



รายงานผลการศึกษา

ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตแก่เยาวชนที่เคยกระทำผิด และมีประวัติ
การดื่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

Effect of Purpose in Life Program on Juvenile Delinquents with a History
of Alcohol Use Detained at the Juvenile Detention Centre

(เลขที่สัญญาโครงการ: ๒๑-๐๒๐๒๙-๐๐๕๘)

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์

รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑารัตน์ สติรปัญญา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทรวรรต บัวทอง

อาจารย์ศิริมาศ ภูมิไชยา

อาจารย์สรณ สุวรรณเรืองศรี

อาจารย์ผลิดา หนูดลละ

อาจารย์พิสมัย บุติมาลย์

อาจารย์พิมพ์พนิต ภาศรี

ได้รับทุนสนับสนุนโดย แผนงานศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มิถุนายน 2565

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากบุคคลและองค์กรหลายฝ่าย อาทิผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ ผศ.ดร.มาลี สบายยิ่ง ผศ.อังศุมา อภิชาติ รศ.ดร.เกษตรชัย แหและหิม รศ.ดร.ฤทัยชนนี สิทธิชัย และผศ.วัฒน์ะ พรหมเพชร ผู้วิจัยขอขอบคุณกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และเจ้าหน้าที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทั้ง 3 แห่ง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี รวมทั้งขอบคุณเยาวชน และครอบครัว ที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และการตอบแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งถือเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ และที่สำคัญคือแผนงานศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนทุนในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยเชิงกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ระเบียบวิธีวิจัย: สถานที่ศึกษา ได้แก่ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 2 แห่ง ที่ตั้งอยู่ในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนที่มีอายุ 15-18 ปี ซึ่งสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่ 1) เยาวชนที่เคยกระทำผิด 2) มีประวัติการติ่มสุรา และ 3) ถูกควบคุมตัว ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ การดำเนินกิจกรรม ดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนสิงหาคม 2564 และกระบวนการติดตามดำเนินการ จำนวน 2 ครั้ง ในเดือนตุลาคม และเดือนธันวาคม 2564 โดยเยาวชนจากสถานพินิจฯ ทั้ง 2 แห่ง ได้ถูกเลือกแบบสุ่ม เยาวชนจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนแห่งที่ 1 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มทดลอง และเยาวชนจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนแห่งที่ 2 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ซึ่งดำเนินกิจกรรมทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ การประเมินสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างวัดโดยแบบประเมินสุขภาวะองค์รวม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และหาความเที่ยงกับเยาวชนที่เคยกระทำผิด และมีประวัติการติ่มสุรา ที่ถูกควบคุมตัว ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92

การวิเคราะห์ข้อมูล 1) ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย และสถิติอนุมานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในช่วง baseline โดยใช้ Mann-Whitney U test , Fisher's exact test วิธี Hypergeometric และ Chi-square test และ 2) การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุขภาวะองค์รวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงที่ศึกษา ด้วยสถิติ Independent sample t-test และการวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว โดยใช้สถิติ Multilevel Mixed Effects model

ผลการศึกษา: ผลการศึกษาการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะองค์รวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ในช่วง Follow up 1 และในช่วง Follow up 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t = -6.101$ ($p < 0.001$) และ $t = -2.856$ ($p < 0.008$) ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model โดยควบคุมอิทธิพลของตัวแปร ศาสนา จำนวนเงินที่ใช้ต่อวัน ความไม่เหลือเก็บของเงินรายรับต่อเดือน การไม่ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรก และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนสุขภาวะองค์รวม อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($\beta = 3.746$, $p=0.037$) และการไม่มีงานอดิเรกเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการลดลงของคะแนนสุขภาพองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -8.212$, $p=0.002$)

สิ่งค้นพบ: โปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตด้วยการปลูกฝังความกตัญญู สามารถสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิด และมีประวัติการดื่มสุรา และถูกควบคุมตัว ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้

Abstract

Purpose: This quasi-experimental research was intended to examine the effect of the purpose in life program on Juvenile Delinquents with a history of alcohol use detained at the Juvenile Detention Centre.

Design: Two Juvenile Detention Center, located in southern Thailand, were selected by simple random sampling. The samples were the Juvenile Delinquents aged 15-18 years old recruited through purposive sampling based on inclusion criteria, including 1) juvenile delinquents, 2) who had a history of alcohol use, and 3) detained at the Juvenile Detention Center, Southern Thailand. The activities were conducted from June to August 2022. The follow-up process was conducted twice in October and December 2022. Juvenile Delinquents from each Juvenile Detention Center were randomly allocated to either an experimental group (n = 21) or a control group (n = 32).

The experimental group received the purpose in life program for 8 weeks. The control group received the routine care program. Participants' wellness was measured using the Wellness Scale (WS). The WS was tested for reliability with 30 juvenile delinquents with a history of drinking alcohol, using Cronbach's alpha coefficient, which yielded a value of 0.92. The demographic data were analyzed using descriptive statistics. Comparison of differences in demographic data of two groups was analyzed using inferential statistics (Mann-Whitney U test, Fisher's exact test, and Chi-square test). Comparison of differences in WS scores of two groups was analyzed using an independent sample t-test. The longitudinal data of WS were analyzed using multilevel mixed effects model.

Findings: The findings revealed that the mean scores of wellness of the experimental group were higher statistically significant than the control group at Follow up 1 and Follow up 2, $t = -6.101$ ($p < 0.001$) and $t = -2.856$ ($p < 0.008$) respectively. When analyzing longitudinal data to study the change in the mean score on WS between the control group and the experimental group with the Multilevel Mixed Effects model by controlling the influence of variables including religion, the amount spent per day, lack of saving money from monthly income, lack of leisure activities or hobbies and relationships between family members, found that the experimental group had a change in the WS score statistically significant ($\beta = 3.746$,

p=0.037). The lack of leisure activities or hobbies was a variable that had a statistically significant decrease in WS scores statistically significant ($\beta = -8.212$, p=0.002).

Originality: The purpose in life program, developed within a Thai context and focused on cultivating a sense of gratitude, was effective in enhancing the wellness of Thai adolescents.

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	2
บทคัดย่อ.....	3
Abstract	5
สารบัญ	7
สารบัญตาราง	8
บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	9
วัตถุประสงค์	13
ขอบเขตการศึกษา ประโยชน์ที่ได้รับ กรอบแนวคิด	14
นิยามศัพท์	16
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
แนวคิดเป้าหมายชีวิต	17
แนวคิดความกตัญญู.....	20
แนวคิดสุขภาวะองค์กรรวม	22
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	25
พื้นที่ศึกษา ประชากร.....	25
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	36
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	36
ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์กรรวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	39
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	45
สรุปผลการวิจัย	45
การอภิปรายผล.....	46
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	49
เอกสารอ้างอิง	51
ภาคผนวก ก.....	56
ภาคผนวก ข.....	106

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	36
ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วง Baseline, Immediately after completing the program, Follow up 1 และ Follow up 2	40
ตารางที่ 3 การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วิเคราะห์ด้วย สถิติ Multilevel Mixed Effects model	42
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาวแบบ Univariate analysis เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย สุขภาวะองค์รวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model	43
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ Multivariate analysis เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model	44

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เยาวชนเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดสร้างสรรค์ สติปัญญา และจิตวิญญาณ เป็นช่วงชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี เป็นวัยที่มีความอิสระ เริ่มสัมพันธภาพใหม่ พัฒนาทักษะทางสังคม และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่จะมีผลต่อตลอดช่วงชีวิต (World Health Organization, [WHO], 2020) เริ่มมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิตเพื่อการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่จะมีผลต่อตลอดช่วงชีวิต และพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี (Sawyer, Affifi, Bearinger, Blakemore, Dick, Ezeh & Patton, 2012) อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาตามระยะพัฒนาการ พบว่า เยาวชนเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ มีจุดเปลี่ยนของชีวิต ซึ่งนับได้ว่าเป็นช่วงวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต (WHO, 2020) เยาวชนจำนวนมากประสบกับภาวะวิกฤติที่มีผลต่อระยะพัฒนาการ เพราะเป็นช่วงที่มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ชอบเสี่ยง ทำให้ใช้ชีวิตด้วยความประมาท นำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ การเรียน สังคม การใช้สารเสพติด ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกระทำผิด

แม้พฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดขึ้นในเยาวชนจะมาจากความอยากลอง แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจจะกลายเป็นนิสัย ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและความผาสุกในอนาคต ซึ่งผลกระทบของปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในเยาวชน ยังส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ หรือวัยผู้สูงอายุ (WHO, 2020) จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน คือ ภาวะซึมเศร้า การขาดความรักความอบอุ่น และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Peltzer & Pengpid, 2012) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า เยาวชน ประมาณ 1.3 ล้านคน เสียชีวิตหรือเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้ รวมถึงการประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน และการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (WHO, 2018)

แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดที่วัยรุ่นนิยมใช้มากที่สุด และการดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัญหาทางสังคมและเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญของวัยรุ่น ซึ่งจากรายงาน “สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย ประจำปี พ.ศ. 2560” โดยสัมภาษณ์ผู้อยู่อาศัยในครัวเรือนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปทุกคน ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ผลการสำรวจพบว่า จากประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 55.9 ล้านคนทั่วประเทศ มีนักดื่มปัจจุบันร้อยละ 28.41 ประชากรเพศหญิงเป็นนักดื่มปัจจุบันร้อยละ 10.62 และประชากรเพศชาย เป็นนักดื่มปัจจุบันร้อยละ 47.46 เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกในชีวิตในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา ทั้งสิ้น 1,665,377 คน โดยนักดื่มหน้าใหม่ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี (ร้อยละ 38.40) และช่วงอายุ 20-24 ปี (ร้อยละ 48.07) ทั้งนี้เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะในกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-24 ปี) พบว่า เยาวชนร้อยละ 23.91 ระบุว่าเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา สาเหตุหลักของการเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 3 ประการ ได้แก่ ตามอย่างเพื่อน/เพื่อนชวนดื่ม (ร้อยละ 38.85) อยากทดลอง

ดื่ม (ร้อยละ 29.12) และเพื่อเข้าสังคม/การสังสรรค์ (ร้อยละ 20.55) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นักดื่มปัจจุบันเริ่มดื่ม เป็นประเภทแรกในสัดส่วนสูงที่สุด คือ เบียร์ (ร้อยละ 38.35) สุราขาว (ร้อยละ 28.05) และสุราสี (ร้อยละ 26.43) (สาวิตรี และคณะ, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของจังหวัดสงขลา จำนวน 629 คน พบว่า พบพฤติกรรมเสี่ยงประการหนึ่งพบ คือ การใช้สารเสพติด (อูษณีย์, กาญจนสุนภัส, และศิริวรรณ, 2559)

สำหรับความชุกของการดื่มสุราในชีวิต (Lifetime drinking) ในปี 2561 พบเท่ากับ ร้อยละ 31.5 ในนักเรียนชาย และร้อยละ 31.6 ในนักเรียนหญิง ความชุกของการดื่มสุราในหนึ่งปีก่อนการสำรวจ (past-year drinking) เท่ากับร้อยละ 22.7 ในนักเรียนชาย และร้อยละ 23.0 ในนักเรียนหญิง โดยการดื่มหนักของนักเรียนหญิง การดื่มจนเมาใน 30 วัน ทั้งนักเรียนชายและหญิงมีอัตราที่สูงกว่าอัตราดังกล่าวของนักเรียนในปีการศึกษา 2558 ซึ่งแบบแผนการดื่มและอัตราความชุกเปลี่ยนแปลงไป จากการสำรวจในปีการศึกษา 2561 นี้ พบว่า นักเรียนชั้นเล็กกว่าทั้งชายและหญิงมีอัตราการดื่มใกล้เคียงหรือมากกว่านักเรียนชั้นโตกว่า และนักเรียนหญิงดื่มมากกว่าหรือใกล้เคียงกับนักเรียนชาย ซึ่งอัตราความชุกของการดื่มหนักและดื่มจนเมาใน 30 วันที่ผ่านมาของนักเรียนหญิงในปีการศึกษา 2561 เพิ่มมากขึ้นจากอัตราดังกล่าวในนักเรียนของทั้ง 3 ปี การศึกษาที่ได้ดำเนินการสำรวจที่ผ่านมา แสดงว่านักเรียนหญิงรุ่นใหม่มีแนวโน้มการดื่มสุราอย่างหนักสูงกว่านักเรียนรุ่นเก่า (สาวิตรี และคณะ, มปป.)

เยาวชนที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อยมีโอกาสเกิดปัญหาพฤติกรรม และนำไปสู่การใช้สารเสพติด อื่นๆ เช่น พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย พฤติกรรมก้าวร้าวความรุนแรง การต่อสู้ทะเลาะวิวาทและทำร้ายร่างกาย อุบัติเหตุ การขับขี่ที่ไม่ปลอดภัย การใช้สารเสพติด การลักทรัพย์ ความรู้สึก/อารมณ์ซึมเศร้า ความคิดอยากฆ่าตัวตาย และการถูกบังคับให้มึนเพศสัมพันธ์ ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านั้น อาจส่งผลกระทบต่อด้านลบในอนาคต เช่น การเรียนไม่จบ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (สาวิตรี และคณะ, มปป.) ดัง การศึกษาการเฝ้าระวังพฤติกรรมการใช้สุรา ยาสูบ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาของประเทศไทย ครั้งที่ 4 ปีการศึกษา 2561 พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงร้อยละ 14.2 และ 11.2 เคยมีเพศสัมพันธ์ ในจำนวนนักเรียนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนชายร้อยละ 21.4 และ 5.4 นักเรียน หญิงร้อยละ 13.4 และ 2.2 ได้ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดก่อนหรือระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย และนักเรียนชาย ร้อยละ 7.4 และนักเรียนหญิงร้อยละ 5.8 เคยตั้งครรภ์หรือทำให้คนอื่นตั้งครรภ์ (สาวิตรี และคณะ, มปป.) ที่สำคัญเยาวชนส่วนหนึ่งได้กระทำผิดจากเหตุปัจจัยของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงต้องมาอยู่ภายใต้การดูแลของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

จากรายงานประจำปีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่า เยาวชนที่ถูกส่งตัวเข้าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีจำนวนมากขึ้น ปี พ.ศ.2541 มีจำนวน 38,472 คน และ 10 ปี ต่อมา ใน ปี พ.ศ.2551 เพิ่มขึ้นเป็น จำนวน 51,128 คน ซึ่งคดีที่ถูกจับกุมมากที่สุดจำแนกตามฐานความผิด คือ ความผิดเกี่ยวกับสุรา และ ยาเสพติด ประกอบกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

และเยาวชน และเจ้าหน้าที่ และเยาวชนที่ถูกควบคุมตัวอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสงขลา พบว่า เยาวชนจำนวนหนึ่งกระทำผิดด้วยคดีของการทำร้ายร่างกาย การทะเลาะวิวาทรุนแรง และ ต้มสุรา การเสพและจำหน่ายสารเสพติด และบางรายกระทำผิดซ้ำ ทำให้ต้องกลับเข้ามาอยู่ในสถานพินิจและ คุ้มครองเด็กและเยาวชน มากกว่า 1 ครั้ง โดยเยาวชนจะใช้สารเสพติดร่วมกันหลายชนิด เช่น สุรา ยาบ้า เพื่อเสริมฤทธิ์ที่ต้องการหรือลดฤทธิ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมรุนแรง ขาดสติจนเป็นเหตุของการ กระทำผิดกฎหมาย นอกจากนี้ยังพบว่าแอลกอฮอล์และยาสูบเป็นสารเสพติดชนิดแรกๆ ที่เยาวชนเริ่มทดลองใช้ ก่อนทดลองใช้สารเสพติดอื่น ๆ

แม้สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้ดูแลกลุ่มเกลาและคุมความประพฤติเด็กและเยาวชนอายุ ระหว่าง 10-18 ปี ด้วยโปรแกรมต่าง ๆ ช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของสารเสพติด วิธีการเลิกสารเสพติด การ บำบัดรักษา และมีชีวิตที่อยู่ในระเบียบวินัย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีแก่เด็กและเยาวชน การป้องกันการ กระทำผิดซ้ำ และการส่งเสริมเยาวชนให้มีชีวิตที่ดี แต่ยังมีเด็กและเยาวชนกลุ่มหนึ่ง ร้อยละ 20-30 ที่กระทำผิดซ้ำ โดยเฉพาะในคดีเกี่ยวกับสารเสพติดและต้องกลับไปใช้ชีวิตในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะ หลังจากออกไปแล้ว 6 เดือน จากปรากฏการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเยาวชนมีความเปราะบาง มีความเสี่ยง ขาดสิ่งยึดเหนี่ยว ขาดเป้าหมายและขาดทิศทางในการดำเนินชีวิต ทำให้ขาดต้นทุนชีวิตและมีภูมิคุ้มกันในตนเองต่ำ

การส่งเสริมให้เยาวชนทุกคน เจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี มีการศึกษาที่ดี และมีคุณภาพ ด้วย กระบวนการที่มีประสิทธิภาพ เช่น การสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ย่อมมีความสำคัญต่อการพัฒนาคนเพื่อการพัฒนา สังคมและประเทศชาติ (WHO, 2018) และที่สำคัญเยาวชนทุกคน รวมถึงเยาวชนที่มีประวัติการต้มสุรา ควรได้รับการ พัฒนาอย่างรอบด้าน ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างต่อเนื่องให้มีความรู้ มีความคิด มีการตัดสินใจและรู้จักสิทธิ หน้าที่ของตนเอง ได้รับการปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม หล่อหลอมบ่มเพาะให้เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์และเหมาะสมในทุก มิติทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ เพื่อเตรียมเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพและศักยภาพ และเป็น พลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม พร้อมออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติได้อย่าง มีประสิทธิภาพ

กระบวนการสำคัญประการหนึ่งในการปลูกฝังและส่งเสริมให้เยาวชนให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ คือ การสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อการมีชีวิตและมีผลต่อวิถีชีวิต ด้วยเป้าหมาย ชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของมิติจิตวิญญาณและเป็นแก่นแท้ของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่จะช่วยให้มนุษย์ เข้าใจความหมายของการมีชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้เยาวชนเข้าใจเหตุผลของ การมีชีวิตอยู่ โดยรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร (Barnum, 2003) ทำให้เยาวชนดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มี สุขภาพจิตดี สามารถฝ่าฟันวิกฤตชีวิต (Balhithip, 2010, Balhithip & Purnell, 2014; Balhithip et al., 2017a, b) รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความรับผิดชอบในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ สมดุลและสมบูรณ์ มีพลังบวกในการดำรงและดำเนินชีวิตอยู่ มีชีวิตที่เป็นสุข และมีความพึงพอใจ มีภูมิคุ้มกันใน ตนเอง (Chiu et al., 2004)

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายในชีวิตกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น พบว่า การมีเป้าหมายชีวิตช่วยป้องกันวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการควบคุมอาหาร (Brassai, Piko, & Steger, 2011) การศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของเยาวชนรับรู้ว่าการมีเป้าหมายในชีวิตช่วยให้แนวทางในการดำเนินชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น (Hill, Burrow, O'Dell, & Thornton, 2010) จากการศึกษาของปาร์คและบอเมสเตอร์ (Park & Baumeister, 2017) พบว่า การรับรู้ว่ามีเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับระดับของการรับรู้ระดับของความเครียด บุคคลที่ขาดเป้าหมายในชีวิตจะถูกคุกคามด้วยเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามีชีวิตมีความหมาย การรับรู้ว่ามีเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยต่อต้านต่อแรงกดดัน และการศึกษาของบราสไซ และคณะ (Brassai et al., 2011) ยังพบว่า การมีเป้าหมายในชีวิต ไม่เพียงแต่ส่งเสริมการมีสุขภาพแต่ช่วยปกป้องพฤติกรรมเสี่ยงในเยาวชนได้ด้วย ดังนั้นหากส่งเสริมเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการดื่มสุรา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับภาวะสมองตื้อ และปัจจัยทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ได้รับการส่งเสริมการมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นการส่งเสริมกระบวนการทางปัญญา อาจจะช่วยเอื้อให้เยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการดื่มสุรา ลดการกระทำผิดซ้ำ และส่งเสริมให้เยาวชนมีชีวิตที่ดี

กระบวนการสำคัญในการส่งเสริมการค้นพบเป้าหมายในชีวิต คือ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิต ความสัมพันธ์และความผูกพัน (Chiu et al., 2004) หรือความกตัญญู นำมาซึ่งความรัก กำลังใจ พลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ และมีความสุขในชีวิตรวม (Balhith, 2010) ความกตัญญู เป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ และความ เป็นอยู่ที่ดีของเยาวชนไทย เป็นเครื่องเหนี่ยวนำให้เยาวชนเหล่านั้นมีเส้นทางชีวิตที่ดี ความกตัญญูเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของคนที่มีความสามารถในการทำให้ชีวิตของตนเองและชีวิตของบุคคลอื่นดีขึ้น (Noor, Rahman, & Zahari, 2018) ความกตัญญูเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญ และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเยาวชน เพราะมีความสำคัญในการส่งเสริมการมีสุขภาพดี การมีชีวิตที่มีความสุข และสมดุล (Balhith & Purnell, 2014; Balhith et al., 2017a, b, c, 2018; Emmons, 2010, 2012; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Sansone & Sansone, 2010) ความกตัญญูเป็นความรู้สึกชื่นชมหรือประทับใจหรือรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเอง (Sansone & Sansone, 2010) ความกตัญญูนำมาซึ่งความรู้สึกอึดอัดใจ ความรู้สึกอบอุ่นใจ และมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (Emmons, 2010, 2012) รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (Froh et al., 2008) รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Emmons, 2010, 2012, Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011) และที่สำคัญ คือ ช่วยส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก (Noor, Rahman, & Zahari, 2018) การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การส่งเสริมความกตัญญู จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง และเพิ่มการมีจิตอาสาของเยาวชน (Chaplin et al., 2018) ดังนั้นการส่งเสริมความกตัญญูในเยาวชน อาจจะช่วยเพิ่มต้นทุนชีวิต และช่วยปกป้องเยาวชนจากพฤติกรรมเสี่ยง (Walton, 2018) รวมถึงการปลูกฝังให้เยาวชนเจริญเติบโตเป็นคนดี มีสุขภาพดี ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างคนดีของสังคม และประเทศชาติ (Emmons, 2012; Froh et al., 2008) จากผลการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมความกตัญญูและสุข

ภาวะองค์กรรวมในนักเรียนมาเลเซียจำนวน 59 ราย พบว่า ความกตัญญูช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และลดอาการ ความทุกข์ทางจิตใจได้ (Noor et al., 2018)

กระบวนการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของเยาวชนมีหลายประการ โดยคนไทยได้ปลูกฝังความกตัญญู กตเวทีก่อต่อบุพการี และผู้มีพระคุณ (Balthip & Purnell, 2014; Tongprateep, 2000) โดยเฉพาะศาสนาพุทธ ที่มีอิทธิพลเป็นอันมากในการดำเนินชีวิตของคนไทยที่นำมาซึ่งการมีจิตวิญญาณ ปัญญา และความเมตตา กรุณา ต่อตนเองและผู้อื่น (Weaver, Vane, & Flannelly, 2008) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อเป้าหมายชีวิตของเยาวชนและ มีผลต่อการปฏิบัติต่อบุคคลอื่น (Moran, Bundick, Malin, & Reilly, 2012) จากการทบทวนวรรณกรรมในบริบท สังคมและวัฒนธรรมไทย พบว่า กระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมการสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนไทย คือ การมี ความรักและความผูกพัน ซึ่งสะท้อนในรูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; ศิริวรรณ พิริยคุณธร, กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, และนฤมล ทิระพัฒน์, 2559) Balthip, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balthip, & Purnell, 2014; Balthip, McSherry, Petchruschatachart, Piriya-koon-torn, & Liamputtong, 2017; Balthip, Petchruschatachart, Piriya-koon-torn, & Liamputtong, 2017) ได้แก่ การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers and others) และการมีความกตัญญูต่อ สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) หากเยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา มีความกตัญญู รู้คุณ จะทำให้มีเป้าหมายชีวิต และดำเนินชีวิต ด้วยความไม่ประมาท มีแรงจูงใจ มีความเมตตา กรุณา มีสิ่งยึดเหนี่ยว มีภูมิคุ้มกันในตนเอง และสามารถเผชิญ ปัญหาด้วยปัญญาและมีเหตุมีผล ซึ่งเป็นหนทางที่สำคัญที่นำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุข สมดุลลงตัวและมีสุขภาวะ

ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญู ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาทางปัญญา ที่จะ ส่งเสริมการมีเป้าหมายชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตบนหนทางที่เที่ยงม และเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตให้แก่ เยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา จึงมีความสนใจในการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตแก่เยาวชนที่เคย กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนได้รับการ พัฒนาแบบองค์รวมอย่างรอบด้าน และเตรียมความพร้อมเป็นพลเมืองดี มีคุณภาพและศักยภาพของสังคม ผ่าน โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญู ซึ่งให้ความสำคัญกับมิติจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา ที่จะช่วยให้ เยาวชนได้มีโอกาสสร้างความตระหนักรู้ ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจเป้าหมายชีวิต และนำไปสู่การมีเป้าหมายชีวิต และมีพฤติกรรมสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิด และมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ขอบเขตการศึกษา

โครงการนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Study) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 2 จังหวัด โดยใช้แบบสอบถามประเมินเป้าหมายชีวิต และแบบประเมินสุขภาวะองค์รวม และใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี 3 เดือน

ประโยชน์ที่ได้รับ

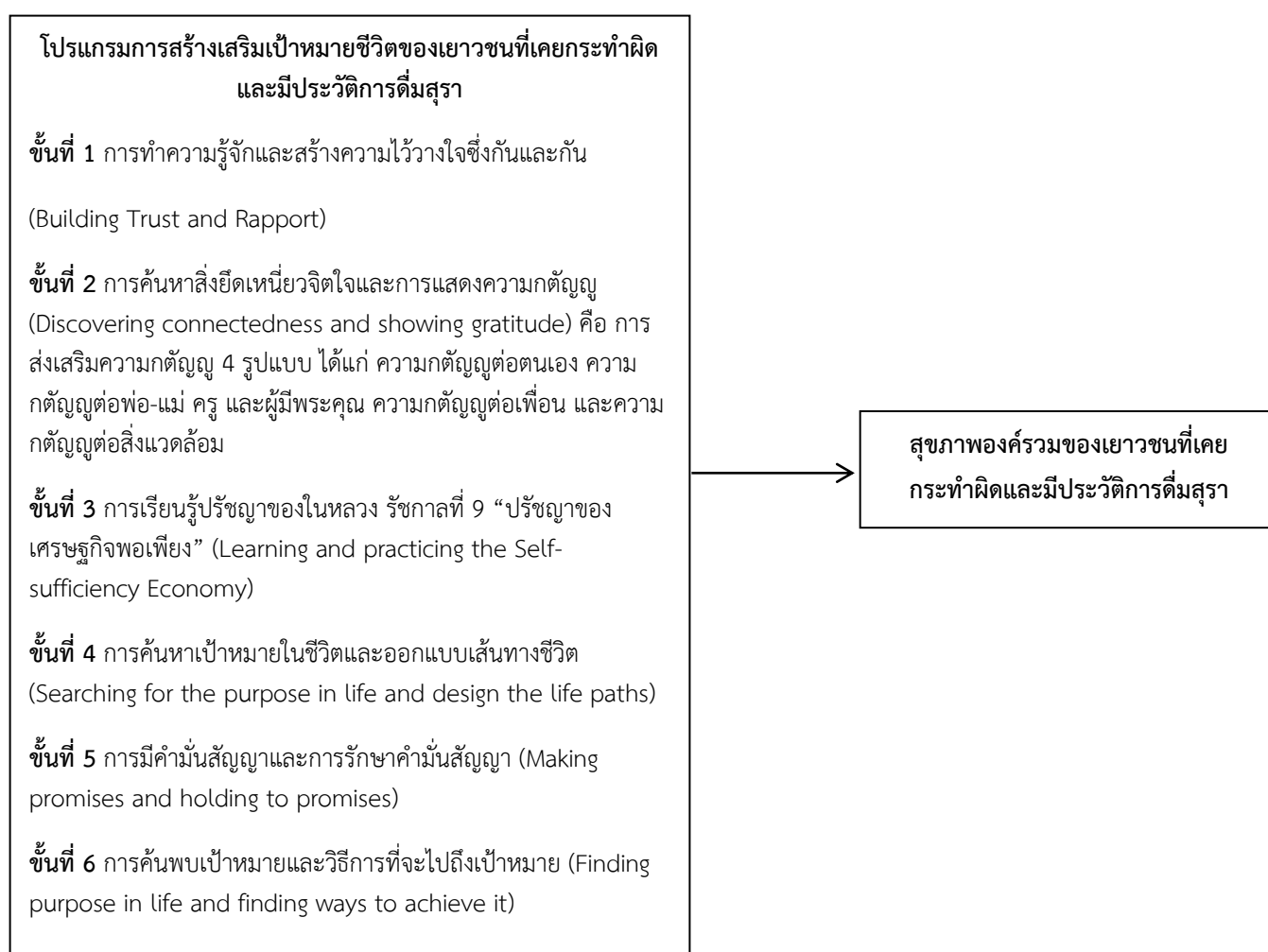
1. เยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุราที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ได้รับการปลูกฝังความกตัญญู เพื่อการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญา อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีสุขภาวะองค์รวม
2. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเยาวชน ของกรมพินิจฯ และสถานพินิจฯ มีแนวทางในการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุราเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม
3. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สามารถปรับระบบบริการสุขภาพ โดยการนำโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มีการลงทุนในเชิงค่าใช้จ่ายค่อนข้างต่ำ ไปบูรณาการกับระบบการดูแลแบบปกติ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมแก่เยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา

กรอบแนวคิด

โครงการนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Study) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิตต่อสุขภาวะองค์รวมในเยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ความกตัญญู” และ “สุขภาพองค์รวม” ถูกนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานของการศึกษา แนวคิดเป้าหมายในชีวิต เชื่อว่าการค้นหาความหมายของชีวิต เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน ผู้ที่สามารถค้นพบและคงไว้ซึ่งความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี (Balthis et al., 2022) ด้วยเป้าหมายชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของมิติจิตวิญญาณและเป็นแก่นแท้ของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่จะช่วยให้มนุษย์เข้าใจความหมายของการมีชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า การมีเป้าหมายชีวิตทำให้เยาวชนเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ โดยรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร (Barnum, 2003) มีพลังบวกในการส่งเสริมดำเนินชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย (Balthis, 2010, Balthis & Purnell, 2014; Balthis et al., 2017a, b) รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีความสุขสมดุลง และ มีพลังบวกในการดำรงและดำเนินชีวิต (Chiu et al., 2004) นอกจากนี้เยาวชนที่กำหนดเป้าหมายของตนเองอย่างจริงจังทั้งเพื่อตนเองและบุคคลอื่น จะมีระดับจุดมุ่งหมายในชีวิตสูงและเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่เปิดเผยและใจกว้าง (Bronk & Finch, 2010) ลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย (Taylor et al.,

