



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน

มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

DEVELOPMENT OF ACTIVITIES IMPROVING MENTAL HEALTH

OF THE YOUTH AT THE SACRED HEART FOUNDATION,

BAN SUAN SACRED HEART LAMPANG

พรทิพย์ กันทู

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารสวัสดิการสังคม)

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน
มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง
DEVELOPMENT OF ACTIVITIES IMPROVING MENTAL HEALTH OF THE YOUTH
AT THE SACRED HEART FOUNDATION, BAN SUAN SACRED HEART LAMPANG

พรทิพย์ กันทุ

ได้รับพิจารณาอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารสวัสดิการสังคม)
สอบวันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2566

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวนิดา เปาอินทร์
ประธานกรรมการสอบ

อาจารย์ ดร.กฤตวรรณ สาหร่าย
อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ บุญยรัตนสุนทร
กรรมการสอบ

อาจารย์ ดร.นุชนาฏ ยูอันเงาะ
กรรมการสอบ

อาจารย์ ดร.กฤตวรรณ สาหร่าย
ประธานหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต
(การบริหารสวัสดิการสังคม)

อาจารย์ ดร.กฤตวรรณ สาหร่าย
กรรมการสอบ

อาจารย์ ดร.นุชนาฏ ยูอันเงาะ
คณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระฤทธิอุบลมภ์บ้านสวนพระฤทธิล่ำปาง

พรทิพย์ กันทุ

สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารสวัสดิการสังคม)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: อาจารย์ ดร.กฤตวรรณ สหาย

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระฤทธิอุบลมภ์ บ้านสวนพระฤทธิล่ำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัตถุประสงค์กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชนและวัตถุประสงค์ความเข้มแข็งทางใจของของเยาวชนของมูลนิธิพระฤทธิอุบลมภ์ บ้านสวนพระฤทธิล่ำปาง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 26 คน ของมูลนิธิพระฤทธิอุบลมภ์บ้านสวนพระฤทธิล่ำปาง เป็นเพศชาย 2 คน และเพศหญิง จำนวน 24 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความเข้มแข็งทางใจระยะก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยใช้สถิติ t-test (Paired Samples-t-test) ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดลองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ ผลการทดลองก่อนและหลังของการเข้าร่วมกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนควรมีลักษณะดังนี้

- 1) กิจกรรมควรทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เห็นคุณค่าในตนเอง ฝึกกระบวนการคิดเชิงเหตุผล
- 2) ระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมควรมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอและอาจต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการดำเนินกิจกรรมถึงจะเห็นผลลัพธ์ เพราะเป็นเรื่องการเติบโตภายในของตัวเด็ก ทั้งกระบวนการคิด อารมณ์และจิตใจ
- 3) กิจกรรมควรส่งเสริมให้เกิดการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเกิดการปรับตัวเข้าใจตนเองและผู้อื่นฝึกทักษะทางสังคมและทักษะการใช้ชีวิต
- 4) สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมกับเด็กและเยาวชน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมได้รับการตอบสนองที่ดี และ
- 5) การดำเนินกิจกรรมควรคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจ การพัฒนากิจกรรม

**DEVELOPMENT OF ACTIVITIES IMPROVING MENTAL HEALTH OF THE YOUTH
AT THE SACRED HEART FOUNDATION, BAN SUAN SACRED HEART LAMPANG**

Pronthip Kanthu

Master of Social Work (Social Welfare Administration)

Thesis Advisor: Dr.Kittawan Sarai

ABSTRACT

The study on the Development of Activities Improving Mental Health of the Youth at the Sacred Heart Foundation, Ban Suan Sacred Heart Lampang, aims to measure the level of mental strength of youth and the level of activities to strengthen the mental strength of youth. The population and sample consisted of 26 junior high school youths of the Sacred Heart Foundation, Baan Suan Phraharuthai Lampang consisted of 2 males and 24 females. Data were collected using a questionnaire and mental strength assessment. Data were analyzed by frequency distribution, percentage, mean and standard deviation and analyze the mental strength before and after the activity to strengthen the mental strength by using the statistical t-test (Paired Samples-t-test). The comparison of the differences of the experimental results before and after participating in the mental strength activities, there were no differences in the experimental results before and after participating in the mental strength activities. Statistically significant at the 0.05 level.

