

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการ ยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน

Development of an Online Psychological Training Program to Enhance
Cognitive Flexibility for New Normal Lifestyle Adaptation among Youth

ธีระศักดิ์ เครือแสง¹ และอารยา ปิยะกุล²

Teerasak Khruasang และ Araya Piyakun

Received: January 14, 2026

Revised: July 23, 2026

Accepted: July 28, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งเป็นระยะที่ 4 ของงานวิจัยและพัฒนา (R&D) ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเยาวชนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1 โรงเรียน โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 40 คน ผ่านการสมัครใจเข้าร่วม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 1) แบบการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน 2) โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ 3) แบบประเมินความเหมาะสมโปรแกรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ ตามแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบูรณาการ 2 ทฤษฎี ประกอบด้วยทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม และทฤษฎีการ

¹⁻² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; Faculty of Education Mahasarakham University

Corresponding author e-mail: teerasak@vru.ac.th, Tel.083-8496990

ยอมรับและพันธะสัญญาสามารถเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนให้สูงขึ้นได้ 2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ฯ เยาวชนมีการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่เฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ฯ จึงสามารถเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางการรู้คิดเพื่อรองรับการปรับตัวต่อวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: โปรแกรมฝึกอบรม, การยืดหยุ่นการรู้คิด, ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

The purposes of this research article were 1) to develop an online psychological training program for enhancing cognitive flexibility for new normal lifestyle adaptation among youth; and 2) to study the effectiveness of an online psychological training program to study the effectiveness of an online psychological training program for developing cognitive flexibility for new normal lifestyle adaptation among youth. This research was an experimental study, which was phase 4 of research and development (R&D). The study sample consisted of high school students from one school under the Bangkok Secondary Educational Service Area Office and its surrounding areas, using a purposive sampling method to select 40 high school students, who voluntarily participated. The research instruments included 1) a cognitive flexibility model for new normal lifestyle adaptation among youth; 2) an online psychological training program; and 3) a program suitability evaluation form. The statistical methods used for data analysis included mean, standard deviation, and repeated measures analysis of variance. The research findings revealed that 1) developing an online psychological training program based on two integrated theories combining cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment theory can enhance cognitive flexibility for new normal lifestyle adaptation among youth; 2) following participation in the online psychological training program, the

youth showed a statistically significant improvement in their cognitive flexibility for new normal lifestyle adaptation compared to before participating in the program ($p < .05$). Therefore, the online psychological training program can be an effective approach to enhancing cognitive flexibility for appropriate adaptation for new normal lifestyle.

Keywords: Training Program, Cognitive Flexibility, New Normal Lifestyle

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีดิจิทัล ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ สถานการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพ และความหลากหลายทางสังคม ล้วนส่งผลโดยตรงต่อวิถีชีวิตและการพัฒนาการของเยาวชน เยาวชนจำเป็นต้องมีสมรรถนะที่มากกว่าความรู้เชิงวิชาการ โดยเฉพาะสมรรถนะทางปัญญาและจิตใจที่เอื้อต่อการปรับตัวและการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ หนึ่งในสมรรถนะที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องคือ การยืดหยุ่นการรู้คิด (Cognitive Flexibility) ซึ่งถือเป็นความสามารถระดับสูงของกระบวนการทำงานทางปัญญา และเป็นปัจจัยสำคัญที่เชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้ การปรับตัว และสุขภาวะทางจิตใจงานวิชาการทั้งในและต่างประเทศชี้ให้เห็นว่า การขาดการยืดหยุ่นการรู้คิดส่งผลให้เกิดปัญหาการปรับตัว ความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเยาวชน (Dennis & Vander Wal, 2010) การยืดหยุ่นการรู้คิดมีบทบาทที่สำคัญในการช่วยให้เยาวชนสามารถปรับเปลี่ยนกรอบความคิดและพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การยืดหยุ่นการรู้คิดไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการแก้ปัญหาเท่านั้น แต่ยังมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสุขภาวะทางจิตใจและการดูแลตนเองและคนรอบข้างของเยาวชน

