

ผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล

EFFECTS OF THE LITERATURE BASED LEARNING EXPERIENCE MANAGEMENT
WITH ABCDE TECHNIQUE TO ENHANCE RESILIENCE OF KINDERGARTENERS

เพ็ญพิสุทธิ์ เอี่ยมวิจิตร^{1*} เชาวง ช้อนบุญ¹ ศิริประภา พุทธิกุล¹

Penpisut Eiamwichit^{1*} Chaweng Sonboon¹ Siraprapa Phruittikul¹

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ประเทศไทย

¹ Faculty of Education, Burapha University, Thailand

* Corresponding author e-mail : chawengsb@gmail.com

Received: 07/04/2026 | Revised: 01/05/2026 | Accepted: 11/05/2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ก่อน ระหว่าง และหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กอนุบาล อายุ 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนชุมชนวัดบางแตน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 1 จำนวน 1 ห้องเรียน ได้กลุ่มตัวอย่าง มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE จำนวน 24 แผน โดยมีขั้นตอนในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 4 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 การอ่านวรรณกรรมร่วมกับเทคนิค A เพื่อระบุเหตุการณ์กระตุ้น ขั้นที่ 2 ตอบสนองต่อวรรณกรรมร่วมกับเทคนิค B และ C เพื่อระบุความคิดความเชื่อและผลลัพธ์ที่ตามมา ขั้นที่ 3 ตอบสนองต่อวรรณกรรมร่วมกับเทคนิค D เพื่อการโต้แย้งความคิด และ ขั้นที่ 4 สรุปผลร่วมกับเทคนิค E เพื่อหาบทสรุปผลลัพธ์ใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วน

เป็ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า 1. เด็กอนุบาลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ก่อนและระหว่างการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน และหลังการทดลองอยู่ในระดับดีทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน 2. เด็กอนุบาลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ หลังการทดลองสูงกว่าทั้งก่อนการทดลอง และระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน และระหว่างการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ เด็กอนุบาล วรรณกรรมเป็นฐาน เทคนิค ABCDE

Abstract

This study aimed to investigate and compare the mental resilience of kindergarten children across three phases—pre-, during-, and post-intervention—through literature-based learning integrated with the ABCDE technique within a cognitive-behavioral framework. A quasi-experimental research design with repeated measures was employed. The participants comprised 20 kindergarten children aged 5–6 years, enrolled in Kindergarten Year 3 during the second semester of the 2025 academic year at Wat Bang Tan Community School, under the Prachinburi Primary Educational Service Area Office 1. The sample was selected using cluster random sampling from one intact classroom. The intervention consisted of 24 structured learning experience plans grounded in literature-based pedagogy and the ABCDE model. The instructional process involved four stages: (1) engagement with literature to identify activating events (A); (2) guided reflection to examine beliefs (B) and consequences (C); (3) cognitive restructuring through disputation of irrational beliefs (D); and (4) consolidation of adaptive thinking and outcomes (E). Mental resilience was assessed using a validated observational assessment instrument for early childhood. Data were analyzed using descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics via repeated measures ANOVA. The findings indicated that children's mental resilience was at a fair level across all phases, both overall and across dimensions. Importantly, post-intervention scores were significantly higher than both pre- and during-intervention scores at the .05 level of statistical significance. Additionally, scores during the intervention were significantly higher than those at baseline. These results suggest that integrating literature-based learning with the ABCDE technique effectively enhances mental resilience in early childhood, highlighting its potential as a pedagogical approach for fostering socio-emotional competencies.

Keywords: Mental resilience, Early childhood, Literature-based learning, ABCDE technique

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 โลกเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในลักษณะของสังคมยุค VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่สอดคล้องกับบริบทของโลกปัจจุบัน (UNESCO, 2015; World Economic Forum, 2020) อย่างไรก็ตาม ระบบการศึกษาของไทยยังคงเน้นการถ่ายทอดความรู้แบบเดิม ซึ่งไม่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในโลกยุคใหม่ ส่งผลให้ทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับความยากลำบากยังไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2566; นรรัตน์ ผินเชียร, 2562) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) จึงกลายเป็นอาวุธทางปัญญาที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ตึงเครียดและก้าวข้ามอุปสรรคได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) เป็นศักยภาพสำคัญของมนุษย์ในการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคมเพื่อฟื้นตัวและก้าวผ่านสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือไม่พึงประสงค์ ตลอดจนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติหรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม (Garmezy, 1991; Masten, Gewirtz, & Sapienza, 2013; Wright, 2013 อ้างถึงใน Gartrell & Cairone, 2014) ซึ่งนับเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมภายใต้สภาพแวดล้อมในโลกปัจจุบันที่มีความผันผวนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Ginsburg & Jablov, 2014) โดยเฉพาะในช่วงอนุบาล การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจถือเป็นการวางรากฐานสำคัญที่ช่วยให้เด็กเติบโตอย่างมั่นคง มีความกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาสภาพการณ์ปัจจุบันของเด็กปฐมวัยไทย พบข้อมูลเชิงสถิติที่สะท้อนถึงความเปราะบางทางด้านจิตใจอย่างน่ากังวล โดยรายงานสำรวจระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กไทยอายุ 3 - 5 ปี โดยกรมสุขภาพจิต (2565) พบว่า มีเด็กปฐมวัยจำนวนมากที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยเฉพาะในด้าน การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่สะท้อนถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient: RQ) นอกจากนี้ สภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้เด็กขาดโอกาสในการฝึกฝนทักษะการเผชิญความยากลำบาก ทำให้เกิดภาวะความเปราะบางทางอารมณ์และขาดทักษะในการจัดการกับความผิดหวัง (กรมสุขภาพจิต, 2566) ปัญหาดังกล่าวนับเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องได้รับการแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับกับพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ความตอนหนึ่งว่า “...ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะว่าต่อไปถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไม่เจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอภัยที่ยิ่ง และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ นั้นได้...” (สำนักพระราชทาน, 2519)

ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ครูมีบทบาทสำคัญในการจัดบรรยากาศและประสบการณ์การเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยสามารถดำเนินการผ่านการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย (อภิพร เป็งปิง, 2563) ทั้งนี้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานนับเป็นแนวทางที่มี

ประสิทธิภาพ เนื่องจาก วรรณกรรมช่วยเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่หลากหลาย เสริมสร้างความรู้ ความคิดรวบยอด และจินตนาการ อีกทั้งยังส่งเสริมความเข้าใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (วิมล, ศิริประภา, & สุกัลยา, 2565) เมื่อบูรณาการร่วมกับเทคนิค ABCDE ซึ่งเป็นแนวคิดจากทฤษฎีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่พัฒนาโดย Aaron T. Beck และ Albert Ellis และได้รับการต่อยอดเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบวกโดย Martin Seligman กล่าวคือ A (Adverse Event) ระบุเหตุการณ์กระตุ้น เรียนรู้และทำความเข้าใจกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในนิทาน, B (Belief) ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์, C (Consequences) ผลที่ได้รับจากการมีความเชื่อหรือความคิดนั้น, D (Disputation) การฝึกให้การโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดทางลบปรับเปลี่ยนความคิดในทางที่เหมาะสม, E (Energization) ประสบการณ์ที่ได้รับเมื่อความคิดลบหมดไป เด็กเกิดกำลังใจและเลือกแสดงพฤติกรรมเชิงบวก ช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ ความคิด และผลลัพธ์ของตนเอง ปรับมุมมองเชิงลบไปสู่เชิงบวก และนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2563) มีหลักฐานทางวิชาการรองรับอย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับสากลผ่านโปรแกรม Penn Resiliency Program ของ Seligman และงานวิจัยของ Stallard (2010) ที่ยืนยันว่าเด็กวัยนี้เริ่มพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก (Cognitive Flexibility) หากใช้สื่อที่สอดคล้องกับพัฒนาการ ในบริบทไทยมีการนำเทคนิค ABCDE มาใช้กับเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2560) ได้พัฒนาคู่มือการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (RQ) โดยใช้เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive Re-framing) ซึ่งระบุว่าเด็กวัย 5 ปีขึ้นไปเริ่มมีพัฒนาการทางภาษาและสติปัญญาเพียงพอที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง "เหตุการณ์-ความคิด-ความรู้สึก" หากครูใช้คำถามปลายเปิดนำทาง สอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของ เนตรชนก รักกาญจน์นัท (2559) ซึ่งระบุว่า การจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แม้ข้อค้นพบเบื้องต้นจะมุ่งเน้นที่มีมิติด้านสังคม แต่ผลการศึกษายังยืนยันอย่างชัดเจนว่า "วรรณกรรม" ทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญหรือสะพานเชื่อมโยง (Cognitive Bridge) ระหว่างตรรกะเหตุผลและสภาวะทางอารมณ์ของเด็กไทยได้ การบูรณาการครั้งนี้ คือ การเปลี่ยน "นวัตกรรมการทางคลินิก" ให้เป็น "นวัตกรรมการทางครุศาสตร์" โดยใช้วรรณกรรมเป็นพื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยเดิมที่มักเน้นเพียงการเล่าเรื่องเพื่อสอนใจ แต่ขาดกระบวนการก่อสร้างโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) ที่เป็นรูปธรรมจึงสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอย่างรอบด้าน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ

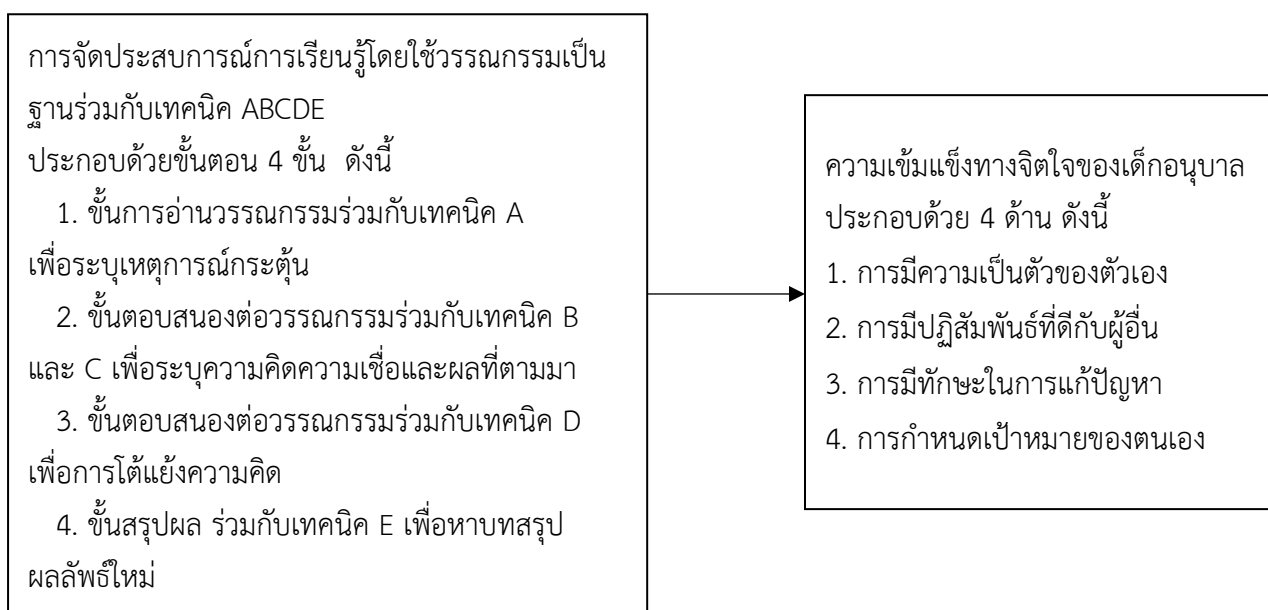
ความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล อันจะเป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ของครูและบุคลากรทางการศึกษาในการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม เด็กอนุบาลสามารถได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการบูรณาการเข้ากับการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์ โดยใช้นิทานเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ ซึ่งช่วยกระตุ้นความสนใจของเด็ก เมื่อได้เรียนรู้จากสิ่งที่ตนสนใจ ย่อมส่งผลให้เกิดการซึมซับและสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมาย ทั้งนี้ การประยุกต์ใช้

