

**รูปแบบการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้าง
ภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย**
**A Model for Developing Problem-Solving Intelligence and Overcoming Obstacles
to Create Emotional Immunity for Thai Youth**
Based on Buddhist Wisdom

มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา¹, กมลาศ ภูวนาธิพงษ์² และ พระมหานันทวิทย์ ธีรภทโท³

Manasanan Prapassornpitaya¹, Kamalas Phoowachanathipong²

and Phramaha Nuntawit Dhirabhaddo³

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹pmanasanan456@gmail.com

Retrieved: August 1, 2026; Revised: August 22, 2026; Accepted: August 29, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อสำรวจสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรค และ 3) เพื่อประเมินผลการพัฒนาการวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสานวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยกึ่งทดลอง เก็บข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ 10 รูป/คน นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนขยายโอกาส 6 แห่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 114 คน และกลุ่มทดลอง 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 45 คนและกลุ่มควบคุม 45 คน เครื่องมือได้รับการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 รูป/คน มีค่า IOC เฉลี่ย .80 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .820 ผลการวิจัย พบว่า 1) เยาวชนมีปัญหาด้านการวิเคราะห์ปัญหา การควบคุมอารมณ์ การนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ และการสนับสนุนทางสังคม โดยสะท้อนความต้องการพื้นที่ปลอดภัยทางใจและผู้รับฟังโดยไม่ตัดสิน 2) ได้ชุดกิจกรรม “เยาวชนไทย หัวใจกล้าแกร่ง” รวม 17 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 9 กิจกรรมและกิจกรรมติดตามผล 2 กิจกรรม รวม 11 กิจกรรม บูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิด ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรค ตลอดจนภูมิคุ้มกันทางใจ และสังเคราะห์เป็น I.B.R. Courage Model และ 3) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดในการเผชิญปัญหาโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .018$) และมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .044$) ผลการวัดซ้ำในกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนความฉลาดในการเผชิญปัญหาโดยรวมแตกต่างกันระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ($F = 220.86, p < .001$) และคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจโดยรวมแตกต่างกันระหว่าง 3 ช่วงเวลา ($F = 4.80, p = .010$) ผลการวิจัยสะท้อนศักยภาพของการบูรณาการพุทธปัญญากับกระบวนการทางจิตวิทยาในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชนในบริบทที่ศึกษา

คำสำคัญ: ความฉลาดในการเผชิญปัญหา; ภูมิคุ้มกันทางใจ; พุทธปัญญา; เยาวชนไทย

Abstract

This study aimed to: (1) investigate the problems and approaches related to developing adversity quotient and the ability to overcome obstacles in order to strengthen psychological resilience based on Buddhist wisdom among Thai youth; (2) develop activities to promote adversity quotient and the ability to overcome obstacles; and (3) evaluate the outcomes of the developed program. A mixed-methods research design was employed, integrating documentary research, qualitative research, quantitative research, and quasi-experimental research. Data were collected from 10 key informants, 114 lower-secondary school students from six educational opportunity expansion schools in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province, and 90 participants in the experimental phase, who were divided into an experimental group ($n = 45$) and a control group ($n = 45$). The research instruments were reviewed by five experts, yielding an average Index of Item-Objective Congruence (IOC) of .80 and a Cronbach's alpha reliability coefficient of .820.

The findings revealed that: (1) the youth experienced difficulties in problem analysis, emotional regulation, the application of Buddhist principles in daily life, and access to appropriate social support, reflecting a need for psychologically safe spaces and nonjudgmental listeners; (2) the “Strong-Hearted Thai Youth” program was developed with a total duration of 17 hours, comprising nine core activities and two follow-up activities, for a total of 11 activities. The program integrated Buddhist principles with the concepts of Adversity Quotient and Resilience, and was further synthesized into the I.B.R. Courage Model; and (3) after the intervention, the experimental group had significantly higher overall adversity quotient scores than the control group ($p = .018$) and significantly higher overall psychological resilience scores ($p = .044$). Repeated-measures analysis within the experimental group also showed significant differences in overall adversity quotient scores across pre-test, post-test, and follow-up periods ($F = 220.86$, $p < .001$), as well as significant differences in overall psychological resilience scores across the three measurement periods ($F = 4.80$, $p = .010$). These findings indicate the potential of integrating Buddhist wisdom with psychological processes to enhance adversity quotient and psychological resilience among youth in the context studied.

