การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตด้วยกิจกรรมแนะแนว PRIDE

Developing Psychological Resilience and Uncertainty Management in Life among Bachelor of Education Students through PRIDE-Based Guidance Activities

เจษฎา บุญมาโฮม*

Jesada Boonmahome*

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajabhat University

*Corresponding author, email: krutonpsy@gmail.com

Received: 12 Jun 2025, Revised: 28 Jul 2025, Accepted: 16 Aug 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE และ 2) เปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE 2) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และ 3) แบบวัดการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE นักศึกษากลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 2) ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว PRIDE, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ, การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

Abstract

The objectives of this research were: 1) to compare psychological resilience and uncertainty management in life before and after the implementation of a guidance activity program based on the PRIDE process, and 2) to compare psychological resilience and uncertainty management in life between the experimental and control groups. The participants were 24 undergraduate students in the Bachelor of Education program at Nakhon Pathom Rajabhat University, divided into an experimental group (n=12) and a control group (n=12). The participants were selected based on having psychological resilience scores below the 50th percentile and voluntarily participated in the study. They were then randomly assigned to either the experimental or control group using simple random sampling. The research instruments included: 1) the PRIDE-based guidance activity program, 2) a psychological resilience scale, and 3) an uncertainty management in life scale. The statistical methods employed were mean, standard deviation, and t-tests. The results indicated that: 1) after participating in the PRIDE-based guidance activities, students in the experimental group showed significantly higher levels of psychological resilience and uncertainty management in life compared to before the intervention ($p < 0.05$), and 2) post-intervention, the experimental group exhibited significantly higher psychological resilience and uncertainty management in life than the control group ($p < 0.05$).

Keywords: PRIDE-based guidance activities, Psychological resilience, Uncertainty management in life

บทนำ

โลกยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ทั้งจากเทคโนโลยีดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ และสถานการณ์วิกฤตระดับโลก โดยเฉพาะสถานการณ์โควิด-19 ได้เร่งให้โลกเข้าสู่บริบทที่เรียกว่า VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) และ BANI (Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible) ส่งผลให้ชีวิตคนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับความเปราะบาง ความเครียด และความไม่แน่นอนอย่างต่อเนื่อง แนวโน้มดังกล่าวกระทบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของวัยรุ่นไทยอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน และภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (สำนักวิจัยและพัฒนาการศึกษา, 2566; พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, 2567)

ในบริบทการศึกษา ผลกระทบจากโลกยุค BANI ทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนรู้ในวงกว้าง นักเรียนและนักศึกษาเกิดภาวะถดถอยทางอารมณ์และจิตใจ ดังนั้น การดูแลให้ผู้เรียนดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพจิตที่ดีและความสุขจึงเป็นบทบาทสำคัญของสถาบันการศึกษา ทั้งนี้ พร้อมพิไล บัวสุวรรณ (2567) นำเสนอทักษะที่จำเป็นต่อชีวิตและสุขภาพจิตสำหรับผู้เรียนในโลกยุคใหม่ ประกอบด้วย 1) ทักษะการเรียนรู้เพื่ออนาคต 2) ทักษะการจัดการตนเอง 3) ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และ 4) ทักษะการสร้างสุขแห่งชีวิต นั่นคือ สถาบันการศึกษาต้องเตรียมความพร้อมแก่ผู้เรียนเพื่อให้ดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ผันผวน ซึ่งความรู้ทางวิชาการอาจไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต สถานศึกษาต้องให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะภายใน โดยเฉพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resilience) เป็นความสามารถในการฟื้นตัวและต้านทานความยากลำบากโดยการฟื้นพลังใจตนเอง จนสามารถต้านทานหรือรับมือกับความยากลำบากที่เผชิญสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างประสบความสำเร็จ ทั้งนี้มีการศึกษาวิจัยกับนักศึกษาในประเทศอินเดีย พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำนายความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดและความไม่แน่นอนในช่วงโลกยุคใหม่ (Sood & Sharma, 2020)