เทคนิค ABCDE ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาการคิดและการจัดการอารมณ์อย่างเป็นลำดับขั้น นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กสามารถจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิต ปรับตัวทางสังคม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีความสุขและมั่นคง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อน บาลก่อน ระหว่าง และหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กก่อน บาล ที่ ได้รับการ จัด ประสบการณ์ การ เรียน รู้ โดยใช้ วรรณกรรม เป็น ฐาน ร่วมกับ เทคนิค ABCDE มีความ เข้ม แข็ง ทาง จิต ใจ ทั้ง ราย ด้าน และ โดย รวม ระหว่าง การ ทดลอง สูง กว่า ก่อน การ ทดลอง อย่าง มี นัย สำคัญ ทาง สถิติ ที่ ระดับ .05

2. เด็กก่อน บาล ที่ ได้รับการ จัด ประสบการณ์ การ เรียน รู้ โดยใช้ วรรณกรรม เป็น ฐาน ร่วมกับ เทคนิค ABCDE มีความ เข้ม แข็ง ทาง จิต ใจ ทั้ง ราย ด้าน และ โดย รวม หลัง การ ทดลอง สูง กว่า ระหว่าง การ ทดลอง อย่าง มี นัย สำคัญ ทาง สถิติ ที่ ระดับ .05

3. เด็กก่อน บาล ที่ ได้รับการ จัด ประสบการณ์ การ เรียน รู้ โดยใช้ วรรณกรรม เป็น ฐาน ร่วมกับ เทคนิค ABCDE มีความ เข้ม แข็ง ทาง จิต ใจ ทั้ง ราย ด้าน และ โดย รวม หลัง การ ทดลอง สูง กว่า ก่อน การ ทดลอง อย่าง มี นัย สำคัญ ทาง สถิติ ที่ ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง / กลุ่มเป้าหมาย / กรณีศึกษา

ประชากร คือ เด็กอายุ 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 กลุ่มโรงเรียนในเขตอำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปราจีนบุรี เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีทั้งหมด 18 โรงเรียน จำนวน 21 ห้องเรียน 202 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กอายุ 5 - 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนชุมชนวัดบางแตน จำนวน 1 ห้องเรียน 20 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยคำนึงถึงความสมัครใจในการให้ความร่วมมือของโรงเรียนและผู้บริหารของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก เมื่อได้ทำการประเมินเบื้องต้น พบว่า ห้องเรียนที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างพบพฤติกรรมบ่งชี้ถึงปัญหาในการจัดการอารมณ์และการเผชิญอุปสรรค

2) ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ประกอบด้วย การมีความเป็นตัวของตัวเอง, การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น, การมีทักษะในการแก้ปัญหา และการกำหนดเป้าหมายของตนเอง

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แผนการจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล มีขั้นตอนในการพัฒนา ดังนี้

3.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE โดยศึกษาครอบคลุมความหมาย องค์ประกอบ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน ขั้นตอนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ บทบาทของครูในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE ซึ่งเทคนิค ABCDE เป็นกระบวนการที่มุ่งปรับความคิดและความเชื่อของบุคคลผ่านลำดับเหตุการณ์ ความเชื่อ ผลลัพธ์ การโต้แย้ง และการเกิดพลังเชิงบวก

3.1.2 ศึกษาหลักสูตร คู่มือหลักสูตรการศึกษาอนุบาล พุทธศักราช 2560 และหลักสูตรสถานศึกษาระดับอนุบาลโรงเรียนชุมชนวัดบางแตน และกำหนดแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนและสถานศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ใช้วรรณกรรมสำหรับเด็กทั้งหมดทั้งสิ้น 6 เรื่อง ได้แก่ หัวใจดวงอุ่น, ฉันทกลั้วหมาป่าใจร้าย, บุญอยู่ หมายความว่านอนกับแมวหน้าเหี่ยว, เจ้าหนูหูลาย, พอมดน้อยกับปีศาจซีโมโ, ไล่เดือนตัวใหญ่แสนน่ากิน จากนั้น จึงเขียนแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้การจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล จำนวน 24 แผน แผนละ 60 นาที

3.1.3 สร้างคู่มือการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE

3.1.4 สร้างแบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้
วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล โดยมี
ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

3.1.5 นำแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และคู่มือการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้
วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ไปให้
ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องของภาษา และความเหมาะสม
แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข โดยผลการประเมินความเหมาะสมของแผน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ย
ตั้งแต่ 4.00 – 5.00 แสดงว่าแผนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

3.1.6 เมื่อปรับปรุงแผนการจัดประสบการณ์และคู่มือการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตาม
ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว จึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3
ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 ห้องเรียน เพื่อหาข้อบกพร่องและความพร้อมก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่ม
ตัวอย่าง

3.1.7 ปรับปรุงแผนการจัดประสบการณ์และคู่มือการจัดประสบการณ์การเรียนรู้จากผลการ
ทดลองใช้ และจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

3.2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล มีขั้นตอนในการพัฒนา ดังนี้

