

ธรรมวิธี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z**โรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม**

DHAMMA WAY: PROCESS FOR ENHANCING LIFE SKILLS

FOR GEN Z YOUTH AT JIAN HUA SCHOOL,

BANG LEN DISTRICT, NAKHON PATHOM PROVINCE

พระเจริญพงษ์ วิชัย¹, พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต², พระมหาอริยะ ธีรทินรัตน์³,พระสมุห์นพดล สุทนต⁴, พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง⁵

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phrajaroenphong Wichai¹, Phramaha Narongsak Suthon², Phramaha Ariya Thiratinrat³,Phrasamu Noppadol Suthon⁴, Phramaha Supawat Boonthong⁵

Buddhist Panya Sri Dvaravati College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail : charoenphong.wi@mcu.ac.th

(Received : August 12, 2024 ; Edit : August 20, 2024 ; accepted : August 22, 2024)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง ธรรมวิธี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาออกแบบกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z ในโรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๑๒ คน และการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชน Gen Z นักเรียน ๔๖ คน ประเมินผลด้วยเทคนิคการสะท้อนคิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการจำแนกกลุ่มข้อมูล ตีความและประมวลผลข้อมูลแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า หลักธรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชน คือ หลักอริยสัจใช้แก้ปัญหา หลักอิทธิบาทใช้ในการเรียนรู้ หลักสังคหวัตถุใช้ในการเกื้อกูลกันในสังคม หลักภavana 4 ใช้ในการพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จากหลักธรรมเหล่านี้ นำไปออกแบบกระบวนการกลุ่ม 4 กิจกรรม (1) “คิดได้ ทำได้” ฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วอย่างฉับพลัน โดยใช้หลักอริยสัจ (2) “มือถือ มือไถ” ปลูกฝังการใช้เทคโนโลยี ฝึกทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยใช้หลักสังคหวัตถุ (3) “กตिका พาพลิกโลก” ฝึกทักษะการใฝ่เรียนรู้ การเคารพผู้อื่น กตिकासังคม โดยใช้หลักอิทธิบาท (4) “มันดาลา พาตื่นรู้” การนำศิลปะไปใช้เพื่อการฝึกสติพัฒนาสมาธิ ผลการประเมิน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจและต้องการให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะนี้อีกอย่างต่อเนื่อง ข้อดี คือ การได้ฝึกทักษะการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกันภายในโรงเรียน ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น เกิดความคิดสร้างสรรค์มีความสามัคคี ได้มุมมองหลาย ๆ ด้าน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในส่วนที่ต้องปรับปรุง คือ ระยะเวลาการจัดและควรเพิ่มฐานกิจกรรม

คำสำคัญ : ธรรมวิธี, ทักษะชีวิต, เยาวชน Gen Z

Abstract

Dhamma Way: A Process of Life Skill Development for Gen Z Youth at Jian Hua School, Bang Len District, Nakhon Pathom Province Objectives To apply Buddhist principles in designing a group process for life skill development activities for Gen Z youth at Jian Hua School, Bang Len District, Nakhon Pathom Province. Methodology Action research approach Interviews and focus group discussions with 12 key informants Implementation of life skill development activities with 46 Gen Z youth students Evaluation using reflective techniques Data analysis through data categorization, interpretation, and synthesis

Research Findings Buddhist principles that enhance life skills for youth Ariya Sacca (Noble Truths) for problem-solving Idhipada (Bases of Power) for learning Sanghavatthu (Social Factors) for mutual support in society Bhavana 4 (Four Foundations of Mindfulness) for developing into a complete human being Group processes designed based on these principles “Think and Do” for developing quick and effective problem-solving skills using Ariya Sacca “Mobile and Social” for fostering appropriate technology use and interpersonal skills using Sanghavatthu “Rules and Unlocking” for promoting learning, respect for others, and social norms using Idhipada “Mandala and Awakening” for using art to cultivate mindfulness and concentration using Bhavana 4 Evaluation Results Majority of students expressed satisfaction with the activities and desired their continuation. Benefits of the activities Development of life skills in various aspects through the application of Buddhist principles Fostering positive relationships and friendships within the school Encouraging creativity and unity Providing diverse perspectives and new learning experiences Areas for improvement Extending the duration of the activities Increasing the number of activity stations