Keywords: Adversity Quotient; Psychological Resilience; Buddhist Wisdom; Thai Youth

บทนำ

ในปัจจุบัน เด็กและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียน กำลังเผชิญความเสี่ยงทางสุขภาพจิตภายใต้เงื่อนไขของสังคม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม รวมถึงแรงกดดันด้านการศึกษาและเทคโนโลยีดิจิทัล ล้วนส่งผลให้เยาวชนจำนวนมากเกิดความเครียดและความกังวลสูง หากขาดระบบสนับสนุนที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง เช่น ภาวะซึมเศร้า การทำร้ายตนเอง และความคิดฆ่าตัวตาย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตระบุว่า ประเทศไทยมีประชากรกว่า 10 ล้านคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต โดยประมาณ 3 ล้านคนได้รับการรักษาในระบบ ขณะที่ยังมีประชาชนอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถเข้าถึงการรักษาได้ จากข้อมูล Mental Health Check-in ระหว่าง พ.ศ. 2563–2567 พบว่า ประชาชนทุกช่วงอายุมีความเครียดสูงร้อยละ 8.04 มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 9.47 และเสี่ยงฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 5.39 ขณะที่

เยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปีมีความเครียดสูงร้อยละ 24.83 มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 29.51 และเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 20.35 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่าภาพรวมของประชากรทุกช่วงอายุ (วรตม์ โชติพิทยสุนนท์, 2567)

ด้านสติปัญญาและอารมณ์ การสำรวจของกรมสุขภาพจิตใน พ.ศ. 2559 จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ทั่วประเทศ จำนวน 23,641 คน พบว่า เด็กมีค่า IQ เฉลี่ย 98.2 อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ยังพบเด็กบางส่วนที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ อีกทั้งยังมีเด็กจำนวนหนึ่งที่ได้รับพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะความมุ่งมั่นพยายามและทักษะในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561–2580) และแผนปฏิบัติการพัฒนาระบบและบริการสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนอย่างบูรณาการ พ.ศ. 2566–2570 ได้ให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนในสถานศึกษา ได้แก่ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสมาธิสั้น ความผิดปกติของการกิน การใช้สารเสพติด การทำร้ายตนเองและความคิดฆ่าตัวตาย ปัญหาการกลั่นแกล้ง และความบกพร่องทางการเรียนรู้ ตลอดจนมุ่งส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก เยาวชน ครอบครัว และชุมชนอย่างเป็นระบบ (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป.; UNICEF, 2566)

ปัญญา นันทะ (2558) ได้สะท้อนว่า เยาวชนเป็นวัยที่มีศักยภาพสูง มีพลังสร้างสรรค์และสามารถคิดริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่ขณะเดียวกันก็มีความอ่อนไหว เปราะบาง และได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมได้ง่าย ปัญหายาเสพติด ความรุนแรง ครอบครัว การศึกษา และสุขภาพจิตจึงเป็นประเด็นที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ปกครอง ครู ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนา ส่งเสริมการศึกษา คุณธรรม ทักษะชีวิต และสุขภาพจิต เพื่อให้เยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม (ปัญญา นันทะ, 2558)

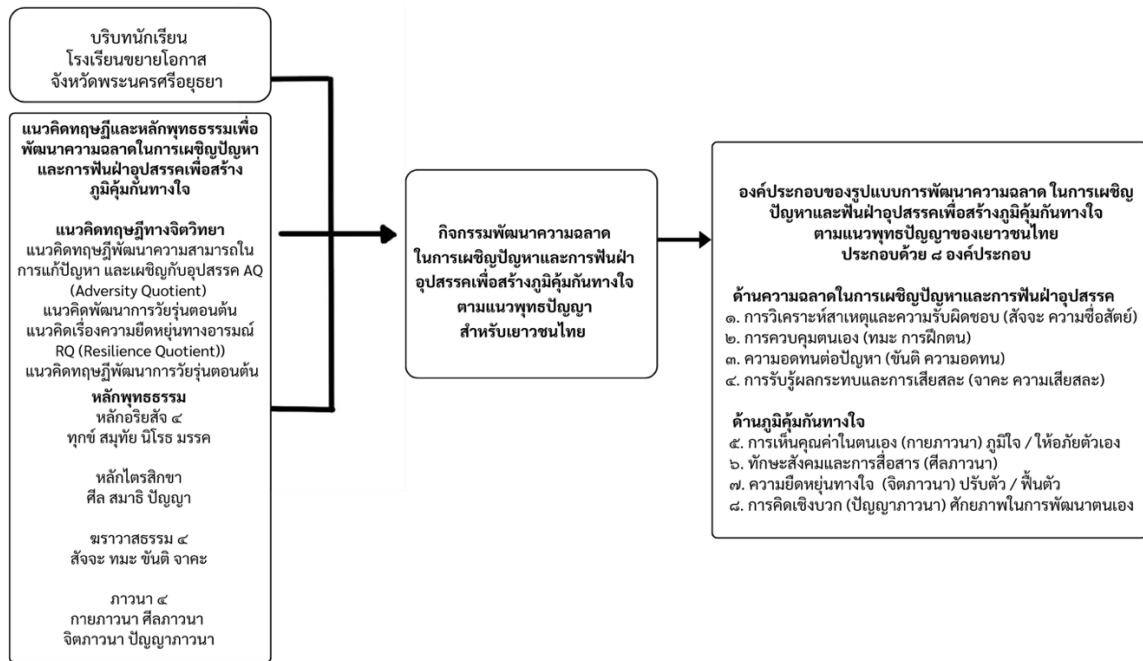
ดังนั้น ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทยสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะการปรับตัว การแก้ปัญหา และภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และเทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม การส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคควบคู่กับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อหนุน จึงเป็นแนวทางสำคัญในการช่วยให้เยาวชนสามารถเผชิญความท้าทายได้อย่างมีสติและยืดหยุ่น การวิจัยเรื่องนี้จึงมีความจำเป็นเพื่อพัฒนาองค์ความรู้เชิงประจักษ์และแนวทางในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจแก่เยาวชนไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจปัญหาและแนวทางการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย
3. เพื่อประเมินผลการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้สังเคราะห์แนวคิดความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ) พัฒนาการวัยรุ่นตอนต้น และหลักพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจ 4 ไตรสิกขา ฆราวาสธรรม 4 และภาวนา 4 ร่วมกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม เพื่อนำไปออกแบบกิจกรรมและพัฒนาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างความฉลาดในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยบูรณาการวิจัยเชิงเอกสาร การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งกระบวนการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาและสำรวจสภาพปัญหา ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี หลักพุทธธรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญา ตลอดจนแนวคิดด้านพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบในการศึกษา จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูป/คน โดยการใช้การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 114 คน จากโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จำนวน 6 แห่ง ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ และแนวทางในการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหา และภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชนไทย ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรมและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยนำผลการศึกษาที่ได้จาก ระยะที่ 1 มาสังเคราะห์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญา พร้อมทั้งพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่ แบบวัดความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูอุปสรรค และแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจ จากนั้นนำชุดกิจกรรมและเครื่องมือวิจัยเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงก่อนการทดลองใช้จริง ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.80 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.820 ทั้งนี้ โครงการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ใบรับรอง ว.233/2568 ลงวันที่ 19 เมษายน 2568 ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 3 การทดลองและประเมินผล (Experimental and Evaluation Research) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 45 คน ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 114 คนเป็นกลุ่มที่ใช้ในการสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการในระยะที่ 1 ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คนเป็นกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยกึ่งทดลองในระยะที่ 3 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 45 คน และกลุ่มควบคุม 45 คน โดยนำชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง ชุดกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรมหลัก จำนวน 9 กิจกรรม ใช้เวลา 14 ชั่วโมง และกิจกรรมติดตามผล จำนวน 2 กิจกรรม ใช้เวลา 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 11 กิจกรรม ระยะเวลา 17 ชั่วโมง การประเมินผลดำเนินการใน 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประกอบด้วยแบบวัดความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรค แบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจ แบบประเมินความพึงพอใจ รวมทั้งการสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Paired Samples t-test, Independent Samples t-test และ Repeated Measures ANOVA โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาของเยาวชนไทย

ผลการศึกษาจากการประชุมผู้เชี่ยวชาญ การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสำรวจนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 114 คน จากโรงเรียนขยายโอกาส 6 แห่ง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า เยาวชนเผชิญปัญหาหลายด้าน ได้แก่ ปัญหาครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนและการยอมรับทางสังคม การใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม ยาเสพติด พฤติกรรมรุนแรง และการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผลการสำรวจเชิงปริมาณพบว่า นักเรียนมีความกังวลโดยรวมอยู่ในระดับเล็กน้อย ($M = 2.20$) โดยมีความกังวลเด่นในด้านการเรียน ($M = 2.39$) และด้านอารมณ์และจิตใจ ($M = 2.37$) นอกจากนี้ ยังพบข้อจำกัดด้านการวิเคราะห์ปัญหา การควบคุมอารมณ์ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการเรียน การตัดสินใจ และการปรับตัวของเยาวชน ข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญา

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาของเยาวชนไทย

จากการบูรณาการหลักพุทธธรรม (อริยสัจ 4, ไตรสิกขา, โยนิโสมนสิการ) ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ (Growth Mindset, RQ, Cooperative Learning) ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรม “เยาวชนไทย หัวใจกล้าแกร่ง” รวม 17 ชั่วโมง แบ่งเป็น 2 ครั้ง รวม 11 กิจกรรม ดังนี้ ครั้งที่ 1 ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 วัน (14 ชั่วโมง, 9 กิจกรรม) ประกอบด้วย กิจกรรม ฉันคือใคร & ตามหามิตรแท้ เป็นการฝึกการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อน และทฤษฎี RQ, ฉันในอนาคต เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้รู้จักการวางแผนชีวิตและเขียนจดหมายถึงตัวเอง สร้างเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว, จิ๊กซอว์เชื่อมโยง เป็นกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม การคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา, ค้นหาพลังภายใน (Growth Mindset) เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนเห็นถึงความคิดที่ติดกรอบ (Fixed Mindset) และสามารถปรับสู่ ความคิดที่พัฒนาได้ (Growth Mindset) โดยใช้หลักธรรมโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาศักยภาพภายในตนเอง, คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นเกมฝึกแยกแยะสิ่งที่เป็นคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียมเพื่อให้นักเรียนได้รู้จักเลือกใช้เลือกบริโภคให้เกิดคุณค่าและมีประโยชน์, ค้นพบฮีโร่สมบัติ (สะท้อนเรียนรู้) เป็นการสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจเชิงบวก, โยคะหัวเราะ เป็นการจัดการ