3.2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล และ
รูปแบบวิธีการประเมินผลที่เหมาะสมกับเด็กอนุบาล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อกำหนดโครงสร้าง
การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล

3.2.2 สังเคราะห์และกำหนดตัวบ่งชี้ของความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ซึ่ง
ประกอบด้วย 4 ด้าน รวม 13 ตัวบ่งชี้ ดังรายการประเมินในตารางที่ 2

3.2.3 สร้างแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล พร้อมทั้งคู่มือการใช้ โดย
แบบประเมินมีลักษณะเป็นเกณฑ์การประเมินแบบรูบริกส์ (Rubrics Assessment) ซึ่งกำหนดระดับ
คุณภาพของแต่ละตัวบ่งชี้ ดังนี้

3 หมายถึง ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

2 หมายถึง ปฏิบัติได้ด้วยตนเองเมื่อได้รับการกระตุ้น/ชี้แนะ

1 หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้

3.2.4 นำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้
ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC) รวมทั้ง
พิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องของภาษา จากนั้น ได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขแบบ
ประเมิน ผลการตรวจสอบพบว่า ค่า IOC แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล การประเมิน
ฉบับก่อนการทดลองสอน (Pre-test) เท่ากับ 1.00 จำนวน 24 รายการ และ 0.67 จำนวน 3 รายการ การ
ประเมินฉบับระหว่างการทดลองสอน (Post-test1) เท่ากับ 1.00 จำนวน 24 รายการ และ 0.67 จำนวน 3

รายการ การประเมินฉบับหลังการทดลองสอน (Post-test2)) เท่ากับ 1.00 จำนวน 25 รายการ และ 0.67 จำนวน 2 รายการ ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าข้อคำถามทุกข้อมีความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ โดยส่วนใหญ่มีค่าความสอดคล้องในระดับสูง สะท้อนถึงความเหมาะสมและความครอบคลุมของเนื้อหาตามจุดประสงค์ของการวิจัย จึงสามารถนำแบบประเมินไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2.5 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดลองใช้ (try out) กับเด็กอนุบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นกลุ่มเดียวกับที่ใช้ในการทดลองแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

3.2.6 นำคะแนนที่ได้จากข้อ 3.2.5 มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน โดยใช้การวิเคราะห์หาค่า RAI (Rater Agreement Index: RAI) ผลการวิเคราะห์พบว่าได้ค่าเท่ากับ 0.90 แสดงว่าผู้ประเมินมีความสอดคล้องกันในระดับสูง สรุปได้ว่าแบบประเมินมีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดีและสามารถนำไปใช้ได้

3.2.7 จัดพิมพ์เป็นแบบประเมินฉบับจริงเพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

4) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลารวมทั้งสิ้น 9 สัปดาห์ โดยรวมเวลาในการประเมินก่อน ระหว่าง และหลังการทดลองด้วย ดังนี้

4.1 ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลก่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กำหนดระยะเวลาในการประเมิน 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง

4.2 ดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE ตามแผนการจัดประสบการณ์และคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 60 นาที โดยไม่รวมสัปดาห์ที่ใช้ในการประเมิน

4.3 ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลหลังได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 9 โดยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5) การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยครั้งนี้เลือกใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ในลักษณะ Patch-up Design ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างแบบแผน One Group Pretest-Posttest Design และ One Group Time-Series Design (Campbell & Stanley, 1963) โดยผู้วิจัยทำการวัดผลซ้ำใน 3 ระยะ (Pre, During, และ Post-intervention) เพื่ออุดช่องโหว่ด้านความเที่ยงตรงภายในและลดอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อนจากภาวะของกลุ่มตัวอย่าง การใช้แผนการวิจัยรูปแบบนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ลำดับพัฒนาการ (Trend Analysis) ของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างแม่นยำและเป็นระบบ ซึ่งแบบแผนการวิจัยดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัย

ก่อนการทดลอง		ระหว่างการทดลอง			หลังการทดลอง
X_0	O_0	X_1	O_1	X_2	O_2
เมื่อ	X_0 คือ	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามปกติก่อนการทดลอง			
	O_0 คือ	การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 1			
	X_1 คือ	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE ในสัปดาห์ที่ 2 – 4			
	O_1 คือ	การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 5			
	X_2 คือ	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE ในสัปดาห์ที่ 6 – 8			
	O_2 คือ	การประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 9			

5.2 วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนที่ได้จากการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยกำหนดเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ย เพื่อใช้ในการแปลความหมายของระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและการแปลผลจำแนกตามตัวบ่งชี้

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	คะแนน	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ความเข้มแข็งทางจิตใจ		เต็ม		
1. การมีความเป็นตัวของตัวเอง				
1.1 เห็นคุณค่าของตนเอง	1.1.1 พุดหรือแสดงท่าทางพอใจในผลงานและความสามารถของตนเอง	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
1.2 ควบคุมอารมณ์ตนเองได้	1.2.1 บอกความรู้สึกของตนเองได้	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
	1.2.2 แสดงอารมณ์และความรู้สึกสอดคล้องกับสถานการณ์ของทุกช่วงกิจกรรม	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
	1.2.3 ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
รวม		12	9.34 - 12.00	ดี
			6.67 - 9.33	พอใช้
			4.00 - 6.66	ควรปรับปรุง

