

การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียน ขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกล กรณีศึกษา : โรงเรียนบนพื้นที่เกาะ ในภาคใต้ของประเทศไทย

ENHANCING PSYCHOLOGY LIFE SKILLS FOR IN-SERVICE TEACHERS AT SMALL SCHOOLS
IN REMOTE AREAS : A CASE STUDY OF ISLAND SCHOOLS IN SOUTHERN THAILAND

อรรถกร ภัทรจิตติกุล^{1*}

Attakorn Pattarajittikornkul ^{1*}

¹ สาขาวิชาการประถมศึกษา-จิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ประเทศไทย

¹ Department of Elementary Education - Psychology and Guidance, Faculty of Education, Surat Thani Rajabhat University, Thailand

* Corresponding author e-mail: attakorn.pat@sru.ac.th

ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

Received: 28/11/2025 | Revised: 29/05/2026 | Accepted: 12/06/2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สังเคราะห์ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาและประเมินศักยภาพของครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะภาคใต้ของประเทศไทย 2) ออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะภาคใต้ของประเทศไทย และ 3) ศึกษาผลการจัดฝึกอบรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะภาคใต้ของประเทศไทย การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) กลุ่มเป้าหมายเชิงปริมาณ ได้แก่ ครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กบนพื้นที่เกาะใน 8 จังหวัดภาคใต้ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 143 คน โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 104 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 72.73 และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ศึกษาพิเศษ ผู้บริหาร

สถานศึกษา ครูประจำการอายุงานต่ำกว่า 3 ปี และครูประจำการอายุงานตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูประจำการมีระดับทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลการสนทนากลุ่มสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาและความท้าทายในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานบนพื้นที่เกาะ จนนำไปสู่การสังเคราะห์ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่จำเป็นจำนวน 12 ด้าน 2) กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาถูกออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนพื้นที่เกาะ โดยเน้นกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสะท้อนคิด และการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และ 3) ผลการฝึกอบรมพบว่า หลังการอบรมครูมีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการนำทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้สูงกว่าก่อนการอบรม และอยู่ในระดับมากที่สุดข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ หน่วยงานทางการศึกษาควรนำหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมสำหรับครูที่จะปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต แรงจูงใจในการทำงาน และลดปัญหาการย้ายออกของครู

คำสำคัญ: ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา ครูประจำการโรงเรียนพื้นที่เกาะ โรงเรียนขนาดเล็ก

Abstract

This research aimed to 1) synthesize psychological life skills and assess the potential of in-service teachers working in small schools located in remote island areas in Southern Thailand; 2) design psychological life skills development activities for these teachers; and 3) examine the outcomes of a psychological life skills training program for in-service teachers in remote island schools. The study employed a mixed-methods research design. The quantitative participants consisted of 143 in-service teachers working in small island schools across eight southern provinces of Thailand during the 2023 academic year, of which 104 completed questionnaires were returned, representing 72.73 percent. Qualitative key informants included educational supervisors, school administrators, teachers with less than three years of experience, and teachers with more than three years of experience. Research instruments included questionnaires, interviews, and focus group discussions. Quantitative data were analyzed using percentage, mean, and standard deviation, while qualitative data were analyzed through content analysis. The findings revealed that 1) the overall level of psychological life skills among teachers was high. However, focus group discussions reflected significant challenges related to living and working in remote island contexts, leading to the synthesis of 12 essential. 2) the development activities were designed to align with the context of island schools, emphasizing participatory learning, reflective activities, and practical application in daily life; and 3) after the training program, teachers

demonstrated higher levels of knowledge, understanding, and ability to apply psychological life skills compared to before the training, reaching the highest level overall. The study recommends that educational authorities adopt this psychological life skills program as a guideline for preparing teachers assigned to remote island schools in order to enhance quality of life, work motivation, and teacher retention.

Keywords: Psychological Life Skills, Island School Teachers, Small Remote Schools

บทนำ

ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี พ.ศ. 2561–2580 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การสร้างโอกาสทางการศึกษา และการลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม “ครู” ถือเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลซึ่งต้องเผชิญกับข้อจำกัดด้านภูมิศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตที่แตกต่างจากพื้นที่ทั่วไป สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2564) ระบุว่า ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาของประเทศไทยยังคงปรากฏชัดในพื้นที่ชายขอบและพื้นที่ห่างไกล ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของครูและประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้

บริบทของโรงเรียนบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทยถือเป็นพื้นที่ที่มีลักษณะเฉพาะและมีความท้าทายสูง เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่แยกตัวออกจากแผ่นดินใหญ่ มีข้อจำกัดด้านการเดินทาง การสื่อสาร และการเข้าถึงทรัพยากรทางการศึกษา รวมถึงเผชิญกับความไม่เสถียรของระบบสาธารณูปโภค เช่น ปัญหาไฟฟ้าดับ คลื่นลมแรง และข้อจำกัดด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของครูผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ดังกล่าว งานวิจัยของ Darling-Hammond et al. (2020) ชี้ว่า ครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลและขาดทรัพยากรสนับสนุนมีแนวโน้มเผชิญภาวะความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Burnout) และความต้องการย้ายออกจากพื้นที่สูงกว่าครูในพื้นที่ทั่วไป ขณะเดียวกัน UNESCO (2023) ยังรายงานว่า ความท้าทายด้านสภาพแวดล้อมการทำงานและคุณภาพชีวิตของครูในพื้นที่เปราะบางส่งผลโดยตรงต่อความต่อเนื่องทางการศึกษาและคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนในระยะยาว นอกจากนี้ ครูบนพื้นที่เกาะยังต้องเผชิญกับภาวะ “Culture Shock” หรือความเครียดจากการปรับตัวต่อบริบทสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง ทั้งด้านวิถีชีวิต ความเชื่อ ศาสนา และรูปแบบความสัมพันธ์ของชุมชน ส่งผลให้ครูจำนวนหนึ่งเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม และมีแรงจูงใจในการทำงานลดลง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการโยกย้ายออกจากพื้นที่อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Collie (2021) ที่พบว่า ปัจจัยด้านสุขภาวะทางจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสามารถในการปรับตัว เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อความคงอยู่ในวิชาชีพครู โดยเฉพาะในบริบทที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากรและแรงกดดันสูง

แนวคิดด้านจิตวิทยาการศึกษาและทักษะชีวิตอธิบายว่า บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตและปฏิบัติงานภายใต้บริบทที่มีความกดดันได้อย่างเหมาะสม จำเป็นต้องมี “ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา” (Psychological Life Skills) ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างสร้างสรรค์ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2020) อธิบายว่า ทักษะชีวิต

เป็นความสามารถทางจิตสังคมที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา ความเครียด และความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่แนวคิดทางจิตวิทยาการศึกษาของ สุรางค์ โค้วตระกูล (2544) และ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2553) ชี้ให้เห็นว่า ครูจำเป็นต้องมีความเข้าใจตนเอง การจัดการอารมณ์ การสร้างสัมพันธภาพ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นและเผชิญสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่างเหมาะสม ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาครูส่วนใหญ่มีมุ่งเน้นด้านสมรรถนะวิชาชีพ การจัดการเรียนรู้ และการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา ขณะที่งานวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้าง “ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา” สำหรับครูที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลยังมีจำนวนจำกัด โดยเฉพาะงานวิจัยที่ศึกษาครูในบริบทโรงเรียนบนพื้นที่เกาะซึ่งมีลักษณะเฉพาะด้านภูมิศาสตร์และสังคม งานวิจัยของ Kim and Asbury (2020) ระบุว่า สุขภาวะทางจิตและความสามารถในการปรับตัวของครูเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้และความยั่งยืนในวิชาชีพ แต่ยังขาดรูปแบบกิจกรรมหรือแนวทางพัฒนาที่ออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ห่างไกลโดยเฉพาะ

จากสภาพปัญหาและช่องว่างทางองค์ความรู้ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกล กรณีศึกษาโรงเรียนบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทย เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่จำเป็น ออกแบบกิจกรรมพัฒนา และศึกษาผลของการจัดฝึกอบรม อันจะนำไปสู่แนวทางการพัฒนาครูที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ห่างไกล สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ความมั่นคงในวิชาชีพ และลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาและประเมินศักยภาพของครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะภาคใต้ของประเทศไทย
2. เพื่อออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะภาคใต้ของประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาผลการจัดฝึกอบรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะภาคใต้ของประเทศไทย

สมมติฐานการวิจัย

1. ครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทยมีทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ปานกลาง
2. ครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทยต้องการมีทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับการใช้ชีวิตบนพื้นที่เกาะเพื่อนำมาออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา
3. ครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทยมีทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไปหลังจากเข้าร่วมอบรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยดำเนินการศึกษาในโรงเรียนบนพื้นที่เกาะของ 8 จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดระนอง จังหวัดพังงา จังหวัดภูเก็ต จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดกระบี่ จังหวัดตรัง จังหวัดสตูล และจังหวัดนราธิวาส ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้และออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการในพื้นที่เกาะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ ครูประจำการทุกคนสังกัดโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทย ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 143 คน แบ่งออกเป็นครูประจำการที่มีอายุงานน้อยกว่า 3 ปี จำนวน 72 คน และครูประจำการที่มีอายุงานตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป จำนวน 71 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาปฏิบัติงาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และข้อมูลบริบทโรงเรียนพื้นที่เกาะของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา 7 ด้าน จำนวน 35 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert Scale)