ความเครียด ส่งเสริมสุขภาพกายใจ และสร้างทัศนคติที่ดี, สร้างผู้กล้า ด้วยอริยสัจ 4 โมเดล Storytelling และ Roleplay ฝึกการแก้ปัญหาและสร้างความกล้าหาญ, เปิดหีบสมบัติ (สะท้อนการเรียนรู้) เป็นการสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ในภาพรวม ครั้งที่ 2 กิจกรรมติดตามผลในโรงเรียน 3 แห่ง (3 ชั่วโมง, 2 กิจกรรม) จัดกิจกรรมกลุ่มย่อยทบทวนเรียนรู้ เป็นการทบทวนความรู้และประสบการณ์จากการอบรมครั้งแรก, เพื่อนใจปรึกษา กลุ่ม เป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนและช่วยกันคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

ผลของการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทยหลังเข้าอบรมด้วยโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทาง และหลังระยะการติดตามผล มีค่าสูงกว่า ก่อนเข้าอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการพัฒนาความฉลาดในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญาสำหรับเยาวชนไทย ของกลุ่มทดลอง มีค่าสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในภาพรวมและรายด้าน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=45)			กลุ่มควบคุม(n=45)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
ด้านที่ 1 การวิเคราะห์สาเหตุและความรับผิดชอบ (สัจจะ ความซื่อสัตย์)	2.96	0.09	มาก	2.92	0.13	มาก	1.274	.206
ด้านที่ 2 การควบคุมตนเอง (ทมะ การฝึกตน)	2.94	0.10	มาก	2.88	0.13	มาก	2.456*	.016
ด้านที่ 3 ความอดทนต่อปัญหา (ขันติ ความอดทน)	2.96	0.13	มาก	2.92	0.12	มาก	1.302	.196
ด้านที่ 4 การรับรู้ผล กระทบและการเสียสละ (จาคะ ความเสียสละ)	2.96	0.07	มาก	2.92	0.15	มาก	1.765	.082
ภาพรวม	2.95	0.06	มาก	2.91	0.09	มาก	2.419*	.018

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคทั้งในภาพรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้าน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.419$, $p = .018$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่ 2 การควบคุมตนเอง (ทมะ การฝึกตน) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.456$, $p = .016$) ส่วนด้านที่ 1 ด้านที่ 3 และด้านที่ 4 แม้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนในภาพรวมและรายด้าน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=45)			กลุ่มควบคุม(n=45)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
ด้านที่ 1 การคิดเชิงบวก	2.31	0.29	ปานกลาง	2.18	0.29	ปานกลาง	2.084*	.040

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=45)			กลุ่มควบคุม(n=45)			t-test	Sig.
	$\bar{x}$	SD	ความหมาย	$\bar{x}$	SD	ความหมาย		
ด้านที่ 2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	2.09	0.38	ปานกลาง	2.12	0.33	ปานกลาง	.425	.672
ด้านที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง	2.42	0.34	มาก	2.22	0.34	ปานกลาง	2.700**	.008
ด้านที่ 4 ทักษะสังคมและการสื่อสาร	2.35	0.34	มาก	2.24	0.32	ปานกลาง	1.604	.112
ภาพรวม	2.29	0.22	ปานกลาง	2.19	0.24	ปานกลาง	2.040*	.044

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจในภาพรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 การคิดเชิงบวก ด้านที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง และด้านที่ 4 ทักษะสังคม และการสื่อสาร โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.040$, $p = .044$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่ 1 การคิดเชิงบวก ($t = 2.084$, $p = .040$) และด้านที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง ($t = 2.700$, $p = .008$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านที่ 2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และด้านที่ 4 ทักษะสังคมและการสื่อสาร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบ Repeated Measures ANOVA ($n = 45$)