Keywords : Dhamma Way, Life skills, Gen Z youth

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสถานการณ์ปัญหาเด็กในสังคมไทยในปัจจุบันนั้น ปัญหานับวันจะรุนแรงมากขึ้นเกิดจากระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่แข่งขันกันอย่างเสรี ต่อสู้กันทางการตลาด กระตุ้นและเร่งเร้าให้ผู้คนนิยมการบริโภคผ่านสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมทั้งวัฒนธรรมในยุคโลกาภิวัตน์ทำให้โครงสร้างของสังคมไทยอ่อนแอ ต้นทุนทางสังคม ศาสนา ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย ที่เป็นเอกลักษณ์แสดงให้เห็นความเป็นตัวตนของไทยถูกละเลยและถูกปฏิเสธจากเด็กและเยาวชน เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งจึงได้รับการหล่อหลอมจากบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เสี่ยงต่อการทำผิดกฎหมายและศีลธรรมอันดีงาม มีค่านิยมที่ไม่พึงประสงค์ ขาดคุณธรรม จริยธรรม ในเรื่องความรับผิดชอบ ขาดระเบียบวินัย ความขยันหมั่นเพียรและความซื่อสัตย์ ผู้ปกครองทำงานนอกบ้านจนไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน สถาบันครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปตามโลกาภิวัตน์ทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดน้อยลง ขาดการเอาใจใส่และละเลยในการปลูกฝังเรื่องคุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ดีงาม ของสังคมไทยให้กับเยาวชนเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก (ศูนย์วิจัยและพัฒนาวัตกรรมการศึกษาเพื่อเด็กและผู้มีความต้องการพิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) และเยาวชนในยุคปัจจุบันจำนวนไม่น้อย ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาและสภาพแวดล้อมที่ไม่สร้างสรรค์ในสังคม ทำให้มีพฤติกรรมแตกต่างไปจากเด็กและเยาวชนในอดีต แม้ว่าผู้ปกครอง ครูอาจารย์และคนทำงานด้านเด็กจะใช้ความรักความปรารถนาดีอย่างมากมายเพียงใดก็ตามก็ไม่อาจ

พิทักษ์ปกป้องและคุ้มครองเด็กและเยาวชนให้ปลอดภัย หรือมีพฤติกรรมตามที่สังคมคาดหวัง

จากการประมวลสถิติข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเด็กและเยาวชน ทั้งที่เป็นนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานบางกลุ่มมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ๑) ติดเกมคอมพิวเตอร์ ๒) เด็กแข่งรถมอเตอร์ไซด์ ๓) ใช้ความรุนแรงในการตัดสินปัญหา ๔) มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ๕) ติดยาเสพติด ๖) ให้ความสำคัญ กับวัตถุมากกว่าความมีคุณธรรมน้ำใจ (สมบัติ โยธาทิพย์ และคณะ, 2555) ปัจจุบันมีการจัดตั้ง องค์การ หน่วยงาน กลุ่มต่าง ๆ ที่มีพันธกิจการดำเนินงานเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน ซึ่งเห็นว่าในสังคมโลกนั้น ให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก นับเป็นเป็นทรัพยากรที่สำคัญเพราะเด็กและเยาวชนในวันนี้ก็คือ ผู้ใหญ่ที่จะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาประเทศในอนาคต นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้สืบทอดมรดกวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาจากคนรุ่นก่อน เป็นผู้ที่กำลังจะก้าวขึ้นมาเป็นบทบาททางเศรษฐกิจสังคม และการเมืองในระยะเวลาอัน ใกล้ ดังนั้นการส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

การพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตแบบมนุษย์สมบูรณ์ให้เป็นคนดี มีศีลธรรม คุณธรรม มีวัฒนธรรมของ ความเป็นคนไทย มีน้ำใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเป็นมิตรกับคนรอบข้าง การดำเนินชีวิตมีความเป็น มนุษย์โดยธรรมชาติ แสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างชีวิตให้อยู่ดีกินดี มีความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ การเอาตัวรอดในสังคม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ด้วยแนวทางที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม จริยธรรม แม้ว่าสังคมในปัจจุบัน แทบ จะเป็นสังคมบริโภควัตถุนิยมไปเสียส่วนมากผู้คนเห็นคุณค่าของทรัพย์สินเงินทองมากกว่าคุณงามความดี การ พัฒนาทักษะชีวิตเยาวชนให้เป็นคนดีนับว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง หลักพุทธธรรมสามารถพัฒนาให้เยาวชนเป็นคนดีได้ การพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนไทยด้วยหลักพุทธธรรมนั้นจึงเป็นเรื่องที่ท้าทาย ต้องทำอย่างไรที่จะให้ เยาวชนมีความสนใจในการศึกษาหลักพุทธธรรม (อนุรุท ว่องวานิช, 2561) เพื่อเป็นหลักพัฒนาเด็กและเยาวชน ก็ เพราะว่าวิถีชีวิตของคนไทยเกินค่อนประเทศมีพุทธธรรมเป็นฐาน และฐานของวัฒนธรรมไทยก็คือพุทธธรรม ซึ่งมี อิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนไทยในภาพรวม (มันเกียรติ โกศลนริติวงศ์, 2541)