การแปลผลคะแนนใช้เกณฑ์ของ Best (1981: 179–184) เพื่อประเมินระดับทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาของครูประจำการทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ส่วนแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ใช้สำหรับศึกษาปัญหา ความต้องการ และประสบการณ์การดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานของครูในบริบทพื้นที่เกาะ โดยมีข้อคำถามสัมภาษณ์จำนวน 7 ข้อ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวิจัยเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป พร้อมปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.919 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือวิจัยมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยส่งแบบสอบถามผ่าน Google Forms ไปยังครูประจำการในโรงเรียนขนาดเล็กบนพื้นที่เกาะทั้ง 8 จังหวัดภาคใต้ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนจำนวน 104 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 72.73 ของประชากรทั้งหมด สำหรับการดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการด้านทักษะชีวิตทางจิตวิทยาของครูประจำการในโรงเรียนขนาดเล็กบนพื้นที่เกาะภาคใต้ โดยในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์ตรงและสามารถสะท้อนบริบทการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานในพื้นที่เกาะได้อย่างลึกซึ้ง กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ศึกษานิเทศก์จำนวน 4 คน 2) ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 8 คน 3) ครูประจำการอายุงานต่ำกว่า 3 ปี จำนวน 36 คน และ 4) ครูประจำการอายุงานตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป จำนวน 36 คน รวมผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น 84 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้ ศึกษานิเทศก์ต้องเป็นผู้รับผิดชอบหรือมีประสบการณ์นิเทศโรงเรียนบนพื้นที่เกาะโดยตรง ผู้บริหารสถานศึกษาต้องปฏิบัติงานในโรงเรียนบนพื้นที่เกาะไม่น้อยกว่า 2 ปี เพื่อให้สามารถสะท้อนบริบทการบริหารจัดการและปัญหาของโรงเรียนได้อย่างชัดเจน สำหรับครูประจำการอายุงานต่ำกว่า 3 ปี ผู้วิจัยเลือกเพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัว ปัญหาความเครียด และภาวะ Culture Shock ในระยะแรกของการปฏิบัติงาน ส่วนครูประจำการอายุงานตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป ผู้วิจัยเลือกเพื่อศึกษาปัจจัยด้านการปรับตัว ความเข้มแข็งทางจิตใจ และแนวทางการคงอยู่ในวิชาชีพภายใต้บริบทพื้นที่ห่างไกล นอกจากนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่ม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมองระหว่างผู้ปฏิบัติงานและผู้บริหารในพื้นที่จริง ซึ่งช่วยให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการ และปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและการทำงานของครูบนพื้นที่เกาะได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อมูลการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มย่อย เพื่อสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการ และทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่จำเป็นสำหรับครูในพื้นที่เกาะ

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว ผู้วิจัยร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิต ดำเนินการออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่สอดคล้องกับบริบทของครูในพื้นที่เกาะ และนำกิจกรรมไปจัดฝึกอบรม พร้อมประเมินผลภายหลังการอบรมต่อไป

สรุปผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยเรื่อง "การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการ โรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกล กรณีศึกษา: โรงเรียนบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทย" ผู้วิจัยขอ
นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกตามลำดับวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากครูประจำการสังกัดโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะในภาคใต้ของประเทศไทย จำนวน 104 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม
ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 83 คน (ร้อยละ 79.81) และเพศชาย จำนวน 21 คน (ร้อยละ 20.19) 1.
ด้านช่วงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 25–35 ปี จำนวน 36 คน (ร้อยละ 34.62) รองลงมาคือช่วงอายุ 36–
45 ปี (ร้อยละ 29.81) 2. ในด้านระดับการศึกษา ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 87 คน
(ร้อยละ 83.65) รองลงมาคือระดับปริญญาโท (ร้อยละ 14.42) 3. สำหรับประสบการณ์การทำงาน พบว่า
ส่วนใหญ่มีระยะเวลาปฏิบัติงาน 1–2 ปี จำนวน 58 คน (ร้อยละ 55.77) รองลงมาคือ 3–5 ปี (ร้อยละ
25.00) 4. ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าครูในพื้นที่เกาะส่วนใหญ่ยังเป็นครูรุ่นใหม่ที่มีอายุงานไม่มากนัก

2. ผลการสังเคราะห์ทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาและประเมินศักยภาพของครู (วัตถุประสงค์ข้อที่ 1)

2.1 ผลการประเมินศักยภาพเชิงปริมาณ (Self-Assessment) จากการสำรวจระดับทักษะ
ชีวิตด้านจิตวิทยาของครูประจำการใน 7 ด้านหลัก

ตาราง 1 ผลการประเมินศักยภาพเชิงปริมาณด้านทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาของครูประจำการใน 7 ด้าน
(Self-Assessment)