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิดการยืดหยุ่นการรู้คิดได้ขยายขอบเขตจากกรอบเชิงประสาทการรู้คิดไปสู่การมองในเชิงสมรรถนะที่เชื่อมโยงกับบริบทชีวิตจริงมากขึ้น นักวิชาการร่วมสมัยมองว่าการยืดหยุ่นการรู้คิดไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสามารถในการเปิดรับมุมมองที่หลากหลาย การประเมินสถานการณ์อย่างรอบด้าน และการปรับการตอบสนองทั้งด้านความคิดและอารมณ์ให้สอดคล้องกับบริบท (Martin & Rubin, 1995; Dennis & Vander Wal, 2010) นอกจากนี้การยืดหยุ่นการรู้คิดยังถูกเชื่อมโยงกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต (Resilience) โดยถือเป็นปัจจัยปกป้อง

สุขภาพจิตที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความเครียด ความไม่แน่นอน และวิกฤตต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (Kashdan & Rottenberg, 2010) ในบริบทโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความผันผวน การยืดหยุ่นการรู้คิดจึงถูกมองว่าเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาได้ตลอดช่วงชีวิต ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การสะท้อนคิด และการฝึกเชิงจิตวิทยา ความแตกต่างสำคัญระหว่างอดีตและปัจจุบันอยู่ที่การนำการยืดหยุ่นการรู้คิดไปใช้ จากเดิมที่เน้นการวัดและการวินิจฉัย ปัจจุบันได้มีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมและป้องกันเชิงรุก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน เช่น โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โปรแกรมการเรียนรู้ออนไลน์ และกิจกรรมที่ส่งเสริมการกำกับตนเองและการดูแลสุขภาพจิต (Diamond, 2013) แนวโน้มดังกล่าวสะท้อนการเปลี่ยนผ่านจากการมอง “ข้อจำกัด” ไปสู่การมอง “ศักยภาพ” ของบุคคลในการพัฒนาและปรับตัว

แนวคิดเกี่ยวกับการยืดหยุ่นการรู้คิด (Cognitive Flexibility) ได้พัฒนาจากการมองว่าเป็นความสามารถทางปัญญาเฉพาะด้านที่ค่อนข้างคงที่และใช้ประเมินความบกพร่องทางการรู้คิดไปสู่การเป็นสมรรถนะเชิงบูรณาการที่สามารถพัฒนาได้และมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ การปรับตัว และสุขภาวะทางจิตของบุคคล โดยเฉพาะในบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับวิถีการเรียนรู้ของเยาวชนในยุคดิจิทัล ทั้งนี้ การฝึกอบรมผ่านระบบออนไลน์ได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างจากการเรียนรู้แบบเผชิญหน้า เมื่อมีการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม การฝึกปฏิบัติ และการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างต่อเนื่อง (Cook, Levinson, Garside, Dupras, Erwin & Montori, 2008) รวมทั้งการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบผสมผสานยังช่วยส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะเมื่อผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตามจังหวะของตนเอง ควบคู่กับกิจกรรมที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์และการสะท้อนคิด (Means, Toyama, Murphy & Baki, 2013) ดังนั้น โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจึงบูรณาการหลักการทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) และทฤษฎีการบำบัดการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) เข้ากับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดและสามารถประยุกต์ใช้ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันสมัย

แม้ว่างานวิจัยด้านจิตวิทยาและการศึกษาจะให้ความสำคัญกับการยืดหยุ่นการรู้คิดในฐานะสมรรถนะสำคัญต่อการปรับตัว การเรียนรู้ และสุขภาวะทางจิตใจของเยาวชน แต่ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่มุ่งศึกษาการพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยน

การดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนโดยตรงยังมีจำนวนจำกัด งานวิจัยส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ หรือปัญหาสุขภาพจิตในภาพรวม โดยยังขาดการศึกษาเชิงลึกที่มุ่งเน้นการยืดหยุ่นการรู้คิดในฐานะตัวแปรผลลัพธ์หลัก (OECD, 2018; Diamond, 2013) นอกจากนี้งานวิจัยในประเทศไทยจำนวนมากยังเน้นการศึกษาเชิงพรรณนาเพื่อสำรวจระดับปัญหาหรือความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มากกว่าการวิจัยเชิงทดลองหรือกึ่งทดลองที่มุ่งพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมแทรกแซงทางจิตวิทยา ส่งผลให้ยังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับแนวทางหรือรูปแบบการพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทของเยาวชนไทย (Shadish, Cook & Campbell, 2002) อีกประการหนึ่งที่ยังเป็นช่องว่างของการวิจัยที่สำคัญคือ การขาดการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา แม้เยาวชนไทยจะมีความคุ้นเคยกับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ แต่การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ที่มุ่งส่งเสริมการยืดหยุ่นการรู้คิดโดยเฉพาะยังปรากฏอยู่อย่างจำกัด ทั้งในด้านการออกแบบโปรแกรมและการประเมินผลอย่างเป็นระบบ (OECD, 2021) ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงช่องว่างของปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนไทย โดยเฉพาะการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมผ่านระบบออนไลน์และการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์และเป็นฐานข้อมูลสำหรับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการปรับตัวของเยาวชนในสังคมไทยยุคปัจจุบันอย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งเป็นระยะที่ 4 ของงานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ระยะที่ 4 การประเมินผลและพัฒนาการดำเนินการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ ภายใต้กระบวนการวิจัยที่ใช้วิธีการวิจัยและพัฒนาระดับต่อ

ยอดจากการพัฒนาการวิจัยระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 3 ที่ผ่านมาประกอบด้วย ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ของการยืดหยุ่นการรู้คิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชน โดยผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบการยืดหยุ่นทางปัญญาในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชน: การทบทวนวรรณกรรม (ธีระศักดิ์ เครือแสง และอารยา ปิยะกุล, 2568) เพื่อระบุองค์ประกอบสำคัญและปัญหาที่ต้องการพัฒนา รวมทั้งใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นฐานในการออกแบบโปรแกรม ระยะที่ 2 การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน เพื่อให้โปรแกรมมีความตรงเชิงเนื้อหาและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ระยะที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพและทดลองใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนและปรับปรุงพัฒนาเพื่อนำไปใช้จริง เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของการนำไปใช้จริง พร้อมทั้งปรับปรุงกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงานจากข้อเสนอแนะและผลการทดลองใช้ ก่อนนำไปใช้ในขั้นตอนสุดท้ายใน ระยะที่ 4 ซึ่งเป็นระยะเป็นการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม โดยเปรียบเทียบผลก่อน หลัง และระยะติดตาม 1 เดือน จากการเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

สมมติฐานการวิจัย นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ มีระดับการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วม

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เยาวชนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2567 ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1 ห้องเรียน มีนักเรียน 40 คน 1 กลุ่ม โดยมีวิธีการดังนี้

1. การสุ่มโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้โรงเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม ผู้วิจัยใช้การสุ่มโดยการจับฉลากรายชื่อโรงเรียน

2. การเลือกห้องเรียน จำนวน 1 ห้องเรียน โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากคะแนนการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของเยาวชนนักเรียนเฉลี่ยของห้องเรียนที่มีคะแนนการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่เปอร์เซ็นต์ต่ำกว่า 60 ลงมา

3. อาสาสมัครตัวอย่างที่ศึกษาที่ทำแบบวัดการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน ที่ผ่านการวิเคราะห์หาค่าประกอบเชิงยืนยันในระยะที่ 1 แล้วคัดเลือกตัวอย่างที่ศึกษาจากคะแนนเฉลี่ยของห้องเรียนที่มีคะแนนการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่เปอร์เซ็นต์ที่ต่ำกว่า 60 ลงมา

3. สอบถามความสนใจของตัวอย่างที่ศึกษาที่เข้าร่วมการทดลอง ในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อสร้างเสริมการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ และรับการติดตามผลภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในระยะเวลา 1 เดือน ด้วยวิธีการตอบแบบสอบถามการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ (Google Forms)

คุณสมบัติของอาสาสมัครตัวอย่างที่ศึกษาที่เลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria)

1. เป็นอาสาสมัครนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในโรงเรียนเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เป็นอาสาสมัครนักเรียนที่ผ่านการทำแบบวัดการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่
3. เป็นอาสาสมัครนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่เปอร์เซ็นต์ที่ต่ำกว่า 60 ลงมา
4. สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้
5. ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมวิจัย
6. สนใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกของตัวอย่างที่ศึกษา (Exclusion criteria)

1. เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่ไม่สะดวกในการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมการวิจัยในช่วงเวลาที่กำหนด และ/หรือตอบแบบสอบถามไม่ครบตามที่กำหนดไว้
2. เกิดปัญหาสุขภาพอันเกิดจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. ไม่สมัครใจในการให้ข้อมูล หรือไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ 2) แบบวัดการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน และ 3) แบบประเมินความเหมาะสมโปรแกรม

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) การยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Item Objective Congruence, IOC) จำนวน 5 ท่าน เมื่อพิจารณาความเที่ยงตรงได้ค่าความสอดคล้องตามเกณฑ์มีค่าระหว่าง 0.66 - 1.00

ผู้วิจัยนำแบบวัดการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนเก็บข้อมูลกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 383 คน 1 โรงเรียน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ค่าครอนบาคอัลฟา พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าครอนบาคอัลฟาของแบบวัดการยึดหยุ่นทางความคิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชน มีค่าเท่ากับ .894

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการยึดหยุ่นทางความคิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชนในแบบวัดการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้าน แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาถึงการยึดหยุ่นทางความคิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชน ในรายละเอียดขององค์ประกอบ พบว่า การแก้ไขปัญหาอย่างยืดหยุ่น มีค่าน้ำหนักมากที่สุด เท่ากับ .934 รองลงมาได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการยึดหยุ่น มีค่าน้ำหนักเท่ากับ .922 การเปิดใจต่อการเปลี่ยนแปลง มีค่าน้ำหนักเท่ากับ .911 การไม่เรียนรู้ มีค่าน้ำหนักเท่ากับ .847 การตระหนักในสถานการณ์ มีค่าน้ำหนักเท่ากับ .764 ตามลำดับ และองค์ประกอบการยึดหยุ่นทางความคิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชนมีความเที่ยง .944

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการวัดการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของกลุ่มทดลองก่อนการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์

2. ผู้วิจัยทำการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่าน เพื่อเสริมสร้างการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนระบบออนไลน์ กับตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที

3. ผู้วิจัยทำการวัดการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา หลังเสร็จสิ้นการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์

4. ดำเนินการวัดระดับการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา อีกครั้ง (Follow-up) หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน เพื่อทดสอบประสิทธิภาพความคงทน ด้วยวิธีการตอบแบบสอบถามการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ (Google Forms)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Assessing Normality) โดยใช้ค่าสถิติ Shapiro-Wilk Test
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างก่อน หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measurement MANOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับพัฒนาการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ ตามแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบูรณาการ 2 ทฤษฎี คือ 1) ทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม 2) ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ เพื่อพัฒนาการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน พบว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ ที่ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน สรุปคะแนนประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน ผ่านระบบออนไลน์ ในภาพรวมคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.6 อยู่ในระดับความเหมาะสมดีมาก แสดงให้เห็นถึงโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ ครั้งนี้ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหาแนวคิดและองค์ประกอบของการพัฒนาการยึดหยุ่นการ

รู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนสูงมาก สามารถนำไปเสริมสร้างการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ให้แก่เยาวชนได้

2. ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับพัฒนาการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ พบว่า เยาวชนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ มีการยึดหยุ่นการรู้คิดในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ ได้แก่ การตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีรายละเอียดการตรวจสอบการแจกแจงแบบปกติ (Tests of Normality) ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน

(n=40)

ตัวแปร		คะแนนเฉลี่ยเต็ม	Max	Min	$\bar{x}$	SD	Z_{sk}	Z_{ku}
การยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน	ก่อนเข้าร่วม	6.00	5.45	2.14	3.54	.683	1.233	.427
	หลังเข้าร่วม	6.00	6.00	3.91	4.85	.516	1.344	.250
	ระยะติดตาม	6.00	6.00	3.82	4.73	.533	1.757	.450

จากตาราง ผลการวิเคราะห์คะแนนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม หลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน มีค่าสถิติ Z_{sk} น้อยกว่า ± 2 แสดงว่า มีการการแจกแจงแบบปกติ ข้อมูลไม่มีความเบ้ผิดปกติ และเมื่อพิจารณาคะแนนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม หลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน มีค่าสถิติ Z_{ku} น้อยกว่า ± 7 แสดงว่า มีการการแจกแจงแบบปกติ ข้อมูลไม่มีความโด่งผิดปกติ

ตารางที่ 2 การแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) คะแนนทดสอบก่อน หลังและระยะติดตามการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์