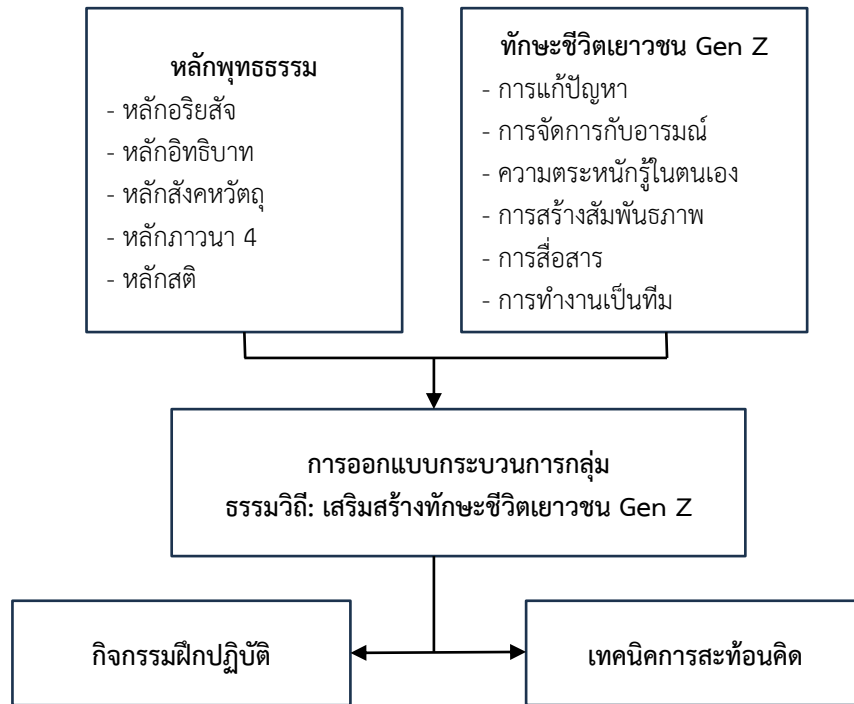
จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย เป็นแรงบันดาลใจให้คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง ธรรมวิถี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจ็ญท้าว อำเภอบางเลน จังหวัด นครปฐม โดยมีคณาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวาร วดี เป็นทีมวิจัยหลัก และนิสิตชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 เป็นผู้ช่วยนักวิจัย มุ่งนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ไปออกแบบเป็นกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน ผ่านกระบวนการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิง ปฏิบัติการ ในส่วนของกิจกรรมเน้นการปฏิบัติการที่เป็นแรงจูงใจให้เยาวชนเกิดความสนใจศึกษาหลักพุทธธรรมที่ ตรงกับความต้องการของเยาวชน Gen Z และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมุ่งหวังให้เยาวชน ได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิต เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีในการนำพาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธศาสนาสำหรับเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน GEN-Z ในโรงเรียนเจ็ญท้าว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อออกแบบกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z ในโรงเรียนเจ็ญท้าว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z ในโรงเรียนเจ็ญท้าว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ธรรมวิธี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจ็ญหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม มุ่งศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน จึงได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบและขั้นตอนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ออกแบบกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจ็ญหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาวิเคราะห์/สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการออกแบบกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบและพัฒนากระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 3 การนำกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปจัดกิจกรรมกับนักเรียน โรงเรียนเจ็ญหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

ขั้นตอนที่ 4 การใช้เทคนิคการสะท้อนคิดเพื่อประเมินกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อออกแบบกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z ในโรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

3. แบบบันทึกการสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z ในโรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีแบบผสมผสานดังต่อไปนี้

1. การจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ซึ่งประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ 1) คณาจารย์ 2) ผู้เชี่ยวชาญ 3) นิสิต 4) ตัวแทนครู 5) ตัวแทนผู้ปกครอง และ 6) ตัวแทนนักเรียน เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการดำเนินการวิจัยในการดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการออกแบบและพัฒนา ขั้นการทดลองใช้ และขั้นการประเมินปรับปรุง

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม เป็นการเก็บข้อมูลโดยการเข้าไปสังเกตการณ์การ โดยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z ในโรงเรียนเจียนหัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร และการวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม โดยการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ (ชาย โพธิ์สิตา, 2548)

ขั้นที่ 1 กำหนดมโนทัศน์ (Concept)

ขั้นที่ 2 รวบรวมสาระเนื้อหา (Content)

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์/สังเคราะห์จำแนกกลุ่มข้อมูล (Classification) ที่ความและประมวลผลข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสนทนากลุ่ม และการสังเกตระหว่างการดำเนินกิจกรรมการวิจัย จำแนกข้อมูลออกเป็น 2 ชุด คือ 1) ข้อมูลเพื่อออกแบบและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน 2) ข้อมูลเพื่อประเมินผลระหว่างทดลองใช้และหลังการทดลองใช้กระบวนการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐานวิชาอิสสระทางพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย

1. หลักธรรมทางพุทธศาสนาสำหรับเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน GEN-Z

ในยุคสมัยที่โลกหมุนไปอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความท้าทาย หลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องมืออันทรงคุณค่าในการเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเติบโตและความสำเร็จในอนาคต หลักธรรมสอนให้เยาวชนเข้าใจธรรมชาติของตนเองและโลกที่อยู่รอบตัว รวมถึงวิถีการใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีเป้าหมาย ด้วยการนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เยาวชนจะสามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับความยากลำบาก ความเครียด และความไม่แน่นอนต่าง ๆ ที่พวกเขาจะต้องเผชิญ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาหลักธรรมเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน โดยการศึกษาเชิงเอกสาร และการสนทนากลุ่ม พบว่า มีหลักธรรมที่สามารถช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน และเยาวชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

1.1) หลักอริยสัจเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างทักษะที่ใช้ในการคิดแก้ปัญหา หมายถึง การคิดของบุคคลในการระบุปัญหา นิยามปัญหา รวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา ออกแบบวิธีการแก้ปัญหา เลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาและดำเนินการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพถึงต้นเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยมีเกณฑ์ที่ชัดเจนและครอบคลุมทุกมิติ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาเดิมซ้ำ ๆ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทักษะการแก้ปัญหานั้นสำคัญต่อทุกช่วงวัยในโลกยุคใหม่นี้เพราะ แต่ก่อนปัญหาหลาย ๆ อย่างรอบตัวเราอยู่ในลักษณะของการ