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. 2560-2568 เกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นตามทัศนะของพร้อมพิไล บัวสุวรรณ (2567) พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ การเผชิญปัญหา ความงอกงามในตน การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี กรอบความคิดแบบเติบโต การตั้งเป้าหมายชีวิต พลังใจ ความสุข และสุขภาพจิต (ชุติมา จิรัฐเกรียงไกร และคณะ, 2564; เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ, 2566; กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร และคณะ, 2567; เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ, 2567; ชื่นกมล ปุรินทวรกุล และคณะ, 2568)

ปัจจุบันนอกจากการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจแล้ว ยังมีคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต (Uncertainty Management in Life) เป็นคุณลักษณะสำคัญของการดำเนินชีวิตในโลกยุคปัจจุบัน เพราะผู้เรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์ความไม่แน่นอนในชีวิตอยู่เสมอ ซึ่งการขาดความพร้อมในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตทำให้ล้มเหลวในการเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่ไม่คาดคิด และการมีความรู้สึกไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิตและการเมตตากรุณาต่อตนเอง

นักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากในอนาคตจะเป็นครูที่ต้องรับผิดชอบการพัฒนาผู้เรียนในโลกยุคปัจจุบัน ดังนั้น การที่นักศึกษาครุศาสตร์มีความยืดหยุ่น

ทางจิตใจและความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการเป็นแบบอย่างและการถ่ายทอดทักษะเหล่านี้ให้กับผู้เรียนในอนาคต การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตในระบบการศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสามารถดำเนินการพัฒนาได้หลากหลายวิธี

กิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือพัฒนาบุคคลที่มีลักษณะการบูรณาการองค์ความรู้และประสบการณ์ผ่านกระบวนการจิตวิทยาและการแนะแนวกลุ่ม ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ในยุคปัจจุบัน โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ การเสริมสร้างความรู้สึกที่ดี ตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น พัฒนาความรู้และทักษะต่าง ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสร้างสรรค์ (สมร ทองดี และปราณี รามสูต, 2555) การจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลายกระบวนการและเทคนิค แต่การจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่น่าสนใจ เพราะเป็นการบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยาและการศึกษาเข้ากับวัฒนธรรมไทย มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ได้รับประสบการณ์ทางความคิด มุมมอง และความรู้สึก อย่างมีความสุข ผ่านกระบวนการ 5 ขั้นตอน ที่เป็นระบบและต่อเนื่อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาได้ ดังผลการวิจัยของฐิราวัลย์ เส็งพานิช (2560) เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ (2563) อานันท์ กรมน้อย และสิทธิพล อาจอินทร์ (2563) และขวัญชนก สุวรรณ และคณะ (2566) ที่พบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจ ความคิดเชิงบวก และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวคิดข้างต้น ความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต คือ คุณลักษณะสำคัญของนักศึกษาที่จะเป็นพื้นฐานหรือต้นทุนชีวิตในการดำเนินชีวิต ทั้งขณะศึกษาและสำเร็จการศึกษาไปประกอบอาชีพเลี้ยงตน อย่างไรก็ตาม การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตเป็นคุณลักษณะสำคัญแต่ยังไม่ได้รับการศึกษาและพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตที่จะเป็นครูในอนาคต ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตด้วยกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE เพื่อเป็นการแก้ปัญหาและพัฒนานักศึกษาให้เติบโตงอกงามมีต้นทุนชีวิตที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพในโลกยุคปัจจุบัน และเพื่อเป็นต้นแบบในการถ่ายทอดทักษะเหล่านี้ให้กับผู้เรียนในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE

2. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้วิจัยนำเสนอการทบทวนวรรณกรรม 3 ประเด็น ตามตัวแปรการวิจัยดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE เป็นโมเดลการจัดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นโดยเจษฎา บุญมาโฮม (2567) จากการสังเคราะห์แนวคิดของนักวิชาการโดยหลอมรวมจุดเด่นของแต่ละแนวคิดและเพิ่มเติมมุมมองบนพื้นฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มุ่งเน้นการเข้าใจผู้เรียน การมีส่วนร่วม การลงมือปฏิบัติจริง และการสะท้อนคิด ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

