



ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถ  
ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย  
THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY PROGRAM  
ON ADVERSITY QUOTIENT IN LATE CHILDHOOD

ลักษณะเพชฌ ฑโลธร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถ  
ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY PROGRAM  
ON ADVERSITY QUOTIENT IN LATE CHILDHOOD



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF ARTS  
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์  
เรื่อง  
ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถ  
ในการเผชิญและฟื้นฟูกำลังใจในวัยเด็กตอนปลาย  
ของ  
ลักษณะเพชร ชโลธร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศรีตรูฟาย)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา โสมนันทน์)
..... ที่ปรึกษาร่วม	..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนโธ)	(อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย
ผู้วิจัย	ลักษณะิเพชร ชโลธร
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัญญา ลี้ศัตร์พ่าย
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชญญา วัฒนโธ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย 2) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และ 3) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายของกลุ่มที่ได้เข้าร่วมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) จำนวน 30 คน อายุ 11-12 ปี โดยทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อให้ได้กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ และโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ Paired sample t-test และ Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายได้จริง โดยหลังสิ้นสุดกิจกรรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

คำสำคัญ : โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต, ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค, วัยเด็กตอนปลาย

Title	THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY PROGRAM ON ADVERSITY QUOTIENT IN LATE CHILDHOOD
Author	LUXSAPETCH CHALOTHORN
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Chanya Leesattrupai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Vitanya Vanno

The purposes of this research are as follows: (1) to develop a Psychological Immunity program to enhance the Adversity Quotient in late childhood; (2) to compare Adversity Quotient in late childhood before and after Psychological Immunity program activities; (2) to compare the Adversity Quotient in late childhood between the experimental and control group. The research sample consisted of 30 sixth-grade students in the 2023 academic year from a school under the authority of the Office of the Private Education Commission (OPEC) in Lopburi province, aged 11-12 years, and simple random sampling using a lottery method into an experimental and control group with 15 students in each group. The experimental group participated in the psychological immunity program while the control group did not participate. This research instrument used in this study were: (1) Adversity Quotient Test had five-level summated rating scale, including 35 items; (2) a Psychological Immunity program that consists eight activities in a period of four weeks, two days per week and 60 minutes per time. The statistics used in data analysis were mean, standard deviation, a paired sample t-test and a Mann-Whitney U test. The results showed that Psychological Immunity programs can effectively enhance Adversity Quotient in late childhood. The following occurred at the end of program: (1) the experimental group that received the psychological immunity program had an Adversity Quotient significantly higher than before at .05 level; and (2) the experimental group that received the psychological immunity program had an Adversity Quotient were significantly higher than the control group at a level of .001.

Keyword : Psychological immunity Adversity quotient Late childhood

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความกรุณาของผู้มีพระคุณหลายๆ ท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตร์พ่าย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ญา วังโณ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้สละเวลาคอยชี้แนะ ให้ความรู้และคำปรึกษา รวมถึงสละเวลาในการตรวจสอบและแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในการทำปริญญาานิพนธ์ ตลอดระยะเวลา ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ ประธานสอบ และอาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ชร์ชัย กรรมการ ที่กรุณาสละเวลามาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ทั้งยังมอบคำแนะนำ และชี้แนะแนวทางในการแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้อบรมสั่งสอน ให้ความรู้ รวมไปถึงให้คำแนะนำในการทำปริญญาานิพนธ์ในแง่มุมต่างๆ ที่หลากหลาย ขอขอบคุณและขอบใจเพื่อนร่วมรุ่น พี่ๆ และน้องๆ จิตวิทยาพัฒนาการรุ่นรหัส 64 ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ และสร้างแรงกระตุ้นในการเรียนและการทำวิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ มารดา ครอบครัว เพื่อนๆ และบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความรัก ความห่วงใย และให้การสนับสนุนในทุกด้านแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอขอบคุณตัวเองที่มีความอดทนและความพยายามจนสามารถทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ลักษณะเพชร ชโลธร

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามปฏิบัติการ.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยเด็กตอนปลาย .....	10
1.1 ลักษณะของวัยเด็กตอนปลาย .....	10
1.2 พัฒนาการด้านต่างๆของวัยเด็กตอนปลาย .....	11
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค .....	15
2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค.....	15
2.2 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค .....	18
2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค .....	20



2.4 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค .....	24
2.5 รูปแบบของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต.....	26
2.6 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค .....	27
2.7 การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค .....	29
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต .....	33
3.1 ความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต.....	33
3.2 ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต .....	35
3.3 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต .....	36
3.4 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตกับมิติของ AQ.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค .....	41
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	43
สมมติฐานของการวิจัย .....	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย .....	45
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	45
ประชากร .....	45
กลุ่มตัวอย่าง .....	45
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	46
ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต .....	46
ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค .....	49
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย.....	52

1.1 ผลการศึกษาเอกสาร และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	52
1.2 ผลของการพัฒนาผลการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต.....	54
1.3 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตโดย ผู้ทรงคุณวุฒิ.....	55
1.4 ผลการปรับปรุงโปรแกรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ .....	56
1.5 การทดลองใช้โปรแกรม (Try out).....	57
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย.....	66
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	69
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	70
ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	81
ภาคผนวก ค.....	83
ภาคผนวก ง.....	88
ประวัติผู้เขียน.....	91

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตารางลักษณะของบุคคลทั้ง 3 ประเภท.....	23
ตาราง 2 ตารางสรุปองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต.....	39
ตาราง 3 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางจิตกับการพัฒนา AQ .....	41
ตาราง 4 ตารางกิจกรรม.....	47
ตาราง 5 รูปแบบการวิจัย.....	50
ตาราง 6 ค่า IOC ของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต .....	56
ตาราง 7 สรุปข้อเสนอแนะและการปรับแก้ .....	57
ตาราง 8 กิจกรรมที่ 1 .....	58
ตาราง 9 กิจกรรมที่ 2 .....	59
ตาราง 10 กิจกรรมที่ 3 .....	60
ตาราง 11 กิจกรรมที่ 4.....	61
ตาราง 12 กิจกรรมที่ 5.....	62
ตาราง 13 กิจกรรมที่ 6.....	63
ตาราง 14 กิจกรรมที่ 7.....	64
ตาราง 15 กิจกรรมที่ 8.....	65
ตาราง 16 ค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (n=30) .....	66
ตาราง 17 ความเท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่าง .....	67
ตาราง 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต .....	67
ตาราง 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	68



## สารบัญรูปภาพ

### หน้า

ภาพประกอบ 1 ภาพแสดงกรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค.....	21
ภาพประกอบ 2 ภาพแสดงการเปรียบเทียบลักษณะบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของอัมราฮัม มาสโลว์.....	23
ภาพประกอบ 3 ภาพแสดงระดับปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข .....	26
ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	44



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ปัจจุบันนี้ ถือเป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆเกิดขึ้นมากมาย โดยแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา หรือเทคโนโลยี ล้วนส่งผลกระทบและก่อให้เกิดการแข่งขันกันทั้งด้านการทำงาน การเรียน รวมถึงชีวิตความเป็นอยู่ของผู้นคนในสังคม ผู้คนทั่วโลกจึงจำเป็นต้องปรับตัวในหลายๆด้าน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในประเทศไทยเองก็ประสบเหตุการณ์และปัญหาไม่ต่างไปจากประเทศอื่นๆ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องนี้ ส่งผลกระทบต่อสังคมรวมถึงบุคคลทั้งในด้านความคิดและค่านิยม ทำให้สังคมมีการแข่งขันที่สูงขึ้นตามไปด้วย เนื่องจากผู้นคนต้องการที่จะประสบความสำเร็จและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม จึงต้องเผชิญหน้ากับความกดดัน ความเครียดที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาอุปสรรคมากมายสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกที่ ทุกเวลา และทุกช่วงวัย กล่าวได้ว่าปัญหาและอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการใช้ชีวิต ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์จะต้องเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่กระทบต่อการใช้ชีวิตไม่มากก็น้อยต่างกันไปในแต่ละบุคคล และในสังคมไทยก็ยังคงมีความเปราะบางในหลายเรื่อง อาทิเช่นความยากจน ปัญหาครอบครัว ล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเลี้ยงดูที่สามารถเกิดได้กับครอบครัวทุกสถานะ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564) ซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กที่กำลังเติบโตขึ้นในสังคมอีกด้วย วัยเด็กจึงถือเป็นช่วงวัยหนึ่งที่พบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้ไม่น้อยไปกว่าวัยผู้ใหญ่ และยังมีโอกาสทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวล ความเครียด เก็บตัวหรือภาวะซึมเศร้า ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลหรือหาวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมก็อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 3 ของคนในช่วงอายุ 10-24 ปีและคิดเป็น 20% ของการเสียชีวิตทั้งหมดต่อปีและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (Kaslow, 2014) ดังนั้น หากบุคคลสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้นั้น ย่อมทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ดีขึ้น การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จึงเป็นทักษะสิ่งที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจ ยอมรับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญหน้ากับความลำบากหรือความทุกข์ยาก เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล นอกเหนือจากการที่บุคคลมีความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (IQ) และความสามารถทางเชาวน์อารมณ์

(EQ) (Stoltz, 1997; มัณฑรา ธรรมบุศย์, 2544) ถือเป็นทักษะหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆในชีวิต แม้ทักษะชีวิตเหล่านี้จะมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน แต่หากไม่ได้รับการพัฒนา ก็อาจลดลง และในทางกลับกันก็สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุม ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา และด้านความอดทน ซึ่งสตอลท์ (Stoltz, 1997) กล่าวว่า ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง จะมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่หวาดหวั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ และลุกขึ้นสู้ใหม่ได้เสมอ เพื่อให้ไปถึงจุดหมายของตน ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ยากหรือความผิดหวังในชีวิตก็จะหาทางหลบเลี่ยงหรือพ่ายแพ้อย่างง่ายดาย ซึ่งความสามารถในการต่อสู้กับอุปสรรคหรือปัญหาของแต่ละคนจะแตกต่างกัน หากได้รับการพัฒนาทักษะความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเรื่อยๆ ก็เป็นส่วนช่วยให้บุคคลสามารถต่อสู้กับอุปสรรคในครั้งต่อไปได้ด้วย ดังนั้นการพัฒนาทักษะความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เพราะการที่มนุษย์จะคาดหวังให้บุคคลอื่นเป็นผู้แก้ปัญหาและคลี่คลายสภาวะแวดล้อมให้ดีขึ้นตามที่ต้องการ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ค่อนข้างยากหรือแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย (กรมสุขภาพจิต, 2543) สิ่งที่ควรส่งเสริมคือการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทำให้ตนเองสามารถต่อสู้และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยสิ่งเหล่านี้สามารถฝึกได้ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถให้กับตนเอง

วัยเด็กตอนปลาย (Late Childhood) เป็นช่วงวัยหนึ่งซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน จากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น หากเทียบกับในโรงเรียนแล้วจะอยู่ในช่วงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในด้านพัฒนาการ เด็กในวัยนี้แม้จะมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความอยากรู้ อยากเห็นในสิ่งแวดลอมต่างๆ แต่ก็เป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นเจริญพันธุ์ การใช้ชีวิตที่มีความรับผิดชอบที่มากขึ้นตามวัย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมใหม่ สถานศึกษาใหม่ เพื่อนใหม่ (Valentine, 2003) ซึ่งปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ ปัญหาในครอบครัว ปัญหาการเข้ากลุ่มเพื่อน การเข้าสังคม การกลั่นแกล้งทั้งในโรงเรียนและในโลกออนไลน์ รวมถึงปัญหาการเรียนซึ่งในปัจจุบันยังคงมีความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงการศึกษาออนไลน์ การใช้เทคโนโลยีต่างๆ เด็กในทุกวันนี้แม้จะมีเทคโนโลยีคอยช่วยเหลือในด้านต่างๆมากขึ้นกว่าเมื่อก่อน แต่ก็ต้องแลกกับการเติบโตขึ้นมาในสังคมที่มีการแข่งขันสูง ขึ้นอยู่เกือบตลอดเวลา ทำให้ปัญหา

ดังกล่าวพบมากในเด็กวัยเรียนและมีผลกระทบต่อตัวเด็กโดยตรง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ถดถอย ความกดดันและความเครียด ซึ่งเมื่อพบเจอปัญหา จะเห็นว่าเด็กหลายคนใช้ความพยายามมากขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยตัวเอง จนเอาชนะอุปสรรคได้ ในขณะที่หลายคนยอมแพ้ เพราะคิดว่าตัวเองกำลังพบกับปัญหามากมายที่เข้ามาในชีวิต และคิดว่าไม่สามารถทำการแก้ไขสิ่งนั้นให้สำเร็จได้ ดังที่ เกวลี นาควิโรจน์ (2555) ได้ทำการศึกษาวิจัย พบว่าปัญหาด้านต่างๆ ของเด็กวัยเรียนมีสาเหตุมาจากทัศนคติของตัวเอง ซึ่งเด็กที่มีลักษณะถอยหนีปัญหา จะมีแนวโน้มที่จะไม่สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค หรือความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิต สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson, 1950 cited in Baker-Smith & Moore, 2012) ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กมีความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกลดต่ำ (Industry vs. Inferiority) กล่าวคือ เด็กจะมีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง ต้องการแสดงความคิดเห็นและแก้ปัญหาต่างๆ และหากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตน โดยเด็กที่ประสบความสำเร็จในขั้นนี้จะประสบความสำเร็จในการเรียน รวมถึงการใช้ชีวิตเพื่อเติบโตขึ้นในขั้นถัดไป ในขณะที่เด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จจะรู้สึกว่าคุณเองไม่ดีพอ และจะเชื่อว่าตนเองทำสิ่งต่างๆได้แยกว่าคนอื่นเสมอ ดังนั้นเด็กซึ่งเป็นสมาชิกในสังคมที่จะเติบโตขึ้นในอนาคต จึงต้องแสวงหาโอกาสในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้สามารถปกป้องตนเองจากปัญหาต่างๆ และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข (ถวัลย์นันทน์ เนตรทิพย์, 2552) การที่เด็กมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหา มีความอดทน รู้จักเอาตัวรอดจากปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ด้วยตนเองตั้งแต่แรก จึงเป็นทักษะชีวิตที่มีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งหากเด็กเกิดความเข้าใจ คิดวิเคราะห์ กลั่นกรองปัญหา และลงมือแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ถอยหนี ผลกระทบทางลบที่จะเกิดกับตัวเด็กก็จะลดน้อยลง เนื่องจากเด็กมีความมุ่งมั่น อดทนและเรียนรู้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ ซึ่งการที่เด็กจะดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ จะต้องได้รับการฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถทั้งด้านความรู้ และทักษะต่างๆ (พิชชชุตตา น่วมอนงบุญ, 2559) รวมถึงได้รับการส่งเสริม และพัฒนาให้เอาชนะอุปสรรคได้ด้วยตนเอง การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจึงเป็นสิ่งสำคัญ และสามารถพัฒนาได้ในหลายรูปแบบ หนึ่งในนั้นคือการสร้างจิตใจของตนให้เข้มแข็ง สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นในจิตใจและเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต รวมถึงมีภูมิคุ้มกันเพื่อเป็นเกราะป้องกันตนให้สามารถต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้



ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) เป็นคุณลักษณะทางจิตของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟิตตนเอง การมีสติสัมปชัญญะ การมีความหวัง ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้จิตใจเกิดภูมิคุ้มกัน ซึ่งภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่นั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (อรพินทร์ ชูชม, 2554) ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันจะสามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันจะเป็นเสมือนเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความรุนแรงที่ได้รับจากผลกระทบ (อภิชัย พันธเสน, 2551) เป็นเกราะป้องกันสิ่งที่จะกระทบต่อจิตใจ และการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตนี้จะช่วยให้สามารถรับรู้และมีสติกับการกระทำของตนเอง เชื่อว่าตนเป็นคนมีความสามารถในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสม และมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่างๆ (กัญสุรัตน์ เหลืองอ่อน, 2563) การมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีจะนำไปสู่คุณภาพของเด็กและเยาวชน อันได้แก่ การมีสุขภาพทางจิตที่ดี มีสติ เกิดการมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่บวก พร้อมทั้งจะแก้ไขปัญหาคู่ปลสรคที่เข้ามา (งามตา วนินทานนท์, 2550) และมีภูมิคุ้มกันพร้อมรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การที่เด็กมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีจึงมีส่วนช่วยให้เด็กมีความสามารถความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่ดีขึ้นด้วย

จากการทบทวนการศึกษาและงานวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของปัญหาและสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยใช้องค์ประกอบของ ดุจเดือน พันธุมนาวิณ และ งามตา วนินทานนท์ (2551) ซึ่งประกอบไปด้วย การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสี่ยง สติสัมปชัญญะ และการจัดการกับความเครียด เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย โดยโปรแกรมจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่หลากหลายตามองค์ประกอบ ซึ่งแม้ว่าจะยังไม่มีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกันโดยตรง แต่ก็พบงานวิจัยว่าองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต มีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เช่น ขนิษฐา ผลงาม (2556) ได้ศึกษาโปรแกรมการเจริญสติ-สัมปชัญญะ พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วม และการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (ศิริมล คำนวนล (2552) ซึ่งวัยนี้ยังเป็นช่วงวัยที่เป็นรอยต่อในการเข้าสู่วัยรุ่น เด็กเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ๆ มีความท้าทายในชีวิต และยังเป็นช่วงวัยที่เริ่มจะประสบปัญหาต่างๆในสังคมมากขึ้น การได้รับการพัฒนาทักษะในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคจึงมีความเหมาะสม ทั้งนี้วัยเด็กตอนปลายยังมักถูกเรียกว่าเป็นวัยเข้ากลุ่มเพื่อน การทำกิจกรรม

โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เด็กได้เกิดทักษะในเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ทำกิจกรรมที่หลากหลาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้พัฒนาทักษะในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยจึงเห็นว่าโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต มีความเหมาะสมกับพัฒนาการของช่วงวัยเด็กตอนปลายที่ต้องการภูมิคุ้มกันเป็นเกราะป้องกันตนเองในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ และสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้เด็กพัฒนาทักษะการรับรู้ การแก้ไขปัญหา มีสติในการจัดการปัญหา มีความอดทน และมีทักษะด้านต่างๆ ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อเด็กในการปรับตัวเข้าสังคมและการดำเนินชีวิตในอนาคตอีกด้วย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายของกลุ่มที่ได้เข้าร่วมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

### ความสำคัญของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งเป็นเทคนิคที่ฝึกให้เด็กเกิดการมองโลกในแง่ดี มีสติกับสิ่งที่ทำ มีความเข้าใจถึงที่มาของปัญหาที่เกิดขึ้นจนถึงความอดทนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา นั้น เพื่อพัฒนาความสามารถการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ให้กับวัยเด็กตอนปลาย การทำกิจกรรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตนี้ นอกจากจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้สูงขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ การวางแผน การจัดการอารมณ์ รวมถึงทักษะด้านร่างกายสำหรับการทำกิจกรรมและทักษะทางด้านสังคม เช่นการเข้ากลุ่มเพื่อน ตามภารกิจพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ส ในช่วงวัยเด็กตอนปลายด้วย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ รวมถึงกิจกรรมที่ทำจะเป็นข้อมูลให้กับผู้ที่สนใจในเรื่องของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ในวัยเด็กตอนปลาย และยังเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น โรงเรียน ครู

ผู้ปกครอง ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก และผู้ที่สนใจอีกด้วย เพื่อเป็นการต่อยอดการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้กับเด็กในช่วงวัยนี้ต่อไป

### ขอบเขตการวิจัย

#### ประชากร

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) แห่งหนึ่งใน จ.ลพบุรี จำนวน 30 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 15 คน เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และกลุ่มควบคุม 15 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

#### ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่
  - ด้านการควบคุม (Control)
  - ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership)
  - ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach)
  - ด้านความอดทน (Endurance)

### นิยามปฏิบัติการ

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถของวัยเด็กตอนปลายในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยสามารถเผชิญและเอาตัวรอดจากความยากลำบากในชีวิตด้วยความพยายาม มีความฉลาดในการฝ่าวิกฤต มีจิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส และมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายในชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ด้านการควบคุม (Control) คือ ความสามารถของวัยเด็กตอนปลาย ในการรับรู้ และควบคุมต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตนสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) คือ ความสามารถของวัยเด็กตอนปลาย ในการวิเคราะห์ค้นหาว่าใครหรืออะไรเป็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรคที่ตนเองมีส่วนเกี่ยวข้อง และหาทางแก้ปัญหาให้ได้ โดยไม่ผลักร้าวให้ผู้อื่น

3. ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach) คือ ความสามารถของวัยเด็กตอนปลาย ในการประเมินผลกระทบและขอบเขตของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตน โดยรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลเพียงแค่เหตุการณ์นั้น ไม่แพร่ขยายหรือส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ รวมถึงหยุดความคิดด้านลบ

4. ด้านความอดทน (Endurance) คือ ความสามารถของวัยเด็กตอนปลาย ในการรับรู้ความคงทนของอุปสรรค สามารถอดทนต่อปัญหาอุปสรรคที่มีความยืดเยื้อและอดทนพยายามจนเอาชนะอุปสรรคได้

การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดถึงไม่จริงเลย เด็กตอนปลายที่คะแนนสูงกว่า หมายถึงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากกว่าเด็กตอนปลายที่คะแนนต่ำกว่า

### นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง กระบวนการพัฒนาความสามารถให้เด็กเกิดความรู้สึกความเข้าใจ มีทักษะในการเผชิญและแก้ไขปัญหาอุปสรรค รู้ถึงสาเหตุ มีความอดทน พร้อมรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นกับตน โดยเป็นการจัดกิจกรรมแบบกลุ่มที่มีความหลากหลายตามองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรมอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้เกิดขึ้นกับตัวเด็กมากที่สุด

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตขึ้นตามองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตของ ดุจเดือน พันธุมนาวิน and งามตา วนินทานนท์ (2551) ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีคิดหรือความคาดหวังของบุคคลต่อการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำทลาย อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต และบุคคลนั้นจะยังพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่ราบใดที่เชื่อว่าจะมีความสำเร็จอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้

2. ความชอบเสีย (อย่างมีสติ) หมายถึง ลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงความคาดหวังผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การต้องการความตื่นเต้น ทำทนายแต่ยังคงมีความระมัดระวัง และความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม

3. สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไร และรู้ตัวขณะที่กำลังทำพฤติกรรมนั้น อันประกอบด้วย ความไม่หลงผิดจากความเป็นจริง รู้และเข้าใจข้อเท็จจริงของเหตุการณ์นั้นๆ และเป็นกรู้้อย่างมีเหตุผล

4. การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถหรือความพร้อมทางจิตใจของบุคคลต่อการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบดังกล่าวมาพัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมกิจกรรม และออกแบบตามหลักการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะให้กับนักเรียน โดยโปรแกรมได้จัดแบ่งเป็นกิจกรรมย่อยๆ ตามองค์ประกอบ ใช้เวลาทำกิจกรรมครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 8 กิจกรรม



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางการศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยเด็กตอนปลาย
  - 1.1 ลักษณะของวัยเด็กตอนปลาย
  - 1.2 พัฒนาการด้านต่างๆของวัยเด็กตอนปลาย
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)
  - 2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
  - 2.2 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
  - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
  - 2.4 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
  - 2.5 รูปแบบของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต
  - 2.6 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
  - 2.7 การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต
  - 3.1 ความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต
  - 3.2 ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต
  - 3.3 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต
  - 3.4 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตกับมิติของ AQ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดการวิจัย

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยเด็กตอนปลาย

### 1.1 ลักษณะของวัยเด็กตอนปลาย

วัยเด็กตอนปลาย หมายถึง เด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 10-12 ปี หรือระหว่าง 10-13 ปี เป็นวัยของเด็กระดับชั้นประถมศึกษาที่กำลังเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วัยนี้ถือเป็นช่วงวัยหนึ่งซึ่งเป็นช่วงคาบเกี่ยว มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยบางคนจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสู่ลักษณะของวัยรุ่น (Puberty) ตั้งแต่อายุประมาณ 11 ปี ในเด็กผู้หญิง และ 12 ปีในเด็กผู้ชาย (อนุชา จำปามณี, ม.ป.ป.) นักวิชาการต่างประเทศบางท่านกล่าวว่า วัยเด็กตอนปลายเป็นช่วงขยายจากอายุ 6 ปีจนถึงเวลาที่บุคคลนั้นเติบโตเต็มที่ในทางเพศ โดยเด็กในวัยนี้จะมีการเจริญเติบโตแตกต่างกัน เด็กๆสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้นเรื่อยๆ (Lally & Valentine-French, 2019) ในเด็กที่มีกระบวนการเติบโตเร็ว จะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น หรือที่เรียกว่าแตกเนื้อหนุ่มสาวเร็วกว่า โดยทั่วไปเด็กหญิงจะเติบโตเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี และเด็กแต่ละคนจะเข้าสู่วัยแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกัน บางคนจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุได้ 9 ปี บางคน 11 ปี หรือบางคนอาจ 12 ปี ทั้งนี้แล้วแต่การเจริญเติบโตของร่างกายในแต่ละบุคคล เมื่อเข้าสู่วัยแตกเนื้อหนุ่มสาวแล้ว การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เกิดความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย และอาจทำให้เกิดปัญหาทางสังคมและอารมณ์ขึ้นได้ด้วย วัยนี้ทั้งสองเพศจะเริ่มแยกกันทำกิจกรรม เนื่องจากเริ่มมีความสนใจแตกต่างกัน จะเห็นได้ว่าวัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่มีการเตรียมตัวหลายๆด้านเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เช่น ด้านสังคม การเข้ากลุ่มเพื่อน การควบคุมอารมณ์ การเข้าใจตนเอง และอื่นๆ ซึ่งถือเป็นระยะที่มีการพัฒนาทางสังคมเป็นลักษณะเด่น คือ เป็นช่วงเปลี่ยน (Transition period) จากสังคมในบ้านไปสู่สังคมนอกบ้าน โดยศูนย์กลางของชีวิตทางสังคม โรงเรียนและเพื่อนๆร่วมวัยเริ่มมีบทบาทต่อชีวิตของเด็กมากขึ้น ขณะที่พ่อ แม่ เริ่มกลายเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อเด็กน้อยลง เป็นวัยเข้ากลุ่มเพื่อน เด็กให้ความสนใจกับการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน (ประณต คำฉิม, ม.ป.ป.) ความกังวลหลักของเด็กวัยนี้จึงเป็นการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมวัย การมีตัวตนในกลุ่ม เด็กจึงยินดีที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานที่กลุ่มสร้างขึ้น

นอกจากนี้ วัยเด็กตอนปลายยังเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายมากขึ้น บริบททางสังคมเริ่มเปลี่ยนแปลง เริ่มมีความอิสระทางความคิดและการกระทำของตนเอง การเล่นและการทำกิจกรรมก็จะมีหลากหลายขึ้นระหว่างช่วงวัย ทำให้มีความสนใจที่หลากหลายในการทำกิจกรรมต่างๆ พัฒนาการช่วงวัยนี้จะเป็นไปในลักษณะของการเตรียมตัว เพื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเผชิญและรับผิดชอบต่อตนเองในทุกๆด้าน (ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง, 2551) ทั้งจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของวัยเด็กตอนปลายจึงถูก

กล่าวว่าเป็นเงื่อนไขที่ส่งผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้งต่อการปรับตัวส่วนบุคคลและทางสังคมของเด็ก เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างชั้นของพัฒนาการ ซึ่งเด็กจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความต้องการและความคาดหวังใหม่ๆมากขึ้น ในช่วงปีท้ายๆของวัยนี้ เด็กจะมีการปรับเปลี่ยนและเตรียมตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ ทักษะคิดเพื่อก้าวไปสู่ช่วงวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น (Verma, 2020) และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะมีการเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะมากขึ้นอยู่แค่ขั้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กๆได้รับมา ในขณะนี้ เหมือนกันกับประสบการณ์ในช่วงวัยเด็กตอนต้น ซึ่งเป็นรากฐานของพัฒนาการในวัยเด็กตอนปลาย

## 1.2 พัฒนาการด้านต่างๆของวัยเด็กตอนปลาย

วัยเด็กตอนปลาย จะเป็นการพัฒนาในลักษณะเตรียมตัว ซึ่งพัฒนาการด้านต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันออกไปในแต่ละด้าน

### 1.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

เด็กวัยนี้มีลักษณะการเจริญเติบโตแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ มีการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ และระบบประสาทซึ่งทำงานประสานกันได้ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านน้ำหนัก การเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการขยายออกของร่างกายซึ่งเปลี่ยนไปในด้านส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง โดยความสูงจะเพิ่มขึ้น 2-3 นิ้วต่อปี โดยที่เด็กผู้หญิงจะมีการเจริญเติบโตของร่างกายเร็วกว่าเด็กผู้ชาย และยังมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ผิวหนัง ซึ่งทำให้เกิดเป็นสิวและขนต่าง ๆ ขึ้นตามร่างกาย (Lang & Carstensen, 2002)

ในเด็กผู้หญิงสะโพกจะเริ่มขยายออก ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นที่บริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ นอกจากนี้เด็กวัยนี้จะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 11-12 ปี การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวทำให้เด็กรู้สึกกังวลกับภาพลักษณ์ของตน

ในเด็กผู้ชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มือและเท้าใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ และมีการหลั่งอสุจิเริ่มเกิดขึ้นครั้งแรกในช่วงอายุ 12-16 ปี แสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศเจริญเต็มที่ เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ดีขึ้น

### 1.2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นกลาง ไม่ดีหรือร้ายจนเกินไป สามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความคิดที่ละเอียดอ่อน (วิภาวีส อิศราพานิช, 2557) ระวังอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความคิดที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น แต่ขณะเดียวกันเด็กวัยนี้มักจะมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเร็ว บางครั้งทำตัวเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งทำตัวเป็นเด็ก ความขัดแย้ง



ทางอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้เสมอ ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูเพื่อให้เกิดอารมณ์ที่มั่นคง โดยอารมณ์ที่พบเจอในวัยนี้ได้อบอบ ได้แก่

อารมณ์โกรธ เด็กวัยนี้สามารถควบคุมและระงับความโกรธได้ดีขึ้น ไม่โกรธง่ายหรือหายเร็วเกินไป การแสดงออกเมื่อมีอารมณ์โกรธก็จะต่างจากวัยเด็กตอนต้น คือ ไม่ร้องไห้หรือกระตือรือร้นเหมือนตอนเป็นเด็กเล็ก แต่จะพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจในทันที และอาจมีการคิดแก้แค้นในใจแต่ไม่ได้ทำจริง

อารมณ์รัก เด็กวัยนี้จะแสดงออกในด้านความรักด้วยการมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นว่าเรง มีอารมณ์ดี พยายามไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียใจ โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มที่เด็กมีความสนิทสนมด้วย

อารมณ์กลัว เด็กวัยนี้จะเลิกกลัวสิ่งต่างๆที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ หรือไม่มีตัวตน แต่อารมณ์กลัวของเด็กช่วงวัยนี้ จะเกิดจากประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้มา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ กลัวจะไม่ใช่ที่ยอมรับของกลุ่ม กลัวไม่มีเพื่อน เพราะเป็นวัยที่ต้องการกลุ่มเพื่อน รวมถึงกลัวว่าจะเกิดอันตรายต่างๆกับตนและบุคคลที่ตนรัก แต่เมื่อเด็กทำความเข้าใจและปรับตัวเข้ากับสิ่งนั้นได้ ความกลัวก็จะค่อยๆลดลง

### 1.2.3 พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านสังคมที่เด่นชัดมาก ให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทั้งต่อคนใกล้ชิดและบุคคลอื่น ทั้งเพื่อนวัยเดียวกันและต่างวัยกัน ทำให้เด็กวัยนี้มักต้องการเพื่อน โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ยึดมั่นกับกลุ่มเพื่อน และต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม การส่งเสริมให้เด็กได้รับการเรียนรู้ รวมถึงฝึกทักษะการมีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อน และกลุ่มบุคคลรอบข้างในชีวิตประจำวันจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านสังคมที่เหมาะสม เช่น การแบ่งปัน การสื่อสาร และการแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ เนื่องจากเด็กในวัยนี้มีพฤติกรรม ทั้งการแต่งกาย การแสดงออกเหมือนกับกลุ่มที่ตนเองอยู่ด้วย และไม่ยอมให้ตนเองรู้สึกแปลกแยก ด้านศีลธรรมก็ได้รับการพัฒนามากขึ้น เด็กๆ จะรับรู้ถึงความถูกต้องและมีความเข้าใจถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับในสังคม (Brooke, 2022)

### 1.2.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เด็กวัยนี้สมองส่วนหน้ามีการพัฒนามากขึ้นและพัฒนาการด้านตรรกะ การวางแผน และความจำที่ชัดเจนขึ้น (Van der Molen & Molenaar, 1994) เด็กในวัยนี้สามารถวางแผนได้ดี รวมถึงทำกิจกรรมที่ใช้สมองทั้ง 2 ซีกควบคู่กันได้ พัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่มากขึ้น ทำให้สามารถคิดวิเคราะห์ รวมถึงแก้ปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น รู้จักการใช้เหตุผลในการ

แก้ไขปัญหา รับผิดชอบ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และรับฟังคนอื่นมากขึ้น กระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลเพียงพอต่อการแก้ปัญหา การเสนอความคิดเห็น และมีบทบาทในการช่วยเหลือกลุ่ม ตลอดจนสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายนั้น อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลาย อายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยแรกเริ่ม และวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่มีความสามารถในการใช้เหตุผล และคิดแก้ปัญหาได้มากขึ้น โดยมีการตัดสินใจที่อาศัยประสบการณ์และการคิดอย่างไตร่ตรองตลอดจนดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ รวมทั้งเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการพหุภุมย์ อยากรู้อยากเห็น อยากทดลองของใหม่อีกด้วย (สุชา จันทน์เอม, 2545)

เพียเจต์ (Piaget, 1972) ได้ศึกษาถึงขั้นของการพัฒนาและการเรียนรู้ของเด็ก และได้อธิบายว่า พัฒนาการทางสติปัญญาเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นไปตามวัยและพัฒนาต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม เด็กในช่วงวัยเด็กตอนปลายจะอยู่ในขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยรูปธรรม (Concrete Operation Stage) คือช่วง 7-11 ปี เด็กมีการสร้างองค์ความรู้ระดับพื้นฐาน เริ่มมีการใช้เหตุผลและแก้ปัญหา และคาบเกี่ยวไปสู่ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operational Stage) หรือช่วง 12 ปีขึ้นไป ซึ่งเด็กสามารถเรียนรู้และจำแนกสิ่งต่างๆ สามารถคิดเหตุผลเชิงตรรกะสามารถนำความรู้ที่ตนเองมีมาแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ปัจจุบัน รวมถึงการรับรู้สิ่งแวดล้อมได้ตามความเป็นจริง สามารถคิดแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลและเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ป็นรูปธรรมและนามธรรมได้ (ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง, 2551)

ภารกิจพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย ฮาวิกเฮิร์ส (Havighurst, 1972 อ้างถึงใน ประณต คำฉิม, ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงภารกิจพัฒนาการ ในช่วงวัยนี้ ได้แก่

1. การเรียนรู้ทักษะทางกายภาพที่จำเป็น
2. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองในฐานะบุคคลหนึ่งที่กำลังเติบโต
3. เรียนรู้ที่จะเข้ากับเพื่อนร่วมวัย
4. เริ่มพัฒนาบทบาททางสังคมชาย หญิงอย่างเหมาะสม
5. พัฒนาทักษะพื้นฐานในการอ่าน การเขียน และการคำนวณ
6. พัฒนาแนวคิดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน
7. พัฒนามโนธรรม สำนึกคุณธรรม ค่านิยม
8. พัฒนาทัศนคติต่อกลุ่มสังคมและสถาบัน
9. บรรลุความเป็นอิสระส่วนบุคคล

ตามภารกิจพัฒนาการของฮาวิกเอิร์ส จะเห็นได้ว่า ในช่วงวัยเด็กตอนปลายจะมีการพัฒนาที่หลากหลายทั้งต่อตนเองและสังคม รวมถึงการเรียนรู้สิ่งจำเป็นและการสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

นอกจากนี้ ทางด้านทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial developmental stage theory) สำหรับเด็กในวัยนี้ จะอยู่ในขั้นการเรียนรู้ที่ว่าตนประสบความสำเร็จหรือรู้สึกด้อยค่า (Industry vs. Inferiority) เด็กๆจะวางแผน เล่น และทำสิ่งต่างๆร่วมกับเพื่อน เป็นช่วงที่เด็กเปรียบเทียบตัวเองกับคนรอบข้าง (Lally & Valentine-French, 2019) ช่วงวัยนี้เป็นระยะที่เด็กมีความเจริญเติบโตและมีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่างๆ มากขึ้นยิ่งกว่าในช่วงวัยเด็กตอนต้นและวัยเด็กตอนกลาง ในวัยนี้เขาจะมีความต้องการที่จะทำอะไรอยู่เสมอ มากกว่าการอยู่นิ่งๆ มีความพยายามอย่างมาก และภูมิใจเมื่อเขาทำอะไรสำเร็จ ในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้เรื่องที่เขาให้ความสนใจ และเริ่มพบว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่นๆ เขาจะอยากให้คนอื่นเห็นว่าเขาทำสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เด็กบางคนจะตั้งคำถามว่าเขาสามารถอยู่รอดในโลกนี้ได้อย่างไร หากเด็กในขั้นนี้ได้รับการยอมรับจากคุณครูและเพื่อน ๆ เขาก็จะมีความขยันหมั่นเพียร และเป็นคนสู้งาน แต่หากเด็กไม่ได้รับการสนับสนุนหรือได้รับคำติที่มากเกินไป เขาจะเริ่มรู้สึกด้อยและสูญเสียแรงบันดาลใจ (Erikson, 1950 อ้างถึงใน รัตนวัชร เพ็ญรัตนหิรัญ, 2564) ในขั้นนี้โรงเรียนและคนรอบข้างมีอิทธิพลค่อนข้างมาก ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการแสดงความคิดเห็นและแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อแสดงความเป็นผู้ใหญ่ จุดสำคัญของพัฒนาการระยะนี้คือการได้แสดงออกว่าเขามีความคิด มีความสามารถเหมือนผู้ใหญ่คนอื่นๆ แข่งขันกันทำงานและร่วมมือทำงาน รวมถึงพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งอีริกสัน (Erikson, 1985) เชื่อว่าหากเด็กมีความขยันหมั่นเพียร เขาจะสามารถประสบความสำเร็จตามความพยายามของพวกเขาได้ และพวกเขาจะรู้สึกมั่นใจกับความท้าทายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ช่วงวัยเด็กตอนปลายเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่น ทำให้เป็นวัยที่พัฒนาการต่างๆเกิดการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ ความคิด และสังคม เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่สังคมที่กว้างขึ้น มีความหลากหลายมากขึ้น เด็กเริ่มที่จะประเมินผู้คนรอบข้างตามแนวคิดของตนเอง และสร้างการเปรียบเทียบต่างๆ โดยเฉพาะทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของเด็ก เรื่องต่างๆไม่ว่าจะเป็นการเข้ากลุ่มเพื่อน การให้ความสำคัญกับเพื่อนในกลุ่มที่มีบุคลิกหรือความชอบที่คล้ายคลึงกัน การเรียน การแข่งขันหรือแม้แต่การเจริญเติบโตของร่างกายล้วนสร้างปัญหาและอุปสรรคใหม่ๆอยู่เสมอ จึงอาจทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่เด็กในช่วงวัยนี้ยังเป็นวัยที่มีความสามารถในการให้เหตุผลสามารถ

คิดวิเคราะห์ มีความกระตือรือร้น และคิดแก้ปัญหาได้มากขึ้น โดยมีการตัดสินใจที่อาศัยประสบการณ์และการคิดอย่างไตร่ตรองตลอดจนดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ (สุชา จันทน์เอม, 2545) จึงเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการสนับสนุนให้รู้จักคิดวิเคราะห์ และเสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา พัฒนาให้เด็กเกิดกระบวนการคิด และรู้จักแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่มองว่าปัญหาที่พบเจอเป็นสิ่งแก้ไขไม่ได้ แต่มองว่าเป็นสิ่งท้าทายและหาวิธีลงมือแก้ไข ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจในตนเองซึ่งก็เหมือนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลสามารถทำงานเฉพาะอย่างหรือบรรลุเป้าหมายเฉพาะได้ (Bandura, 1997) สามารถก้าวผ่านอุปสรรคนั้นๆไปได้ แม้เด็กในวัยนี้จะต้องพบเจอกับปัญหาต่างๆมากขึ้น แต่หากได้เรียนรู้ฝึกฝน ใ้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ก็จะทำให้เด็กมีการพัฒนาความสามารถที่จะจัดการอุปสรรคสูงขึ้น เป็นไปตามการพัฒนาตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติของสมอง (คันทันย์ วัชรคุปต์, 2545) เมื่อเด็กเกิดการคิด ลงมือทำ ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับอุปสรรคที่พบเจอและดำรงชีวิตต่อไปได้ในอนาคต

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

### 2.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มาจากชื่อภาษาอังกฤษว่า Adversity Quotient หรือตัวย่อว่า AQ นั้น ถูกกล่าวถึงในหลายงานวิจัย โดยหนังสือหรืองานวิจัยในประเทศไทยบางงาน ได้ใช้คำที่แตกต่างกันออกไป เช่น ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค เขาวนในการแก้ปัญหา หรือเขาวนแห่งความอึด ซึ่งกล่าวโดยรวมถึงความสามารถของบุคคลนั้นๆในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เข้ามาในชีวิต และเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลนั้นๆประสบความสำเร็จ

Stoltz (1997) ได้ให้ความหมาย ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤต สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายในชีวิต ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายการประสบความสำเร็จในชีวิต นอกเหนือจากความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) สูง ก็จะเป็นผู้ที่มีความอดทน มีพลังที่จะฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค มีจิตใจเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาเหล่านั้น ต่างจากบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ ซึ่งมักจะไม่สู้ และยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรคที่พบเจอนอกจากนี้ นักวิชาการหลายท่านยังให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่หลากหลายออกไป

Bakare (2015) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นความสามารถโดยธรรมชาติที่ช่วยให้ผู้คนเปลี่ยนสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ให้กลายเป็นข้อได้เปรียบในการเปลี่ยนแปลงชีวิต

Hidayat (2019) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นสติปัญญาของผู้คนเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ ตามการตอบสนองต่อปัญหาที่พวกเขาเผชิญ

Dina and Amin (2018) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นความฉลาดในการรับมือกับปัญหา มองความยากลำบากเป็นโอกาสในการปรับปรุงความสามารถของตน

Wardani and Mahmudi (2019) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญความท้าทายและสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต และอธิบายได้ว่าทำไมบางคนจึงสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีกว่าบุคคลอื่น

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการตอบสนองหรือพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบพฤติกรรม การตอบสนองต่ออุปสรรคปัญหาในชีวิต ซึ่งก็จะเป็นกลไกของสมอง เกิดจากใยประสาทต่างๆ ที่ถูกสร้างและฝึกฝนขึ้น

อารี พันธุ์มณี (2546) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นความสามารถของบุคคลที่มีความอดทน มีความเข้มแข็งทางจิตใจและมีเป้าหมายที่ชัดเจน รวมถึงสามารถอดทนต่อความลำบากและความเหนื่อยยากได้

ตะวัน วาทกิจ (2547) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นความสามารถที่บุคคลต้องใช้ในการอดทนต่อความยากลำบาก และความสามารถที่จะก้าวผ่านความยากลำบาก รวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามความคาดหวังโดยไม่ยอมแพ้

ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ (2548) ให้ความหมาย ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ว่าเป็นเขาวงกตแห่งความอึด สามารถควบคุมอารมณ์และความคิด รู้จักหยุดความคิดที่ทำให้เกิดความเครียด และสามารถฟันฝ่าความยากลำบาก มีความฉลาดในการฝ่าฟันวิกฤติ และสามารถฟันตัวจากอุปสรรคอย่างรวดเร็ว

นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช (2550) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญหน้าและก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น และเอาชนะความลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

สุภะ อภิญญาภิบาล (2550) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มีอุปสรรคหรือปัญหา โดยสามารถควบคุมสถานการณ์และพยายามแก้ไขอุปสรรค สามารถรับรู้ระดับของอุปสรรค มีความมุ่งมั่นอดทนเพื่อความสำเร็จ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คือ ความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคของบุคคลด้วยเจตคติในทางบวก มีสติและความรับผิดชอบ รู้จักหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทนจนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นได้

วิทยา นาควัชระ (2557) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หมายถึงบุคคลที่มีความอดทนต่ออุปสรรค และสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างคนที่มีความหวังและกำลังใจ

กานต์พิชชา จอมวงศ์ (2559) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยสามารถรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้น รับผิดชอบต่ออุปสรรค จำกัดขอบเขตของอุปสรรค และสามารถกำจัดอุปสรรคให้หมดไปได้ รวมทั้งสามารถอดทนต่อความเหนื่อยยาก ความเบื่อหน่าย และมีกำลังใจในการเผชิญอุปสรรค

สรวิชัย สหพิบูลย์ชัย (2559) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อความยากลำบาก และสามารถก้าวสู่ความสำเร็จได้โดยอาศัยความอดทนและความมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต

อัญชลิกา พระแก้ว (2560) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หรือ Adversity Quotient (AQ) คือ ความสามารถของบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่บุคคลนั้นประสบพบเจอ ซึ่งปัญหาและอุปสรรคนั้น ทำให้เกิดความยากลำบากในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

รัฐา นพพรเจริญกุล (2561) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ว่าเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่มีการตอบสนองต่อปัญหา สถานการณ์ที่ยากลำบาก และอุปสรรคที่เข้ามารบกวนการดำเนินชีวิต

ไพลิน จันทดิษฐ (2563) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก มีกำลังใจ และมีจิตใจมุ่งมั่นในการฟื้นฝ่าอุปสรรคและใช้ปัญหาอุปสรรคเหล่านั้นเป็นโอกาสให้กับตนเอง โดย

ผู้ที่มี AQ สูง จะสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพยายามหาวิธีแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มี AQ ต่ำกว่าซึ่งมักจะขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

จากความหมายต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความสามารถของบุคคลในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก สามารถเอาตัวรอดจากความยากลำบากในชีวิต ด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิด (ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์, 2548) และมีจิตใจที่มุ่งมั่น อดทนในการแก้ปัญหาและฟื้นฟ้อุปสรรค (ตะวัน วาทกิจ, 2547; วิทยา นาควัชระ, 2544; อารี พันธุ์ณี, 2546) โดยมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายในชีวิต (Stoltz, 1997) เปลี่ยนวิกฤตและอุปสรรคให้เป็นโอกาส มองความยากลำบากเป็นโอกาสในการปรับปรุงความสามารถ (Dina & Amin, 2018) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคยังเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นการเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยไม่ยอมแพ้หรือล้มเลิกไปกลางคัน มีความมุ่งมั่นและเดินหน้ารุดต่อไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ

## 2.2 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ในปัจจุบัน สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัวมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว บุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตไม่มากก็น้อย แต่ไม่ว่าจะพบเจอปัญหาที่ยากลำบากเพียงใด บุคคลก็ต้องมีความพยายามที่จะฟันฝ่าวิกฤตินั้นไปให้ได้ ตามแนวความคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ถือเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อสภาพสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมาก เป็นศาสตร์ที่อยู่บนแนวคิดทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ และมีการประยุกต์ใช้ได้จริง ซึ่งมีการวิจัยและประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติเป็นเวลาหลายปี มีการศึกษาและพิสูจน์ ประยุกต์ใช้ในโลกรแห่งความจริง ซึ่งบุคคลที่มีความอดทนจะผ่านและเอาชนะอุปสรรคหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ AQ ยังทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจและทัศนคติในการตัดสินใจว่าจะเดินหน้ารุดต่อหรือจะถอยหลัง (Firmansyah, Djatmika, & Hermawan, 2016) แนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) นอกจากจะสามารถประยุกต์ใช้กับตนเองแล้ว ยังสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพของทีมงาน ความมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว องค์กร วัฒนธรรม ชุมชนและสังคม สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ยังกล่าวอีกว่า คุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค (AQ) ยังมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่