2000) การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า กระบวนการสำคัญในการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต คือ การส่งเสริมความกตัญญู 4 รูปแบบ ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง ความกตัญญูต่อพ่อ-แม่ ครู และผู้มีพระคุณ ความกตัญญูต่อเพื่อน และความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะวัดผลจากคะแนนการมีเป้าหมายชีวิต และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพองค์รวม ของเยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา (Balthip et al., 2022) ดังนั้นกรอบแนวคิดของการศึกษาครั้งนี้ คือ การสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ผ่านการปลูกฝังความกตัญญู 4 รูปแบบ ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง ความกตัญญูต่อพ่อ-แม่ ครู และผู้มีพระคุณ ความกตัญญูต่อเพื่อน และความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม และประกอบด้วย 6 ขั้นตอน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เพื่อการมีสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา

นิยามคำศัพท์

โปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต หมายถึง ชุดกิจกรรมที่สร้างเสริมเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยครอบคลุมการค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญูเพื่อการมีเป้าหมายชีวิต ผ่านกระบวนการส่งเสริมความกตัญญู 4 รูปแบบ (4G) ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง ความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ความกตัญญูต่อเพื่อน และความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม

ความกตัญญูต่อตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อตนเอง และการมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการดำเนินชีวิตและดูแลตนเองแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความเมตตากรุณา ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุมีผล เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง และจะนำพาชีวิตและอนาคตของตนเองสู่การพบความสุขความสำเร็จที่แท้จริง

ความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าและพระคุณของบุคคลอันเป็นที่รักหรือผู้มีพระคุณ เช่น พ่อ แม่ คุณครู อาจารย์ นำมาซึ่งความตั้งใจในการตอบแทนบุญคุณด้วยการดูแลช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุมีผล เพื่อให้บุคคลอันเป็นที่รักพบกับความสุขที่แท้จริง

การมีความกตัญญูต่อเพื่อน หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าและพระคุณของเพื่อน หรือเพื่อนมนุษย์ นำมาซึ่งความตั้งใจในการตอบแทนบุญคุณหรือดูแลช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความเมตตากรุณา ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุมีผล เพื่อให้เพื่อนพบกับความสุขที่แท้จริง

การมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก หมายถึง การมีความตั้งใจในการดูแล รักษา พัฒนา สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก ให้เป็นสังคมแห่งกาลยาณมิตร และเอื้ออาทร ซึ่งเป็นกลยุทธ์สำคัญต่อการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต

สุขภาพองค์รวม หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งประเมินโดยใช้แบบประเมินสุขภาพะองค์รวม (wellness) ซึ่งกาญจน์สุนภัส และคณะ (2562) ได้ดัดแปลงจากแบบประเมินสุขภาพะองค์รวมของบุญโรม (2557)

เยาวชนผู้กระทำผิด หมายถึง เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี กำลังถูกควบคุมตัวอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยสาเหตุของการถูกควบคุมตัวในครั้งนี้มีความเกี่ยวข้องกับกระทำผิดที่ส่วนหนึ่งมาจากการติ่มสุรา ภายใน 3 เดือน ซึ่งประวัติการติ่มสุราได้รับการบันทึกในประวัติของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตาม “แบบคัดกรองการใช้ยาและสารเสพติดสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม”

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเป้าหมายในชีวิต

เป้าหมายในชีวิตเกิดจากความเชื่อที่บุคคลเชื่อว่าชีวิตของตนเองมีความสำคัญหรือมีความหมาย (significant) ซึ่งการรับรู้หรือความรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีความสำคัญมาจากหลายๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลนั้น เช่น การทำงาน การเรียนหนังสือ การมีสัมพันธภาพ หรือแม้แต่การที่บุคคลได้เผชิญกับความทุกข์ เป็นต้น (Frankl, 1985 อ้างใน DeWitz, 2004) ถ้าบุคคลสามารถค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป (Martsolf & Mickley, 1998) และมีชีวิตที่สมดุล (Balhthip, 2010)

เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) เป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญของเยาวชน (Machell, Disabato, & Kashdan, 2015) เพราะเป้าหมายชีวิต หมายถึง สิ่งที่บุคคลให้ความหมาย ให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต เป้าหมายในชีวิตเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีพลังมุ่งไปสู่อนาคต เป็นตัวกำหนดทิศทางการเลือกความเป็นไปได้ต่าง ๆ และนำไปสู่การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต (อรรถญา ต้อยคำภีร์, 2557) การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต การค้นหาความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตเป็นบทบาทและหน้าที่สำคัญของบุคคลทุกคน ซึ่งการค้นหาความหมายของชีวิต เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน วิกเตอร์ อีแฟรงค์ นักจิตวิทยาชาวเวียนนา กล่าวถึง เป้าหมายในชีวิตไว้ว่า “หากบุคคลมีเป้าหมายและรู้ว่าเป้าหมายนั้นมีคุณค่าและมีความหมายมากต่อชีวิตของตนเองแล้ว บุคคลจะยินดีฝ่าฟันความยากลำบาก และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้สำเร็จ ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม”

การค้นหาความหมายของการมีชีวิตและเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลสามารถค้นหาคำตอบของคำถาม หรือเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างไร และอยู่เพื่ออะไร (Barnum, 2003; Burkhardt, 1994; Dyson, Cobb, & Forman, 1997) บุคคลที่มีเป้าหมายชัดเจนและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย จะมีความสนใจ กระตือรือร้นในการค้นหาตนเองและค้นหาความหมายที่เหมาะสมกับชีวิตของตน ตลอดจนเป็นผู้ที่มีการทุ่มเทตนเองด้วยการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Crumbaugh & Maholick, 1997) การค้นหาความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตเป็นบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญของบุคคลทุกคน แนวคิดความหมายและเป้าหมายในชีวิต เชื่อว่าการค้นหาความหมายของชีวิต เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน ผู้ที่สามารถค้นพบและคงไว้ซึ่งความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี เป้าหมายในชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เพราะช่วยให้มีแรงจูงใจ มีความต้องการประสบความสำเร็จ ให้แนวทางในการดำเนินชีวิตบนหนทางที่ถูกต้อง (Bronk, Finch, & Talib, 2010; Damon, Menon, & Bronk, 2003) หากเยาวชนมีเป้าหมายชีวิตจะทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความหวัง มีแรงจูงใจ มีความเข้มแข็งในตนเอง มีคุณธรรม จริยธรรม มีความกตัญญู

และมีความเมตตา กรุณา สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยว ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิต มีภูมิคุ้มกันในตนเอง มีชีวิตที่ดีและมีความสุขและสมดุลในชีวิต การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตต่างกับผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต คือ “การมีเป้าหมาย” ผู้ที่ประสบความสำเร็จทุกคนมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนว่าตนเองมีความต้องการอะไร และมีแผนที่แน่นอน ผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตจะสามารถมีชีวิตที่ดีและมีความสุขปลอดภัยแม้จะเจริญเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่อันตรายหรือในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายชีวิตช่วยปกป้องเยาวชนให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพ แม้เยาวชนเหล่านั้นจะเจริญเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมหรือชุมชนที่มีความเสี่ยง (Bronk, 2014) นอกจากนี้ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งของเยาวชนที่มีเป้าหมายชีวิต คือ เยาวชนกลุ่มนี้จะมีจิตอาสา ตระหนักถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว (Bronk, 2014)

การศึกษาหลายการศึกษาโดยเฉพาะการศึกษาในประเทศตะวันตกได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต โดยพบว่า เป้าหมายในชีวิตช่วยเยาวชนในการเผชิญกับความยากจน และลดพฤติกรรมรุนแรง (Machell et al., 2015) เยาวชนที่มีเป้าหมายในชีวิตมีสุขภาพจิตวิญญาณดี และมีระดับความซึมเศร้าในระดับต่ำ (Cotton et al., 2005) และการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของเยาวชนรับรู้ว่าการมีเป้าหมายในชีวิตช่วยให้แนวทางในการดำเนินชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น (Hill, Burrow, O'Dell, & Thornton, 2010) และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายและเป้าหมายในชีวิตกับภาวะสุขภาพในวัยรุ่น เช่น การศึกษาความหมายและเป้าหมายในชีวิตกับพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า การมีความหมายในชีวิตช่วยป้องกันวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การไม่ออกกำลังกาย และการควบคุมอาหาร (Brassai, Piko, & Steger, 2011) และการมีความผูกพันส่งผลให้มีผลการเรียนดีขึ้นและช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง (Phillips-Salimi, Haase, & Kookan, 2011)

สำหรับสังคมไทยการศึกษาในกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี พบว่า บุคคลที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวและมีความผูกพันกับสิ่งที่มีค่าในชีวิตนำมาซึ่งการค้นพบความหมายในการมีชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (Balthip, Boddy, Kong-In, Nilmanat, 2011; Balthip et al., 2013, 2013; Balthip, Boddy, & Siriwatanamethanon, 2013; Balthip & Purnell, 2014) และการศึกษาการพัฒนาารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ผลของการมีเป้าหมายในชีวิตสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลคิดและวางแผนเส้นทางเดินของชีวิต มีแรงจูงใจที่จะไปสู่จุดหมายและไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน ค้นหาวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ และมีความพยายามที่ปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าจะสามารถเป็นหนทางที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพและการดูแลสุขภาพ รวมถึงปฏิบัติการดูแลสุขภาพ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการมีเป้าหมายในชีวิตสนับสนุนให้วัยรุ่นทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเอง เปรียบเสมือนการฝึกทำแบบฝึกหัดแผนที่ชีวิต โดยการสร้างโจทย์ ฝึกปฏิบัติ และฝึกแก้ปัญหา จนสามารถพบหนทางและพบทางเลือกให้กับตนเอง (ขวัญตา, อุษณีย์, ศิริวรรณ, Pranee

และนฤมล, 2558) ดังนั้นหากเยาวชนผู้กระทำผิดได้รับการส่งเสริมการตั้งเป้าหมายในชีวิตย่อมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชน

เยาวชน เป็นช่วงวัยที่สำคัญของระยะพัฒนาการในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและค้นหาตัวเองเพื่อสร้างเป้าหมายในชีวิต โดยเป้าหมายส่วนใหญ่ของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต แม้เป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่นจะมีความใกล้เคียงกัน แต่วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายและปัจจัยบางประการที่แตกต่างกันของวัยรุ่นแต่ละคนจึงทำให้การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายไม่เหมือนกัน (Massey, Gebhardt, & Garnefski, 2008) ซึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อเป้าหมายในชีวิตสามารถสรุป ได้ดังนี้

1. เพศ ระหว่างเพศหญิงและเพศชายจะมีการยอมรับนับถือตนเองที่ความแตกต่างกัน โดยจากการศึกษาเกี่ยวกับความหมายและความผาสุกของชีวิตในวัยรุ่น พบว่า เพศหญิงจะมีการยอมรับและการนับถือตนเอง รวมทั้งความสมดุลทางจิตใจสูงกว่าเพศชาย ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญที่ทำให้เพศหญิงมีความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายชีวิตที่ใฝ่ฝันมากกว่าเพศชาย (Rathi & Rastogi, 2007) โดยเพศหญิงส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญและมีแรงจูงใจกับเป้าหมายด้านการศึกษาสูงกว่าเพศชาย (Shapka, Domene, & Keating, 2012)

2. สัมพันธภาพในครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ทำให้การอบรมด้านจิตใจและเลี้ยงดูให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโต เพราะฉะนั้นความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น (ภาวรัตน์, กนิษฐา, สุธรรม, และศุภชัย, 2553) โดยครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจะมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายชีวิตของตนเอง ซึ่งจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ทำตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้และจะคอยให้ความช่วยเหลือพร้อมทั้งให้คำแนะนำหนทางต่าง ๆ เพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (Gonzalez, Stein, & Shannonhouse, 2012)

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการเข้าศึกษาต่อของวัยรุ่นในอนาคต จากการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลกับคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงจะมีคุณภาพชีวิตดี และมีผลต่อเป้าหมายชีวิตของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับสูงจะเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการศึกษา เพื่อที่จะนำไปสู่การประกอบอาชีพในอนาคต (ภาวรัตน์, กนิษฐา, สุธรรม, และศุภชัย, 2553)

4. การมีความรัก ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การมีความรัก ความผูกพันและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ นักวิชาการหลายท่านได้อธิบายว่าการมีความสัมพันธ์หรือความผูกพันกับตนเอง บุคคลอื่นและพระเจ้า รวมถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะทำให้บุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในการดำรงชีวิต (Barnum, 2003) เมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตจากการมีความผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความเครียดลดลง มีความหวัง รู้สึกชีวิตมีความเข้มแข็ง และมีพลังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป (Chiu et al., 2004) จากการศึกษาที่ผ่านมา (Sessanna et al., 2007) พบว่า การพบความหมายและ

เป้าหมายของชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีความผูกพันหรือความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ เช่น การมีความผูกพันกับตนเอง และบุคคลรอบข้าง โดยเชื่อว่าการที่บุคคลมีความผูกพันกับบุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ ทำให้บุคคลนั้นรับรู้ว่าตนเองยังมีความหมายหรือความสำคัญต่อบุคคลอื่น ซึ่งการค้นพบความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต หรือการเห็นความสำคัญของตนเองนั้น ทำให้บุคคลมีความหวังและมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป (Chiu et al., 2004; Sessanna et al., 2007) การที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและมีสิ่งผูกพัน ทำให้รับรู้ถึงความหมายของการมีชีวิต (Balhithip & Purnell, 2014; Balhithip et al., 2017a, b) รับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ และการปรับตัว มีภาวะสุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่น พบว่า ผู้ที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจมีผลการเรียนดีขึ้น และลดพฤติกรรมเสี่ยงด้วย (Phillips-Salimi, Haase, & Kookan, 2011) ซึ่งศึกษาความต้องการมิติจิตวิญญาณและศาสนาของเยาวชนที่มีเมธี พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการรับฟังอย่างตั้งใจ การมีความผูกพันและมีสิ่งยึดเหนี่ยว การมีกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน และการได้มีโอกาสทำกิจกรรมเพื่อสังคม (Darby, Nash, & Nash, 2014)

แนวคิดความกตัญญู

ความกตัญญู เป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของเยาวชน เป็นเครื่องเหนี่ยวนำให้เยาวชนมีเส้นทางชีวิตที่ดี ความกตัญญูเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของคนที่มีความสามารถในการทำให้ชีวิตของตนเองและชีวิตของบุคคลอื่นดีขึ้น (Noor, Rahman, & Zahari, 2018) ความกตัญญูเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญ และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเยาวชน เพราะมีความสำคัญในการส่งเสริมการมีสุขภาพดี การมีชีวิตที่มีความสุข และสมดุล (Balhithip & Purnell, 2014; Balhithip et al., 2017a, b, c, 2018; Emmons, 2010, 2012; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Sansone & Sansone, 2010) ความกตัญญูเป็นความรู้สึกชื่นชมหรือประทับใจหรือรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเอง (Sansone & Sansone, 2010) ความกตัญญูนำมาซึ่งความรู้สึกอึดอัดใจ ความรู้สึกอับอาย และมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (Emmons, 2010, 2012) รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (Froh et al., 2008) รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Emmons, 2010, 2012, Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011) และที่สำคัญ คือ ช่วยส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก (Noor, Rahman, & Zahari, 2018) การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การส่งเสริมความกตัญญู จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง และเพิ่มการมีจิตอาสาของเยาวชน (Chaplin et al., 2018) ดังนั้นการส่งเสริมความกตัญญูในเยาวชนอาจจะช่วยเพิ่มต้นทุนชีวิต และช่วยปกป้องเยาวชนจากพฤติกรรมเสี่ยง (Walton, 2018) รวมถึงการปลูกฝังให้เยาวชนเจริญเติบโตเป็นคนดี มีสุขภาพดี ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างคนดีของสังคม และประเทศชาติ (Emmons, 2012; Froh et al., 2008) จากผลการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมความกตัญญูและสุขภาวะองค์กรรวมในนักเรียนมาเลเซียจำนวน 59 ราย พบว่า ความกตัญญูช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และลดอาการความทุกข์ทางจิตใจได้ (Noor et al., 2018)

สำหรับในสังคมวัฒนธรรมไทยได้ปลูกฝังความกตัญญู กตเวทีกฎบุพการี และผู้มีพระคุณ มาอย่างยาวนาน (Balhithip & Purnell, 2014; Balhithip et al., 2017a, b, c; Government Public Relation Department,

2014; Tongprateep, 2000) โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีอิทธิพลเป็นอันมากในการดำเนินชีวิตของคนไทยที่นำมาซึ่งการมีจิตวิญญาณ ปัญญา และความเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น (Weaver, Vane, & Flannelly, 2008) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อเป้าหมายชีวิตของเยาวชนและมีผลต่อการปฏิบัติต่อบุคคลอื่น (Moran, Bundick, Malin, & Reilly, 2012) จากการทบทวนวรรณกรรมในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย พบว่า กระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมการสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนไทย คือ การมีความรักและความผูกพัน ซึ่งสะท้อนในรูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; Balthip, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balthip, & Purnell, 2014; Balthip, McSherry, Petchruschatachart, Piriakoontom, & Liamputtong, 2017; Balthip, Petchruschatachart, Piriakoontom, & Liamputtong, 2017) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อตนเอง โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดั่งใจ และดูแลตนเองแบบองค์รวม (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา) บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อนำพาชีวิตและอนาคตของตนเองสู่การพบความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้

2. การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี แบบไม่หวังสิ่งตอบแทนต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลช่วยเหลือ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อนำพาให้ชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักพบกับความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้

3. การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers and others) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีต่อเพื่อน โดยมีความตั้งใจในการช่วยเหลือสนับสนุนให้เพื่อนดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดั่งใจ และดูแลตนเองแบบองค์รวม (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา) บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อให้ชีวิตและอนาคตของเพื่อนพบความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ โดยเพื่อนหมายรวมถึงเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมสังคมโลก ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก

4. การมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการช่วยดูแล รักษา พัฒนา และจิตอาสาในการรักษาสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อให้สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เป็นสังคมแห่งกาลยณมิตร มิตรภาพ และเอื้ออาทร

แม้กระบวนการสร้างเป้าหมายชีวิตของเยาวชน จะมีความสัมพันธ์หรือเชื่อมโยงกับครอบครัว และชุมชน ซึ่งเป็นพลังที่ได้รับการสนับสนุนจากภายนอกภายใต้การเลี้ยงดูของครอบครัว สิ่งแวดล้อมที่ดี และความใกล้ชิดกับธรรมชาติ อย่างไรก็ตามเยาวชนส่วนหนึ่ง รวมถึงเยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา และถูกควบคุมตัวอยู่

ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน อาจจะมีการพ่วงเกี่ยวกับต้นทุนด้านครอบครัว และชุมชน ประกอบกับหากวิเคราะห์มิติของต้นทุนชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 5 พลัง ได้แก่ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อน และพลังชุมชน จะเห็นได้ว่า พลังสำคัญที่มีอยู่ในตัวตนของเยาวชน อย่างน้อย 2 พลัง คือ พลังตัวตน และพลังปัญญา (อุษณีย์, กาญจน์สุนภัส, และศิริวรรณ, 2559) โดยปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญของมิติจิตวิญญาณซึ่งเป็นแก่นของชีวิต ดังนั้นหากเยาวชนได้รับการพัฒนาต้นทุนทางปัญญา จะส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม ซึ่งโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตแก่เยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ที่ดำเนินการในครั้งนี จะช่วยพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม โดยเฉพาะมิติจิตวิญญาณหรือปัญญา เพื่อการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ

แนวคิดสุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะองค์รวม เป็นสภาวะที่ชีวิตมีความสมดุล และบ่งบอกถึงการมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี สังคมดี มีความสงบ และมีปัญญา โดยเกิดจากความเชื่อมโยงและการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสมดุลและเป็นพลวัตของแต่ละมิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่บุคคลอาศัยอยู่ และเป็นผลรวมของการพัฒนาสุขภาวะในทุกมิติและประกอบกันเพื่อนำมาซึ่งการมีสุขภาวะองค์รวม (Neuman & Fawcett, 2002) “สุขภาพ” ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ, 2550) สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

การดูแลสุขภาพองค์รวม (holistic care) เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน เนื่องจากการดูแลสุขภาพองค์รวมมุ่งเน้นการสร้างเสริมและการเยียวยาสุขภาพ และการสร้างเสริมสมดุลชีวิต ซึ่งเป็นการใช้ศักยภาพของบุคคลที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ตลอดจนการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างสอดคล้องกับทรัพยากร สังคม ความเชื่อ ค่านิยม และวัฒนธรรมของบุคคลและชุมชน (อุไร, 2554) การดูแลสุขภาพองค์รวมจะเน้นการดูแลคนทั้งคนครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ/ ปัญญา อย่างสมดุลไม่แยกส่วน เน้นการมีปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างลงตัวของทุกมิติ โดยมีปัญญาเป็นตัวชี้้นำให้ชีวิตพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่คาดหวัง มีความสงบ ความสมดุล ความสุข คุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม สามารถพึ่งพาตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมได้อย่างเป็นที่ภาคภูมิใจของตนเองและครอบครัว

แนวทางการดูแลแบบองค์รวม หมายถึง การดูแลบุคคล “ทั้งคน” ทุกมิติ ได้แก่ การดูแลด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม (Young, & Koopsen, 2011) ทั้งนี้อยู่บนพื้นฐานที่มีความเชื่อว่าบุคคลทุกคน มีองค์ประกอบที่พึ่งพาอาศัยกัน หากมิติใดมิติหนึ่งได้รับการส่งเสริม ก็จะส่งผลกระทบต่ออีกมิติหนึ่งเสมอ และหาก

มิติใดมิติหนึ่งไม่สามารถทำหน้าที่ได้ ก็จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งการส่งเสริมการมีสุขภาวะองค์รวมสำหรับวัยรุ่นคือ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นรากฐานชีวิตให้กับวัยรุ่นดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้อง ดั่งงาม และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เพราะสุขภาพในวัยอื่น ๆ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่น

กระบวนการองค์รวม กล่าวว่า กาย จิต และจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียว และบุคคลทุกคนมีกาย จิต และจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบ ในภาษาอังกฤษ คำว่า “healing”, “whole”, และ “holy” มาจากคำที่มีรากศัพท์เดียวกัน คือ “hal” ซึ่งหมายถึง “whole” หรือองค์รวม แสดงว่าการเยียวยาและความเป็นองค์รวมเป็นสิ่งเดียวกันเพื่อการมีสุขภาวะที่ดี โดยมิติจิตวิญญาณซึ่งผสมผสานอยู่ในองค์รวมมีความสำคัญในกระบวนการเยียวยาบุคคล (Burkhardt & Nagai-Jacobson, 2013)

แนวคิดสุขภาพองค์รวม กล่าวว่า กาย จิตสังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา มีความสัมพันธ์ ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียว และส่งผลซึ่งกันและกัน และบุคคลทุกคนมีกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา เป็นองค์ประกอบ ในภาษาอังกฤษ คำว่า “healing”, “whole”, และ “holy” มาจากคำที่มีรากศัพท์เดียวกัน คือ “hal” ซึ่งหมายถึง “whole” หรือองค์รวม แสดงว่าการเยียวยาและความเป็นองค์รวมเป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งทั้งการเยียวยาและความเป็นองค์รวมนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดี (Burkhardt & Nagai-Jacobson, 2013; Gold, 2013) เมื่อวิเคราะห์ความหมายของสุขภาพ จะเห็นได้ว่าสุขภาพซึ่งมีความเป็นองค์รวม ซึ่งประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) ทั้ง 4 มิติมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ซึ่งสามารถอธิบายแต่ละมิติได้ดังนี้

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส ปราศจากความเครียด และภาวะความกดดัน ความบีบคั้นทางจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ดำรงชีวิตอย่างมีสติ

3. สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่น หรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ การมองโลกเชิงบวก การได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต การเข้าใจความหมายและเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ จะเห็นได้ว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของบุคคลให้สอดคล้องกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณมีความสำคัญต่อสุขภาพที่จะยึดสุขภาวะในมิติอื่น ๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วน หากบุคคลเข้าใจสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดหรือเข้าใจความหมายที่แท้จริงของชีวิต บุคคลก็จะมีความสุขหรือมีสุขภาวะที่ดีแม้ว่าจะบกพร่องทางกาย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจิตวิญญาณช่วยมนุษย์ให้ดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ และพบกับความสุขที่แท้จริง

สำหรับการศึกษานี้ ซึ่งเป็นการศึกษาผลของการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ผ่านการสร้างเสริมความกตัญญู 4 ประการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิด และมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทั้งนี้เพราะความกตัญญูเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของคนที่มีความสามารถในการทำให้ชีวิตของตนเองและชีวิตของบุคคลอื่นดีขึ้น และเป็นเครื่องเหนี่ยวนำให้เยาวชนดำเนินชีวิตบนเส้นทางชีวิตที่ดี (Noor, Rahman, & Zahari, 2018) และนำมาซึ่งการมีสุขภาพดี การมีชีวิตที่มีความสุข และสมดุล (Balthisp & Purnell, 2014; Balthisp et al., 2017a, b, c, 2018; Emmons, 2010, 2012; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Sansone & Sansone, 2010)

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental study) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก 2 จังหวัด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อนทดลอง	สิ่งทดลอง	วัดหลังทดลอง	วัดระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง (E)	O1	X	O2	O3/O4
กลุ่มควบคุม (C)	O5		O6	O7/O8

หมายเหตุ เมื่อ X หมายถึง โปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต

- O1 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง
- O2 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มทดลองหลังการทดลอง
- O3 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มทดลองระยะติดตามผลหลังจบโปรแกรม 2 เดือน
- O4 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มทดลองระยะติดตามผลหลังจบโปรแกรม 4 เดือน
- O5 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
- O6 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
- O7 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลหลังจบโปรแกรม 2 เดือน
- O8 หมายถึง การวัดสุขภาวะองค์รวมกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลหลังจบโปรแกรม 4 เดือน

พื้นที่ศึกษา

การเลือกสถานที่ ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อเลือก setting สถานพินิจเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่มีขนาด มีมาตรการในการดูแลเยาวชนและกิจกรรมในการดูแลเยาวชน ที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน

ประชากร

ประชากร คือ เยาวชนที่เคยกระทำผิด และมีประวัติการติ่มสุรา ภายใน 3 เดือน โดยประเมินจาก “แบบคัดกรองการใช้ยาและสารเสพติดสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม” ก่อนเข้ามาสู่กระบวนการของสถานพินิจ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนที่เคยกระทำความผิด และมีประวัติการดื่มสุรา ภายใน 3 เดือน โดยประเมินจาก “แบบคัดกรองการใช้ยาและสารเสพติดสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม” ก่อนเข้ามาสู่กระบวนการของ สถานพินิจฯ อย่างน้อย 2 จังหวัด การคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างสองกลุ่ม

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง อ้างอิงจากการศึกษาของบาลทิพย์และคณะ (Balthip et al., 2021) ในโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาวะองค์กรรวมของวัยรุ่นตอนต้นไทย

Mean in a treatment group = 3.32, SD. in a treatment group = 0.36 Mean in a control group = 2.91, SD. in a control group = 0.34 Ratio (control/treatment) = 1.00 Alpha (α) = 0.05, Z (0.975) = 1.959964 Beta (β) = 0.20, Z (0.800) = 0.841621 โดยการเปิดตารางอำนาจการทดสอบของโคเฮน (Cohen, 1988) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ .05 และ ค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 25-26 ราย และเพื่อป้องกันการ drop out ผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดตัวอย่าง ร้อยละ 20 จึงได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 ราย ทั้งนี้เพราะการศึกษาครั้งนี้เป็นการติดตามระยะยาว ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารวมทั้งสิ้น 60 ราย

การสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลอง (experiment group) ได้แก่ เยาวชนที่เคยกระทำความผิดและมีประวัติการดื่มสุรา ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ณ สถานพินิจเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดที่ 1

กลุ่มควบคุม (control group) ได้แก่ เยาวชนที่เคยกระทำความผิดและมีประวัติการดื่มสุรา ของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ณ สถานพินิจเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดที่ 2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธี purposive sampling กลุ่มตัวอย่างในแต่ละพื้นที่ศึกษาที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเข้าและไม่เข้าได้กับเกณฑ์การคัดออก

ในเบื้องต้นผู้วิจัยทำการควบคุมตัวแปรกวนที่อาจมีผลต่อการศึกษา ได้แก่ อายุ และจำนวนครั้งของการกระทำความผิด (น้อยกว่า 3 ครั้ง และ 3 ครั้ง ขึ้นไป) โดยการจับคู่ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดตามขนาดตัวอย่างที่คำนวณไว้

หากเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดที่ 1 ต้องการเข้าร่วมโครงการวิจัยมากกว่าขนาดตัวอย่างที่คำนวณไว้ ผู้วิจัยจะดำเนินการให้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งหมด แต่จะสุ่มเลือกจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่จะนำมาวิเคราะห์ผลให้มีจำนวนตรงกับจำนวนตัวอย่างของกลุ่มควบคุม โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย จาก ID ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่วนการ blinding สามารถปกปิดเฉพาะผู้วิเคราะห์ข้อมูลไม่ให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างใดเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

จำนวนเยาวชนที่ถูกควบคุมตัวอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทั้ง 3 แห่ง มีจำนวน ดังนี้

เพศ/จังหวัด	สงขลา (จังหวัดที่ 1)	นครศรีธรรมราช (จังหวัดที่ 2)	ตรัง (จังหวัดที่ 3 - ทดสอบ เครื่องมือ)
ชาย (คน)	62	64	18
หญิง (คน)	3	7	-

หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ 12 มกราคม 2564

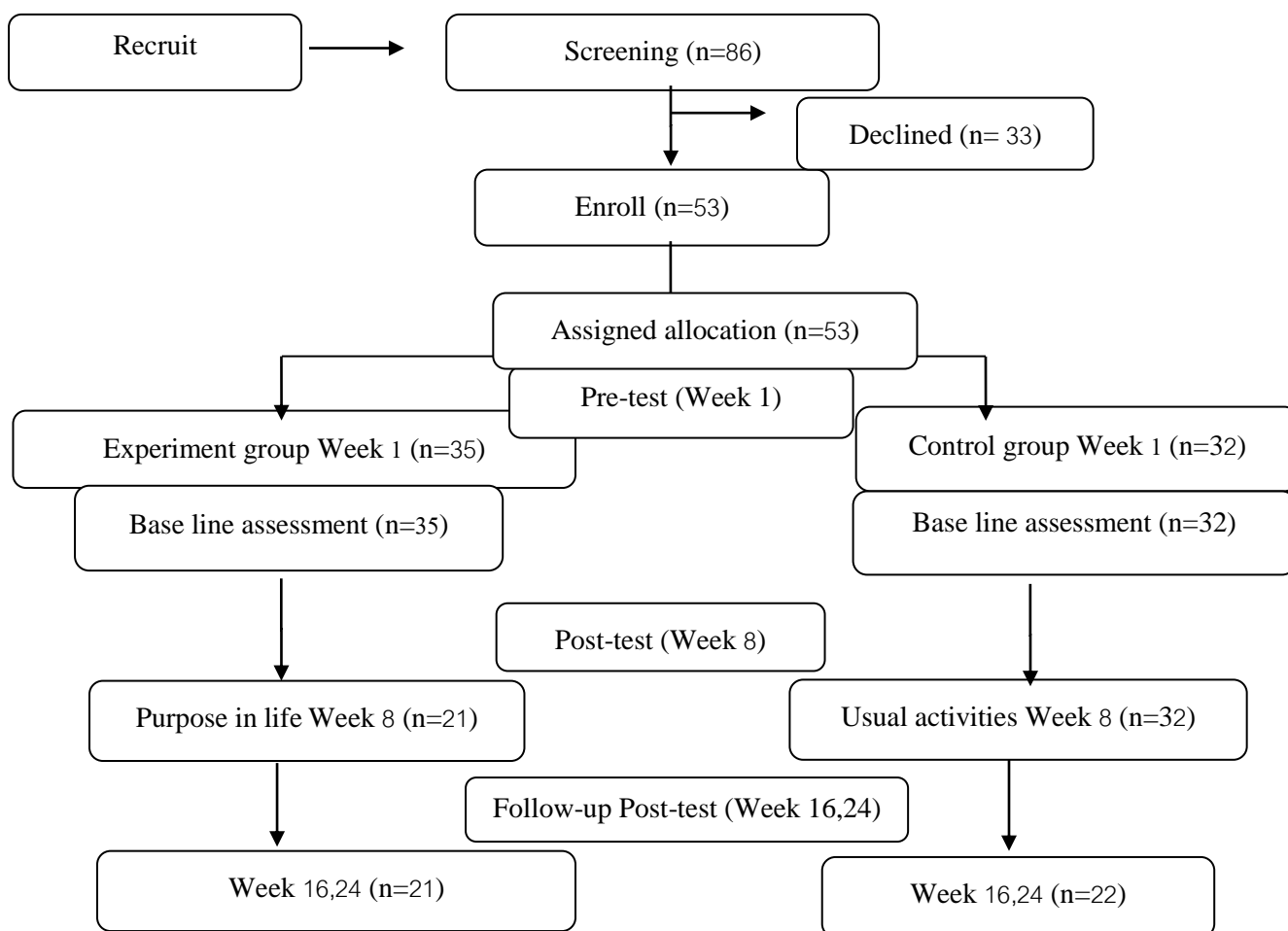
เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria)

1. เยาวชน อายุ 15-18 ปี
2. กำลังถูกควบคุมตัวอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
3. มีประวัติการติ่มสุรา (โดยประเมินจาก “แบบคัดกรองการใช้ยาและสารเสพติดสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม” ข้อ 3)
4. ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

สำหรับเยาวชนที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี ต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง ยกเว้นกรณี 1) เยาวชนที่มีอายุ 15-18 ปี ที่มีหลักฐานเชื่อได้ว่าอาศัยอยู่ตามลำพังก่อนถูกควบคุมตัวเข้ามาในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยจะขอ assent จากเยาวชนเท่านั้น 2) ผู้ปกครองไม่สามารถมาเยี่ยมได้/หรือติดต่อผู้ปกครองไม่ได้ ด้วยเหตุจำเป็น เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด - 19 โดยผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จะเป็นผู้อนุญาตแทน

5. ไม่มีปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
6. สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดออก คือ เข้าโปรแกรมฯ ไม่ครบ จำนวน 8 สัปดาห์ หรือมีการเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจจนต้องได้รับการรักษาต่อเนื่อง

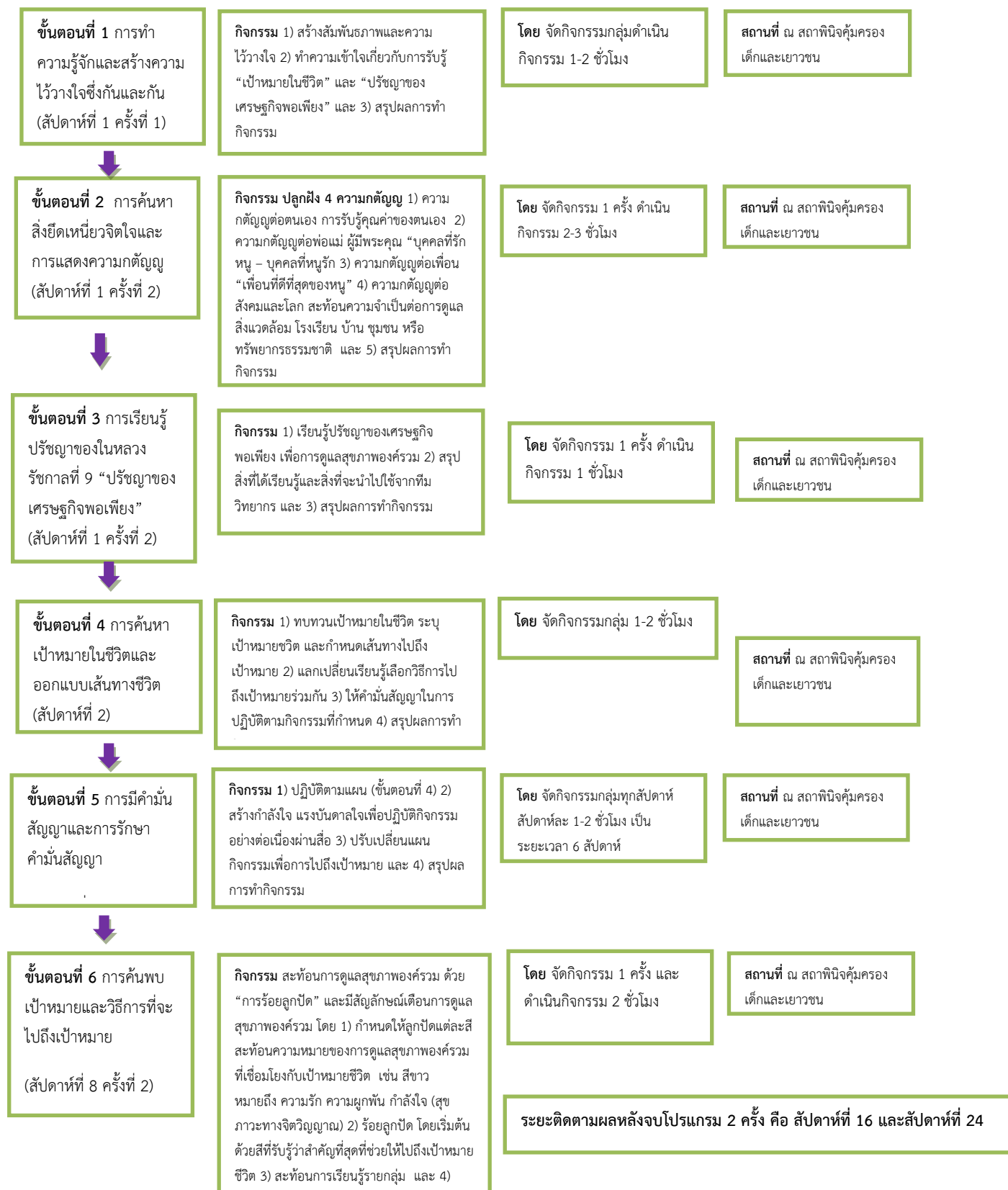


เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของเยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ซึ่งดัดแปลงมาจากโปรแกรม “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs” (กาญจน์สุนภัส และคณะ 2562; Balthip, McSherry, Petchruschatachart, Piriya-koon-torn & Liamputtong, 2017) การดำเนินกิจกรรมเน้นการส่งเสริมความกตัญญู 4 รูปแบบที่เชื่อมโยงกับเป้าหมายชีวิต ได้แก่ (1) การสร้างความกตัญญูต่อตนเอง (2) การสร้างความกตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ (3) การสร้างความกตัญญูต่อเพื่อน และ (4) การสร้างความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน โดยการดำเนินกิจกรรมใน สัปดาห์ที่ 1-2 (ขั้นที่ 1-3) และ สัปดาห์ที่ 8 (ขั้นที่ 6) ดำเนินกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง/

สัปดาห์ และสัปดาห์ ที่ 3-7 (ชั้นที่ 4-5) ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้ง ละ 1-2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดและติดตามผล ผ่านการฝึกปฏิบัติรายบุคคล การบันทึกรายบุคคล และการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ขีดทับ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)



แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของเยาวชนฯ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินสุขภาพองค์รวม (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของเยาวชนที่กระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา จำนวน 14 ข้อ เช่น อายุ ศาสนา จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพหลักของพ่อแม่ เป็นต้น

2. แบบประเมินสุขภาพองค์รวม โดยดัดแปลงจากการพัฒนาของกาญจน์สุนภัส และบุญโรม (2562) และมีค่าความเชื่อมั่นจากการทำวิจัยในกลุ่มที่คล้ายคลึงกัน 0.92 ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 33 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ของลิเคอร์ท (Likert's scale) แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก จำนวน 11 และข้อคำถามทางลบ จำนวน 22 ข้อ 4 หมายถึง เห็นด้วยที่สุด 3 หมายถึง เห็นด้วย 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย และ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยเลย คะแนนรวมของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 33 – 132 คะแนน นำคะแนนดังกล่าวแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยใช้การแบ่งตามอันตรภาคชั้น ดังนี้

33 - 65.9	หมายถึง ระดับต่ำ
66 - 98.9	หมายถึง ระดับปานกลาง
99 - 132	หมายถึง ระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาไปหาความตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยพิจารณาจากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญู ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาคุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์/ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง 1 ท่าน อาจารย์/ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีติจิตวิญญาน หรือเป้าหมายชีวิต หรือ ความกตัญญู จำนวน 2 ท่าน และอาจารย์/ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชน จำนวน 2 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจน และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นนำมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องของภาษาและเนื้อหาให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ

2. เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) แบบประเมินสุขภาพองค์รวม หลังจากตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านแล้ว ได้นำไปทดลอง (try out) กับกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิด และมีประวัติการติ่มสุรา ที่ถูกควบคุมตัว ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย (จังหวัดที่ 3) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (กำหนดค่า $\alpha > .8$) แบบประเมินสุขภาพองค์รวม มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยก่อนเริ่มโครงการวิจัย โครงร่างการวิจัยต้องผ่านการประเมินจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัส โครงการ 2020 NL- Qn 012 รหัสหนังสือรับรอง PSU IRB 2020 – NL 016 ลงวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2563 และหนังสืออนุญาตการให้ดำเนินการวิจัยกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เลขที่ ยธ 06109/240

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนและอยู่ในกลุ่มเปราะบาง จึงมีการคำนึงถึงหลักความเคารพในบุคคล หลักคุณประโยชน์ ไม่ก่ออันตราย รวมถึงอายุ สภาพทางด้านอารมณ์ ความพร้อมทางด้านพัฒนาการและสติปัญญา รวมทั้งเคารพในความเป็นผู้อ่อนด้อย เปราะบาง ผู้วิจัยจึงจัดทำเอกสารชี้แจงพร้อมคำยินยอมพร้อมใจเพื่อการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมวิจัย ซึ่งผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของการดำเนินวิจัยในครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เหมาะสมกับวัย ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยโดยปราศจากการบังคับใด ๆ และการวิจัยครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียหายนใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งหากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัยไปแล้วสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่เกิดผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากนี้ระหว่างการดำเนินกิจกรรมหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการเปิดเผยข้อมูลของตนเองเป็นสิ่งที่กระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ การบันทึกข้อมูลจะไม่มีสิ่งที่จะระบุถึงตัวตนของผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งมีมาตรการรักษาความลับของการจัดเก็บเอกสารและข้อมูล เช่น การเก็บในตู้มีกุญแจล็อก จำกัดผู้เข้าถึงข้อมูลเฉพาะที่วิจัย กุญแจเก็บรักษาโดยหัวหน้าโครงการเพียง 1 ท่านเท่านั้น ข้อมูลเก็บในคอมพิวเตอร์ ที่มีรหัสผ่าน ทั้งนี้อาจมีคณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ คณะกรรมการจริยธรรมฯ เป็นต้น พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ชดทับ จำกัดผู้เข้าถึงข้อมูลได้เฉพาะนักวิจัยและแหล่งทุน นำมาใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวมไม่สามารถระบุตัวตนได้ หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยหรือเกิดความกังวล สามารถสอบถามรายละเอียดได้จากผู้วิจัยตลอดเวลา ดำเนินการวิจัย เอกสารจะถูกทำลายภายในระยะเวลา 3 ปี หลังจากผลงานได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่

กรณีที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการจำหน่ายออกจากสถานพินิจฯ ก่อนเสร็จสิ้นระยะติดตามผล ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 16) และครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 24) ผู้วิจัยขอเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดตามขอเก็บข้อมูลในระยะติดตามผลไว้ล่วงหน้าก่อนการจำหน่าย และการเก็บข้อมูลทุกครั้งจะให้กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ปกครองเซ็นติเบยินยอม (กรณีอายุน้อยกว่า 18 ปี)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนสิงหาคม 2564 และกระบวนการติดตาม ดำเนินการจำนวน 2 ครั้ง ในเดือนตุลาคม และเดือนธันวาคม 2564 โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. เสนอโครงร่างวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรม ศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบโครงร่างวิจัย

2. เสนอโครงร่างวิจัยที่ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรม ศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ต่อกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยกับเยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการตีมีสุรา ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ของ 2 จังหวัด โดยดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยเสนอโครงร่างวิจัยที่ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ ต่อกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยกับเยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการตีมีสุรา ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน 2 จังหวัด โดยดำเนินการ ดังนี้

2.1.1 หลังได้รับอนุญาตให้เข้าดำเนินโครงการวิจัยได้ ผู้วิจัยเข้าพบกับบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กและเยาวชน ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนของ 2 จังหวัด เพื่ออธิบายโครงการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง วิธีดำเนินการศึกษา และประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา และขออนุญาตทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงกับโครงการวิจัย

2.1.2 ผู้วิจัยเข้าพบบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเยาวชนฯ ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนของ 2 จังหวัด เพื่อชี้แจงโครงการ วัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีดำเนินการศึกษา และประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาแก่เด็กและเยาวชนทั้งหมดที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับคุณสมบัติที่กำหนดในโครงการ พร้อมมอบใบประกาศเชิญชวนเข้าร่วมการวิจัยก่อนการ recruit กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นขออนุญาตเด็กและเยาวชนฯ ให้พบกับผู้วิจัยโดยสมัครใจ

2.1.3 ผู้วิจัยเข้าพบเยาวชนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์อธิบายวิธีการทำวิจัยและการเก็บข้อมูลวิจัย และขอความร่วมมือในการร่วมการวิจัย เปิดรับสมัคร และตรวจสอบคุณสมบัติ หลังจากนั้นทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

2.1.4 นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความยินยอมให้ความร่วมมือในการทำวิจัย สำหรับกรณีกลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 18 ปี จะนัดหมายกับผู้ปกครองเพื่อขอความยินยอมและเซ็นยินยอมให้บุตรหลานหรือเยาวชนที่อยู่ในความดูแลเข้าร่วมโครงการฯ

2.2 การดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.2.1 กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามมาตรฐานของสถานพินิจ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.2.1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มควบคุมในการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

2.2.1.2 เมื่อได้รับความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมการวิจัย ในสัปดาห์ที่ 1 โดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินสุขภาพองค์รวม และเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 16 และสัปดาห์ที่ 24 หลังจบโปรแกรม เพื่อติดตามผลและประเมิน ด้วยแบบประเมินสุขภาพองค์รวม

2.2.2 กลุ่มทดลอง เป็นผู้ที่ได้รับโปรแกรมร่วมกับ ได้รับการดูแลตามมาตรฐานของสถานพินิจฯ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

2.2.2.1 ผู้วิจัยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง นัดพบเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมวิจัย

2.2.2.2 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูล รวบรวมข้อมูลของกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินสุขภาพองค์รวม ก่อนเข้าร่วมการวิจัย

2.2.2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมและติดตามผล โดยกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม โดยการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1-2 (ขั้นที่ 1-3) ดำเนินกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์ และสัปดาห์ ที่ 3-8 (ขั้นที่ 4-6) ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้ง ละ 1-2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ พร้อมขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ขีดทับ ภาพที่ถ่ายจะเก็บไว้เป็นความลับ เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ แต่ไม่มีการบันทึกเสียง

3. ประเมินผลโดยเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินสุขภาพองค์รวม ในสัปดาห์ที่ 8 (หลังจบโปรแกรม) สัปดาห์ที่ 16 (หลังจบโปรแกรม 2 เดือน) และสัปดาห์ที่ 24 (หลังจบโปรแกรม 4 เดือน) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล ณ สถานพินิจฯ

ทั้งนี้เมื่อเริ่มโครงการจำนวนกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เท่ากับ 32 ราย และ 35 ราย ตามลำดับ อย่างไรก็ตามในระหว่างการดำเนินกิจกรรม และหลังการดำเนินกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มลดลง ทั้งนี้เหตุผลสำคัญ คือ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมและการเก็บข้อมูลในสถานพินิจฯ มีความล่าช้า ประกอบกับแนวทางการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของกรมพินิจฯ ประการหนึ่ง คือ การลดจำนวนเยาวชนในสถานพินิจฯ ดังนั้นระยะเวลาการอยู่ในสถานพินิจฯของเยาวชนลดลง เนื่องจากเยาวชนบางรายได้ถูกปล่อยตัวออกจากสถานพินิจฯ ก่อนกำหนด ดังนั้นเมื่อติดตามทั้ง 2

ครั้ง จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มลดลง โดยกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง คงเหลือ 22 ราย และ 21 ราย ตามลำดับ แมื่อก่อนกลุ่มตัวอย่างจะได้รับปล่อยตัวออกจากสถานพินิจฯ ทีมวิจัยและคณะทำงานได้ขอเบอร์โทรศัพท์เพื่อติดตามขอเก็บข้อมูลไว้ แต่ไม่สามารถติดตามกลุ่มตัวอย่างบางรายได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 67 คน ที่เข้าร่วมวิจัย โดยมีการวางแผนทางการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย และสถิติอนุมานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในช่วง baseline โดยใช้ Mann-Whitney U test , Fisher's exact test วิธี Hypergeometric และ Chi-square test

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพองค์รวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงที่ศึกษา ด้วยสถิติ Independent sample t-test และการวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว โดยใช้สถิติ Multilevel Mixed Effects model

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และ ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพองค์รวม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 การนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง ในช่วง Base line assessment (ครั้งที่ 1) ก่อนดำเนินโครงการ โดยจากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ย 16.87 และ 16.71 ปี ตามลำดับ ส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ อาศัยอยู่กับอยู่กับบิดาหรือมารดา (ร้อยละ 31.1 และ ร้อยละ 25.7 ตามลำดับ)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (จำนวน 53 คน)

ปัจจัยศึกษา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อายุ (mean (SD): min-max)	16.87 (0.91): 15-19		16.71 (1.20): 14-19		0.916 ^a
14 ปี	0	0.0	2	5.7	
15 ปี	1	3.1	4	11.4	
16 ปี	10	31.3	6	17.1	
17 ปี	15	46.9	14	40.0	
18 ปี	4	12.5	8	22.9	
19 ปี	2	6.3	1	2.9	
ศาสนา					
พุทธ	30	93.8	25	71.4	0.037 ^{b*}
คริสต์	0	0.0	2	5.7	

ปัจจัยศึกษา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อิสลาม	2	6.3	8	22.9	
การอาศัยอยู่กับบุคคล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)					
อยู่กับบิดาและมารดา	10	31.3	9	25.7	0.616 ^c
อยู่กับบิดาหรือมารดา	13	40.6	11	31.4	0.433 ^c
อยู่เพียงลำพัง	2	6.3	4	11.4	0.458 ^c
อยู่กับญาติ พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย	11	34.4	11	31.4	0.798 ^c
อยู่กับผู้อื่น เช่น เพื่อน	0	0.0	4	11.4%	0.115 ^b
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)					
(mean (SD): min-max)	5.91 (3.04): 1-13		4.57(1.48): 0-7		0.084 ^a
≤3	7	21.9	7	20.0	
4-6	15	46.9	25	71.4	
7-9	6	18.8	3	8.6	
≥10	10	12.5	0	0.0	
อาชีพหลักของพ่อแม่ หรือ ผู้ปกครอง					
รับจ้าง	17	53.1	19	54.3	0.603 ^b
ธุรกิจส่วนตัว	6	18.8	9	25.7	
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	0	0.0	2	2.9	
เกษตรกร/ปศุสัตว์/ประมง	9	28.1	6	17.1	
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (บาท)					
Median (IQR): min-max	9000 (6,750): 300-30,000		10,000(7,500): 250-50,000		0.312 ^a
≤10,000	22	68.8	24	68.6	
10,001-30,000	10	31.2	7	20.0	
>30,000	0	0.0	4	11.4	

ปัจจัยศึกษา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
จำนวนเงินที่ได้รับต่อวัน (บาท)					
Median (IQR): min-max	275(237.5):50-1,000		300(200): 20-1,500		0.328 ^a
≤200	15	46.9	11	35.5	
201-300	9	28.1	7	22.6	
>300	8	25.0	13	41.9	
จำนวนเงินที่ใช้จ่ายต่อวัน (บาท)					
Median (IQR): min-max	100(90): 40-500		200(190): 40-1,200		0.002 ^{a*}
≤200	15	46.9	11	35.5	
201-300	9	28.1	7	22.6	
>300	8	25.0	13	41.9%	
ความเพียงพอของเงินรายรับต่อเดือน					
เพียงพอ	31	96.9	30	85.7	0.200 ^b
ไม่เพียงพอ	1	3.1	5	14.3	
ความเหลือเก็บของเงินรายรับต่อเดือน					
เหลือเก็บ	23	71.9	16	45.7	0.047 ^{b*}
ไม่เหลือเก็บ	9	28.1	19	54.3	
โรคประจำตัว					
มี	2	6.3	4	11.4	0.675 ^b
ไม่มี	30	93.8	31	88.6	
กิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรก					
ไม่มี	3	9.4	14	40.0	0.004 ^{c*}
มี	29	90.6	21	60.0	
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว					
ดี	23	71.9	28	80.0	0.661 ^b

ปัจจัยศึกษา	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่ค่อยดีนัก	8	25.0	7	20.0	
ไม่ดี	1	3.1	0	0.0	
จำนวนครั้งที่มาอยู่ในสถานพินิจฯ					
1 ครั้ง	24	75.0	20	57.1	0.317 ^b
2 ครั้ง	7	21.9	12	34.3	
ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป	1	3.1	3	8.6	
ประเภทของคดีการกระทำผิด					
คดีเกี่ยวกับยาเสพติด	19	59.4	13	37.1	0.221 ^b
คดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน	3	9.4	8	22.9	
คดีทำร้ายร่างกาย	4	12.5	2	5.7	
คดีทางเพศ	3	9.4	6	17.1	
คดีประเภทอื่น ๆ	3	9.4	6	17.1	

a = Mann-Whitney U test

b= Fisher's exact test วิธี Hypergeometric

c= Chi-square test

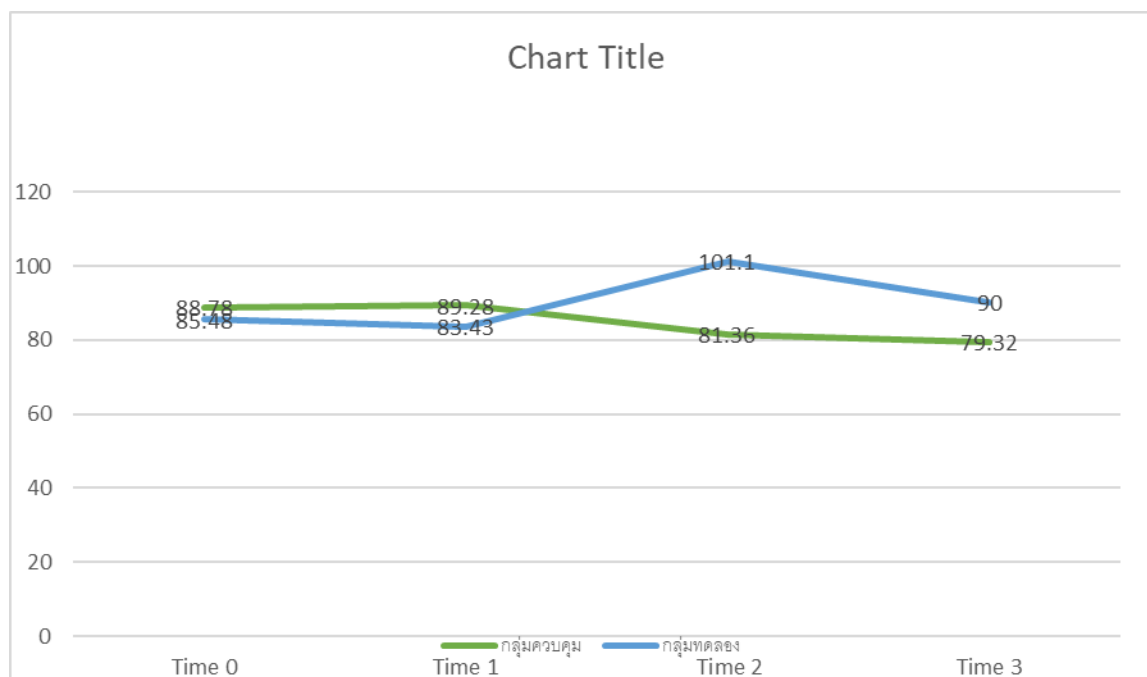
ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 2 การนำเสนอข้อมูลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วง Baseline, Immediately after completing program, Follow up 1 และ Follow up 2 ดังรายละเอียดในตาราง 2 และแผนภูมิที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วง Baseline, Immediately after completing program, Follow up 1 และ Follow up 2

สุขภาวะองค์รวม	n	Mean (SD)	t	p-value	Cohen's effect size	95%CI
Baseline						
กลุ่มควบคุม	32	88.78 (13.33)	1.063	0.292	0.26	-0.23, 0.75
กลุ่มทดลอง	35	85.48 (12.05)				
Immediately after completing program						
กลุ่มควบคุม	32	89.28 (11.96)	1.775	0.082	0.45	-0.06, 1.04
กลุ่มทดลอง	21	83.43 (11.39)				
Follow up 1						
กลุ่มควบคุม	22	81.36 (9.09)	-6.101	<0.001**	-1.37	-1.83, -0.92
กลุ่มทดลอง	21	101.10 (11.80)				
Follow up 2						
กลุ่มควบคุม	22	79.32 (8.11)	-2.856	0.008**	0.28	-1.40, -0.23
กลุ่มทดลอง	21	90.00 (15.20)				

แผนภูมิที่ 1 การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง



จากตาราง 2 และแผนภูมิที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วง Baseline, Intermediately after completing program, Follow up 1 และ Follow up 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ในช่วง Follow up 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.101, p < 0.001$) และในช่วง Follow up 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.856, p < 0.008$)

ตารางที่ 3 การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model

ตัวแปรศึกษา	Baseline	Intermediately after completing program	Follow up 1	Follow up 2	p-value
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
สุขภาวะองค์รวม					
กลุ่มควบคุม	88.78 (13.33)	89.28 (11.96)	81.36 (9.09)	79.32 (8.11)	0.037*
กลุ่มทดลอง	85.48 (12.05)	83.43 (11.39)	101.10 (11.80)	90.00 (15.20)	

จากตาราง 3 เมื่อศึกษาผลการได้รับโปรแกรมเป้าหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว พบว่า กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.037$)

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว แบบ Univariate analysis เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย สุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model

ตัวแปรศึกษา	β	S.E.	p-value	95%CI	
				lower	Upper
สุขภาวะองค์รวม					
กลุ่มศึกษา	3.746	1.799	0.037*	0.22	7.27

*Fix effects คือ กลุ่มศึกษาใน Model คือกลุ่มทดลอง โดยใช้กลุ่มควบคุมเป็นตัวเปรียบเทียบ และวิเคราะห์ random effects โดยใช้ บุคคล (ID) เป็นตัวแปร

จากตาราง 4 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว แบบ Univariate analysis เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนสุขภาวะองค์รวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 3.746$, $p=0.037$)

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ Multivariate analysis เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยควบคุมอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model

ตัวแปรศึกษา	β	S.E	p-value	95%CI	
				lower	Upper
Model 1*					
สุขภาวะองค์รวม					
กลุ่มศึกษา	3.746	1.799	0.037*	0.22	7.272
Constant	85.490	1.237	<0.001	83.06	87.92
Model 2**					
กลุ่มศึกษา	0.651	2.327	0.779	-3.91	5.21
ศาสนา (อื่น ๆ)	-3.674	2.796	0.189	-9.15	1.80
จำนวนเงินที่ใช้ต่อวัน	0.003	0.005	0.575	-0.01	0.01
ความไม่เหลือเก็บของเงินรายรับต่อเดือน	2.485	2.088	0.234	-1.61	6.58
กิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรก (ไม่มี)	-8.212	2.623	0.002**	-13.35	-3.07
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (ไม่ค่อยดี)	0.719	2.251	0.749	-3.69	5.13
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว (ไม่ดี)	-6.028	6.436	0.349	-18.64	6.59
Constant	92.262	2.851	<0.001	86.67	97.85

*Fix effects คือ กลุ่มศึกษาใน Model เป็นกลุ่มทดลอง โดยใช้กลุ่มควบคุมเป็นตัวเปรียบเทียบ และวิเคราะห์ random effects โดยใช้ บุคคล (ID) เป็นตัวแปร

** Model 2 ควบคุมอิทธิพลของตัวแปรที่พบความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มในการเปรียบเทียบ Baseline characteristic

จากตาราง 5 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model และควบคุมอิทธิพลของตัวแปร ศาสนา จำนวนเงินที่ใช้ต่อวัน ความไม่เหลือเก็บของเงินรายรับต่อเดือน การไม่ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนสุขภาวะองค์รวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 3.746$, $p=0.037$) และการไม่มีงานอดิเรกเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการลดลงของคะแนนสุขภาวะองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -8.212$, $p=0.002$)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการดื่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สถานที่ศึกษา ได้แก่ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 2 แห่ง ที่ตั้งอยู่ในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนที่มีอายุ 15-18 ปี ซึ่งสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่ 1) เยาวชนที่เคยกระทำผิด 2) มีประวัติการดื่มสุรา และ 3) ถูกควบคุมตัว ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ การดำเนินกิจกรรม ดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนสิงหาคม 2564 และกระบวนการติดตาม ดำเนินการจำนวน 2 ครั้ง ในเดือนตุลาคม และเดือนธันวาคม 2564 โดยเยาวชนจากสถานพินิจฯ ทั้ง 2 แห่ง ได้ถูกเลือกแบบสุ่ม เยาวชนจากสถานพินิจฯ แห่งที่ 1 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มทดลอง และเยาวชนจากสถานพินิจฯ แห่งที่ 2 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ซึ่งดำเนินกิจกรรมทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ การประเมินสุขภาพองค์รวมของกลุ่มตัวอย่างวัดโดยแบบประเมินสุขภาพองค์รวม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และแบบประเมินสุขภาพองค์รวม หาความเที่ยงกับเยาวชนที่กระทำผิด และมีประวัติการดื่มสุรา ที่ถูกควบคุมตัว ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคใต้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย และสถิติอนุมานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในช่วง baseline โดยใช้ Mann-Whitney U test, Fisher's exact test วิธี Hypergeometric และ Chi-square test สำหรับข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพองค์รวมระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงที่ศึกษาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test และวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว โดยใช้ สถิติ Multilevel Mixed Effects model

ผลการศึกษาการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวม ในช่วง Follow up 1 และในช่วง Follow up 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t = -6.101$ ($p < 0.001$) และ $t = -2.856$ ($p < 0.008$) ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model และควบคุมอิทธิพลของตัวแปร ศาสนา จำนวนเงินที่ใช้ต่อวัน ความไม่เหลือเก็บของเงินรายรับต่อเดือน การไม่ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนสุขภาพองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 3.746$, $p = 0.037$) และการไม่มีงานอดิเรกเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการลดลงของคะแนนสุขภาพองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -8.212$, $p = 0.002$)

การอภิปรายผล

ผลการเปรียบเทียบคะแนนสุขภาพองค์รวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวม ในช่วง Follow up 1 และในช่วง Follow up 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t = -6.101$ ($p < 0.001$) และ $t = -2.856$ ($p < 0.008$) ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพองค์รวม ด้วยสถิติ Multilevel Mixed Effects model และควบคุมอิทธิพลของตัวแปร ศาสนา จำนวนเงินที่ใช้ต่อวัน ความไม่เหลือเก็บของเงินรายรับต่อเดือน การไม่ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนสุขภาพองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 3.746$, $p = 0.037$) และการไม่มีงานอดิเรกเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการลดลงของคะแนนสุขภาพองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -8.212$, $p = 0.002$)

ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนองค์ความรู้ที่ผ่านมาที่ว่า การสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตช่วยสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น และสอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตต่อสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นไทย ที่พบว่า หลังจากวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ส่งผลให้คะแนนสุขภาพองค์รวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p < 0.001$) (Balthip et al., 2022) โดยสามารถอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

1. กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความกตัญญู เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วย 6 ชั้น ชั้นที่ 1 การทำความรู้จักและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Building Trust and Rapport) ชั้นที่ 2 การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญู (Discovering connectedness and showing gratitude) ชั้นที่ 3 การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” (Learning and practicing the Self-sufficiency Economy) ชั้นที่ 4 การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต (Searching for the purpose in life and designing life paths) โดยกิจกรรมที่สำคัญในกระบวนการค้นหาเป้าหมายในชีวิต คือ การตั้งเป้าหมายชีวิต ซึ่งในการตั้งเป้าหมายชีวิต เยาวชนจะค้นหาหรือกำหนดเป้าหมายระยะสั้น (short term searching for meaning) และค้นหาหรือกำหนดเป้าหมายระยะยาวหรือเป้าหมายสูงสุด (long term searching for meaning) ชั้นที่ 5 การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา (Making promises and holding to promises) และชั้นที่ 6 การค้นพบเป้าหมายและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย (Finding purpose in life and finding ways to achieve it)

โดยโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตดังกล่าวได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมความกตัญญูแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวคิดในการพัฒนาดน การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง และการสนับสนุนการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของวัยรุ่นไทย (กาญจนาสุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล, และปราณี, 2559; ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; ขวัญตา, อุษณีย์ และ ศิริวรรณ, 2557; Balthip, & Purnell, 2014; Balthip, Petchruschatachart, Piriyaakontorn, & Liamputtong, 2017; . Balthip, Pasri, Suwanphahu, McSherry, & Kritpracha, 2021; Balthip, Pasri, & Nudla, 2022) การสร้างเสริมความกตัญญูส่งผลให้เยาวชนวัยรุ่นรับรู้ถึงความมีคุณค่าในตนเอง และรับรู้ถึงความหมายของการมีชีวิต ความกตัญญูได้ถูกสอนและปลูกฝังในทุกวัฒนธรรม และทุกศาสนาการช่วยให้วัยรุ่นไตร่ตรองถึงพระคุณของผู้มีพระคุณมีความสำคัญยิ่ง ทั้งนี้เพราะเมื่อวัยรุ่นระลึกถึงพระคุณของผู้อื่น วัยรุ่นก็จะพิจารณาถึงวิธีการที่จะตอบแทนบุญคุณ ความกตัญญูเป็นคุณลักษณะที่จะต้องปลูกฝังให้เป็นนิสัย และใช้เวลา

ในการบ่มเพาะ (O'Brien, 2018) การปลูกฝังความกตัญญู จะต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่และทุกเวลา การสร้างแรงบันดาลใจที่บ้านจะช่วยกระตุ้นวัยรุ่นในการแสวงหาเป้าหมายและความสนใจที่มีความหมายเพื่อการดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดั่งงาม

สำหรับโปรแกรมการสร้างเสริมความกตัญญูฯ ในครั้งนี้ ได้มุ่งเน้นในการบ่มเพาะความกตัญญู 4 ประการ ได้แก่ การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to oneself) การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รัก และมีพระคุณ (Gratitude to significant persons) การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers) และการมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) (Balthisp, Suwanphahu, & McSherry, 2022) อันจะนำมาซึ่งการมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลตนเอง และดูแลผู้อื่นแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความเมตตา กรุณา ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุมีผล เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี และจะนำพาชีวิตความสำเร็จที่แท้จริง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to oneself) ความกตัญญูต่อตนเองหรือความรักตนเอง เป็นคุณลักษณะหนึ่งของผู้ที่มีเป้าหมายชีวิต และนับได้ว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิต ทั้งนี้เพราะความรักหรือความกตัญญูต่อตนเอง เกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นรับรู้ถึงความสำคัญ ความมีคุณค่าของตนเอง เป็นการรับรู้ภายในของวัยรุ่นที่มีต่อตนเอง อันจะนำมาซึ่งความปรารถนา ที่จะทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้นหรือประสบความสำเร็จในชีวิต ความกตัญญูต่อตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อตนเอง และการมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการดำเนินชีวิตและดูแลตนเองแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความเมตตา กรุณา ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุมีผล เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง และจะนำพาชีวิตและอนาคตของตนเองสู่การพบความสุข ความสำเร็จที่แท้จริง

1.2 การมีความกตัญญูต่อบุคคลสำคัญในชีวิต (Gratitude to significant persons) ความกตัญญูต่อบุคคลสำคัญในชีวิต และบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณรวมถึงพระผู้เป็นเจ้า เป็นการแสดงออกถึงการมีเป้าหมายชีวิตเพื่อผู้อื่นนอกเหนือตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่มีเป้าหมายชีวิต เพราะการมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ เป็นพลังสำคัญที่ช่วยขับเคลื่อนชีวิตของวัยรุ่นให้ดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดั่งงาม และหากพิจารณาตามนิยามของเป้าหมายชีวิต จะเห็นได้ว่า เป้าหมายชีวิตได้ให้ความสำคัญกับการมีเป้าหมายเพื่อบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น เป็นความต้องการที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาสังคมและโลก1

1.3 การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers) เพื่อนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนและการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของวัยรุ่น การมีความกตัญญูต่อเพื่อนเป็นการแสดงออกถึงการมีเป้าหมายชีวิตเพื่อผู้อื่นนอกเหนือตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตเช่นกัน การมีความกตัญญูต่อเพื่อน หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าและพระคุณของเพื่อน หรือเพื่อนมนุษย์ นำมาซึ่งความตั้งใจในการตอบแทนบุญคุณหรือดูแลช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความเมตตา กรุณา ความรู้ ความพอประมาณ และความมีเหตุมีผล เพื่อให้เพื่อนพบกับความสุขที่แท้จริง

1.4 การมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) การมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก มีความสอดคล้องกับความหมายของเป้าหมายชีวิตที่หมายถึง การมีชีวิตที่เป็นประโยชน์ การมีชีวิตที่มีเกียรติ การมีชีวิตที่มี

ความเมตตา และการมีความสามารถที่จะสร้างสิ่งที่ดี และสร้างความแตกต่างให้กับบริบทที่อาศัยอยู่เพื่อการมีชีวิตที่ดี การส่งมอบคุณค่าที่มีในตนเองให้กับผู้อื่นและสังคม การสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น การมีความรู้สึกห่วงใยใส่ใจผู้อื่น ซึ่งการมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก หมายถึง การมีความตั้งใจในการดูแลรักษา พัฒนา สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก ให้เป็นสังคมแห่งกัลยาณมิตร และเอื้ออาทร ซึ่งเป็นกลยุทธ์สำคัญต่อการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต

2. โปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติและปัญญา ดังนี้

2.1 การให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติและสมาธิ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิต (กาญจนาสุนภัส และคณะ, 2559; กาญจนาสุนภัส และคณะ, 2561; อริสา และคณะ, 2563) เพื่อให้เยาวชนได้มีความคิดที่ลึกซึ้งในการกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง โดยก่อนการเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง ทีมวิจัยและทีมเริ่มด้วยการพัฒนาสติและสมาธิ และสร้างความสงบแห่งจิตใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกจิตให้อยู่กับลมหายใจ และการใช้เพลงที่น้อมนำสู่การมีสมาธิและมีความมั่นคงแห่งจิตใจ

2.2 การสร้างบรรยากาศของการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ โดยระหว่างการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยและทีมเน้นการรับฟังอย่างตั้งใจ (deep listening) ด้วยการใคร่ครวญ (contemplation) เพื่อให้เกิดการเข้าใจ ปฏิสัมพันธ์ การสร้างความเมตตากรุณา และการเข้าใจซึ่งกันและกัน ระหว่างบุคคล 2 ฝ่าย คือ ผู้พูดกับผู้ฟัง (Bruce et al., 2018)

2.3 การสะท้อนการเรียนรู้ระหว่างการดำเนินกิจกรรม และสิ้นสุดการทำกิจกรรม การใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านการสะท้อนการเรียนรู้ เป็นกระบวนการสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเป้าหมายชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพ (อริสา และคณะ, 2563) การสะท้อนคิดได้นำมาใช้ทุกครั้งที่มีการดำเนินกิจกรรม ทั้งในรูปแบบการพูดและการเขียนบันทึกสะท้อนคิด (Reflective diary) เพื่อการสะท้อนตนเอง การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้บุคคลได้มีโอกาสทบทวน และไตร่ตรองเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และการกระทำของตนเองจากสถานการณ์ที่ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมจากมุมมองที่หลากหลาย การหาเหตุผลมาสนับสนุน ก่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้นและตระหนักรู้ในความหมายการกระทำของตนเองและคุณค่าในประสบการณ์ที่เรียนรู้ นำไปสู่การวางแผนในการพัฒนาตนเอง (รัตติกร และคณะ, 2562) โดยการตั้งคำถามในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและขยายกรอบความคิดที่มีต่อตนเอง ทำให้เกิดผลที่สำคัญ คือ การเพิ่มความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเอง การเพิ่มทางเลือกและการตัดสินใจเลือก และความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง (โทโมเอะ, 2551)

นอกจากนี้การออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตยังตั้งอยู่บนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นปรัชญาพื้นฐานของการพัฒนา เป็นแนวทางการพัฒนาคนที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาหรือจิตวิญญาน การดำเนินชีวิตอย่างรู้คุณค่า รู้เป้าหมายและความหมายอันจะนำมาซึ่งความสุขของชีวิต เช่น ขั้นตอนของการกำหนดกลยุทธ์ในการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต จะต้องตั้งอยู่บนความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล การมีความรู้ มีคุณธรรม อันจะนำมาซึ่งความตั้งใจ และการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตเพื่อการมีภูมิคุ้มกันตนเอง (มูลนิธิชัยพัฒนา, มปป.)

3. การดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองปฏิบัติจริง ร่วมกับสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ภายใต้การสนับสนุนของทีมวิจัย ซึ่งเป็นพี่เลี้ยงที่คอยให้คำปรึกษา ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิด

ความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเป้าหมายชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับองค์ความรู้ที่ผ่านมา โดยพบว่า การมีที่ปรึกษา (mentor) มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต การมีระบบที่ปรึกษา ระบบเลี้ยง (Mentorship) ช่วยพัฒนาความเข้มแข็งของวัยรุ่น ช่วยส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ช่วยส่งเสริมความมั่นใจในตนเองของวัยรุ่น ผู้ใหญ่ที่ให้ความห่วงใยมีความสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นในการพัฒนาต้นทุนชีวิต (asset) สามารถส่งเสริมจุดแข็งและความสามารถของวัยรุ่น รวมถึงการให้โอกาสวัยรุ่นในการพัฒนาต้นทุนชีวิตใหม่ (Dik, Steger, Gibson, & Peisner, 2011) และการศึกษาเป้าหมายชีวิตของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดประเทศกัวเตมาลา พบว่า เป้าหมายชีวิตของวัยรุ่นส่วนใหญ่พัฒนาขึ้นจากการมีความศรัทธาและการได้รับการสนับสนุนจากที่ปรึกษา โดยที่ปรึกษานับสนุนให้วัยรุ่นได้มีการศึกษา การฝึกทักษะทางสังคม และการสร้างความหวังในอนาคต (Liang et al., 2017) ผู้ใหญ่ที่ให้ความห่วงใยและมีความเชื่อที่ว่า “วัยรุ่นจะมีศักยภาพสูงสุดเมื่อได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง” มีความสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นในการพัฒนาต้นทุนชีวิตของตนเอง (U.S. Department of Education, 2007 a, b)

4. การมีสื่อที่สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง เช่น สื่อ “รอยยิ้มนักสู้ ดอกเตอร์จากกองขยะ” ซึ่งเป็นสื่อบุคคลที่เคยประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตในวัยเด็กและวัยรุ่น แต่ต่อมากลับมามีชีวิตที่ดีได้ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีแบบอย่างที่ดี และมีกำลังใจในการปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับองค์ความรู้ที่พบว่า การมีบุคคลต้นแบบวัยผู้ใหญ่ ซึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกในครอบครัวอาจจะช่วยวัยรุ่นในค้นหาเป้าหมายชีวิตผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านอาชีพ (Balhip et al., 2017; U.S. Department of Education, 2007 a, b) อันจะนำมาซึ่งการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงการมีสุขภาวะองค์รวม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ด้วยโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต ช่วยสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมแก่เยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้บริหารกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และผู้บริหารสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทุกแห่งทั่วประเทศ สามารถนำกิจกรรมในโปรแกรมเป้าหมายชีวิต ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างเสริมความกตัญญู นำไปประยุกต์ใช้กับโปรแกรมฯ ที่มีอยู่ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมแก่เยาวชนที่เคยกระทำผิด

2. ด้วยในกระบวนการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ กิจกรรมประการหนึ่งที่สำคัญ คือ การจัดเวทีเพื่อนำเสนอข้อมูลต่อตัวแทนของกรมฯ และสถานพินิจฯ ซึ่งได้จัดขึ้น เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2565 หลายจังหวัด และมีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 70 ท่าน โดยบุคลากรที่เข้าร่วมประชุมให้ความสนใจโปรแกรมฯ และมีความตั้งใจจะนำโปรแกรมฯ ไปปรับใช้กับเยาวชน ประกอบกับการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตเป็นกระบวนการที่ต้องการการบ่มเพาะอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ควรสนับสนุนให้บุคลากรได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตแก่เยาวชนที่เคยกระทำผิดเพื่อให้เกิดความมั่นใจ และสามารถให้การสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตแก่เยาวชนอย่างต่อเนื่อง

3. ด้วยเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลระยะยาว เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะองค์รวม พบว่าการไม่มีงานอดิเรกเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการลดลงของคะแนนสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -8.212, p=0.002$) ดังนั้นกรมพินิจฯ และสถานพินิจฯ ควรพิจารณาการจัดกิจกรรมเสริมหรืองาน

อดิเรกแก่เยาวชนฯ โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมที่สามารถสร้างอาชีพหรือรายได้ เพื่อให้เยาวชนสามารถนำประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในอนาคต และจะนำมาซึ่งการมีสุขภาวะองค์รวมด้วย

4. สำหรับข้อเสนอในการวิจัยหรือการดำเนินงานในครั้งต่อไป ควรพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตโดยการมีส่วนร่วมของบุคลากร ผู้ปกครอง และครอบครัวของเยาวชน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำผิด

5. ควรนำโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตฯ ไปทดสอบและทดลองใช้กับเยาวชนฯ ในสถานพินิจกลุ่มอื่น ๆ หรือในสังคมพหุวัฒนธรรมอื่น ๆ เพื่อเป็นการทดสอบโปรแกรมฯ และการนำใช้อย่างเหมาะสมกับเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ และบริบทอื่น ๆ ต่อไป

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประสบกับข้อจำกัดหลัก 3 ประการ ซึ่งเป็นผลมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ดังนี้

1. การดำเนินกิจกรรมย่อยบางกิจกรรมมีความจำเป็นต้องปรับให้กระชับ และลดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติความกตัญญูต่อเพื่อน และการปฏิบัติความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของกรมพินิจฯ ประการหนึ่ง คือ การลดจำนวนเยาวชนในสถานพินิจฯ ดังนั้นระยะเวลาการอยู่ในสถานพินิจฯ ของเยาวชนลดลง เนื่องจากเยาวชนบางรายได้ถูกปล่อยตัวออกจากสถานพินิจฯ ก่อนกำหนด

2. กลุ่มตัวอย่างหลายรายต้องออกจากการศึกษาก่อนสิ้นสุดโครงการ ทั้งนี้เพราะได้รับการอนุญาตให้ปล่อยตัวก่อนกำหนดจากแนวทางการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของโควิด-19 แนวทางการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อของกรมพินิจฯ ประการหนึ่ง คือ การลดจำนวนเยาวชนในสถานพินิจฯ ดังกล่าวข้างต้น

3. ทีมวิจัยไม่สามารถดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตฯ ได้ด้วยทีมวิจัย แต่เป็นการเตรียมความพร้อมของบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อดำเนินกิจกรรมแทน ทั้งนี้เพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งกรมพินิจฯ ไม่อนุญาตให้บุคคลภายนอกเข้าดำเนินกิจกรรมในสถานพินิจฯ

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนาสุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, นฤมล ตีระพัฒน์, และปราณี เลี่ยมพุทททอง. (2559). การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(3),111-130.
- กาญจนาสุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, สิริลักษณ์ จันทะมะ, และ กิตติกร นิลมานัต. (2561). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นที่ติดเชื่อเฮชไอวีด้วยแนวคิดเป้าหมายชีวิต. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 38(4), 49-67.
- ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันทะมะ. (2556). กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่มีชีวิตอยู่กับเฮชไอวี. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 33(3),1-15.
- ขวัญตา บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติและศิริวรรณ พิริยคุณธร. (2555). *การพัฒนาความสมดุลในชีวิตโดยการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ติดเชื่อเฮชไอวีในภาคใต้*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ขวัญตา บาลทิพย์, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, ชนิษฐา นาคะ และพัชรี คมจักรพันธ์. (2553). *ผลการดำเนินการฉบับสมบูรณ์หน่วยวิจัยเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ขวัญตา บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, Pranee Liamputtong และนฤมล ตีระพัฒน์. (2558). *การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- โทโมเอะ อซาอิ. (2551). *ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยา ศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2557). *ผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะของเยาวชนผู้กระทำผิดใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ อรัญญา ต้อยคำภีร์ และวรรณิ์ แกมเกตุ. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 19, 127-137.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (มปป.). *เศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2564 จาก https://www.chaipat.or.th/site_content/item/19-2009-10-30-07-44-57.html
- รัตติกร เหมือนนาดอน, ยุพาภรณ์ ตีระไพรวงศ์, เจียมใจ ศรีชัยรัตนกุล และสันติ ยุทธยง. (2562). การพัฒนาการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 35(2), 13-25.
- ศิริวรรณ พิริยคุณธร, กาญจนาสุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, และนฤมล ตีระพัฒน์. (2559). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขของนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสงขลา: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(3),150-171.

- สาวิตรี อัจฉนาศกรชัย และคณะ. (2562). รายงานสถานการณ์ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย ประจำปี พ.ศ. 2560. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สหมิตรพัฒนาการพิมพ์.
- สาวิตรี อัจฉนาศกรชัย และคณะ. (มปป.). การเฝ้าระวังพฤติกรรมการใช้สุรา ยาสูบ สารเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาของประเทศไทยครั้งที่ 4 ปีการศึกษา 2561. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2552). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒน์ไพศาล.
- อริสา สุมามัลย์, วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, และหิมพรธณ รักแตงาม. (2563). การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาด้วยจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่: กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญและปัจจัยแห่งความสำเร็จ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น*, 17(2), 537-550.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2555). การวิจัยและพัฒนาชุดฝึกความสำนึกขอบคุณเพื่อเสริมสร้างความกตัญญูรู้คุณ ความรับผิดชอบ และผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *วารสารวิจัยและพัฒนาฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 1-16.
- อุไร หัตถกิจ. (2557). *การพยาบาลองค์กรร่วมที่ผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออก*. สงขลา: แม็กซ์มีเดีย วาย 2 เค เพรส.
- อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, และศิริวรรณ พิริยคุณธร. (2559). ต้นทุนชีวิตและคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดสงขลา. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(ฉบับพิเศษ), 55-69.
- Balthip, Q. & Purnell, M. (2014). Pursuing meaning and purpose in life among Thai adolescents living with HIV: A grounded theory study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 25(4), e27-38.
- Balthip, K., McSherry W., & Nilmanat, K. (2017). Spirituality and Dignity of Thai Adolescents Living with HIV. *Religions*, 8(257), 1-18. doi:10.3390/rel8120257
- Balthip, K. McSherry, W. Petchruschatachart, P. Piriyaakontorn, S., & Liamputtong, P. (2017). Enhancing life purpose amongst Thai adolescents. *Journal of Moral Education*, 36(3), 295-307. doi: 10.1080/03057240.2017.1347089.
- Balthip, K., Petchruschatachart, U., Piriyaakontorn, S., & Liamputtong, P. (2017). Purpose in life among Thai junior high school adolescents. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 37(Supplement), 89-97.
- Balthip K., Pasri, P., Suwanphahu, B., McSherry, W., & Kritpracha, C. (2022). Effect of a purpose in life program on change in wellness of Thai adolescents. *Journal of Health Research*, 36(2), 265-274.
- Balthip K, Suwanphahu, B, McSherry W. (2022). Achieving fulfilment in life: cultivating the mindset of gratitude among Thai adolescents. *SAGE Open*, 12, 1-12.
- Balthip, K., Pasri, P., & Nudla, P. (2022). Living Life for Others: Purpose in Life Among Thai Nursing Students. *Collegian*, 29(3), 343-349.

- Barnum, B.S. (2003). *Spirituality in nursing: from traditional to new age* (2nd ed.). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International journal of behavioral medicine, 18*(1), 44-51.
- Bronk, K. C., Holmes Finch, W., & Talib, T. L. (2010). Purpose in life among high ability adolescents. *High Ability Studies, 21*(2), 133-145.
- Bruce, M. A. Jeffers, K.S., Robinson, J.K., & Norris, K.C. (2018). Contemplative practice: a strategy to improve health and reduce disparities. *International Journal of environmental research and public health, 15*(10), 1-9. doi: 10.3390/ijerph15102253 -
- Burkhardt, M. A., & Nagai-Jacobson, M. G. (2013). Spirituality and health. In C. C. Barrere, & M. B. Helming (Eds.), *Holistic nursing: A handbook for practice* (6th ed., pp. 721-749). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Gold, J. M. (2013). Spirituality and self-actualization: Considerations for 21st-century counselors. *Journal of Humanistic Counseling, 52*, 223-234. doi: 10.1002/j.2161-1939.2013.00044.x
- Chaplin, L. N., John, D.R., Rindfleisch, A., & Froh, J. J. (2018). The impact of gratitude on adolescent materialism and generosity. *The Journal of Positive Psychology, 14*(4), 501-511. doi: 10.1080/17439760.2018.1497688
- Chiu, L., Emblen, J.D., Hofwegen, L.V., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An integrative review of the concept of spirituality in the health sciences. *Western Journal of Nursing Research, 26*(4), 405-428.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 500-510.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied developmental science, 7*(3), 119-128.
- Damon, W. (2009). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. Simon and Schuster.
- Dik, B. J., Steger, M. F., Gibson, A., & Peisner, W. (2011). Make your work matter: Development and pilot evaluations of a purpose-centered career education intervention. *New Directions for Youth Development, 132*, 59-73. doi: 10.1002/yd.428
- Emmons, R. A. (2010). *Why gratitude is good*. Retrieved January 27, 2019, from https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good
- Emmons, R. A. (2012). *Queen of the virtues? Gratitude as a human strength*. Retrieved December 3, 2018, from <http://journals.sfu.ca/rpfs/index.php/rpfs/article/viewFile/59/58>.

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213–33. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Hill, P. L., Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Thornton, M. A. (2010). Classifying adolescents' conceptions of purpose in life. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 466-473.
- Liang, B., White, A., DeSilva Mousseau, A. M., Hasse, A., Knight, L., Berado, D., & Lund, T.J. (2017). The four P's of purpose among College Bound students: People, propensity, passion, prosocial benefits. *The Journal of Positive Psychology, 12* (3), 281 -294 . doi/full/10.1080/17439760.2016.1225118
- Liang B, White A, Rhodes H, Strodel R, Gutowski E, DeSilva Mousseau Am, et al. (2017). Pathways to purpose among impoverished youth from the Guatemala City dump community. *Comm Psych Glob Persp, 3*(2), 1-21. doi: 10.1285/i24212113v3i2p1.
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality, 83*(3), 287-298.
- Moran, S., Bundick, M. J., Malin, H., & Reilly, T. S. (2012). How supportive of their specific purposes do youth believe their family and friends are? *Journal of Adolescent Research, 28*(3), 348-377.
- Neuman, B., & Fawcett, J. (2002). *The Neuman Systems Model* (4th ed.). Prentice-Hall, Upper Saddle River.
- Noor, M. N., Rahman, N. D. A., & Zahari, M. I. A. M. (2018). Gratitude, gratitude intervention and well-being in Malaysia. *Behavioral Science Research Institute, 13*(2), 1-18.
- O'Brien, B. (2018). *Being grateful: what the buddha taught about gratitude*. Retrieved <https://www.learnreligions.com/being-grateful-449576#:~:text=Barbara%20O'Brien%20is%20a,studied%20at%20Zen%20Mountain%20Monastery.&text=Gratitude%20is%20to%20be%20cultivated,gratitude%20is%20necessary%20for%20integrity>
- Park J. & Baumeister, R.F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology, 12*(4), 333-341. doi/full/10.1080/17439760.2016.1209542
- Peltzer Karl, & Supa Pengpid. (2012). Suicidal ideation and associated factors among school-going adolescents in Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health 9*: 462-473. doi:10.3390/ijerph9020462
- Suwanphahu, B., Tuikumpee, A., and Kamket, W. (2016). Applying logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse. *Journal of Health Research, 30*, 1-5.
- Scarborough, M. K., Lewis, C. M., & Kulkarni, S. (2010). Enhancing adolescent brain development through goal-setting activities. *Social work, 55*(3), 276-278.

- Sansone, R. A., & Sansone, L.A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18–21.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *Lancet*, 379(9826), 1630 - 1640. doi:10.1016/S0140-6736(12)60072-5
- Tongprateep, T. (2000). The essential elements of spirituality among rural Thai elders. *Journal of Advanced Nursing*, 31(1), 197-203. doi: 10.1046/j.1365-2648.2000.01212.x
- U.S. Department of Education. (February, 2007a). *Putting youth development principles to work in mentoring programs*. Retrieved 20 September, 2021 from <https://sites.ed.gov/nsaesc/files/2017/07/youthdevelopmentprinciplesinmentoring.pdf>
- U.S. Department of Education. (April, 2007b). *A mentor's guide to youth development*. Retrieved 20 September, 2021 from <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/factsheet15.pdf>
- Walton, A. G. (2018). *Encouraging gratitude in kids reduces materialism, study finds*. Retrieved January 27, 2019, from <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/10/20/encouraging-gratitude-in-kids-reduces-materialism-study-finds/#5de5106f49d0>
- Weaver, A. J., Vane, A., & Flannelly, K. J. (2008). A review of research on Buddhism and health: 1980-2003. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 14(2), 118-132.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Adolescents: Health risks and solutions*. Retrieved April 9, 2019, from <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
- World Health Organization WHO. (2020). *Coming of age: Adolescent health*. Retrieved March 16, 2020 from <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>
- Young, C. & Koopsen, C. (2011). *Spirituality, Health, and Healing. Second Edition*. Boston: Jones and Bartlett.

ภาคผนวก ก

คู่มือการดำเนินกิจกรรมในโครงการ

ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต

แก่เยาวชนที่เคยกระทำความผิดและมีประวัติการดื่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน



คู่มือ

การดำเนินกิจกรรมในโครงการ
ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต
แก่เยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
Effect of Purpose in Life Promotion Program on Juvenile Offenders in a
Detention Centres

โดย

รศ.ดร.กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์
อาจารย์ศิริมาศ ภูมิไชยา
อาจารย์สรณ สุวรรณเรืองศรี
อาจารย์ผลิดา หนูดหละ
อาจารย์พิศมัย บุติมาลัย
อาจารย์พิมพ์พนิต ภาศรี

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2563

"...เด็ก เป็นผู้ที่ได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็น ที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย สุจริต และมีปัญญา ฉลาดแจ่มใสในเหตุผล..."