ที่มีรูปแบบ (Pattern) หรือมีตัวแปรต่าง ๆ ที่เรารู้จักและควบคุมได้ แต่ในโลกปัจจุบันที่มีตัวแปรเข้ามาเกี่ยวข้องกับปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น ซับซ้อนมากขึ้น อันเนื่องจากสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ขนาดตัวแปรอย่างพฤติกรรมตนเองก็ซับซ้อนกว่าเดิม หลักอริยสัจ 4 สามารถช่วยการแก้ปัญหาในทุกสถานการณ์ ทักษะในการใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล

1.2) หลักสังคหวัตถุเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านสัมพันธภาพ/ด้านการสื่อสาร/ด้านการทำงานเป็นทีม

สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ประกอบด้วย ทาน การให้ ปิยวาจา การพูดจาไพเราะ เป็นหลักสำคัญที่เป็นแนวปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างทักษะด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี หลักอรรถจริยา การประพฤติประโยชน์ และสมานัตตา การมีตนเสมอผู้อื่น/การมีส่วนร่วมเข้าไปช่วยเหลือ ช่วยสร้างสังคมที่อบอุ่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคหวัตถุ 4 ในชีวิตประจำวันเป็นสูตรความสุขและสมาธิที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน การเอื้อเฟื้อแบ่งปันด้วยน้ำใจไมตรีที่ดี การใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ การพิจารณาและทำสิ่งที่ถูกต้อง ช่วยให้เราใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีคุณค่าอย่างแท้จริง ด้วยการฝึกฝนและปฏิบัติตามสังคหวัตถุ 4 เหล่านี้ เราสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้นและมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตใจได้อย่างยั่งยืน การนำหลักธรรมคำสอนมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ถือเป็นบุญอย่างหนึ่งของชาวพุทธ หลักธรรมที่เราเรียนรู้ ไม่เพียงช่วยให้เรามีสมาธิและความสงบในใจ แต่ยังช่วยให้เราทำความเข้าใจเรื่องราวของชีวิต และวิธีการรับมือกับความทุกข์ทั้งในทางทฤษฎีและทางปฏิบัติเราสามารถนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

1.3 หลักอริยบทเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง/ด้านการทำงานเป็นทีม

การใช้หลักธรรมอริยบท 4 ได้แก่ ฉันทะ ความชอบใจ พอใจ วิริยะ ความเพียร พยายาม จิตตะ ความมุ่งมั่น เอาใจใส่ วิมังสา หมั่นทบทวน ไตร่ตรอง หลักธรรมนี้สามารถที่จะช่วยสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนในด้านการศึกษาเล่าเรียน การทำงานทั้งที่เป็นงานส่วนบุคคลและการร่วมมือกันทำงานกับผู้อื่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยอาศัยหลักธรรมดังกล่าว อริยบท 4 สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ต้องอาศัย ฉันทะ ความสนใจหรือชอบใจ คืออยากที่จะทำ สิ่งนั้นก่อน เมื่อเกิดความสนใจแล้วอยากจะทำประสบความสำเร็จ ก็ต้องใช้ วิริยะและจิตตะ ควบคู่กัน เพื่อเรียนรู้ศึกษาทำความเข้าใจในสิ่งนั้นที่ตนสนใจ ประกอบกับความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ และใช้วิมังสา เพื่อที่จะปรับปรุงแก้ไขมองเห็นข้อผิดพลาด ความขาดตกบกพร่องและพัฒนาผลงานของตนแม้จะประสบผลสำเร็จแล้ว

1.4 หลักภาวนา ๔ เสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น พัฒนาขึ้น ภาวนา หมายถึงการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นทุกด้าน ในทางพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 4 อย่าง คือ 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีสภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส 4) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

2. กิจกรรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z

ความผันผวนเปลี่ยนแปลงมิติต่าง ๆ อย่างรวดเร็วของสังคมยุคปัจจุบันที่เยาวชน Gen Z กำลังเติบโตและก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทักษะชีวิตกลายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและประสบความสำเร็จในอนาคต ในการวิจัยเรื่องนี้ได้ออกแบบกิจกรรมกระบวนการกลุ่มสำหรับเสริมสร้างทักษะชีวิต โดยกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับเยาวชน Gen Z เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานเป็นทีม และทักษะการจัดการอารมณ์ ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมแบบกลุ่มที่สนุกสนานและมีส่วนร่วม โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดของกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โดยจะกล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมเหล่านี้ วิธีการดำเนินการ และตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้

