

การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่
ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

The Development of Mental Immune Indicators to
Enhance New Normal Life Skills According to
Buddhist Psychology for Youth in Thai Society

Received: April 03, 2024
Revised: April 08, 2024
Accepted: April 08, 2024

พุทธชาติ แผนสมบูรณ์¹, สุวัฒน์ รักขันโท²,
โกศล จิงเสถียรทรัพย์³ และ เซน นคร⁴

Putthachart Pansomboon, Suwatsan Ragkhanto,

Kosol Juangsatisansup and Chan Nakorn

(phumngam9999@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย 2. เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย 3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ใช้วิธีวิจัยผสมวิธี (Mixed Methods) 3 ระยะ โดยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 คน ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปริมาณโดยเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 538 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจและทักษะชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคสามเส้า (Triangulation) และ QDAT Knowledge (6'C : Quality Data Analysis Technic) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยายและการตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (Lisrel)

^{1, 2} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ มูลนิธิสังคมและสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข

Society and Health Foundation, Ministry of Public Health

⁴ Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณลักษณะของเยาวชนที่มีทักษะชีวิตมี 5 ประการคือ มีทักษะการคิด มีทักษะการจัดการอารมณ์ มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร มีทักษะการแก้ปัญหา และตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนและผู้อื่น 2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญและมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลที่จะนำไปสู่การมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะของเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจ 2) ปัจจัยภายใน และ 3) ปัจจัยโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 104.06$, $df = 84$, $p = .068$, $GFI = .978$, $AGFI = .959$, $RMR = .2783$) อธิบายความแปรปรวนของการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ได้ร้อยละ 88.00 และปัจจัยภายใน ได้ร้อยละ 50.00 แสดงว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยภายใน สามารถส่งเสริมให้เกิดการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, ภูมิคุ้มกันทางใจ, เยาวชน, ทักษะวิถีชีวิตใหม่

Abstract

This research has three objectives: 1. to study the concept and theory of mental immunity to enhance new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society; 2. To develop indicators of mental immunity to enhance life skills in the new normal according to Buddhist psychology for youth in Thai society; 3. To check the consistency of the model of indicators of mental immunity to enhance life skills in the new normal. According to Buddhist psychology for youth in Thai society with empirical data. Using Mixed Methods, divided into 3 phases, Phase 1 is qualitative research by studying relevant documents; Phase 2 is qualitative research by conducting in-depth interviews and collecting data from 17 key informants; Phase 3 is a quantitative research by collecting questionnaire data from a sample of 538 people. The tools used in the research include: In-depth interviews, mental

immunity and life skills measures, qualitative data analysis using Triangulation and QDAT Knowledge (6'C: Quality Data Analysis Technic), quantitative data analysis using descriptive statistics. and checking the validity of the causal relationship model using the Lisrel program.

The research results found that; 1. There are 5 characteristics of youth with life skills: thinking skills, emotional management skills, relationship building and communication skills, problem solving skills, and being aware of and appreciating the value of oneself and others. 2. The model developed is a causal relationship model for the development of mental immunity indicators to enhance new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society. There are elements that are important factors and have cause-and-effect relationships that will lead to new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society, consisting of 1) characteristics of youth who have mental immunity, 2) internal factors, and 3) The factors of the causal relationship model for the development of mental immunity indicators to enhance new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society are consistent with empirical data (Chi-square = 104.06, df = 84, p = .068, GFI = .978, AGFI = .959, RMR = .2783) which means 88.00% of the variance in having new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society, internal factors obtained 50.00%, indicating that the characteristics of teenagers who have mental immunity and internal factors can promote the development of new life skills according to Buddhist psychology for youth in Thai society.

Keywords: Buddhist Psychology, Resilience, Youth, New Normal Life Skills

บทนำ

สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนด้านพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การขาดความอดทนอดกลั้น การคิดเร็วตัดสินใจเร็ว ความบ่มบ่ามในการตัดสินใจ ที่มักปรากฏในหน้าข่าวบ่อยครั้ง เป็นสัญญาณเตือนว่าปัจจุบันเยาวชนกำลังใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ด้วยความคุ้นเคยกับการจัดการปัญหาโดยใช้ความรุนแรง กลายเป็นการบ่มเพาะความรุนแรงสะสมในจิตใจ จะมีวิธีการใดในการจัดการพฤติกรรม