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัส
พระราชทานในโอกาสปีเด็กสากล
วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๒



คำนำ

เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของประเทศชาติ เพราะเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณและปัญญา และเริ่มมีเป้าหมายในชีวิตเพื่อการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี เป้าหมายในชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชน ซึ่งช่วยให้เกิดแรงจูงใจ มีแนวทางในการดำเนินชีวิตบนหนทางที่ถูกต้อง ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนไทย คือ การมีความรักและความผูกพัน ซึ่งสะท้อนในรูปแบบของความกตัญญูทศวิถี 4 ประการ (4 Gratitude) ได้แก่ การมีความกตัญญูต่อตนเอง การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ การมีความกตัญญูต่อเพื่อน และการมีความกตัญญูต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นคู่มือการดำเนินโปรแกรม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของเยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ฉบับนี้ โดยได้รับทุนอุดหนุนจาก ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) จึงจัดทำขึ้นเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่เยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการติ่มสุรา ผ่านความกตัญญู เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่เยาวชนที่กระทำความผิดและมีประวัติการติ่มสุรา และผู้ที่สนใจในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมบนพื้นฐานของการสร้างเสริมความกตัญญู เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่เยาวชน อันจะนำมาซึ่งความสุข ในการดำเนินชีวิตของเยาวชนอย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
แนวคิดเป้าหมายชีวิต	1
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	2
เยาวชนกับความกตัญญู เป้าหมายชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	3
โปรแกรม “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs”	4
ชั้นที่ 1 การทำความรู้จักและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Building Trust and Rapport)	7
ชั้นที่ 2 การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญู (Discovering connectedness and showing gratitude)	11
ชั้นที่ 3 การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” (Learning and practicing the Self-sufficiency Economy)	21
ชั้นที่ 4 การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต (Searching for the purpose in life and designing life path)	27
ชั้นที่ 5 การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา (Making promises and holding to promises)	32
ชั้นที่ 6 การค้นพบเป้าหมายและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย (Finding purpose in life and finding ways to achieve it)	40

แนวคิดเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) เป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญของเยาวชน (Machell, Disabato, & Kashdan, 2015) เพราะเป้าหมายชีวิต หมายถึง สิ่งที่คุณคิดให้ความหมาย ให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต เป้าหมายในชีวิตเป็นแรงจูงใจให้คุณคิดมีพลังมุ่งไปสู่อนาคต เป็นตัวกำหนดทิศทางการเลือกความเป็นไปได้ต่างๆ และนำไปสู่การกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2557) การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต การค้นหาความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตเป็นบทบาทและหน้าที่สำคัญของบุคคลทุกคน ซึ่งการค้นหาความหมายของชีวิต เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน วิกเตอร์ อีแฟรงค์ นักจิตวิทยาชาวเวียนนา กล่าวถึง เป้าหมายในชีวิตไว้ว่า “หากบุคคลมีเป้าหมายและรับรู้ว่ามีคุณค่าและมีความหมายมากต่อชีวิตของตนเองแล้ว บุคคลจะยินดีฝ่าฟันความยากลำบาก และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้สำเร็จ ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม”

ผู้ที่ค้นพบความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต เข้าใจเหตุผลของการมีชีวิต และรู้ว่าตนเองต้องการอะไร มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และจะมีชีวิตอยู่อย่างไร (Barnum, 2003; Burkhardt, 1994; Dyson, Cobb, & Forman, 1997) บุคคลผู้นั้นจะใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความกระตือรือร้นในการค้นหาความหมายที่เหมาะสมกับชีวิตของตน และทุ่มเทเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (Crumbaugh & Maholick, 1997) ซึ่งเยาวชนที่เข้าใจความหมายของการมีชีวิตและเป้าหมายในชีวิต จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณดี (Bronk, 2014) มีชีวิตที่ผาสุก อิมแอม และพึงพอใจ (Chiu et al., 2004) การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตต่างกับผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต คือ “การมีเป้าหมาย” ผู้ที่ประสบความสำเร็จทุกคนมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนว่าตนเองมีความต้องการอะไร และมีแผนที่แน่นอน ผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตจะสามารถมีชีวิตที่ดีและมีความปลอดภัยแม้จะเจริญเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่อันตรายหรือในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายชีวิตช่วยปกป้องเยาวชนให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาวะ แม้เยาวชนเหล่านั้นจะเจริญเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมหรือชุมชนที่มีความเสี่ยง (Bronk, 2014) นอกจากนี้ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งของเยาวชนที่มีเป้าหมายชีวิต คือ เยาวชนกลุ่มนี้จะมีจิตอาสา ตระหนักถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน (Bronk, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับคำปณิธานของพระบิดาที่ดำรัสไว้ว่า "ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาภทรัพย์และเกียรติยศจะตกแก่ตัวท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์"

กระบวนการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิตของเยาวชนมีหลายประการ สำหรับในวัฒนธรรมไทย พบว่า คนไทยได้ปลูกฝังความกตัญญู กตเวทิต่อบุพการี และผู้มีพระคุณ (Balhithip & Purnell, 2014; Tongprateep, 2000) โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีอิทธิพลเป็นอันมากในการดำเนินชีวิตของคนไทยที่นำมาซึ่งการมีจิตวิญญาณ ปัญญา และความเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น (Weaver, Vane, & Flannelly, 2008) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อเป้าหมายชีวิตของเยาวชนและมีผลต่อการปฏิบัติต่อบุคคลอื่น (Moran, Bundick, Malin, & Reilly, 2012) และจากการทบทวนวรรณกรรมในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย พบว่า กระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมการสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนไทย คือ การมีความรักและความผูกพัน ซึ่งสะท้อนในรูปแบบของความกตัญญู 4

ประการ (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; Balhith, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balhith, & Purnell, 2014; Balhith, McSherry, Petchruschatachart, Piriyaakontorn, & Liamputtong, 2017; Balhith, Petchruschatachart, Piriyaakontorn, & Liamputtong, 2017) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อตนเอง โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดีงาม และดูแลตนเองแบบองค์รวม (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา) บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อนำพาชีวิตและอนาคตของตนเองสู่การพบความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้

2. การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีแบบไม่หวังสิ่งตอบแทนต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลช่วยเหลือ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณเพื่อนำพาให้ชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักพบกับความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้

3. การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers and others) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีต่อเพื่อน โดยมีความตั้งใจในการช่วยเหลือสนับสนุนให้เพื่อนดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดีงาม และดูแลตนเองแบบองค์รวม (ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา) บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เพื่อให้ชีวิตและอนาคตของเพื่อนพบความสุขที่แท้จริงตามเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ โดยเพื่อนหมายรวมถึงเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมสังคมโลก ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก เช่น เยาวชนบางรายมีเป้าหมายที่จะเป็นพยาบาลที่ดีเพื่อการดูแลผู้ป่วยไม่ให้ได้รับความทุกข์ทรมาน

4. การมีความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (Gratitude to society environment, nation, and the world) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการช่วยดูแล รักษา พัฒนา และจิตอาสาในการรักษาสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เพื่อให้สังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก เป็นสังคมแห่งกัลยาณมิตร มิตรภาพ และเอื้ออาทร เช่น เยาวชนบางรายสมัครเป็นสมาชิกชมรมรักษาสังคมสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยรักษาสังคมสิ่งแวดล้อม

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทยมานานกว่า 30 ปี เพื่อให้พสกนิกรได้เข้าถึงทางสายกลาง มีการพึ่งตนเอง มีคุณธรรมกำกับความรู้ ใช้ชีวิตอย่างพออยู่ พอกิน พอมี พอใช้ และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปอย่างสมดุล ดังพระราชดำรัสที่ได้ตรัสไว้ในโอกาสต่างๆ เช่น เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑ ทรงตรัสว่า “... คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด – อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ- มีความคิดทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภ อย่างมาก คนเราก็ออยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก

อาจจะมิของหุรหาก็ได้ แต่ต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พุดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...” (จิรายุ และปรียานุช, 2553)

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุก ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสาย กลาง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.), 2550) และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (บุญรอด สมทัศน์, 2550) ดังพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากวารสาร ชัยพัฒนา ฉบับเดือนสิงหาคม 2542 ความ ว่า “...เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป...” (สำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา, 2552) โดยความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคมสิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมที่ดีงาม คิดถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถ่วงถ่วง โดยคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

เงื่อนไขสำคัญ เพื่อให้เกิดความพอเพียงการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ต้องอาศัยทั้งเงื่อนไขคุณธรรม หลักวิชา และเงื่อนไขชีวิตเป็นพื้นฐาน

เงื่อนไขคุณธรรม เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้ รัก สามัคคี ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ และรู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น

เงื่อนไขหลักวิชา อาศัยความรู้ รอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน

เงื่อนไขชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความพากเพียร มีสติ และปัญญา บริหารจัดการการใช้ชีวิต โดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

เยาวชนกับความกตัญญู เป้าหมายชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของประเทศชาติ เพราะเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณและปัญญา และเริ่มมีเป้าหมายในชีวิตเพื่อการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี เยาวชนเป็นวัยที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแล และพัฒนาแบบองค์รวมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้ ความคิด การตัดสินใจ และรู้จักสิทธิหน้าที่ของตนเอง เพื่อเตรียมเป็น

ผู้ใหญ่ และเป็นพลเมืองที่ดี มีคุณภาพและศักยภาพของสังคม เยาวชนที่มีเป้าหมายชีวิตและดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะนำมาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

เป้าหมายในชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตของเยาวชน (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2559) เพราะช่วยให้มีแรงจูงใจ มีความต้องการประสบความสำเร็จ ให้แนวทางในการดำเนินชีวิตบนหนทางที่ถูกต้อง (Bronk, Finch, & Talib, 2010; Damon, Menon, & Bronk, 2003) สนับสนุนการเจริญเติบโต การมีคุณธรรม และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Damon et al., 2003) เยาวชนที่มีเป้าหมายในชีวิต มีสุขภาพจิตวิญญาณดี มีระดับความซึมเศร้าในระดับต่ำ (Cotton et al., 2005) มีจิตสาธารณะ มีความสามัคคี มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2559) การมีเป้าหมายในชีวิตช่วยให้เยาวชนเผชิญกับปัญหาความยากจน และลดพฤติกรรมรุนแรง (Machell et al., 2015) ให้แนวทางในการดำเนินชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Hill, Burrow, O'Dell, & Thornton, 2010)

เยาวชนที่ดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจะมีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เพราะปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนาคนที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรม เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” (สำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา, 2552)

หากเยาวชนมีเป้าหมายชีวิต (Scarborough, Lewis, & Kulkarni, 2010) และดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2559) จะดำเนินชีวิตด้วยความหวัง มีแรงจูงใจ มีความเข้มแข็งในตนเอง มีคุณธรรม จริยธรรม มีความกตัญญู และมีความเมตตากรุณา มีสิ่งยึดเหนี่ยว ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิต มีภูมิคุ้มกันในตนเอง มีสุขภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและสมดุลในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

โปรแกรม “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs”

ความกตัญญู เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของเยาวชนที่เคยกระทำความผิดและมีประวัติการติ่มสุรา

โปรแกรม “เด็กและเยาวชนไทยยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs” ฉบับนี้ คณะผู้วิจัยพัฒนาอย่างเป็นระบบ บนพื้นฐานของแนวคิดเป้าหมายชีวิต และหลักฐานเชิงประจักษ์ในการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิต รูปแบบการดำเนินกิจกรรมมี 2 รูปแบบ คือ รายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 8 สัปดาห์ และดำเนินกิจกรรมโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง โปรแกรมประกอบด้วย 6 ชั้น

การดำเนินกิจกรรมทั้ง 6 ชั้น คณะผู้วิจัยได้นำเทคนิคสำคัญเพื่อการพัฒนาสติและปัญญามาใช้ 3 เทคนิค ได้แก่ (1) การมีสติและสมาธิ ผ่านกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ (วรวรรณ และคณะ, 2559) ผู้ดำเนินกิจกรรมจะใช้เพลงที่น้อมนำสู่การมีสมาธิ ทั้งนี้เพราะเสียงเพลงมีความสำคัญต่อการสนับสนุนให้เยาวชนมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และนำมาซึ่งความมั่นคงแห่งจิตใจและความหมายในชีวิต (วรวรรณ, อุษณีย์ และขวัญตา, 2559; Gold, 2013) นอกจากนี้เนื้อหาของเพลงยังมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละชั้นของการดำเนินกิจกรรม (2) การรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ ผ่านกิจกรรมสุนทรียสนทนา (วรวรรณ และคณะ, 2559; ศิราณีและคณะ, 2554; สุรีย์, 2551) และ (3) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ ผ่านกิจกรรมสะท้อนคิด (ปราณี และคณะ, 2556; ปารีชาต, 2556) ดังนี้

ชั้นที่ 1 การทำความรู้จักและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Building Trust and Rapport) (ชาญชัย, 2559) หลักฐานระดับ 2 บุญโรม, 2557 หลักฐานระดับ 2 cho, 2008 หลักฐานระดับ 2 กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2558 หลักฐานระดับ 5) และการค้นหาการรับรู้ถึงเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ชั้นที่ 2 การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญู (Discovering connectedness and showing gratitude) (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; Balhthip, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balhthip, & Pumell, 2014; Balhthip et al., 2017; Balhthip, et al., 2017 หลักฐานระดับ 2)

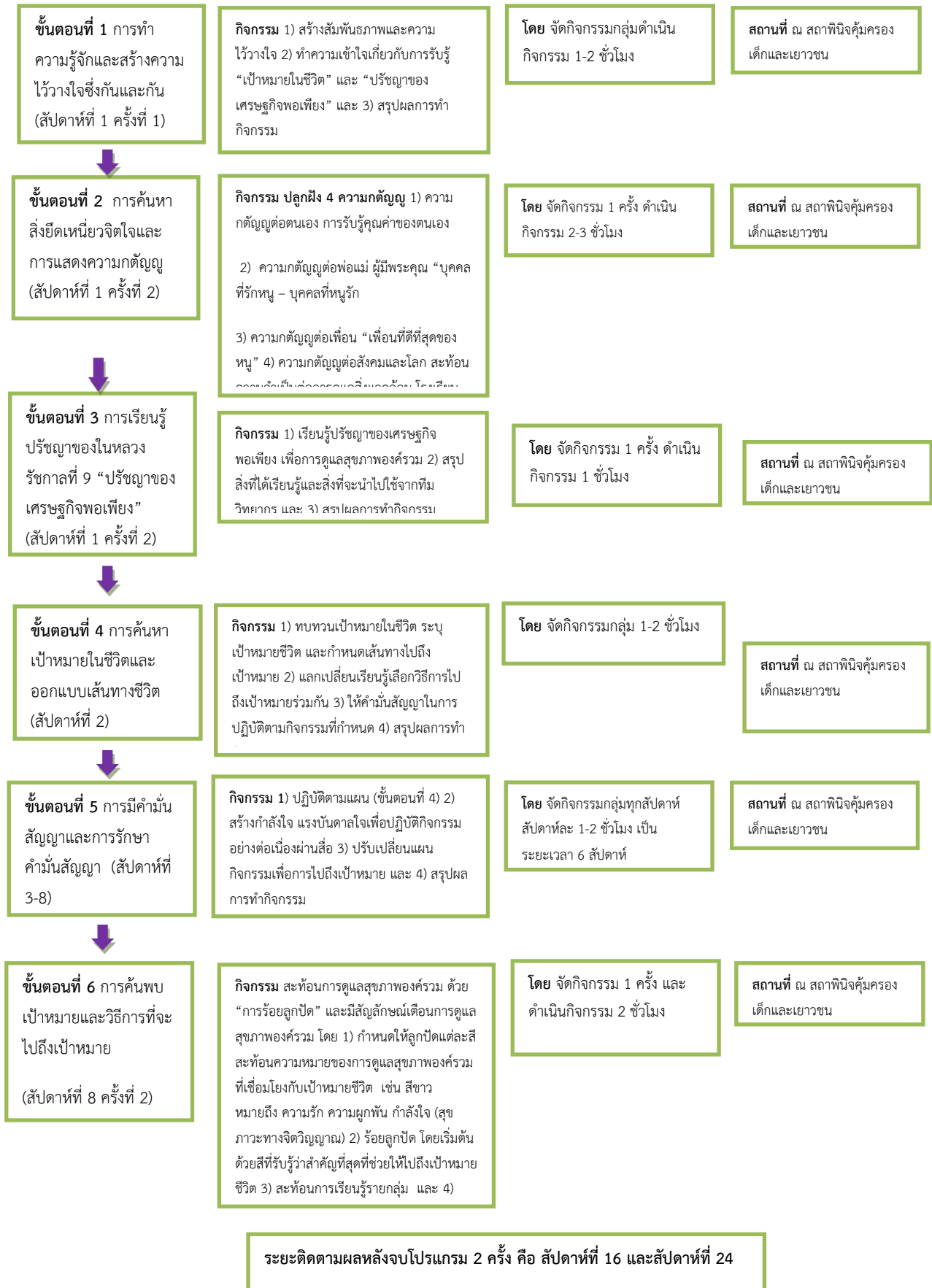
ชั้นที่ 3 การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” (Learning and practicing the Self-sufficiency Economy) (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2558 หลักฐานระดับ 5 ศิริวรรณ และคณะ, 2559 หลักฐานระดับ 5)

ชั้นที่ 4 การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต (Searching for the purpose in life and designing life paths) (cho, 2008 ระดับ 2 พัทธรัณญ์, และวรากร, 2560 ระดับ 2 บุญโรม, 2557 ระดับ 2) โดยในกระบวนการค้นหาเป้าหมายในชีวิตนั้นกิจกรรมที่สำคัญ คือ การตั้งเป้าหมายชีวิต ซึ่งในการตั้งเป้าหมายชีวิต เยาวชนจะค้นหาหรือกำหนดเป้าหมายระยะสั้น (short term searching for meaning) และค้นหาหรือกำหนดเป้าหมายระยะยาวหรือเป้าหมายสูงสุด (long term searching for meaning) (Steger & Kashdan, 2007)

ขั้นที่ 5 การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา (Making promises and holding to promises) (บุญโรม, 2557 ระดับ 2 ศิริวรรณ และคณะ, 2559 และกาญจน์สุนภัส และคณะ, 2558 หลักฐานระดับ 5)

ขั้นที่ 6 การค้นพบเป้าหมายและวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย (Finding purpose in life and finding ways to achieve it) (พัชรณัฐ, และวารากร, 2560 หลักฐานระดับ 2 บุญโรม, 2557 หลักฐานระดับ 2)

โดยตลอดระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมและเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมพิทักษ์สิทธิ์ของเยาวชน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอย่างเคร่งครัด ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมการส่งเสริมความหมายและเป้าหมายในชีวิตต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเรียกว่าโปรแกรม “ความกตัญญู เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของเยาวชนไทย (เด็กและเยาวชนยุคใหม่ หัวใจ 4 Gs)” (4 Gs หมายถึง Gratitude to one self, parents and others, peers, and society) (กาญจน์สุนภัส และคณะ 2562) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน โดยการดำเนินกิจกรรมใน สัปดาห์ที่ 1-2 (ขั้นที่ 1-3) และ สัปดาห์ที่ 8 (ขั้นที่ 6) ดำเนินกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์ และ สัปดาห์ ที่ 3-7 (ขั้นที่ 4-5) ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้ง ละ 1-2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้



แผนภาพ ผังขั้นตอนการจัดกิจกรรมโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต

ขั้นที่ 1

การทำความเข้าใจและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

Building Trust and Rapport

คำอธิบาย

การทำความเข้าใจและทำความรู้จักซึ่งกันและกันเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุด และเป็นขั้นตอนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดการดำเนิน โดยขั้นที่ 1 ผู้ดำเนินกิจกรรมจะดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 2 กิจกรรม กิจกรรมแรก คือ การทำความรู้จักทั่วไป โดยการแนะนำตนเอง การแสดงความห่วงใยและให้ความสำคัญกับเยาวชน รวมทั้งรับฟังข้อเสนอแบบประชาธิปไตย เพราะการฟังเสียงของเยาวชนที่สะท้อนออกมา เป็นหนทางสำคัญที่จะนำไปสู่การให้คำแนะนำและการชี้แนะทางเลือกในเรื่องที่สำคัญในชีวิต (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2559) นำมาซึ่งความไว้วางใจ ความศรัทธา และการให้เกียรติ ภายใต้บรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตร ตลอดระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และกิจกรรมที่ 2 คือ การทำความรู้จัก ความเข้าใจ และทบทวนการรับรู้เป้าหมายชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชน เพื่อนำไปสู่การจัดกิจกรรมในขั้นตอนต่อไป ซึ่งขั้นที่ 1 ดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1- 2 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1) ณ ห้องประชุมของสถานพินิจฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมกับเยาวชน และผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2. เพื่อฝึกความสงบแห่งจิตใจ เกิดสติและสมาธิ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อฝึกการเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง
4. เพื่อทำความเข้าใจและทบทวนเป้าหมายชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชนแต่ละคน

สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก (สี)
3. กระดาษ Flip chart
4. สีไม้ จำนวน 4 กล่อง
5. กระดาษแข็ง (สีขาว – เทา)
6. CD เพลงดังดอกไม้บาน (เสถียรธรรมสถาน)
7. คลิปสั้นเรื่อง “รอยยิ้มนักสู้ ดอกเตอร์จากกองขยะ”
8. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป สุขภาพองค์กรวม และแนวคำถาม
9. สมุดประจำตัวเยาวชน “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”
10. คู่มือการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ

การดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย บทบาทของผู้วิจัยและบทบาทของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทำความรู้จักเยาวชนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความร่วมมือตลอดการดำเนินกิจกรรม โดยเริ่มจากกิจกรรม “ตามล่าหาตัวตน” เพื่อให้เยาวชนรู้จักและเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งวิธีการเล่นคือ เยาวชนจะต้องมีกระดาษคนละ 1 แผ่น เขียนชื่อเล่นตัวเองมุมขวาบนของกระดาษ แล้วเดินไปรอบ ๆ พูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักแล้วบันทึกลักษณะ 6 หัวข้อลงบนกระดาษ ได้แก่ คติประจำใจ ความสำเร็จที่ได้รับ การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข ความผิดหวัง เป้าหมายในชีวิต สิ่งที่ยากแก้ไข สิ่งที่ยากให้ผู้อื่นพูดถึงตนเอง ให้ได้ 5 คน โดยใช้เวลา 10 นาที แล้วกลับมานั่งที่เดิม

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกป้าย (กระดาษแข็ง) เพื่อให้เยาวชนเขียนชื่อเล่นของตนเอง จากนั้นเปิดเพลงให้เยาวชนส่งป้ายชื่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าเพลงจะหยุด เมื่อเพลงหยุดที่ใครจะต้องเล่าเรื่องราวของเพื่อนคนนั้นตาม 6 หัวข้อด้านบน ทั้งนี้หากชื่อที่ได้ไม่ตรงกับชื่อที่สัมภาษณ์ให้เพื่อนคนอื่น ๆ ช่วยได้ เมื่ออธิบายเสร็จให้นำป้ายชื่อไปติดบริเวณหน้าอกด้านขวา เพื่อแสดงถึงการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งเจ้าของชื่อสามารถแนะนำเรื่องราวของตัวเองเพิ่มเติมในสิ่งที่ไม่เคยบอกให้เพื่อนรู้ เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักมากขึ้น เช่น ชื่อเล่น กิจกรรมที่ชอบทำ อาหารที่ชอบรับประทาน และอื่น ๆ ที่ต้องการเล่าให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้น

3. ผู้ดำเนินกิจกรรม และเยาวชน ร่วมกันกำหนดกติกากลุ่ม และเขียนกติกาลงบนกระดาษ flip chart เพื่อเป็นการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ชดทับ

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้: เพลงดั่งดอกไม้บาน (เสถียรธรรมสถาน) โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมยืน พร้อมทำท่าประกอบ เพื่อให้เกิดสมาธิและความสงบแห่งจิตใจ ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” จำนวน 2 รอบ

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ “เป้าหมายในชีวิต” และ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีกิจกรรมย่อย ดังนี้

5.1 เปิดคลิปสั้น “รอยยิ้มนักสู้ ดอกเตอร์จากกองขยะ” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับบุคคลที่สามารถพลิกชีวิตตนเองให้ดีขึ้นด้วยการตั้งเป้าหมายชีวิตโดยมีความกตัญญูเป็นฐาน เพื่อเป็นการนำเข้าสู่การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ “เป้าหมายในชีวิต”

5.2 เยาวชนวาดภาพหรือเขียนเรียงความ ในหัวข้อ “อนาคตที่ใฝ่ฝัน - เป้าหมายในชีวิตของฉัน” ลงในกระดาษ ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้เยาวชนทบทวนเป้าหมายระยะยาวของตนเอง โดยใช้เวลา ประมาณ 20 – 30 นาที

5.3 เยาวชนวาดภาพหรือเขียนเรียงความ ในหัวข้อ “ตัวอย่างการใช้ชีวิตแบบพอเพียงของฉัน” ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้เยาวชนทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิตแบบพอเพียงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที

5.4 เยาวชนแต่ละคนเล่าถึงภาพวาดหรือเรียงความใน “อนาคตที่ใฝ่ฝัน - เป้าหมายในชีวิตของฉัน” ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ใช้เวลาคนละ 3-5 นาที

5.5 เยาวชน สะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมในครั้งนี้”

5.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำพูดของเยาวชน ลงบนกระดาษ flip chart และอ่านคำพูด (ข้อความ) ทั้งหมดอีกครั้ง เมื่อเยาวชนทุกคนกล่าวเสร็จ

5.7 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแบบบันทึกข้อมูลทั่วไปและแบบบันทึกสุขภาพองค์กรรวมแก่เยาวชนแต่ละคน เพื่อให้เขียนและเติมข้อมูลของตนเอง

5.8 ผู้ดำเนินกิจกรรมสัมภาษณ์เพิ่มเติมตามแนวสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้ ได้แก่ อนาคตที่น้องใฝ่ฝันคืออะไร เพราะอะไรจึงใฝ่ฝันที่จะเป็นสิ่งนั้น น้องคิดว่าจะต้องทำอะไรเพื่อให้ความฝันเป็นจริง

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกสมุดประจำตัวเยาวชน “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” (ให้เยาวชนเติมด้วยตัวเอง) เพื่อให้เก็บภาพหรือเรียงความทั้ง 2 หัวข้อ และป้ายชื่อของตนเอง

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมเน้นย้ำให้นำสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” กลับมาทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อฝึกความรับผิดชอบของเยาวชน

8. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมทั้งกล่าวถึงความสำคัญของการได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน และการได้รับรู้ถึงเป้าหมายชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชน

9. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 8-9 คน (ตามความสมัครใจ) เพื่อโชว์ความสามารถพิเศษและสรุปผลกลุ่มที่ได้รับรางวัล “popular vote” ในสัปดาห์สุดท้าย เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้เห็นคุณค่าของตนเองและยอมรับความสามารถของบุคคลอื่น

10. ผู้ดำเนินกิจกรรม เยาวชน ร่วมนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความพึงพอใจและความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน
2. การมีคำพูดและการแสดงออกถึงความรู้สึกสงบแห่งจิตใจของเยาวชน
3. การแสดงออกถึงการเคารพกติกาของกลุ่มของสมาชิกทุกคน
4. การเข้าใจเป้าหมายชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชน

สื่อและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เพลง ดั่งดอกไม้บาน

ศิลปิน: เสถียรธรรมสถาน

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

เนื้อเพลง

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ดั่งดอกไม้บาน...

ภูผาใหญ่กว้าง...

ดั่งสายน้ำชำระเย็น...

ตั้งนภาอากาศ...

อันบางเบา...