2.1) กิจกรรมที่ 1 “คิดได้ ทำได้” กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการคิดเพื่อการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลักษณะของกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมยกขวดน้ำโดยห้ามใช้มือ วิทยากรกระตุ้นให้เกิดการคิดเพื่อหาวิธียกขวดน้ำโดยใช้วิธีต่าง ๆ เช่น การใช้ข้อศอก การใช้แขน ฯลฯ ระหว่างดำเนินกิจกรรมบรรยายสอดแทรกหลักธรรมเรื่องอริยสัจ 4 โดยมีมุ่งหมายให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนทักษะการคิดแก้ปัญหาและมีความรู้ความเข้าใจเรื่องอริยสัจ 4 และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม วิทยากรกล่าวนำกิจกรรม โดยย้ำถึงการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ต้องใช้ความคิดและจินตนาการที่หลากหลาย ชี้แจงกิจกรรมโดยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันตามกติกา ดังนี้ ให้แต่ละกลุ่มคิด วางแผนวิธีเก็บขวดและแก้วน้ำที่วางไว้ในที่ต่างๆ โดยห้ามใช้มือจับ เมื่อเริ่มทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มสลับกันทำทีละคน และห้ามเก็บด้วยวิธีที่เหมือนกัน สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมนี้ วิทยากรเชื่อมโยงเปรียบเทียบกับ การแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ว่าแต่ละปัญหาย่อมมีทางออกและวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาได้หลายวิธี ซึ่งต้องมีการคิดทบทวนและใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการใด ชื่นชมสมาชิกในการทำกิจกรรมที่มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่หลากหลายและให้กำลังใจเมื่อชีวิตจริงเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยข้อความที่ปลุกเร้าจิตใจ เช่น “สมองคนเราสามารถคิดได้ไม่จำกัด ปัญหาทุกอย่างในชีวิตมีทางออกเสมอ” วิธีการในการแก้ปัญหาที่ดีจะต้องเหมาะสมกับปัญหาที่เราจะแก้ (แก้วหรือขวด) สถานการณ์แวดล้อม (บนพื้น ในน้ำ หรือบนต้นไม้) และตัวเราที่เป็นผู้แก้ปัญหาด้วย (เช่น สูง แขนยาว ขาแข็งแรง ฯลฯ) ถ้ามถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สรุป ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

2.2) กิจกรรมที่ 2 “มือถือ มือไถ” กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการให้ การพูด การช่วยเหลือ การปฏิบัติตนให้เสมอต้นเสมอปลาย โดยลักษณะการออกแบบกิจกรรมโดยจะให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอกับคนหมู่มาก ในหัวข้อที่ว่า “ข้อดี ข้อเสีย ของการใช้โทรศัพท์มือถือสมาโทโฟน” ซึ่งวิทยากรจะสอนหลักธรรม สังคหวัตถุ 4 ควบคู่ไปด้วย โดยคาดว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ทำงานเป็นทีมในการออกแบบข้อมูลในการนำเสนอ และมีการกล้าแสดงออก ในทักษะการพูด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม ตั้งชื่อกลุ่มในแต่ละกลุ่มประมาณ 7 – 10 คน เพื่อให้เกิดความลงตัวในจำนวนของนักเรียน จากนั้นวิทยากรให้นักเรียนได้ถอดบทความของกิจกรรมของฐานที่มีชื่อว่า มือถือ มือไถ ลงใน ฟลิปชาร์ต อีกทั้งยังให้นักเรียนได้วิเคราะห์เพื่อให้เกิดปัญญา จากชื่อกิจกรรมในฐานอื่น ๆ ซึ่งเกิดจากการได้ใช้เครื่องมือสื่อสารจริงในปัจจุบันซึ่งตัวของนักเรียนนั้นมีแทบทุกคน และให้นักเรียนได้แยกแยะ สิ่งที่ได้ประโยชน์จากชื่อกิจกรรมและสิ่งที่ไม่ได้ประโยชน์จากชื่อของกิจกรรม เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนได้แยกแยะสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด จากการใช้มือถือหรือเครื่องมือสื่อสาร เป็นต้น

2.3) กิจกรรมที่ 3 “กติกา พาพลิกลือก” กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ด้านการเคารพ กติกา โดยลักษณะการออกแบบกิจกรรมจะมีอุปกรณ์ในการเล่น คือ ไม้ตัวต่อ เป็นอุปกรณ์ จะให้นักเรียนตั้งแถวเป็นทีมซึ่งจะแบ่งออกเป็น ๒ ทีมเพื่อให้แข่งขันกัน ซึ่งจะมีกติกาในการเล่น โดยวิทยากรจะสอนแทรกหลักธรรมระหว่างทำกิจกรรม เช่น หลักอิทธิบาท ๔ ควบคู่ไปด้วย โดยคาดว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความตระหนักในการเคารพ กติกา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกฎ กติกา ในสังคมได้

วิธีดำเนินกิจกรรม จัดเตรียมอุปกรณ์ ตัวต่อบล็อกไม้ พื้นที่กว้างมีเส้นตรง หรือชอล์กขีดเส้น โต๊ะสำหรับวางบล็อกไม้ วิทยากร/พี่เลี้ยง แบ่งกลุ่มนักเรียน 5-10 คน หรือเป็น 4 กลุ่มขึ้นไป ตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เข้าร่วม วิธีการ เริ่มจากตั้งชื่อทีม ให้ผู้เล่นจับตัวต่อบล็อกไม้ทีละ 10 ชิ้น มีสีที่ต่างจากไม้อันอื่นอยู่ 1 ชิ้น ให้ตั้งแถวห่างจากโต๊ะประมาณ 10 เมตรขึ้นไป จากนั้นให้ตั้งบล็อกไม้ไว้ที่หลังมือ ยื่นมือไปข้างหน้า แล้วเริ่มเดินไปที่โต๊ะเพื่อวางบล็อกไม้ ในระหว่างที่เดินต้องไม่ให้ไม้ล้ม และต้องเดินไปเรียงบล็อกไม้ให้ครบทั้ง ๑๐ ชิ้น หากไม้ล้มต้องเก็บไปเรียงใหม่ทั้งหมด ไม้ที่วางชิ้นสุดท้ายต้องเป็นไม้ที่มีสีแตกต่างจากไม้ชิ้นอื่น ทีมใดเรียงครบ ๑๐ ชิ้น ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ (การให้ใช้ไม้ชิ้นที่มีสีแตกต่างจากไม้ชิ้นอื่นซึ่งมีอยู่ชิ้นเดียวเพื่อให้ทีมตัดสินใจว่าควรให้ผู้ใดเป็นผู้วางไม้ชิ้นสุดท้ายเป็นผู้ปิดท้ายกิจกรรมและถือว่าการมอบหน้าที่ที่สำคัญให้) ในการเล่น ผู้เล่นสามารถพลิกแพลงหรือหาวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นได้ แต่ต้องไม่ผิดกติกาที่กำหนด