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	คะแนน	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ความเข้มแข็งทางจิตใจ				
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น				
2.1 รักเห็นอกเห็นใจและเห็นแก่ผู้อื่น	2.1.1 แสดงความรักเพื่อน เด็กที่เล็กกว่า และสัตว์ต่าง ๆ ได้	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
2.2 มีทักษะการสื่อสารที่ดี	2.2.1 สนทนาโต้ตอบอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงกับเรื่องที่ฟัง	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
รวม		6	4.68 - 6.00	ดี
			3.34 - 4.67	พอใช้
			2.00 - 3.33	ควรปรับปรุง
3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา				
3.1 วางแผนและการแสวงหาทรัพยากรในการแก้ปัญหา	3.1.1 บอกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
	3.1.2 บอกทางเลือกในการแก้ปัญหา ตั้งแต่ 2 วิธีขึ้นไป	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
3.2 แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย	3.2.1 ใช้วิธีการแก้ปัญหตั้งแต่ 2 วิธีขึ้นไป	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
รวม		9	7.01 - 9.00	ดี
			5.01 - 7.00	พอใช้
			3.00 - 5.00	ควรปรับปรุง
4. การกำหนดเป้าหมายของตนเอง				
4.1 ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวัน	4.1.1 ช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
	4.1.2 ปฏิบัติตามข้อตกลงของห้องเรียน	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง
4.2 กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและลงมือปฏิบัติจนบรรลุผล	4.2.1 เล่นหรือทำงานกับเพื่อนอย่างมีเป้าหมาย	3	2.34 - 3.00	ดี
			1.67 - 2.33	พอใช้
			1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	คะแนน	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
ความเข้มแข็งทางจิตใจ		เต็ม		
4.3 มีแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย	4.3.1 กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ	3	2.34 - 3.00 1.67 - 2.33 1.00 - 1.66	ดี พอใช้ ควรปรับปรุง
	รวม	12	9.34 - 12.00 6.67 - 9.33 4.00 - 6.66	ดี พอใช้ ควรปรับปรุง
	รวมทุกด้าน	39	30.34 - 39.00 21.67 - 30.33 13.00 - 21.66	ดี พอใช้ ควรปรับปรุง

5.3 ทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อนบวชก่อน ระหว่าง และหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE โดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อนบวชก่อน ระหว่าง และหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	ก่อนการทดลอง (n=20)			ระหว่างการทดลอง (n=20)			หลังการทดลอง (n=20)		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การมีความเป็นตัวของตัวเอง	12	7.75	1.65	พอใช้	9.10	1.37	พอใช้	11.55	.69	ดี
1.1 เห็นคุณค่าของตนเอง										
1.1.1 พุดหรือแสดงท่าทางพอใจในผลงานและความสามารถของตนเองและผู้อื่นด้วยตนเอง	3	1.95	.83	พอใช้	2.55	.51	ดี	2.80	.41	ดี
1.2 ควบคุมอารมณ์ตนเองได้	9	5.80	1.06	พอใช้	6.55	.99	พอใช้	8.75	.44	ดี
1.2.1 บอกความรู้สึกของตนเองได้	3	2.00	.56	พอใช้	2.35	.49	พอใช้	3.00	.00	ดี
1.2.2 แสดงอารมณ์และความรู้สึกสอดคล้องกับสถานการณ์ของทุกช่วงกิจกรรม	3	2.05	.51	พอใช้	2.15	.37	พอใช้	3.00	.00	ดี

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	ก่อนการทดลอง (n=20)			ระหว่างการทดลอง (n=20)			หลังการทดลอง (n=20)		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1.2.3 ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เด็กควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อ พบกับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ	3	1.75	.72	พอใช้	2.05	.51	พอใช้	2.75	.44	ดี
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	6	4.20	.77	พอใช้	5.00	.65	พอใช้	5.75	.55	ดี
2.1 รักเห็นอกเห็นใจและเห็นแก่ผู้อื่น										
2.1.1 แสดงความรักเพื่อน เด็กที่ เล็กกว่า และสัตว์ต่าง ๆ ได้	3	2.20	.62	พอใช้	2.55	.51	ดี	2.85	.37	ดี
2.2 มีทักษะการสื่อสารที่ดี										
2.2.1 สนทนาโต้ตอบอย่าง ต่อเนื่องเชื่อมโยงกับเรื่องที่ฟัง	3	2.00	.65	พอใช้	2.45	.51	พอใช้	2.90	.31	ดี
3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา	9	5.20	1.36	พอใช้	6.50	.83	พอใช้	8.20	1.11	ดี
3.1 วางแผนและการแสวงหา ทรัพยากรในการแก้ปัญหา	6	3.80	1.01	พอใช้	4.55	.60	พอใช้	5.60	.68	ดี
3.1.1 บอกสาเหตุของปัญหาที่ เกิดขึ้น	3	2.20	.70	พอใช้	2.60	.50	ดี	2.85	.37	ดี
3.1.2 บอกทางเลือกในการ แก้ปัญหา ตั้งแต่ 2 วิธีขึ้นไป	3	1.60	.50	ควร ปรับปรุง	1.95	.22	พอใช้	2.75	.44	ดี
3.2 แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย										
3.2.1 ใช้วิธีการแก้ปัญหาค้นหา 2 วิธีขึ้นไป	3	1.40	.50	ควร ปรับปรุง	1.95	.51	พอใช้	2.60	.50	ดี
4. การกำหนดเป้าหมายของ ตนเอง	12	9.25	1.12	พอใช้	10.85	.75	ดี	11.50	.89	ดี
4.1 ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และ กิจวัตรประจำวัน	6	4.70	.47	ดี	4.70	.47	พอใช้	5.70	.57	ดี
4.1.1 ช่วยเหลือตนเองในการ ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันได้	3	2.85	.37	ดี	2.95	.22	ดี	2.95	.22	ดี
4.1.2 ปฏิบัติตามข้อตกลงของ ห้องเรียน	3	1.85	.37	พอใช้	2.75	.44	ดี	2.75	.44	ดี
4.2 กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและลงมือปฏิบัติจนบรรลุผล										
4.2.1 เล่นหรือทำงานกับเพื่อน อย่างมีเป้าหมาย	3	1.80	.41	พอใช้	2.15	.37	พอใช้	2.80	.41	ดี

รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	ก่อนการทดลอง (n=20)			ระหว่างการทดลอง (n=20)			หลังการทดลอง (n=20)		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
4.3 มีแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมาย										
4.3.1 กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ	3	2.75	.44	ดี	3.00	.00	ดี	3.00	.00	ดี
โดยรวมทุกด้าน	39	26.4	.37	พอใช้	31.45	.32	ดี	37.00	.24	ดี

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อน บาลก่อน ระหว่าง และหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE พบว่า โดยภาพรวมเด็กมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 26.40 (S.D. = 0.37) ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 31.45 (S.D. = 0.32) ในระยะระหว่างการทดลอง และ 37.00 (S.D. = 0.24) ในระยะหลังการทดลอง โดยระดับผลการประเมินพัฒนาจากพอใช้เป็นระดับดีอย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการด้านความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กที่เพิ่มขึ้นอย่างเป็นลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีความเป็นตัวของตัวเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 7.75 (S.D. = 1.65) ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 9.10 (S.D. = 1.37) ในระยะระหว่างการทดลอง และ 11.55 (S.D. = 0.69) ในระยะหลังการทดลอง โดยระดับผลการประเมินพัฒนาจากพอใช้เป็นดี สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการด้านการสื่อสารและการสนทนาโต้ตอบที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาได้อย่างต่อเนื่อง ด้านการมีทักษะในการแก้ปัญหา พบว่า ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 5.20 (S.D. = 1.36) เป็น 6.50 (S.D. = 0.83) และ 8.20 (S.D. = 1.11) ตามลำดับ โดยพัฒนาการเปลี่ยนแปลงจากระดับพอใช้เป็นระดับดี ตัวบ่งชี้ด้านการวางแผน การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และการเลือกวิธีแก้ปัญหามีแนวโน้มดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าในระยะก่อนการทดลองบางข้อจะอยู่ในระดับควรปรับปรุง แต่ภายหลังการทดลองสามารถพัฒนาอยู่ในระดับดีได้ ด้านการกำหนดเป้าหมายของตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 9.25 (S.D. = 1.12) ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 10.85 (S.D. = 0.75) ในระยะระหว่างการทดลอง และ 11.50 (S.D. = 0.89) ในระยะหลังการทดลอง โดยมีระดับผลการประเมินอยู่ในระดับดีตั้งแต่ระยะระหว่างการทดลอง ทั้งนี้ ความสามารถในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ การตั้งเป้าหมาย และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีพัฒนาการสูงขึ้นอย่างชัดเจน สรุปได้ว่า เด็กก่อน บาลมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นในทุกด้านภายหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยเฉพาะด้านการมีความเป็นตัวของตัวเองและด้านการกำหนดเป้าหมายของตนเองที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด แสดงให้เห็นว่าการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE สามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อน บาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อนบำบัดก่อน ระหว่าง และหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และเมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ระหว่างก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Least Significant Difference (LSD) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อนบำบัดรายด้านและโดยรวมทั้ง 4 ด้าน จำแนกตามช่วงเวลาการทดสอบ โดยใช้การวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. การมีความเป็นตัวของตัวเอง	สิ่งทดลอง	9.28	1.55	5.97	97.59*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	1.81	29.50	.06		
	รวมทั้งหมด	11.09	31.05	6.03		
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	สิ่งทดลอง	6.00	2.00	3.00	57.32*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	1.99	38.00	.05		
	รวมทั้งหมด	7.99	40.00	3.05		
3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา	สิ่งทดลอง	10.06	2.00	5.03	106.62*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	1.79	38.00	.05		
	รวมทั้งหมด	11.85	40.00	5.08		
4. กำหนดเป้าหมายของตนเอง	สิ่งทดลอง	3.35	2.00	1.68	144.89*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	.44	38.00	.01		
	รวมทั้งหมด	3.79	40.00	1.69		
โดยรวมทุกด้าน	สิ่งทดลอง	7.00	1.38	5.06	207.58*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	.64	26.28	.02		
	รวมทั้งหมด	7.64	27.66	5.08		

จากตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กก่อนบำบัดรายด้านและโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามช่วงเวลาการประเมิน พบว่า เด็กก่อนบำบัดมีความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งรายด้านและโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจรายด้านและโดยรวมทุกด้านในแต่ละช่วงเวลา อย่างน้อย 1 ช่วงเวลามีค่าแตกต่างกัน จึงดำเนินการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจรายด้านและโดยรวมทุกด้านในแต่ละช่วงเวลาการทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Least Significant Difference (LSD) ผลปรากฏดังตารางที่ 5