- เป็นแนวคิดใหม่ที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจและเอาชนะอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ
- เป็นเครื่องมือประเมินการตอบสนองต่ออุปสรรคของบุคคล

- เป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ สามารถช่วยปรับปรุงการตอบสนองของบุคคลในการเผชิญอุปสรรค

ตะวัน วาทกิจ (2547) กล่าวถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไว้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เกิดความเข้าใจ ส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในทุกด้าน เป็นตัวชี้วัดว่าบุคคลจะตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นอย่างไร และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคยังมีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ จึงเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาการตอบสนองต่ออุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคถือเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกคนในยุคปัจจุบันนี้ เพราะนอกจากจะสามารถใช้บอกและทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ ของบุคคลแล้ว ยังมีบทบาทกับการดำเนินชีวิตของบุคคลในหลายด้านอีกด้วย (ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง, 2551) เพราะปัญหาต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ยังถือเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญและควรพัฒนาให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (วรวิสา นพพรเจริญกุล, 2561) ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จจะต้องก้าวผ่านจุดนั้นมาได้ ในชีวิตของทุกคนจะต้องเจอกับปัญหาต่างๆ จึงต้องมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนี้จะช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545) และสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ยังเปรียบเทียบความสำเร็จของบุคคล เหมือนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ ซึ่งเรียกว่าต้นไม้แห่งความสำเร็จ (The Tree of Success) โดยต้นไม้ต้นนี้ ประกอบด้วย

- ราก คือ พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางบุคลิก ทักษะ พฤติกรรม รวมถึงความปรารถนาของบุคคล

- ลำต้น คือ สติปัญญา สุขภาพ บุคลิกลักษณะ ซึ่งความฉลาดและลักษณะเด่นของคนเราจะแตกต่างกันไป รวมถึงสุขภาพร่างกายที่มีผลต่อความสำเร็จในชีวิต

- กิ่งก้าน คือ ทักษะต่างๆ ความรู้ ความสามารถของตนเอง การมีความกระตือรือร้น ความทะเยอทะยาน มีเป้าหมายและความปรารถนาอันจะนำไปสู่ความสำเร็จ

- ใบ ดอก ผล คือ ผลการปฏิบัติงาน ความสำเร็จ ซึ่งเป็นลักษณะต่างๆ ที่ปรากฏแก่สายตาผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเห็นถึงความสำเร็จ

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) มีความสำคัญต่อความสำเร็จของมนุษย์ เพราะการที่บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง ก็จะทำให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม, 2554)



นอกจากนี้ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคยังถือเป็นตัวทำนายความสำเร็จของบุคคลในด้านต่างๆด้วย เช่น ด้านการเรียน การทำงาน หรือการเข้าสังคม ดังที่งานวิจัยของ อีสริย์ บุญรานุรักษ์ (2565) พบว่าที่ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และความคิดสร้างสรรค์ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับความสำเร็จในอาชีพ และยังสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพได้ร้อยละ 56.4 จึงกล่าวได้ว่าหากบุคคลนั้นมีความอดทน ต่อสู้ เอาชนะอุปสรรคได้ ก็จะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต แต่หากบุคคลนั้นหลบเลี่ยง ไม่พยายามและล้มเลิก หรือไม่คิดสู้ บุคคลนั้นก็จะเป็นผู้ยอมแพ้ต่อปัญหา และไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต สอดคล้องกับที่อารี พันธุ์ณี (2546) กล่าวว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จจะต้องอาศัยความดีในหลายๆด้าน ทั้งสติปัญญาดี อารมณ์ดี สังคมดี และที่สำคัญที่สุดคือ ต้องเป็นบุคคลที่สามารถเอาชนะปัญหา หรือเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคได้นั่นเอง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) มีความสำคัญต่อทุกอาชีพและทุกช่วงวัย ทุกคนจึงควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนาทักษะความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพราะในชีวิตของคนเราย่อมต้องพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ ที่หลากหลายและไม่อาจคาดเดาได้ ทั้งนี้หากเด็กได้พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาและฝึกฝนการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างอดทนและไม่ย่อท้อ ก็เหมือนเป็นการปลูกฝังและวางรากฐานที่ดีให้กับเด็ก เพื่อให้พวกเขาสามารถแก้ไขปัญหาและบรรลุผลสำเร็จในอนาคต

### 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

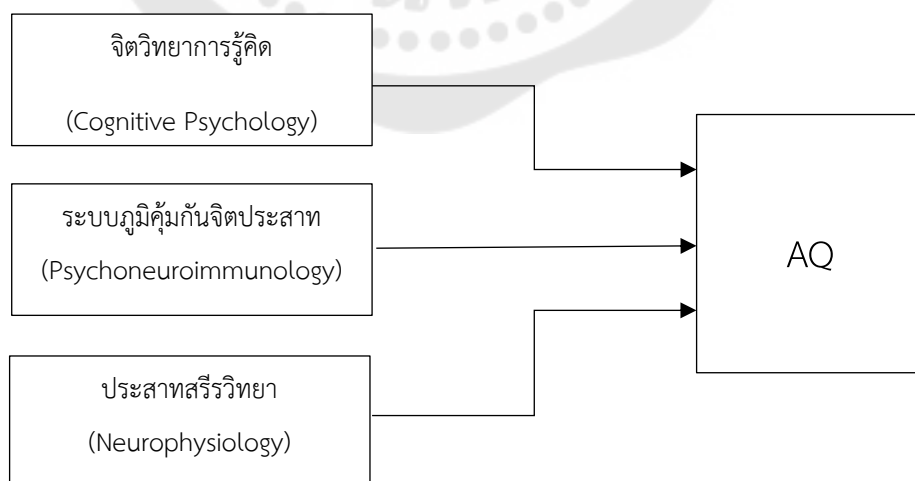
แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค เป็นความสามารถในตัวบุคคลที่เป็นพื้นฐานของความสำเร็จ โดยอาศัยแนวคิดมาจากทฤษฎีกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ประกอบด้วย จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) จิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) และระบบประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology)

1. จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) กล่าวว่า อุปสรรคต่าง ๆ นั้นเกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง ทำให้รู้สึกหมดหวัง เกิดความท้อแท้ และไม่รู้ว่าจะต้องจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร โดยบุคคลที่มองว่าอุปสรรคเป็นความยากลำบาก เป็นสิ่งคงทนถาวร ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นกลุ่มคนที่มักจะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์ที่มากับอุปสรรค ในขณะที่คนที่ได้รับการฝึกฝนให้รับรู้ว่าคุณอุปสรรคเป็นความยากลำบากที่เกิดขึ้น และอยู่เพียงชั่วคราว หากมี

สติก็จะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ก็จะเป็นกลุ่มคนที่สามารถตอบสนองและควบคุมอุปสรรคนั้นได้ มีกำลังใจที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ

2. ระบบภูมิคุ้มกันจิตประสาท (Psychoneuroimmunology) ศึกษาการเชื่อมต่อระหว่างกระบวนการทางจิตวิทยาและร่างกายมนุษย์ มักใช้เมื่อพูดถึงเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและระบบประสาท และเชื่อว่ากระบวนการคิดส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมและความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) นั้น มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของคนโดยตรง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านทานโรคภัยของร่างกายได้ การมองโลกในแง่ดี บริหารอารมณ์ได้ดีและมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะช่วยให้สุขภาพกายและจิตดี

3. ประสาทสรีรวิทยา (Neurophysiology) ศึกษาสมองของมนุษย์ประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ นิสัยของบุคคลเกิดขึ้นจากการได้เรียนรู้ทักษะความสามารถต่างๆ อย่างตั้งใจและจดจ่อจนสามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ หากสร้างทัศนคติเชิงบวก ก็จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคได้เช่นกัน โครงสร้างของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือ บริเวณ ซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ (Cerebral cortex) ควบคุมกิจกรรมที่รู้ตัว แต่หากบุคคลได้รับการเรียนรู้ ผิดแผนกิจกรรมต่างๆ หรือทำสิ่งนั้นซ้ำๆ จะเกิดเป็นการทำงานซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากสิ่งนั้นได้ย้ายเข้ามาอยู่ในจิตใต้สำนึก บริเวณของสมองส่วนที่สองที่ทำงานโดยอัตโนมัติเรียกว่า บาซัล แกนเกลีย (Basal ganglia) ซึ่งแสดงให้เห็นแนวคิดความสัมพันธ์ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบ 1 ภาพแสดงกรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ในปีค.ศ. 1997 พอล จี. สตอลทซ์ (Paul G. Stoltz) ได้เขียนหนังสือเรื่อง Adversity Quotient (AQ) โดยมีแนวคิดที่ว่าท่ามกลางความยากลำบากแห่งยุคสมัย คนส่วนใหญ่มักฝ่าฟันไปได้ไม่ไกลนัก หลายต่อหลายคนยอมแพ้อย่างง่ายดายโดยไร้ซึ่งความพยายาม เพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจ สตอลทซ์ จึงได้เปรียบเทียบชีวิตเป็นเหมือนกับการปีนภูเขา ซึ่งการที่จะพิชิตยอดเขาได้นั้น ต้องอาศัยความอดทนและจิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ โดยแบ่งบุคคลไว้ 3 ประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 Quitter หรือกลุ่มคนไม่สู้ หมายถึงบุคคลที่มี AQ ต่ำ คนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่หลีกเลี่ยงการปีนเขา ไม่กล้าเสี่ยง เลือกที่จะถอนตัว เมื่อเห็นยอดเขาก็จะบอกตัวเองว่ามันยากเกินไป ไม่มีทางที่จะข้ามได้ หรือปีนไปก็เหนื่อยเปล่า จึงปฏิเสธความท้าทายหรือโอกาสที่เข้ามาโดยไม่ลองพยายาม คนกลุ่มนี้คือบุคคลที่ไม่คิดที่จะพัฒนาตัวเอง ปิดกั้นโอกาส ทำให้พลาดโอกาสดีๆ ที่ผ่านเข้ามา เมื่อพบปัญหา ก็จะถอยหนีและพยายามหลบเลี่ยงทุกวิถีทาง ทั้งยังขาดแรงจูงใจ ทำให้ยากต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต และจะส่งผลให้องค์กรไม่ก้าวหน้าอีกด้วย

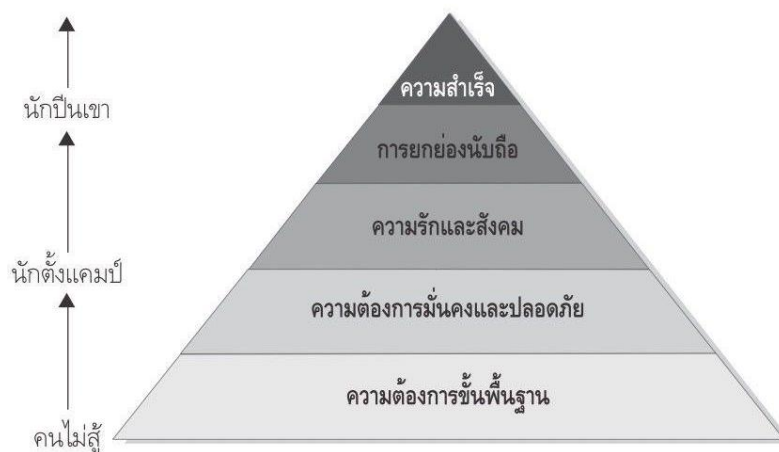
ประเภทที่ 2 Camper หรือกลุ่มนักตั้งแคมป์ หมายถึง บุคคลที่มี AQ ในระดับปานกลาง เมื่อมองเห็นยอดเขา ก็ยังมีแรงใจและแรงกายที่จะปีนเขา แต่เมื่อทำไปได้สักพักพวกเขาอาจจะเหนื่อยและท้อ ขอแวะตั้งแคมป์พักตั้งหลักก่อน และพอได้พักก็อาจจะรู้สึกว่าจะไม่อยากปีนต่อและล้มเลิกความตั้งใจไป คนกลุ่มนี้เป็นบุคคลที่เดินไปได้ไกลพอสมควร และมักจะหยุดกลางคัน เมื่อพบอุปสรรคก็จะลงมือแก้ไขไปซักระยะและหยุดลง เพราะมีความคิดที่ว่า ทำมาได้แค่นี้ก็ดีแล้ว และเริ่มจะถอยห่างจากการเรียนรู้ บุคคลเหล่านี้หากอยู่ในองค์กรก็มักจะมีผลงานในระดับกลาง แม้ไม่หนีปัญหาแต่ก็ไม่ลงมือทำทลายสิ่งใหม่ๆ อาจเพราะหมดไฟหรือติดอยู่ในคอมฟอร์ทโซนของตัวเอง ทำให้เลือกที่จะหยุดและใช้ชีวิตที่เหลือแบบเรียบง่าย

ประเภทที่ 3 Climber หรือนักปีนเขา หมายถึงบุคคลที่มี AQ ในระดับสูง ยอดเขาแม้จะอยู่สูง ซึ่งก็เปรียบได้กับเป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จ คนกลุ่มนี้มีเป้าหมายชัดเจนและมีความเพียรที่จะปีนไปถึงยอดเขา มีความคิดที่ว่าทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ เป็นบุคคลที่มีความขยัน มีวินัย มุ่งมั่น และอดทน ทำทุกวิถีทางที่จะก้าวข้ามปัญหาอุปสรรค สนุกกับการทำสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทายอยู่เสมอ มีความศรัทธาและเชื่อมั่น รู้จักปรับตัว อดทนและไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก คนกลุ่มนี้หากอยู่ในองค์กรก็มักจะเป็นคนที่ไม่จ้านนต่อปัญหา คอยหาวิธีพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ และไม่หยุดพอใจกับความสำเร็จที่ได้รับ มีแนวโน้มจะเป็นผู้นำที่ดี โดยสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 ตารางลักษณะของบุคคลทั้ง 3 ประเภท

	กลุ่มคนไม่สู้ (Quitter)	กลุ่มนักตั้งแคมป์ (Camper)	กลุ่มนักปีนเขา (Climber)
วิถีชีวิต	ใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่ชวนขวาย สิ่งท้าทาย	กระตือรือร้นบ้างในขณะหนึ่ง และสุดท้ายก็จะอยู่นิ่งเฉย	มีความกระตือรือร้นสูง ชอบ การทำท่ายิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ
การทำงาน	ไม่กล้าเสี่ยง ไม่พัฒนาตนเอง ปฏิเสธโอกาสต่างๆ	มีความคิดสร้างสรรค์ มีความ พยายามในระดับปานกลาง	มีวิสัยทัศน์ พร้อมทั้งจะพัฒนา ตนเองและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา
ปฏิกิริยาเมื่อพบกับการ เปลี่ยนแปลง	ลังเล หลบเลี่ยง ไม่กล้าลงมือ แก้ไข มักขอให้คนอื่นมาช่วย	ลงมือแก้ไขปัญหา แต่ทำไม่ สุดเพราะติดอยู่กับความ สบาย	ปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์ เชื่อว่าทุกอย่างมีทางแก้
การฝ่าฝืนปัญหาอุปสรรค ต่างๆในชีวิต	พยายามหลบเลี่ยงปัญหาที่ เข้ามา ยากที่จะประสบ ความสำเร็จ	ไม่หนีปัญหา แต่เมื่อทำไปชัก พังกก็เลือกที่จะหยุดและไม่ลง มือทำต่อ	มีความเชื่อมั่น อดทน ทำทุก วิถีทางเพื่อเอาชนะอุปสรรค และประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้การแบ่งกลุ่มคนทั้ง 3 ประเภทนี้ ได้ถูกนำมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need Theory) ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบ 2 ภาพแสดงการเปรียบเทียบลักษณะบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของอับราฮัม มาสโลว์

ที่มา : Stoltz (1997) : 17

จากภาพแสดงการเปรียบเทียบลักษณะบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของอัมราฮัม มาสโลว์ จะเห็นได้ว่าสตอลทซ์ได้เปรียบเทียบว่า ลักษณะของคนที่ไม่สู้ก็เหมือนบุคคลที่ไม่ดีนรณ พอใจกับความต้อองการพื้นฐาน หลบเลี่ยงและไม่พยายามที่จะต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ลักษณะของนักตั้งแคมป์ เปรียบเหมือนบุคคลที่มีความพยายามในการต่อสู้อุปสรรคในระดับหนึ่ง เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการทั้งความมั่นคงและการยอมรับจากสังคม และเมื่อพอใจก็จะหยุดอยู่แค่นั้น ส่วนนักปีนเขา เปรียบเหมือนบุคคลที่พยายามปรับตัวและอดทนต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างสุดกำลัง เพื่อให้ตนผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคนั้นไปได้

ในส่วนของเอ็มี เวอร์เนอร์ (Werner, 1993) นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ กล่าวว่า เด็กที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มีลักษณะดังนี้

- เป็นผู้เรียนที่มีความกระตือรือร้นและเปิดกว้างในการแก้ปัญหาของชีวิต
- เป็นผู้ปฏิบัติตามแนวทางที่สร้างสรรค์เพื่อแก้ไขหรืออุปสรรคต่างๆที่พบเจอ
- เป็นผู้ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เมื่อต้องพบกับความพ่ายแพ้
- เป็นผู้รักษาศรัทธาและมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต

#### 2.4 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ออกเป็น 4 มิติ และถูกเรียกโดยรวมว่า CO<sub>2</sub>RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม (Control : C) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่อสถานการณ์รับรู้ถึงอุปสรรคและ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิดตนเอง ให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบาก หรืออุปสรรคไปได้

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ ผู้มีระดับการรับรู้ถึงความสามารถของตนในการควบคุมตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง เข้าใจปัญหา และมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

มิติที่ 2 การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership : O2) การรับรู้สาเหตุ (Origin) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์ ค้นหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาอุปสรรค โดยการนำเอาประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้จากความผิดพลาด หรือพิจารณาการกระทำของตนเองในอดีตมาประกอบ เพื่อทำการปรับปรุงแก้ไข การ

ตำหนิโทษตัวเองจะนำไปสู่การสำนึกและเสียใจ ซึ่งสอดคล้องกับกล่าวว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง (Powerful Motivator) หากใช้อย่างเหมาะสมก็จะเกิดประโยชน์

ความรับผิดชอบ (Ownership) หมายถึง การตระหนักว่า ความผิดพลาดหรือปัญหานั้น ตนเองมีส่วนร่วม ถือเป็นความรับผิดชอบของตน ซึ่งต้องพยายามแก้ไขให้ได้ ไม่ควรผลักภาระให้ผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่มีมิติด้านการรับรู้สาเหตุและมีความพยายามในการแก้ปัญหาสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะค้นหาว่าสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นเกิดจากสาเหตุใด โดยพิจารณาจากตนเองก่อน เรียนรู้จากความผิดพลาดและนำมาปรับปรุง โดยไม่กล่าวโทษตนเองและไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

มิติที่ 3 การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach : R) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ การกระจายตัวของปัญหาอุปสรรค และรับรู้ถึงผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นมีความยุ่งยากกับชีวิตมากน้อยเพียงใด พร้อมกับระวังและมีสติว่าปัญหานั้นจะเข้ามาเมื่อไร และจะรับมือได้อย่างไร

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านนี้สูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความท้อแท้ เศร้าหมอง และสามารถควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำรงชีวิตเมื่อมีความยุ่งยากเกิดขึ้น ไม่มองปัญหาใหญ่เกินกว่าความเป็นจริง แต่คิดได้ว่าเมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้นแล้วย่อมมีจุดสิ้นสุด

มิติที่ 4 ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance : E) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของปัญหาอุปสรรค รับรู้ถึงความยืดหยุ่นของปัญหานั้นว่าจะคงอยู่ยาวนานเพียงใด และมีความสามารถในการลงมือจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้หมดไป

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านนี้สูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถรับรู้ได้ว่าปัญหา อุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น สามารถแก้ไขสิ่งนั้นด้วยการฝึกฝนทักษะความรู้ ความสามารถ ในการมองโลกในแง่ดี

จากองค์ประกอบทั้ง 4 มิติ กล่าวได้ว่า การที่บุคคลจะก้าวผ่านอุปสรรค ความยากลำบาก และประสบความสำเร็จในชีวิต หรือผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงนั้น คือบุคคลที่สามารถควบคุมสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น รับรู้สาเหตุและมีความรับผิดชอบต่อปัญหานั้น มีสติในการรับรู้ผลกระทบและการกระจายตัวของปัญหา รวมถึงยอมรับการคงอยู่ของปัญหาและมีความอดทนที่จะแก้ไขอุปสรรคให้หมดไป องค์ประกอบทั้ง 4 มิตินี้จึงมีความสำคัญ และแสดงถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของแต่ละบุคคล

## 2.5 รูปแบบของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต

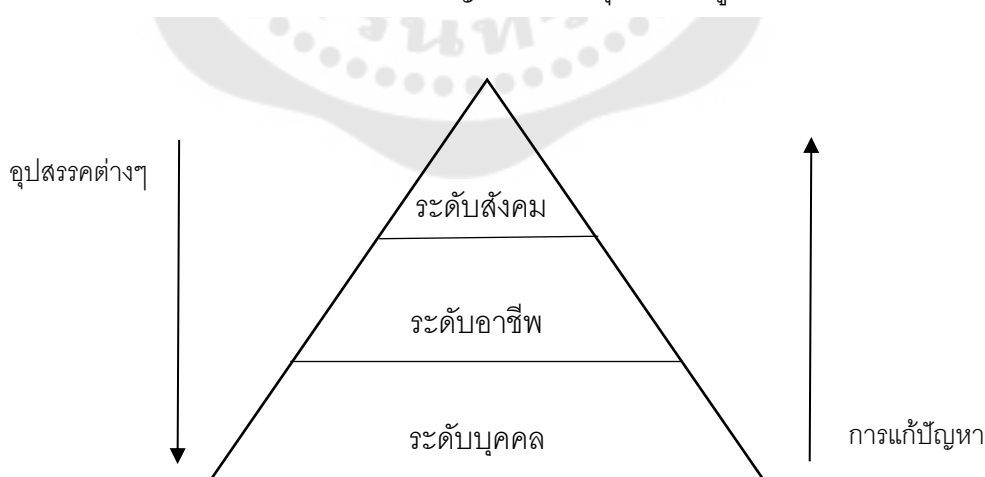
สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิตที่มนุษย์ต้องเผชิญในรูปแบบต่างๆไว้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ปัญหาระดับสังคม (Societal Adversity) คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากปัญหาภายในสังคมที่เราอาศัยอยู่ เช่น รายได้ที่ลดลงสวนทางกับรายจ่ายที่มากขึ้น วิกฤติเศรษฐกิจ การว่างงาน โรคระบาด ปัญหาอาชญากรรม และยาเสพติด ระบบการศึกษา รวมถึงการแข่งขันด้านต่างๆในสังคมที่สูงขึ้น

2. ปัญหาระดับอาชีพ/การทำงาน (Workplace Adversity) คือ ความไม่มั่นคงด้านอาชีพการงาน อันเกิดจากภาวะเศรษฐกิจ การแข่งขันในตลาดแรงงาน ความรู้สึกไม่มั่นคงในอาชีพการงานของตน อันเกิดจากการปรับโครงสร้างการทำงาน การลดพนักงาน การเลิกจ้าง

3. ปัญหาระดับบุคคล (Individual Adversity) คือ บุคคลได้รับปัญหาในระดับสังคมและการทำงานตามลำดับขั้น จนเกิดเป็นปัญหาในระดับบุคคล จึงเหมือนว่าบุคคลได้สะสมปัญหาระดับต่างๆเอาไว้ทั้งหมด ส่งผลให้เกิดความเครียดที่มากขึ้น การเอาชนะสามารถปรับเปลี่ยนโดยการสร้างวิกฤติให้เป็นโอกาส

เห็นได้ว่าปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เผชิญนั้น เกิดจากผลรวมของปัญหาระดับสังคม ระดับอาชีพ และระดับบุคคล แต่ในทางกลับกัน การที่จะแก้ปัญหา ต้องเริ่มที่ระดับบุคคลก่อน เพื่อให้ส่งผลกระทบย้อนกลับขึ้นไป ซึ่งการจะแก้ไขปัญหาก็ประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นจำเป็นต้องใช้ความเพียรและมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่สูง ดังภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบ 3 ภาพแสดงระดับปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข

## 2.6 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค Stoltz (1997) ได้พัฒนาเทคนิค เรียกว่า “The LEAD sequence and stoppers!” โดยเชื่อว่าการที่จะประสบความสำเร็จต้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงการคิด เทคนิค LEAD ประกอบด้วย เทคนิคสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่

1. การรับฟังปัญหาอุปสรรค (L = listen to your adversity response) เป็นขั้นที่มีความสำคัญ เป็นการบอกให้ตนเองรับรู้ได้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง จะมีการตรวจสอบและประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค และรู้ว่าต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นอย่างไรจึงจะแก้ไขอุปสรรคนั้นได้

2. การสำรวจจุดเริ่มต้นและความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ (E = Explore all origins and ownership of the result) คือการสำรวจว่าสิ่งใดคือต้นตอและสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำอะไรเพื่อให้อุปสรรคนั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของตนเอง

3. วิเคราะห์ระดับความสามารถในการแก้ปัญหา (A = Analyze the evidence) คือการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้มีความชัดเจน โดยค้นหาหลักฐานมาสนับสนุนว่า สิ่งที่อยู่ นอกเหนือจากการควบคุมมีอะไร อุปสรรคจะเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใด พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความ เป็นไปได้ในการแก้ปัญหาด้วยศักยภาพของตนเอง

4. การลงมือทำ (D = Do something) คือการเลือกวิธีและลงมือดำเนินการเพื่อให้ อุปสรรคนั้นหมดไปหรืออยู่กับเราให้น้อยที่สุด จำกัดไม่ให้ปัญหานั้นแพร่กระจาย ด้วยการหาข้อมูล ที่จำเป็นและวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตเราเพิ่มเติม

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (ธีระศักดิ์ อ่างถึงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) เสนอแนวคิดในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เรียกว่า ADVERSITY ประกอบด้วย

A (Activating Event) คือ การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติต่างๆที่เกิดขึ้น

D (Degree of Adversity) คือ การประเมินความรุนแรงของปัญหา เพื่อดูแรงจูงใจในการ แก้ไขปัญหา

V (Verify) คือ การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ สาเหตุและความ รับผิดชอบ สามารถลงมือแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ และผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

E (Explain) คือ การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติ ว่าเป็นแบบใดแบบ AQ สูง หรือ แบบ AQ ต่ำ



R (Reassessment) คือ การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ สูง เช่น เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้ เชื่อว่าปัญหามีไว้ให้แก้ ไม่ได้มีไว้ให้ท้อแท้

S (Systems Thinking for Solution) คือ การคิดแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบ ได้แก่

1. Control : การควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยมีการกำหนดปัญหาที่ชัดเจน แน่นนอน
2. Origin : วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect
3. Ownership = ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติ และกำหนดทางเลือกที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหา
4. Reach : แยกแยะความกลัวกับความจริง เชื่อว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อน ที่เดือดร้อนเพราะเราคิดไปเอง

I (Initiate New Perception of Adversity) คือ การสร้างกระบวนทัศน์ (paradigm) ใหม่ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้

T (Take Immediate Action) คือ ลงมือแก้ปัญหาทันทีตามกระบวนกรคิด (System Thinking)

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์ด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม
2. ไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาดนั้น
3. กำหนดชัดเจนว่าเราต้องรับผิดชอบต่อส่วนใดในปัญหานี้ อะไรทำเองได้ อะไรควรขอความช่วยเหลือ
4. กำหนดวิธีการจำกัดความเสียหายของวิกฤติ เปรียบเทียบความกลัวและความจริง
5. กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาวิกฤติ สิ่งใดต้องทำก่อน สิ่งใดต้องทำทีหลัง

Y (Yummy for Your Success) หรือ Yim (ยิ้ม) for Your Success คือ การยิ้มหรือการให้รางวัลกับตนเองในความสำเร็จของการแก้ไขปัญหา

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้เสนอแนวคิดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

1. ต้องมีความอดทน บุคคลจะอดทนได้มากขึ้นหากรู้สึกรู้สึกว่าเป็นผู้กล้าหาญ สามารถทนต่ออุปสรรคได้ คิดว่าความอดทน คือ ความกล้าหาญ
2. สร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริง จากความดีพื้นฐานของตนเอง เช่น การช่วยเหลือสัตว์ การช่วยงานบ้าน แม้จะทำความดีเล็กๆน้อยๆ แต่ก็ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นภูมิคุ้มกันในชีวิต และทำให้มีพลังในการที่จะต่อสู้กับปัญหา

3. สร้างจินตนาการ ความเชื่อที่ดีอยู่เสมอ เช่น เชื่อว่าเราจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ หรือเชื่อว่าวันพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้ เป็นความคิดทางบวกที่ก่อให้เกิดกำลังใจ

4. พัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยยอมรับความจริง เปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมขึ้น บอกตนเองซ้ำๆว่าเราสามารถทำได้ และพัฒนาตนเองได้จริงๆ เมื่อเจอปัญหา ก็จะเข้าใจและยอมรับได้

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) ยังได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ตามมิติ CO<sub>2</sub>RE ของสตอลทซ์ไว้ดังนี้

C = Control การกำหนดสติ ฝึก Sense of Control

O = Origin ผลจากการกระทำของตน

O = Ownership มีความกล้าหาญ กล้าที่จะรับผิดชอบ เปลี่ยนความคิดสู่การกระทำ

R = Reach การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก

E = Endurance ฝึกสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ฝึกความอดทน

จากที่กล่าวไปข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค คือการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับปัญหา สำรวจต้นตอของปัญหา ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุและวิธีแก้ไข รวมถึงการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อว่าปัญหา อุปสรรคทั้งหลายแก้ไขได้ ด้วยความมีสติ ความพยายาม ความอดทนในการแก้ไข และเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จ โดยงานวิจัยนี้ได้ปรับใช้แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคตามมิติ CO<sub>2</sub>RE ของ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551) เนื่องจากมีลักษณะที่เชื่อมโยง และมีความเหมาะสมกับโปรแกรมที่จะนำมาใช้ในงานวิจัย

## 2.7 การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าและอุปสรรคนั้น ได้มีนักวิชาการและนักวิจัยหลายท่านกล่าวไว้หลายรูปแบบ อาทิ

แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (The Adversity Response Profile-ARP) หรือแบบทดสอบ AQ ที่สร้างโดยสตอลทซ์ (Stoltz) โดยแบบทดสอบนี้ได้ ออกแบบเป็นมาตรแบบ bipolar เพื่อวัดรูปแบบการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคของแต่ละคน โดยคำถามครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน (CO<sub>2</sub>RE) มีการแปลผลคะแนน เป็นระดับต่างๆ ดังนี้

- 166-200 คะแนน ถือเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า

อุปสรรคสูง สามารถจัดการและอดทนกับปัญหาต่างๆ สามารถควบคุมเหตุการณ์และจัดการกับปัญหาได้ดี แม้จะเจอปัญหา ก็สามารถควบคุมและก้าวผ่านไปได้ รวมถึงสอนและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้

- 135-165 คะแนน ถือเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า

อุปสรรคได้ค่อนข้างดี มีความอดทนในการจัดการกับปัญหาได้ ยังคงสามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้โดยนำเอาประสบการณ์จากครั้งก่อนมาปรับปรุง เพื่อให้รับมือกับปัญหาใหม่ได้ดีขึ้น

- 95-134 คะแนน ถือเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า

อุปสรรคได้ในระดับปานกลาง ดำเนินชีวิตเรียบง่าย แต่บางครั้งก็ท้อใจ ท้อแท้กับชีวิตหรือปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ควรศึกษา พัฒนาทักษะเพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิต

- 60-94 คะแนน ถือเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ค่อนข้างต่ำ มองหลายอย่างในชีวิตเป็นปัญหา เกิดความยากลำบากในการใช้ชีวิต ดำเนินชีวิตไม่ราบรื่น รู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ ใช้ประโยชน์จากศักยภาพของตนไม่เต็มที่ ส่งผลให้การรับมือ หรือบรรลุมเป้าหมายทำได้ยาก

- 59 คะแนน และต่ำกว่า ถือเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่า

อุปสรรคในระดับต่ำ มักประสบกับความท้อใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกๆ ปัญหา ขาดแรงจูงใจ จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อพัฒนาแรงบันดาลใจ ความอดทน เพื่อที่จะฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ในประเทศไทย แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เริ่มต้นมาจากการแปลแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) และได้รับการพัฒนามาเรื่อยๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสังคมและบริบทของคน โดยมีการสร้างและใช้แบบวัดดังกล่าวในงานวิจัยสาขาต่างๆ อาทิ สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว สาขาการวิจัยและพัฒนา หลักสูตร เป็นต้น ซึ่งรูปแบบของแบบวัดถูกพัฒนาและมีความแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมและบริบทของกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย เช่น

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) สร้างแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นแบบเลือกตอบประมาณค่า 5 ระดับ มีการแปลผลคะแนนตั้งแต่ 55-60 คะแนน เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มองโลกในแง่ดี ระดับคะแนน

ลดลงไปตามระดับ จนถึง ต่ำกว่า 35 คะแนน เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่ำ มองทุกอย่างเป็นปัญหา

รัชนิดา สบายวรรณ (2547) สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยสร้างขึ้นตามแนวคิดของสตอลทซ์ (Stoltz) จำนวน 2 ฉบับ ฉบับละ 40 ข้อ ได้แก่แบบสถานการณ์และแบบข้อคำถามแบบ bipolar โดยวัด AQ 5 ด้านคือ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง ด้านการรับรู้และเข้าถึงอุปสรรคและด้านความอดทนต่ออุปสรรค โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.025 - 0.597 และ 0.078 -0.576 ตามลำดับ

สุภา อภิญญาภิบาล (2550) สร้างแบบสอบถามขึ้นตามแนวคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบบ Bipolar 5 ระดับ ประกอบด้วยความสามารถในการเผชิญอุปสรรค 4 ด้าน ด้านละ 14 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 56 ข้อ และนำไปใช้ในงานวิจัยด้านละ 8 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 32 ข้อ

ภิญญาพัชญ์ ปลากัดทอง (2551) สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 ลักษณะแบบวัดเป็นข้อคำถามสถานการณ์ แล้วให้เลือกตอบ โดยครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ซึ่งข้อคำถามแบ่งเป็น 20 สถานการณ์ รวม 40 ข้อ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ละข้อคำถามเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ตอบคิดว่า จะตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร โดยคำถามจะมีระดับให้เลือกตอบ 5 ระดับ ครอบคลุมทั้ง 4 มิติของสตอลทซ์

สวาท ทิละโพธิ์ (2558) แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 32 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตั้งแต่ 5 (มากที่สุด) จนถึง 1 (น้อยที่สุด) โดยครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเองของนักเรียน ด้านการวิเคราะห์ต้นเหตุ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการคำนึงถึงผลกระทบที่จะมาถึง และด้านการมีความอดทน ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ .89

กานต์พิชชา จอมวงศ์ (2559) สร้างแบบวัดขึ้นเองโดยศึกษาแนวคิดจากแบบวัดของ Stoltz (1997) เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรวัดจำแนกความหมาย (Semantic differential scale) ประเมินค่า 6 ระดับ

จำนวน 22 ข้อ โดยครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุม ด้านการระบุนสาเหตุ และความรับผิดชอบ ด้านความเข้าใจ และด้านความอดทน

สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม (2554) ดัดแปลงแบบวัด โดยปรับและสร้างข้อคำถามใหม่ จากแบบวัดต้นฉบับภาษาอังกฤษ The Adversity Response Profile (ARP) Quick Test ของ Stoltz (1997) และฉบับแปลไทยโดย อีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ (2551) เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 40 ข้อ ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คะแนนรวมทั้งฉบับ 140 คะแนน

สรวิษฐ์ สหพิบูลย์ชัย (2559) พัฒนาแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคจากแนวคิดของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตอบสนองต่ออุปสรรคในชีวิต ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านผลกระทบ ด้านความอดทน

วรัฐา นพพรเจริญกุล (2561) ปรับและสร้างข้อคำถามใหม่เพิ่มเติมจากแบบวัด The Adversity Response Profile (ARP) Quick Test ของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) โดยแบบวัดถูกพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ เป็นข้อคำถามเชิงสถานการณ์จำนวน 40 ข้อ โดยยึดองค์ประกอบทั้ง 4 มิติ คือ มิติด้านการควบคุม มิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติด้านการกระจายตัวของปัญหา และมีมิติด้านความอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหา ด้านละ 10 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ จำนวนเท่าๆ กัน และมีคะแนนรวมแบบวัดทั้งฉบับ 200 คะแนน

จากที่กล่าวมา การวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดที่มีลักษณะต่างๆ เช่น แบบมาตรสองขั้ว (Bipolar) แบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) และแบบเลือกตอบ (Multiple choices) หรือชนิดสถานการณ์ ซึ่งถูกปรับใช้ให้เหมาะสมกับช่วงวัยที่ทำการทดสอบในงานวิจัยต่างๆ โดยการวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราวัดประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตั้งแต่จริงที่สุดถึงไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่า หมายถึงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต

#### 3.1 ความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต

ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) เป็นตัวแปรทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ ที่พัฒนามาจากภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นอกเหนือจากคุณลักษณะด้านความพอประมาณและความมีเหตุผล ตามหลักการของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกล่าวว่า การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี คือการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาให้คุณสมบัติหลักสองประการ คือการป้องกันและการรักษา นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological immunity) ซึ่งมีทั้งศึกษาโดยระบุว่าเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตโดยตรงและศึกษาคุณลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางใจ โดยเรียกคุณลักษณะนั้นไว้หลากหลาย ได้แก่ ภูมิคุ้มกันทางใจ ภูมิคุ้มกันทางจิต ภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยา ภูมิคุ้มกันตน ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิต ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งทุกคำล้วนมีความหมายเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะเอาชนะ เอาตัวรอดและฟื้นคืนอย่างรวดเร็วจากสถานการณ์ที่ยากลำบากของบุคคล (ฐิยาพร กันตารณวัฒน์, 2563) นอกจากนี้ มีผู้ให้ความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต รวมไปถึงถึงภูมิคุ้มกันตนที่มีความหมายเดียวกัน อาทิ

Duryea, Ransom, and English (1990) ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) มีพื้นฐานมาจากการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวของ McGuire and Papageorgis (1961) ที่กล่าวว่าเป็นกระบวนการสร้างความพร้อมของบุคคล ให้พร้อมรับมือกับการโจมตี โดยฝึกให้บุคคลนั้นถูกโจมตีอย่างไม่รุนแรงมากนัก เป็นการกระตุ้นให้บุคคลพยายามหาข้อมูล สาเหตุเพื่อมาลดล้างการโจมตีหรือข้อกล่าวหาต่างๆ ทำให้บุคคลมีความมั่นคงทางความคิดและการกระทำของตน เกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

Oláh (2005) ภูมิคุ้มกันทางจิตถูกกำหนดให้เป็นเหมือนกับระบบการปรับตัวและลักษณะบุคลิกภาพเชิงบวกที่ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจในช่วงเวลาของความเครียด ประกอบด้วยคุณลักษณะด้านบวกต่างๆ เช่น การคิดเชิงบวก ความรู้สึกด้านการควบคุม การควบคุมอารมณ์ การวางแผนทางเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในเชิงบวก และทักษะการแก้ปัญหา

ดุจเดือน พันธมนาวิน and งามตา วนิทานนท์ (2551) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันตนทางจิต หมายถึง การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหายั่วๆ โดยมุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือเจตคติด้วยจิตลักษณะที่เข้มแข็ง มีความ

พร้อมในการรับรู้ การคิด การตัดสินใจได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีและไม่ดี สามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

งามตา วนินทานนท์ (2550) ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง การมีความพร้อมทางการรู้คิด แรงจูงใจและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์ร้ายวุ่นหรือการถูกปลุกปั่นโจมตีจากบุคคลอื่น

กรมสุภาพจิต (2550) กล่าวถึงการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตว่าเป็นการฉีดวัคซีนเพิ่มภูมิต้านทานทางจิตใจ เพื่อพัฒนาหรือฝึกให้จิตใจมีความเข้มแข็ง เปรียบเหมือนกับเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สามารถปรับตัวปรับใจ เมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ

งามตา วนินทานนท์ (งามตา, 2551 อ้างถึงใน วราภรณ์ พิงตาแสง, 2555) กล่าวเพิ่มเติมว่า เป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่จะให้บุคคลมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุขตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีที่ทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสสังคมไม่ว่าจะเข้ามาในรูปแบบใด

อภิชัย พันธเสน (2551) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นเหมือนเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ความไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันตนที่ดี จะทำให้สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีจะทำให้มีความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดวิกฤติ

อรพินทร์ ชูชม (2554) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ การมีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา รวมถึงมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

วันวิสา สรีระศาสตร์ (2554) ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลมีความพร้อมทางการรู้คิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์ร้ายวุ่นจากบุคคลอื่น

มาริส่า ต่อทีชะ (2559) อธิบายว่า เป็นลักษณะของบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตประกอบไปด้วยการมองโลกในแง่ดีที่แสดงถึงการคิดในทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค รวมถึงความท้าทาย ความเสี่ยงที่แสดงถึงการคาดหวังผลเชิงบวกจากการกระทำที่ตื่นเต้นและท้าทาย การมีสติ- สัมปชัญญะที่แสดงถึงการตระหนักรู้ในการกระทำของตนเอง

กชนิภา นิลวงศ์ (2560) ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นกระบวนการคิด การรับรู้ และ

นำไปสู่การตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม โดยการมีความพร้อมในการเผชิญกับผลกระทบ ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ด้วยตนเองอย่างมีสติ

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน (2563) ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง คุณสมบัติทางใจของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างแข็งแกร่ง ทำให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆไปได้

นอกจากนี้ ภูมิคุ้มกันทางจิตใจช่วยพัฒนาพฤติกรรมและส่งเสริมการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสม เป็นเสมือนสิ่งปกป้องที่คอยป้องกันจิตใจจากความเสี่ยงของสถานการณ์ต่างๆระบบภูมิคุ้มกันทางจิต อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ผักผ่อน หรือเกิดจากความไม่ประมาทต่อสิ่งนั้นๆ รวมถึงความมีเหตุผล ความพอประมาณ โดยหลีกเลี่ยงความต้องการที่เกินพอดี ถือเป็นเป็นการบริหารความเสี่ยง (Risk Management) ซึ่งจะต้องมีแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งที่เสี่ยงเกินไป รวมถึงป้องกันปัญหาไว้ก่อนที่จะเกิดขึ้นและคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา (วิไลลักษณ์ ชาติวิเชียร, 2551)

จากที่กล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) หมายถึงคุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่จะใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ กล่าวคือ เป็นบุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มีความพร้อมทางการรู้คิด มีความสามารถในการรับรู้และตัดสินใจอย่างมีสติเมื่อพบเจอกับปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนการมีอาวุธที่ใช้ป้องกันตนเองจากอุปสรรคต่างๆ ทำให้สามารถปรับตัวและรอดพ้นจากวิกฤติ พร้อมทั้งจะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต

### 3.2 ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต

ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นระบบที่ประกอบด้วยแบบบูรณาการทางความคิด พฤติกรรม อารมณ์และมีสติสิ่งแวดล้อม ใ้บุคคลมีคุณสมบัติในการรับมือและอดทนต่อแรงกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อรักษาสุขภาพจิตที่ดี เป็นหนึ่งในแนวความคิดที่มีความทันสมัยทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถดำรงความสุข มีความมั่นคงทางจิตใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น ควบคู่ไปกับการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ยากลำบาก สอดคล้องกับ เพนน็อก และฮูโก้ (Pennock & Hugo, 2014) ที่กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นจิตวิทยาเชิงบวกที่เปรียบเสมือนเครื่องมือมากมายให้แก่เรา เป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้ชีวิตมีความสุข สมบูรณ์ และรับมือกับช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตอีกด้วย หากเปรียบเทียบระบบภูมิคุ้มกันทางกายภาพว่าเป็นระบบที่ปกป้องร่างกายจากสารอันตราย เช่น เชื้อโรค แบคทีเรีย สารพิษต่างๆ ในทำนองเดียวกัน ภูมิคุ้มกันทางจิต



ก็เป็นเสมือนการปกป้องจิตใจ จากสารพิษที่เกิดจากความตึงเครียดและความวิตกกังวลที่พบเจอในแต่ละวัน

วคิน สิริเกียรติกุล (2553) ได้วิเคราะห์ความหมายและพบว่าภูมิคุ้มกันตนมีสาระสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1. การมุ่งอนาคตและการมองโลกในแง่ดี พร้อมรับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดในอนาคต 2. เน้นสภาวะปัจจุบันของบุคคล กล่าวคือการเสริมสร้างเพื่อให้ตนเข้มแข็ง โดยการมีสติสัมปชัญญะ 3. ป้องกันตนจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น และสุดท้ายคือเป็นผู้รู้จักแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับตนเอง และคนรอบข้าง โดยต้องรู้จักจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม ทำให้ปัญหาลดลงหรือหมดไป กล่าวโดยสรุปได้ว่า ภูมิคุ้มกันตนคือการสร้างเกราะที่เข้มแข็งในบุคคลที่แข็งแรงพอในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นทุกรูปแบบ สอดคล้องกับ มณฑิรา จารุเพ็ง (2560) ที่กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ (Psychological immunity) เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีภาวะจิตใจและอารมณ์ที่เข้มแข็งสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นเหมือนกับการที่บุคคลมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเองในด้านจิตใจ กล่าวคือการเตรียมจิตใจให้พร้อมรับผลกระทบ ต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ ที่มีโอกาสเกิดขึ้นในอนาคต จึงเป็นเครื่องมือในการป้องกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทางสังคม และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้แก่เยาวชน (สุรัมภา รอดมณี, 2560)

สรุปได้ว่า ในปัจจุบันที่การเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งต่างๆรอบตัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อตัวบุคคล ทำให้เกิดความเครียด ท้อแท้ และความไม่มั่นคงทางจิตใจ จนอาจส่งผลกระทบต่อถึงการกระทำหรือการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นๆ การมีภูมิคุ้มกันทางจิตจึงเป็นส่วนสำคัญที่ควรเสริมสร้างและฝึกฝนให้กับบุคคลเป็นอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดี ก็จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง พร้อมรับมือกับผลกระทบต่างๆที่เข้ามา แม้ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ก็จะมีภูมิคุ้มกัน เปรียบเสมือนการสร้างเกราะป้องกันที่แข็งแรงให้กับจิตใจ ให้สามารถแก้ไขและผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง และมีความสุข

### 3.3 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต

ดุจเดือน พันธมนาวิน และ งามตา วรนิทานนท์ (2551) ได้อธิบายว่า ภูมิคุ้มกันตนมีจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบ 4 ประการ ประกอบด้วย

- การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีคิดหรือความคาดหวังของบุคคลต่อการปรับตัว

เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำนาย อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต และบุคคลนั้นจะยังพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ トラบได้ที่เชื่อว่าจะมีความสำเร็จอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้

- ความชอบเสี่ยง หมายถึง ลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่แสดงถึง ความคาดหวัง ผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การต้องการความตื่นเต้น ทำทนายแต่ยังคงมีความระมัดระวัง และความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม

- สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไร และรู้ตัว ขณะที่กำลังทำพฤติกรรมนั้น อันประกอบด้วย ความไม่หลงผิดจากความเป็นจริง รู้และเข้าใจ ข้อเท็จจริงของเหตุการณ์นั้นๆ และเป็นกรู้้อย่างมีเหตุผล

- การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถหรือความพร้อมทางจิตใจ ของบุคคลต่อการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

อรพินทร์ ชูชม (2554) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่

- สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลมีความระลึกได้ และตระหนักรู้้อย่างใส่ใจ ในการคิด การพูดและการกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

- การพึ่งพาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองพึ่งพาจุดเด่น และความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำ ของตนเอง