The development of activities for strengthening youth's mental strength should have the following characteristics: 1) The activities should create true self-acceptance and understanding, self-esteem, and rational thinking processes. 2) The duration of the activities should be continuous and consistent, and it may take a long time for the activities to see results because it is about the inner growth of the child, both thinking processes. Emotional and mental 3) activities should promote belonging to the group, adaptation and understanding of oneself and others, practice social skills and life skills 4) build relationships and trust between the operators and children and youth in order to get good responses to the activities, and 5) activities should take into account individual differences.

Keywords: Development of Activities, Mental Strength

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทัยลำปาง ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง วนิดา เปาอินทร์ ในการรับเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.กฤตวรรณ สำหรับ อาจารย์ ดร.นุชนาฏ ยูธันเงาะ อาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ ชิสเตอร์อารีธา รัตนเวียงผา กรรมการวิทยานิพนธ์ ชิสเตอร์กรรณิการ์ เอี่ยมไธสง คุณครูสุจินดา เหมือนแท้ และ คุณครูสุนทร เหมือนแท้ วิทยาการ ซึ่งทุกท่านได้อุทิศเวลา ความตั้งใจในการให้คำแนะนำ ความคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ จนทำให้การศึกษานี้สำเร็จลงด้วยดี

ผู้ศึกษาได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ชิสเตอร์สังวาลย์ วาปีทะ ผู้อำนวยการมูลนิธิพระฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทัยลำปาง ในการแนะนำและให้ความช่วยเหลือในทุกด้านในการเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาได้รับความกรุณาจากคณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่และเยาวชนในการเอื้ออำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม ตลอดจนเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม และทำแบบประเมินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของมูลนิธิพระฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทัยลำปาง ทุกคน

ขอขอบคุณสำหรับบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งและให้การสนับสนุนทุกด้านในการศึกษา คือ คณะผู้บริหารและสมาชิกทุกท่านในคณะพระฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร ตลอดจนพี่น้องในครอบครัวทุกท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณและขอขอบคุณทุกท่านที่กล่าวนามและมิได้กล่าวนามมาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

พรทิพย์ กันทู

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามหลักในการศึกษา	5
1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
1.4 ขอบเขตของการศึกษา	6
1.5 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	6
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ	9
2.2 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของเด็กและวัยรุ่น	17
2.3 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น	26
2.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน	36
2.5 มุลนิธิพระพุทธรูปอัมรินทร์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง	42
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย	54
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย	
3.1 รูปแบบการวิจัย	55
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
3.4 กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	58
3.5 ความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้	60

สารบัญ

	หน้า
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล	60
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	61
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	62
4.2 วิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจ	63
4.3 สรุปผลกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ	69
4.4 สรุปบทวิเคราะห์กิจกรรม	96
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	102
5.2 อภิปรายผล	106
5.3 ข้อเสนอแนะ	107
บรรณานุกรม	109
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	115
ภาคผนวก ข เอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัย	116
ภาคผนวก ค แบบประเมินการวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	117
ภาคผนวก ง สรุปผลค่าความเชื่อมั่นด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบัค	126
ภาคผนวก จ ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ	128
ภาคผนวก ฉ เอกสารชี้แจงกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย	129
ภาคผนวก ช หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	130
ภาคผนวก ซ แบบสอบถาม	131
หนังสือยินยอมการเผยแพร่ผลงานวิจัย	134

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 องค์ประกอบของปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก	13
2 เกณฑ์การวิเคราะห์รายด้าน	57
3 เกณฑ์การแปลผล	57
4 กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	59
5 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	62
6 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	62
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง	63
8 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง	64
9 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง	64
10 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้านความสามารถทางสังคมก่อนการทดลอง	64
11 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา ก่อนการทดลอง	65
12 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิตก่อนการทดลอง	65
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลอง	66
14 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลอง	66
15 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง หลังการทดลอง	67
16 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้านความสามารถทางสังคมหลังการทดลอง	67
17 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา หลังการทดลอง	68
18 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิตหลังการทดลอง	68

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
19	การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดลองก่อนและหลัง การจัดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ	69
20	สรุปข้อดี/ความสามารถพิเศษ/ข้อจำกัด/สิ่งที่ยากปรับปรุง	75
21	สรุปกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์	77
22	กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ”	81
23	สรุปผลความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางใจของเยาวชน	95
24	สรุปผลกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทางพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	98



สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์”

72



สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

1 กรอบแนวคิดการวิจัย

54



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ได้จัดทำขึ้นในช่วงเวลาของการปฏิรูปประเทศท่ามกลางสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเชื่อมโยงกันใกล้ชิดกันมากขึ้น โดยได้น้อมนำหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9–11 เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคง เกิดภูมิคุ้มกัน และมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579, น. 1-2) การจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ครั้งนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำบนพื้นฐานของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) ซึ่งเป็นแผนแม่บท หลักของการพัฒนาประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในการเชื่อมต่อกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีในลักษณะการแปลงยุทธศาสตร์ระยะยาวสู่การปฏิบัติ โดยในแต่ละยุทธศาสตร์ของ แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 เน้นการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติเพื่อเตรียมความพร้อม คน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมขณะเดียวกัน ยังได้กำหนดแนวคิดและกลไกการขับเคลื่อนและติดตามประเมินผลที่ชัดเจนเพื่อกำกับให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีทิศทางและเกิดประสิทธิภาพ นำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579, น. 7)

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของประเทศที่มีความสำคัญมากเพื่อนำไปสู่การพัฒนาประเทศ เมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีความหลากหลายของปัญหา ส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้าง โดยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า เด็กและเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย 3-5 หมื่นคดีต่อปี โดยฐานความผิด 3 อันดับแรก คือ ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินและทำร้ายร่างกาย (การกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในคดียาเสพติด 2561) จากสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปสถาบันครอบครัวอ่อนแอลง มีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่ยั่วยุวัยรุ่นให้หลงทางดังนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากปัญหาความรุนแรง การทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความเข้มแข็งทางใจ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้นจากสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป

จากเดิมที่มีอาชีพเกษตรกรกรรมพ่อแม่ทำงานโดยมี ปู่ ย่า ตา ยาย คอยช่วยอบรมเลี้ยงดู มีวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ฝังามเป็นแบบอย่างที่ดี มีความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง มีศาสนากลมเกลียวจิตใจ สภาพครอบครัวอบอุ่น มีพ่อแม่ญาติพี่น้องที่ให้ความรักความอบอุ่นใจ แต่เมื่อประเทศเข้าสู่ยุคโลกแห่งความพลิกผันทำให้สภาพสังคมและวิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไป จากเดิม ส่งผลกระทบโดยตรงต่อครอบครัวและพฤติกรรมของเยาวชน เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะเสื่อมถอยตามสภาพสังคม ทำให้พฤติกรรมของเยาวชนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะเสื่อมถอยอย่างมาก เนื่องจากครอบครัวที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมดูแลบุตร (ผดุง จิตเจื้อจุน, 2562) โดยไม่สามารถเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่นแก่บุตรได้เช่นเดิม ส่งผลให้วัยรุ่นมีปัญหาซับซ้อนรุนแรงมากขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพอนามัย ขาดโอกาสทางการศึกษา ถูกหลอกลวงหรือถูกขโมยจากผู้ปกครอง ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงในครอบครัว ครอบครัวแตกแยก เสพติดสื่อเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต และการมีชีวิตรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ สถานการณ์เหล่านี้ นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นและรูปแบบใหม่ๆ ที่ยากแก่การจัดการหรือแก้ไขปัญหา จึงทำให้เด็ก ๆ บางส่วนถูกส่งมาให้สถานสงเคราะห์เลี้ยงดู ทำให้เด็กถูกแยกออกจากครอบครัวและชุมชนตนเองยิ่ง ส่งผลให้เด็กไม่มีความสามารถสร้างความผูกพันกับผู้ใหญ่ที่ดูแลได้ (Mulheir&Deinstitutionalisation, 2012) เมื่อความสัมพันธ์กับผู้ดูแลไม่ดีจะมีความเสี่ยงต่อพัฒนาการทางอารมณ์อย่างมาก เพราะเด็กมีความรู้สึกผูกพันมากเท่าใดก็จะทำให้ความแข็งแกร่งทางอารมณ์มากขึ้น ความสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและต้องมั่นคงในการเอาใจใส่ดูแล หากการดูแลไม่เหมาะสมหรือขาดหายไปส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อาจลดลง (Center on the Developing Child, 2022) สำหรับเด็กทุกคนที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ ต่างก็มีสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่หลากหลาย เช่น ปัญหาครอบครัว ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู กำพร้าพ่อแม่ ถูกทอดทิ้ง ครอบครัวยากจน ไม่สามารถเลี้ยงดูได้ ปัญหาทางจิตใจที่ได้รับความกดดันมาก่อนหรือต้องโทษ บางรายถูกทารุณกรรมทางร่างกาย จิตใจและทางเพศ เด็กและวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางสังคมดังกล่าว จึงถูกส่งเข้าไปรับการดูแลในสถานสงเคราะห์เพื่อได้รับการดูแลคุ้มครองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559) แต่เนื่องจากสถานสงเคราะห์มีจำนวนเด็กที่เข้ามาอยู่ในอุปการะจำนวนมากจึงดำเนินงานเป็นไปตามบทบาทหน้าที่ของการทำงาน ไม่มีความผูกพันทางสายเลือด จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการด้านความรักความผูกพันของเด็กได้ ถึงแม้ว่าสถานสงเคราะห์จะมีพร้อมในทุก ๆ ด้าน แต่สถานสงเคราะห์ก็ไม่สามารถทดแทนครอบครัวเดิมของเด็กได้

จากการทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศและผลงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงถึงผลกระทบเชิงลบที่สถานสงเคราะห์มีต่อสุขภาพ พัฒนาการและโอกาสในชีวิตของเด็ก รวมถึงมีความเสี่ยงสูงที่เด็กจะถูกทารุณกรรมด้วย (MinistersvoNitra Ceske republiky, 2007) ประกอบกับวัยรุ่นขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัวและมีประสบการณ์ทางลบในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้สภาพ

ทางด้านจิตใจวัยรุ่นมีการยอมรับนับถือตนเองต่ำ (มูลนิธิศูนย์คุ้มครองสิทธิเด็ก, 2562) มีความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง (Priyanka, Parasar and Dewangan, 2018) และมักไม่สามารถพัฒนาเครือข่ายทางสังคมหรือทักษะที่จำเป็นในการใช้ชีวิตวัยรุ่นผู้ใหญ่ได้หางานทำได้ยากกว่าคนทั่วไปและมีแนวโน้มมีปัญหาทางพฤติกรรมและปัญหาทางสุขภาพจิตมากขึ้น มีความเสี่ยงสูงการติดสุรา ยาเสพติดหรือการใช้ความรุนแรง นอกจากนี้พวกเขายังมีแนวโน้มที่จะต้องพึ่งพาเงินช่วยเหลือจากรัฐบาล (Csaky, 2014) จากการสำรวจในรัสเซียแสดงผลของเด็กที่เติบโตในสถานสงเคราะห์เมื่อออกสู่สังคม พบว่า 1 ใน 3 กลายเป็นคนไร้ที่พึ่ง 1 ใน 5 มีประวัติอาชญากรรม 1 ใน 7 มีส่วนเกี่ยวข้องกับการขายบริการทางเพศและ 1 ใน 10 ฆ่าตัวตาย จากข้อมูลดังกล่าว สิ่งหนึ่งที่เป็นข้อค้นพบเชิงประจักษ์ คือ การเลี้ยงดูในวัยเด็กจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นมีผลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กในอนาคต และมีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของเด็กแต่ละคนที่กล้าเผชิญกับปัญหา กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562) ได้กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ RQ (Resilience Quotient) คือ พลังสุขภาพจิต ที่สำคัญสำหรับคนเราเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤต หรือความยากลำบากในชีวิต ยิ่งในปัจจุบันความสะดวกสบายและเทคโนโลยีเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้คนเรามีความอดทนน้อยลง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หากแต่ยังมีประสบการณ์ไม่มากนัก แต่กลับมีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่เข้ามาในชีวิต จึงอาจทำให้เกิดความคับข้องใจ รู้สึกวิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจเป็นส่วนสำคัญ เจริญเติบโตได้อย่างเหมาะสมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงสภาพปัญหาของเด็กและเยาวชนในมูลนิธิของพระหฤทัยอุบลรัตน์ ทั้ง 4 แห่ง คือบ้านสวนพระหฤทัยลำปาง บ้านสวนพระหฤทัยสวรรคโลก บ้านพระหฤทัยดอนเมือง และบ้านพระหฤทัย พัฒนเวศม์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กชนชาติพันธุ์ ม้ง ที่สภาพครอบครัวยากจนพักอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลที่ชีวิตยังคงอยู่ในวิถีดั้งเดิมที่บิดามารดาประกอบอาชีพค้าขาย ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผัก ปลูกขิง มีโอกาสเรียนน้อย มีบุตรชายหญิงหลายคน ฐานะทางเศรษฐกิจยังอยู่ในสภาวะแบบพอมีพอกินหรือยากจน ต้องทำมาหากินเพื่อให้เพียงพอต่อการเลี้ยงดูจนเจ็ครอบครัว จนไม่มีเวลาอบรมดูแลลูก บางคนอยู่ในสภาวะของครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว เพราะบิดามารดาหย่าร้าง แยกทางกันหรือเพราะบิดาต้องโทษจำคุกในคดียาเสพติด ความยากจน การที่ต้องดิ้นรนทำมาหากินเพื่อเพิ่มพูนรายได้ให้เพียงพอต่อความต้องการของคนในครอบครัวทำให้ต้องส่งลูกเข้ามาพึ่งพาทายใต้การดูแลของบ้านสงเคราะห์เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ในขณะที่เดียวกันลูกจะได้รับการอบรมและโอกาสที่ดีต่อไปในอนาคต จากสรุปรายงานจากการพูดคุยกับผู้ปกครองเมื่อแรกรับเข้ามาอยู่ในบ้านสงเคราะห์ บางรายเข้ามาด้วยเหตุที่พ่อและแม่ต้องทำมาหากิน ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอน ดูแลอย่างใกล้ชิดได้ พฤติกรรมของเด็กที่พบ คือ ลูกติดโทรศัพท์ บางรายติดเกมส์ ติดละครหรือ