เช่นนี้ได้บ้าง อนาคตของชาติจะเป็นอย่างไรหากเยาวชนของชาติซึ่งเป็นกำลังสำคัญตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ไม่พร้อมเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต มีคำแนะนำมากมายถึงวิธีการรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน ซึ่งมักเป็นการให้ความรู้กับบุคคลใกล้ชิดครอบครัวของเยาวชนที่เสี่ยงต่อการกระทำผิด นอกจากคำแนะนำที่เป็นข้อมูลให้ผู้ปกครองเยาวชนเองต้องเสริมทักษะภูมิคุ้มกันภายในจิตใจด้วยเช่นกัน จึงเป็นวิธีการที่ต่างฝ่ายต่างปรับให้มีความสมดุลกัน โดยภูมิคุ้มกันทางใจเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุค 5.0 การส่งเสริมให้เยาวชนภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้สามารถอยู่ในยุคสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอย่างมีทักษะชีวิต จะทำให้เยาวชนเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของตน และคนรอบข้าง รู้ว่าตนเองมีความสามารถแค่ไหน เป็นคนอย่างไร และที่สำคัญรู้ว่าเมื่อใดควรขอความช่วยเหลือสนับสนุน จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวตัดสินใจลดพฤติกรรมเสี่ยง ปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีแนวทางการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย
2. เพื่อพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยกับข้อมูลเชิงประจักษ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ และระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัย 2 ระยะต่อเนื่องกัน (Two-phase mixed methods design) ศึกษาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนแล้วจึงใช้ตามด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสร้างกรอบแนวคิด และร่างตัวบ่งชี้ โดยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันเพื่อการ

เผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์การเผชิญวิกฤติ โดยการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

ระยะที่ 2 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตัวบ่งชี้ ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second order confirmatory factor analysis) เพื่อยืนยันว่าโมเดลการวัดที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์และโมเดลการวัดที่ได้จากทฤษฎีมีความสอดคล้องกันหรือไม่

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 538 คน นักเรียนมีความสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลาของโครงการโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) การได้มาของขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Hair และคณะ คือ ขนาด 13 คน ต่อ 1 พารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าหรือจำนวนเส้นทาง (path) ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลกรอบแนวคิดการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าทั้งหมด 41 พารามิเตอร์ ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมคือไม่น้อยกว่า 533 คน

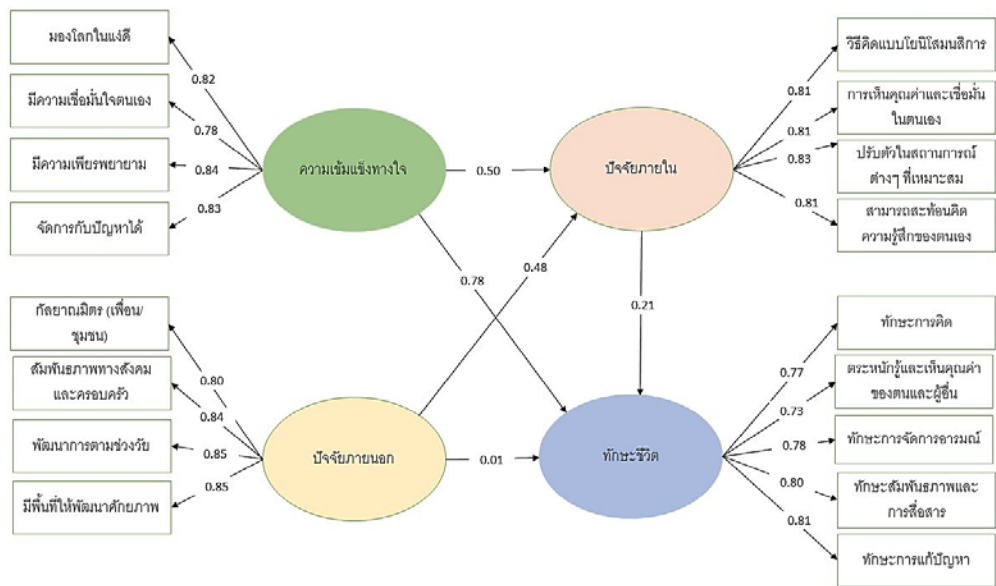
ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจจะมีลักษณะ 4 ประการ คือ มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียรพยายาม และมีความสามารถในการจัดการปัญหาได้ ปัจจัยเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย การมีกัลยาณมิตร มีสัมพันธภาพทางสังคมและครอบครัว มีพัฒนาการตามช่วงวัย และมีพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพ ปัจจัยเกื้อกูลภายในได้แก่ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสม และความสามารถในการสะท้อนคิดความรู้สึกของตนเอง คุณลักษณะของเยาวชนที่มีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ มีทักษะการคิด ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะสัมพันธภาพและการสื่อสาร และทักษะการแก้ปัญหา เมื่อพิจารณาตามหลักพุทธจิตวิทยาหลักพละ 5 หลักอิทธิบาท 4 เป็นหลัก