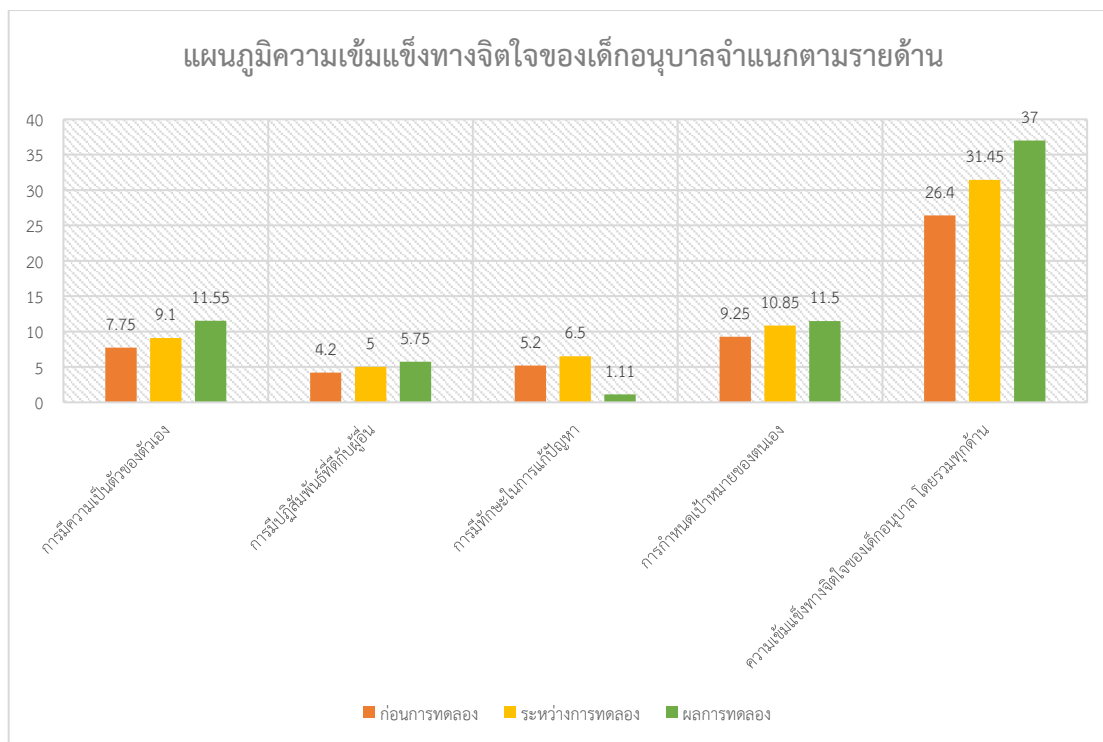
ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลรายด้านและโดยรวมทุกด้าน โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Least Significant Difference (LSD)

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	การทดสอบ	ระหว่างทดลอง		หลังทดลอง	
		ผลต่าง $\bar{X}$	Sig.	ผลต่าง $\bar{X}$	Sig.
1. การมีความเป็นตัวของตัวเอง	ก่อนทดลอง	.33*	.00	.95*	.00
	ระหว่างทดลอง	-	-	.61*	.00
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	.40*	.00	.78*	.00
	ระหว่างทดลอง	-	-	.38*	.00
3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา	ก่อนทดลอง	.43*	.00	1.00*	.00
	ระหว่างทดลอง	-	-	.57*	.00
4. กำหนดเป้าหมายของตนเอง	ก่อนทดลอง	.40*	.00	.56*	.00
	ระหว่างทดลอง	-	-	.84*	.00
โดยรวมทุกด้าน	ก่อนทดลอง	.39*	.00	.84*	.00
	ระหว่างทดลอง	-	-	.45*	.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลรายด้านและโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามช่วงเวลาการทดสอบ พบว่า เด็กอนุบาลมีความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งรายด้านและโดยรวมทุกด้าน และหลังการทดลองสูงกว่าทั้งระหว่างการทดลองและก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งรายด้านและโดยรวมทุกด้าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เพื่อให้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลทั้งรายด้านและโดยรวมทุกด้าน ผู้วิจัยจึงนำผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลมานำเสนอเป็นแผนภูมิแท่ง ดังแสดงในภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบที่ 2 แผนภูมิความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลจำแนกตามรายด้าน

อภิปรายผล

ผลการศึกษาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล พบว่า เด็กอนุบาลมีความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งรายด้าน และโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยก่อนและระหว่างการทดลองอยู่ในระดับพอใช้ และหลังการทดลองอยู่ในระดับดี ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พบว่า เด็กมีคะแนนระหว่างการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสูงกว่าทั้งก่อนและระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการจัดประสบการณ์ดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล เมื่อพิจารณาเชิงเวลา พบประเด็นสำคัญว่า ภายหลังจากจัดประสบการณ์เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ เด็กมีพัฒนาการด้านความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้นจากระดับก่อนการทดลอง แม้ว่าจะอยู่ในระดับพอใช้ แต่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกด้าน และเมื่อดำเนินการจัดประสบการณ์อย่างต่อเนื่องจนครบ 6 สัปดาห์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นจนอยู่ในระดับดีทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กสามารถส่งเสริมและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ภายในระยะเวลาอันสั้น และจะยังมีความชัดเจนมากขึ้นเมื่อได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ สอดคล้องกับลักษณะของพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมั่นคง นอกจากนี้ ลักษณะของวรรณกรรมที่เลือกใช้ ได้แก่ หัวใจดวงอุ่น, ฉันทกลั้วหมาป่าใจร้าย, บูนู ยูยู หมาหน้าย่นกับแมวหน้าเหียว, เจ้าหมูหุหุหาย, พ่อมดน้อยกับปีศาจโมโห และ ไล่เดือนตัวใหญ่แสนน่ากิน มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็ก เนื่องจาก เป็นวรรณกรรมที่มีเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของเด็ก และสะท้อนสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์พื้นฐาน เช่น ความกลัว ความกังวล ความต้องการ

