

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส จังหวัดอุดรธานี

Development of Activities to Enhance Psychological Resilience and Adaptive Coping Skills in Elementary School Students at Opportunity Expansion Schools in Udon Thani Province

นางพางา เรืองยศ^{1*}

Nongpanga Ruengyot^{1*}

Received: 21 February 2025

Revised: 24 April 2025

Accepted: 22 May 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหา 2)ทดลองกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหา 3)ประเมินกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธี การวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 อายุระหว่าง 9-12 ปี ที่ศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนหนองโสนวิทยา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดอุดรธานีเขต 1 จำนวน 30 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามวัดความยืดหยุ่นทางจิต,แบบสอบถามการปรับตัว,แบบวัดความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติบรรยายเชิงพรรณนา ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถิติค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า 1. กิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตของของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสที่พัฒนาขึ้นมีทั้งหมด 6 กิจกรรมคือ คือ การสร้างสัมพันธภาพและการประเมินความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัว,การพัฒนาทักษะทางด้านสังคมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น (I have),การพัฒนาและสำรวจจุดแข็งและสร้างความมั่นใจในตัวเอง (I am), การพัฒนาและฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการสถานการณ์ (I can), การเสริมสร้างทักษะการปรับตัวและความยืดหยุ่นทางจิต (I have, I am, I can), การฝึกใช้ประสบการณ์ที่เรารู้มาทั้งหมดในการเสริมสร้างความสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหา มุ่งองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ 4) การนำไปใช้จริง และ 5) การประเมินผล 2. ผลการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตของของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส

¹ สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี E-mail:Nongpanga52@gmail.com

¹ Office of General Education, Udon Thani Rajabhat University

โดยแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิต 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการสนับสนุนจากภายนอก (I have) ($\bar{x}=4.09, S.D.=0.26$) คุณลักษณะภายในและความเชื่อในตนเอง (I am) ($\bar{x}=4.02, S.D.=0.27$) ทักษะการจัดการและการเผชิญปัญหา (I can) ($\bar{x}=4.09, S.D.=0.26$) ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองซึ่งพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแบบวัดความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหา 4 ด้านประกอบด้วย ด้านอารมณ์ ($\bar{x}=3.83, S.D.=0.32$) ด้านพฤติกรรม ($\bar{x}=3.98, S.D.=0.34$) ด้านสังคม ($\bar{x}=3.98, S.D.=0.38$) ด้านการรับรู้และทัศนคติ ($\bar{x}=3.94, S.D.=0.26$) ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองซึ่งพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .013. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสโดย รวมอยู่ที่ระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.55, S.D.=0.45$)

คำสำคัญ: การพัฒนากิจกรรมความยืดหยุ่นทางจิต, ความสามารถในการปรับตัว, นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาส

Abstract

This research aimed to 1) develop activities to enhance psychological resilience and adaptive coping skills, 2) implement these activities with elementary school students, and 3) evaluate their effectiveness in promoting psychological resilience and adaptive coping skills among elementary students. The study employed a research and development (R&D) methodology. The sample group consisted of 30 students in grades 3-6, aged 9-12 years, enrolled in the second semester of the 2024 academic year at Nong Hai Wittaya School, under the jurisdiction of the Udon Thani Primary Educational Service Area Office 1. Participants were selected using purposive sampling. The research instruments included a psychological resilience questionnaire, an adaptive coping skills questionnaire, and a satisfaction questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics (percentage, mean ($\bar{x}$), standard deviation (S.D.)), a paired samples t-test (t-test Dependent), and content analysis. The findings revealed the following: 1. The developed activities to enhance psychological resilience in elementary school students at an opportunity expansion school comprised six activities: building relationships and assessing resilience and adaptation; developing social skills and interpersonal relationships (I have); developing and exploring strengths and building self-confidence (I am); developing and practicing problem-solving and situation management skills (I can); enhancing adaptive skills and psychological resilience (I have, I am, I can); and practicing the application of learned experiences to enhance adaptive coping skills. The activities had the following key components: 1) principles, 2) objectives, 3) processes, 4) real-world application, and 5) evaluation. 2. The results of implementing the activities to enhance psychological resilience in elementary school students at an opportunity expansion school showed that the mean scores on the three dimensions of the psychological resilience scale – external support (I have) ($\bar{x}=4.09, S.D.=0.26$),