ภายในตัวบุคคลที่เสริมให้เขายามีภูมิคุ้มกันทางใจ ปัจจัยเสริมให้มีภูมิคุ้มกันทางใจจากภายนอก ได้แก่ โปรโตโฆส และโยนิโสมนสิการ ส่งเสริมให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางใจ อันนำไปสู่การมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย

การตรวจสอบความตรงของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่แสดงอิทธิพลของการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย พบว่า อิทธิพลของภูมิคุ้มกันทางใจที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย มีค่าโคสแควร์เท่ากับ 104.06, องศาอิสระ (DF) เท่ากับ 84 คำน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.068 ค่าดัชนีความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ .978 ค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .959 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.021 และค่าเศษเหลือในรูปคะแนนมาตรฐานระหว่างตัวแปรสูงสุด (Largest Standardized Residuals) เท่ากับ 2.893 ซึ่งสนับสนุนว่าโมเดลการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

คุณลักษณะของเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจ อธิบายความแปรปรวนของการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ได้ร้อยละ 88.00 และปัจจัยภายใน ได้ร้อยละ 50.00 แสดงว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยภายใน สามารถส่งเสริมให้เกิดการมีทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น พบว่า อิทธิพลทางตรงจากคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชนมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.78 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อิทธิพลทางตรงจากปัจจัยภายใน ส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชนมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากปัจจัยเสริมภายนอก นอกจากนั้น ปัจจัยเกี่ยวคู่ด้วยปัญญายังได้รับอิทธิพลทางตรงจากคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ภูมิคุ้มกันทางใจกับทักษะชีวิตวิถีใหม่

จากผลการวิจัย พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจซึ่งเป็นปัจจัยภายในส่งผลโดยตรงต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชน ภูมิคุ้มกันทางใจเกิดจากการมีผล 5 หรือเรียกว่า อินทรีย์ 5 ประการได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของกร็อทเบิร์ก (Grothberg) เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจหรือพลังใจ คือการเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง มีความภูมิใจในตัวเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (Edith Henderson Grothberg, 2005)

หลักธรรมผล 5 เริ่มต้นที่ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาจะก่อให้เกิดความเพียร หรือ วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา จึงเกิดเป็นกำลังหรือพลังใจที่พร้อมใช้งาน ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าความเพียรหรือวิริยะ ส่งผลต่อพลังใจสูงที่สุด ผลการทดลองก็เป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2563) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไป ศรัทธาจึงไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรค แสดงให้เห็นว่า ในวัยรุ่นที่ขาดศรัทธา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เราสามารถที่จะหาทุกุโลบายให้เกิดความเพียรเล็ก ๆ ขึ้น ด้วยการนำสิ่งที่ชอบมาเป็นแรงจูงใจในเบื้องต้น เช่นการให้รางวัลที่ชอบ ตัวอย่างที่เห็นในครั้งพุทธกาล ได้แก่เรื่องราวของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี

ที่ใช้กุศโลบายจ้างบุตรชายไปฟังธรรม การยินยอมไปฟังธรรมคือความเพียรเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นจากความต้องการเงินจากบิดา แต่เมื่อได้ฟังธรรม ศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญา ค่อย ๆ เจริญขึ้น บุตรชายของท่านเศรษฐี ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน อันเริ่มมาจากความเพียรนี้เอง ดังพุทธพจน์ ที่กล่าวไว้ว่า อาตาปี สมปะชาโน สติมา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ หมายถึงการเฝ้าเพียรเฝ้ากิเลส ด้วยความมีสติระลึกรู้ อีกทั้งพุทธพจน์ที่ว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ (ขุ.สุ. (ไทย) 25/3/61) บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเพียรในการที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ดังที่แองเจลา ดักเวิร์ธ (Angela Duckworth, 2016) ได้กล่าวถึง Grit หรือ พลังของความเพียร ว่าพรสวรรค์มีอิทธิพลต่อความสำเร็จน้อยกว่าความมุ่งมั่นและความทรหดอดทน และความเพียรสามารถฝึกฝนได้ ดังนั้นการจะประสบความสำเร็จได้ จึงไม่ใช่แค่มีพรสวรรค์ แต่ต้องอาศัยความเพียรเป็นสำคัญ สอดคล้องกับคริสโตเฟอร์ มรูก (Christopher Mruk, 2006) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแท้ คือการมีวินัยในตนเอง มีความพยายาม มีเป้าหมาย วัยรุ่นที่มีพลังใจสูง ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายหรืออยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี มีต้นทุนชีวิตต่ำ อยู่ในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ก็จะมองหาหนทางแก้ไขหรือดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้ สามารถพลิกปัญหาให้เป็นโอกาส วัยรุ่นที่มีพลังใจ จะสามารถพึ่งพาตัวเองได้ ดังพุทธสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า อตตะนา โน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน (ขุ.ธ. (ไทย) 25/36/66) และสามารถที่จะแบบอย่างที่ดีและเป็นที่ยิ่งของครอบครัว เพื่อนและสังคมได้ ด้วยการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น วัยรุ่นที่มีพลังใจจึงเปรียบเสมือนดอกบัวที่สามารถบานได้ท่ามกลางเปลวเพลิง เรียกได้ว่าเป็นเด็กไทยหัวใจแกร่ง