คลิปสั้นเรื่อง “รอยยิ้มนักสู้ ดอกเตอร์จากกองขยะ”

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=BC4wHNmUb8c&feature=youtu.be>

เนื้อหา กล่าวถึง ชีวิตของเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่มีช่วงชีวิตในวัยเด็กอันแสนโหดร้าย เพราะความจนทำให้ครอบครัวแตกแยก ทำให้เด็กชายอายุ 5 ขวบ ที่ชีวิตต้องเร่ร่อนเป็นเด็กขอทาน เก็บขยะ ใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังอย่างอ้างว้างนานกว่า 2 ปี ต้องเจอกับถ้อยคำและสายตาดูถูกเหยียดหยามเหมือนเขาเป็นเศษขยะ แต่เขาก็ยังยิ้มสู้ ใช้การศึกษานำทางชีวิตให้ดีขึ้นจนสามารถคว้าปริญญาเอกจากประเทศญี่ปุ่นให้คุณแม่ได้สำเร็จ จนกลายเป็นตำนาน “ดอกเตอร์จากกองขยะ”

เหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตของเด็กคนหนึ่งที่ใช้ชีวิตเป็นเด็กเสียคน เด็กเหลือขอ กลับมาใช้ชีวิตเป็นเด็กปกติก็คือเมื่อแม่กลับมาอยู่ด้วย แม่ยอมทำทุกอย่างด้วยความยากลำบากเพื่อให้ลูกชายได้ไปโรงเรียน ทำให้เขาคิดว่าต่อจากนี้เขาจะไม่ทำให้แม่ต้องมาลำบากเพราะเขาก็ก้าว เขาคงกลับไปเรียนหนังสือเพื่อให้เรียนทันเพื่อน แต่ด้วยความลำบากของครอบครัวเขาต้องช่วยแม่เก็บขยะ เริ่มมีโอกาสในการอ่านหนังสือ จากกองขยะที่มีคนเอาหนังสือเรียนมาทิ้งไว้ เขาสามารถพัฒนาตนเองจนสอบได้เป็นอันดับต้น ๆ ของห้อง ด้วยความพยายามอุตสาหะนี้เขาจึงได้โอกาสเรียนต่อในระดับชั้นมัธยม และมหาวิทยาลัยทั้งตรี โท และเอก จนปัจจุบัน ดร.กุลชาติ จุลเพ็ญ อายุ 40 ปี ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยคณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

เขาย้อนกลับไปมองว่าอะไรที่ผลักดันให้เขาย้ายอยู่ในจุดนี้ได้ ก็คือ 1) แม่ ผู้ที่เสียสละและอยู่เบื้องหลังคอยช่วยเหลือดูแลเขามาตลอด 2) มหาวิทยาลัยที่ให้ทุนมาศึกษาต่อ เขาต้องกลับมาตอบแทน และ 3) ครูที่ให้วิชาชีพ ให้โอกาสเขาได้เรียนต่อโควตาต่างๆ เขารู้สึกว่าเขาต้องกลับมาทดแทน แม้ว่าเขาจะมีทางเลือกอื่นที่ดีกว่าที่สามารถทำงานต่อที่ประเทศญี่ปุ่นโดยได้เงินเดือนหลักแสน แต่เขาก็เลือกที่จะกลับมาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยสอนนักศึกษาในรุ่นต่อไปซึ่งเงินเดือนอาจจะไม่สูงมากนัก

ในมุมมองของเขา เขารู้สึกว่าโชคดีมากที่เกิดมาจน เพราะว่าความจนทำให้เขาลำบาก และความลำบากเหล่านั้นสอนให้เขามีความอดทน มีความพยายาม และมีเป้าหมายของชีวิต เขาเชื่อว่าคนที่กำลังลำบากอยู่ในขณะนี้คือคนที่กำลังมีภูมิคุ้มกันที่ดี เมื่อวันข้างหน้าหากคุณเจอปัญหาหรืออุปสรรคอะไร คุณจะไม่ยอมแพ้ และจะไม่กลัวมันด้วย ไม่มีอะไรทำร้ายนอกจากตัวเราเอง ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนว่า “อย่าเพิ่งสิ้นหวัง ถ้าเรายังไม่สิ้นใจ”

ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกที่จะเป็นได้ แม้ความจนจะทำให้เขาพบกับสิ่งโหดร้าย แต่สำหรับเขามันคือครูที่สอนให้อดทน พยายาม และมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย ทำให้เด็กชายเร่ร่อนในวันนั้นกลายเป็นดอกเตอร์ที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับแม่อย่างทุกวันนี้ แล้วคุณจะยอมให้ความจนมาเหยียบย่ำชีวิต หรือใช้มันเป็นแรงผลักดันและก้าวเดินไปสู่ชีวิตที่เรากำหนดเอง

ขั้นที่ 2

การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญู Discovering connectedness and showing gratitude

คำอธิบาย

การเริ่มค้นหาเป้าหมายในชีวิตตามที่เยาวชนได้ปฏิบัติกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 นั้น เป็นมิติหนึ่งของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน โดยการค้นหาเป้าหมายในชีวิตมีความเชื่อมโยงกับการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การมีความรักและความกตัญญูต่อตนเอง บุคคล และสิ่งต่างๆ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจจะช่วยให้บุคคลค้นพบเป้าหมายในชีวิต และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพดี และลดพฤติกรรมเสี่ยง (Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer, & Rosenthal, 2005; Machell et al., 2015) ซึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจประกอบด้วย 4 ประการสำคัญ ได้แก่ การมีความกตัญญูต่อตนเอง การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ เป็นต้น การมีความกตัญญูต่อเพื่อน และการมีความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; กาญจน์สุนภัส, อุษณีย์, ศิริวรรณ, นฤมล และปราณี, 2559; Balthip, Boddy, Kong-In, & Nilmanat, 2011; Balthip, & Purnell, 2014; Balthip, McSherry, Petchruschatachart, Piriakoontom, & Liamputtong, 2017; Balthip, Petchruschatachart, Piriakoontom, & Liamputtong, 2017)

การมีความรัก ความผูกพัน และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมที่แสดงออกโดยการมีความกตัญญู จะทำให้เยาวชนรับรู้ถึงความหมายและคุณค่าในชีวิตของตน ซึ่งกับคุณงามความดี มีความเสียสละต่อบุคคลอื่น มีจิตอาสา นำไปสู่การมีแรงจูงใจในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ที่อยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และการมีภูมิคุ้มกันในตนเอง ซึ่งช่วยให้เยาวชนมีต้นทุนชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง มีชีวิตที่ดีและมีทัศนคติที่เข้มแข็งในการเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต (Machell et al., 2015) โดยฝน แสงสิงแก้ว (2558) กล่าวว่า ชีวิตตั้งต้นจากครอบครัว ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวจึงเป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของความเป็นปึกแผ่นแห่งสังคมของประเทศชาติและของโลก ดังนั้นการที่นักศึกษาได้อยู่กับครอบครัว และทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวส่งผลให้เกิดความรักและผูกพันในครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของเรเวดี เพชรศิราสัณฑ์ และคณะ (2557) ที่ศึกษาความสุขและวิถีการสร้างเสริมสุขภาพ ความต้องการที่แตกต่างระหว่างคนสามวัยในครอบครัวไทย พบว่า การได้ทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวสามารถเสริมสร้างความสุข ในครอบครัวได้ และช่วยเป็นสื่อกลางให้ครอบครัวเข้าใจกัน

โดยขั้นที่ 2 ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรม ทั้งสิ้น 4 กิจกรรม ซึ่งแสดงออกถึงความรัก ความเมตตาที่ปรากฏในรูปแบบของความกตัญญู 4 แบบ ได้แก่ ความกตัญญูต่อตนเอง ความกตัญญูต่อพ่อ-แม่ ครู และผู้มีพระคุณ ความกตัญญูต่อเพื่อน และความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติและโลก ซึ่งเชื่อมโยงกับการทบทวนเป้าหมายในชีวิตที่ได้ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 และนำไปสู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยขั้นที่ 2 ดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1- 2 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2) ณ ห้องประชุมสถานพินิจฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของความรัก ความเมตตา ความกตัญญู และได้แสดงออกถึงความกตัญญูทั้งต่อตนเอง ความกตัญญูต่อพ่อ-แม่และครู ความกตัญญูต่อเพื่อน และความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก
2. เพื่อส่งเสริมการค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตของคนที่มีความเชื่อมโยงกับความกตัญญูต่อตนเอง บุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อความตั้งใจในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง
3. เพื่อให้เยาวชนมีจิตสำนึกต่อการมีความกตัญญูต่อตนเอง บุคคลอื่น และสังคม

สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก (สี)
3. กระดาษ Flip chart
4. สีส้ม จำนวน 4 กล่อง
5. กระดาษสี และกระดาษสีรูปหัวใจ
6. ซองจดหมาย
7. CD เพลง
 - 7.1 เพลงความสุขเล็กๆ (เสถียรธรรมสถาน)
 - 7.2 เพลงหนึ่งเดียวคือแม่ (นันทนา พงษ์ปฐม) และเพลงคนเก่งคนดี (ศันสนีย์ นาคพงศ์)
 - 7.3 เพลงจากเพื่อนถึงเพื่อน (ศุ บุญเลี้ยง) และเพลงด้วยรักและผูกพัน (เบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์)
8. คลิปหนังสั้น เรื่อง “กตัญญู...คุณค่าของคนวัดกันที่อะไร ?”
9. สมุดประจำตัวเยาวชน “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”
10. คู่มือการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ

ขั้นที่ 2.1 – การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญูต่อตนเอง

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนหยิบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา
2. ผู้ดำเนินกิจกรรม รวมถึงเยาวชนร่วมกันทบทวนกติกากลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง เพื่อเป็นการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ขีดทับ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมทำความรู้จักกับเยาวชนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง: โดยใช้กิจกรรม “ฉันคือใคร” โดยทั้งผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน แนะนำชื่อจริง นามสกุล และจุดเด่นของตนเอง
4. ผู้ดำเนินกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้: เพลงความสุขเล็กๆ (เสถียรธรรมสถาน) โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนอนราบกับพื้นในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย และหลับตา เพื่อให้มีสมาธิ

และความสงบแห่งจิตใจ และผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลง “ความสุขเล็กๆ” จำนวน 2 รอบ หลังจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมปลูกให้เยาวชน ตื่นโดยใช้เสียงกระดิ่ง

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมขั้นที่ 2.1 คือ การแสดงออกถึงความกตัญญูต่อตนเอง โดยดำเนินกิจกรรม ดังนี้

5.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง สำรวจลักษณะเฉพาะ และการรับรู้สุขภาพของตนเองผ่าน กิจกรรม “ต้นไม้ค้นหาตัวตน” เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจ และสร้างแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคตอย่างมีคุณค่าตามที่ตั้งใจ

5.1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนจินตนาการถึงต้นไม้ใหญ่ที่ตนเองเคยเห็น ซึ่งหากเราเป็นต้นไม้จะต้องมีส่วนประกอบสำคัญใดบ้าง และให้วาดต้นไม้ใหญ่ตามที่ตนเองจินตนาการลงบนกระดาษ

5.1.2 หากเราเป็นต้นไม้ต้นนี้มีลักษณะเด่นหรือมีประโยชน์อย่างไรซึ่งเปรียบเสมือนรากแก้ว ให้เขียนลงบริเวณรากในรูปที่ตนเองวาด ส่วนลำต้นคือแหล่งของความสามารถ ความรู้ เรามีความสามารถอะไรบ้างที่เราารู้ ให้เขียนลงไปในส่วนของลำต้น สำหรับกิ่ง ใบ ดอก และผล ให้เขียนความสำเร็จของตนเองที่ผ่านมาหรือในอนาคตอยากเป็นอะไรหรืออยากทำอะไร

5.1.3 เมื่อวาดเสร็จแล้วให้เยาวชน เล่าถึง “ต้นไม้” ของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง เพื่อร่วมกันชื่นชมและให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้เวลาประมาณคนละ 1-2 นาที

5.2 เยาวชน สะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้” ด้วยคำ 3 คำ

5.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำพูดของเยาวชน ลงบนกระดาษ flip chart และเมื่อเยาวชนทุกคนกล่าวเสร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำพูด (ข้อความ) ทั้งหมดให้ทุกคนได้รับฟัง

5.4 เยาวชนเก็บภาพต้นไม้ในสมุดประจำตัว “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”

5.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมเอื้อให้เยาวชน ค้นหาจุดเด่นหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจ สิ่งที่มีคุณค่า สิ่งที่ยอยากปรับปรุง และสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยดำเนินกิจกรรม “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองฉัน” ดังนี้

5.5.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดบรรยากาศให้เงียบ สงบ

5.5.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรม “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองฉัน” ให้เยาวชนอ่านอย่างตั้งใจ

5.5.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนร่วมกันอภิปรายแสดงความรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความ

5.6 เยาวชนสะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไร (เรียนรู้อะไร) กับการร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้” ด้วยคำ 3 คำ

5.7 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนย้ำถึงความสำคัญของการมีความกตัญญูต่อตนเอง ซึ่งหมายถึง การมีความรัก ความปรารถนาดี และการมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตบนหนทางที่งดงาม เพื่อนำพาชีวิตและอนาคตสู่การมีความสุขที่แท้จริง

5.8 ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมนันทนาการครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2.2 – การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญูต่อพ่อ-แม่ ครู และผู้มีพระคุณ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน หยิบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมรวมถึงเยาวชน ร่วมกันทบทวนกติกากลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่อกิจกรรมหน้ารู้: เพลงหนึ่งเดียวคือแม่ ที่แสดงถึงความกตัญญูต่อพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนอนราบกับพื้น ในอิริยาบถที่ผ่อนคลายและหลับตา เพื่อให้มีสมาธิ และความสงบแห่งจิตใจ และผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลง “หนึ่งเดียวคือแม่” จำนวน 1 รอบ หลังจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมปลุกให้เยาวชนตื่นโดยใช้เสียงกระดิ่ง
4. เยาวชนชมคลิปหนังสั้น เรื่อง “กตัญญู...คุณค่าของคนวัดกันที่อะไร ?”
5. เยาวชน พับกระดาษให้เป็น 2 ส่วน เขียนหมายเลข 1-2 โดยกระดาษหมายเลข 1 เขียนอธิบายว่า “ชีวิตของดิฉัน/กระผม สำคัญอย่างไร” และ กระดาษหมายเลข 2 วาดรูปดาว และ เขียนสิ่งที่ดี ของกระผม/ดิฉัน 5 ประการ

กระดาษหมายเลข 2



1. วาดรูปดาว
2. เขียนสิ่งที่ดี ของกระผม/ดิฉัน 5 ประการ เช่น



พร้อมทั้ง นึกถึงบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ครอบครัว ครู หรือ ผู้มีพระคุณ และแสดงความรู้สึกว่า บุคคลเหล่านั้น มีความสำคัญ/มีคุณค่าต่อเยาวชนอย่างไร บุคคลนั้นปฏิบัติสิ่งใดต่อตนเองบ้าง หากไม่มีบุคคลนั้นชีวิตของตนเองจะเป็นอย่างไร (บุญโรม, 2557 หลักฐานระดับ 2) และอยากขอบคุณบุคคลเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษพร้อมซองจดหมายแก่เยาวชน เพื่อเขียน “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก” และจำหน่ายซองจดหมายให้เรียบร้อย โดยเปิดเพลง “หนึ่งเดียวคือแม่” และ เพลง “คนเก่งคนดี” จนกว่าจะเสร็จสิ้นกิจกรรม

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมเก็บรวบรวมจดหมายและนำไปส่งไปรษณีย์หลังเสร็จกิจกรรม

8. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนคิดว่า สามารถแสดงความกตัญญู ความขอบคุณต่อพ่อแม่ ครู และผู้มีพระคุณได้อย่างไรบ้าง (อุบล, 2555) โดยให้แต่ละคนพูดคนละ 1 ประโยคที่ไม่ซ้ำกัน ผู้วิจัยบันทึกลงในกระดาษ flip chart

9. เยาวชนสะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไร (เรียนรู้อะไร) กับการร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้”

10. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนให้เยาวชน ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและความกตัญญูต่อพ่อแม่ ครู และผู้มีพระคุณการมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ ซึ่งหมายถึง การมีความรักและความปรารถนาดีแบบไม่หวังสิ่งตอบแทน ต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการการดูแล ช่วยเหลือ ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อนำพาให้ชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักมีความสุขที่แท้จริง

11. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2.3 – การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญูต่อเพื่อน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน ทียบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมกันทบทวนกติกาของกลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่อนคลายพร้อมพักตระหนักรู้ ด้วยเพลง “จากเพื่อนถึงเพื่อน” โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม นั่งฟังเพลงในท่าสบาย เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย หรือสร้างแรงบันดาลใจให้เห็นถึงความรักของเพื่อน และผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลง “จากเพื่อนถึงเพื่อน” จำนวน 1 รอบ
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน แบ่งกลุ่มๆ ละ 4-5 คน (ตามความสมัครใจ) และแต่ละคนเล่าความดีที่ตนเองปฏิบัติ 1 ประการ ในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง ใช้เวลาคนละ 2-3 นาที โดยมีกติกาที่ว่า “รับฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ และไม่ตัดสิน”
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมขั้นที่ 2.3 คือ การแสดงออกถึงความกตัญญูต่อเพื่อน ดังนี้
 - 5.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน นึกถึงเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเองจำนวน 1 คน พร้อมกับเขียนเรื่องเล่า “เพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” ลงในกระดาษ A4 ใน 2 ประเด็น คือ เพื่อนคนนั้นชื่ออะไร และเล่าคุณสมบัติที่ดีของเพื่อน เรื่องราว หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด
 - 5.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนเดินทางไปหาเพื่อนที่ตนเองไม่ค่อยได้คุยหรือได้พูดคุยน้อยที่สุดจำนวน 1 คน พร้อมกับบอกสิ่งที่ประทับใจหรือสิ่งที่อยากบอกแก่กันและกัน
 - 5.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนทุกคนเดินทางไปหาเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง (หากไม่อยู่ในห้องนี้ให้เดินมาหาผู้ดำเนินกิจกรรม) พร้อมกับบอกเล่าเพื่อน (หรือผู้ดำเนินกิจกรรม) ในสิ่งที่ตนเองเขียน พร้อมกล่าวขอบคุณ
 - 5.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนทุกคนนั่งเป็นวงกลมเพื่อดำเนินกิจกรรม “ของความคิด” เพื่อให้เยาวชนได้เห็นคุณค่าในความคิดที่ตนปฏิบัติ และการแสดงออกอย่างจริงใจต่อกันระหว่างเพื่อน โดยมีรายละเอียดดังนี้
 - 5.4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษให้เยาวชนคนละ 60 แผ่น (เท่าจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม) และซองจดหมายคนละ 1 ซอง
 - 5.4.1 ให้เยาวชนคนเขียนชื่อของตนเองลงบนหน้าซองจดหมายพร้อมตกแต่งแต่งให้สวยงาม
 - 5.4.3 ให้เยาวชนคนเขียนความดีของตนเองจำนวน 3 ข้อ และพับเก็บไว้กับตัว แล้วจึงส่งซองจดหมายเปล่าของตนเองไปให้เพื่อนข้าง ๆ
 - 5.4.4 เมื่อได้รับซองจดหมายเปล่ามาแล้วให้เขียนความดีของเพื่อน (ชื่อที่อยู่บนหน้าซอง) โดยใช้กระดาษของตนเอง ส่งต่อให้เพื่อนไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน
 - 5.4.5 เมื่อเยาวชนคนได้รับซองจดหมายคืน ให้เปิดดูและเปรียบเทียบกับที่ตนเองเขียน
 - 5.4.6 ระหว่างดำเนินกิจกรรมให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลง “ด้วยรักและผูกพัน” จนสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จ

5.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมมอบหมายให้เยาวชนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม (ตามความสมัครใจ) โดยแต่ละกลุ่มทำกิจกรรม “ปฏิเสธอย่างไร ให้สำเร็จ” โดยให้สมาชิกช่วยกันคิดสร้างสรรค์สถานการณ์ที่ถูกกดดันให้สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธ

สถานการณ์ที่ 1 วัยรุ่นชายถูกเพื่อนชายชักชวนให้สูบบุหรี่

สถานการณ์ที่ 2 วัยรุ่นหญิงถูกเพื่อนหญิงชักชวนให้สูบบุหรี่

สถานการณ์ที่ 3 วัยรุ่นชายถูกเพื่อนชายชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สถานการณ์ที่ 4 วัยรุ่นหญิงถูกเพื่อนหญิงชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5.6 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนแสดงบทบาทสมมติ

5.7 กลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อการแสดงบทบาทสมมติ ในประเด็นดังนี้

1. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรคของการปฏิเสธคืออะไร เพราะเหตุใด

2. เป็นการปฏิเสธที่เหมาะสมหรือไม่

5.8 เยาวชน สะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้” ด้วยคำ 3 คำ

5.9 เยาวชนเก็บเรื่องเล่า “เพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” และ “ช่องความดี” ในสมุดประจำตัว “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”

5.10 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนย้ำถึงความสำคัญของการมีความกตัญญูต่อเพื่อน การมีความกตัญญูต่อเพื่อน หมายถึง การมีความรัก และความปรารถนาดีต่อเพื่อน ซึ่งเพื่อนหมายรวมถึงเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมโลกเดียวกัน ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก เช่น เยาวชนบางรายต้องการเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเพื่อให้การดูแลผู้เจ็บป่วย มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการดูแลและช่วยเหลือ ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อนำพาให้เพื่อนมีความสุขที่แท้จริง

5.11 ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นที่ 2.4 – การค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและการแสดงความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ สังคม และโลก

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนหยิบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชนร่วมกันทบทวนกติกาของกลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้: โลกสวยด้วยมือเรา (ศิลปินแกรมมี่) โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งในท่าที่สบาย เพื่อให้มีสมาธิ และระลึกถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมจะเปิดเพลง “โลกสวยด้วยมือเรา” จำนวน 1 รอบ

4. ผู้ดำเนินกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมขั้นที่ 2.4 คือ การแสดงออกถึงความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม สังคม ประเทศชาติ และโลก ดังนี้

4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมเอื้อให้เยาวชนทุกคนแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นของการดูแลสิ่งแวดล้อมของสถานพินิจฯ บ้าน ชุมชน หรือทรัพยากรธรรมชาติ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของคนในสังคม ด้วยคำถามที่ว่า “เด็ก ๆ สามารถทำความดีต่อสิ่งแวดล้อม สังคม ประเทศชาติ และโลกได้อย่างไร”

4.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษ post it สีเขียว แก่เยาวชน เพื่อเขียนสิ่งดีที่เยาวชนสามารถปฏิบัติได้ 3 ประการ

4.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษ post it สีเหลือง แก่เยาวชน เพื่อเขียนสิ่งดีที่เยาวชนสามารถปฏิบัติได้ต่อสถานพินิจฯ 3 ประการ พร้อมให้ลงมือปฏิบัติสิ่งที่ดีที่เยาวชน เขียนอย่างน้อย 1 ประการ ใช้เวลา 10-15 นาที

4.4 เยาวชนสะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไร (เรียนรู้อะไร) กับการร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้”

4.5 เยาวชน เก็บ post it สีเขียว ในสมุดประจำตัว “เส้นทางสู่ฝัน...ของฉัน”

4.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ สังคม และโลก ซึ่งหมายถึง การมีความรัก ความปรารถนา และความเอื้ออาทรต่อ สังคมและสิ่งแวดล้อมดี และมีความมุ่งมั่นที่จะดูแล พัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสังคมแห่งกัลยาณมิตร เมตตากรุณา สังคมแห่งความเอื้ออาทร

4.7 ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความพึงพอใจ และความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน
2. การแสดงออกถึงความรู้สึกสงบแห่งจิตใจของเยาวชน
3. การมีพฤติกรรมและการเคารพतिकากลุ่มของสมาชิกทุกคน
4. การค้นพบจุดเด่นหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจ สิ่งที่มีคุณค่า สิ่งที่ยากปรับปรุง
5. การตระหนักถึงคุณค่าของความรักและความกตัญญูต่อบุคคลทุกคน และสิ่งแวดล้อม
6. การรู้สึกขอบคุณเพื่อน และสมาชิกกลุ่มทุกคนที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

สื่อและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เพลง ความสุขเล็ก ๆ

ศิลปิน: เสถียรธรรมสถาน

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=I069GnrWYc8>

เนื้อเพลง

ฉันมีความสุขเล็ก ๆ ในใจฉัน...ในใจฉัน...ในใจฉัน

ฉันมีความสุขเล็ก ๆ ในใจฉัน...

I feel a little happiness of my heart... of my heart... of my heart.

I feel a little happiness of my heart... (ซ้ำ)

ใบกิจกรรม ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่ววันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตลึก ๆ ของฉันและทุก ๆ คน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรัก ความเมตตาให้แก่ตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ และเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันอยากทำให้ทุกคนบนโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนร่วมทำให้โลกนี้น่าอยู่ยิ่งขึ้น เมื่อมีความรักให้กับตนเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันรู้ว่าโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันไม่ได้เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในททุก ๆ ด้าน แต่ฉันจะปรับตัวเองให้ดีขึ้นในทุก ๆ วัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวเองมากขึ้นทุกวันเป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้กับตัวเองและคนรอบข้างมากเท่าใด ฉันก็จะมีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉัน มากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้ไปพร้อม ๆ กับ นำความสามารถเหล่านี้ไปช่วยผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึก ๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรัก ความเมตตา ที่ซ่อนอยู่ในในลึก ๆ ของฉัน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรัก ความเมตตาให้แก่ตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุก ๆ คน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น ฉันพูด ฉันคิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแต่ตนเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับฉันที่เกิดมาเป็นตัวฉัน และฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดกับตัวฉันตลอดไป

ที่มา

สมพร จำรัสเฟื่องฟู. (2549). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 5 โรงเรียนอรุโณทัยจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ธัชมนต์ แพรแก้ว. (2559). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) กรุงเทพมหานคร. ปรินูญามหาบัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร

เพลงหนึ่งเดียวคือแม่

ศิลปิน: นันทนา พงษ์ปฐม

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=3RyzRxUW5cl>

เนื้อเพลง

อันพระคุณแม่นับคนา เกินกว่ายากหาไหน พสุธาที่กว้างไกล ยังไม่เท่าแม่นี้
รวมแผ่นดินฟ้าดินที่ พระคุณแม่นี้มากเสียยิ่งกว่า ยามแม่อุ้มท้อง แสนทรมาณ
เมื่อลูกเกิดมา แม่นั้นยินดี ยามหนาวลูกนอนแม่ซ่อนอกไว้
ยามร้อนผิวกายแม่ใช้พัดวี ยามหิวคราใดแม่ให้ห้วงหา
บ่อน้ำข้าวปลาถูกแสนเปรมปรีดิ์ พระคุณแม่นั้น อนันต์เหลือที่
ผู้ใดจะมีเสมอเหมือนได้ แม่ทนอ่อนล้า เลี้ยงมาจนใหญ่
แม่ยอมเหนื่อยกาย หาเงินส่งเสียให้เรียน จงอย่าลืมหิตทดแทนคุณท่าน ก่อนบั้นปลาย
แม่เปรียบดังเหมือนร่มไทรใบแก่แผ่เหนือเศียร ้วยผ่านพัน สักวันคงเปลี่ยน
คอยหมั่นเพียร เยี่ยมเยียนเมื่อท่านชรา แม่คงชะเง้ออยากแลเห็นหน้า
แม่ลูกไม่มา แม่คงเจ็บช้ำฤดี อย่าทิ้งให้แม่ได้แต่หงอยเหงา
มองหาลูกเต่าสักคนไม่มี อย่าคิดลืมแม่เมื่อแก่ชรา
ท่านเลี้ยงเรามาช่วยชุบชีวิต เลือดในอกนั้น กลั่นจนล้นปรี
น้ำนมแม่นี้ มีค่านับอนันต์ ผู้คนหมั่นแสนทั่วแดนนับล้าน
แต่ว่าแม่นั้นเห็นมีอยู่แค่คนเดียว ผู้คนหมั่นแสน ทั่วแดนนับล้าน
แต่ว่าแม่นั้น เห็นมีอยู่แค่คนเดียว

เพลง คนเก่งคนดี

ศิลปิน: ศันสนีย์ นาคพงศ์

Website: https://www.youtube.com/watch?v=H_jlFe_ELxw

เนื้อเพลง

ด้วยความรักและห่วง

ห่วงใยดังลูกแท้แท้

เผื่ออบรมดูแลด้วยใจ

ไม่ได้หวังเงินทอง

ไม่ต้องการสิ่งไหน

ครูหวังเพียงให้เจ้าได้มีความรู้

จะเป็นเหมือนสะพาน

ให้เจ้าข้ามสู่จุดหมาย

นี่คือความตั้งใจของครู

โลกใบนี้กว้างใหญ่

มากมายที่เจ้าต้องรู้

เจ้าจงเรียนรู้เพื่อวันต่อไป

จงตั้งใจ ให้เป็นคนเก่งคนดี

เจ้าไปได้ดี โชคดีครูก็สุขใจ

แต่อย่าเอา ความรู้

ไปคตโกงใคร

จงใช้ชีวิตบนความดีงาม

คอยจ้ำจี้จ้ำไช

ให้เจ้านั้นอ่านนั้นเขียน

ผิดก็คอยเฝ้าเตือนเรื่อยมา

เจ้าคงคิดคงบ่น

ว่าอะไรนักหนา

เด็กน้อยวันหนึ่งเจ้าจะเข้าใจ

จงตั้งใจ ให้เป็นคนเก่งคนดี

เจ้าไปได้ดี โชคดีครูก็สุขใจ

แต่อย่าเอา ความรู้

ไปคตโกงใคร

จงใช้ชีวิตบนความดีงาม (ซ้ำ)

คลิปหนังสั้น เรื่อง “สำหรับคุณ “ความกตัญญู” มีค่าเท่ากับอะไร?”

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=ZTZaQTbpNiM>

เพลง โลกสวยด้วยมือเรา

ศิลปิน: รวมศิลปินแกรมมี่

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=kSv8NkmJc-U>

เนื้อเพลง

ธรรมชาติสร้างคนมีมือมาสองมือ	ให้มากับคนเราทุกๆ คน
เอาไว้คอยประคองป้องกัน	ไว้ดูแลให้โลกยังคง
มีเราทุกคนได้อยู่อาศัยร่วมกันมา	อยู่กันแสนล้านคน ลงมือคนละมือ
ช่วยกัน ถ้าเรายังเห็นคุณค่า	ในเมื่อเราเป็นคนทั้งที่
ช่วยกันทำให้ดีดีกว่า	รวมใจเข้ามา มาคอยรักษาโลกเราไว้
ให้โลกเราสวยพวกเรามาช่วยกัน	รับรู้ด้วยกันแล้วทำให้โลกนี้สดใส
อยากให้โลกน่าอยู่กว่านี้	เป็นโลกที่เราฝันใฝ่
จะสวยอย่างไรเป็นไปได้ด้วยมือของเรา	ให้โลกเราสวยพวกเรามาช่วยกัน
รับรู้ด้วยกันแล้วทำให้โลกนี้สดใส	อยากให้โลกน่าอยู่กว่านี้
เป็นโลกที่เราฝันใฝ่	จะสวยอย่างไรเป็นไปได้ด้วยมือของเรา
อีกไม่ช้าไม่นานเราเองคงต้องไป	แต่มันก็ยังมิโลกใบเก่า
ยังต้องมีอีกหมื่นล้านคน	เข้ามาอยู่ที่นี้แทนเราคือเด็กของเรา
เด็กๆ ที่เขาไม่เพียงสา	
ให้โลกเราสวยพวกเรามาช่วยกัน	รับรู้ด้วยกันแล้วทำให้โลกนี้สดใส
อยากให้โลกน่าอยู่กว่านี้	เป็นโลกที่เราฝันใฝ่
จะสวยอย่างไรเป็นไปได้ด้วยมือของเรา	
อยู่ที่มือของเราที่จะทำ	โลกให้เลวร้ายอย่างไร
อยู่ที่มือของเราที่จะทำ	โลกให้สดใส
อยากให้โลกน่าอยู่กว่านี้	เป็นโลกที่เราฝันใฝ่
จะสวยอย่างไรเป็นไปได้ด้วยมือของเรา	
ให้โลกเราสวยพวกเรามาช่วยกัน	รับรู้ด้วยกันแล้วทำให้โลกนี้สดใส
อยากให้โลกน่าอยู่กว่านี้	เป็นโลกที่เราฝันใฝ่
จะสวยอย่างไรเป็นไปได้ด้วยมือของเรา	

ให้โลกเราสวย พวกเรามาช่วยกัน
อยากให้โลกน่าอยู่กว่านี้
จะสวยอย่างไร เป็นไปได้ด้วยมือของเรา

รับรู้ด้วยกันแล้วทำให้โลกนี้สดใส
เป็นโลกที่เราฝันใฝ่

ขั้นที่ 3

การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง รัชกาลที่ 9 “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

Learning and practicing the Self-sufficiency Economy

คำอธิบาย

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้องอย่างเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ไม่เสี่ยง โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. กรอบแนวคิดของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงชีวิตและปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา
2. คุณลักษณะของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนของเยาวชน โดยเน้นการดำเนินชีวิตบนทางสายกลางและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน
3. คำนิยามของของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ซึ่งจะเกิดขึ้นพร้อมกัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การใช้อำนาจอย่างมีธรรมาภิบาล การรู้คุณค่า การดูแลรักษา การพัฒนาต่อยอดให้ดีขึ้น รวมถึงการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ และจำเป็นต้องใช้อย่างรู้คุณค่า ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านวัตถุ เช่น เงินทุน 2) ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 3) ด้านสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์ของคนในสังคม การมีความรัก ความเอื้ออาทร ความกตัญญู กตเวทิตะ และ 4) ด้านวัฒนธรรม คือ วิธีการดำเนินชีวิตและการดำรงชีวิต รวมถึงความเชื่อ ศาสนา ระบบคุณค่า ภูมิปัญญา เช่น เยาวชนรู้จักเก็บออมเงินหรือทำงานหารายได้พิเศษ เพื่อลดภาระของพ่อแม่ และนำมาซึ่งความภาคภูมิใจและความสุขของทั้งตนเองและพ่อแม่ เป็นต้น

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม อย่างรอบคอบบนพื้นฐานความถูกต้อง ความเป็นจริง ตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม ค่านิยม ที่ดีงาม เช่น เยาวชนรับรู้ว่าการคบหาที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเป็นผู้ใฝ่เรียนรู้ ดังนั้นจึงเตรียมความพร้อมโดยการตั้งใจเรียน และค้นคว้าหาความรู้ที่ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อการรู้เท่าทันความจริง

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้นการทำอะไรต้องไม่เสี่ยง ไม่ประมาท เตรียมพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลง เช่น เยาวชนรับรู้การดูแลสุขภาพตนเองมีความสำคัญเพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ความเครียด ความซึมเศร้า ดังนั้นจึงเตรียมตัวโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ และมีความสุข เป็นต้น ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเมื่อมีการเตรียมความพร้อม ส่งผลให้มีสุขภาพดี มีชีวิตด้วยความสุขและสมดุล และไม่เป็นภาระแก่สังคม

4. เจื่อนไข ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กล่าวว่าการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

4.1 เจื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ เช่น ความรอบรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ ความรอบรู้เกี่ยวกับวิธีการในการสร้างเสริมสุขภาพ การตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญู เป็นต้น

4.2 เจื่อนไขคุณธรรม เจื่อนไขที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ และไม่ตระหนี่ เช่น เยาวชนมีความซื่อสัตย์ มีวินัยที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนดเพื่อก้าวไปสู่วิสัยทัศน์ เป็นต้น

โดยขั้นที่ 3 ดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1- 2 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2) ณ ห้องประชุมของสถานพินิจฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการดำเนินชีวิตบนความมีคุณธรรม จริยธรรม ความเมตตา กรุณา และความกตัญญูทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้เยาวชนเรียนรู้และเข้าใจวิธีการวางแผนทางการเงิน

สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก (สี)
3. กระดาษ Flip chart
4. สีไม้ จำนวน 4 กล่อง
5. ใบงานเรื่อง “ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”
6. คู่มือการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ
7. คลิปสั้นเรื่อง “รู้จักหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ใน 3 นาที”
8. สมุดประจำตัวเยาวชน “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”
9. คลิปสั้นเรื่อง “รู้จัก หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ใน 3 นาที”
10. คลิปสั้นเรื่อง “เหตุผลที่เรามีเงินออม สร้างแรงบันดาลใจในการออมเงิน”

การดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน หยิบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา
2. ผู้ดำเนินกิจกรรม รวมถึงเยาวชนร่วมกันทบทวนกติกากลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง เพื่อเป็นการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ขีดการคาด
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่อกิจกรรมหน้ารู้: เพลงพระราชานันทาน (เสถียรธรรมสถาน) ที่แสดงถึงความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนอนราบกับพื้น ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย และหลับตา เพื่อให้มีสมาธิ และความสงบแห่งจิตใจ และผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลง “พระราชานันทาน” จำนวน 1 รอบ หลังจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมปลุกให้เยาวชนตื่นโดยใช้เสียงกระดิ่ง
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มเยาวชน ออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 8-9 คน (ตามความสมัครใจ) โดยมีกติกา คือ ในแต่ละกลุ่มจะต้องมีทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้อง ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชน เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม และทำงานร่วมกับผู้ที่มีวัยต่างกัน เพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือกัน และการให้เกียรติซึ่งกันและกัน
5. เยาวชนชมคลิปสั้นเรื่อง “รู้จัก หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ใน 3 นาที” ซึ่งมีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เข้าใจง่ายประมาณ 5 นาที เพื่อการเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และนำปรัชญาฯ สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ที่อยู่บนพื้นฐานของการมีคุณธรรม จริยธรรม และความดีงาม
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปสาระสำคัญของหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มเติมให้แก่เยาวชน พร้อมประเมินความเข้าใจ โดยการเปิดโอกาสให้เยาวชนเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิป หรือถาม-ตอบสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนฝึกความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตามขั้นตอนดังนี้
 - 7.1 แจกใบงานเรื่อง “ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” กลุ่มละ 2-3 ใบ
 - 7.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมรายละเอียดในใบงาน พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
 - 7.3 เยาวชนทั้งกลุ่มช่วยกันเลือกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 1 กิจกรรม แล้วนำกิจกรรมนั้นมาวิเคราะห์ความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมเขียนลงในใบงาน ให้เวลาประมาณ 15 นาที
 - 7.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าผลการวิเคราะห์กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตนเอง
 - 7.5 กระตุ้นให้เยาวชนทั้งหมดร่วมกันวิเคราะห์และเสนอแนะสิ่งที่เพื่อนออกมานำเสนอ

8. เยาวชนชมคลิปสั้นเรื่อง “เหตุผลที่เรามีเงินออม สร้างแรงบันดาลใจในการออมเงิน” ซึ่งมีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการออมเงิน

9. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปสาระสำคัญเรื่องวิธีการวางแผนทางการเงินเพิ่มเติมให้แก่เยาวชน พร้อมประเมินความเข้าใจ โดยการเปิดโอกาสให้เยาวชนเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิป หรือถาม-ตอบสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ

10. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนฝึกความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการวางแผนทางการเงิน ตามขั้นตอน ดังนี้

10.1 แจกใบงานเรื่อง “วิธีเก็บเงินแบบ 6 โถ” กลุ่มละ 2-3 ใบ

10.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมรายละเอียดในใบงาน พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

10.3 เยาวชนทั้งกลุ่มช่วยกันเลือกเลือกสัดส่วนเงินเก็บในแต่ละโถ แล้วนำสัดส่วนนั้นมาวิเคราะห์ความสอดคล้องกับวิธีการวางแผนทางการเงิน พร้อมเขียนลงในใบงาน ให้เวลาประมาณ 15 นาที

10.4 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าผลการวิเคราะห์กิจกรรมวิธีเก็บเงินแบบ 6 โถ ของกลุ่มตนเอง

10.5 กระตุ้นให้เยาวชนทั้งหมดร่วมกันวิเคราะห์และเสนอแนะสิ่งที่เพื่อนออกมานำเสนอ

11. เยาวชน สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะนำไปใช้จากกิจกรรมในวันนี้ ลงในสมุดประจำตัว “เส้นทางสู่ฝัน

ให้ฉันเป็น.....”

12. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

13. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความพึงพอใจ และความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน

2. การมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ความเมตตา กรุณา และความกตัญญูทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การรอคิว การช่วยเหลือผู้ที่มีอายุน้อยกว่าหรือมากกว่า การให้เกียรติ การเป็นสุภาพบุรุษ หรือสุภาพสตรี การไหว้ เป็นต้น

3. การรู้สึกขอบคุณ และซาบซึ้งเพื่อน สมาชิกกลุ่มทุกคน รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้มองเห็นสิ่งที่ดีในชีวิต

สื่อและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

คลิปสั้นเรื่อง “รู้จักหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ใน 3 นาที”

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=G1arbHJVuEw>

เนื้อหา กล่าวถึง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของการเกษตรหรือการออม การปลื้กวิเวก การอยู่อย่างประหยัด แต่ในความเป็นจริงแล้วเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องของความยิ่งใหญ่และใกล้ตัวมาก เพราะปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยังเป็นหลักคิดสู่ความสำเร็จที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุก ๆ เรื่องใน

ชีวิต ทั้งการเรียน การใช้ชีวิต การทำงาน ไปจนถึงการบริหารประเทศ เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

คิดอย่างไรพอเพียง คิดอย่างไร?

“พอประมาณ” คือการรู้จักสมดุลระหว่างความรู้จักตนเอง ว่าเราเก่งอะไร เรามีอะไร และรู้จักสิ่งที่จะทำ ว่าเราจะทำอะไร วางตัวในสังคมอย่างไร และใช้ชีวิตอย่างไร

“มีเหตุผล” คือการเห็นเหตุและผลที่จะตามมาเข้าใจและเอามาใช้ในการตัดสินใจได้มากกว่าการใช้ อารมณ์

“มีภูมิคุ้มกัน” คือการรู้จักความเสี่ยงและหาวิธีรับมือกับความเสี่ยงนั้นได้

แต่พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ก็ยังไม่เพียงพอที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จได้ หากทั้งหมดไม่ ตั้งอยู่บนสองเงื่อนไขที่สำคัญมากและจำเป็นที่จะต้องมี คือ ต้องมีความรู้ ความชำนาญ และทักษะในการทำงานนั้นๆ ต้องมีคุณธรรมและรับผิดชอบต่อกัน สังคม และสิ่งแวดล้อม

จะเห็นได้ว่าหากเรานำหลักคิดพอเพียงมาใช้ได้กับทุกเรื่องในชีวิต ทุกสิ่งที่เราเลือก หรือทำ ก็ จะสำเร็จได้ และส่งผลดีต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม

การเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จึงหมายถึง การเรียนรู้หลักคิด เพื่อให้เราคิดได้ คิดเป็น นำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างพอเหมาะ พอดีกับตนเอง สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพราะคนที่พอเพียง คือคนที่สามารถสร้างสมดุลในการดำเนินชีวิตและนั่นหมายถึงการเป็นคนที่มีความสุขอย่างแท้จริง

คลิปสั้นเรื่อง “เหตุผลที่เรามีเงินออม สร้างแรงบันดาลใจในการออมเงิน”

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=v0j4roog-pM&feature=youtu.be>

เนื้อหา เราออมเงินเพื่ออะไร และทำไมต้องออมเงิน

หลาย ๆ คนคงมีคำถามว่า ทำไมคนเราต้องออมเงิน ทำไมต้องใส่ใจเรื่องการออม จึงอยากให้นึกถึง ฉากหนึ่งในละครเรื่องบุพเพสันนิวาส ฉากที่บ่าวรับใช้ป่วยเป็นไข้มาลาเรีย ตอนนั้นการะเกดตัดสินใจที่จะซื้อมุ้ง ให้บ่าวรับใช้ เพื่อที่จะรักษาชีวิตของบ่าวไว้ การะเกดเลยตัดสินใจควักเงินเก็บของตัวเองที่มีอยู่เอาไปซื้อมุ้ง คำถามคือถ้าการะเกดไม่มีเงินเก็บจะเกิดอะไรขึ้น บ่าวรับใช้คงจะต้องนอนถูกยุงกัดต่อไป หรือถ้าการะเกดไป ขอเงินจากคุณหญิงแม่ แต่ถ้าคุณหญิงแม่ก็ไม่มีเงินเก็บเช่นเดียวกัน ครอบครัวนี้ก็จะต้องนั่งนับศพบ่าวรับใช้ กันต่อไป แต่โชคดีเหลือเกินที่ทั้งการะเกดและคุณหญิงแม่มีเงินเก็บ เลยสามารถช่วยชีวิตบ่าวในเรือนไว้ได้ โดย สามารถใช้เงินซื้อความปลอดภัยของคนในเรือนไว้ได้ และนี่คือเหตุผลสำคัญที่เราจำเป็นต้องมีเงินออม ก็เพื่อไว้ ใช้ในยามฉุกเฉิน เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต ทำให้เราไม่ถูกปัญหาชีวิตด้านอื่น ๆ รุมซ้ำเติม ซึ่งอุบัติเหตุของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ เช่นอาจจะตกงาน เจ็บป่วยจนไม่สามารถทำงานได้ คนในครอบครัวจำเป็นต้องใช้เงิน อย่างเร่งด่วน ซ่อมบ้าน รถเสียหรืออื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งนี้ปัญหาและโอกาสต่าง ๆ จะง่ายขึ้นมากถ้าคุณมีเงิน ออม เพราะในยุคสมัยปัจจุบันชีวิตไม่มีคำว่ามั่นคง แต่แท้จริงแล้วความมั่นคงไม่ได้ขึ้นอยู่กับงานที่ทำแต่ขึ้นอยู่กับ

กับจำนวนเงินออมที่มี หากเราทำงานหาเงินมาได้แล้วนำส่วนหนึ่งไปออมมันไม่ได้หมายความว่าเราไม่ได้ซื้ออะไรเลยแต่เรากำลังซื้อความมั่นคงและความสบายใจของเรา ในอนาคตเราจะมีหลักประกันว่าเมื่อวันหนึ่งเราเดือดร้อนเราจะไม่ขัดสนเพราะเรามีเงินออม แต่ถ้าหากเงินที่หามาได้จากการทำงานแล้วใช้จนหมด นั่นแปลว่าเงินกำลังย้ายจากกระเป๋าของเราไปสู่กระเป๋าคนอื่น เงินที่เราหามาได้จากการทำงานใช้ที่คุณใช้ซื้อความสุขจะกลายเป็นเงินออมของคนอื่นทันที เงินของเราจะกลายเป็นความมั่นคงของคนอื่น ซึ่งความหมายที่แท้จริงของคำว่าอย่าทำงานให้คนอื่นรวย หมายถึง เราทำงานมีเงินแล้วไปซื้อของแจกจ่ายให้ผู้ประกอบการคนอื่นจนไม่มีเงินเก็บเลย สุดท้ายทุกคนที่เราซื้อสินค้ารวยหมดยกเว้นเราคนเดียว แบบนี้เรียกว่าทำงานให้คนอื่นรวยอย่างแท้จริง ซึ่งเมื่อมีเงินเราควรจัดลำดับความสำคัญ เงินก้อนแรกควรเก็บไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าที่อยู่อาศัย ค่าอาหาร ส่วนเงินก้อนที่สองเป็นเงินสำหรับอนาคตคือเงินออม และเงินก้อนสุดท้ายไว้เอาไปซื้อความสุขที่ต้องการ ซึ่งควรเป็นเงินที่เหลือจากการใช้จ่ายใช้สอยที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน และเงินออม ซึ่งหากเรายังมีเงินออมมากเท่าไรชีวิตของเราก็จะยังมีทางเลือกมากขึ้นเท่านั้น

ใบงานเรื่อง “ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

ใบงาน “ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”		
ชื่อกิจกรรม ลักษณะของกิจกรรม		
วิเคราะห์ความสอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (3 ท่วง 2 เงื่อนไข)		
ความรู้	คุณธรรม	
ต้องใช้ความรู้อะไรบ้างในการเตรียมงานเพื่อให้มีความรอบรู้และรอบคอบในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ	คิดว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีคุณธรรมใดบ้างที่จะทำให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จ	
พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
คำนึงถึงความเหมาะสม/ความสอดคล้อง ความพอดีกับอะไรบ้าง เช่น ศักยภาพและความพร้อมของตนเอง/ความเหมาะสม สอดคล้องกับกาลเวลา สถานที่ ชุมชน บริบท ทรัพยากรที่ใช้ ผู้ที่เกี่ยวข้อง	มุ่งหวังที่จะให้เกิดผลอะไรกับใคร-อย่างไร และคาดว่าจะเกิดผลอย่างไร เพราะเหตุใดจึงจะเกิดผลเช่นนั้น	วางแผนด้วยความรอบคอบอย่างไรบ้าง เช่น คำนึงถึงความเสี่ยงหรืออันตรายใดที่จะเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานหรือไม่ และเตรียมการป้องกันปัญหาอย่างไร/มีแผนสำรองสำหรับการดำเนินกิจกรรมอย่างไรบ้างเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

ใบงานเรื่อง “วิธีเก็บเงินแบบ 6 โถ”

สมมุติรายรับทั้งหมด รวม..... บาท

ก่อนสตาร์ท: นำรายรับทั้งหมด มานับเป็น 100% แล้วแบ่ง 6 โถ ดังนี้

 <p>.....%</p> <p>เงินดำรงชีพ ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายประจำวัน</p>	 <p>.....%</p> <p>เงินสนองความสุข เงินเก็บสำหรับสนองกิเลสของ ตัวเองบ้างนาน ๆ ครั้ง เช่น เสื้อผ้าสักชุด</p>	 <p>.....%</p> <p>เงินเพื่ออนาคต เงินเก็บออม เอามาใช้ตอนเกษียณ หรือตกงานเท่านั้น</p>
 <p>.....%</p> <p>เงินเพื่อการศึกษา เงินนี้เก็บไว้เรียนพิเศษ ออมรม ซื้อหนังสือ หรือหาความรู้เพิ่มเติม</p>	 <p>.....%</p> <p>เงินรางวัลก้อนใหญ่ เงินนี้เก็บนานหน่อย ไว้ให้รางวัล ตัวเองขึ้นบ้าง ๆ เช่น ซื้อรถคันใหม่</p>	 <p>.....%</p> <p>เงินเพื่อให้ เงินนี้สำหรับให้ครอบครัว ทำบุญ หรือซื้อของขวัญให้ให้คนที่เรารัก ในโอกาสพิเศษ</p>

ขั้นที่ 4

การค้นหาเป้าหมายในชีวิตและออกแบบเส้นทางชีวิต

Searching for the purpose in life and designing life path

คำอธิบาย

การค้นหาเป้าหมายในชีวิต เป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน “หากบุคคลมีเป้าหมายและรับรู้เป้าหมายนั้นมีคุณค่าและมีความหมายมากต่อชีวิตของตนเองแล้ว บุคคลจะยินดีฝ่าฟันความยากลำบาก และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้สำเร็จ ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม” โดยผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตต่างกับผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต คือ “การมีเป้าหมาย” ผู้ที่ประสบความสำเร็จทุกคนมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนว่าตนเองมีความต้องการอะไร และมีแผนที่แน่นอน ผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตจะสามารถมีชีวิตที่ดีและมีความปลอดภัยแม้จะเจริญเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายหรือในสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายชีวิตช่วยปกป้องเยาวชนให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาวะที่ดี แม้เยาวชนเหล่านั้นจะเจริญเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมหรือชุมชนที่มีความเสี่ยง (Bronk, 2014) นอกจากนี้ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งของเยาวชนที่มีเป้าหมายชีวิต คือ เยาวชนกลุ่มนี้จะมีจิตอาสา ตระหนักถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน (Bronk, 2014) สำหรับขั้นตอนนี้มีความสำคัญและเชื่อมโยงกับขั้นที่ 2 เพราะการค้นหาเป้าหมายชีวิตมีความเชื่อมโยงกับการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และความกตัญญู ทั้ง 4 แบบ ที่กล่าวไว้ในขั้นที่ 2

หลังจากที่เยาวชนได้เรียนรู้และได้แสดงออกถึงความรัก ความเมตตาต่อตนเอง ผู้มีพระคุณ เพื่อน และสังคม ประเทศชาติ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการมีเป้าหมายชีวิต ร่วมกับการมีความเข้าใจและฝึกปฏิบัติการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาและ ขั้นที่ 4 ดำเนินกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยเบื้องต้นให้เยาวชน แต่ละรายมีเวลาในการคิดวิเคราะห์ด้วยความตั้งใจ และใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตนเอง และต่อมาสนับสนุนให้เยาวชน แต่ละรายนำเสนอเส้นทางชีวิตของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมออกแบบเส้นทางชีวิต และให้คำมั่นสัญญาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มและเพื่อนมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของเยาวชน โดยขั้นที่ 4 ดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1- 2 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 2) ณ ห้องประชุมของสถานพินิจฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสนับสนุนให้เยาวชน ค้นพบเป้าหมายในชีวิต ออกแบบเส้นทางชีวิต รู้วิธีการสร้างเป้าหมาย กำหนดวิธีการไปสู่เป้าหมายของชีวิต

2. เพื่อให้เยาวชน มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและรักษาคำมั่นสัญญาของตนเอง และสัญญาที่มีต่อเพื่อน

สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก (สี)
3. กระดาษ Flip chart

4. สีส้ม จำนวน 4 กล่อง
5. กระดาษสีสวยงาม
6. CD เพลงหนอยากเป็นอะไร (เบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์)
7. สมุดประจำตัวเยาวชน “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”
8. คู่มือการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ

การดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชนหยิบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....” และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมกันทบทวนกติกากลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง เพื่อเป็นการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ขีดทับ
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่องพักตระหนักรู้: หนอยากเป็นอะไร (เบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์) โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย และสร้างแรงบันดาลใจในการค้นหาเป้าหมายในชีวิตบนพื้นฐานของการเป็นคนดี
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน แบ่งกลุ่ม จำนวน 6 กลุ่ม (ตามความสมัครใจ) และแต่ละคนเล่าความดีที่ตนเองปฏิบัติ 1 ประการ ในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง ใช้เวลาคนละ 2-3 นาที โดยมีกติกาที่ว่า “รับฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ และไม่ตัดสิน”
5. เยาวชนแต่ละคนทบทวนภาพวาดของตนเองจากสัปดาห์ที่ 1 ในหัวข้อ “อนาคตที่ใฝ่ฝัน - เป้าหมายในชีวิตของฉัน” พร้อมแต่งเติมสีหรือตกแต่งภาพวาดเดิมให้สวยงาม หรืออาจจะวาดภาพและระบายสีใหม่ที่ตนเองเลือก พร้อมระบุ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ในอีก 1 ปี 5 ปี และ 10 ปี ข้างหน้า ในกระดาษ A4 ใช้เวลาประมาณ 30 – 45 นาที ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้เยาวชนทบทวนเป้าหมายระยะยาวของตนเอง (Cho, 2008)
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มเยาวชน ออกเป็น 6 กลุ่ม (ตามความสมัครใจ) และให้เยาวชนแต่ละคนเล่า “อนาคตที่ใฝ่ฝัน” และ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ในอีก 1 ปี 5 ปี และ 10 ปี ข้างหน้า ของตนเอง ให้เพื่อนในกลุ่มย่อยฟัง พร้อมเขียนสรุป “อนาคตที่ใฝ่ฝัน” ลงในกระดาษ flip chart
7. ตัวแทนเยาวชนของแต่ละกลุ่มนำเสนอ “อนาคตที่ใฝ่ฝัน” และ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ในช่วงที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี
8. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนวิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน ในอีก 1 ปี 5 ปี และ 10 ปี ข้างหน้า ที่เยาวชนนำเสนอด้วยแผนภาพความคิด (Mind map) ในกระดาษ flip chart และสอบถามถึงวิธีการอื่น ๆ เพิ่มเติมที่เยาวชนคิดว่ามีผลต่อการไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน และสอบถามถึงวิธีการที่คิดว่าไม่จำเป็นในการไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝันและอาจจะตัดออก

9. เยาวชนทุกคนร่วมระดมความคิดในการเลือก “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ที่จะนำไปใช้ให้ถึงอนาคตที่ใฝ่ฝันร่วมกัน ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะมีความเชื่อมโยงกับความกตัญญู การดูแลสุขภาพองค์รวม (กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ) และการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง

10. เยาวชนทุกคนบันทึก “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ของตนเองพร้อมลงความถี่ที่จะปฏิบัติลงวันที่ที่จะเริ่มปฏิบัติ และจะบันทึกผลการปฏิบัติตามที่ตนเองกำหนด โดยกำหนดกติการ่วมกัน คือ กรณีที่สามารถปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย ✓ และกรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย X พร้อมบอกเหตุผล

11. ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มเยาวชน ออกเป็น 6 กลุ่ม (ตามความสมัครใจ) โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับคำถามกลุ่มละ 1 คำถาม เพื่อให้บันทึกคำตอบลงในกระดาษ flip chart และมีตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชน ได้ร่วมกันทบทวนสิ่งสำคัญที่มีผลต่อเป้าหมายในชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งคำถามประกอบด้วย 6 คำถาม ดังนี้

11.1 ชีวิตของเยาวชนมีความสำคัญอย่างไร

11.2 อยากเห็นชีวิตของเยาวชนเป็นอย่างไรในอนาคตเพราะอะไร

11.3 คิดว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้เยาวชนไปถึง “อนาคตที่ใฝ่ฝัน”

11.4 ปัจจัยอะไรบ้างที่สนับสนุนเพื่อให้เยาวชนไปถึง “อนาคตที่ใฝ่ฝัน”

11.5 ปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคไม่ให้เยาวชนไปถึง “อนาคตที่ใฝ่ฝัน” และจะป้องกันอย่างไร

11.6 คิดว่าเพื่อนๆ ในกลุ่มรู้สึกอย่างไรที่ได้ทำความดีที่ผ่านมา

12. เยาวชนให้คำมั่นสัญญาว่าร่วมกันที่จะปฏิบัติตาม “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” อย่างเคร่งครัดด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และบันทึกการปฏิบัติ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ก่อนเข้านอนทุกวัน เช่น หลังสวดมนต์ หรือปฏิบัติตามพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ โดยครั้งที่ 1 จะปฏิบัติ เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ (สะท้อนคิดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง)

13. ผู้ดำเนินกิจกรรมเอื้อให้เยาวชนสะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องรู้สึกอย่างไร (เรียนรู้อะไร) กับการร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้” ด้วยคำ 3 คำ ร่วมสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

14. เยาวชนเก็บ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ในสมุดประจำตัว “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น....”

15. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

16. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมนัดหมายครั้งต่อไป เพื่อติดตามผลการปฏิบัติ

การประเมินผล

1. ความพึงพอใจ และความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชน
2. การแสดงออกถึงความรู้สึกสงบแห่งจิตใจของเยาวชน
3. การมีพฤติกรรมและการพบปะติดากกลุ่มของสมาชิกทุกคน
4. การได้สะท้อนคุณงามความดี

5. การมีเป้าหมายชีวิต
6. การมีวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายชีวิต
7. การมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายชีวิตอย่างซื่อสัตย์สุจริต
8. การรู้จักขอบคุณ และซาบซึ้งเพื่อน สมาชิกกลุ่มทุกคน รวมถึงผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้มองสิ่งที่ดีในชีวิต

สื่อ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เพลง หนูอยากเป็นอะไร หรือเพลงเหตุผล ของ The Toy

ศิลปิน: เบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=3JUQEtRnYmY>

เนื้อเพลง

ไกลสุดไกล สุดปลายรุ้ง	ดวงตาน้อยน้อย มุ่งมองไปแสนไกล
เด็กน้อยเอย เจ้าฝันเจ้าใฝ่	ฝันถึงสิ่งใด บ้างหนา
หนู หนูเอย หนูน้อย	ขอถามหนูหน่อยได้ไหม
หนูใฝ่ หนูฝัน อยากรเป็นอะไร	เมื่อหนูเติบโตใหญ่ สิ่งไหนที่อยากรเป็น

(เด็กชาย 1) หนูอยากเป็นคุณหมอ รักษาคุณพ่อตอนไม่สบาย

(เบิร์ด) ขอให้หนูได้เป็นหมอ ขอให้สมตั้งใจ

(เด็กหญิง 1) หนูจะเป็นคุณครู สมที่หนูตั้งใจ

(เบิร์ด) ขอให้เป็นผู้คุณครู สมที่หนูตั้งใจ

(เด็กชาย 2) หนูอยากเป็นทหาร นั่งบนรถถังที่คันใหญ่ใหญ่

(เบิร์ด) ขอให้ได้เป็นทหาร ที่กล้าหาญชาญชัย

(เด็กหญิง 2) หนูจะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม คอยดูแลคนไข้

(เบิร์ด) ขอให้เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม พุดหวานจับใจ

(เด็กชาย 3) หนูจะเป็นตำรวจ เป็นผู้หมวดจับผู้ร้าย

(เบิร์ด) ขอให้ได้เป็นตำรวจ เป็นผู้หมวดปืนไว

ไม่ว่าใครจะเป็นอะไร	อยากรเป็นสิ่งใด ขอให้สมตั้งใจ
ได้เป็นดังฝัน แต่มีอีกอย่างที่สำคัญ	เหนือสิ่งใดนั่นคือเป็นคนดี

ถ้าโตขึ้นไปหนูเป็นคนดี หนูจะมีแต่คนรักใคร่	ทำอะไร คิดอะไร หนูจะได้ตั้งใจเสมอ
ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา	ความหงอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ
เป็นคนดีกันดีไหมเออ	ทำดีเสมอไม่ว่าหนูจะเป็นอะไร
(เด็กหมู่) หนูโตขึ้นไปอยากรเป็นคนดี	หนูอยากรมีแต่คนรักใคร่

ทำสิ่งใด คิดอะไร หนูคงได้ตั้งใจเสมอ	ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา
ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ	เป็นคนดีคงดีนะเออ ทำดีเสมอตลอดไป
ถ้าโตขึ้นไปหนูเป็นคนดี หนูจะมีแต่คนรักใคร่	ทำสิ่งใด คิดอะไร หนูจะได้ตั้งใจเสมอ
ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา	ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ
เป็นคนดีกันดีไหมเออ	ทำดีเสมอไม่ว่าหนูจะเป็นอะไร
(เด็กหมี) หนูโตขึ้นไปอยากเป็นคนดี	หนูอยากมีแต่คนรักใคร่
ทำสิ่งใด คิดอะไร หนูคงได้ตั้งใจเสมอ	ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา
ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ	เป็นคนดีคงดีนะเออ ทำดีเสมอตลอดไป
หนูโตขึ้นไปอยากได้เป็นคนดี	หนูจะมีแต่คนรักใคร่
ทำสิ่งใด คิดอะไร หนูคงก็ได้ตั้งใจเสมอ	ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา
ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ	เป็นคนดีคงดีนะเออ ทำดีเสมอตลอดไป

แบบบันทึก

เส้นทางชีวิตของฉัน... และคำมั่นสัญญาของฉัน


คำชี้แจง ขอให้เยาวชน เขียนข้อความลงหลังข้อความต่อไปนี้

1. ฉันชื่อ (ชื่อ

เล่น).....

2. สิ่งที่ดีในตัวฉัน 3 ประการ ได้แก่.....

3. สิ่งที่มีค่าในชีวิตของฉัน 3 ประการ ได้แก่.....

ฉันสัญญา.... จะทำสิ่งต่อไปนี้ เพื่อตัวฉัน เพื่อคนที่รักฉัน และเพื่อคนที่ฉันรัก	สัปดาห์ที่ 1/ วันที่.....							
	1	2	3	4	5	6	7	รวม
1. บันทึกกิจกรรมที่ทำ และความถี่ที่จะทำ เช่น อ่านหนังสือ (ทุกวัน) ช่วยทำงานจิตอาสา บำเพ็ญประโยชน์ (ทุกวัน) รับประทานอาหาร (ทุกวัน) เป็นต้น								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

ขั้นที่ 5

การมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา

Making promises and holding to promises

คำอธิบาย

การตั้งคำมั่นสัญญากับตัวเอง จะช่วยให้เยาวชนปฏิบัติตามเป้าหมายอย่างมีวินัย เห็นเป้าหมายที่ชัดเจน เพิ่มศักยภาพและความมั่นใจในตัวเอง มีกำลังใจ และมีแรงผลักดันที่จะพาตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ และการรักษาคำมั่นสัญญาที่ตั้งไว้ต่อตนเอง จะช่วยให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การรักษาคำมั่นสัญญาที่ตั้งไว้ยังแสดงออกถึงความรับผิดชอบ การรู้จักหน้าที่ของตน ทำให้เกิดเป็นความไว้วางใจ ความน่าเชื่อถือจากคนรอบข้าง (กาญจน์สุนภัส และคณะ, 2559) ขั้นนี้ดำเนินกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเอื้อให้เยาวชน รักษาคำมั่นสัญญาของตนเองในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ด้วยความมุ่งมั่น และปรับแผนกิจกรรมเพื่อความเหมาะสม พร้อมสร้างแรงบันดาลใจและสร้างกำลังใจ

โดยขั้นที่ 5 ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรม ทั้งสิ้น 1 กิจกรรม ซึ่งในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้ดำเนินกิจกรรมจะนำสื่อเพื่อการสร้างแรงบันดาลใจ และกำลังใจที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ เพื่อการส่งเสริมและการสร้างแรงบันดาลใจสู่การปฏิบัติตาม “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” อย่างต่อเนื่อง โดยขั้นที่ 5 ดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 6 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1- 2 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 3-8) ณ ห้องประชุมของสถานพินิจฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนรักษาคำมั่นสัญญา และปฏิบัติตาม “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ที่วางไว้ พร้อมทั้งมีปัญญาที่ปรับแผนกิจกรรมตามความเหมาะสม
2. เพื่อให้เยาวชนมีแบบอย่างที่ดี เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติเพื่อไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน
3. เพื่อให้เยาวชนเข้าใจวิธีการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองและบุคคลอื่น
4. เพื่อให้เยาวชนเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตาม “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ที่มีต่อสุขภาพองค์รวม

สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก (สี)
3. กระดาษ Flip chart
4. สีส้ม จำนวน 4 ก้อน
5. กระดาษสีสวยงาม
6. CD เพลงดังดอกไม้บาน (เสถียรธรรมสถาน)
7. สื่อและVDO สร้างแรงบันดาลใจ

7.1 ชื่อสื่อ “The inspiration – ความฝันเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมาย” (นักศึกษายาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)

7.2 ชื่อสื่อ “ปลูกความกตัญญูในตัวคุณ” (นักศึกษายาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)

7.3 ชื่อสื่อ “น้องต้อง...ตลาดระโนด...เพราะย่าคุณแลมา <https://www.facebook.com/kontvburabha/videos/10156310251467731/> ” (คนค้นคน)

7.4 ชื่อสื่อ “หนังสือเสียง คิดเป็นเห็นทางรวย Wink and Glow Rich”
https://www.youtube.com/watch?v=PsE7MH1_ObM

8. สมุดประจำตัวเยาวชน “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”

9. คู่มือการสร้างเสริมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงฯ

การดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้เยาวชน หยิบป้ายชื่อของตนเองที่เก็บไว้ในสมุด “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น และติดไว้ที่หน้าอกด้านขวา

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมและเยาวชน ร่วมกันทบทวนกติกากลุ่มที่เขียนไว้บนกระดาษ flip chart ที่ติดไว้บนฝาผนัง เพื่อเป็นการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน และฝึกความมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งขออนุญาตถ่ายภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม แต่จะไม่ให้เห็นหน้ากลุ่มตัวอย่าง เช่น การถ่ายภาพด้านหลังหรือด้านข้างที่ไม่สามารถระบุตัวตน หรือหากนำเสนอจะใช้สัญลักษณ์ขีดทับ

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมดำเนินกิจกรรมผ่องพักตระหนักรู้: เพลงดังดอกไม้บาน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมยืน พร้อมทำท่าประกอบ เพื่อให้มีสมาธิ และความสงบแห่งจิตใจ ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมจะเปิดเพลง “ดังดอกไม้บาน” (เสถียรธรรมสถาน) จำนวน 2 รอบ

4. เยาวชน นั่งเป็นครึ่งวงกลม แต่ละคนทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา ตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงปัจจุบัน และสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในช่วงที่ผ่านมา ทบทวนการปฏิบัติตามแผนและการลงบันทึกในสมุดประจำตัว

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสร้างบรรยากาศแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบอบอุ่นและเป็นกันเอง เพื่อสนับสนุนให้เยาวชน รับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง กล้าแสดงออก รับฟังซึ่งกันและกันอย่างมีเมตตา กรุณา ในกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” เยาวชน นำเสนอประสบการณ์การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพองค์รวมตามแผนที่วางไว้ พร้อมกล่าวถึงปัญหา อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมเอื้อให้เยาวชนระดมความคิด 3 ประเด็น ได้แก่ 1) กิจกรรมที่ต้องการคงไว้เพื่อการปฏิบัติในสัปดาห์ต่อไป 2) กิจกรรมที่อาจจะไม่จำเป็น พร้อมระบุเหตุผล และ 3) กิจกรรมที่ต้องการเพิ่มเติม พร้อมระบุเหตุผล

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสร้างกำลังใจ และแรงบันดาลใจเพื่อการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการใช้สื่อที่เตรียมไว้ในแต่ละสัปดาห์ (สื่อที่ใช้ทั้งหมดจำนวน 6 สื่อ)

8. ผู้ดำเนินกิจกรรมเอื้อให้เยาวชนปรับวิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน และบันทึก วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝันในสมุดประจำตัว ระบุความถี่ที่จะปฏิบัติ ลงวันที่ที่จะเริ่มปฏิบัติ และเขียนผลการปฏิบัติ กรณีที่สามารถปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย ✓ และกรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย X พร้อมบอกเหตุผล

9. เยาวชนทุกคนให้คำมั่นสัญญาร่วมกันอีกครั้งที่จะปฏิบัติตาม “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” อย่างเคร่งครัด ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โดยครั้งที่ 2 จะปฏิบัติ เป็นระยะเวลาอีก 1 สัปดาห์

10. เยาวชนเก็บแบบฟอร์ม “เส้นทางชีวิตของฉัน.. และคำมั่นสัญญาของฉัน” ที่ปรับแก้ไขในสมุดประจำตัว “เส้นทางสู่ฝันให้ฉันเป็น.....”

11. เยาวชนปฏิบัติตาม “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” และบันทึกการปฏิบัติ “วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน” ลงในสมุดประจำตัว ก่อนเข้านอนทุกวัน (หลังสวดมนต์ หรือปฏิบัติตามพิธีกรรมทางศาสนาอื่น ๆ)

12. เยาวชน สะท้อนคิดการเรียนรู้หรือข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามหลักที่ว่า “น้องได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการปฏิบัติใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา” ด้วยคำ 3 คำ

13. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ พร้อมสะท้อนให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีคำมั่นสัญญาและการรักษาคำมั่นสัญญา

14. นัดหมายครั้งต่อไปอีก 1 สัปดาห์ เพื่อติดตามผลการปฏิบัติ

**** หมายเหตุ** การดำเนินกิจกรรมในขั้นที่ 5 นี้ ผู้ดำเนินกิจกรรม เยาวชน จะดำเนินกิจกรรมในชั้นตอนที่ 1-14 เช่นเดียวกันทุกครั้งที่ทำกิจกรรมกลุ่ม ยกเว้นกิจกรรมข้อ 3 และข้อ 7 จะปรับสื่อที่จะนำมาใช้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ การสร้างเสริมความกตัญญูที่นำไปสู่การดูแลสุขภาพองค์รวม

การประเมินผล

1. เยาวชน เข้าใจวิธีการในการสร้างความฝัน (เป้าหมายในชีวิต)
2. เยาวชน เรียนรู้วิธีการที่จะไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน
3. เยาวชน รู้วิธีการปรับเปลี่ยนวิธีการ เมื่อวิธีการเดิมไม่เป็นไปตามแผน
4. เยาวชน มีแรงบันดาลใจ และมีวิธีการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองและบุคคลอื่น

สื่อและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

เพลง ดั่งดอกไม้บาน

ศิลปิน: เสถียรธรรมสถาน

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

เนื้อเพลง

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ดั่งดอกไม้บาน...

ภูผาใหญ่กว้าง...

ดั่งสายน้ำชำระเย็น...

ดั่งนภาอากาศ...

อันบางเบา...

สื่อ: น้องต้อง...ตลาดระโนด...เพราะยาตุแลมา

Website: <https://www.facebook.com/kontvburabha/videos/10156310251467731/>

เนื้อความ

ต้องเด็กชายวัยแปดขวบ ชายฝึกอยู่ในตลาดเมืองระโนด อ.ระโนด จ.สงขลา ทุกวันต้องจะปั่นจักรยานมาขายผักในตลาด ตั้งแต่ 6.30 น. ใช้เวลาประมาณ 40 นาที จึงจะขายหมดและไปโรงเรียน

พิธีกร: เป็นไงบ้าง เหนื่อยไหม

ต้อง: ไม่เหนื่อย

พิธีกร: ต้องขายผักมานานหรือยัง

ต้อง: นานแล้ว

พิธีกร: นานแล้วหรือ! ตั้งแต่ตอนไหน

ต้อง: ป.1

พิธีกร: แล้วตอนนี้เรียนอยู่ป.ไหนแล้ว

ต้อง: ป.2

พิธีกร: ต้องมาขายได้อย่างไร แล้วใครให้มาขาย

ต้อง: ย่า

พิธีกร: แล้วย่าบอกทุกอย่างตอนนั้น

ต้อง: ย่าบอกว่าให้ไปขายของ

พิธีกร: แล้วต้องบอกย่าว่าอย่างไร

ต้อง: ได้

พิธีกร: บอกว่าได้หรือ แล้วทำไม “ได้” เลยล่ะ ชอบขายของหรือ

ต้อง: ไม่! สงสารย่า เพราะย่าไม่สบาย

พิธีกร: พอย่าไม่สบายต้องก็เลยไปช่วยย่า

ต้อง: ครับ

พิธีกร: ทำไมอยากช่วยย่าล่ะ

ต้อง: เพราะย่าตุแลมา

พิธีกร: ยาตุแลมาตั้งแต่ตอนไหน

ต้อง: ตอนเล็ก

สื่อ “หนังสือเสียง คิดเป็นเห็นทางรวย Wink and Glow Rich”

<https://www.youtube.com/watch?v=kumtp0TWgck&feature=youtu.be>

โรเจอร์ แฮมิลตัน เขียน กฤต พิทักษ์นราธรรมและสุพิชชา สัจจะมโนชัย แปล

เนื้อความ

ริชาร์ด อายุ 9 ขวบ ต้องออกเดินทางเพื่อตักน้ำจาก “บ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์” แทนพ่อที่ป่วยอยู่ แต่ระหว่างทางริชาร์ดได้เจอกับ ‘หญิงชรา’ และได้ถามเธอเรื่องความมั่งคั่ง และหญิงชราก็ได้แนะนำให้ริชาร์ดไปเจอกับ “ช่างทำแว่นตา” ริชาร์ดเดินทางไปตามเส้นทางที่ยากลำบากเพื่อเจอกับ “ช่างทำแว่นตา” ผู้ซึ่งมีความมั่งคั่งและร่ำรวยขึ้นได้ด้วยการเป็นช่างแว่นตาที่ดีขึ้น เขาเล่าให้ริชาร์ดฟังว่า เขาเป็นช่างทำแว่นตาที่เชี่ยวชาญเรื่องปัญหาการมองเห็นของเด็ก ๆ เมื่อเด็ก ๆ เกิดมาด้วยสายตาสั้นที่บกพร่อง โลกของพวกเขาจะพร่ามัว แต่เมื่อพวกเขาได้ใส่แว่นตาที่เหมาะสมแล้ว โลกของพวกเขาจะชัดเจนขึ้นมา ความมั่งคั่งร่ำรวยของช่างทำแว่นตาก็เริ่มต้นคล้ายๆ กับเด็กพวกนี้แหละ มันเริ่มต้นเมื่อเขามีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน แต่เมื่อริชาร์ดถามถึงเรื่องการค้นหาวิสัยทัศน์ ช่างทำแว่นตาก็แนะนำให้เขาไปพบกับ “ช่างประปา” ต่อ

เมื่อริชาร์ดถามช่างประปาถึงเรื่องความมั่งคั่ง เขาก็ชวนให้ริชาร์ดเข้าไปในที่ทำงานของเขาซึ่งอยู่ในบ่อน้ำพุ ที่ริชาร์ดต้องเดินผ่านน้ำพุเข้าไป ช่างประปาบอกว่า จริง ๆ แล้วความสำเร็จก็เหมือนน้ำพุนี้แหละ ที่คนส่วนใหญ่มองหา แต่ไม่เห็นมัน และเมื่อเข้าใกล้มันแล้วก็กลับกลัวเปียก ริชาร์ดยังกังวลว่าแล้วหาว่าน้ำไม่เป็นต้องทำอะไร ช่างประปาบอกว่า มันยิ่งทำให้ต้องเรียนรู้ กระโดดลงมา ว่ายน้ำหรือจมน้ำ กลับออกไป ทบทวน และกระโดดลงมาอีกครั้ง และเมื่อริชาร์ดถามถึงเรื่องของความมั่งคั่งร่ำรวยอีกครั้ง ช่างประปาจึงเล่าถึงรายได้ที่มาจากการลงทุน แต่ริชาร์ดก็ไม่ได้มีเงินมากมายเพื่อที่จะมาลงทุนอะไรแบบนั้นหรอก ช่างประปาได้บอกกับริชาร์ดว่า มันก็ต้องเริ่มลงทุนจากสิ่งที่มีค่ามากกว่าเงิน มันคือเวลานั่นเอง และยังแนะนำให้ริชาร์ดไปพบกับ “คนจัดสวน”

ในสวนนี้เองที่ริชาร์ดได้เห็น “บ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์” และเขาก็เข้าใจแล้วว่าบ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์แท้จริงแล้วอยู่ที่คำพูดของเราเอง ไม่ได้อยู่ในที่ที่พ่อและทุกคนในหมู่บ้านเข้าใจเลย และมันยิ่งใหญ่มากกว่าที่ริชาร์ดคิดไว้มาก ทุกคำถามที่เราถามมันจะช่วยให้เราตักดวงความมั่งคั่งร่ำรวยได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่นั่นก็ทำให้ริชาร์ดยิ่งแปลกใจที่ทั้ง ช่างทำแว่นตา ช่างประปา และคนจัดสวน ต่างก็มั่งคั่งร่ำรวย แต่ทำไมทุกคนยังทำงานอยู่ คนจัดสวนหัวเราะและตอบว่าการจัดสวนไม่ใช่งานแต่มันคือความปรารถนาที่แรงกล้า และความมั่งคั่งไม่ใช่จุดจบแต่เป็นจุดเริ่มต้นต่างหากละ คนจัดสวนยังบอกอีกว่า ยิ่งเธอทำงานแล้วรู้สึกเหมือนว่าไม่ได้ทำงานมากขึ้นเท่าไร เธอยิ่งเข้าใกล้ความปรารถนาอันแรงกล้า (หรือวิสัยทัศน์) ของเธอมากขึ้นเท่านั้น และแนะนำให้ริชาร์ดได้รู้จักกับ “คนหาปลา” คนหาปลาไม่ยอมตอบเรื่องวิสัยทัศน์และความมั่งคั่ง แต่เปลี่ยนเรื่องและเสนอที่จะสอน ริชาร์ดให้เป็นคนตกปลาที่ดีขึ้นแทน โดยคนหาปลาได้ยื่นคันเบ็ดและเบ็ดหลายชนิดให้ริชาร์ด ริชาร์ดเห็นเบ็ดมากมายแต่ไม่รู้ว่าจะต้องใช้อันไหนจึงถามคนหาปลาว่าอันไหนคือเบ็ดที่ดีที่สุด คนหาปลาหัวเราะ “ฉันคิดว่าเธอจะไม่ถามซะแล้ว” และเขาก็แนะนำเบ็ดที่ดีที่สุด ที่ใช้เวลาพัฒนาถึง 5 ปีให้กับริชาร์ด และยังเล่าต่ออีกว่า ทุกครั้งที่เขาตกปลา เขาวางแผนที่จะล้มเหลว เพราะในมหาสมุทรนี้มีปลาเป็นพัน ๆ ตัว เขาสามารถล้มเหลวได้ถึง 99 ครั้ง และสำเร็จเพียง 1 ครั้งก็ได้ปลาแล้ว และหากเขาสำเร็จ 2 ใน 100 ครั้งเขาก็จะได้ปลาเป็น 2 เท่าเลยแหละ

เมื่อเรือของคนหาปลาใกล้เข้าฝั่ง ริชาร์ดก็ได้พบกับ “คนพายเรือ” ที่เล่าว่าเขากลายเป็นคนมั่งคั่ง ร่ำรวยได้ด้วยการเป็นคนพายเรือที่ดีขึ้น และรู้จักใช้ไม้พาย เขาบอกริชาร์ดว่า เธอจำเป็นที่จะต้องใช้เครื่องมือ แรง ว่าแล้ว ริชาร์ดก็คิดขึ้นได้ว่าในบรรดาทุกคนที่ประสบความสำเร็จที่ริชาร์ดรู้จักก็ล้วนแล้วแต่ต้องใช้ความ พยายาม เวลา และเงินของคนอื่นด้วย คนพายเรือยังบอกอีกว่า แต่เธอก็ต้องรู้จักวิธีการใช้ไม้พายนี้ด้วย หลังจากที่คนพายเรือ กลายเป็นคนพายเรือที่ดีขึ้น เขาก็ได้เรียนรู้ว่า การพายเรือก็มีจังหวะของมัน การที่เขา พุ่มเหง้วน้ำอย่างไม่หยุดหย่อนนั้นไม่ได้ทำให้เรือวิ่งได้เร็วขึ้นเลย แถมยังจะทำให้เขาหมดแรงเสียด้วยซ้ำ แต่ หากเขาปรับตัวเองให้เข้ากับจังหวะของการพายเรือได้ เพียงแค่เขาจ้วงน้ำ และพักเป็นสองเท่าของจังหวะการ จ้วง นั้นช่วยให้เขาพร้อมที่จะกลับไปจ้วงได้อีกครั้ง และการที่เขาจ้วงน้ำน้อยครั้งอย่างถูกจังหวะนี่เองที่ช่วยให้ เรือของเราวิ่งเร็วขึ้น และนี่ก็เป็นเคล็ดลับที่ทำให้คนพายเรือมั่งคั่งอย่างยั่งยืน

เมื่อคนพายเรือ และริช (ระหว่างที่คุยกับคนพายเรือ หนังสือได้เปลี่ยนชื่อตัวละครจาก Richard มา เป็น Rich เฉยๆ) เข้าใกล้ฝั่ง คนพายเรือได้แนะนำริชให้รู้จักกับ “นักดนตรี” ผู้ที่จะช่วยให้ริชมีประสบการณ์กับ ความมั่งคั่งที่แท้จริง ริชได้เล่าถึงวิสัยทัศน์ที่จะประสบความสำเร็จให้นักดนตรีฟัง และนักดนตรีได้ถามกลับถึง สาเหตุที่ริชอาจจะล้มเหลวได้ ริชไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงอาจจะล้มเหลวได้ ในเมื่อเขาก็วางแผนที่จะล้มเหลวไว้ อยู่แล้ว (เหมือนอย่างที่คนหาปลาบอก) และเขาก็เข้าใจเรื่องของเวลาและเงิน (ตอนที่คุยกับช่างประปา) และ เขาก็จะไม่เร่งรีบหรือซื้อของจางจนเกินไป (ตามคำแนะนำของคนพายเรือ) ริชไม่เข้าใจว่าเขาอาจจะล้มเหลวได้ เพราะสาเหตุอะไรอีก

นักดนตรีเสริมว่า “เวลาเป็นทรัพย์สินที่มีค่ามากที่สุดของเธอ” และเวลาก็มีรสชาติของมัน หากเธอ เข้าใจรสชาติของมัน ความมั่งคั่งของเธอก็จะมั่นคง ชีวิตของเรามีฤดูกาล เธอต้องหวานในฤดูใบไม้ผลิ ตูแลใน ฤดูร้อน และเก็บเกี่ยวในฤดูใบไม้ร่วง มันไม่ได้สำคัญแค่ว่าเธอทำอะไร แต่มันสำคัญด้วยว่าเธอทำเมื่อไหร่ ริ ชถามถึงเคล็ดลับที่จะประสบความสำเร็จ แต่นักดนตรียิ้มและเริ่มเล่นเพลงของเธอ และหยุดเล่นตอนกลาง เพลง เสียงเพลงยังคงบรรเลงต่อไปในหัวของริช นักดนตรียิ้มอีกครั้งก่อนจะตอบว่า “เพราะฉันรู้ว่าโน้ตตัวไหน คือโน้ตตัวต่อไปนะสิ”

ริชและนักดนตรีเดินตามชายหาดไปจนกระทั่งพบกับ “คนดูแลริสอร์ท” (ริสอร์ทของคนพายเรือ) เล่า ว่าเขาเคยเป็นคนดูแลริสอร์ทในระดับ 2 ดาวมาก่อน เขาพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดในระดับ 2 ดาว และก็ แปลกใจที่ชีวิตของเขากลับไปไม่ถึงไหน จนกระทั่งเขากลายเป็นคนดูแลริสอร์ทที่ดีขึ้น หลังจากที่เขาไม่พึงพอใจ กับคุณภาพชีวิตแบบปานกลาง เขาก็ได้ตั้งมาตรฐานใหม่ให้กับตัวเอง และบทเรียนของเขาก็คือ ริสอร์ทระดับ 2 ดาวก็จะดึงดูดคนระดับ 2 ดาวเข้ามา ส่วนริสอร์ทระดับ 5 ดาวก็จะดึงดูดคนระดับ 5 ดาวเข้ามา ระหว่างทางที่ คนดูแลริสอร์ทขับรถไปส่งริชที่บ้าน เขายังบอกอีกว่า “จำไว้นะริช เธอจะเป็นในสิ่งที่เธอเลือก”

ริชตื่นเต้นเมื่อกลับถึงบ้านและเล่าให้พ่อช่างไม้ฟังถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนี้ แต่พ่อของริชกลับน้ำตาคลอ เบ้าเมื่อรู้ว่าริชไม่ได้ไปย้งบ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ พ่อไม่ได้ฟังในสิ่งที่ริชกำลังพูดเลย และพุงตัวเอง ออกจากบ้าน เพื่อไปตักน้ำจากบ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ ริชร้องไห้เสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นและกลับไป พร้อมน้ำตา ก่อนที่เขาจะผลอยหลับไป คำพูดของนักดนตรีก็แวบเข้ามาในหัวของริช “ชีวิตมีฤดูกาลของมัน และมันไม่ได้สำคัญว่าเราทำอะไร แต่มันสำคัญด้วยว่าเราทำเมื่อไหร่”

วันรุ่งขึ้น ริชขอโทษพ่อสำหรับเรื่องที่เกิดขึ้น และอาสาไปตักน้ำที่บ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์อีกครั้งริชได้เจอกับหญิงชรา และพูดคุยเรื่องความมั่งคั่งร่ำรวยอีกครั้ง จนริชได้รู้ว่า แท้จริงแล้วหญิงชราที่ตัวเองเป็นเจ้าของ บ่อน้ำแห่งความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ที่พ่อและทุกคนในหมู่บ้านไปตักกันมาเป็นร้อย ๆ ปี และเธอคือผู้หญิงที่มั่งคั่งที่สุดในหมู่บ้านนี้ ริชสบตากับหญิงชรา และคิดถึงแก้วน้ำ ถังน้ำ บ่อน้ำพุ ทะเล น้ำ น้ำมากมายเต็มไปหมด ผู้คนที่เขาได้พบเจอเมื่อวาน ไม่มีซักคนที่กังวลเรื่องน้ำ ริชครุ่นคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อวาน คิดถึงคำพูดของทุกคนที่เขาได้เจอ คิดถึงความสัมพันธ์ของคนเหล่านั้น มีอะไรบางอย่างที่เกี่ยวข้องกัน และมีอะไรบางอย่างที่ริชมองข้ามไป ริช ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น และเรียบเรียงลำดับที่เกิดขึ้นอีกครั้ง จริง ๆ แล้วลำดับมันไม่ถูกต้อง และเมื่อเขาเรียงลำดับอย่างถูกต้องแล้ว เขาก็ได้พบกับบุญแก่ที่สำคัญที่สุดที่จะพาเขาไปสู่ความมั่งคั่ง ริชตาเป็นประกายเมื่อคิดได้

เพลง ผู้ชนะ

ศิลปิน: เสก โลโซ

Website: <https://www.youtube.com/watch?v=mRKH3HxFJV8>

เนื้อเพลง

หากชีวิตคือการดิ้นรน คนหนึ่งคนต้องเดินก้าวไป
 เพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรียนรู้ด้วยใจตั้งมั่น
 ฉันทือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี
 ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย
 อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว
 หากปัญหาเข้ามาถ่างโถม อย่าไปโหมให้จนอ่อนคลาย
 เพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรียนรู้ด้วยใจตั้งมั่น
 ฉันทือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี
 ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย
 อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว
 ฉันทือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธาคือสิ่งดี
 ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย
 อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว
 ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย
 อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว

ให้เรารู้เส้นทางแห่งใจ แล้วก็ไปให้ถึงที่นั่น
 เส้นทางไกลแคไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้นทำได้
 ได้มากเท่ากัน เหมือนกันทุกที่ เตรียมใจที่มีให้มันคงเข้าใจ
 โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว
 คนแนแน่วเท่านั้น ผู้ชนะ
 ค่อยๆคิดสบายๆ ปล่อยมันไปตามเรื่องสักวัน
 เส้นทางไกลแคไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้นทำได้
 ได้มากเท่ากัน เหมือนกันทุกที่ เตรียมใจที่มีให้มันคงเข้าใจ
 โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว
 คนแนแน่วเท่านั้น ผู้ชนะ
 ได้มากเท่ากัน เหมือนกันทุกที่ เตรียมใจที่มีให้มันคงเข้าใจ
 โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว
 คนแนแน่วเท่านั้น ผู้ชนะ
 โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกแล้ว
 คนแนแน่วเท่านั้น ผู้ชนะ

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของเยาวชนที่เคยกระทำผิดและมีประวัติการติ่มสุรา (การตอบคำถามเป็นไปด้วยความสมัครใจ)

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ และโปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบ หรือเติมคำตอบลงในช่องว่างที่ตรงกับท่าน

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. อายุ ปี	
2. นองนับถือศาสนาอะไร 1 <input type="checkbox"/> พุทธ 2 <input type="checkbox"/> คริสต์ 3 <input type="checkbox"/> อิสลาม 4 <input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ	
3. ก่อนที่จะมาสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน นองอาศัยอยู่กับใคร <input type="checkbox"/> อยู่กับบิดาและมารดา <input type="checkbox"/> อยู่กับบิดาหรือมารดา (ท่านใดท่านหนึ่ง) <input type="checkbox"/> อยู่เพียงลำพัง <input type="checkbox"/> อยู่กับญาติ พี่น้อง ปู่ ย่า ตายาย <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
4. จำนวนสมาชิกในครอบครัวทั้งหมดของนอง.....คน	
5. อาชีพหลักของพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองของนอง.....	
6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวของนอง..... บาท/เดือน	
7. จำนวนเงินที่นองได้รับต่อเฉลี่ยวันบาท	
8. จำนวนเงินที่นองใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน.....บาท 9.1 มีเงินพอใช้ <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ไม่พอใช้ 9.2 มีเงินเหลือเก็บ <input type="checkbox"/> เหลือเก็บ <input type="checkbox"/> ไม่เหลือเก็บ	
10. นองมีโรคประจำตัวหรือไม่ <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ถ้ามี ระบุ ระยะเวลาที่เป็น.....ปี	
11. กิจกรรมยามว่างของนองมีหรือไม่.....ถ้ามี ระบุ.....	
12. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวของนองเป็นอย่างไรบ้าง <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> ไม่ค่อยดีนัก <input type="checkbox"/> ไม่ดี	
13. นองเข้ามาอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจำนวนกี่ครั้ง (รวมครั้งนี้) ครั้ง	
14. สาเหตุหลักที่นองเข้ามาอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนคืออะไร โปรดระบุ.....	

ส่วนที่ 2 แบบประเมินสุขภาพองค์รวม

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 39 ข้อ อย่างรอบคอบ และโปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องคำตอบ เพื่อประเมินว่าข้อความต่อไปนี้

นักเรียนเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด ไม่มี คำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด”

ตัวอย่างการตอบ

	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	
0	ฉันชอบเล่นฟุตบอล	1	2	3	X4	

โดยที่

4 หมายถึง เห็นด้วยที่สุด

3 หมายถึง เห็นด้วย

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด

หมายถึง น้องเห็นด้วยที่สุดกับข้อความที่ว่า “ฉันชอบเล่นฟุตบอล”

	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	
1	ที่ผ่านมา ฉันมีสุขภาพ (กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ) สมบูรณ์แข็งแรง	1	2	3	4	
2	ครอบครัวของฉันให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจฉัน	1	2	3	4	
3	ฉันมักทำกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ใช้ความคิดและเหตุผล	1	2	3	4	
4	บางครั้งฉันรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนทั่วไป	1	2	3	4	
5	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน	1	2	3	4	
6	ฉันไม่เชื่อมั่นว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับฉัน	1	2	3	4	
7	ฉันหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อ	1	2	3	4	
8	โดยทั่วไปแล้ว ฉันรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง	1	2	3	4	
9	ชีวิตของฉันในวันข้างหน้าคงไม่เป็นไปตามที่ฉันหวังไว้นัก	1	2	3	4	
10	ฉันมองสิ่งต่างๆ ในด้านดีเสมอ	1	2	3	4	
11	ฉันได้คิดใคร่ครวญถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	1	2	3	4	
12	ที่ผ่านมา บางครั้งฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันไร้ค่า	1	2	3	4	
13	บางครั้งฉันไม่เข้าใจว่าฉันเกิดมาเพื่ออะไร	1	2	3	4	
14	แต่ละวัน ฉันได้รับข้อมูลต่างๆ อย่างพอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไป	1	2	3	4	

ข้อความ		ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
		1	2	3	4	
15	ฉันไม่มั่นใจในความสามารถของตนว่าจะทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ดีในวันข้างหน้า	1	2	3	4	
16	ฉันรู้สึกวุ่นวายในอนาคตรึอะไรที่ต้องทำอีกมากมาย	1	2	3	4	
17	ฉันลงมือทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีตลอดไป	1	2	3	4	
18	ที่ผ่านมา ฉันแทบจะไม่มีอะไร ใดๆ เป็นไปตามที่คาดหวังได้สักอย่าง	1	2	3	4	
19	ที่ผ่านมา ฉันได้คิดอย่างมีเหตุผลในการใช้ชีวิตซึ่งมีความสำคัญต่อฉัน	1	2	3	4	
20	ฉันรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ เป็นอย่างดี	1	2	3	4	
21	สุขภาพร่างกายของฉันอาจแย่ลงในอนาคต	1	2	3	4	
22	สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตไม่มีทางเป็นไปตามที่ฉันหวังไว้	1	2	3	4	
23	เมื่อเพื่อนมีทุกข์ พวกเขามักจะขอให้ฉันเป็นที่ปรึกษา	1	2	3	4	
24	ฉันมักจะกังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตัวฉัน	1	2	3	4	
25	ฉันพอใจกับการค้นหาคำตอบว่า ทำไมสิ่งต่างๆ จึงเกิดขึ้นเช่นนั้น	1	2	3	4	
26	สิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ทำให้ฉันเหนื่อยและหมดกำลังใจ	1	2	3	4	
27	ฉันไม่ได้ใส่ใจกับสุขภาพร่างกายของตัวเอง	1	2	3	4	
28	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะไม่มีเพื่อนสนิท ที่พอจะแบ่งปันความทุกข์/ความสุขด้วยกัน	1	2	3	4	
29	ฉันมักจะเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องใช้ความคิด	1	2	3	4	
30	ฉันมักจะหงุดหงิดเมื่อนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่อยู่รอบตัว	1	2	3	4	
31	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ เมื่อต้องเผชิญความทุกข์ในชีวิต	1	2	3	4	
32	เมื่อฉันมีความทุกข์หรือปัญหาแทบจะไม่มีใครช่วยเหลือฉันได้เลย	1	2	3	4	
33	บ่อยครั้งที่ฉันเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจของตนเอง เมื่อเพื่อนไม่เห็นด้วย	1	2	3	4	
34	ฉันมักทำอะไรตามแต่ใจจะพาไปเสมอ	1	2	3	4	
35	ฉันเป็นคนร่าเริง เบิกบาน	1	2	3	4	
36	ฉันไม่ชอบบอกกำลังกาย	1	2	3	4	
37	ฉันคิดว่ากิจกรรมที่ฉันทำในแต่ละวันไม่มีความสำคัญ	1	2	3	4	
38	ฉันไม่ใช่คนที่ขบคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำ	1	2	3	4	
39	ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองได้ตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตที่ถูกต้อง	1	2	3	4	