inner strengths and belief in oneself (I am) ($\bar{x}=4.02$, S.D.=0.27), and coping and problem-solving skills (I can) ($\bar{x}=4.09$, S.D.=0.26), were significantly higher after the intervention than before, with a statistically significant difference at the .01 level. Similarly, the mean scores on the four dimensions of the adaptive coping skills scale – emotional aspect ($\bar{x}=3.83$, S.D.=0.32), behavioral aspect ($\bar{x}=3.98$, S.D.=0.34), social aspect ($\bar{x}=3.98$, S.D.=0.38), and cognitive and attitudinal aspect ($\bar{x}=3.94$, S.D.=0.26), were significantly higher after the intervention than before, with a statistically significant difference at the .01 level. 3. The overall satisfaction with the psychological resilience-enhancing activities among elementary school students at the opportunity expansion school was at the highest level ($\bar{x}= 4.55$, S.D.= 0.45).

Keywords: Resilience Enhancement Activities, Adaptive Coping Skills, Opportunity Expansion School Students

บทนำ

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจที่รวดเร็วทำให้เยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาและความท้าทายหลากหลายรูปแบบ เช่น ปัญหาครอบครัว ความเครียดจากการเรียน และปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของเยาวชนในระยะยาว จากสถิติของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) พบว่า เด็กไทยวัยเรียนประมาณ 30% เผชิญกับภาวะเครียดจากปัญหาครอบครัวและโรงเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเปราะบางสูง เช่น ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ หรือมีปัญหาทางสังคม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) นอกจากนี้ รายงานจากกระทรวงศึกษาธิการ (2564) ระบุว่านักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสมีแนวโน้มพบปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนทั่วไปถึง 25% ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาแนวทางเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มนักเรียนดังกล่าว

ความยืดหยุ่นทางจิต (Psychological Resilience) เป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียด อุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Masten, 2014) โดยเฉพาะในวัยเด็ก ความ

ยืดหยุ่นทางจิตใจมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ (Luthar et al., 2000) นักเรียนที่มีความยืดหยุ่นทางจิตสูงสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือแรงกดดันในชีวิตประจำวัน ทั้งจากโรงเรียน ครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางสังคม อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่มีระดับความยืดหยุ่นทางจิตต่ำมักเผชิญกับปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ลดลง (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016) โรงเรียนขยายโอกาสเป็นสถาบันการศึกษาที่ให้บริการแก่เด็กและเยาวชนที่อาจมาจากครอบครัวที่มีข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้เด็กกลุ่มนี้มีโอกาสเผชิญกับความท้าทายมากกว่านักเรียนในโรงเรียนทั่วไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) ในจังหวัดอุดรธานี โรงเรียนขยายโอกาสมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาแก่เด็กในพื้นที่ชนบท อย่างไรก็ตาม นักเรียนในโรงเรียนเหล่านี้มักเผชิญกับปัจจัยเสี่ยง เช่น ความยากจน ปัญหาครอบครัว และการขาดแคลนทรัพยากรทางการศึกษา ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก

จากข้อมูลดังกล่าวการพัฒนากิจกรรมที่เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความ

สามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสจังหวัดอุดรธานีจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งงานวิจัยนี้จะช่วยในการสร้างแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนโดยอาศัยแนวคิดทางจิตวิทยาและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา ลดความเครียด และเพิ่มคุณภาพชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสในระยะยาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส
2. เพื่อทดลองกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
3. เพื่อประเมินกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 โรงเรียน นนงไฮวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเขต 1 จังหวัดอุดรธานี จำนวน 78 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3-6 ที่ศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียน นนงไฮวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาเขต 1 จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คนโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ครูโรงเรียนนนงไฮวิทยา จำนวน 5 คนผู้ปกครองนักเรียนจำนวน 5 คนและนักเรียนจำนวน 5 คนรวมผู้มีส่วนร่วมที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 15 คน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสในจังหวัดอุดรธานี”เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) และมีกลุ่มทดลองวัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest -Posttest Design) โดยมีขอบเขต ของการวิจัยที่แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส โดยดำเนินการดังนี้

1. การศึกษาและการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Study and Analysis) ประกอบด้วย

1.1 ข้อมูลเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางจิตวิทยา ความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวในการเผชิญปัญหาและการพัฒนาจิต

1.2 การศึกษาจากแหล่งข้อมูล ดังนี้

1) การสนทนากลุ่มบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลความยืดหยุ่นทางจิต การปรับตัวในการเผชิญปัญหา โดยสมภาษณ์ครูในโรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 5 คน และนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสจำนวน 5 คนจากการ ผู้ปกครองจำนวน 5 คนตัวแทนผู้ปกครองนักเรียนและใช้การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลตามหลักแนวคิด และทฤษฎีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (ชาย โพธิ์สิตา, 2549) เพื่อกำหนดกิจกรรม (Miles & Huberman, 1994)

ขั้นตอนที่ 2 ทดลองกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยดำเนินการ ดังนี้

1. ออกแบบและพัฒนากิจกรรม (Design and Development) ประกอบด้วย

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก

1.2 ดำเนินการร่างและพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตโดยบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาความยืดหยุ่นทางจิตของ Grotberg (1995) มาประยุกต์เป็นและพัฒนารูปแบบกิจกรรมโดยมีหลักการ สำคัญ วัตถุประสงค์ กระบวนการ ผลผลิต และการนำไปใช้จริง

1.3 กำหนดแนวทางการวัดความยืดหยุ่นทางจิต การปรับตัวในการเผชิญปัญหา และประเมินผลรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตขึ้นเพื่อตรวจสอบรูปแบบของการวิจัย

1.4 ประเมินกิจกรรมและแบบสอบถามเพื่อวัดความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

1.5 ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมและแบบวัดให้มีความเหมาะสม

2. การทดลองใช้ (Implementation)

ดำเนินการโดยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบหนึ่งกลุ่มทดลองวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (One Group Pretest -Posttest Design)

2.1 ใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวก่อนการทดลอง

2.2 นำกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยมีกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม

2.3 ใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวหลังการทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยดำเนินการดังนี้

1. การประเมิน (Evaluation)

1.1 ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทำกิจกรรมโดยใช้แบบวัดความพึงพอใจหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ (แบบมีโครงสร้าง) ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความชำนาญในการจัดกิจกรรมและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

2. แบบประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Guideline) เพื่อพัฒนาร่างแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

3. กิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผ่านการตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item - Objective Congruence) และพิจารณาความสมบูรณ์ของร่างกิจกรรมฯโดยตัดสินค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ารูปแบบกิจกรรมมีคุณสมบัติเหมาะสมในเบื้องต้น

4. แบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตและแบบประเมินความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ประมาณค่า 5 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item - Objective Congruence) เพื่อพิจารณาตรวจสอบรายละเอียดของเนื้อหาและภาษาที่เหมาะสมโดยแบบสอบถามมีค่า IOC เท่ากับ 0.8-1.0 และนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมิน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (- Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.731

5. ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แบบสอบถาม มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผ่านการพิจารณาความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective: IOC)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น

1. การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item- Objective Congruence= IOC)

2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) และการหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient)

3. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

4. การวิเคราะห์ข้อมูลผลก่อนและหลังด้วยการจัดกิจกรรมการสร้างความยืดหยุ่นทางจิต โดยใช้สถิติ Paired Samples t-test

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่ม มาสร้างรูปแบบกิจกรรมนันทนาการ และกำหนดรูปแบบโดยใช้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นตัวและปรับตัวจากปัญหาและความเครียด) ซึ่งพัฒนา The Resilience Framework เพื่อช่วยให้เข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของบุคคล จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจึงได้แนวทางในการกำหนดกรอบในการทำกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้จำนวน 6 กิจกรรม ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการประเมินความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัว ดำเนินการดังนี้ 1) ละลายพฤติกรรม 2)อธิบายเนื้อหาเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิต 3)อธิบาย

กิจกรรมทั้ง 6 สัปดาห์ 4) ทำแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัว ระยะเวลา 60 นาที

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะทางด้านสังคมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น (I have) ดำเนินการดังนี้ 1) แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย หัวข้อ “ใครคือพลังของฉัน” 2) วาดแผนผังเครือข่ายความสัมพันธ์ 3) ต้นไม้แห่งความไว้วางใจ ระบุความสำคัญของบุคคลในชีวิต 4) จับคู่กันคุยกันในระยะเวลาสั้นๆ และเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ ระยะเวลา 60 นาที

กิจกรรมที่ 3 การพัฒนาและสำรวจจุดแข็งและสร้างความมั่นใจในตัวเอง (I am) ดำเนินการดังนี้ 1) วาดตัวเองเป็นซูเปอร์ฮีโร่ พร้อมพลังพิเศษเฉพาะตัว อธิบายว่า “ฉันเป็นคนแบบไหนที่รอดจากปัญหาและวิกฤตได้” 2) เขียนคำจำกัดความของตนเองเพื่อให้มองเห็นมิติเชิงลึกของตนเองมากขึ้น 3) เขียนให้กำลังใจตนเองและแลกเปลี่ยนอ่านกับเพื่อนให้กำลังใจเชิงบวก ระยะเวลา 60 นาที

กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาและฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการสถานการณ์ (I can) ดำเนินการดังนี้ 1) ฝึกทักษะการคิดทางเลือก, การควบคุมอารมณ์, การหาทรัพยากร 2) จำลองสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ทดลองฝึกแก้ปัญหาเป็นทีม 3) เขียนปัญหาที่แต่ละคนเคยเจอและพูดคุยกันภายในกลุ่มและเลือกปัญหามาระดมสมอง 4) นำเสนอเป็นรายกลุ่มโดยใช้บทบาทสมมติ 5) สะท้อนความรู้สึก “ฉันค้นพบว่าฉันทำได้มากกว่าที่คิด” ระยะเวลา 90 นาที

กิจกรรมที่ 5 การเสริมสร้างทักษะการปรับตัวและความยืดหยุ่นทางจิต (I have, I am, I can) ดำเนินการดังนี้ 1) เขียน Mind Map “Resilience Circle” ใส่ข้อมูลจากแต่ละครั้งที่ผ่าน

มาเพื่อสรุปทรัพยากรทั้งหมดของตัวเอง 2) วางแผนรับมือกับสถานการณ์ในอนาคต 3) กำหนด “เมื่อเจอสถานการณ์ A → ฉันจะใช้ B → เพื่อไปสู่ C” 3) แบ่งปันแผนของแต่ละคน 4) กลุ่มช่วยเสริมความคิดเห็นให้กำลังใจ ระยะเวลา 90 นาที กิจกรรมที่ 6 การฝึกใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้มาทั้งหมดในการเสริมสร้างความสามารถปรับตัวในการเผชิญ ปัญหา ดำเนินการดังนี้ 1) ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ สร้างความมั่นคงภายในและปิดกิจกรรมอย่างมีพลังใจ 2) เขียน “5 เหตุการณ์ใน 5 สัปดาห์ที่ฉันได้เรียนรู้” 3) ใส่ภาพหรือสัญลักษณ์เพื่อสร้างสรรค์ 4) เขียนจดหมายให้ตัวเอง 5) เขียนขอบคุณและให้กำลังใจตนเอง 6) สะท้อนความรู้สึกในการทำกิจกรรม 7) สรุปกิจกรรมและทำแบบประเมิน

2. ผลการทดลองกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโดยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์

จากการนำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวในการเผชิญปัญหา ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ผลคะแนนเฉลี่ย ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มทดลอง ระยะเวลาและภายหลังการใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวในการเผชิญปัญหา นักเรียนกลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มการปรับตัวในการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง n=30

ความยืดหยุ่นทางจิต	n	ระดับคะแนน						
		Pre-test		Post-test		df	t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ด้านการสนับสนุนจากภายนอก	30	3.07	0.29	4.09	0.26	29	-89.10	.00
ด้านคุณลักษณะภายใน	30	3.00	0.29	4.02	0.27	29	-77.37	.00
ด้านทักษะการจัดการ	30	2.82	0.32	3.92	0.29	29	-.36.61	.00
และการเผชิญปัญหา								
รวม	30	2.96	0.20	4.01	0.19	29	-79.46	.00

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษารายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่า ก่อนและหลังการกิจกรรมการสร้างความยืดหยุ่นทางจิต มีดังนี้ ด้านการสนับสนุนจากภายนอก มีค่าเฉลี่ยก่อนการกิจกรรมเท่ากับ 3.07 หลังการกิจกรรมเท่ากับ 4.09 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการกิจกรรมเท่ากับ 0.29 หลังการกิจกรรมเท่ากับ 0.26 ด้านคุณลักษณะภายในและความเชื่อในตนเอง มีค่าเฉลี่ยก่อนการกิจกรรมเท่ากับ 3.00 หลังการกิจกรรมเท่ากับ 4.02 ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐานก่อนการกิจกรรมเท่ากับ 0.29 หลังการกิจกรรมเท่ากับ 0.27 ด้านทักษะการจัดการและการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยก่อนการกิจกรรมเท่ากับ 2.82 หลังการกิจกรรมเท่ากับ 3.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการกิจกรรมเท่ากับ 0.32 หลังการกิจกรรมเท่ากับ 0.29 จากผลการทดสอบพบว่า ผลของความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง n=30

การปรับตัว	n	ระดับคะแนน						
		Pre-test		Post-test		df	t	p
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD			
ด้านอารมณ์	30	2.88	0.34	3.83	0.32	29	-91.00	.00
ด้านพฤติกรรม	30	2.93	0.41	3.98	0.34	29	-39.52	.00
ด้านสังคม	30	2.94	0.42	3.98	0.38	29	-55.64	.00
ด้านการรับรู้และทัศนคติ	30	2.91	0.31	3.94	0.26	29	-55.64	.00
รวม	30	2.90	0.21	3.93	0.18	29	-94.28	.00

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษารายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า ก่อนและหลังการกิจกรรมการสร้างคามยืดหยุ่นทางจิต มีดังนี้ ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 2.88 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.34 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.32 ด้านพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 2.93 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.98 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.41 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.34 ด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยก่อนการจัด

กิจกรรมเท่ากับ 2.94 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.98 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.42 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.38 ด้านการรับรู้และทัศนคติ มีค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 2.91 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.31 หลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 0.26 จากผลการทดสอบพบว่า ผลของการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 3 ประเมินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและการปรับตัวในการเผชิญปัญหา
n=30

	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกิจกรรม	4.47	0.50	มาก
2. ความเหมาะสมของเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรม	4.47	0.50	มาก
3. ความหลากหลายของกิจกรรม	4.53	0.50	มากที่สุด
4. ความน่าสนใจของกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม	4.60	0.49	มากที่สุด
5. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	4.53	0.50	มากที่สุด
6. บรรยากาศในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.57	0.50	มากที่สุด
7. ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมต่อการนำไปใช้จริง	4.37	0.49	มาก
8. สื่ออุปกรณ์มีความเหมาะสมในการทำกิจกรรม	4.43	0.50	มาก
9. ความสร้างสรรค์และแปลกใหม่ของกิจกรรม	4.97	0.18	มากที่สุด
10. ความพึงพอใจโดยรวมต่อกิจกรรมที่เข้าร่วม	4.83	0.37	มากที่สุด
รวม	4.55	0.45	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ระดับความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.55$, S.D. = 0.45) โดยข้อที่นักเรียนพึงพอใจที่สุด 3 ลำดับดังนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาเห็นว่าการกิจกรรมมีความสร้างสรรค์และแปลกใหม่อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}= 4.97$,

S.D. = 0.18) รองลงมา คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา มีความพึงพอใจโดยรวมต่อกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}= 4.83$, S.D. = 0.37) และนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีความน่าสนใจของกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}= 4.60$, S.D. = 0.49)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งกิจกรรมออกแบบโดยอิงทฤษฎี Resilience (Grotberg, 1995) เพราะ resilience ไม่ได้เป็นเพียงลักษณะเฉพาะตัว (trait) แต่เป็น “กระบวนการที่พัฒนาได้” โดยเฉพาะผ่านสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Luthar et al., 2000) ผู้วิจัยจึงพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมกับนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสและทำการประเมินกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างสอดคล้องกับ Huang et al. (2024) ได้ทำการศึกษาประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิต Tianchang Resilience (TRT) ของ Tianchang ในการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตในเด็กในโรงเรียนประถมศึกษา จากงานวิจัยพบว่านักเรียนสามารถเพิ่มทักษะการควบคุมตนเอง มีความรู้ความเข้าใจในอารมณ์ตนเองและสามารถช่วยให้นักเรียนปรับตัวหรือฟื้นตัวจากเหตุการณ์และความยากลำบากและสถานการณ์ที่ตึงเครียดและสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ Lee and Yu (2022) พบว่าการพัฒนาโปรแกรมความยืดหยุ่นทางจิตและตรวจสอบความถูกต้องของมาตรวัดความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยเฉพาะลักษณะภายในส่วนบุคคลและปัจจัยป้องกันภายนอกมีมาตรวัดที่เชื่อถือได้โดยการพัฒนามาตรวัดผ่านขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ การพัฒนาความสามารถยืดหยุ่นทางจิตจะถูกใช้เป็นประโยชน์ในนักเรียนระดับประถมศึกษา

2. ผลการทดลองใช้กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า นักเรียนมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิต หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้รูปแบบกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิต นักเรียนมีความยืดหยุ่นทางจิตโดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งด้านการสนับสนุนจากภายนอก ด้านคุณลักษณะภายใน และด้านทักษะการจัดการและเผชิญปัญหา โดยพบว่าการเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ นักเรียนมีคะแนนการปรับตัวในการเผชิญปัญหา หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิต พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ด้านสังคมและด้านการรับรู้และทัศนคติโดยพบว่า การเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมคะแนนการปรับตัวทั้ง 4 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการทดลองใช้กิจกรรมแสดงให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตสามารถใช้พัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหาให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตเป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกทักษะต่างๆให้นักเรียนได้เรียนรู้นักเรียนจะรับรู้และตระหนักว่าตนเองมีแหล่งพลังสนับสนุนที่ช่วยให้เผชิญปัญหาได้ดีขึ้น เข้าใจว่าตนเองสามารถขอความช่วยเหลือจากครู ผู้ปกครอง หรือ

เพื่อนเมื่อเผชิญปัญหา มีความปลอดภัยทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองได้รับการดูแลและมีพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ ได้รับโอกาสฝึกเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิต สามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น ฝึกตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและลดความวิตกกังวล สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และสอดคล้องกับทฤษฎีของเพียเจต์ (Piaget, 1952) ที่ได้ให้แนวคิดว่าเด็กประถมอยู่ในช่วง “Concrete Operational Stage”

ซึ่งสามารถคิดอย่างมีเหตุผลในเรื่องรูปธรรม เรียนรู้ได้ดีจากการลงมือปฏิบัติมากกว่าการนั่งฟังการอธิบาย ซึ่งการใช้กิจกรรม เช่น การจำลองสถานการณ์ การวาดภาพระบายอารมณ์ การเล่นเกมบทบาทสมมติ ทำให้เด็ก “เข้าใจความรู้สึกของตนเอง” และ “ฝึกตอบสนองอย่างมีเหตุผล” ซึ่งตรงกับความสามารถทางพัฒนาการของวัยนี้ สอดคล้องกับ Min et al. (2004) ได้ใช้โปรแกรม SEE Learning 6 สัปดาห์ เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตในเด็กประถมในประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีประสิทธิภาพในตนเองเพิ่มขึ้น และมีความอดทนต่อผลกระทบต่างๆที่เข้ามาในชีวิต ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมช่วยยังเพิ่มความสามารถทางสังคมและความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนใจ ในการระบาดของโควิด 19 สอดคล้อง Ioannidou et al. (2024) ได้ใช้ โปรแกรม “We.R.Stars” เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตในประเทศไซปรัสกลุ่มตัวอย่าง คือเด็กอายุ 9 ถึง 12 ปี โดยมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความสามารถส่วนบุคคล ทักษะทางสังคม การควบคุมตนเอง การสร้างความร่วมมือกับโรงเรียน และการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ผลการทดลองพบว่า เด็กมีการพัฒนาในเรื่องความนับถือตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง

และความยืดหยุ่นทางจิตของเด็ก โปรแกรมความยืดหยุ่นทางจิตสามารถป้องกันปัญหาของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพในขณะเดียวกันยังส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ Muckenhofer et al. (2023) พบว่า โปรแกรมส่งเสริมความความยืดหยุ่นทางจิต ได้มีการนำไปใช้และประเมินโดยตรงในระหว่างวิกฤต COVID-19 และผลลัพธ์จากมุมมองของครูและผู้ปกครองแสดงให้เห็นว่าเด็กผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าเด็กผู้ชายในโรงเรียนอนุบาลและประถมศึกษา สอดคล้องกับ Gartland et al. (2024) ได้ทำการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตในวัยเด็กของชาวแอบอริจินของออสเตรเลียและชาวเกาะช่องแคบตอร์เรสอายุ 5—9 ปี โดยมุ่งเน้นไปที่ความยืดหยุ่นทางจิตส่วนบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เน้นศึกษาความแตกต่างทางระหว่างเพศผลการวิจัย พบว่า เด็กผู้หญิงมีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตสูงกว่าเด็กชาย

3. การประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตและความสามารถในการปรับตัวในการเผชิญปัญหา พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิต มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมทั้งโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยพบว่า ข้อที่นักเรียนมีความพึงพอใจสูงสุดในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นได้แก่ ข้อ 9 กิจกรรมมีความสร้างสรรค์และแปลกใหม่ของกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนรู้สึกกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ข้อ 10 นักเรียนชั้นประถมศึกษามีความพึงพอใจโดยรวมต่อกิจกรรม และข้อ 4 นักเรียนชั้นประถมศึกษาเห็นว่ากิจกรรมมีความน่าสนใจของกิจกรรม และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม อาจเนื่องมาจากกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ “ให้ความรู้” แต่เป็นการฝึกทักษะชีวิตผ่านประสบการณ์จริงในระดับที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน ทำให้เกิดผลลัพธ์ทาง

พฤติกรรมและภายในจิตใจสอดคล้องกับแนวคิดของ Kolb (1984) ที่ชี้ว่าการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ช่วยให้เด็กสร้างความเข้าใจที่ยั่งยืน และสามารถนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ชีวิตจริง สอดคล้องกับ Kang and Chung (2022) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษา มีความพึงพอใจกับกิจกรรมการเล่นและกิจกรรมยามว่างและส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตส่วนตัวและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่และเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ Livshun and Olkhovetskyi (2023) พบว่า การทำกิจกรรมช่วยการส่งเสริมแรงจูงใจเชิงบวกในนักเรียนประถมมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและช่วยเพิ่มแรงจูงใจที่เข้มแข็งขึ้นและยังช่วยเพิ่มความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักเรียนนำไปสู่ประสบการณ์ทางการศึกษาที่ดีขึ้นและผลลัพธ์ทางวิชาการที่เพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ก่อนนำกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตของไปใช้ ควรศึกษา วิธีการใช้แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตและศึกษารายละเอียดกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตเพื่อดูความเหมาะสม