2.4) กิจกรรมที่ 4 “แมนดาลา พาตี้นรู้” กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้นำศิลปะไปใช้เพื่อการภาวนาฝึกสติและสมาธิ โดยลักษณะการออกแบบกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระบายสีบนชิ้นงานโดยอิสระ ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคน ซึ่งวิธีนี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรม ภาวนา ๔ และจะเป็นการภาวนาอีกทางเลือกหนึ่งที่จะเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล

วิธีดำเนินกิจกรรม วิทยากรผู้ดำเนินกิจกรรมแจกรูปภาพให้นักเรียนท่านละ 1 ภาพ ให้นักเรียนระบายสีลงในภาพ ในการระบายสีให้นักเรียนมีอิสระในการระบาย จะระบายสีอะไรก็ได้ และในการระบายจะไม่กำหนดว่าต้องอยู่ในกรอบของภาพ ในระหว่างทำกิจกรรมวิทยากรอธิบายสอนแทรกหลักธรรมในการระบายสีลงในรูประหว่างที่นักเรียนจินตนาการถึงสีว่าจะใช้สีอะไรก่อนหลัง และจะเริ่มที่จุดไหนของภาพดี ในระหว่างนี้ความคิดของ นักเรียนย่อมต้องมีความสับสน วุ่นวายบ้าง เมื่อนักเรียนหาข้อสรุปเกี่ยวกับสีและจุดเริ่มต้นได้แล้ว ในการลงมือระบายสี ในขณะที่นักเรียนระบายสีนั้น ช่วงเวลานี้สมาธิของนักเรียนจะอยู่ที่รูปภาพเพื่อระบายสีให้อยู่ในขอบที่ต้องการ ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการ สมถภาวนา เพราะเด็กจะมีสมาธิในการทำงานของตนให้ออกมาได้จากที่มีความตั้งใจ จึงเป็นการฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิ ให้เกิดความสงบนิ่ง

จากการดำเนินกิจกรรมการวิจัย เป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยระบบกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมหลักสูตรซึ่งกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ เพื่อเด็กได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธ์ภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่น ได้รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นได้ตัดสินใจแก้ปัญหา เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมที่ได้ทำจะต้องมีลักษณะที่เน้นให้เด็กคิดเองทำเอง โดยมีครู หรือ ผู้ใหญ่เป็นที่ปรึกษา สามารถดำเนินการได้ตลอดปี เพราะมาจากพลังของเยาวชนเองสามารถสืบทอดจากรุ่นพี่ไปสู่รุ่นน้องได้ เพราะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของจากเยาวชนเอง กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปให้กับเด็ก เช่น กิจกรรมชมรมห้องสมุด กิจกรรมชมรมวิชาการต่าง ๆ กิจกรรมกีฬาต้านยาเสพติด และกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตแก้เฉพาะปัญหา ได้แก่ ชมรมการต่อต้านสารเสพติด ชมรมต้านภัยเอดส์ ชมรมเพื่อนเตือนเพื่อน การออกแบบกระบวนการกิจกรรมขึ้นมา นั้นแสดงให้เห็นถึงภาพลักษณะของแต่ละกิจกรรมซึ่งจะมีทักษะแตกต่างกันออกไปเห็นได้ชัดเจนพร้อมได้แทรกหลักธรรมเข้าไปให้เกิดการวิเคราะห์ แยกแยะในเรื่องต่าง ๆ และยังให้ความรู้ในด้านทักษะการอยู่ร่วมกับสังคมปัจจุบัน

3. ประเมินผลการดำเนินการจัดกิจกรรม

ผลการประเมินพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมและอยากให้มีการจัดกิจกรรมแบบนี้ อีกต่อไปเรื่อย ๆ โดยกิจกรรมนี้มีข้อดี คือ การได้ทราบถึงทักษะเสริมสร้างในการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ โดยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการได้สร้างมิตรภาพที่ดีต่อกันภายในโรงเรียนได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น เกิดความคิดสร้างสรรค์มีความสามัคคีได้มุมมองหลาย ๆ ด้าน ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