ปัจจัยส่งเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่

จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ให้กับเยาวชน สามารถแยกเป็น ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายในคือปัจจัยที่เกิดจากปัญญา ได้แก่ การคิดโดยแยบคาย การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสม และมีความสามารถในการสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ สอดคล้องกับหลักธรรมโยนิโสมนสิการ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุตามผล มองเห็นและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ทิพย์สุตา โกยวณิชย์และคณะ (2556) ที่พบว่า ผลการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น เมื่อวัยรุ่น

เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ก็ทำให้มีเป้าหมายในชีวิตของตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทางไปสู่อนาคตที่ชัดเจน ทำให้เกิดพลังที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ เช่น มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ที่กล่าวไว้ในทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ว่า การบรรลุเป้าหมายตามหวังด้วยความมุ่งมั่น และความสามารถส่วนตัว เป็นพลัง เป็นกำลังใจ และความสุขในรูปแบบของความนับถือตัวเอง เพราะการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นเหมือนพลังบวกที่ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย การมีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดังที่นายแพทย์ ประเวศ ชันตีพิพัฒนสกุล ได้กล่าวว่าการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นการสร้างพลังใจให้กับตนเอง

ปัจจัยภายนอก คือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว การอยู่ในสภาพแวดล้อมสภาพสังคมที่ดี มีสัมพันธภาพทางสังคมและครอบครัว มีกัลยาณมิตรที่ดี ไม่ว่าจะเป็น บิดามารดา ครอบครัว เพื่อน คุณครู การที่ครอบครัวส่งเสริมให้มีการพัฒนาการตามช่วงวัย และมีพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพ ล้วนส่งผลต่อทักษะชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชน โดยเฉพาะในยุคที่สื่อสังคมออนไลน์เข้าถึงได้ง่าย จึงมีผลต่อทักษะชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ดังผลการวิจัยของ ปริญญา ชะอินวงษ์ ที่พบว่า การที่วัยรุ่นถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ส่งผลต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูง (ปริญญา ชะอินวงษ์, 2563) เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นผลของสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่ชัดเจน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าไปผูกพันกับสังคม มองหาบุคคลเป็นที่ยึดเหนี่ยว และต้องการตำแหน่งทางสังคม ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน และการศึกษาของกร็อดเบิร์ก เกี่ยวกับลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ปัจจัยภายนอก คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุน คอยช่วยเหลือ เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดพลังใจ สอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ (Stanley Coopersmith, 1981) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การดูแลสนับสนุนจากครอบครัว มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญามาก การได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาและเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต จึงสามารถทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี บิดามารดา ครู เป็นตัวแบบที่ดี ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดังคำกล่าวของ จิม โรห์น (Jim Rohn) นักธุรกิจและ

นักพูดให้แรงบันดาลใจชาวอเมริกันสุดโด่งดังที่กล่าวว่า “You’re The Average Of The Five People You Spend The Most Time With” “เราคือค่าเฉลี่ยของคน 5 คน ที่เราใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุด”