การยอมรับ และการตั้งเป้าหมาย อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ ช่วยให้เด็กเรียนรู้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สอดคล้องกับผลการวิจัยของเนตรชนก รักกาญจน์นัท (2559) ที่พบว่า การจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็ก กอนุบาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ เมื่อนำเทคนิค ABCDE ซึ่งเป็นแนวคิดของ Seligman (1998) มาใช้ร่วมด้วย ยิ่งช่วยเสริมให้การจัดประสบการณ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งเน้นเน้น การปรับปรุงพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่ แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องอย่างยิ่งกับผลการวิจัยในโครงการ Penn Resiliency Program โดย Gillham et al. (2000) ได้ พิสูจน์ให้เห็นว่า หลักการทางปัญญาพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ซึ่งเป็น รากฐานสำคัญของเทคนิค ABCDE สามารถนำมาปรับปรุงเพื่อใช้กับเด็กเล็กได้ หากกระบวนการนั้นถูก นำเสนอผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน ไม่ซับซ้อน และเหมาะสมกับระดับสติปัญญา กระบวนการของเทคนิค ABCDE ช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงสถานการณ์ในวรรณกรรมกับประสบการณ์ของตนเอง และเรียนรู้ วิธีการคิดเชิงบวกอย่างเป็นระบบ เมื่อเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ในวรรณกรรม เด็กสามารถ ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งนี้ เนื่องจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE มีกระบวนการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของ เด็กอนุบาลอย่างเป็นลำดับขั้น เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านสถานการณ์ที่หลากหลาย ผึกคิด วิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง ส่งผลให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ดียิ่งขึ้น แนวทางการจัดประสบการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของอภิพร เป้งปิง (2563) ที่ระบุว่า การ ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กปฐมวัยควรมุ่งเปิดโอกาสให้เด็กได้เผชิญสถานการณ์ที่หลากหลาย ได้ คิด ตัดสินใจ และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้สนับสนุนและเสริมแรงทางบวกอย่างเหมาะสม ซึ่ง จะช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การปรับตัวต่อสถานการณ์ และการสร้างความเชื่อมั่นใน ตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (อภิพร เป้งปิง, 2563)

ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็น ฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE เป็นแนวทางในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่มีความหมาย ได้พัฒนาการ คิดเชิงบวกอย่างเป็นระบบ และสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้ไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่าง เหมาะสม อันเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตในอนาคต จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งสำหรับครูผู้สอน ผู้ปกครอง หรือผู้ที่สนใจ สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1. ครูผู้สอนสามารถนำการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมประจำวัน เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล โดยเฉพาะการฝึกให้เด็กคิด วิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองอย่างเหมาะสม
2. การเลือกวรรณกรรมควรพิจารณาอย่างเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก โดยควรเป็นเรื่องที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของเด็ก สะท้อนสถานการณ์ทางอารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ หรือความขัดแย้ง และมีตัวละครที่เอื้อต่อการเรียนรู้การแก้ปัญหาเชิงบวก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กสามารถทำความเข้าใจและถ่ายโยงประสบการณ์ไปสู่การปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม
3. ควรเลือกวรรณกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และสถานการณ์ความขัดแย้ง โดยหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่ส่งเสริมความรุนแรง และเน้นเรื่องราวที่แสดงแนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การจัดการปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
4. ครูควรเน้นการใช้ขั้นตอน ABCDE อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะขั้น D (Disputation) เพื่อฝึกให้เด็กโต้แย้งความคิดเชิงลบ เช่น ความโกรธหรือการใช้ความรุนแรง และขั้น E (Energization) เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การพูดคุย การขอความช่วยเหลือ และการควบคุมตนเอง
5. ส่งเสริมให้เด็กได้เล่าเรื่อง สะท้อนความคิด และฝึกแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยวิธีที่เหมาะสม แทนการใช้พฤติกรรมรุนแรง
6. สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีการอบรมครูเกี่ยวกับการคัดเลือกวรรณกรรมและการใช้เทคนิค ABCDE อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาเด็ก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการจัดประสบการณ์โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานร่วมกับเทคนิค ABCDE ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือการแก้ปัญหาด้วยความรุนแรงของเด็กปฐมวัยโดยเฉพาะ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาผลในระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อติดตามว่าความเข้มแข็งทางจิตใจและพฤติกรรมการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรงยังคงอยู่หรือไม่
3. ควรศึกษาการบูรณาการเทคนิค ABCDE ร่วมกับแนวทางอื่น เช่น การเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-based learning) หรือการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative learning) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและลดความรุนแรงในเด็ก
4. ควรพิจารณาใช้การวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุมเพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและความแม่นยำของผลลัพธ์ และขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมและหลากหลายตามบริบทที่แตกต่าง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2565). รายงานสำรวจระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทย อายุ 3 - 5 ปี ประจำปี 2565. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2566). แนวทางการจัดการความเปราะบางทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัย. กระทรวงสาธารณสุข.
- นริศร์ ฝันเขียว. (2562). การส่งเสริมการศึกษาไทยเพื่อรับมือกับโลกยุค VUCA. ทูลเกล้าฯ ถวาย. <https://www.trueplookpanya.com>
- เนตรชนก รักกาญจน์. (2559). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้วรรณกรรมเป็นฐานเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมของเด็กอนุบาล [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช].
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2563). เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร.
- วิมลรัตน์ จตุรานนท์, ศิริประภา พงศ์กฤต, และ สุกัลยา นนทภา. (2565). การใช้วรรณกรรมเพื่อพัฒนาเด็กอนุบาล. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2560). คู่มือการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (RQ) สำหรับเด็กและวัยรุ่น. กรมสุขภาพจิต.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2566). รายงานการศึกษาไทย พ.ศ. 2566. กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักพระราชวัง. (2519). พระราชดำรัสในโอกาสต่าง ๆ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- อภิพร เป็งปิง. (2563). การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กอนุบาล. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
- Gartrell, D., & Cairone, K. (2014). *A guidance approach for the encouraging classroom* (6th ed.). Cengage Learning.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (2000). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up of the Penn Resiliency Program. *Psychological Science*, 11(4), 315–321.
- Ginsburg, K. R., & Jablo, M. M. (2014). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (3rd ed.). American Academy of Pediatrics.
- Masten, A. S., Gewirtz, A. H., & Sapienza, J. K. (2013). Resilience in development. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 213–237). Springer.

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed.). Vintage.
- Stallard, P. (2010). Mental health prevention programs in schools: Cognitive behaviour therapy with children and young people. *Child and Adolescent Mental Health*, 15(4), 249–258.
- UNESCO. (2015). *Rethinking education: Towards a global common good?*
- World Economic Forum. (2020). *The future of jobs report 2020*.
- Wright, M. O. (2013). Resilience and development: Positive life adaptations. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer.