *Health Psychology Research*, 12, Article 120045.
<https://doi.org/10.52965/001c.120045>
- Xing, J., Xu, X., Li, X., & Luo, Q. (2023). Psychological resilience interventions for adolescents during the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 13(7), Article 543. <https://doi.org/10.3390/bs13070543>
- Xu, L., Zhang, H., Zhou, C., Zhang, Z., Li, G., Lu, W., Tian, X., Huang, H., Li, D., Schinke, R. J., Yuan, T., Yin, J., & Lin, K. (2023). Deficits in psychological resilience and problem-solving ability in adolescents with suicidal ideation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, Article 31. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00577-z>

Translated Thai References

- Ahmad, H., & Sanjamsai, S. (2023). The effect of resilience enhancing program among the bereaved adolescent affected by south of Thailand insurgency. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 1(9), Article 33. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/PMR/article/view/3198>
- Chaivichean, A., Jirorode, A., & Somprasert, C. (2023). The effect of a mental strengthening program on the mental health state of high school students. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 24(1), 143–152. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/251318>
- Khotsombat, C., & Wong-Anuchit, C. (2024). The effect of resilience and coping intervention to reduce depression in senior high school students. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 69(3), 266–273. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/271026>

- Phatthanagumphol, K., Amornpaisarnloet, W., & Thummanond, C. (2022). Enhance resilience program in workplace: A research synthesis by systematic review. *Journal of Educational Research*, 17(1), 1–18.
<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/14562>
- Suktam, N., Suttineam, K., Kongkham, C., & Ruttanapolsan, C. (2022). Enhancing resilience of bullying high school students by cognitive behavior counseling group. *Journal of Applied Psychology and Buddhism for Society*, 8(2), 304–319. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/262349>
- Sutinram, J. (2017). *The effects of using a guidance activities package to enhance emotional resilience of divorced-parent Matthayom Suksa III students at Romburi Pittayakhom Ratchamangala Pisek School in Buri Ram Province* [Master's thesis, Sukhothai Thammathirat Open University]. Sukhothai Thammathirat Open University Intellectual Repository. <http://ir.stou.ac.th/handle/123456789/1635>