

บทที่ 5

สรุป และอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาและหาความสัมพันธ์ (Descriptive Correlation Research) เพื่อศึกษา ความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ ภาวะซึมเศร้า และความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญภาวะวิกฤติ กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนขยายโอกาส อำเภอสยามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 17 โรงเรียน โดยแบ่งตามเขตตำบลทั้ง 4 ตำบลในอำเภอสยามชัยเขต และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 4 โรงเรียน และกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ทั้งชาย และหญิง จำนวน 324 คน เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2552 ถึง 31 มกราคม พ.ศ. 2553 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยแบบประเมินภาวะซึมเศร้า มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.84 และแบบประเมินความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบค่าที่ สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) และสถิติสหสัมพันธ์บางส่วน (Partial Correlation)

สรุปผลการวิจัย

1. 13.8 ปี (SD = .90) ร้อยละ 40.1 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมอยู่ที่ 2.50 - 3.00 ร้อยละ 65.4 สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 63.9 บิดามารดามีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 77.4 และ 71.9 ตามลำดับ ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่กับบิดามารดาจริง ร้อยละ 58 ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรก ร้อยละ 44.8 ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว และเพื่อน อยู่ในระดับดี ร้อยละ 53.7 และ 55.6 ตามลำดับ

2. คะแนนภาวะซึมเศร้าเฉลี่ย เท่ากับ 17.28 (SD = 5.73) โดยพบว่ามีภาวะซึมเศร้า (คะแนน CDI > 11) จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 41.4 มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย 77 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และมีภาวะซึมเศร้ารุนแรง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 12 และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า (คะแนน CDI < 11) จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 58.6

3. คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญวิกฤติ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ซึ่งมีคะแนนเท่ากับ 3.4 (SD= 0.95) เมื่อพิจารณาความสามารถในการเผชิญวิกฤติทั้ง 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 (SD= 1.32) อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเป็นอิสระ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 (SD= 1.30) อยู่ในระดับต่ำ ด้านสัมพันธภาพ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 (SD= 1.01) อยู่ในระดับสูง ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 (SD= 1.14) อยู่ในระดับสูง ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 (SD= 1.31) อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 (SD= 1.16) อยู่ในระดับสูง และด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.4 (SD= 0.99) อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง

4. อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.154$, $p < .01$) และระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.121$, $p < .05$)

5. ความสามารถในการเผชิญวิกฤติมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับภาวะซึมเศร้า แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติต่ำพบว่ามีความเสี่ยงสูง ในทางกลับกันกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติสูงพบว่ามีความเสี่ยงต่ำ หากพิจารณาความสามารถในการเผชิญวิกฤติทั้ง 7 องค์ประกอบ จะกล่าวได้ว่าความสามารถในการเผชิญวิกฤติ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านสัมพันธภาพ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม และด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั่วไป มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับภาวะซึมเศร้า แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า เป็นผู้ที่มีความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ ในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเป็นอิสระ ด้านสัมพันธภาพ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรมและด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั่วไปสูง ส่วนด้านการเป็นอิสระไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 41.4 ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ รุซตัน, ฟอริเยร์, และเชิร์คแมน (Ruston, Foreier & Schectman, 2002) ที่ศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 13,568 คน พบว่าวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 40.00 และการศึกษาของ จุลจรรยา ศรีเพชร, 2544 ที่ศึกษาในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 400 คน พบว่าวัยรุ่นมีภาวะ

ซึมเศร้าร้อยละ 44.8 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้ายังคงเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยรุ่น

2. ความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลางค่อนข้างสูง (ตารางที่ 3) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพในการเผชิญกับปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้ (Grotberg, 1995) และปรับตัวได้ดี เมื่อเผชิญกับความเครียดในระดับที่รุนแรง (Parker et al., 1990) สอดคล้องกับการศึกษาของ พัทรินทร์ อรุณเรือง (2545) ที่พบว่า ความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในเกณฑ์ปานกลางค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาความสามารถในการเผชิญวิฤติเป็นรายด้าน ตามกรอบแนวคิดของโวลิน และโวลิน (Wolin & Wolin, 1993) อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ และมีศีลธรรมจริยธรรม อยู่ในเกณฑ์สูง ความสามารถในการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และความสามารถในการพึ่งพิงโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ปานกลางค่อนข้างสูง ส่วนความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (ตารางที่ 3) ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ พัทรินทร์ อรุณเรือง (2545) ที่พบว่า วัยรุ่นที่ศึกษามีความสามารถในด้านสัมพันธภาพ อยู่ในเกณฑ์สูง ความสามารถในการเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน การมีศีลธรรมและจริยธรรม อยู่ในเกณฑ์ปานกลางค่อนข้างสูง และความสามารถด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ และความสามารถในการพึ่งพิงโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่าวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แม้ว่าจะเติบโตในภาวะที่ยากลำบาก แต่ถ้าวัยรุ่นเหล่านั้นมีทักษะทางสังคมสูง มีสัมพันธภาพทางบวกกับกลุ่มเพื่อน และผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด มีระดับความไวต่อความรู้สึก และตอบสนองทางสังคมสูง มีสติปัญญาดี เข้าใจอย่างร่วมความรู้สึก (Empathy) มีอารมณ์ขัน และมีทักษะในการแก้ปัญหา ก็จะสามารถผ่านพ้นวิฤติเหล่านั้นไปได้อย่างเข้มแข็ง (Garmazy, 1983)

3. ความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติ เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหา โดยมุ่งการแก้ไขปัญหา ทำให้สามารถดำรงความเข้มแข็งเกี่ยวกับตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก การรับรู้คุณค่าแห่งตน เชื่อในความสามารถของตนเองว่าสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบเหตุทุกข์ยาก หรือปัญหาในชีวิต (Werner, 1989 อ้างถึงใน พัทรินทร์ อรุณเรือง, 2545) สอดคล้องกับแนวคิดของ Neuman (2002) ที่กล่าวว่าเมื่อมีสิ่งคุกคามหลายอย่างเกิดขึ้น ระบบจะเสถียรสมดุล ถ้าบุคคลพยายามที่จะ

ปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นเพื่อคืนสู่สมดุล (Reconstitution) โดยการเพิ่มความแข็งแรงของแนวป้องกัน หรือส่งเสริมปัจจัยปกป้อง (Protective Factor) ก็จะช่วยให้บุคคลดำรงคุณภาพของระบบไว้ได้ และไม่เกิดภาวะซึมเศร้าตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของ Campbell- Sillss et al. (2006) ที่พบว่าความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติมีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการของโรคประสาท และการแก้ปัญหาที่ใช้อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Tusaie, Puskar and Sereika (2007) ที่พบว่าระดับภาวะซึมเศร้า ความถี่ของการพยายามทำร้ายตนเอง และการใช้สารเสพติด มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ

เมื่อพิจารณาความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติทั้ง 7 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของโวลิน และโวลิน (Wolin & Wolin, 1993) ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ความสามารถด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเป็นอิสระ ด้านสัมพันธภาพ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ด้านความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม และด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยทั่วไป มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนด้านการเป็นอิสระ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ซึ่งสามารถอภิปรายผลตามรายด้านดังนี้

ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง หากวัยรุ่นคนใดที่มีพัฒนาการของการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจ ซึ่งความผูกพันในครอบครัวเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เมื่อระยะเวลาผ่านไป ความเป็นบุคคลจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นตามลำดับจากกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์กับบิดา มารดาและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่ได้รับการเอาใจใส่จากบิดามารดาและให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ให้ความรัก ความอบอุ่น จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นไปอย่างเหมาะสม การรับรู้ถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่รู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการในครอบครัว จะเป็นพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบของความคิด ความเชื่อ และทัศนคติของบุคคลในทางบวกต่อตนเองและครอบครัวทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล (Resnick et al., 1997) ความผูกพันในครอบครัวเป็นประสบการณ์ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนา โดยเฉพาะการพัฒนาด้านจิตสังคมเป็นสิ่งที่จะทำให้มีความมั่นคงทางจิตใจ โดยเฉพาะบิดามารดาซึ่งมีบทบาทในการปกป้องให้ความปลอดภัย รวมทั้งเป็นผู้ที่มีบทบาทในการลดความรู้สึกกังวลเนื่องจากการถูกรุ้ร่าจากสิ่งเร้าต่างๆจึงมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความผูกพัน และมีการกำหนดพฤติกรรมตอบสนองจากบิดามารดาซึ่งต่างก็มีความผูกพันซึ่งกันและกัน (Reciprocally Connected) และความผูกพันที่เกิดขึ้นจะพัฒนาตามอายุและคงอยู่ต่อไป (Resnick et al., 1997)

ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ถ้าวัยรุ่นคนใดสามารถสร้างการรับรู้พลังของตนเองในการแก้ปัญหาตั้งแต่เด็ก และประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา นั่นก็จะเป็นการเสริมแรงให้รับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง จนกลายเป็นความสนใจต่อการสร้างสรรค์ที่จะพัฒนาตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นมาก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี และไม่เกิดภาวะซึมเศร้า

ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขันเป็นที่กำบังที่ปลอดภัยโดยใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งคุกคาม และเกิดความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งบุคคลที่ยอมรับตนเอง (Self Accepting Person) ปรับตัวตามสภาพความเป็นจริง เปิดตนเองออกสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ สามารถรับรู้ความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งจากภายนอก และภายในตนเองได้ถูกต้อง (อาภา จันทรสกุล, 2535) มีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองในด้านบวก ส่งผลต่อความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติที่ดี มักจะเป็นผู้สร้างสรรค์จินตนาการหรือมีทักษะในการสร้างสรรค์กิจกรรม วัยรุ่นที่มีความสามารถในการยับยั้งเจริญวิฤติไม่ดี อาจจะมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขันน้อย จึงทำให้ไม่สามารถหลบเลี่ยงสิ่งคุกคามที่เผชิญได้

ด้านการมีศีลธรรมและจริยธรรม การที่วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงเรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี ซึ่งเป็นการพัฒนาศีลธรรมและจริยธรรมตั้งแต่ในวัยเด็ก ทำให้เด็กเริ่มตัดสินใจว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี เมื่อเป็นวัยรุ่นการตัดสินใจดังกล่าวได้แผ่ขยายไปถึงการกำหนดคุณค่า (Valuing) เช่น ความเหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ และการแสดงความยุติธรรม ผู้ที่สั่งสมศีลธรรมจริยธรรมที่ดีงามจนกลายเป็นหน้าที่ ทำให้มีความเข้มแข็งในการมองโลก ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความสามารถเผชิญวิฤติได้ดี ลดภาวะความท้อแท้ หมดหวัง และความเหนื่อยหน่าย ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้

ความสามารถในการฟื้นพลังโดยทั่วไป เป็นความสามารถที่จะจัดการกับเรื่องยุ่งยาก และมั่นใจตนเองว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ ถ้าวัยรุ่นมีความมั่นใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ได้ ก็จะทำให้ยับยั้งเจริญวิฤติได้ดี สอดคล้องกับการศึกษา (Masten, Best & Garmazy, 1990) ที่พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง องค์ประกอบหนึ่งคือความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว มีผู้ปกครองดูแล มีสามารถในการเข้าสังคมกับเพื่อนได้ดี และมีสภาพจิตใจที่ดี ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ส่วนใหญ่มักจะแยกตัวออกจากครอบครัว ไม่สามารถแยกความรู้สึกของตนเองออกจากปัญหาของครอบครัวได้ และมักใช้เวลาว่างตามลำพัง เช่นเดียวกับการศึกษาของสุนิพัช เปรมอมรกิจ (2543) ที่พบว่าความสามารถในการฟื้นพลัง เกิดจากการมีลักษณะของความมั่นใจในสัมพันธภาพมากที่สุด ซึ่งสัมพันธภาพเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาไปสู่ความไว้วางใจ การเป็นตัวของตัวเองหรือการมีอิสระในตนเอง (Gortberg, 1999)

ด้านการเป็นอิสระพบว่าวัยรุ่นมีการที่กำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะปัญหาของครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเหล่านี้สามารถที่จะจัดการแยกความรู้สึกของตนเองออกจากอารมณ์ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว และสามารถแยกตนเองออกจากปัญหาของครอบครัวได้

ด้านสัมพันธภาพ การที่วัยรุ่นมีความใกล้ชิดสนิทสนม และผูกพันกับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้ ถ้าบุคคลนั้นมีสายสัมพันธ์ที่เพียงพอจะส่งผลให้ผู้นั้นมีความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดมีสายสัมพันธ์ที่ไม่ดีพอ ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติไม่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่งผลให้อาจเกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 เนื่องจากการศึกษาพบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสในอำเภอสนามชัยเขตมีภาวะซึมเศร้าจำนวนค่อนข้างสูง (41.4%) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติรายด้าน ได้แก่ ความสามารถด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านสัมพันธภาพ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ด้านความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน ด้านการมีศีลธรรม จริยธรรม และด้านความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไป

1.2 ควรมีการจัดกิจกรรม และโปรแกรมที่พัฒนาความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติเพื่อส่งเสริมศักยภาพของวัยรุ่นต่อการเผชิญวิกฤติต่างๆ ทั้งในกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้า และกลุ่มที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า

2. ด้านการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติ ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น วัยรุ่นที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วัยรุ่นที่มีบิดามารดาป่วยทางจิต เป็นต้น

2.2 ควรมีการนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัย เพื่อสร้างรูปแบบ หรือโปรแกรมบำบัดทางการพยาบาล โดยการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือสิ่งคุกคามที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