1.1 ขั้นเตรียมความพร้อมและวิเคราะห์ผู้เรียน (Preparation & Assessment) เป็นขั้นเตรียมความพร้อมและวิเคราะห์ผู้เรียน เป็นกระบวนการเริ่มต้นที่มุ่งทำความเข้าใจผู้เรียนอย่างลึกซึ้งก่อนการจัดกิจกรรม ครูแนะแนวทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้เรียนในด้านพัฒนาการ ความต้องการ ความสนใจ และบริบททางสังคมวัฒนธรรม โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เช่น แบบสำรวจ การสัมภาษณ์ การสังเกต และการวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศที่มีอยู่ ขั้นตอนนี้มีพื้นฐานทางทฤษฎีสำคัญ คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน และแนวคิดการจัดการศึกษาตามความแตกต่างระหว่างบุคคลของทอมลินสัน ซึ่งช่วยให้ครูออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ขั้นสร้างความสัมพันธ์และกระตุ้นการเรียนรู้ (Relationship Building & Stimulus) เป็นขั้นสร้างความสัมพันธ์และกระตุ้นการเรียนรู้มุ่งสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยทางจิตใจและกระตุ้นความสนใจในประเด็นที่จะเรียนรู้ ครูเริ่มด้วยกิจกรรมการสร้างความไว้วางใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กระตุ้นความสนใจผ่านสื่อและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เช่น เกม คลิปวิดีโอ กรณีศึกษา หรือสถานการณ์จำลอง โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์และความสนใจของผู้เรียน กระบวนการนี้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทฤษฎีที่รองรับขั้นตอนนี้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา แนวคิดความปลอดภัยทางจิตวิทยาของเอ็ดมันสัน และแนวคิดการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของเคลเลอร์

1.3 ขั้นสำรวจและไตร่ตรอง (Investigation & Deep Thinking) เป็นขั้นสำรวจและไตร่ตรองมุ่งให้ผู้เรียนได้สำรวจ ค้นคว้า และวิเคราะห์ข้อมูลหรือประเด็นปัญหาอย่างลึกซึ้งด้วยตนเอง

ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ เช่น กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีศึกษา การอภิปราย หรือการทำแบบสำรวจตนเอง ครูปรับบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ ตั้งคำถาม และค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ทฤษฎีที่รองรับขั้นตอนนี้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคล์บ แนวคิดการเรียนรู้แบบสืบเสาะ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณของเปาโล แฟร์

1.4 ขั้นปฏิบัติและประยุกต์ใช้ (Development & Application) เป็นขั้นปฏิบัติและประยุกต์ใช้มุ่งให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลาย ผู้เรียนพัฒนาทักษะผ่านการลงมือทำตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก และฝึกนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง กิจกรรมรวมถึงการทำโครงงาน การแก้ปัญหา การฝึกทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ โดยปรับระดับความซับซ้อนให้เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบทสังคมไทย ทฤษฎีที่รองรับขั้นตอนนี้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างความรู้ด้วยตนเองของพีอาเจต์และไวก็อตสกี แนวคิดการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติของจอห์น ดิวอี้ และแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก

1.5 ขั้นประเมินผลและขยายผล (Evaluation & Extension) เป็นขั้นประเมินผลและขยายผลมุ่งให้ผู้เรียนได้ทบทวนและสะท้อนการเรียนรู้ รวมถึงวางแผนการนำไปใช้และพัฒนาต่อยอด ผู้เรียนสะท้อนความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น แลกเปลี่ยนมุมมองกับเพื่อน ประเมินการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และวางแผนการนำไปใช้ในอนาคต ครูใช้การประเมินที่หลากหลายและเน้นการพัฒนา เช่น การสังเกต การสะท้อนตนเอง การประเมินโดยเพื่อน และแฟ้มสะสมผลงาน โดยบูรณาการคุณค่าในวัฒนธรรมไทย เช่น การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความกตัญญู และความรับผิดชอบต่อสังคม ทฤษฎีที่รองรับขั้นตอนนี้ ได้แก่ แนวคิดการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดของช็อน แนวคิดการประเมินตามสภาพจริง และทฤษฎีการถ่ายโอนการเรียนรู้ของธอร์นไดค์

กระบวนการ PRIDE นี้มุ่งพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมตามแนวคิดการศึกษาไทย 4.0 โดยบูรณาการคุณค่าทางวัฒนธรรมไทย เน้นความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วม ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ปรับใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และเชื่อมโยงสู่ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้ผู้เรียนมีทั้งความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพในโลกยุคใหม่ขณะที่ยังรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

2. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง การที่บุคคลมีศักยภาพที่จะยืนหยัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมที่จะฟื้นตัวและนำตนเองให้พ้นจากผลกระทบจากสภาวการณ์ไม่สุขสบายใจที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ส่งผลให้บุคคลเติบโตและเข้าใจชีวิตมากขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) 2) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้

เลือกใช้แนวคิดของกรมสุขภาพจิตจึงได้เลือกใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต (2563) เป็นเครื่องมือรายงานพฤติกรรม

3. การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต หมายถึง ความสามารถทางจิตวิทยาของบุคคลในการตระหนักรู้ ยอมรับ และรับมืออย่างมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอนในหลากหลายรูปแบบ ทั้งความไม่แน่นอนที่เกิดจากข้อมูลไม่เพียงพอหรือคลุมเครือ ความไม่แน่นอนจากการเปลี่ยนแปลงที่คาดการณ์ไม่ได้ และความไม่แน่นอนจากการมีทางเลือกหรือผลลัพธ์ที่เป็นไปได้หลายทาง โดยกระบวนการจัดการความไม่แน่นอนประกอบด้วย 3 มิติที่สำคัญและทำงานร่วมกันอย่างเป็นองค์รวมดังนี้ (เจษฎา บุญมาโฮม, 2567)

3.1 การรู้คิดภายใต้ความไม่แน่นอน เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีอยู่อย่างจำกัดหรือคลุมเครือ โดยใช้เหตุผลร่วมกับประสบการณ์และภูมิปัญญา ประเมินความน่าจะเป็นของสถานการณ์ต่าง ๆ พิจารณาทางเลือกอย่างรอบด้าน และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมแม้ในภาวะที่ไม่มีข้อมูลครบถ้วนหรือมีปัจจัยแทรกซ้อน

3.2 การปรับตัวและความยืดหยุ่นต่อความไม่แน่นอน ซึ่งเป็นความสามารถในการยอมรับความไม่แน่นอนว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตโดยไม่รู้สึกถูกคุกคามหรือต้องควบคุมมากเกินไป สามารถปรับเปลี่ยนแผนการ เป้าหมาย และวิธีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ยึดติดกับความคาดหวังหรือแผนการที่วางไว้จนเกิดความตึงเครียด และสามารถมองเห็นโอกาสและทางเลือกใหม่ ๆ หรือพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสแม้ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

3.3 การจัดการอารมณ์ต่อความไม่แน่นอน เป็นความสามารถในการตระหนักรู้และยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความกลัว หรือความรู้สึกสับสน รวมถึงความสามารถในการรักษาความสงบทางใจ ไม่หวั่นไหวหรือทุกข์ร้อนจนเกินเหตุ ยอมรับความจริงของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนตามหลักพุทธศาสนา และพัฒนาวิธีการจัดการความวิตกกังวลที่เหมาะสมกับตนเอง โดยไม่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการดำเนินชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตด้วยกิจกรรมแนะแนว PRIDE นี้เป็นการวิจัยกึ่งเชิงทดลองมีรายละเอียดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. แบบแผนการทดลอง

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีกลุ่มทดลองและควบคุม ดำเนินการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (pretest- posttest control group design)

2. ประชากร

ประชากรคือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ลงทะเบียนเรียนรายวิชาของสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ที่มีคะแนนพลังใจระดับต่ำและปานกลาง จากการตอบแบบคัดกรองสุขภาพจิตและพลังใจ และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 49 คน

3. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 24 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เป็น 2 กลุ่มเท่ากันโดยการสุ่มแบบ randomly assigned เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน (ชาย 7 คน หญิง 5 คน) เข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE ตามวันเวลาที่กำหนด และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน (ชาย 6 หญิง 6 คน) ไม่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE

4. ตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) 1) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และ 2) การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

5. ระยะเวลาในการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-17.00 น. เดือนกันยายนถึงตุลาคม พ.ศ. 2567 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

6. เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

6.1 การจัดกิจกรรมแนะแนวแบบกระบวนการ PRIDE เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาในลักษณะโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ดำเนินการผ่านแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีกระบวนการเป็นระบบ ต่อเนื่อง และเป็นองค์รวม โดยบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยาและการศึกษาเข้ากับวัฒนธรรมไทย มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและสื่อการเรียนรู้ จำนวน 12 หน่วยกิจกรรม แผนละ 90 นาที ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสำรวจตนเอง ครั้งที่ 2 ความไม่แน่นอนในชีวิตนักศึกษาครู ครั้งที่ 3 การรู้คิดเชิงบวกภายใต้ความไม่แน่นอน ครั้งที่ 4 การตัดสินใจในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ครั้งที่ 5 ความยืดหยุ่นในการวางแผนชีวิต ครั้งที่ 6 การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิด ครั้งที่ 7 ความยืดหยุ่นทางจิตใจกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ครั้งที่ 8 การจัดการความวิตกกังวลต่ออนาคตที่ไม่แน่นอน ครั้งที่ 9 สติและการยอมรับความไม่แน่นอนตามหลักพุทธศาสนา ครั้งที่ 10 การสร้างสมดุลในชีวิตท่ามกลางความไม่แน่นอน ครั้งที่ 11 การสร้างเครือข่ายสนับสนุนในการจัดการความไม่แน่นอน และครั้งที่ 12 สรุปและวางแผนการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วยหลักการ ความคิดรวบยอด เนื้อหา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ขั้นตอนกิจกรรมตามกระบวนการ PRIDE 5 ขั้นตอนคือ 1) การเตรียมความพร้อมและวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การสร้างความสัมพันธ์และกระตุ้นการเรียนรู้ 3) การสำรวจและไตร่ตรอง 4) การปฏิบัติและประยุกต์ใช้ และ 5) การประเมินผลและขยายผล สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผล

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังกล่าวด้วยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 5 คน พิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องของกิจกรรมด้วยแบบประเมินกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่ผ่าน ต้องปรับปรุง ผ่านและดี โดยมีการให้คะแนน 0 1 2 และ 3 ตามลำดับ เป็นรายโปรแกรมย่อยทั้ง 12 กิจกรรม พบว่าผลการประเมินอยู่ระหว่าง 2.20–2.60 จากนั้นปรับปรุงแล้วทดลองใช้ 1 วงรอบ

6.2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ) เป็นแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต (2563) เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเองมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ 1-10) 2) ด้านกำลังใจ (ข้อ11–15) และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ16–20) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินฉบับดังกล่าวมา ตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยการให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 100 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ 0.86

6.3 แบบวัดการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยเป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย

เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ ได้แก่ 1) การรู้คิดภายใต้ความไม่แน่นอน (ข้อที่ 1-10) 2) การปรับตัวและความยืดหยุ่นต่อความไม่แน่นอน (ข้อที่ 11-20) และ 3) การจัดการอารมณ์ต่อความไม่แน่นอน (ข้อที่ 21-30) แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 100 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ 0.89

ทั้งนี้ การหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ) และแบบวัดการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตดำเนินการกับนักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 100 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกันจึงได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติสหสัมพันธแบบเพียรสัน (Pearson correlation) พบว่า คะแนนจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ) และคะแนนจากแบบวัดการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการดำเนินการดังนี้

7.1 ผู้วิจัยดำเนินการขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาของสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 582 คน ตอบการคัดกรองสุขภาพจิตและพลังใจด้วยแบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ ของเทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ (2566) ประกอบด้วย 1) ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น 2) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ 3) การแก้ไขทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ช่วงคะแนนแต่ละข้อ 1-10 คะแนน รวม 30 คะแนน แปลผลคือ 3-14 คะแนน หมายถึง มีพลังใจระดับต่ำ 15-23 คะแนน หมายถึง มีพลังใจระดับปานกลาง และ 24-30 คะแนน หมายถึง มีพลังใจระดับสูง ผ่านระบบออนไลน์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า นักศึกษามีคะแนนพลังใจระดับต่ำและปานกลาง จำนวน 218 คน

7.2 ผู้วิจัยดำเนินการเปิดรับสมัครนักศึกษาที่มีคะแนนพลังใจระดับต่ำและปานกลางเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า มีนักศึกษาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 49 คน จากนั้นให้นักศึกษาตอบแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ) และแบบวัดการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

7.3 ผู้วิจัยดำเนินการจัดคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน พร้อมตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินการทดลองเพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นการใช้สถิติด้วยสถิติทดสอบ Kolmogorov-Smirnov test พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบทีวิเคราะห์ข้อมูล

ทั้งนี้นำเสนอการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบเป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	SD	t	p-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	กลุ่มทดลอง	12	51.00	4.55	0.71	0.51
	กลุ่มควบคุม	12	52.08	2.64		
การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต	กลุ่มทดลอง	12	63.42	2.93	0.41	0.68
	กลุ่มควบคุม	12	63.92	2.93		

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตไม่แตกต่างกัน ดังนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงมีคุณสมบัติและความเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดกระทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

7.4 ผู้วิจัยดำเนินการให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้ารับกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.30-17.00 น. เดือนกันยายนถึงตุลาคม พ.ศ. 2567 ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดูภาพยนตร์ ศึกษาเพิ่มเติมและเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมพลังใจ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต ทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษากลุ่มควบคุมได้เข้าพบเพื่อพูดคุยปรึกษาหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัย

7.5 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการทดลองโดยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ 20 ข้อ) และแบบวัดการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูล

8. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวน PRIDE ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวน PRIDE ด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	การทดลอง	Mean	SD	$\bar{d}$	$s_{\bar{d}}$	t	p-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	กลุ่มทดลอง	51.00	4.44	17.66	1.29	13.66*	0.00
	กลุ่มควบคุม	68.67	2.53				
การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต	กลุ่มทดลอง	63.42	2.93	39.33	0.98	39.84*	0.00
	กลุ่มควบคุม	102.75	3.30				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตหลังสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวน PRIDE อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวน PRIDE ด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกันปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	การทดลอง	Mean	SD	$\bar{d}$	$s_{\bar{d}}$	t	p-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	ก่อนการทดลอง	52.08	2.64	6.83	1.27	5.34*	0.00
	หลังการทดลอง	58.92	2.81				
การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต	ก่อนการทดลอง	63.92	2.93	18.16	2.52	7.18*	0.00
	หลังการทดลอง	82.02	7.91				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตหลังสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวน PRIDE อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบเป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	SD	t	p-value
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	กลุ่มทดลอง	12	68.67	2.53	8.92*	0.00
	กลุ่มควบคุม	12	58.92	2.81		
การจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต	กลุ่มทดลอง	12	102.75	3.30	8.34*	0.00
	กลุ่มควบคุม	12	82.08	7.91		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 แสดงว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลโดยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังการได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการจัดการกับความไม่แน่นอนในชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าโมเดล PRIDE เป็นกลไกที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนและลึกซึ้ง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในโลกยุค BANI

ความยืดหยุ่นทางจิตใจที่พัฒนาขึ้นแสดงถึงประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE ที่สามารถกระตุ้นกลไกการปรับตัวทางจิตวิทยาของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในมิติของความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และการจัดการกับปัญหา เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Resilience Theory ของ Bonanno (2004) ที่เน้นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนและการได้รับประสบการณ์ที่เหมาะสม สำหรับการพัฒนาการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต แสดงให้เห็นถึงการที่กิจกรรม PRIDE ช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะการรับมือกับความไม่แน่นอนที่เป็นลักษณะเฉพาะของโลกยุค BANI ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่นักศึกษาสามารถยอมรับและจัดการกับความไม่แน่นอนได้ดีขึ้น เป็นการบ่งชี้ถึงการพัฒนาของการรู้คิด

ภายใต้ความไม่แน่นอน การปรับตัวและความยืดหยุ่นต่อความไม่แน่นอน และการจัดการอารมณ์ต่อความไม่แน่นอน ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21

2. การเปรียบเทียบความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นข้อยืนยันเชิงประจักษ์ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE มีผลต่อการพัฒนาทักษะภายในอย่างเด่นชัด ความแตกต่างระหว่างสองกลุ่มสามารถอธิบายได้จากการที่กลุ่มควบคุมได้รับเพียงการเรียนรู้ในรูปแบบการดูสื่อและเรียนรู้อิสระโดยไม่มีการปฏิสัมพันธ์เชิงกระบวนการกับเพื่อนหรือครู ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์และจิตใจในระดับลึกผ่านกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อพลังใจ ความกล้ารับมือกับความคลุมเครือ และการพัฒนามุมมองชีวิตอย่างรอบด้าน

การออกแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมช่วยให้สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนและระบุความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE กับการพัฒนาทักษะทางจิตใจได้อย่างชัดเจน โดยความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างสองกลุ่มนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE มีองค์ประกอบและกระบวนการที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการออกแบบกิจกรรมแนะแนวแบบมีโครงสร้าง (structured guidance program) ที่ส่งผลต่อคุณลักษณะภายในของมนุษย์ที่ไม่สามารถพัฒนาผ่านการเรียนรู้ที่เน้นเนื้อหาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องใช้กระบวนการที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการใคร่ครวญเชิงจิตใจอย่างต่อเนื่อง ดังที่ Ferbert & Forrest (2005) ได้เสนอว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นการบูรณการมวลประสบการณ์ 2 ส่วนสำคัญ คือ จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษาร่วมกับการสอน ดังนั้น กิจกรรมแนะแนวจึงมีประสิทธิภาพสามารถเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้และพฤติกรรมของบุคคลได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตไปพร้อมกับแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงและการเสริมแรงซึ่งกันและกันของทักษะทางจิตใจ เมื่อนักศึกษามีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สูงขึ้น จะสามารถจัดการกับความไม่แน่นอนในชีวิตได้ดีขึ้นตามไปด้วย แต่ในทางตรงข้ามเมื่อนักศึกษามีการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตได้สูงขึ้น ก็จะทำให้มีความมั่นใจและความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้นด้วย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sood & Sharma (2020) ที่พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถทำนายความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจได้ทั้งทางตรงและ

ทางอ้อม และสอดคล้องผลการวิจัยของเจษฎา บุญมาโฮม และคณะ (2563) ที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวมีความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนข้อเท็จจริงว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตไม่ใช่คุณลักษณะโดยกำเนิด หากแต่สามารถพัฒนาได้ผ่านกระบวนการแนะแนวที่มีโครงสร้าง รองรับด้วยทฤษฎี และตอบสนองต่อบริบทของผู้เรียนอย่างแท้จริง การที่กระบวนการ PRIDE ซึ่งเป็นนวัตกรรมทางกิจกรรมแนะแนวที่ผสานทั้งจิตวิทยา การศึกษา และวัฒนธรรมไทยสามารถยกระดับทักษะภายในของนักศึกษาได้นั้น เป็นข้อพิสูจน์ถึงศักยภาพของกิจกรรมแนะแนวในฐานะเครื่องมือทางการศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์อย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมของครูยุคใหม่ที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของโลกและเป็นที่พึ่งของผู้เรียนในทุกบริบท

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญคือ กิจกรรมแนะแนว PRIDE สามารถสร้างกลไกการเรียนรู้แบบบูรณาการที่เชื่อมโยง 3 มิติหลัก ได้แก่ การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน และการเสริมสร้างพลังภายในเพื่อการปรับตัว ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่านักศึกษาครูที่ผ่านกิจกรรมนี้ไม่เพียงมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น แต่ยังสามารถเปลี่ยนแปลงความไม่แน่นอนให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ สิ่งที่โดดเด่นคือการสร้างต้นทุนชีวิตที่เข้มแข็งของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาสามารถใช้ทักษะเหล่านี้ถ่ายทอดให้นักเรียนในอนาคต ทำให้เกิดผลกระทบเชิงบวกต่อระบบการศึกษาในวงกว้าง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากข้อค้นพบที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ครูแนะแนวและผู้ดำเนินกิจกรรม ควรพัฒนาเทคนิคการจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย โดยผสมผสานวิธีการที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การฝึกปฏิบัติ การสะท้อนความคิด และเกมการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตภายในกรอบเวลาที่จำกัด

2. จากข้อค้นพบที่แสดงให้เห็นว่ากิจกรรม PRIDE สามารถพัฒนาทักษะทางจิตใจในระดับลึก ผู้บริหารสถาบันการศึกษา ครูแนะแนว และผู้ดำเนินกิจกรรม ควรประเมินประสบการณ์การเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากเนื้อหาบางส่วนอาจส่งผลกระทบ

ต่อความคิดและความรู้สึกของผู้เข้าร่วม ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีการคัดกรองและเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมอย่างเหมาะสม เพื่อให้การพัฒนาเกิดขึ้นอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลภายหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE เพื่อตรวจสอบความคงทน (retention) ว่านักศึกษามีความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตเปลี่ยนแปลงหรือไม่ภายหลังระยะเวลา 3 เดือนหรือ 6 เดือน

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยหรือสาเหตุที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิต เพื่อใช้ข้อมูลปรับปรุงกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE เพื่อพัฒนาการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตผ่านสื่อออนไลน์เป็นสื่อการเรียนรู้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต: พาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). บียอนด์พับลิสชิ่ง.

กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร และคณะ. (2567). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจของนิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา,* 18(2), 15-29.

ขวัญชนก สุวรรณ์, นิธิพัฒน์ เมฆขจร และลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2566). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยวัยที่สาม นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย. *วารสารศิลปศาสตร์และอุตสาหกรรมบริการ*, 6(2), 28-39.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2567). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู*. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

เจษฎา บุญมาโฮม, นพวรรณ คนึงชัยสกุล และอรพิณ พัฒนผล. (2563). ผลของโปรแกรมการแนะแนวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย,* 11(1), 76-90.

เจษฎา บุญมาโฮม และคณะ. (2567). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อความงอกงามในตนการเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

ชื่นกมล ปุรินทวรกุล, จิรดา ประสาทพรศิริโชค และอัญชลิตา รัตนจารุรักษ์. (2568). บทบาทตัวแปรคั่นกลางของความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าและ

วิตกกังวลในนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งในประเทศไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,* 70(1), 1-31.

ชุติมา จิรัฐเกรียงไกร และคณะ. (2564). ปัจจัยทำนายสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลาย. *วารสารการพยาบาล,* 39(2), 77-89.

ฐิราวัลย์ เส็งพานิช. (2560). *ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเจ้าพระยาชั้นปีที่ 1* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา.

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างแบบประเมินพลังใจ ฉบับ 3 ข้อ กับการคัดกรองความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิตตามกลุ่มวัย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 31(1), 52-63.

พร้อมพิไล บัวสุวรรณ. (2567). *ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิตสำหรับผู้เรียนในโลกยุคใหม่: รวมพลังสร้างกรอบทักษะ ระบบนิเวศการเรียนรู้ และแนวทางการขับเคลื่อน.* วิช กรุ๊ป.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2567). *ความเครียด ภัยเงียบของสังคมไทย*. อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด.

สมร ทองดี และปราณี รามสูต. (2555). *หน่วยที่ 9 แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวในประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สำนักวิจัยและพัฒนาการศึกษา. (2566). *ความเคลื่อนไหวการศึกษาไทยและการศึกษาโลก*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

อานันท์ กรมน้อย และสิทธิพล อาจอินทร์. (2563). การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยรูปแบบการสอนคิดแก้ปัญหาอนาคต. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น*, 7(3), 99-115.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychologist,* 59(1), 20–28.

Ferbert, S. E, Grififth, D. A. & Forrest, D. B. (2005). *Developmental classroom guidance activities*. Youth Light.

Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management,* 22(4), 606-617.