ลำดับ	ด้านทักษะชีวิตด้าน จิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย รวม ($\bar{x}$)	ระดับ	รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ตัวอย่าง)	ค่าเฉลี่ยรายข้อ ($\bar{x}$)
1	ความรับผิดชอบต่อ พฤติกรรมของตนเองและ สังคม	4.62	มาก ที่สุด	ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง ปกติสุขโดยไม่เดือดร้อน ตนเองและผู้อื่น	4.75
2	ทักษะการตัดสินใจและ การแก้ปัญหา	4.30	มาก	มีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง ช่วยให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น	4.38
3	การตระหนักรู้ในตนเอง และการเชื่อมั่นในตนเอง	3.89	มาก	ทราบข้อจำกัดของตนเอง และพยายามพัฒนาให้ก้าว ผ่านข้อจำกัดนั้น	4.32
4	ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่น	3.79	มาก	ยอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นแม้ไม่ตรงกับ ตนเอง	4.30

ลำดับ	ด้านทักษะชีวิตด้าน จิตวิทยา	ค่าเฉลี่ย รวม ($\bar{x}$)	ระดับ	รายการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ตัวอย่าง)	ค่าเฉลี่ยรายข้อ ($\bar{x}$)
5	การจัดการกับอารมณ์	3.74	มาก	สามารถบอกได้ว่าขณะนี้ ตนเองมีความรู้สึกหรือ อารมณ์อย่างไร	4.43
6	ทักษะการสื่อสาร	3.70	มาก	ขณะพูดในที่ประชุมสัมผัส ได้ว่ามีคนสนใจและรับฟัง	4.12
7	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	3.68	มาก	สามารถคบหากับเพื่อนที่มี ความหลากหลายทางเพศได้	4.10

จากตาราง 1 พบว่า ครูประจำการมีการประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยด้านความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ขณะที่ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและทักษะการสื่อสารมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สะท้อนภาพลักษณ์เชิงบวกของศักยภาพครูจากการประเมินตนเอง

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Focus Group Discussion) เนื่องจากผลการประเมินเชิงปริมาณสะท้อนภาพลักษณ์เชิงบวกที่อาจยังไม่ครอบคลุมสภาพปัญหาเชิงลึกในบริบทพื้นที่เกาะ ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ให้ข้อมูลหลัก 4 กลุ่ม (ครูใหม่, ครูเก่า, ผู้อำนวยการ, ศึกษานิเทศก์) ซึ่งพบประเด็นที่น่าสนใจดังนี้ 1) มุมมองจากครูบรรจุใหม่ (ไม่เกิน 3 ปี) สะท้อนปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวต่อบริบทพื้นที่เกาะ หรือภาวะ “Culture Shock” ทั้งด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและวิถีชีวิต เช่น ค่าครองชีพที่สูง ความยากลำบากในการเดินทาง ความเสี่ยงจากสภาพอากาศ และคลื่นลม รวมถึงข้อจำกัดด้านสาธารณูปโภค เช่น ไฟฟ้าดับและสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร ส่งผลให้ครูเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยวในการดำรงชีวิต ครูกลุ่มนี้มองว่าทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่จำเป็นเร่งด่วน ได้แก่ ทักษะการปรับตัว การจัดการความเครียด การควบคุมอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับข้อจำกัดของบริบทพื้นที่ 2) มุมมองจากครูที่มีประสบการณ์ (3 ปีขึ้นไป) ให้ความสำคัญกับ “กรอบความคิดเชิงบวก (Positive Mindset)” และ “ศรัทธาในวิชาชีพครู” โดยพบว่าครูที่สามารถปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ได้อย่างต่อเนื่อง มักมีความสามารถในการปรับมุมมองทางความคิด (Positive Reframing) มองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้ และสามารถสร้างความสุขจากวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของชุมชนและธรรมชาติ นอกจากนี้ ครูกลุ่มดังกล่าวยังให้ความสำคัญกับทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับชุมชน การได้รับการยอมรับจากคนในพื้นที่ และการมีเครือข่ายทางสังคม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในการทำงาน 3) มุมมองจากผู้อำนวยการโรงเรียน ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะด้านความเสียสละ ความรับผิดชอบ และการเป็นต้นแบบทางวิชาชีพของครูในพื้นที่เกาะ โดยมองว่าครูจำเป็นต้องมีทักษะทางจิตวิทยาในการยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม ศาสนา และวิถีชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีบริบทสังคมพหุวัฒนธรรม เช่น ชุมชนมุสลิมนอกจากนี้

ผู้บริหารยังสะท้อนว่า ครูในพื้นที่เกาะจำเป็นต้องสามารถปฏิบัติงานได้หลากหลายบทบาท (Multitasking) ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอน งานบริหาร และงานพัฒนาชุมชน เนื่องจากข้อจำกัดด้านอัตรากำลังและทรัพยากรทางการศึกษา 4) มุมมองจากศึกษานิเทศก์ ศึกษานิเทศก์ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองของครูภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ห่างไกล โดยเสนอว่าครูควรมีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อแสวงหาความรู้ และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา นอกจากนี้ ยังเน้นว่าครูควรมีทักษะการสื่อสารและการประสานงานที่ดี เพื่อสร้างความร่วมมือกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ชุมชน และหน่วยงานภายนอกในการสนับสนุนทรัพยากรและพัฒนาคุณภาพการศึกษาในพื้นที่เกาะอย่างยั่งยืน

3. ผลการออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา (วัตถุประสงค์ข้อที่ 2) จากการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะที่สอดคล้องกับบริบทการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานของครูในพื้นที่เกาะ ซึ่งประกอบด้วยทักษะสำคัญจำนวน 12 ด้าน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 ผลการออกแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาจากการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ลำดับ	ด้านทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา	กิจกรรม
1	ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและการเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม “ฉันคือใคร” มุ่งให้ครูได้สำรวจจุดแข็ง ข้อจำกัด และคุณค่าในตนเอง เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของการปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกล
2	ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	กิจกรรม “ฉัน เข้าใจ เธอ” เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนในบริบทพื้นที่เกาะที่มีความหลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม
3	ทักษะการคิดเชิงบวก	กิจกรรม “มาคิดบวกกันเถอะ” มุ่งพัฒนาการปรับมุมมองต่ออุปสรรคและข้อจำกัดในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาคลื่นลมสภาพอากาศ และข้อจำกัดด้านสาธารณูปโภค ให้กลายเป็นโอกาสแห่งการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง
4	ทักษะการจัดการอารมณ์ตนเอง	กิจกรรม “การจัดการอารมณ์” เพื่อฝึกการตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ตนเองอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกล

ลำดับ	ด้านทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา	กิจกรรม
5	ทักษะการปรับความคิดขั้นพื้นฐาน	กิจกรรม “ปรับความคิดชีวิตเปลี่ยน” โดยประยุกต์แนวคิดการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อช่วยลดความคิดเชิงลบและเสริมสร้างมุมมองที่เหมาะสมต่อปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ
6	ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	กิจกรรม “จิตปัญญาแก้ปัญหาชีวิต” เพื่อพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบภายใต้ข้อจำกัดและแรงกดดันจากบริบทการทำงานจริง
7	ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ	กิจกรรม “ชีวิตสัมพันธ์” มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนครู ชุมชน และบุคคลรอบข้าง เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Social Support) และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในการทำงาน
8	ทักษะการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน	กิจกรรม “แนวทางฝึกสะท้อนข้อมูลกลับ (Feedback)” เพื่อพัฒนาทักษะการรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม หรือครอบครัว
9	ทักษะการฟังด้วยหัวใจ (Deep Listening)	กิจกรรม “เข้าใจเขา แล้วเราจะก้าวไปด้วยกัน” เพื่อส่งเสริมการฟังอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสิน และสร้างความเข้าใจต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล
10	ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	กิจกรรม “สติสื่อสาร สื่อใจ” มุ่งพัฒนาการสื่อสารเชิงบวก การจัดการความขัดแย้ง และการสร้างความเข้าใจร่วมกันภายในองค์กรและชุมชน
11	ทักษะความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม	กิจกรรม “พลังรักและศรัทธา” เพื่อส่งเสริมจิตสำนึกความเป็นครู ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และความตระหนักในบทบาทของตนต่อผู้เรียนและสังคม
12	ทักษะการตระหนักถึงความแข็งแกร่งในชีวิต	กิจกรรม “หยัดยืน ผ่านพ้น และเรียนรู้” เพื่อส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าและศักยภาพภายในตนเอง สามารถเรียนรู้จากอุปสรรคและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในการดำรงชีวิตและการทำงาน

4. ผลการจัดฝึกอบรมและประเมินประสิทธิผล (วัตถุประสงค์ข้อที่ 3) ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จัดฝึกอบรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง และทำการประเมินผลแบบ Pre-test/Post-test รวมถึงประเมินการนำไปใช้

ตาราง 3 ผลการจัดฝึกอบรมและประเมินประสิทธิภาพ

ระยะการประเมิน	ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$)	ระดับ	ทักษะที่มีคะแนนต่ำ/สูงเด่น	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)
ก่อนการอบรม	3.29	ปานกลาง	การตระหนักรู้ในตนเอง	3.14
		ปานกลาง	การจัดการอารมณ์	3.18
หลังการอบรม	4.60	มากที่สุด	การเห็นอกเห็นใจ	4.82
		มากที่สุด	การฟังด้วยหัวใจ	4.77
		มากที่สุด	ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม	4.73

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การอบรมทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาส่งผลให้ระดับทักษะของครูเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนจากระดับปานกลางเป็นระดับมากที่สุด อีกทั้งครูสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้จริงได้ในระดับสูง โดยเฉพาะทักษะการคิดบวก การเห็นอกเห็นใจ และการฟังด้วยหัวใจ นอกจากนี้ ครูให้ความสำคัญกับทักษะพื้นฐานด้านอารมณ์และการตระหนักรู้ในตนเองมากที่สุด เนื่องจากมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานในบริบทพื้นที่เกาะที่มีความท้าทายสูง

สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่ผู้วิจัยออกแบบขึ้น สามารถยกระดับศักยภาพของครูจากระดับปานกลางสู่ระดับมากที่สุด และที่สำคัญคือสามารถตอบโจทย์ความต้องการที่แท้จริงของครูในพื้นที่เกาะ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ (Psychological Immunity) ให้ครูมีความเข้มแข็งทางอารมณ์ มีทัศนคติที่ดี และสามารถดำรงตนเป็นครูมืออาชีพในพื้นที่ห่างไกลได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาสำหรับครูประจำการโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลบนพื้นที่เกาะ สามารถอภิปรายผลโดยเชื่อมโยงกับองค์ความรู้เดิมและบริบทเชิงพื้นที่ได้ใน 3 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. การพัฒนาทักษะภายในบุคคล (Intrapersonal Skills) กลไกการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา ครูมีการพัฒนาทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการอารมณ์ และการคิดเชิงบวกอย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบขึ้นสามารถช่วยลดผลกระทบทางจิตใจจากบริบทการทำงานในพื้นที่เกาะได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะปัญหาความโดดเดี่ยว ความเครียดจากการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม (Culture Shock) และแรงกดดันจากภาระงานที่หลากหลายของครูในโรงเรียนขนาดเล็ก ทั้งนี้ กลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา คือ กระบวนการ “ตระหนักรู้และทำความเข้าใจตนเอง” ผ่านกิจกรรม เช่น “ฉันคือใคร” และ “ปรับความคิดชีวิตเปลี่ยน” ซึ่งเปิดโอกาสให้ครูได้สำรวจอารมณ์ ความคิด ความคาดหวัง และคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้ครูสามารถแยกแยะระหว่าง “ข้อจำกัดของพื้นที่”

กับ “คุณค่าของตนเอง” ได้ชัดเจนมากขึ้น กระบวนการดังกล่าวช่วยลดความรู้สึกหมดกำลังใจ ความรู้สึกล้มเหลว และความเครียดที่เกิดจากการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน รวมถึงช่วยให้ครูเกิดความเข้าใจตนเองและสามารถปรับตัวต่อบริบทของพื้นที่ห่างไกลได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ กระบวนการฝึกการจัดการอารมณ์และการปรับกรอบความคิด (Cognitive Restructuring) ยังช่วยให้ครูสามารถตีความสถานการณ์เชิงลบใหม่ในมุมมองที่สร้างสรรค์มากขึ้น เช่น การมองข้อจำกัดของพื้นที่เกาะเป็นโอกาสในการเรียนรู้ชีวิต การพัฒนาความอดทน และการสร้างประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า ซึ่งถือเป็นกลไกสำคัญของการเสริมสร้าง “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” (Psychological Resilience) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากความเครียดและเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า ครูในพื้นที่เกาะไม่ได้ต้องการเพียงทักษะทางวิชาชีพเท่านั้น แต่ยังต้องการ “ภูมิคุ้มกันทางใจ” เพื่อใช้ในการเผชิญกับข้อจำกัดของพื้นที่และความไม่แน่นอนของชีวิตประจำวัน การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจจึงเป็นรากฐานสำคัญของการคงอยู่ในวิชาชีพและการดำรงชีวิตในพื้นที่ห่างไกลอย่างมีคุณภาพ ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตวัน ประทุมสุวรรณ และ บัวทอง สว่างโสภาค (2564) ที่พบว่าครูเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเข้มแข็งทางจิตใจและพฤติกรรมการดูแลตนเอง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชญานนท์ สุวรรณเพชร (2565) ที่ชี้ว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ความเครียด และสถานการณ์กดดันได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัฐวิณั สิริศิริอรธ และคณะ (2562) ที่ระบุว่าความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการทำงาน ความพึงพอใจในชีวิต และความสุขในการดำรงชีวิต องค์ความรู้สำคัญที่เกิดขึ้นจากผลการวิจัยในประเด็นนี้ คือ การพัฒนาครูในพื้นที่ห่างไกลควรเริ่มต้นจากการเสริมสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ” และความเข้มแข็งภายในตนเอง ควบคู่กับการพัฒนาทักษะทางวิชาชีพด้านอื่น ๆ เพื่อให้ครูสามารถปรับตัว ดำรงชีวิต และปฏิบัติงานในบริบทพื้นที่เกาะได้อย่างยั่งยืน

2. การพัฒนาทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) กลไกการลดความโดดเดี่ยวและสร้างพลังทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ทักษะด้านการเห็นอกเห็นใจ การฟังด้วยหัวใจ การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่ครูสามารถนำไปใช้ได้จริงในการดำรงชีวิตและการทำงานในโรงเรียนบนพื้นที่เกาะ เมื่อพิจารณาเชิงกลไกทางจิตวิทยา พบว่า กิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างครูช่วยลด “ความรู้สึกโดดเดี่ยวทางอารมณ์” (Emotional Isolation) ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของครูในพื้นที่ห่างไกล โดยเฉพาะครูบรรจุใหม่ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตและสังคมอย่างรวดเร็ว กิจกรรม เช่น “ชีวิตสัมพันธ์” และ “เข้าใจเขา แล้วเราจะก้าวไปด้วยกัน” ช่วยเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ครูได้สะท้อนความรู้สึก รับฟังกัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน ทำให้เกิดการรับรู้ “ตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง” ซึ่งส่งผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มพลังใจในการทำงาน นอกจากนี้ การฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งและการสื่อสารเชิงบวกยังช่วยลดความขัดแย้งในการทำงานร่วมกันในบริบทโรงเรียนขนาดเล็กที่ครูต้องทำงานหลายบทบาท (Multitasking) ทั้งด้านการสอน งานธุรการ และงานชุมชน การมีทักษะระหว่างบุคคลที่ดีจึงช่วยให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างเกื้อกูล ลดแรงกดดันจากภาระงาน และเสริมสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาเชิงบวกภายในโรงเรียน โดยเฉพาะในบริบทของ

โรงเรียนขนาดเล็กบนพื้นที่เกาะ ซึ่งครูต้องปฏิบัติงานหลากหลายบทบาท (Multitasking) ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอน งานธุรการ งานชุมชน และการดูแลช่วยเหลือนักเรียน การมีทักษะด้านการสื่อสาร การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จึงช่วยให้ครูสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้งในการปฏิบัติงาน และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรและชุมชนนอกจากนี้ การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงาน ยังเป็นกลไกสำคัญในการลดความเครียดและความรู้สึกโดดเดี่ยวทางอารมณ์ของครูในพื้นที่ห่างไกล เนื่องจากครูในพื้นที่เกาะมักเผชิญข้อจำกัดด้านการเดินทาง การใช้ชีวิต และการเข้าถึงเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมภายนอก การมีเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ดีภายในโรงเรียนจึงเปรียบเสมือน “พื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ” (Psychological Safety) ที่ช่วยให้ครูสามารถแลกเปลี่ยนปัญหา ขอคำปรึกษา และช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการคงอยู่ในวิชาชีพครู ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ อิชยา จินะกาญจน์ และ ชูลีวัลย์ รักษาภักดี (2562) ที่เสนอว่าการรับฟังอย่างแท้จริงเป็นพื้นฐานสำคัญของความมั่นคงทางจิตใจ การสร้างความไว้วางใจ และการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อิทธิศักดิ์ ศิริจันทร์ และ พิมลพรรณ เพชรสมบัติ (2562) ที่พบว่าทักษะการสื่อสารที่ดีช่วยลดความขัดแย้งในการทำงาน ส่งเสริมบรรยากาศองค์กรเชิงบวก และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกันของบุคลากร

3. การพัฒนาทักษะชีวิตสู่ความยั่งยืนในวิชาชีพครูและการดำรงชีวิตในพื้นที่เกาะ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา ครูมีระดับความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถเชื่อมโยงการพัฒนาตนเองไปสู่การตระหนักรู้ในบทบาทหน้าที่ของความเป็นครูต่อผู้เรียน ชุมชน และสังคมได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในบริบทโรงเรียนบนพื้นที่เกาะที่ครูต้องเผชิญข้อจำกัดทั้งด้านทรัพยากร การเดินทาง และภาระงานที่หลากหลาย การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ครูสามารถคงอยู่ในวิชาชีพและปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ กลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา คือ การที่กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเปิดโอกาสให้ครูได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง การสะท้อนคิด (Reflection) และการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ใกล้เคียง ซึ่งช่วยให้ครูสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ชีวิตเข้ากับบทบาททางวิชาชีพของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม กระบวนการดังกล่าวส่งผลให้ครูเกิดความเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในบทบาทหน้าที่ และสามารถพัฒนาวิธีคิดในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมที่มุ่งเน้นการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการสร้างศรัทธาในวิชาชีพ ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อชุมชน ส่งผลให้ครูเกิดแรงจูงใจในการทำงาน มีความผูกพันต่อพื้นที่ และมีแนวโน้มที่จะคงอยู่ในวิชาชีพมากขึ้น โดยเฉพาะในบริบทพื้นที่เกาะที่ครูต้องเผชิญกับความโดดเดี่ยวและข้อจำกัดในการดำรงชีวิต การได้รับการเสริมสร้างพลังทางจิตใจและความภาคภูมิใจในวิชาชีพจึงเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ครูสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในพื้นที่ได้อย่างยั่งยืน ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ John Dewey (1963) ที่เสนอว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์จริง และการสะท้อนประสบการณ์ ซึ่งกระบวนการ

ดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความคิด ความเข้าใจ และการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริวรรณ หล้าคอม (2556) ที่พบว่าการเรียนรู้ผ่านกระบวนการแก้ปัญหาและประสบการณ์ตรงช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรค การปรับตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างยั่งยืน องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาไม่ได้เป็นเพียงกระบวนการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของครูเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางวิชาชีพ ลดความเสี่ยงต่อการย้ายออกจากพื้นที่ และส่งเสริมความยั่งยืนทางการศึกษาในบริบทพื้นที่ห่างไกลและพื้นที่เกาะของประเทศไทย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในระดับหน่วยงานทางการศึกษา โดยเห็นว่าสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานควรพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้านทักษะชีวิตและสุขภาพทางจิตสำหรับครูที่จะเข้าปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลและพื้นที่เกาะ โดยเฉพาะทักษะด้านการปรับตัว การจัดการความเครียด และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อช่วยลดผลกระทบจากภาวะความเครียดในการปรับตัวต่อบริบทพื้นที่ (Culture Shock) และเพิ่มความพร้อมในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกลได้อย่างเหมาะสม ในระดับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรนำกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยชิ้นนี้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาครูประจำการอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายทางสังคม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างครู ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเครียด ลดความรู้สึกลดเดี่ยว และช่วยลดปัญหาการย้ายออกจากพื้นที่ของครูประจำการ นอกจากนี้ โรงเรียนควรให้ความสำคัญกับการสร้างระบบสนับสนุนทางจิตใจ (Psychological Support System) ภายในสถานศึกษา เช่น ระบบพี่เลี้ยงสำหรับครูบรรจุใหม่ พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างครู หรือกิจกรรมสะท้อนประสบการณ์การทำงาน เพื่อช่วยให้ครูสามารถปรับตัวต่อบริบทพื้นที่เกาะได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถปฏิบัติงานร่วมกับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษาติดตามผลในระยะยาวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพทางจิต ความคงอยู่ในวิชาชีพ และคุณภาพชีวิตของครูภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตวิทยา เพื่อประเมินความต่อเนื่องและความยั่งยืนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งศึกษาว่าทักษะที่ได้รับจากกระบวนการพัฒนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติงานจริงได้มากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ ควรมีการศึกษากลไกทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของครูในพื้นที่ห่างไกลเพิ่มเติม เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หรือแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ครูสามารถเผชิญกับข้อจำกัดของพื้นที่และคงอยู่ในวิชาชีพได้อย่างมั่นคง ทั้งนี้เพื่อพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการดูแลสุขภาพครูที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่

เกาะและพื้นที่ห่างไกลมากยิ่งขึ้น อีกทั้งควรขยายขอบเขตการวิจัยไปยังโรงเรียนขนาดกลางและขนาดใหญ่ หรือพื้นที่ห่างไกลในบริบทอื่น เช่น พื้นที่ชายแดน พื้นที่ภูเขา หรือชุมชนชาติพันธุ์ เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยด้านจิตวิทยา รูปแบบการปรับตัว และความต้องการในการพัฒนาทักษะชีวิตของครูในบริบทที่แตกต่างกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะครูที่มีความครอบคลุมและเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทยมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ฉัฐวิณ สิริศิริอรอด, ไพรัตน์ จุ่นเกตุ, นิษฐ์สินี กู้ประเสริฐ, และ วิษณุ แพทย์คดี. (2562). การคิดเชิงบวก กับประสิทธิภาพในการทำงานและความสุขในการดำรงชีวิต. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(3), 120–135.
- ชยานนท์ สุวรรณเพชร. (2565). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างการจัดการความเครียดในวัยทำงาน. *วารสารจิตวิทยาและการพัฒนามนุษย์*, 10(1), 55–68.
- ตวัน ประทุมสุวรรณ, และ บัณฑูล สว่างโสภาคกุล. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคลากรทางการศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 32(2), 88–101.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2553). *สุขภาพจิตและการปรับตัว*. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ศิริวรรณ หล้าคอม. (2556). การเรียนรู้ผ่านกระบวนการแก้ปัญหากับการพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้เรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 24(2), 112–126.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2564). *รายงานสภาวะการศึกษาไทย ปี 2563–2564: ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาไทย*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การอนามัยโลก. (2020). *Life skills education school handbook: Prevention of noncommunicable diseases*.
- อิชยา จินะกาญจน์, และ ชูลีวัลย์ รักษาภักดี. (2562). การรับฟังอย่างลึกซึ้งกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต. *วารสารด้านจิตวิทยาและการแนะแนว*, 21(2), 45–58.
- อิทธิศักดิ์ ศิริจันทร์, และ พิมลพรรณ เพชรสมบัติ. (2562). ทักษะการสื่อสารกับการลดความขัดแย้งในองค์กรทางการศึกษา. *วารสารการบริหารการศึกษา*, 15(1), 89–102.
- Collie, R. J. (2021). COVID-19 and teachers' somatic burden, stress, and emotional exhaustion: Examining the role of principal leadership and workplace buoyancy. *AERA Open*, 7, 1–15. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2020). *Effective teacher professional development*. Learning Policy Institute.

- Dewey, J. (1963). *Experience and education*. Collier Books. (Original work published 1938).
- Kim, L. E., & Asbury, K. (2020). 'Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 1062–1083.
<https://doi.org/10.1111/bjep.12381>
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education*.