ตัวแปร	ระยะการทดลอง	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
การยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน	ก่อนเข้าร่วม	.961	40	.178
	หลังเข้าร่วม	.948	40	.064
	ระยะติดตาม	.950	40	.075

จากตาราง พบว่า คะแนนทดสอบก่อน หลังและระยะติดตามการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ (Pre-Test) ของแต่ละองค์ประกอบมีค่า Sig มากกว่าระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ .05 แสดงว่า คะแนนทดสอบก่อน หลังและระยะติดตามการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Pre-Test) ของมีการแจกแจงแบบปกติ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ รวมทั้งระยะติดตามหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาระยะเวลา 1 เดือน

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		ระยะติดตามผล	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. การตระหนักในสถานการณ์ (SA)	4.038	.530	4.975	.591	4.950	.555
2. การเปิดใจต่อการเปลี่ยนแปลง (WS)	3.988	.645	4.438	.796	4.400	.814
3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการยืดหยุ่น (SF)	3.380	.907	4.895	.616	4.770	.612
4. การใส่ใจเรียนรู้ (NC)	3.375	.866	5.005	.608	4.765	.601
5. การแก้ไขปัญหาอย่างยืดหยุ่น (FS)	3.088	1.068	4.869	.635	4.725	.765
การยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน	3.540	.683	4.846	.517	4.725	.533

จากตาราง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ของตัวอย่างที่ศึกษาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ มีค่า

3.540 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ มีค่า 4.846 และระยะติดตามหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาระยะเวลา 1 เดือน มีค่า 4.725

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure MANOVA) แยกตามองค์ประกอบ

ตัวแปร	ช่วงเวลาที่เปรียบเทียบ		ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย (I-J)	P-value
	(I) Time	(J) Time		
SA	1	2	-.938*	.000
	2	3	.025	.978
	3	1	.913*	.000
WS	1	2	-.450*	.024
	2	3	.038	.973
	3	1	.413*	.042
SF	1	2	-1.515*	.000
	2	3	.125	.721
	3	1	1.390*	.000
NC	1	2	-1.630*	.000
	2	3	.240	.282
	3	1	1.390*	.000
FS	1	2	-1.781*	.000
	2	3	.144	.726
	3	1	1.638*	.000

หมายเหตุ 1 หมายถึง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์
 2 หมายถึง หลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์
 3 หมายถึง ระยะติดตามผลภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ 1 เดือน

จากตาราง การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยึดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบ

วัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure MANOVA) พบว่าเยาวชนนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ มีการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์สำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน ที่มีประสิทธิภาพ พบว่า

โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์สำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาได้โดยการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา ดังนี้ 1) ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) 2) ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) 3) แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรม 4) แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม 5) แนวคิดการปรึกษาแบบกลุ่ม 6) แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎี และ 7) แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาออนไลน์ผ่านกระบวนการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาดังกล่าวนำมาสู่ข้อค้นพบแนวทางการและขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าแนวทางการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Uddin (2021) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมด้านการรู้คิดร่วมกับกิจกรรมทางพฤติกรรมสามารถส่งเสริมการยืดหยุ่นการรู้คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ที่มุ่งเน้นการปรับโครงสร้างการรู้คิด ร่วมกับทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม การตระหนักรู้ และการจัดการอารมณ์ จึงเป็นฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดของเยาวชนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Babbage, Jackson, Davies and Nixon (2022) ที่พบว่าการใช้การแทรกแซงผ่านเครื่องมือดิจิทัลในการช่วยเหลือตนเองสามารถส่งเสริมความสุขทางจิตใจของเยาวชนได้ โดยเฉพาะการพัฒนาองค์

ความรู้ การแก้ปัญหา การฝึกผ่อนคลาย การเรียนรู้ทางสังคม และการสื่อสาร ซึ่งเป็นกระบวนการที่เอื้อต่อการปรับโครงสร้างการรู้คิดและการประยุกต์ใช้ทักษะในชีวิตประจำวัน ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์มาใช้งานสามารถส่งเสริมทั้งการยืดหยุ่นการรู้คิดและสภาวะทางจิตของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์บนฐานแนวคิดการบำบัดเชิงบูรณาการระหว่าง CBT และ ACT มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดของเยาวชนในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวของเยาวชนในบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างเหมาะสม

2. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ สำหรับพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน พบว่า

โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) แนวคิดการฝึกอบรม การปรึกษาแบบกลุ่ม การปรึกษาแบบบูรณาการ และการปรึกษาออนไลน์ จำนวน 12 ครั้ง สามารถส่งเสริมการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักในสถานการณ์ การเปิดใจต่อการเปลี่ยนแปลง การรับรู้ความสามารถตนเองในการยืดหยุ่น การใฝ่เรียนรู้ และการแก้ไขปัญหาย่างยืดหยุ่น สะท้อนให้เห็นว่าเยาวชนมีความสามารถในการปรับตัว รับมือกับการเปลี่ยนแปลง และดำรงชีวิตภายใต้บริบทที่ไม่แน่นอนและซับซ้อนได้ดีขึ้น

ในด้านองค์ประกอบการตระหนักในสถานการณ์ ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ Kaur (2024) และ Ay (2023) ที่พบว่า การตระหนักรู้และการฝึกสติมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการยืดหยุ่นการรู้คิด การบูรณาการเทคนิคการฝึกสติซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ ACT ในโปรแกรมฝึกอบรม ช่วยให้เยาวชนสามารถรับรู้ เข้าใจ และยอมรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการปรับตัวเชิงจิตวิทยา สำหรับด้านองค์ประกอบการเปิดใจต่อการเปลี่ยนแปลง ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Nair, Abraham, Mamachan, Basheer, Jacob, Nair and John (2022) ที่ชี้ให้เห็นว่าการยืดหยุ่นการรู้คิดมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคลิกภาพด้านการเปิดกว้างต่อประสบการณ์ การส่งเสริมทัศนคติที่เปิดรับความคิดเห็นใหม่ ลดอคติ และยอมรับความแตกต่าง ช่วยให้เยาวชนสามารถปรับเปลี่ยนกรอบความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับ

บริบทของวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างเหมาะสม ในด้านองค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถตนเองในการยืดหยุ่น ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Saracini (2022) ซึ่งระบุว่ากลไกการรับรู้และการประมวลผลทางปัญญามีบทบาทสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การพัฒนาให้เยาวชนตระหนักถึงศักยภาพของตนเองในการคาดการณ์ จัดการ และรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ส่งผลให้การยืดหยุ่นการรู้คิดเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในด้านองค์ประกอบ การเฝ้ารู้อยู่ ผลการวิจัยสอดคล้องกับ Kaynak, Denizci Nazlıgül and Cengil (2024) ที่พบว่า การเฝ้ารู้อยู่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการยืดหยุ่นการรู้คิด และช่วยเสริมสร้างกลยุทธ์การกำกับอารมณ์ ลดความทุกข์ทางจิตใจ และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต การกระตุ้นให้เยาวชนแสวงหาความรู้และเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างการยืดหยุ่นการรู้คิดในบริบทของการเปลี่ยนแปลงสุดท้าย การแก้ไขปัญหาอย่างยืดหยุ่น ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ Dennis & Vander Wal (2010) ซึ่งอธิบายว่าการยืดหยุ่นการรู้คิดประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้สถานการณ์ยากลำบากสามารถควบคุมได้ การมองเห็นทางเลือกที่หลากหลาย และการสร้างแนวทางในการรับมืออย่างเหมาะสม การพัฒนาองค์ประกอบดังกล่าวช่วยให้เยาวชนสามารถจัดการกับปัญหาที่มีความผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และคลุมเครือได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมการยืดหยุ่นการรู้คิดของเยาวชนในทุกองค์ประกอบอย่างเป็นระบบ และมีความเหมาะสมกับบริบทการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ อันสะท้อนถึงศักยภาพของโปรแกรมในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาเยาวชนในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อพิจารณาในมุมมองของทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ผลที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายได้ว่า กิจกรรมภายในโปรแกรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความคิด ความเชื่อ และรูปแบบการตีความเหตุการณ์ของตนเอง พร้อมทั้งฝึกการตั้งคำถามต่อความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts) และการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด (cognitive restructuring) ให้มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น กระบวนการดังกล่าวช่วยลดความคิดแบบตายตัว (rigid thinking) และส่งเสริมการประเมินสถานการณ์จากหลายมิติ ส่งผลให้สามารถเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมและยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของ Beck (1976), Beck (2011) และงานของ Dobson & Dobson (2018) ที่อธิบายว่าการปรับเปลี่ยนความคิดเป็นกลไกสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม

นอกจากนี้ โปรแกรมยังบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) ซึ่งมุ่งพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) ผ่านกระบวนการยอมรับ ประสบการณ์ภายใน การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน (mindfulness) การแยกตนเองออกจากความคิด (cognitive defusion) และการลงมือปฏิบัติตามคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญ (committed action) กลไกดังกล่าวช่วยให้ผู้เข้าร่วมไม่ยึดติดกับความคิดหรืออารมณ์เชิงลบ แต่สามารถปรับตัว และตัดสินใจได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์จริง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Hayes, Strosahl & Wilson (2012) ที่เสนอว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการหลักในการส่งเสริมการปรับตัว และสุขภาวะทางจิต

ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงประจักษ์ว่า การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT), แนวคิดทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (ACT) และแนวคิดการยืดหยุ่นการรู้คิด สามารถใช้เป็นกรอบในการออกแบบโปรแกรม พัฒนาการยืดหยุ่นการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชนผ่านระบบออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในบริบทของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวิถีชีวิตที่ต้องอาศัยความสามารถในการคิดอย่างยืดหยุ่น การปรับตัว และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นสมรรถนะสำคัญของการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาที่พบว่าโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ เพื่อพัฒนาการยืดหยุ่นทางการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน สามารถส่งผลให้เยาวชนมีระดับการยืดหยุ่นทางการรู้คิดหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. โรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในบริบทที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและรูปแบบการดำรงชีวิต เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นทางการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่

2. หน่วยงานต้นสังกัดควรสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในการจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา รวมถึงทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการยืดหยุ่นทางการรู้คิดต่อการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตวิถีใหม่สำหรับเยาวชน สามารถส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีระดับการยืดหยุ่นทางการรู้คิดสูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. สถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรนำโปรแกรมฝึกอบรมดังกล่าวไปใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยมอบหมายให้ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา หรือบุคลากรด้านจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ เพื่อพัฒนาการยืดหยุ่นทางการรู้คิดของนักเรียนและเยาวชน อันจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างเหมาะสม

2. หน่วยงานต้นสังกัดทางการศึกษา เช่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ในการกำหนดแนวทางหรือนโยบายการพัฒนาผู้เรียน โดยสนับสนุนให้สถานศึกษาในสังกัดนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้กับผู้เรียนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

3. สถาบันผลิตและพัฒนาครู หน่วยงานด้านสุขภาพจิตและการให้คำปรึกษา สามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเยาวชน ทั้งในสถานศึกษาและชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวิถีชีวิต

4. ผู้ดำเนินโปรแกรมหรือวิทยากรที่นำโปรแกรมไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน พร้อมทั้งเตรียมความพร้อมด้านระบบเทคโนโลยีสำหรับการจัดกิจกรรมออนไลน์ และดำเนินการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อให้การนำไปใช้เกิดประสิทธิผลสูงสุดกับผู้เข้าร่วม

คำรับรองและการเปิดเผยข้อมูลของผู้เขียน

1. การเปิดเผยผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of Interest)

ผู้เขียนขอรับรองว่า ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of Interest) ทั้งในด้านการเงิน ผลประโยชน์ส่วนบุคคล หรือความสัมพันธ์กับองค์กรใดที่อาจส่งผลต่อการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล หรือการนำเสนอผลการวิจัยในบทความนี้

2. การใช้ปัญญาประดิษฐ์และเทคโนโลยีสนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ (Generative AI and AI-assisted Technologies in the Writing Process)

ผู้เขียนขอรับรองว่าไม่ได้ใช้ปัญญาประดิษฐ์เชิงกำเนิด (Generative AI) สร้างเนื้อหาสาระ การวิเคราะห์ข้อมูล หรือการสรุปผลของบทความฉบับนี้ ผู้เขียนเป็นผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ข้อเท็จจริง การวิเคราะห์ และข้อสรุปทั้งหมด รวมถึงได้ทบทวนและอนุมัติเนื้อหาสุดท้ายก่อนส่งตีพิมพ์

3. คำรับรองเกี่ยวกับการเปิดเผยข้อมูล (Data Availability Statement)

