



ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ

ครั้งที่ 24 ประจำปี 2568

วันที่ 1 - 3 กรกฎาคม 2568 ณ ไอคอนสยาม
กรุงเทพมหานคร

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษา

นางสาวอุไรวรรณ นิลเต่า
นางสาวเจนจิรา สมหงส์
นางภัทรานิษฐ์ ทองตันไทรย์
นางสาวจริยา สอนภักดี
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6

ความเป็นมา

จากการสำรวจข้อมูลกลุ่มเด็กและเยาวชน 16-18 ปีสุขภาพจิตที่ 6 ผลประเมินสุขภาพจิตคนไทยด้วย Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต ระหว่างวันที่ 1 ม.ค. 66 - 30 ก.ย. 67 พบว่า มีความเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 39.60 เครียดสูง ร้อยละ 32.64 และเสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 27.40 โดยปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากสังคมไทยมีสภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ทำให้กลไกในการสร้างและควบคุมความสัมพันธ์ของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อภาวะความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ระดับความอดทนของคนเราลดลง เกิดปัญหาสังคมที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่เปราะบางทางสังคม ซึ่งมีรูปแบบของการถูกรังแกทำเป็นไปไม่ได้ในหลายลักษณะ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในเยาวชนจะเป็นพื้นฐานให้เยาวชนได้เรียนรู้ทักษะการสร้างความยืดหยุ่น และส่งเสริมทักษะที่ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นในเยาวชน คือการมุ่งเน้นไปที่ความเข้มแข็ง ความเข้มแข็ง ความยืดหยุ่น การฟื้นตัว กลไกการรับมือ และการสนับสนุนทางสังคม ในการบรรเทาผลกระทบของความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในช่วงวัย

วัตถุประสงค์

- เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
- เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัศึกษาระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

วิสัยและวิธีการ

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่ม (two Groups, Pre-test, Post-test Design) ระยะติดตามผล 1 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง

- นักเรียนมัธยมในจังหวัดตราด
 - กลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน
 - กลุ่มควบคุม จำนวน 31 คน
- รวมทั้งสิ้น จำนวน 62 คน



กลุ่มทดลอง
จำนวน 31 คน



กลุ่มควบคุม
จำนวน 31 คน

สรุป

โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนมัธยมศึกษาต่อไปได้ ในการศึกษาครั้งถัดไปอาจจะต้องใช้ระยะเวลาติดตาม เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะการสร้างความยืดหยุ่นและการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ



เครื่องมือที่ใช้

- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิตประกอบไปด้วย
 1. พลังใจ (RQ)
 2. สุขภาวะขององค์การอนามัยโลก (WHO-5)
 3. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)
- โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น พัฒนาขึ้นโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ผลการวิจัย

เปรียบเทียบคะแนนภาวะสุขภาพจิตของมัธยมศึกษาพบว่า

หลังเข้าร่วมโปรแกรม มีพลังใจดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ≤ 0.01 สุขภาวะขององค์การอนามัยโลก (WHO-5) ที่ดีขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.79 และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ≤ 0.01

เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ พบว่า

พลังใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.23 สุขภาวะขององค์การอนามัยโลก (WHO-5) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.74 และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.07