ตัวแปร	$\bar{x}$	SD	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม							
ก่อนทดลอง	2.23	.21					
หลังทดลอง	2.95	.06	12.75	2	6.377	220.86	<.001
ระยะติดตาม	2.43	.26					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 1 การวิเคราะห์สาเหตุและความรับผิดชอบ (สัจจะ ความซื่อสัตย์)							
ก่อนทดลอง	2.18	.31					
หลังทดลอง	2.96	.09	13.74	2	6.87	147.58	<.001
ระยะติดตาม	2.47	.26					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 2 การควบคุมตนเอง (ทักษะ การฝึกตน)							
ก่อนทดลอง	2.11	.36					
หลังทดลอง	2.94	.10	16.99	2	8.49	136.95	<.001
ระยะติดตาม	2.31	.31					
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ด้านที่ 3 ความอดทนต่อปัญหา (ขันติ ความอดทน)							
ก่อนทดลอง	2.23	.51					
หลังทดลอง	2.96	.02	9.73	2	4.86	58.56	<.001
ระยะติดตาม	2.48	.05					

ตัวแปร	$\bar{x}$	SD	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
คะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค							
ด้านที่ 4 การรับรู้ผลกระทบและการเสียสละ (จากคะแนนเสียสละ)							
ก่อนทดลอง	2.28	.30					
หลังทดลอง	2.96	.07	11.32	2	5.66	105.50	<.001
ระยะติดตาม	2.44	.32					

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคภาพรวม ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคแตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 220.86, p < .001$) แต่ในระยะติดตาม ผลค่าเฉลี่ยคะแนนลดลง แต่ยังคงสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทั้ง 4 ด้าน มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 147.58, 136.95, 58.56$ และ $105.50, p < .001$)

ตารางที่ 4 แสดงค่าเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติทดสอบ Repeated Measures ANOVA ($n = 45$)

ตัวแปร	$\bar{x}$	SD	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p-value
คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน โดยรวม							
ก่อนทดลอง	2.19	.24					
หลังทดลอง	2.29	.22	0.61	2	0.305	4.80	.010**
ระยะติดตาม	2.28	.29					
คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน ด้านที่ 1 การคิดเชิงบวก							
ก่อนทดลอง	2.18	.04					
หลังทดลอง	2.31	.29	0.43	2	0.21	3.22	.044*
ระยะติดตาม	2.41	.29					
คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน ด้านที่ 2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ							
ก่อนทดลอง	2.12	.33					
หลังทดลอง	2.42	.34	0.70	2	0.35	3.83	.025*
ระยะติดตาม	2.28	.38					
คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน ด้านที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง							
ก่อนทดลอง	2.22	.35					
หลังทดลอง	2.42	.34	0.81	2	0.40	5.39	.006**
ระยะติดตาม	2.27	.34					
คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน ด้านที่ 4 ทักษะสังคมและการสื่อสาร							
ก่อนทดลอง	2.24	.31					
หลังทดลอง	2.35	.34	0.78	2	0.39	3.45	.035*
ระยะติดตาม	2.33	.33					

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนภาพรวมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียน แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 4.80, p = .010$) แต่ในระยะติดตาม ผลค่าเฉลี่ยคะแนนลดลง แต่ยังคงสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า



ด้านที่ 1 การคิดเชิงบวก มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.22, p = .044$) แต่เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise comparison) ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญระหว่างคู่ใด เนื่องจากมีความแตกต่างระหว่างช่วงแต่ละคู่ขนาดเล็กหรือไม่แตกต่างกัน

ด้านที่ 2 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ($M = 2.12$) หลังการทดลอง ($M = 2.42$) และระยะติดตามผล ($M = 2.28$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.83, p = .025$) เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\text{Sig.} = .015$)

ด้านที่ 3 การเห็นคุณค่าในตัวเอง มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 5.39, p = .006$) แต่เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise comparison) พบว่า คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนก่อนการทดลองกับหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\text{Sig.} = .012$)