2. เพื่อให้กิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตมีประโยชน์มากยิ่งขึ้นผู้ที่นำไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมต่างๆ เช่น บทบาท

สมมติ กิจกรรมกลุ่มและกรณีศึกษา ให้สอดคล้องกับบริบทและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. ควรศึกษาถึงผลของกิจกรรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนประถมในโรงเรียนเทศบาลหรือโรงเรียนในสังกัดอื่นที่อยู่ไม่เคยทำกิจกรรม หรือนักเรียนที่มีภาวะเครียดเป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากที่ศึกษานักเรียนระดับประถมศึกษา ควรต่อยอดโดยศึกษากับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ในบริบทที่แตกต่างกัน

2. ศึกษาในโรงเรียน เมือง และ ชนบท เพื่อเปรียบเทียบว่า บริบททางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมมีผลต่อประสิทธิภาพของกิจกรรมหรือไม่

3. บูรณาการแนวคิดจากจิตตปัญญาศึกษาหรือ Positive Psychology เพื่อพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนสนับสนุนด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม(ววน.)ประจำปีงบประมาณ 2567และงานวิจัยเรื่องนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่การรับรอง อว 0622.7/020

เอกสารอ้างอิง

- ชาย โพธิ์สิตา. (2549). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *รายงานประจำปีการศึกษา 2564*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *สถิติเด็กและเยาวชนไทย ปี 2565*.
- Gartland, D., Giallo, R., McDonald, M., MacDonald, J. A., Tapera, R., Riggs, E., ... Brown, S. J. (2024). The Childhood Resilience Study: Resilience and emotional and behavioural wellbeing experienced by Australian Aboriginal and Torres Strait Islander boys and girls aged 5–9 years. *PLOS ONE*, 19(5), Article e0301620. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301620>
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard Van Leer Foundation.
- Huang, W., Wu, P., Li, J., Zhou, Y., Xiong, Z., Su, P., Wan, Y., Tao, F., & Sun, Y. (2025). Effectiveness of a universal resilience-focused intervention for children in the school setting: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 368, 695–703. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.120>
- Ioannidou, L., Michael, K., Argyriadi, A., & Argyriadis, A. (2024). Mental resilience in schools: A psychoeducational program for promoting mental resilience in children. In *Effective practices for mental health promotion in education* (pp. 205–223). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5325-7.ch008>
- Kang, H. I., & Chung, I.-J. (2022). The effects of satisfaction with play and leisure activities on children's quality of life: The differences between elementary and middle school students. *Journal Name*, Volume(Issue), Page range. <https://doi.org/10.24300/jkscw.2022.09.71.3.61>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Lee, M.-S., & Yu, H. K. (2022). Development of resilience scale for elementary school students. *Journal of Educational Psychology*, 114(6), 1234–1245. <https://doi.org/10.1037/edu0000661>
- Livshun, O., & Olkhovetskyi, S. (2023). Motivational sphere of primary school students: Aspects of formation. *Psychological Journal*. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285316>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.

- Min, H. J., Park, S.-H., Lee, S.-H., Lee, B.-H., Kang, M., Kwon, M. J., Muckenhofer, B., Wolf, V. A., Riedl, D., & Park, K. R. (2024). *The effects of elementary school students' perceived parental educational support on school adjustment, academic engagement, and satisfaction with science learning*. <https://discovery.researcher.life/article/--/d997703ecf7335e69e0dac9b670988c1>
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.). International Universities Press.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. *Developmental Review*, 41, 1–28.