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยสิ่งที่ได้ค้นพบในส่วนของภูมิคุ้มกันทางใจ พบว่า ความเพียรหรือ อดทน เป็นปัจจัยสำคัญ และเป็นจุดเริ่มต้น ของการพัฒนาตนในทุกด้าน โดยเฉพาะเป็น ปัจจัยเกื้อหนุนตัวหนึ่งที่สำคัญในการสร้างเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา สำหรับเยาวชนในสังคมไทย ความเพียรที่มีประสิทธิภาพจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ การเพิ่มประสิทธิภาพใน การทำงานว่า พระพุทธองค์ทรงมีความเพียรพยายามอย่างมีประสิทธิภาพจนประสบ ความสำเร็จให้ตรัสรู้ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าได้ กล่าวคือ อดทน แปลว่า ความเพียรพยายาม หรือ ความเป็นผู้แก้แล้วกล้า แก้แล้วกล้า คือ ใจสู้ ไม่ยอมท้อ ถ้าเห็นอะไรเป็นอุปสรรคหรืองานที่มาอยู่ข้างหน้าแล้วจะต้องเอาชนะทำให้สำเร็จ คนที่มี ลักษณะอย่างนี้ จะทำอะไรต้องให้มีลักษณะท้าทาย ถ้าอะไรเป็นเรื่องท้าทายแล้วใจสู้จะ ทำให้ได้ คนที่มีลักษณะอย่างนี้ ท่านว่าให้ปลูกฝังสมาธิด้วยอดทน คือสร้าง อดทนสมาธิ ถ้า เราใช้จิตวิทยาก็หมายความว่า คนลักษณะนี้จะต้องทำงานให้เป็นเรื่องท้าทาย ถ้า ทำงานหรือสิ่งที่เรียนให้เป็นเรื่องท้าทายแล้ว คนแบบนี้จะสู้และจะพยายามทำให้สำเร็จ แล้วสมาธิที่เป็นตัวแกนให้งานสำเร็จจะตามมา อาจหมายความว่าถึงคุณลักษณะของ บุคคลที่มีอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคก็สามารถแก้ปัญหา จัดการกับปัญหาจน ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งความเพียรนอกจากเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจ แล้ว ยังเป็นปัจจัยหนุนเสริมให้เกิดทักษะชีวิตได้อีกด้วย

ปัจจัยภายนอก ที่สำคัญคือ การที่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์เปิดโอกาสให้เยาวชน ได้มีพัฒนาการตามช่วงวัย ให้ได้แสดงออกได้เต็มศักยภาพของแต่ละช่วงวัย กล่าวคือ มี พื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพ โดยผู้ปกครองต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร จัดสรรสภาพแวดล้อม ให้เยาวชนได้อยู่ในบรรยากาศของการเรียนรู้จะทำให้เยาวชนสามารถเพิ่มพูนทักษะชีวิตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งลาวัลย์ ละอานา (2557) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นพื้นฐานของ บุคคลทุกวัย ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็ว มี ความซับซ้อนและการแข่งขันสูงส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คน หากเด็กได้รับการ ส่งเสริมเกี่ยวกับทักษะชีวิตเด็กจะมีต้นทุนชีวิตที่พร้อมจะปรับตัว เผชิญสิ่งต่างๆ ได้ เหมาะสมกับวัย โดยมีครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ขัดเกลา ฝึกฝนและจัดประสบการณ์ที่ดี

เพื่อให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เหมาะสมตามช่วงวัย พร้อมทั้งเด็กสามารถพัฒนาความรู้ที่ได้รับให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยครอบครัวสามารถเปิดพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพตามแนวทางดังต่อไปนี้ จัดประสบการณ์ การและเปิดพื้นที่เรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพในวิถีชีวิตประจำวันที่บ้าน จัดประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับสถานศึกษา จัดประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ตามวิถีชุมชนและสังคม ในการจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้โดยผ่านบทเรียนแห่งชีวิต ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เยาวชน เพราะการมีทักษะชีวิตเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ เป็นภาวะแห่งความพร้อมมูลด้วยปัญญา บนฐานของร่างกายและจิตใจที่มั่นคง อันเป็นแก่นพลัง เป็นภูมิคุ้มกันตันหนึ่งทีเสริมภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชนให้สามารถปรับตัว เผชิญปัญหาและอุปสรรค พร้อมทั้งสามารถดำเนินชีวิตไปได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วอย่างรู้เท่าทัน และพบกับความสุข

ปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อทักษะชีวิต ที่สำคัญคือ การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสม การปรับตัวที่มีการปรับอย่างเหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะปรับตัว หรือแก้ไขปัญหาลดลงทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเองและพยายามให้สอดคล้องกับสถานการณ์ บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เป็นคุณลักษณะภายในประการหนึ่งที่สำคัญสอดคล้องกับ พระครูวินัยธรศิริเวชฐ์ สิริวฑฒโน (2564) โดยคนที่มีความสุขจิตดี เป็นคนที่มีสุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึง สภาวะสงบสุข เป็นความสุขที่แท้จริงที่หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติ อิ่มเอิบ มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจ สงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย สับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มี ใจเ้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมี ความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

ทักษะชีวิต ประเด็นที่สำคัญสำหรับเยาวชนในยุคชีวิตวิถีใหม่ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหา แม้เยาวชนจะไม่สามารถวิเคราะห์จัดการปัญหาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่การสร้างโอกาสให้เยาวชนได้ฝึกคิด กระตุ้นให้เกิดการกล้าทำ กล้าแสดงออก ผ่านการเล่น ผ่านภาษาท่าทาง การแสดงความรู้สึก หรือการแสดงออกทางคำพูด จะเป็นการกระตุ้นให้เยาวชนมีทักษะในการแก้ปัญหาได้ (รุ่งลาวัลย์ ละอาคา, 2557)

โดยสรุป การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ด้วยการให้เยาวชนเริ่มต้นจากการทำในสิ่งที่ชอบ หรือฉันทะ แล้วความเพียรพยายามจะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ต่อไปแบบไม่ย่อท้อ พร้อมทั้งต้องหนุนเสริมด้วยสมาธิ และสติ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีพลัง

หรือพละ 5 โดยมีปัจจัยภายนอกที่คอยเกื้อหนุนได้แก่การได้รับให้มีพัฒนาการตามช่วงวัย และเปิดพื้นที่ให้พัฒนาศักยภาพได้เต็มศักยภาพ เป็น 2 ปัจจัยหลักที่สำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตวิถีใหม่ ปัจจัยภายในที่เป็นปัจจัยหนุนเสริมได้แก่ การปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เหมาะสม โดยอาศัยการคิดด้วยปัญญา ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ช่วยให้เยาวชนคิดทบทวน เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และทักษะชีวิตที่สำคัญได้แก่ ทักษะการจัดการปัญหา เมื่อเยาวชนพัฒนาสามารถของตนเอง และปรับตัวได้ พลังแห่งการจัดการปัญหาก็เกิดขึ้น เป็นการช่วยให้เยาวชนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา ส่งผลให้เยาวชนมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในยุควิถีชีวิตใหม่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย เพื่อให้องค์ความรู้จากงานวิจัยได้ประโยชน์ในทางสาธารณะมากขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) พัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยเป็นชุดกิจกรรมใช้ในการอบรมให้กับเยาวชนในการเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

2) จัดกระบวนการถ่ายทอดชุดความรู้ที่ได้ไปยังสถานศึกษาที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) พัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยเป็นชุดกิจกรรมใช้ในการอบรมให้กับเยาวชนในการเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยา

2) ศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์และทิศทางของโมเดลว่ามีความสัมพันธ์กันนัยยะใด เพื่อนำมาสู่การออกแบบโปรแกรมกิจกรรม หรือชุดฝึกอบรมให้เหมาะสมแก่เยาวชนในยุควิถีชีวิตใหม่ต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทย ไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้กับเยาวชนเพื่อเพิ่มทักษะชีวิตวิถีใหม่

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถบูรณาการตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนในสังคมไทยไปในรายวิชาต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมทักษะชีวิตวิถีใหม่ให้กับเยาวชน

รายการอ้างอิง

- พระครูวินัยธรศิริเวชฐ์ สิริวฑฒโน. (2564). การพัฒนาจิตใจมนุษย์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 8(7), 78-89.
- ทิพย์สุตา โกยาวณชัย และคณะ. (2556). ผลของการปรึกษากลุ่มตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 24(2), 47-61.
- ปริญญา ชะอินวงษ์. (2563). การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(3), 133.
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา. (2557). ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย : แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จากครอบครัว. *วารสารเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 1(2), 33-44.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)* พิมพ์ครั้งที่ 54. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์.
- “_____”. (2021). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/27/2>
- Angela Duckworth. (2016). *Grit: The Power of passion and Perseverance*. New York: An Imprint of Simon & Schuster Inc.
- Christopher J. Mruk. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*, 3rd Edition. New York: Maple-Vail Book Manufacturing.
- Edith Henderson Grotberg. (2003). *Resilience for Today*. Retrieved 4 May 2021, from http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tommorrow-brazil.pdf
- Stanley Coopersmith. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.