ข้อมูลที่สนับสนุนผลการวิจัยของการศึกษารั้งนี้สามารถขอรับได้จากผู้เขียนที่รับผิดชอบ (Corresponding Author) ตามคำขอที่สมเหตุสมผล ทั้งนี้ การเปิดเผยข้อมูลจะเป็นไปตามข้อกำหนดด้านจริยธรรมการวิจัยและการคุ้มครองข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

4. คำรับรองด้านจริยธรรมการวิจัย (Ethics Statement)

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เลขที่การรับรอง: 554-568/2566 วันที่รับรอง: 25 ธันวาคม 2566 และดำเนินการวิจัยตามหลักจริยธรรมการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโครงการและลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย

5. แหล่งทุนสนับสนุนการวิจัย (Funding)

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ภายใต้โครงการสนับสนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

6. การระบุบทบาทของผู้มีส่วนร่วมตามหลัก CRediT

ธีระศักดิ์ เครือแสง : การสร้างแนวคิด, ระเบียบวิธีวิจัย, การดำเนินการวิจัย, การจัดการข้อมูล, การวิเคราะห์เชิงรูปธรรม, การนำเสนอข้อมูลเชิงภาพ, การเขียนร่างต้นฉบับ, การทบทวนและปรับแก้ต้นฉบับ, การจัดหาทุนวิจัย, การบริหารโครงการ, ทรัพยากร, ซอฟต์แวร์, การตรวจสอบความถูกต้อง

อารยา ปิยะกุล: การกำกับดูแล, การบริหารโครงการ, ทรัพยากร, การตรวจสอบความถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

- ธีระศักดิ์ เครือแสง และอารยา ปิยะกุล. (2568). การสังเคราะห์องค์ประกอบการยืดหยุ่นทางปัญญาในการเปลี่ยนแปลงสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่ของเยาวชน: การทบทวนวรรณกรรม. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 36(3), 106-118. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edupsu/article/view/271857>
- Ay, Í. (2023). Exploring the relationship between cognitive flexibility and mindfulness with self-regulation in university students. *African Educational Research Journal*, 11(3), 460-467. <https://doi.org/10.30918/AERJ.113.23.073>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. (2nd ed.). Guilford Press.
- Babbage, C. M., Jackson, G. M., Davies, E. B., & Nixon, E. (2022). Self-help digital interventions targeted at improving psychological well-being in young people with perceived or clinically diagnosed reduced well-being: systematic review. *JMIR Mental Health*, 9(8), e25716. <https://doi.org/10.2196/25716>
- Cook, D. A., Levinson, A. J., Garside, S., Dupras, D. M., Erwin, P. J., & Montori, V. M. (2008). Internet-based learning in the health professions: A meta-analysis. *JAMA*, 300(10), 1181–1196. <https://doi.org/10.1001/jama.300.10.1181>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. (2nd ed.). Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. (2nd ed.). Guilford Press.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaur, B. (2024). Relationship between mindful attention awareness and cognitive flexibility among pre-service teachers: A regression analysis. *The New Educational Review*, 75(1), 217-227. <https://doi.org/10.15804/tner.2024.75.1.17>
- Kaynak, H., Denizci Nazlıgöl, M., & Cengil, B. B. (2024). Your need for cognition, cognitive flexibility, and cognitive emotion regulation strategies matter! The path beyond a satisfied life. *The Journal of Psychology*, 158(2), 1-16. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2352730>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M. (2013). The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of the empirical literature. *Teachers College Record*, 115(3), 1–47. <https://doi.org/10.1177/0161468113111500307>
- Nair, A. U., Abraham, A. M., Mamachan, M., Basheer, S., Jacob, F. G., Nair, N. B., & John, J. M. (2022). Cognitive flexibility and big five personality traits of college students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 3(12), 2486-2489. <https://doi.org/10.55248/gengpi.2022.31281>
- OECD. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- OECD. (2021). *Education at a glance 2021: OECD indicators*. OECD Publishing.
- Saracini, C. (2022). Bistable Perception's Oscillations Dynamics, Individual Differences and Cognitive Flexibility: A Behavioral Study. *Biology and Life Sciences Forum*, 19(1), 13. <https://doi.org/10.3390/IECBS2022-13742>

- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Mifflin and Company.
- Uddin, L. Q. (2021). *Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations*. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(3), 167–179. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00428-w>