ด้านที่ 4 ทักษะสังคมและการสื่อสาร มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.45, p = .035$) แต่เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise comparison) ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญระหว่างคู่ใด เนื่องจากมีความแตกต่างระหว่างช่วงแต่ละคู่ขนาดเล็กหรือไม่แตกต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้พัฒนาโปรแกรม “เยาวชนไทย หัวใจกล้าแกร่ง” เพื่อเสริมสร้างความฉลาดในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจตามแนวพุทธปัญญา โดยบูรณาการหลักอริยสัจ 4 ไตรสิกขา และโยนิโสมนสิการ ร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเอง การคิดเชิงบวก และการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งผลการพัฒนาบางด้านยังคงปรากฏในระยะติดตามผล สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมมีศักยภาพในการส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การกำกับตนเอง และภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชนได้อย่างเหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาสะท้อนว่า การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชนมิได้ขึ้นอยู่กับทักษะการแก้ปัญหาบุคคล แต่ยังสัมพันธ์กับการได้รับการยอมรับ การมีพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ประเด็นดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson (1968) ที่อธิบายว่าวัยรุ่นเป็นช่วงของการพัฒนาอัตลักษณ์ และสอดคล้องกับกรอบความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg (1995) ซึ่งประกอบด้วย I Am การรับรู้คุณค่าในตนเอง I Have การมีแหล่งสนับสนุนที่ไว้วางใจได้ และ I Can ความสามารถในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะมิติ I Have ที่สะท้อนความสำคัญของความสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมต่อการพัฒนาความมั่นคงทางใจของเยาวชน

ในด้านการบูรณาการพัฒนา โปรแกรมที่สร้างขึ้นมีลักษณะสำคัญคือการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยา โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 ซึ่งนำมาใช้เป็นกรอบในการตระหนักรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ พิจารณาความเป็นไปได้ของการคลี่คลายปัญหา และกำหนดแนวทางปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2557) ที่อธิบายอริยสัจ 4 ในฐานะวิธีคิดแบบแก้ปัญหาที่สืบสาวจากผลไปหาเหตุและดำเนินการแก้ไขที่ต้นเหตุ กระบวนการดังกล่าวยังสอดคล้องกับแนวคิด Adversity Quotient ของ Stoltz (1997) ซึ่งประกอบด้วยการควบคุมสถานการณ์ (Control) การรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ (Ownership) การจำกัดขอบเขตของผลกระทบ (Reach) และความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance)

ผลการทดลองที่พบพัฒนาการเด่นด้านการควบคุมตนเอง การคิดเชิงบวก และการเห็นคุณค่าในตนเอง อาจอธิบายได้จากลักษณะของกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ลงมือปฏิบัติ สะท้อนคิด และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศที่เอื้อต่อความปลอดภัยทางจิตใจ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของมณฑิรา จารุเพ็ง (2560) ซึ่งพบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นสามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการที่ออกแบบอย่างเป็นระบบ อย่างไรก็ตาม การติดตามผลของการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ จึงควรกล่าวได้เพียงว่าผล การพัฒนาบางด้านยังคงปรากฏในระยะติดตามผล และยังไม่ควรสรุปถึงความคงทนของผลในระยะยาว

โดยสรุป การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางจิตวิทยามีศักยภาพในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา การกำกับตนเอง และภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชน โดยเฉพาะเมื่อกระบวนการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับทั้งโครงสร้างการคิดอย่างมีเหตุผล การรู้เท่าทันอารมณ์ การสะท้อนตนเอง และความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลทางจิตใจ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย เยาวชนไทยหัวใจกล้าแกร่ง I.B.R. Courage Model
ที่มา: ผู้วิจัยออกแบบด้วยโปรแกรม Canva จากผลการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลการวิจัยนำไปสู่การสังเคราะห์ I.B.R. Courage Model หรือรูปแบบ “เยาวชนไทย หัวใจกล้าแกร่ง” ซึ่งบูรณาการหลักพุทธธรรม แนวคิดทางจิตวิทยา และกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมความฉลาดในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การคิดเชิงบวก ความยืดหยุ่น การเห็น

คุณค่าในตนเอง ทักษะทางสังคม การวิเคราะห์เหตุผลและความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง ความอดทนต่อปัญหา และการรับรู้ผลกระทบและการเสียสละ โดยสังเคราะห์เป็นความกล้าหาญ 3 มิติ คือ I = Imagine (กล้าคิดสร้างสรรค์), B = Belong (กล้าอยู่ร่วมกับผู้อื่น) และ R = Rise (กล้าเผชิญอุปสรรคและเติบโต)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า เยาวชนเผชิญปัญหาด้านครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน การใช้เทคโนโลยี พฤติกรรมเสี่ยง ตลอดจนข้อจำกัดด้านการวิเคราะห์ปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ดังนั้น สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมพื้นที่ปลอดภัยทางใจ พัฒนาระบบการให้คำปรึกษา และสร้างความร่วมมือระหว่างครู ครอบครัว วัด และชุมชน เพื่อสนับสนุนการเผชิญปัญหาและการปรับตัวของเยาวชน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า สามารถพัฒนาชุดกิจกรรม “เยาวชนไทย หัวใจกล้าแกร่ง” จำนวน 11 กิจกรรม รวม 17 ชั่วโมง โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับแนวคิดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ ดังนั้น สถานศึกษาควรนำชุดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยปรับให้เหมาะสมกับวัยและบริบทของผู้เรียน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความฉลาดในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจในทิศทางที่ดีขึ้น และผลบางส่วนยังคงปรากฏในระยะติดตามผล ดังนั้น ควรส่งเสริมการใช้กิจกรรมอย่างต่อเนื่องและจัดให้มีการติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสนับสนุนความต่อเนื่องของการพัฒนา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบสำคัญ คือ I.B.R. Courage Model ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สังเคราะห์จากการบูรณาการหลักพุทธธรรม แนวคิดทางจิตวิทยา และกระบวนการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ โดยมีมุ่งพัฒนาความกล้าหาญ 3 มิติ ได้แก่ Courage to Imagine, Courage to Belong และ Courage to Rise สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความฉลาดในการเผชิญปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจของเยาวชน โดยควรให้ความสำคัญกับความเหมาะสมของช่วงวัย บริบททางสังคม และระบบสนับสนุนรอบตัวเยาวชน

สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาติดตามผลในระยะยาว ทดลองใช้รูปแบบกับเยาวชนในพื้นที่และช่วงวัยที่แตกต่างกัน พัฒนาเครื่องมือประเมินที่เหมาะสมกับบริบทของเยาวชนไทย และศึกษาปัจจัยสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และสื่อออนไลน์ที่มีต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ

เอกสารอ้างอิง

- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2566). *พุทธจิตวิทยาวิถีชีวิตใหม่: กลไกการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของครอบครัวไทย* (รายงานการวิจัย). คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *คู่มือการป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพจิตเยาวชน*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพจิต.
- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน Strong Together* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). *แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561–2580)*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ: ผลิติณม์.

- ปัญญา นันทะ. (2558). *ปัญหาสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2560). การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นไทย. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 12(1), 165–180.
- วรัตน์ โชติพิทยสุนนท์. (2567). เปิดตัวเลขคนไทย 10 ล้านคน มีปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษา “เครียด ซึมเศร้า” พยายามทำร้ายตัวเอง. Hfocus.
- วันรัฐ สวาคมป็นดี และคณะ. (2568). การศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวตามหลักอริยสัจ 4 โดยประยุกต์ใช้ระบบออนไลน์เพื่อพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์. *วารสารพุทธนวัตกรรมการจัดการ*, 8(4), 1–2.
- ศิริพร เกตุสระน้อย และ สิริลักษณ์ วนพร. (2565). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1. *วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 16(3), 138–139.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และ พรทิพย์ เกศตระกูล. (2567). ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 9(4), 635.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- UNICEF. (2566). *แผนปฏิบัติการพัฒนาระบบและบริการสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนอย่างบูรณาการ (พ.ศ. 2566–2570)*. กรุงเทพฯ: บริษัท พรอสเพอริสพลัส จำกัด.