จากการให้นักเรียนได้สะท้อนคิดเกี่ยวกับประโยชน์อะไรในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ได้ข้อสรุปว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าค่ายธรรมะในแต่ละฐานไม่เหมือนกันและในแต่ละฐานจะมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง โดยฐาน คิดได้ ทำได้ ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงความคิดหลากหลายของแต่ละช่วงอายุที่แตกต่างกันที่ใช้ในการแก้ปัญหา ส่วนฐานมือถือ มือไถ นักเรียนจะได้ประโยชน์จากการนำโทรศัพท์ไปใช้ในทางที่ถูกต้อง เช่น ศึกษาหาความรู้ในด้านต่างๆ การอ่านข่าวที่มีประโยชน์ และโทษของการใช้โทรศัพท์เยอะเกินไป ส่วนฐาน กติกา พาพลิก ล็อค นักเรียนก็จะได้รับความสามัคคี การช่วยเหลือกันในสังคม และสอนให้รู้ถึงความมีระเบียบวินัยรวมทั้งการเคารพ กฎทางสังคมบ้านเมืองด้วย ส่วนฐาน มั่นดาลา เป็นฐานที่ให้นักเรียนได้ศึกษาความรู้ลึกของตัวเองและได้เข้าใจ ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้นรวมถึงได้ใช้สติ สมาธิ ในการจดจ่ออยู่กับงานที่ได้รับมอบหมาย

ความรู้สึกระหว่างการทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ข้อสรุปว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในฐาน คิดได้ ทำได้ ซึ่งมี ความสุขและสนุกสนานเพราะได้ช่วยกันแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งมีวิธีคิดภายในกลุ่มที่แตกต่างกันแต่ก็สามารถ นำมาแก้ปัญหาร่วมกันได้เป็นอย่างดี ส่วนฐาน มือถือ มือไถ ได้ข้อสรุปว่า นักเรียนมีความสุขและเพลิดเพลินใน การทำกิจกรรมในกลุ่มพร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียนซึ่งได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกันทำให้เห็นว่า เด็กนักเรียนมีความมั่นใจในการกล้าแสดงออก ส่วนฐาน กติกา พาพลิก ล็อค ได้ข้อสรุปว่า นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ ดีต่อกันเป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกันเพื่อให้เกิดความสามัคคีภายในกลุ่มและได้รู้จักกันมากขึ้นภายในโรงเรียน ส่วนฐาน มั่นดาลา ได้ข้อสรุปว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึก สงบ มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำให้เกิดสติ ปัญญา ทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง

การนำความรู้จากการทำกิจกรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ข้อสรุปว่า ฐานคิดได้ ทำได้ นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องเสริมสร้างทักษะชีวิตการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในแต่ละช่วงวัย และเกิดทักษะในด้านการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ อย่างมีเหตุและผลซึ่งทักษะเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย ส่วน ฐาน มือถือ มือไถ นักเรียนมีทักษะในการพูดสื่อสารได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งเกิดความมั่นใจมากขึ้นในการอภิปราย ถึงข้อดี ข้อเสียในการใช้โทรศัพท์บนโลกโซเชียลในปัจจุบัน ส่วนฐาน กติกา พาพลิก ล็อค นักเรียนได้รับความรู้การ เสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านเคารพกฎระเบียบวินัยในสังคมปัจจุบันส่งผลให้เกิดความสามัคคีและการใช้ ชีวิตประจำวันร่วมกัน ส่วนฐาน มั่นดาลา นักเรียนได้ทักษะการควบคุมอารมณ์ในด้านการอดทนของตนเองทำให้เกิด สติและปัญญาในด้านต่างๆเช่นในด้านการเรียน ด้านความรัก ด้านการเงิน และด้านการงาน ซึ่งสามารถนำมา ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

อภิปรายผลการวิจัย

หลักพุทธศาสนาสำหรับเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน GEN-Z ในโรงเรียนเจ็ยน์หัว อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ทักษะชีวิตเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตประจำวันของเยาวชน Gen Z ใน สังคมไทยปัจจุบันนี้ การดำเนินชีวิตอยู่จะมีความสุขจำเป็นจะต้องมีทักษะและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ในการ พัฒนาทักษะชีวิตหากต้องการให้การพัฒนาทักษะชีวิตมีรากฐานการพัฒนาที่ มั่นคงและดั่งลูกสู่การใคร่ครวญ ทบทวนชีวิตอย่างจริงจัง โดยเฉพาะผู้ที่ศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรมซึ่งต้องเป็นผู้ที่บวชเรียนด้วยแล้วจะต้องนำ หลักศาสนธรรมมาเป็นฐานในการพัฒนาทักษะ ชีวิตจะสามารถทำให้ผู้ศึกษาได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างลุ่มลึก เพราะหลักธรรมทางศาสนานั้น ได้ผ่านการศึกษาวิเคราะห์ทดสอบและปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนานหลักศาสนธรรม

ที่ควรนำมาพัฒนาทักษะชีวิต สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงหลักธรรมที่สามารถทำให้วัยรุ่นรู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวยอมทำให้วัยรุ่นรอดพ้นจากอันตรายของสังคมรอบตัวได้ เพราะอริยสัจ ๔ เป็นการบ่งบอกถึงความจริง ความจริงที่เกิดสำหรับมนุษย์ คือการเกิดเกี่ยวกับความทุกข์ ที่เป็นหัวใจ และสิ่งที่เป็นทุกข์ ก็คือปัญหา ดังนั้นอริยสัจ ๔ จึงมองไปในทางมุมมองของปัญหา คือ ทุกข์ คือ ปัญหา เป็นสิ่งที่ควรรอบรู้ว่าตัวทุกข์คืออะไร สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหามาจากอะไร เป็นสิ่งที่ควรละ นิโรธ คือ การแก้ปัญหา เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง มรรค คือ วิธีแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่ควรอบรมบำเพ็ญให้เกิดมี ซึ่งแบ่งเป็นการแก้ปัญหาระดับปัจเจกชน และสังคมทุกระดับชั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2556)

การออกแบบกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z มุ่งเน้นการฝึกทักษะในการใช้ชีวิตประจำวันรู้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้เยาวชนนั้นได้เกิดการเรียนรู้เอาตัวรอดในสังคมซึ่งในแต่ละกิจกรรมที่ออกแบบมานั้นล้วนแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ และมีทักษะการวิเคราะห์สภาพการณ์ การศึกษาของประเทศไทย จากประเภทของกลุ่ม ทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มประยุกต์ แม้จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลามาก ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุลงานสูงสุด แกนนำสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 2 ประการ คือ 1) การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลามากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุลงานแล้วจะให้ทำอะไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงาน 2) การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่แกนนำแจ้งแก่สมาชิก หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจนหรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้เป็นกลุ่ม สอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต กล่าวถึงแนวทางในการฝึกทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา ได้แก่ การอบรมเรื่องทักษะชีวิต การสอนแทรกในชั่วโมงปกติ กิจกรรมแนะแนว ค่ายเยาวชนแกนนำ การรณรงค์ป้ายประชาสัมพันธ์ การปฐมนิเทศนักเรียน นักศึกษา ชมรม และกิจกรรมเสริมหลักสูตร (กรมสุขภาพจิต, 2541) ดังนั้น ออกแบบกระบวนการกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z เป็นการเสริมสร้างทักษะให้กับเยาวชนให้มีการเกิดการคิดวิเคราะห์แยกแยะพร้อมปรับตัวเข้าสู่สังคมในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาสามารถทำให้ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสมบูรณ์

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชน Gen Z เป็นการพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตให้รู้จักการเอาตัวรอดในสังคม ลักษณะของกิจกรรมจะสื่อถึงเรื่องราวในยุคปัจจุบัน เช่น กิจกรรมคิดได้ ทำได้ เป็นการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน กิจกรรมมือถือ มือไถ สื่อถึงการใช้โทรศัพท์ในด้านที่เป็นประโยชน์รวมถึงการช่วยเหลือผู้อื่น กิจกรรมกติกา พาพลิกล้อ เป็นการสื่อให้รู้จักการเคารพกฎระเบียบของสังคม กิจกรรมมันดาลา พาตื่นรู้ สื่อถึงการรู้จักจัดการอารมณ์ของตนเองเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล สอดคล้องกับแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียนมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ 1) กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ค้นคว้า คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตในปัจจุบันและการดำเนินชีวิตในอนาคต 2) กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกันในลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น ดังนั้น การจัดกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนเป็นการเสริมสร้าง

ภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เยาวชนได้พร้อมรับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต เพื่อให้เยาวชน Gen Z ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยเรื่อง ธรรมวิธี: กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน Gen Z โรงเรียนเจ็ญหัวอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม พบว่า การบูรณาการแบบสอดแทรกหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ระหว่างการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนผ่านการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการได้รับความสนใจจากนักเรียนผู้เข้าร่วมและจากข้อสรุปผลการสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ หลักธรรมสำหรับเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ ดังนั้น กิจกรรมกระบวนการกลุ่มที่เกิดจากการวิจัยนี้ สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้สำหรับการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยหลักธรรมได้ตามความเหมาะสม และโรงเรียนควรมีการติดตามผลของการวิจัยระยะยาว เพื่อประเมินประสิทธิผลของกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิต และตรวจสอบว่าเยาวชน Gen Z ที่ได้รับการฝึกอบรมสามารถนำทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืนหรือไม่ อย่างไร

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1) การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อการสร้างพุทธนวัตกรรมเสริมสร้างทักษะกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการคิดเชิงวิพากษ์ของเยาวชน

2.2) การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติจริง การเรียนรู้เชิงรุก และกิจกรรมที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการเรียนรู้เพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรมและความสนใจของเยาวชน Gen Z ในยุคปัจจุบัน

2.3) การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการบูรณาการแบบสอดแทรก (Infusion) ในการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาผู้เรียนสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- ชาย โพธิ์สิตา. **ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ**. (2556). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- วรัทยา พรหมสุนทร. (2555). “ความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนที่มีต่อความสำคัญของปัญหาสังคมศึกษาเฉพาะกรณีเด็ก และเยาวชนในจังหวัดสงขลา”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาวัฒนธรรมการศึกษาเพื่อเด็กและผู้มีความต้องการพิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2555). **สถานการณ์และปัญหา ของเด็กและเยาวชนในท้องถิ่น**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ โยธาทิพย์ และคณะ. (2555). “รูปแบบและวิธีการพัฒนาเยาวชนเพื่อความมั่นคงของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”. **รายงานการวิจัย**, ยะลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- อนุรุธ ว่องวานิช. (2561). **แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพเยาวชนไทย ด้วยหลักพุทธธรรมในยุค Thailand ๔.๐**. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร หลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักรรุ่นที่ ๖๐.
- มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). **พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.