- ความหวัง หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีหนทางที่จะบรรลุได้

- การเผชิญปัญหา หมายถึง วิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามหา หนทางในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน หรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ไขปัญหา โดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่างๆที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้

- ความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัว กลับมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและ ความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้

Ahmed (2020) วิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในกลุ่มผู้ที่มีความพิการทางสายตา โดยแบ่งองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่มีความพิการทางสายตาออกเป็น 5 มิติ ได้แก่

- ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นในเป้าหมาย การตัดสินใจ รวมถึง การเชื่อในความสามารถและศักยภาพของตน

- การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมปฏิกิริยาตอบสนอง และความมั่นคงทางอารมณ์ในสภาวะที่รุนแรงที่สุดและในสถานการณ์ที่ยากที่สุด

- ความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับชีวิตสังคมที่ยากลำบากทั้งด้านครอบครัว อารมณ์ ปัญหาวิกฤติสุขภาพ ปัญหาทางวิชาการ ปัญหาเศรษฐกิจ

- ความท้าทาย หมายถึง การเกิดความขัดแย้งกับตนเองหรือกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเฉพาะที่วางแผนให้ตนเองไปถึงจุดหมายได้ โดยเป็นการท้าทายเชิงบวกที่ไม่ทำร้ายผู้อื่น

- การมองในแง่ดี หมายถึง แนวโน้มที่จะมองด้านที่ดีที่สุดของเหตุการณ์และคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีที่สุด รวมถึงเป็นการสร้างทัศนคติต่อโลกในแง่บวก

Al-Hamdani (2021) ได้วิจัยเกี่ยวกับวิกฤตการณ์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในคูเวต ในช่วงการระบาดของโคโรนาไวรัส และได้แบ่งองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตออกเป็น 6 มิติ ได้แก่

- ความเชื่อมั่นในตัวเอง หมายถึง ความเชื่อที่ว่าคุณคนนั้นมีความสามารถ มีข้อดี และมีคุณสมบัติตรงตามภารกิจ กระตุ้นให้เกิดความอุตสาหะในการทำงาน

- การคิดเชิงบวก หมายถึง แนวโน้มที่จะยอมรับข้อมูลใหม่ ลดความซับซ้อนของปัญหา และรับประโยชน์จากความท้าทายในชีวิต

- ความสามารถในการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการระบุปัญหา ใช้ทักษะและข้อมูลที่มีอยู่เพื่อสร้างทางเลือก เพื่อการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด

- การควบคุมตนเอง หมายถึง การควบคุมตน รวมถึงการควบคุมอารมณ์ด้านลบในสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความโกรธ การอดทนต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงใจ

- ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ในศักยภาพและความสามารถของตน เชื่อในการกระทำและวิจรรณญาณของตนและตอบสนองต่อคำวิจารณ์อย่างมีเหตุมีผล

- การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสิ่งต่างๆที่เข้ามาในเชิงบวก รวมถึงความคาดหวังในความคิดทั้งในทันทีและในอนาคต

จากองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของนักวิจัยแต่ละท่าน และสรุปออกมา ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 ตารางสรุปองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต

	ดุจเดือน พันธุม นาวิน และ งามตา วนิษา นนท์ (2551)	อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2554)	Ahmed (2020)	Al-Hamdan (2021)
การมองโลกในแง่ดี	✓		✓	✓
ความชอบเสี่ยง	✓			
สติสัมปชัญญะ	✓	✓		
การจัดการกับความเครียด	✓			
การพึ่งพาตนเอง		✓		
ความหวัง		✓		
การเผชิญปัญหา		✓		
ความยืดหยุ่น		✓	✓	✓
ความมั่นใจในตนเอง			✓	✓
การควบคุมอารมณ์			✓	✓
ความท้าทาย			✓	
การคิดเชิงบวก				✓
ความเชื่อมั่นในตัวเอง				✓

จากองค์ประกอบที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต มีองค์ประกอบสำคัญครอบคลุมทั้งด้านความคิด จิตใจและการกระทำ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูปุสรรคอีกด้วย โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้องค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตของ ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วนิษานนท์ (2551) ซึ่งประกอบไปด้วย การมองโลกในแง่ดี ความชอบเสี่ยง สติสัมปชัญญะ และการจัดการกับความเครียด เนื่องจากองค์ประกอบมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะ ตามองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปุสรรค (AQ) ของ Stoltz (1997) อีกทั้งยังเหมาะสมกับพัฒนาการของช่วงวัยเด็กตอนปลาย ผู้วิจัยจึงคิดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับวัยเด็กตอนปลาย และเมื่อภูมิคุ้มกันทางจิตได้รับการพัฒนาขึ้น ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูปุสรรคก็จะถูกพัฒนาขึ้นด้วย

### 3.4 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตกับมิติของ AQ

ด้านการมองโลกในแง่ดี เป็นส่วนช่วยให้บุคคลเกิดวิธีคิดและสามารถปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำทนาย อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลยังคงพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคเพราะเชื่อว่าจะสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ สอดคล้องกับ มิติด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R) ที่กล่าวถึงการรับรู้ว่าผลกระทบของอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นมีความยุ่งยากกับชีวิตมากน้อยเพียงใด ไม่มองปัญหาใหญ่เกินกว่าความเป็นจริง และความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ทางลบ รวมถึงมิติด้านความอดทนต่ออุปสรรค (E) ซึ่งเป็นการรับรู้ถึงความคงทนของปัญหาอุปสรรคและมองว่าอุปสรรคจะคงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยไม่แบ่งองค์ประกอบย่อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .252 (สุภา อภิญญาภิบาล, 2550)

ด้านความชอบเสี่ยง เป็นส่วนที่กล่าวถึงความต้องการความตื่นเต้น ทำทนายแต่ยังคงมีความระมัดระวัง บ่งบอกถึงคุณลักษณะที่คาดหวังถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหากลงมือกระทำสิ่งต่างๆ สอดคล้องกับ มิติด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ (O) คือการที่บุคคลรับรู้และพยายามค้นหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาอุปสรรค ตระหนักว่า ความผิดพลาดหรือปัญหานั้น ตนเองมีส่วนร่วม เป็นความรับผิดชอบของตน ซึ่งต้องพยายามแก้ไขให้ได้ และไม่ผลักภาระให้ผู้อื่น

ด้านการมีสติสัมปชัญญะ เป็นการที่บุคคลระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไร ช่วยให้ผู้รับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้น รู้และเข้าใจข้อเท็จจริงของเหตุการณ์นั้นๆ เมื่อรับรู้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดขึ้น บุคคลนั้นจะสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดตนเองที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่ออุปสรรคในขณะนั้นได้ สอดคล้องกับมิติด้านการควบคุม (C) นั่นก็คือความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่อสถานการณ์ รับรู้ถึงอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิดตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่จะควบคุมตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นๆ รวมถึงมิติด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R) อีกด้วย

ด้านการจัดการกับความเครียด เป็นความสามารถหรือความพร้อมทางจิตใจของบุคคล ในการที่จะปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับมิติการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R) ซึ่งการจัดการกับความเครียดเป็นส่วนช่วยพัฒนาให้บุคคลจัดการกับอารมณ์ รวมถึงควบคุมอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความท้อแท้ เศร้าหมอง เมื่อเผชิญกับปัญหาและรับรู้ถึงผลกระทบที่จะตามมา บุคคลจะสามารถควบคุมความเครียดและหาวิธีการแก้ไขได้

ด้วยเหตุนี้ภูมิคุ้มกันทางจิตกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคจึงมีความสอดคล้องกัน การจัดโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตจึงเป็นส่วนช่วยให้ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หรือ AQ ถูกพัฒนาขึ้นด้วย และควรส่งเสริมให้กับวัยเด็กตอนปลายซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน และมีแนวโน้มในการพบเจอกับปัญหาต่างๆมากขึ้น ให้เกิดการเตรียมความพร้อมและมีภูมิคุ้มกันในตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นในอดีต ว่า AQ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โดยเริ่มพัฒนาจากวัยประสาทในสมองเมื่ออายุประมาณ 12 ปี และจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ที่เชื่อว่า AQ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในด้านหลักๆ ดังตารางด้านล่าง

ตาราง 3 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางจิตกับการพัฒนา AQ

ภูมิคุ้มกันทางจิต	ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค
การมองโลกในแง่ดี	ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค(R) เช่นการไม่มองปัญหาใหญ่กว่าความเป็นจริง ด้านความอดทน (E)
ความชอบเสี่ยง (อย่างมีสติ)	ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ (O)
สติสัมปชัญญะ	ด้านการควบคุม (C) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค(R)
การจัดการความเครียด	ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค(R) ด้านการควบคุม (C) การควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญปัญหา

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

จากการค้นคว้าข้อมูล ผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยตรง จึงใช้งานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตด้านต่างๆกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ได้แก่

สุภา อภิญญาภิบาล (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ

ไรธม พบว่า ตัวแปรการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .252

ศิริมล คำนวล (2552) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 180 คน ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข สอดคล้องกับ Amalia and Dewi (2018) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ของตัวแทนประกันภัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนประกันภัยเพศชายและเพศหญิงจำนวน 75 คนได้ทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีและแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จากผลการวิเคราะห์ พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) โดยมีค่านัยสำคัญ 0.003 ( $p < 0.05$ ) และ  $r = 0.321$

ชนิษฐา ผลงาม (2556) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติโปรแกรมการเจริญสติ-สัมปชัญญะ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จำนวน 70 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองได้รับการอบรมโปรแกรมการเจริญสติ-สัมปชัญญะ จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมข้อเสนอธรรมศึกษา จำนวน 35 คน หลังการทดลองพบว่า พยาบาลกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดลฤดี โฉมจันทัด (2564) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 5 ชุด คือ (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (3) การมองโลกในแง่ดี (4) สัมพันธภาพภายในครอบครัว และ (5) ความผูกพันในวิชาชีพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง ( $M = 5.12$ ,  $SD = 0.45$ ) และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี ( $r = 0.42$ ) และสัมพันธ์ภายในครอบครัว ( $r = 0.33$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P\text{-value} < 0.05$  ทั้งคู่)

Fitria, Isjoni, and Azhar (2020) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ความฉลาดทางจิตวิญญาณควบคู่ไปกับการจัดการความเครียดจากความเครียดในการทำงาน ของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตบังคินางโคตา (Bangkinang Kota) จำนวน 92 คน จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้การถอดถ้อยอย่างง่ายและการถอดถ้อยพหุคุณและ สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีส่วนช่วยในการ จัดการความเครียดจากการทำงานของครูโดยมีส่วนร่วมที่ 74.4% และความฉลาดทางจิต วิญญาณมีส่วนช่วยในการจัดการความเครียดจากการทำงานของครูที่ 73.5%

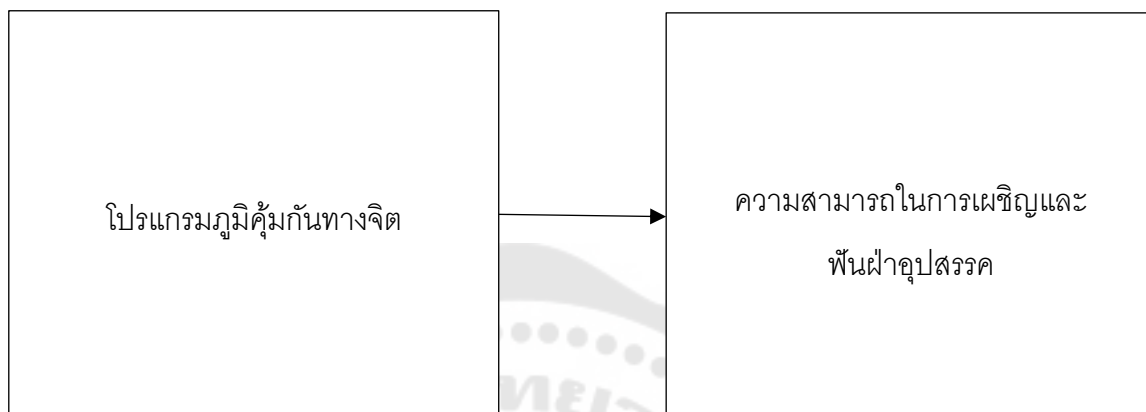
จากงานวิจัยข้างต้น แม้จะยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยตรง แต่ก็พบว่าองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทาง จิต ไม่ว่าจะเป็นการมองโลกในแง่ดี การจัดการความเครียด สติสัมปชัญญะ ล้วนมีความสัมพันธ์ ทางบวกในการส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคให้ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าภูมิคุ้มกันทางจิตสามารถพัฒนาทักษะ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคได้

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้ตนเองมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น วัยเด็กตอนปลาย เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน ทำให้มีโอกาสพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ จึงควรที่จะได้เรียนรู้ และฝึกฝนการจัดการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเป็นระบบเพื่อให้เกิด ความสามารถในการเผชิญหน้า ยอมรับและเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ทั้ง ยังทำให้เด็กเกิดการพัฒนาทั้งกระบวนการคิด การกระทำ และ มีจิตใจที่มุ่งมั่น อดทนในการ แก้ปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค โดยมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายในชีวิต (Stoltz, 1997) การมี ภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีเป็นส่วนช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางใจซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญที่จะนำไปสู่ ความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรค (ดลฤดี โฉมจังหวด, 2564) โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่ง ประกอบไปด้วยการมองโลกในแง่ดี ความชอบเสียง สติสัมปชัญญะ และการจัดการกับ ความเครียด จึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดการเรียนรู้ มีภูมิต้านทานทางจิตใจ ช่วยให้มีชีวิตมีความสุข สมบูรณ์ และรับมือกับช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต (Pennock & Hugo, 2014) เมื่อเผชิญกับปัญหาจะไม่ย่อท้อ และสามารถปรับตัวเอาชนะอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้



งานวิจัยในครั้งนี้จึงเป็นการใช้โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตซึ่งแบ่งกิจกรรมตามองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ดังภาพด้านล่าง



ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต
2. กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟູาอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก และทำการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

#### ประชากร

เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

#### กลุ่มตัวอย่าง

เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) แห่งหนึ่งใน จ.ลพบุรี จำนวน 30 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และทั้งหมดได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองแล้ว โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 15 คน เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และกลุ่มควบคุม 15 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ เด็กนักเรียนมีความสมัครใจและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก คือ เด็กนักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทั้ง 8 ครั้ง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟູาอุปสรรค
2. จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก เพื่อแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ส่วนกลุ่มควบคุมจะทำกิจกรรมทั่วไปของทางโรงเรียน

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท ประกอบด้วย

### 1. โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นกิจกรรมสำหรับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของวัยเด็กตอนปลาย โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ครอบคลุมองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ (1) การมองโลกในแง่ดี (2) ความชอบเสี่ยง (3) สติสัมปชัญญะ (4) การจัดการกับความเครียด

### 2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านการควบคุม (2) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (3) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (4) ด้านความอดทน ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตั้งแต่จริงที่สุดถึงไม่จริงเลย เด็กตอนปลายที่คะแนนสูงกว่า หมายถึงมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมากกว่าเด็กตอนปลายที่คะแนนต่ำกว่า

สำหรับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีรายละเอียดดังนี้

## ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของโปรแกรมกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมให้มีความครอบคลุมและสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ตามแนวคิดของดูเดียน พันธุมนาวิน และ งามตา วรินทร์ (2551) ได้แก่ (1) การมองโลกในแง่ดี (2) ความชอบเสี่ยง (3) สติสัมปชัญญะ (4) การจัดการกับความเครียด โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการคิดวิเคราะห์ การควบคุมสถานการณ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นและความสนุกสนาน ซึ่งแผนรายกิจกรรมจะประกอบไปด้วย 1) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตประกอบด้วย 8 กิจกรรม โดยจำลองสถานการณ์ว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับภารกิจให้เดินทางเพื่อไปสู่ปราสาทผู้กล้า ซึ่งตั้งอยู่บนยอดเขาสูงซึ่งระหว่างทางเต็มไปด้วยภารกิจต่างๆ เพื่อสร้างความสนใจให้กับเด็ก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนจะ

ได้รับ Immune pass คนละ 1 เล่ม เพื่อใช้บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม และเมื่อจบกิจกรรมแต่ละครั้ง จะได้รับคทาคุ้มกัน (แสตมป์) ลงใน Immune pass เพื่อเป็นเหมือนกุญแจไปสู่กิจกรรมครั้งต่อไป ก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง เด็กจะเริ่มจาก (1) นั่งสงบนิ่ง ผ่อนคลายร่างกาย (2) ผึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing และ (3) พุดประโยคเรียกพลัง “ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เฮ้” จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมในแต่ละครั้ง ดังนี้

- ด้านการมองโลกในแง่ดี
  - กิจกรรมที่ 1 ลองมองดูให้ดี
  - กิจกรรมที่ 2 บทละครของพวกเขา
- ด้านการจัดการกับความเครียด
  - กิจกรรมที่ 3 เราจัดการได้
  - กิจกรรมที่ 4 วงล้ออารมณ์
- ด้านสติสัมปชัญญะ
  - กิจกรรมที่ 5 โมเดลหรรษา
  - กิจกรรมที่ 6 ผจญภัยในป่าลึก
- ด้านความชอบเสียง
  - กิจกรรมที่ 7 ลองคิดดูให้ดี
  - กิจกรรมที่ 8 ทางแก้ปัญหา

กิจกรรมทั้งหมด เป็นกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้เด็กมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เกิดทักษะการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมครั้งละ 60 นาที เนื่องจากเด็กที่มีอายุ 10 ปีขึ้นไป จะมีสมาธิที่ยาวขึ้นและมีช่วงความสนใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำโดยไม่วอกแวกประมาณ 45 นาทีหรือเต็มที่ 60 นาที (สุภาพรณ ศรีสุข, 2563) โดยกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม จะจัดแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ มีเนื้อหาดังตารางที่ 4 ตาราง 4 ตารางกิจกรรม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วัตถุประสงค์
1.	ลองมองดูให้ดี	- พุดคุยเรื่องการมองโลกในแง่ดี - แบ่งกลุ่มและจับหัวข้อสถานการณ์ที่กำหนด - นำหัวข้อที่ได้มาแต่งเรื่องเพื่อทำเป็นบทละครสั้น (skit)	- เรียนรู้และฝึกทักษะการรับรู้สาเหตุของปัญหา - ฝึกแก้ไขปัญหาที่ตนเองพบเจอ - ฝึกวิเคราะห์รับรู้ผลกระทบ และใช้การมองโลกในแง่ดีจัดการกับปัญหานั้น

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วัตถุประสงค์
2.	บทละครของ พวกเรา	- กิจกรรมกลุ่ม ต่อเนื่องจากกิจกรรมที่แล้ว - แสดงละครตามบทละครที่แต่งไว้ - พุดคุย และเสนอแนะวิธีอื่นๆ ในการแก้ไข ปัญหาเพิ่มเติมภายใต้การมองโลกในแง่ดี	- ฝึกแก้ไขปัญหาที่ตนเองพบเจอ - ฝึกทักษะความอดทนในการแก้ไขปัญหา เฉพาะหน้า
3.	เราจัดการได้	- แบ่งกลุ่มและจับหัวข้อสถานการณ์ที่กำหนด - วาดรูปสะท้อนอารมณ์ - Brain storm เขียนวิธีการจัดการกับความเครียด รวมถึงข้อดี ข้อเสียของวิธีนั้น มาเขียนลงในกระดาษฟิลิปชาร์ต	- ฝึกการวิเคราะห์ และตีความจาก สถานการณ์ปัญหาที่เข้ามากระทบกับตนเอง - ฝึกการรับรู้ และหาวิธีจัดการกับปัญหา - เรียนรู้การจัดการความเครียด
4.	วงล้ออารมณ์	- พุดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ และสำรวจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง - สำรวจอารมณ์ของตนเองตามใบงานวง ล้ออารมณ์ (Emotional Wheel) - ออกแบบชิ้นงานวงล้ออารมณ์ของตนเอง จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง	- ฝึกประเมินการรับรู้สาเหตุของความเครียด - ฝึกการรับรู้ผลกระทบของปัญหา รวมถึง แก้ไขปัญหาและจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น - ฝึกการควบคุมตนเอง และอารมณ์ของตน
5.	โมเดลหรรษา	- พุดคุยเกี่ยวกับเรื่องการมีสติสัมปชัญญะ พร้อมยกตัวอย่าง - ต่อโมเดลจากเส้นสปาเก็ตตี้ให้สูงที่สุด	- ฝึกการควบคุมสติ รู้ตัวกับสิ่งที่กำลังทำ - ฝึกทักษะการรับรู้ผลกระทบ และยอมรับ ผลที่จะตามมา
6.	ผจญภัยในป่า ลึก	- แบ่งกลุ่ม จินตนาการว่ากำลังเดินหลง ทางอยู่ในป่า - จับฉลากสถานการณ์ โดยกลุ่มที่แสดง จะต้องหาวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้ผ่าน ไปได้ - พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้สติ	- ฝึกการรับรู้และแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญ - ฝึกการควบคุมตนเองและอดทนในการ แก้ปัญหา - ฝึกการคิดวางแผนอย่างมีสติ และการ ทำงานเป็นทีม
7.	ลองคิดดูให้ดี	- พุดคุยและทำความเข้าใจเรื่องการเสี่ยง อย่างมีสติ - แบ่งกลุ่มดูคลิปวิดีโอเหตุการณ์ความ เสี่ยงที่มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน - ระดมความคิดอย่างมีสติ คิดถึงผลดี ผลเสีย - นำเสนอในรูปแบบ Mind mapping	- เรียนรู้ความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต - ฝึกรับรู้สาเหตุ รวมถึงผลกระทบในการทำ เลือกวิธีแก้ปัญหา - ฝึกวิเคราะห์ และจัดการกับปัญหาด้วย ความอดทน

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	วัตถุประสงค์
8.	ทางแก้ปัญหา	- อธิบายเกี่ยวกับการแก้ปัญหา 5 ชั้น - นำงานที่ได้จากการ brain storm จากกิจกรรมที่แล้วมาวิเคราะห์และตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุด - นำเสนอข้อมูลของแต่ละกลุ่ม	- ฝึกการคิดวิเคราะห์ปัญหา และแสดงความรับผิดชอบจากสถานการณ์นั้น - ฝึกการรับรู้ผลกระทบ และยอมรับความเสี่ยงที่เกิดจากการตัดสินใจของตน

2. ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาพัฒนาการ 2 ท่าน และด้านการศึกษา 1 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาในกิจกรรม

3. คำนวณค่าดัชนี IOC (Index of Item Objective Congruence) เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตพบว่ามีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ โดยมีค่า IOC = 1.00

3. ปรับปรุงรูปแบบของกิจกรรมตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ กำหนดหัวข้อสถานการณ์ให้มีความชัดเจนมากขึ้น ใช้คลิปวิดีโอเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ รวมถึงปรับวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนขึ้น

5. นำโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกิจกรรม พบว่า เด็กนักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ครบทุกกิจกรรมตามแผน แต่มีบางกิจกรรมที่เวลาไม่พอ ทำให้ต้องกระชับเวลาบางกิจกรรมย่อย เช่น การนำเสนอผลงาน

6. ปรับปรุงโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตให้เรียบร้อยก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

### ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ของสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้แก่ ด้านการควบคุม ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านการรับรู้ผลกระทบของปัญหา และด้านความอดทน รวมถึงศึกษาวิธีการวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรครูปแบบต่างๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในการสร้างข้อคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2. สร้างข้อคำถามในแบบวัดตามนิยามปฏิบัติการ ครอบคลุมองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทั้ง 4 ด้าน แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scales) 5 ระดับ ตั้งแต่ 5 = จริงที่สุด จนถึง 1 = ไม่จริงเลย
3. นำแบบวัดให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และการวัดและประเมินผล จำนวน 3 ท่าน เพื่อสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
4. คำนวณค่าดัชนี IOC (Index of Item Objective Congruence) โดยพิจารณาเกณฑ์ผ่านรายข้อตั้งแต่ .33 ขึ้นไปจึงจะนำไปใช้
5. นำแบบวัดมาปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ ปรับข้อคำถามให้มีลักษณะของสถานการณ์ที่เหมาะสมกับช่วงวัยหรือเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในวัยนี้ รวมถึงเรียบเรียงคำให้ง่ายต่อการเข้าใจ และจากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 80 คน เพื่อหาข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้จริง
6. ทำการปรับปรุงและตรวจสอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค พบว่าแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87 จากนั้นจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

### การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ตาราง 5 รูปแบบการวิจัย

กลุ่ม	การทดสอบก่อน (Pre-test)	การทดลอง	การทดสอบหลัง (Post-test)
กลุ่มทดลอง (RE)	$O_1$	X	$O_2$
กลุ่มควบคุม (RC)	$O_1$	~X	$O_2$

เมื่อ  $O_1$  แทนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคก่อนการทดลอง  
 $O_2$  แทนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคหลังการทดลอง  
 X แทนการเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต  
 ~X แทนการไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

1. ผู้วิจัยดำเนินการยื่นขอใบรับรองการอนุมัติการทำวิจัยและเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามหลักเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รหัสโครงการวิจัย เลขที่ SWUEC-G-445/2565E เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมให้ข้อมูลในการวิจัย

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียน และผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลที่โรงเรียนโดยขออนุญาตใช้สถานที่ กำหนดการ และชี้แจงกระบวนการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและขอความร่วมมือ

4. ผู้วิจัยทำการนัดแนะนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย สร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน ชี้แจงเกี่ยวกับลักษณะกิจกรรม งานวิจัย รวมถึงระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม และให้นักเรียนลงชื่อในเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วมวิจัย (Informed Consent Form)

5. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำการวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ก่อนการทำการทดลอง (pre-test) เพื่อเก็บเป็นข้อมูลและคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีจับฉลาก

6. ผู้วิจัยเข้าไปทำกิจกรรมและเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนหรือทำกิจกรรมตามปกติของทางโรงเรียน

7. หลังสิ้นสุดกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทำการทดลอง (post-test)

8. หลังจากเก็บรวบรวมแบบทดสอบ ตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยของการให้ข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยทำการอธิบายสรุป และตอบข้อซักถามเกี่ยวกับการวิจัยต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัย จากนั้นจึงทำการตรวจให้คะแนนแบบทดสอบ และทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อสรุปผลต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ส่วน โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นและอธิบายกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติ Paired sample t-test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลอง

3. สถิติ Mann-Whitney U test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย โดยการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติจะนำเสนอในรูปแบบตาราง มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายของกลุ่มที่ได้เข้าร่วมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย มีการวัดผลก่อนการทดลอง และการวัดผลหลังการทดลอง จากนั้นจึงทำการเปรียบเทียบผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผลการวิเคราะห์มีลำดับดังนี้

#### ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ (1) ผลการศึกษาเอกสาร และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง (2) ผลการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย (3) ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (4) ผลการปรับปรุงโปรแกรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและ (5) การทดลองใช้โปรแกรม (Try out) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

##### 1.1 ผลการศึกษาเอกสาร และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ ความสามารถในการเผชิญและ

พื้นฝ่าอุปสรรค และภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรม ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาดังกล่าวและแนวคิดทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค และภูมิคุ้มกันทางจิต ดังนี้

### 1.1.1 เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค

#### 1.1.1.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค หรือ Adversity Quotient หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก สามารถเอาตัวรอดจากความยากลำบากในชีวิต ด้วยความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความคิด มีจิตใจที่มุ่งมั่น อดทนในการแก้ปัญหาและพื้นฝ่าอุปสรรค รวมถึงมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายในชีวิต

#### 1.1.1.2 องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิดของ Stoltz ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ 1. ด้านการควบคุม (Control) คือ ความสามารถในการรับรู้และควบคุมต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง 2. ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์หาค้นหาว่าใครหรืออะไรเป็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรคที่ตนเองมีส่วนเกี่ยวข้อง และหาทางแก้ปัญหานั้นให้ได้ โดยไม่ผลักภาระให้ผู้อื่น 3. ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach) คือ ความสามารถในการประเมินผลกระทบและขอบเขตของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตน โดยรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลเพียงแค่เหตุการณ์นั้น ไม่แพร่ขยายหรือส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ รวมถึงหยุดความคิดด้านลบ และ 4. ด้านความอดทน (Endurance) คือ ความสามารถในการรับรู้ความคงทนของอุปสรรคสามารถอดทนต่ออุปสรรคที่มีความยืดเยื้อและอดทนพยายามจนเอาชนะอุปสรรคได้

#### 1.1.1.3 แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค

การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ่าอุปสรรค คือการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับปัญหา สำนวจต้นตอของปัญหา ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุและวิธีแก้ไข รวมถึงการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อว่าปัญหา อุปสรรคทั้งหลายแก้ไขได้ด้วยความมีสติ ความพยายาม ความอดทนในการแก้ไข และเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จ

## 1.1.2 เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต

### 1.1.2.1 ความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต

ภูมิคุ้มกันทางจิต (Psychological Immunity) หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่จะใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความพร้อมทางการรู้คิด มีความสามารถในการรับรู้และตัดสินใจอย่างมีสติเมื่อพบเจอกับปัญหา สามารถปรับตัวและรอดพ้นจากวิกฤติ พร้อมที่จะเผชิญกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต

### 1.1.2.1 องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต ของดุจเดือน พันธุนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (2551) แบ่งองค์ประกอบเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีคิดหรือความคาดหวังของบุคคลต่อการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต 2. ความชอบเสียง หมายถึง ลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่แสดงถึง ความคาดหวัง ผลดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การต้องการความตื่นเต้น ทำทนายแต่ยังคงมีความระมัดระวัง 3. สติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลระลึกได้ว่าตนกำลังทำอะไร และรู้ตัวขณะที่กำลังทำพฤติกรรมนั้น และ 4. การจัดการกับความเครียด หมายถึง ความสามารถหรือความพร้อมทางจิตใจของบุคคลต่อการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

## 1.2 ผลของการพัฒนาผลการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตโดยอาศัยข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผลการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กรอบแนวคิดของโปรแกรม และกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

### 1.2.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมขึ้นมาจากองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตของดุจเดือน พันธุนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (2551) เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Stoltz ซึ่งประกอบด้วย ด้านการควบคุม (Control) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach) และ ด้านความอดทน (Endurance)

### 1.2.2 กิจกรรมของโปรแกรม

กิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อพัฒนา

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ การประเมินผล ซึ่งโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1 ลองมองดูให้ดี
- กิจกรรมที่ 2 บทละครของพวกเรา
- กิจกรรมที่ 3 เราจัดการได้
- กิจกรรมที่ 4 วงล้ออารมณ์
- กิจกรรมที่ 5 โมเดลหรรษา
- กิจกรรมที่ 6 ผจญภัยในป่าลึก
- กิจกรรมที่ 7 ลองคิดดูให้ดี
- กิจกรรมที่ 8 ทางแก้ปัญหา

โดยกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมจะสอดคล้องตามองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต ดังนี้ กิจกรรมที่ 1-2 เป็นกิจกรรมด้านการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมที่ 3-4 เป็นกิจกรรมด้านการจัดการ ความเครียด กิจกรรมที่ 5-6 เป็นกิจกรรมด้านสติสัมปชัญญะ และกิจกรรมที่ 7-8 เป็นกิจกรรมด้าน ความชอบเสียง (อย่างมีสติ)

### 1.3 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาพัฒนาการ 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้าน การศึกษา 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และพิจารณาความเหมาะสมของแผนการจัด กิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.3.1 ภาพรวมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ด้านความสอดคล้องของโปรแกรม ภูมิคุ้มกันทางจิตกับองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต

1.3.2 ภาพรวมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ด้านความสอดคล้องของโปรแกรม ภูมิคุ้มกันทางจิตกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

จากผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ผู้วิจัยคำนวณค่า ดัชนี IOC พบว่า ความสอดคล้องของโปรแกรมประเด็นต่างๆ มีค่าดัชนี IOC อยู่ที่ 1.00 ตามตาราง

ตาราง 6 ค่า IOC ของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ผู้ทรงคุณวุฒิ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ 3	IOC
1	ลองมองดูให้ดี	1.00	1.00	1.00	1.00
2	บทละครของพวกเรา	1.00	1.00	1.00	1.00
3	เราจัดการได้	1.00	1.00	1.00	1.00
4	วงล้ออารมณ์	1.00	1.00	1.00	1.00
5	โมเดลหรรษา	1.00	1.00	1.00	1.00
6	ผจญภัยในป่าลึก	1.00	1.00	1.00	1.00
7	ลองคิดดูให้ดี	1.00	1.00	1.00	1.00
8	ทางแก้ปัญหา	1.00	1.00	1.00	1.00

#### 1.4 ผลการปรับปรุงโปรแกรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต รายกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กำหนดโจทย์ให้ชัดเจนมากขึ้น รวมถึงควรให้เด็กส่งบทละครก่อนเพื่อนำไปตรวจว่ามีเนื้อหาตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือไม่

กิจกรรมที่ 2 ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ 3 เพิ่มวัตถุประสงค์การจัดการความเครียด ปรับรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างไปจากเดิม เช่นการวาดรูปสะท้อนอารมณ์

กิจกรรมที่ 4 เพิ่มเติมการให้ความรู้การจัดการอารมณ์ / ความเครียดแก่เด็ก ๆ

กิจกรรมที่ 5 ไม่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ 6 อาจจะมีความยากในการทำความเข้าใจในการดำเนินกิจกรรม ให้ลองปรับการสร้างสถานการณ์ หรือลงทุนเป็นสถานการณ์ที่ก่อกวนได้จริง

กิจกรรมที่ 7 แนะนำให้ใช้สื่อคลิปวิดีโอเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง หรือตัดคลิปจากซีรีส์ ภาพยนตร์ที่มีตัวละครเป็นเด็กวัยใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ซับซ้อนจะได้เห็นภาพได้ชัดมากขึ้น

กิจกรรมที่ 8 แนะนำให้นำเสนอออกมาเป็นลักษณะของการรายงานกลุ่มจะเหมาะสมกว่า

ตาราง 7 สรุปข้อเสนอแนะและการปรับแก้

ข้อเสนอแนะโดยสรุป	การปรับปรุงก่อนนำไปใช้
ควรกำหนดโจทย์สถานการณ์ให้ชัดเจนมากขึ้น	เลือกสถานการณ์ที่ง่ายต่อการเข้าใจ และมีการอธิบายเพิ่มเติมขณะทำกิจกรรม
ควรเพิ่มวัตถุประสงค์ และปรับกิจกรรมให้แตกต่างจากเดิม เพิ่มเติมการให้ความรู้	ปรับกิจกรรมให้หลากหลาย ทำสไลด์ความรู้ และอธิบายเพิ่มเติม
ควรใช้สื่อคลิปวิดีโอเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในกิจกรรม	จัดหาคลิปวิดีโอเหตุการณ์ปัญหา แทนบทความ เพื่อให้กิจกรรมมีความน่าสนใจ
ควรปรับเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนองาน	ปรับเปลี่ยนรูปแบบการนำเสนองาน เป็นแบบรายงานกลุ่มในครั้งสุดท้าย

### 1.5 การทดลองใช้โปรแกรม (Try out)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจึงนำโปรแกรมไปทำกิจกรรมกับวัยเด็กตอนปลายที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยเริ่มจากการพูดคุยสร้างความสัมพันธ์ อธิบายรายละเอียดของโปรแกรมกิจกรรม จากนั้นจึงดำเนินกิจกรรมตามกำหนดการที่วางไว้ จนครบทั้ง 8 กิจกรรม หลังจบกิจกรรม ผู้วิจัยพบประเด็นปัญหา และได้ทำการปรับปรุงโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ดังนี้

1. มีการปรับการอธิบายหัวข้อสถานการณ์ที่ใช้ในการแต่งบทละครเพิ่มเติมให้ชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากเด็กบางกลุ่มไม่เข้าใจปัญหาที่แท้จริง จึงทำให้แต่งบทละครไม่ได้
2. ปรับคลิปวิดีโอสถานการณ์ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันบางคลิป ให้มีความชัดเจนของเนื้อหา และมีความยาวของคลิปไม่เกิน 5 นาที เพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีเวลาในการวิเคราะห์ปัญหา
3. ปรับเวลาในบางกิจกรรมให้เหมาะสมกับเนื้อหาของกิจกรรม

หลังจากปรับปรุงกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว จึงได้กิจกรรมที่สมบูรณ์มากขึ้น โดยผู้วิจัยได้นำเสนอกิจกรรมทั้งหมด ดังตารางต่อไปนี้

## ตาราง 8 กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมที่ 1 ลอกรองดูให้				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	<ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะการรับรู้สาเหตุของปัญหา</li> <li>เพื่อให้ผู้เรียนฝึกแก้ปัญหาที่ตนเองพบเจอ</li> <li>เพื่อให้ผู้เรียนฝึกวิเคราะห์ปัญหาและจัดการตนเองในเชิงจัดการกับปัญหานั้น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม</li> <li>สมุดบันทึกกิจกรรม (Immune Pass)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>เอกสารการแก้ปัญหา</li> <li>กระดาษ A4</li> <li>ดินสอ, ปากกา</li> </ol>	ผู้วิจัย
	<b>กิจกรรม</b>	<b>การควบคุม</b>	<b>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค</b>	
5 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>นำเสนอ ผ่อนคลายร่างกาย</li> <li>ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที</li> <li>พูดประโยคเชิงบวกหลัง "ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เย้" จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม</li> </ol>	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่	การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	ความอดทนต่ออุปสรรค
10 นาที	ให้เด็กนั่งเป็นวงกลม โดยมีผู้วิจัยอยู่ตรงกลางวงกลม เริ่มกิจกรรมด้วยคำถามส่วนตัวและเน้นบทบาทละครพฤติกรรม			
5 นาที	1) พูดคุยเรื่องการมองโลกในแง่ดี โดยถามว่าหากนักเรียนได้อ่านคำว่า "การมองโลกในแง่ดี" คำแรกที่เกิดขึ้นในความตึกคืออะไร โดยให้นักเรียนได้ตอบทุกคน (เช่น มองสิ่งต่างๆในทางที่ดี, เห็นข้อดีของสิ่งที่เกิดขึ้น ฯลฯ) จากนั้นผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม			
35 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้เด็กแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนผ่านการจับสลาก จากนั้นส่งตัวแทนออกจับหัวข้อสถานการณ์ที่กำหนด ได้แก่ ปัญหาการเรียน(สอบตก) ปัญหาการปรับตัวเมื่อต้องเจอกับสังคมใหม่(ย้ายโรงเรียนใหม่) และปัญหาการคบเพื่อน(เพื่อนชวนให้หนีเรียน) จากนั้นให้เวลาแต่ละกลุ่มปรึกษา วิเคราะห์ปัญหาตามหัวข้อที่กลุ่มของตนเองได้ มองเห็นข้อดีที่แฝงอยู่ในสถานการณ์นั้นและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา</li> <li>ให้แต่ละกลุ่มแสดงเรื่องเพื่อนที่เป็นตัวละครสั้น (short) โดยไปปรึกษากับภายในกลุ่ม และช่วยกันแสดงละครสั้นตามสถานการณ์ที่กลุ่มของตนเองได้รับ</li> <li>จากนั้นเด็กอาจจะเขียนบทละครซึ่งกล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้น (สถานการณ์ที่จับสลากได้) โดยใช้คำถามของโลกในแง่ดีในการสร้างบทละครสั้น รวมถึงวิธีคิดมองโลกในแง่ดีสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ (เช่น สอบตก ถูกลูก...แต่ถ้ามองในแง่ดี เราอาจจะเอาชนะ โห้ที่เพื่อนชวนหนีเรียน พยายามมากขึ้น เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่ดีขึ้น) จากนั้นส่งบทละครให้ผู้วิจัยตรวจ</li> </ol>	<p>ฝึกการควบคุมปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญ</p> <p>รับรู้สาเหตุเมื่อถึงปัญหาที่เผชิญอยู่ได้</p>	<p>รับรู้และทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาที่ได้รับ</p>	<p>ความอดทนต่อสถานการณ์ อุปสรรคที่กำลังเผชิญ</p> <p>ความอดทนในการแก้ปัญหาที่ความอดทนในการทำงานจากปัญหาที่กำลังเผชิญ มองปัญหาในทางบวกและพยายามไม่ให้อุปสรรคนั้นกระทบไปถึงเหตุการณ์หรือการกระทำอื่นๆ</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้แต่ละกลุ่มมีชื่อชมบทละครและการแสดงภายในกลุ่ม เพื่อทำการแสดงในครั้งถัดไป และหากเด็กต้องการข้อมูลหรืออุปการประกอบการแสดง ให้แจ้งผู้วิจัยได้</li> </ol>		<p>ฝึกการควบคุมปัญหาที่ตนเองเผชิญ</p> <p>ฝึกการรับรู้และจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า</p>	
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			

## ตาราง 9 กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมที่ 2 บทละครของทวงเกา				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกแก้ไขปัญหาค้นหาตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกทักษะความอดทนในการแก้ไขปัญหาลักษณะหน้า	สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม สมุดบันทึกกิจกรรม(Immune Pass)	1. อุปกรณ์ต่างที่เกี่ยวข้องกับการแสดง	ผู้วิจัย
	<b>กิจกรรม</b>		<b>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค</b>	
5 นาที	1) นั่งสงบนิ่ง ผ่อนคลายร่างกาย 2) ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที 3) พูดประโยคเรียกพลัง "ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เย้" จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่	การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค
5 นาที	1) ให้เด็กนั่งตามกลุ่มเดิมจากกิจกรรมครั้งที่แล้ว และจัดลำดับการแสดง			
10 นาที	2) ให้ความแต่ละกลุ่มฝึกซ้อมและเตรียมการแสดงประมาณ 10 นาที	ฝึกควบคุมสถานการณ์ และรับรู้ว่าตนเองจัดการกับสิ่งนั้นได้	ฝึกยอมรับผิดขอตอบปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่	ฝึกการรับรู้สิ่งปัญหาและการแก้ไขปัญหาลักษณะหน้า
25 นาที	3) แต่ละกลุ่มทำการแสดงของตนเอง โดยใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 8 นาที			
10 นาที	4) เมื่อแสดงจบ ให้กลุ่มที่เหลือวิพากษ์วิจารณ์แก้ไขปัญหากลุ่มนั้น และเสนอแนะวิธีอื่นในการแก้ไขปัญหาลักษณะเดิมภายใต้กิจกรรมเองโดยที่ไม่แสดง			
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			



ตาราง 10 กิจกรรมที่ 3

กิจกรรมที่ 3 เราจัดการได้				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	1. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการฝึกการวิเคราะห์ และตีความจากสถานการณ์ปัญหาที่เข้ามาระบบกับตนเอง	สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรม	1. กระดาษ A4 /กระดาษทิชชูชาร์ต	ผู้วิจัย
	2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการรับรู้ และหาวิธีการจัดการกับปัญหา	สมุดบันทึกกิจกรรม (Immune Pass)	2. ปากกา,ดินสอ,ปากกามีเมจิกสีต่างๆ 3. ฉลากสถานการณ์ความเครียด	
	<b>กิจกรรม</b>	<b>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค</b>		
5 นาที	1) นำส่งบั้ง ผอมหลายร่างกาย 2) ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที 3) พูดประโยคเรียกพลัง “ อัมพร้อมแล้ว อัมทำได้ เฮ้” จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่	การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค
5 นาที	1) ให้เด็กฯนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยพูดเกริ่นนำในเรื่องของความเครียด จากนั้นให้เด็กฯยกตัวอย่างเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด(เช่น ทำการบ้านไม่เสร็จ,) ผลกระทบและวิธีแก้ไขดีกว่า	รับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเอง ความเครียด และหาวิธีแก้ไข		รับรู้ผลกระทบที่เกิดจากรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด
5 นาที	2) ให้เด็กฯแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนผ่านการจับสลาก จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มมาจับหัวข้อสถานการณ์ต่างๆ (case) ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ได้แก่ ถูกตำหนิที่ทำงานออกมาไม่ดี, จำเนื้อหาที่เรียนไม่ได้ และทะเลาะกับเพื่อนสนิท	ควบคุมตนเองในมีความคิดเชิงรุก		
25 นาที	3) ให้เวลาแต่ละกลุ่มปรึกษากันตามหัวข้อที่ได้ เพื่อวิเคราะห์หาแก่น ความเครียดที่เกิดขึ้น หาสาเหตุและวิธีจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ	ต่อปัญหา	วิเคราะห์สาเหตุจากสถานการณ์ที่ได้	
	4) แต่ละกลุ่ม brain storm เพื่อเขียนวิธีการจัดการกับความเครียดตามความคิดของตนเองและเขียนออกมาอย่างน้อย 10 วิธีลงในกระดาษ A4 (เช่น ฟังเพลง, ปรึกษาผู้ปกครอง)	ฝึกควบคุมและรับรู้สถานการณ์แก้ไข ปัญหานั้นได้	รับรู้และรับผิดชอบ รวมถึงหาวิธีการจัดการปัญหาความเครียด	รับรู้ว่าการจัดการนั้นสามารถแก้ไขได้ อดทนที่จะแก้ไขสถานการณ์นั้นจนสำเร็จ
15 นาที	5) นำข้อสรุปที่ได้จากการ brain storm ที่คิดว่าเป็นการจัดการความเครียดที่ดีที่สุด รวมถึงข้อดี ข้อเสียของวิธีนั้นมาเขียนลงในกระดาษทิชชูชาร์ต ตกแต่งให้สวยงาม		รับรู้สาเหตุและแสดงความรับผิดชอบ ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น	อดทนที่จะแก้ไขสถานการณ์นั้นจนสำเร็จ
5 นาที	6) นำเสนอเป็นกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 5 นาที			
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			

ตาราง 11 กิจกรรมที่ 4

กิจกรรมที่ 4 วงล้ออารมณ์					
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร	
	1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกประเมินการรับรู้สถานะสุขภาพของตนเอง	สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม	1. ใบงานวงล้ออารมณ์	ผู้วิจัย	
	2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการรับรู้ผลกระทบของปัญหาอารมณ์ที่เกิดขึ้น	สนทนากับกิจกรรม (Immune Pass)	2. กระดาษ100บอยด์		
	3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการควบคุมตนเอง และอารมณ์ของตนเอง		3. ปากกา ดินสอ สีไม้		
	<b>กิจกรรม</b>		<b>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค</b>		
			การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค	ความอดทนต่ออุปสรรค
5 นาที	1) นั่งสงบนิ่ง ผ่อนคลายร่างกาย	การควบคุม	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่		
	2) ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที				
	3) พูดประโยคเรียกพลัง “ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เย้” จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม				
10 นาที	1) ให้เด็กนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยชวนให้เด็กมาพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ และสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เช่น รู้สึกอย่างไรในวันนี้, ในขณะนี้ เรา รู้สึกอะไร เป็นต้น		ควบคุมการรับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา		
5 นาที	2) ผู้วิจัยยกตัวอย่างวงล้ออารมณ์ (Emotional Wheel) แบบต่างให้เด็กดู จากนั้นเด็กจะได้สร้างอารมณ์ของตนเองตามใบงานวงล้ออารมณ์ ว่า เป็นอารมณ์ด้านใด หากเป็นอารมณ์ด้านลบ มีสาเหตุมาจากอะไร และเด็กจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร		วิเคราะห์สาเหตุ และรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน	รู้ผลกระทบของปัญหา อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น	
35 นาที	3) ผู้วิจัยให้เด็ก แต่ละคนออกแบบชิ้นงานวงล้ออารมณ์ของตนเอง จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในวันนี้ (จากใบงานที่ทำ) ลงบนกระดาษ100บอยด์ วาดรูป และตกแต่งให้สวยงาม		ควบคุมตนเองให้ทำงานจนเสร็จ	แสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน	ความอดทนในการทำงาน
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			รับรู้ถึงผลกระทบในการทำงานและพยายามไม่ให้อุปสรรคนั้นกระทบไปยังเหตุการณ์อื่น	

ตาราง 12 กิจกรรมที่ 5

กิจกรรมที่ 5 โมเดลสหราชอาณาจักร				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการควบคุมสติ รู้ตัวกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ	สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม	1.กระดาษ A4, ปากกา	ผู้วิจัย
	2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการคิดอย่างมีสติ	สมุดบันทึกกิจกรรม(Immune Pass)	2.เส้นสเปกเกดตี	
	3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกทักษะการรับรู้ผลกระทบ และยอมรับผลที่จะตามมา		3. มาร์ชเมโล่ 4.สก็อตเทป	
	<b>กิจกรรม</b>		<b>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค</b>	
5 นาที	1) นั่งสงบนิ่ง ผ่อนคลายร่างกาย	การควบคุม	การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค
	2) ผึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่		
	3) พูดประโยคเรียกพลัง “ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เอ้” จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม	ควบคุมสติในการมีกติก พูดคุย		
10 นาที	1) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนผ่านกรจันดอก	ควบคุมสติในการมีกติก พูดคุย	การรับรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างมีสติ	
	2) ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์สติสัมปชัญญะ และให้นักเรียนลองยกตัวอย่าง	แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ		
5 นาที	3) ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมว่า แต่ละกลุ่มจะได้ เส้นสปาเก็ตตี้ 30 เส้น สก็อตเทปและมาร์ชเมลโล่ 1 ชิ้น ให้เด็กๆช่วยกันต่อสเปกเกดตัวอย่างไว้ก็ได้ โดยให้มาร์ชเมลโล่อยู่สูงสุด และสามารถตั้งได้โดยไม่ล้ม		การแบ่งหน้าที่ในกลุ่มและรับผิดชอบ	
30 นาที	4) ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม โดยเด็กๆจะต้องใช้สติในการวางแผน และเขียนลงในกระดาษ A4 จากนั้นต่อเส้นสปาเก็ตตี้อย่างไรก็ได้ให้มาร์ชเมลโล่อยู่สูงสุดและแข็งแรงไม่ล้ม ภายใต้อเวลาที่กำหนด 30 นาที กลุ่มไหนทำได้ดีที่สุดเป็นผู้ชนะ	การควบคุมอารมณ์และมีสติในการแก้ปัญหา	รับรู้และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกำลังทำ	เป็นการรับรู้และประเมินสิ่งที่กำลังทำ และตัดสินใจแก้ปัญหาโดยสามารถยอมรับผลที่ตามมา
5 นาที	4) ให้กลุ่มที่ต่อได้สูงที่สุดออกมานำเสนอวิธีและขั้นตอนให้กลุ่มอื่นฟัง			
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			

## ตาราง 13 กิจกรรมที่ 6

กิจกรรมที่ 6 ผลลัพธ์ในป่าลึก				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการรับรู้และแก้ไขปัญหาที่ใกล้เผชิญ	สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม	1. กระดาษสถานการณ์ เช่น ข้ามแม่น้ำโคลดได้พุ่มไม้, ทางแคบที่สามารถเดินได้คนเดียว 2. กระดาษสถานการณ์ลูกเห็บ เช่น เขื่อนขาดเจ็บ, น้ำท่วมทาง	ผู้วิจัย
	2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการควบคุมตนเองและอดทนในการแก้ปัญหา	สมุดบันทึกกิจกรรม(Immune Pass)		
	3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการคิดวางแผนอย่างมีสติ และการทำงานเป็นทีม			
	<b>กิจกรรม</b>			
5 นาที	1) นิ่งสงบนิ่ง ผ่อนคลายร่างกาย 2) ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที 3) พูดประโยคเตรียมพลัง "ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เอ้า" จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม	การควบคุม การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่	การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค
5 นาที	1) แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ผ่านการจับฉลาก โดยคนที่ได้เลข 1 จะเป็นกลุ่มที่ได้รับเล่นก่อน และเรียงต่อไป 2-3 ตามลำดับ			
5 นาที	2) ผู้วิจัยอธิบายว่า ได้ฝึกจินตนาการว่ากำลังเดินหลงทางอยู่ในป่า โดยเล่าถึงละกลุ่ม ส่วนกลุ่มที่เหลือมีหน้าที่จับฉลากสถานการณ์ให้ จำนวน 5 สถานการณ์ (เช่น โคลดได้พุ่มไม้หนาม, ข้ามแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว ๆ) โดยในกลุ่มจะต้องหาวิธีแก้ไขปัญหานี้มาเพื่อผ่านไป	ความความคิดและอารมณ์ สถานการณ์	รู้สาเหตุของปัญหา และการแบ่งความรับผิดชอบ ไม่ผลักภาระให้คนอื่น	การวางแผนในกลุ่มเพื่อให้เห็นปัญหาที่ปรึกษาที่ได้รับ
35 นาที	3) นอกจากนั้น ระหว่างที่กิจกรรมอยู่ ผู้วิจัยจะจับฉลากสถานการณ์ลูกเห็บให้ 2 สถานการณ์โดยไม่บอกล่วงหน้า (เช่น ดินถล่ม, เขื่อนสะดุดล้มขาดเจ็บ ๆ) ทำให้เด็ก ๆ ที่กิจกรรมต้องรับผิดชอบดูแลเพื่อจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้าที่ได้รับ			มีความอดทนและใช้สติแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
5 นาที	4) กิจกรรมดังกล่าวจะใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 10 นาที โดยพยายามใช้วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลาย ไม่ให้ซ้ำกับกลุ่มอื่นๆ (กรณีมีเจอสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน)			
5 นาที	5) เมื่อแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้พูดแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้สติ และหลังจากนั้นผู้วิจัยจะพูดสรุปภาพรวมอีกครั้ง	พูดคุยการตอบสนองของตนเองเหตุการณ์รูปแบบต่าง ๆ	รับรู้และช่วยกันแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	การประเมินความยุ่งยากของสถานการณ์ต่างๆ
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			ความอดทนในการแก้ปัญหาของตนเอง

ตาราง 14 กิจกรรมที่ 7

กิจกรรมที่ 7 ลอดคิดให้				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความเสียต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต	สังเกตพฤติกรรมขณะร่วมกิจกรรม	1. กระดาษสาบานานาม	ผู้วิจัย
	2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับปัญหา	สรุปบันทึกกิจกรรม(Immune Pass)	2. กระดาษฟลิปชาร์ต	
	3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกวิเคราะห์ และจัดการกับปัญหาความอดทน		3. ปากกามาร์คเกอร์/สีไม้	
	<b>กิจกรรม</b>		<b>ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค</b>	
		<b>การควบคุม</b>	<b>การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ</b>	<b>การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค</b>
5 นาที	1) นั่งสงบนิ่ง ผ่อนคลายร่างกาย	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่		ความอดทนต่ออุปสรรค
	2) ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที			
	3) พูดประโยคปริศนาคำว่า “ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เอ้” จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม			
5 นาที	1) พูดคุยกับเพื่อนๆ คิดอย่างไรกับคำว่าเสียอย่างมีสติ ให้เด็กได้บอกความคิดเห็น จากนั้นให้ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า การเสียอย่างมีสติ คือการเสียที่คาดไม่ถึง ผลดีที่จะเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจในการจัดการกับสถานการณ์นั้น			
5 นาที	2) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนผ่านการจับสลาก จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกมาจับสถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นคลิปวิดีโอเหตุการณ์ความเสียหายที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน	รับรู้ปัญหาที่กลุ่มได้รับ และหาวิธีแก้ไข	ภาควิชาหาสาเหตุของปัญหาและแสดงความคิดเห็น	ความอดทนในการจัดการปัญหา
35 นาที	3) ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิด (brain storm) อย่างมีสติ คิดถึงผลที่จะตามมา รวมถึงผลดี ผลเสียจากวิธีการเหล่านั้น			
	4) นำวิธีต่างๆ และผลลัพท์ที่ได้จากกระบวนการระดมความคิด มาเขียนลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ตและตกแต่งให้สวยงาม			
5 นาที	5) ผู้วิจัยถามคำถามว่า หากเจอเหตุการณ์ดังกล่าว จะยอมเสี่ยงด้วยวิธีนั้นๆเพราะเหตุใด พร้อมทั้งให้กลุ่มอื่นๆเสนอวิธีที่แตกต่างออกไป			
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้ในกิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			

## ตาราง 15 กิจกรรมที่ 8

กิจกรรมที่ 8 ทางแก้ปัญหา				
เวลา	วัตถุประสงค์	การประเมิน	สื่อและอุปกรณ์	บุคลากร
	1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ปัญหา และแสดงความรับผิดชอบจากสถานการณ์นั้น	สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม	1. กระดาษ A4	ผู้วิจัย
	2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการรับรู้ผลกระทบ และยอมรับความเสี่ยงที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง	สรุปบันทึกกิจกรรม(Immune Pass)	2. ปากกาดินสอ	
	<b>กิจกรรม</b>	<b>การควบคุม</b>	<b>ความรู้สึกละอายและความรับผิดชอบ</b>	<b>ความรู้สึกละอายและความรับผิดชอบ</b>
5 นาที	1) นำส่งหนังสือมอบหมาย 2) ฝึกหายใจผ่านกิจกรรม Flower and Candle Breathing 3 นาที 3) พูดประโยคเตรียมพร้อม "ฉันพร้อมแล้ว ฉันทำได้ เย้" จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม	การควบคุมตัวเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่	การรับรู้สภาวะของอุปสรรค	ความอดทนต่ออุปสรรค
5 นาที	1) ให้เด็กนั่งตามกลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่แล้ว จากนั้นผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการแก้ปัญหา 5 ชั้น ได้แก่ การกำหนดปัญหา (สถานการณ์จากกิจกรรมที่แล้ว), การตั้งสมมติฐาน(เหตุผลที่เลือกวิธีนั้นๆ),การรวบรวมข้อมูล(ข้อมูลต่างๆที่ได้จาก brain storm),การวิเคราะห์ข้อมูล(ข้อมูลที่ได้จาก brain storm) และสรุปผล (เลือกวิธีที่ดีที่สุด)	การรับรู้ปัญหาที่ได้ และการควบคุมสถานการณ์ปัญหา		
35 นาที	1. การกำหนดปัญหา (สถานการณ์จากกิจกรรมที่แล้ว) 2. การตั้งสมมติฐาน (เลือกวิธีใด เพราะเหตุใด) 3. การรวบรวมข้อมูล (ข้อมูลต่างๆที่ได้จาก brain storm) 4. การวิเคราะห์ข้อมูล (ข้อมูลต่างๆที่ได้จาก brain storm) 5. สรุปผล (เลือกวิธีที่ดีที่สุด)	การรับรู้ปัญหาที่ได้ และการควบคุมปัญหา	วิเคราะห์ปัญหาจากสถานการณ์ที่ได้ และแสดงความรับผิดชอบ	ความอดทนในการจัดการปัญหา
10 นาที	3) นำเสนอในรูปแบบรายงาน กลุ่มละไม่เกิน 3 นาที	การควบคุมตนเองในสิ่งที่กำลังทำอยู่		ความอดทนในการจัดการปัญหา
5 นาที	สรุปสิ่งที่ได้มา กิจกรรม และเขียนบันทึกลงใน Immune pass ของตนเอง			

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้น ฝ่าอุปสรรค และนำเสนอผลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และส่วน ที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 30 คน ดังตาราง 16

ตาราง 16 ค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (n=30)

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (n=15)		
ชาย	5	33.33
หญิง	10	66.67
กลุ่มควบคุม (n=15)		
ชาย	8	53.33
หญิง	7	46.67

จากตาราง 16 แสดงข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่กำลังศึกษา อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

### ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถิติตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเท่าเทียมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทำ กิจกรรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตผ่านการทำแบบทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) ได้ผล การวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง 17 ความเท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	t	df	p-value
กลุ่มทดลอง	.882	27.78	.985
กลุ่มควบคุม			

จากตาราง 17 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกัน

จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบสมมติฐาน 2 ข้อ ได้แก่

**สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต**

ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อมูลว่าการแจกแจงข้อมูลเป็นโค้งปกติหรือไม่ พบว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคก่อนเข้าร่วมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติโดยมีค่า Shapiro-Wilk = .903 (sig. = .105) และหลังเข้าร่วมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติเช่นกัน โดยมีค่า Shapiro-Wilk = .966 (sig. = .789) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ สถิติ Paired Sample T-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลวิเคราะห์ ดังตาราง

ตาราง 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

กลุ่มทดลอง	n	M	SD	t	p
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	15	3.43	0.49		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15	3.73	0.44	-3.38	.002

\*  $p < .05$  , one-tailed

จากตาราง 18 พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1



**สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต**

ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อมูลของแต่ละกลุ่มว่าการแจกแจงข้อมูลเป็นโค้งปกติหรือไม่ พบว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติโดยมีค่า  $\text{Shapiro-Wilk} = .966$  ( $\text{sig.} = .789$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งไม่ปกติ โดยมีความ  $\text{Shapiro-Wilk} = .881$  ( $\text{sig.} = .049$ ) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ สถิติ Mann-Whitney U test ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลวิเคราะห์ ดังตาราง

ตาราง 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	Mean	Mean Rank	Mann-Whitney U value	Exact (1-tailed)
กลุ่มทดลอง	15	3.73	20.57	36.50	.000
กลุ่มควบคุม	15	3.13	10.43		

\*\*  $p < 0.001$  , one-tailed

จากตาราง 19 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย

สมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ 1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และ 2. กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเป็นเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) แห่งหนึ่งใน จ.ลพบุรี จำนวน 30 คน

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปร ดังนี้ ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ซึ่งแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุม (Control) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach) และด้านความอดทน (Endurance) โดยเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scales) 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ และโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ส่วนหลักดังนี้

ส่วนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และส่วนที่ 2 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ในส่วนแรกผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมโดยเริ่มจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต จัดทำโปรแกรมกิจกรรมขึ้นตามองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต โดยแผนกิจกรรมประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม รวมถึงองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นเมื่อได้ทำกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและ

เหมาะสม จากนั้นทำการปรับแก้ตามคำแนะนำ และนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) จากนั้นปรับแก้โปรแกรมอีกครั้งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ส่วนที่ 2 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยตามขั้นตอน โดยเริ่มจากพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งกิจกรรม รวมถึงระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำการวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ก่อนการทำการทดลอง (pre-test) และแบ่งนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก แล้วผู้วิจัยจึงเข้าไปทำกิจกรรมกับกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน หลังสิ้นสุดกิจกรรม ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทำการทดลอง (post-test) เมื่อเก็บรวบรวมแบบทดสอบ และตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยของการให้ข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยได้ทำการอธิบายสรุป และตอบข้อซักถามเกี่ยวกับการวิจัยต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัย จากนั้นจึงทำการตรวจให้คะแนนแบบทดสอบ และทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อสรุปผลต่อไป

ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นและอธิบายกลุ่มตัวอย่าง
2. สถิติ Paired sample t-test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตของกลุ่มทดลอง
3. สถิติ Mann-Whitney U test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) แห่งหนึ่งใน จ.ลพบุรี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน จากการดำเนินการโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple

Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต

จากการดำเนินการวิจัย ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน เพศชาย 5 คน เพศหญิง 10 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 5 คน

คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ( $M=3.43$ ) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ( $M=3.73$ ) พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ( $M=3.73$ ) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ( $M=3.13$ ) พบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ในส่วนของการอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ผลของการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตและผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย ดังนี้

ผลของการพัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมให้เป็นลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม โดยมีกิจกรรมที่หลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละครั้ง ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะสอดคล้องกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในองค์ประกอบต่างๆ โดยกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 60 นาที เนื่องจากมีความเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนที่ผู้วิจัยนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดคาบเรียนวิชาการ 60 นาที ทั้งยังเหมาะสมกับความสนใจของช่วงวัยสอดคล้องกับ สุภาพรณ ศรีสุข (2563) ที่กล่าวว่าเด็กในวัยนี้จะมีช่วงความสนใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำโดยไม่วกแวกเต็มที่ประมาณ 60 นาที โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น ผู้วิจัยเริ่มจากศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อนำมาเป็นองค์ประกอบหลักในการพัฒนาโปรแกรม เพื่อให้โปรแกรมห่วงมีความเหมาะสมกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและ

พื้นฝ้าอุปสรรคทั้ง 4 มิติตามแนวคิดของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ได้แก่ ด้านการควบคุม (Control) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach) และด้านความอดทน (Endurance) และมีความเหมาะสมกับช่วงวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยเปลี่ยนผ่าน จากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ในด้านพัฒนาการ เด็กในวัยนี้สามารถคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และยังเป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และด้านสังคมอีกด้วย เช่นการเปลี่ยนแปลง สถานศึกษาใหม่ เพื่อนใหม่ (Valentine, 2003) นอกจากนี้ เด็กวัยนี้ยังเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่ๆ ที่มีความท้าทายในชีวิต จากพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ยังถือเป็นวัยเข้ากลุ่มเพื่อน ซึ่งเด็กให้ความสนใจกับการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน (ประณต คำฉิม, ม.ป.ป.) ไม่ชอบการอยู่หนึ่งๆ ทั้งยังมีความต้องการที่จะทำอะไรใหม่ๆ อยู่เสมอ และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำอะไรสำเร็จ

ดังนั้น โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จึงจัดลักษณะโปรแกรมให้มีกิจกรรมย่อยที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของเกม การแต่งบทละครสั้น การระดมความคิด (brain storm) การทำงานเป็นทีม เป็นต้น เพื่อเป็นกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจ เกิดทักษะในการแก้ไข การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และลงมือเพื่อจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในหลายรูปแบบ และในทุกกิจกรรมยังมีความสอดคล้องกับการพัฒนาองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ้าอุปสรรค ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้สาเหตุและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น การวางแผนหรือตระหนักถึงผลกระทบของปัญหา รวมถึงการควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่เหมาะสม และความอดทนในการแก้ไขจัดการปัญหาเหล่านั้น เช่น กิจกรรมการแต่งบทละครสั้น (skit) การแก้ปัญหาผ่านการมองโลกในแง่ดีตามหัวข้อสถานการณ์ปัญหาที่ได้ ซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักการพยายามในการแก้ปัญหา สอดคล้องกับองค์ประกอบ AQ ในด้านรับรู้และวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาตามหัวข้อที่ต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม ด้านการมีความอดทนที่จะแก้ไขปัญหาให้นั้นให้ออกมาในรูปแบบบทละครจนสำเร็จ ซึ่งเป็นส่วนในการพัฒนาให้เกิดความสามารถในการเผชิญและพื้นฝ้าอุปสรรคที่สูงขึ้นได้

ทั้งนี้กิจกรรมส่วนใหญ่ในโปรแกรมนี้ยังถูกออกแบบมาในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำงานเป็นทีม และมีทักษะในการแก้ไขปัญหาและพื้นฝ้าอุปสรรคที่พบเจอในหลากหลายแง่มุม ทั้งยังเสริมสร้างพัฒนาการต่างๆ และเหมาะสมกับช่วงวัย สอดคล้องกับ เพียเจต์ (Piaget, 1972) ที่กล่าวว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของคนเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นไปตามวัย มีการพัฒนา

ต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น เริ่มมีการใช้เหตุผลแก้ปัญหา รวมถึงยังเป็นวัยที่มีความสามารถในการใช้เหตุผล สามารถคิดวิเคราะห์ มีความกระตือรือร้น และคิดแก้ปัญหาได้มากขึ้น โดยมีการตัดสินใจที่อาศัยประสบการณ์และการคิดอย่างไตร่ตรองตลอดจนดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ (สุชา จันทน์เอม, 2545) ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมให้อยู่ในรูปแบบของกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้เด็กได้สามารถพัฒนาทั้งในด้านการคิด การวางแผน การช่วยเหลือกันในการทำงานกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามที่ Stoltz (1997) ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้นั้น ส่วนหนึ่งมาจากความสามารถในการสำรวจตนเอง ร่วมกับการได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งในด้านของการทำงานร่วมกัน และด้านการดำรงชีวิต และยิ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรทัย บุตรหมื่น (2560) ที่กล่าวว่ากระบวนการกลุ่ม สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้สูงขึ้นได้ เนื่องจากทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้และรับฟังสมาชิกในกลุ่มเมื่อได้รับปัญหาที่ต้องแก้ไข

นอกจากนี้ ชัยนำก่อนการเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง ผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เตรียมความพร้อม ด้วยการนั่งผ่อนคลาย ผ่านการฝึกหายใจด้วยกิจกรรม flower and candle breathing ประมาณ 3 นาที เพื่อให้เกิดสติและสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก ซึ่งส่งผลให้เด็กเกิดความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ส่วนในขณะที่ทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้มีการกระตุ้นโดยการพูดคุยสอบถามความเข้าใจ อธิบายเพิ่มเติมเป็นรายกลุ่ม และมีการพูดให้กำลังใจในระหว่างการทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีและมีกำลังใจในการทำกิจกรรม พยายามแก้ไขปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่ตนเองพบเจอ ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และในขั้นตอนสุดท้ายของกิจกรรมทุกครั้ง เด็กๆจะได้สรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ เขียนลงในสมุด Immune pass ของตนเอง เป็นการสรุปองค์ความรู้ของกิจกรรมนั้นๆ

ดังนั้นกิจกรรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต รวมถึงแนวคิดต่างๆที่เกี่ยวข้อง จึงทำให้โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นกิจกรรมกลุ่มที่ครอบคลุมการฝึกให้เด็กมีสมาธิก่อนเริ่มกิจกรรม การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน การทำงานร่วมกับผู้อื่นระหว่างทำกิจกรรม และการสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่มีเนื้อหาและความเหมาะสมกับช่วงวัยทำให้เด็กเกิดความสนใจและสนุกสนาน จึงทำให้โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพในการช่วยส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคให้กับวัยเด็กตอนปลายได้

และในส่วนของผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลาย จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในวัยเด็กตอนปลายได้ เนื่องจากในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง ตัวกิจกรรมมีส่วนช่วยในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในด้านต่างๆ เช่น กิจกรรมที่มีการระดมความคิด (brain storm) เพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่ได้รับ จะสอดคล้องกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในด้านของการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาที่ได้รับ รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และมีความอดทนที่จะแก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้สำเร็จ กิจกรรมการแสดงละครสั้น (skit) เพื่อให้เด็กควบคุมตนเองและแก้ปัญหาเฉพาะหน้า สอดคล้องกับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในด้านของการควบคุม และการรับรู้ผลกระทบของปัญหา ทั้งยังเป็นส่วนช่วยให้เด็กมีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ และหาวิธีจัดการแก้ไข เป็นต้น

โดยจากสมมติฐานข้อที่ 1 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 8 ครั้ง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีเนื้อหาแตกต่างกันไป ส่งผลให้เด็กเกิดทักษะและความกล้าในการเผชิญและจัดการกับปัญหาในหลากหลายรูปแบบ ทั้งยังมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม และสมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต ผลวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เนื่องจากเด็กนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วม โปรแกรม มีโอกาสได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายกว่ากิจกรรมในห้องเรียน ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้ทำกิจกรรมดังกล่าว จึงทำให้เด็กนักเรียนกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่างๆ และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงขึ้น

ดังนั้นเด็กนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งได้ทำกิจกรรมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตครบทั้ง 8 ครั้ง จึงมีโอกาสเผชิญหน้ากับสถานการณ์ปัญหาและอุปสรรคที่มีความหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละกิจกรรม เช่นการระดมความคิด การแต่งละคร การทำ Mind mapping ทำให้เด็กได้ฝึกแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยการคิดวิเคราะห์ การมองโลกในแง่ดี การมีสติ การเสี่ยงที่จะลงมือทำและรู้จักจัดการกับความเครียดตามองค์ประกอบของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต เด็กที่เข้า

ร่วมกิจกรรมจึงมีความพร้อมที่จะลงมือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุภา อภิญญาภิบาล (2550) และ ศิวิมล คำนวล (2552) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และยังสอดคล้องกับเทคนิค LEAD ของ สตอลท์ (Stoltz, 1997) ที่มีหลักให้รับรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุ วิเคราะห์การแก้ปัญหาและลงมือแก้ไข จึงทำให้นักเรียนที่เข้ารับโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตมีส่วนช่วยทำให้เด็กมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามที่กล่าวมาข้างต้น นอกจากนี้ในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้มีโอกาสพูดคุยกับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า เด็กๆให้ความสนใจต่อตัวกิจกรรมเป็นอย่างมาก เช่น มีความต้องการให้เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ต้องการให้มีการนำเสนอผลงานของตนเอง เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ได้ เช่น

1. ครูหรือผู้ปกครองสามารถนำโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตไปประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ ในเวลาว่าง หรือเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมอื่นที่มีความสอดคล้องกัน เพื่อให้เด็กๆ มีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่สูงขึ้น
2. เนื่องจากกิจกรรมแต่ละครั้งมีความหลากหลาย ซึ่งส่งผลให้เด็กเกิดความสนใจ ในแต่ละกิจกรรม จึงอาจมีการปรับเปลี่ยนหัวข้อสถานการณ์เพื่อให้มีความหลากหลายยิ่งขึ้น และทันสมัยมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างหรือโรงเรียนจะนำไปใช้ ทำให้เด็กเกิดการวิเคราะห์ข้อมูลในหลายรูปแบบ เพื่อให้ประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคให้สูงขึ้น
3. หลังจบกิจกรรมแต่ละครั้ง หากมีเวลาเหลือ หรือช่วงระหว่งการทำกิจกรรม สามารถพูดคุยกับเด็กๆ เพื่อให้คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี รวมถึงทดสอบความเข้าใจในเนื้อหา และทบทวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยสามารถเพิ่มระยะเวลาของกิจกรรมให้มากขึ้นได้ หากเด็กมีความสนใจในการทำกิจกรรมดังกล่าว
2. สามารถปรับรูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตให้มีความยากง่าย เช่น โจทย์



สถานการณ์ปัญหา ควรให้เป็นสถานการณ์ที่สามารถพบเจอในช่วงวัย เพื่อปรับใช้ให้เหมาะกับเด็ก  
ในช่วงวัยอื่นๆ

3. พัฒนาโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตเพื่อส่งเสริมทักษะในด้านอื่นๆ เช่นการคิดอย่างมี  
วิจารณญาณ การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เป็นต้น



## บรรณานุกรม

- Ahmed, A. F. (2020). Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3).
- Al-Hamdan, M. H. (2021). Contribution of psychological immunity dimensions in predicting psychological flow during coronavirus crisis among health workers in Kuwait. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3, 34-43.
- Amalia, M. D., & Dewi, M. P. (2018). Relationship Between Optimism And Adversity Quotient (Aq) On Insurance Agent. *International journal for social studies*, 4, 82-87.
- Bakare, B. (2015). Students' adversity quotient and related factors as predictors of academic achievement in the west african senior school certificate examination in southwestern Nigeria. *Unpublished doctoral dissertation*.
- Baker-Smith, K., & Moore, K. A. (2012). *Early onset of social anxiety: Impact on Erikson's stages of psychosocial development*. Paper presented at the Proceedings 1st Australian Psychological Society's Psychology of Relationships Conference pp.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*: New York: Freedom and Company.
- Brooke, J. (2022). Developmental Milestones. <https://hchealthbrookiiiee.weebly.com/late-childhood.html>
- Dina, N. A., & Amin, S. M. (2018). *Flexibility in Mathematics Problem Solving Based on Adversity Quotient*. Paper presented at the Journal of Physics: Conference Series.
- Duryea, E. J., Ransom, M. V., & English, G. (1990). Psychological immunization: theory, research, and current health behavior applications. *Health Education Quarterly*, 17(2), 169-178.
- Erikson, H. E. (1985). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Firmansyah, A. H., Djatmika, E. T., & Hermawan, A. (2016). The effect of adversity quotient and entrepreneurial self-efficacy on entrepreneurial intention through

- entrepreneurial attitude. *Journal of Business and Management*, 18(5), 45-45.
- Fitria, R., Isjoni, I., & Azhar, A. (2020). KONTRIBUSI ADVERSITY QUOTIENT DAN SPIRITUAL QUOTIENT TERHADAP MANAJEMEN STRESS KERJA GURU SMP NEGERI KECAMATAN BANGKINANG KOTA. *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)*, 8(1), 95-103.
- Hidayat, W. (2019). The influence of adversity quotient on students' mathematical understanding ability. *Journal of Physics: Conference Series*, 1157.
- Kaslow, N. (2014). Suicidal behavior in children and adolescents. *Presentation of American Psychological Association*.
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2019). *Lifespan development: A psychological perspective*. IL: College of Lake County.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging*, 17(1), 125-139.
- McGuire, W. J., & Papageorgis, D. (1961). The relative efficacy of various types of prior belief-defense in producing immunity against persuasion. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62(2), 327.
- Oláh, A. (2005). Emotions, coping and optimal experience.[Érzelmek, megküzdés és optimális élmény.]. *Trefort Kiadó, Budapest*.
- Pennock, S. F., & Hugo, A. (2014). *3 Positive Psychology Exercises*. Positive Psychology Toolkit.
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human development*, 15(1), 1-12.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*: John Wiley & Sons.
- Valentine, G. (2003). Boundary Crossings: Transitions from Childhood to Adulthood. *Children's Geographies*, 1(1), 37-52.
- Van der Molen, M. W., & Molenaar, P. (1994). Cognitive psychophysiology: a window to cognitive development and brain maturation.
- Verma, P. (2020). Psychological Mind : Late chilhood. Retrieved from

<https://psychologicalmindin.wordpress.com/2020/07/25/late-childhood/>

- Wardani, Y., & Mahmudi, A. (2019). *A profile of vocational high school students' adversity quotient towards mathematics*. Paper presented at the Journal of Physics: Conference Series.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.
- กชนิภา นิลวงศ์. (2560). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างจิตลักษณะและภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต "ต้องทำ". นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน. (2563). การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กานต์พิชชา จอมวงศ์. (2559). ผลของการฝึกความสามารถในการเผชิญอุปสรรคต่อผลสัมฤทธิ์ในการคัดลายมือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เกวลี นาควิโรจน์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง รูปแบบการเลี้ยงดูและการปฏิบัติของเพื่อน กับพฤติกรรมการรุนแรงของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- ชนิษฐา ผลงาม. (2556). ผลของการฝึกปฏิบัติโปรแกรมการเจริญสติ-สัมปชัญญะเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- งามตา วนินทานนท์. (2550). ดัชนีเครื่องชี้วัดจิตใจคนไทย ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ฐิยาพร กันตารณวัฒน์. (2563). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับนักศึกษาระดับปริญญา

ตรี. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 19(3), 1-10.

ณัฐนันท์ เนตรทิพย์. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกกับความความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ดลฤดี โฉมจังหวัด. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ, 16(2), 95-101.

ดุจเดือน พันธุมนาวิณ, & งามตา วนิทานนท์. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน.

ตะวัน วาทกิจ. (2547). ผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2551). AQ พลังแห่งความสำเร็จ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: บิสคิด ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ทบุ๊กส์.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548). AQ อึดเกินพิภพ. กรุงเทพฯ: บิสคิด ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ทบุ๊กส์.

นฤมล เรืองรุ่งขจรเดช. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และ ความเครียดในการปฏิบัติงาน : กรณีศึกษาบริษัทพัฒนาโปรแกรมระบบงานแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ประณต คำฉิม. (ม.ป.ป.). จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พิชชุดา น่วมองบุญ. (2559). องค์ประกอบปัจจัยความฉลาดในการแก้ไขอุปสรรคของผู้บริหารกลุ่มโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติรัชมังกลาภิเศก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ไพลิน จันทดิษฐ. (2563). การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ภิญญาพัชญ์ ปลายักัดทอง. (2551). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ

- เผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2. (ปริญญาณิพนธ์ปริญญาคุณฐิติบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2560). การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นไทย. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 12(1).
- มัทนพร ธรรมบุศย์. (2544, กันยายน). AQ กับความสำเร็จของชีวิต. วารสารวิชาการ, 4(9), 12-17.
- มาริสา ต่อทีฆะ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา: กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้, 9(2), 125-132.
- รัชนิดา สบายวรรณ. (2547). การสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาณิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- รัตนวัชร เพ็ญรัตนวิทย์. (2564). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยใช้แนวคิดเชิงออกแบบเพื่อส่งเสริมทักษะ 4Cs สำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วรรษาน นพพรเจริญกุล. (2561). ผลของโปรแกรมพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วราภรณ์ พิงตาแสง. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณลักษณะผู้เรียนด้านการมีภูมิคุ้มกัน ในโรงเรียนต้นแบบการจัดการศึกษาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครสวรรค์. วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา, 1(1), 131-138.
- วศิน สิริเกียรติกุล. (2553). พฤติกรรมการมีภูมิคุ้มกันตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ประเภทวิชาพาณิชยกรรมโรงเรียนเซนต์จอห์นเทคโนโลยี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วันวิสา สรีระศาสตร์. (2554). ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย. (ปริญญาณิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิทยา นาควัชระ. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข = IQ EQ MQ AQ. กรุงเทพฯ:

## GOODBOOK.

วิทยา นาควัชระ. (2557). เลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี มีสุข (IQ EQ MQ AQ) (พิมพ์ครั้งที่ 6 (ปรับปรุงใหม่)).

กรุงเทพฯ: GoodBook.

วิภาวีส อิศราพานิช. (2557). อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเสื้อผ้าแฟชั่นของวัยเด็กตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

วิไลลักษณ์ ชาตวิเชียร. (2551). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนบนเว็บไซต์วิชาวิทยาศาสตร์ ด้วยการเรียนรู้แบบโครงงาน เพื่อสร้างค่านิยมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ : 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอตีฟเบรน.

ศิริวิมล คำนวล. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความสุข : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สรวิชญ์ สหพิบูลย์ชัย. (2559). อิทธิพลของความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สวาท ทิละโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเรียนรู้การจัดการชั้นเรียนของครู และบรรยากาศของโรงเรียนกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์:ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 “พลิกโฉมประเทศไทยสู่สังคมก้าวหน้า เศรษฐกิจสร้างมูลค่าอย่างยั่งยืน”. กรุงเทพฯ.

สิริวรรณ วงศ์พงศ์เกษม. (2554). ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก

กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,  
กรุงเทพฯ.

สุชา จันทร์เอม. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุภา อภิญาภิบาล. (2550). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สุภาพวรรณ ศรีสุข. (2563). สมมติในแต่ละวัย ควรมีแค่ไหนถึงจะเหมาะสม.

สุรัมภา รอดมณี. (2560). การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. วารสารพยาบาลตำรวจ, 9(2).

อนุชา จำปามณี. (ม.ป.ป.). จิตวิทยาเด็ก ด้านพัฒนาการวัยเด็กตอนปลาย.

[https://mcpswis.mcp.ac.th/html\\_edu/cgi-](https://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/main_php/print_informed.php?id_count_inform=15019)

[bin/main\\_php/print\\_informed.php?id\\_count\\_inform=15019](https://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/main_php/print_informed.php?id_count_inform=15019)

อภิชัย พันธเสน. (2551). การวิจัยและพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม).

อรทัย บุตรหมื่น. (2560). ผลของกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 11(3), 254-264.

อรพินทร์ ชูชม. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน (รายงานวิจัยฉบับที่ 137).

อัญชุลิกา พระแก้ว. (2560). การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อารี พันธุ์มณี. (2546). พ่อแม่ที่ลูกอยากได้ (พิมพ์ครั้งที่ 2): กรุงเทพฯ : ไยใหม่.

อิสริย์ บุญจนาบุรุษ. (2565). อิทธิพลของความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่มีต่อความสำเร็จในอาชีพของผู้บริหารองค์การกลุ่มอุตสาหกรรมผลิตชิ้นส่วนยานยนต์ นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ชลบุรี. วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย, 6(2), 489-503.









MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 455/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

**ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** ผลของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคในวัยเด็ก ตอนปลาย

**ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาว ลักษณ์เพชร ชโลธร

**สังกัด:** คณะมนุษยศาสตร์

**เอกสารที่รับรอง:**

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

**เอกสารที่พิจารณาทบทวน**

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2565
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2565
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2565
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2565

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-455/2565

วันที่ให้การรับรอง : 29/12/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/12/2566



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย  
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร พิบูลแถว  
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
3. อาจารย์ ดร.สุพัทธ์ แสนแจ่มใส  
อาจารย์ประจำ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
4. รองศาสตราจารย์ ดวงเดือน เทศวานิช  
ข้าราชการเกษียณ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา
5. ดร.ละเอียด รักรัษเฝ้า  
ข้าราชการเกษียณ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล
6. ดร.สิิตามา ชินกิจการ  
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก และจิตวิทยาพัฒนาการ



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

**คำชี้แจง** แบบวัดตัวตนของฉันทัน ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ให้นักเรียนอ่าน และพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุดเพียง ข้อเดียว โดยตัวเลขแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1 = ไม่จริงเลย, 2 = ค่อนข้างไม่จริง, 3 = จริงและไม่จริงพอๆกัน, 4 = ค่อนข้างจริง, 5 = จริงที่สุด

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ  ชาย  หญิง

### ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	จริง และไม่ จริง พอๆกัน (3)	ค่อนข้าง จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
1	เมื่อเจอปัญหา ฉันสามารถควบคุมตนเองให้แก้ไขสิ่ง เหล่านั้น โดยไม่หนีปัญหา					
2	หากเพื่อนในกลุ่มคนหนึ่งไม่สบาย ทำให้ฉันนำเสนอ งานกลุ่มไม่ได้ ฉันรู้ว่าจะจัดการปัญหาต่อไปอย่างไร					
3	ฉันถูกเพื่อนในห้องล้อเลียนถึงข้อบกพร่อง แต่ฉัน สามารถควบคุมอารมณ์ได้					
4	หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะไม่ทำการบ้านบท นั้นส่งครู					
5	เมื่อเจอกับปัญหาหรือเรื่องแยะๆที่กระทบจิตใจ ฉัน เศร้า เสียใจ และควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้					
6	แม้ว่าฉันจะเกิดปัญหาในระหว่างการทำงาน/ การบ้าน แต่ฉันรู้ว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร					



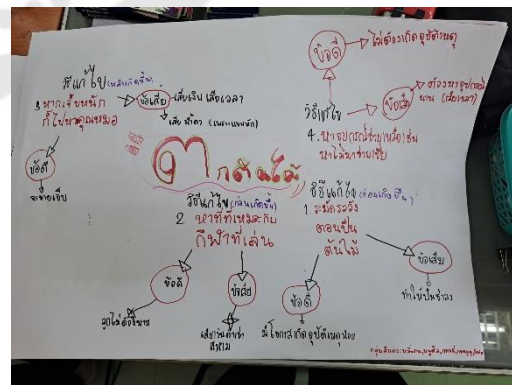
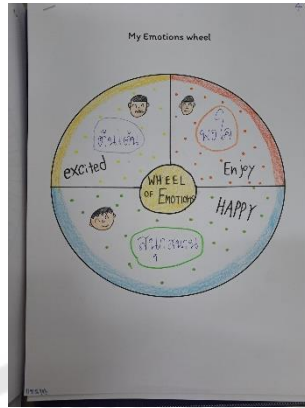
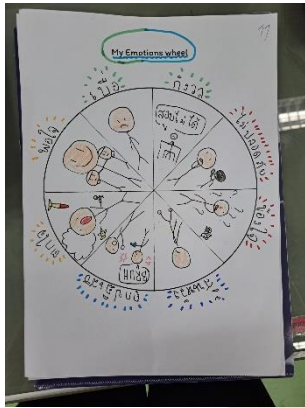
ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	จริง และไม่ จริง พอๆกัน (3)	ค่อนข้าง จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
7	เมื่อฉันถูกตำหนิ ในเรื่องทำงานออกมาได้ไม่ดี ฉัน ท้อแท้ เพราะไม่รู้จะแก้ปัญหานั้นอย่างไร					
8	หากฉันมาเข้าแถวหน้าเสาธงไม่ทันและถูกทำโทษ ฉันสามารถหาวิธีที่ทำให้ฉันมาทันเวลาได้					
9	เมื่อฉันทะเลาะกับเพื่อน และรู้ว่าตัวเองเป็นฝ่ายผิด ฉัน จะยอมรับและปรับปรุงตนเอง					
10	เวลาฉันทำการบ้านไม่ได้ ฉันจะพิจารณาว่าไม่เข้าใจ ส่วนใดของการบ้าน					
11	ฉันบอกให้เพื่อนช่วยในเรื่องที่ไม่อยากทำ เพราะไม่ อยากยุ่งยากเสียเวลา					
12	หากฉันสอบได้คะแนนน้อย ฉันจะตรวจสอบหา ข้อผิดพลาดและพยายามแก้ไขในการสอบครั้งถัดไป					
13	หากฉันต้องส่งการบ้านพรุ่งนี้ แต่ยังไม่เสร็จ ฉัน จะบอกครูว่าทำสมุดหาย					
14	ขณะวิ่งเล่นกับเพื่อน และพลาดไปชนรุ่นน้องจนล้ม ฉันคิดว่าไม่ใช่ความผิดของฉัน					
15	ฉันพยายามทบทวนจุดอ่อนของตัวเอง เพื่อปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น					
16	หากฉันเรียนไม่เข้าใจเพราะเนื้อหายากขึ้น ฉันจะ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและถามคุณครูเพื่อให้เกิด ความเข้าใจ					
17	ถึงแม้จะไม่ชอบงานที่ครูมอบหมายให้ แต่ฉันก็ พยายามทำงานที่ได้รับจนเสร็จทุกครั้ง					
18	ฉันรู้สึกไม่ดีที่ทะเลาะกับเพื่อนก่อนเข้าห้องสอบ แต่ ฉันยังสามารถตั้งใจทำข้อสอบได้อย่างเต็มที่					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	จริง และไม่ จริง พอๆกัน (3)	ค่อนข้าง จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
19	ฉันคิดว่าปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถแก้ไขมีจุดจบ ที่ดีได้					
20	ฉันวิตกกังวลกับปัญหาหลายๆอย่าง และสิ่งเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของฉัน					
21	การมีปัญหากับเพื่อนในห้อง ส่งผลให้ฉันเกิดปัญหา ด้านอื่นๆด้วย					
22	หากฉันต้องแยกจากครอบครัวและไม่ได้พบกันเป็น เวลานาน ฉันจะเศร้าเสียใจและไม่อยากทำอะไรอีก					
23	เมื่อฉันมีปัญหากับเพื่อน ฉันจะวิตกกังวลและไม่มี สมาธิในการเรียน					
24	ฉันตอบคำถามของครูไม่ได้ จึงไม่อยากเรียนวิชานั้น อีก					
25	แม้ฉันจะต้องทำงานคู่กับคนที่ฉันไม่ชอบ แต่ฉันยัง สามารถตั้งใจทำงานได้อย่างเต็มที่					
26	เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักคิดซ้ำๆและโทษ โชคชะตาที่ทำให้มีชีวิตแบบนี้					
27	แม้วิชาที่เรียนจะมีเนื้อหามาก แต่ฉันก็พยายามอ่าน จนจดจำเนื้อหาได้ดีขึ้นเรื่อยๆ					
28	หากทำงานผิดพลาด ฉันจะอดทนและพยายาม แก้ไขงานนั้นจนสำเร็จ					
29	ฉันเชื่อมั่นว่า หากฉันมีความพยายาม ไม่ย่อท้อ ฉัน จะประสบความสำเร็จ					
30	บทเรียนนี้ยากมาก แต่ฉันจะตั้งใจฝึกฝนจนกว่าจะ ทำได้					

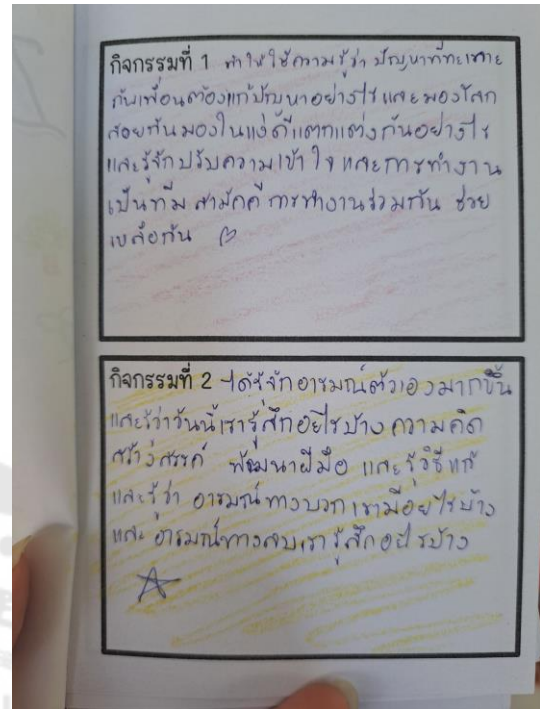
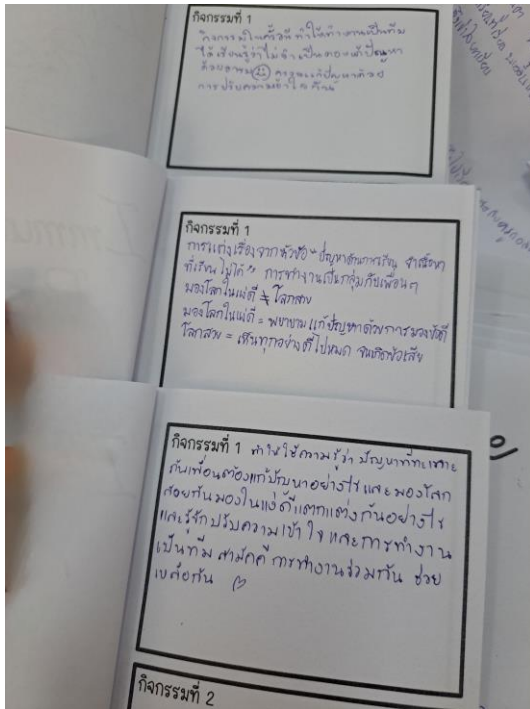
ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย (1)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	จริง และไม่ จริง พอๆกัน (3)	ค่อนข้าง จริง (4)	จริง ที่สุด (5)
31	ในการแข่งวิ่ง ฉันได้ที่สุดท้าย แต่ฉันคิดว่าถ้าพยายามฝึกซ้อมให้มากขึ้น ฉันจะทำได้ดีกว่านี้ในการแข่งรอบต่อไป					
32	หากฉันไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียน ฉันจะพยายามและฝึกฝนจนกว่าจะเกิดความเข้าใจ					
33	เมื่อมีคนกล่าวหาว่าฉันขโมยสมุดของเพื่อนไป ฉันจะใช้ความอดทนหาวิธีทำให้เพื่อนเข้าใจ					
34	แม้ว่าฉันจะทำงานผิดพลาด แต่ฉันก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ					
35	เมื่อถูกรบกวนสมาธิระหว่างเรียน ฉันยังคงตั้งใจเรียนและโฟกัสกับสิ่งที่ครูสอนได้					



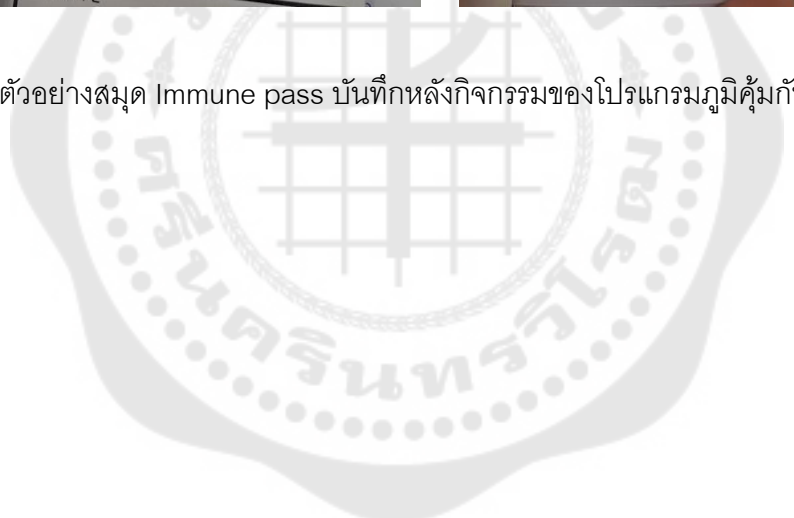
### ภาพการจัดกิจกรรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต



ภาพผลงาน จากกิจกรรมโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียน



ตัวอย่างสมุด Immune pass บันทึกหลังกิจกรรมของโปรแกรมภูมิคุ้มกันทางจิต



ประวัติผู้เขียน