ติดภาพยนตร์ ลักขโมย พ่อแม่คุมลูกไม่ได้ บางรายอยู่ในภาวะซึมเศร้า ทำร้ายร่างกายตนเองเพราะโดนกดดันจากครอบครัวในเรื่องการเรียน ประสบปัญหาการปรับตัวเมื่อโดนกลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ ในโรงเรียน บางรายเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม แต่ไม่รู้จักร่างตัวในลักษณะที่เหมาะสม ใช้คำพูดสองแง่สามง่าม หรือกระทำการแสดงออกไปในทางเพศ สภาพปัญหาเหล่านี้ รวมถึงจากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวถึงในข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยตระหนักว่าภายใต้การเปลี่ยนแปลง ของกระแสโลก เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดทั้งในปัจจุบันและในอนาคตข้างหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชน เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน หากเยาวชนอยู่ในสภาพครอบครัวที่พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก กระแสทุนนิยม รวมไปถึงกระแสการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่นับวันจะยิ่งก้าวกระโดดไปไกลยิ่งขึ้น จะทำให้สามารถก้าวทันความเปลี่ยนแปลงและใช้ชีวิตท่ามกลางวิกฤติได้ แต่ยังมีเยาวชนอีกจำนวนไม่น้อยที่กลับกลายเป็นวิกฤติที่หนักหน่วงในตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่ยังอยู่ในพื้นที่ห่างไกลดังกล่าว หากโลกก้าวหน้าแต่ฐานะทางครอบครัวของเด็กกลับไม่เอื้อให้มีเทคโนโลยี หรือทรัพยากรที่เพียงพอต่อความต้องการ ในด้านการเรียนและในการใช้ชีวิต ทำให้เด็กและเยาวชนจำนวนไม่น้อยต้องออกจากโรงเรียน ขาดโอกาสทางการศึกษาและด้านการประกอบอาชีพ หรือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต พฤติกรรมการติดเพื่อน มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่ออันตรายไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม เมื่อประสบปัญหาที่ไม่สามารถก้าวผ่านไปได้ ขาดการยั้งคิด การไตร่ตรอง การควบคุมตนเอง และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์วิกฤติของชีวิตและฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่มียุติในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรคหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาส ยกกระดับความคิด จิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิตได้

ดังนั้นจึงมีความเป็นความจำเป็นเร่งด่วนอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาวางแผนอย่างจริงจัง เพื่อที่จะช่วยเหลือเยาวชนที่มารับการอบรมอยู่ในบ้านสงเคราะห์ของคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า เพื่อให้ได้รับการศึกษา การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม มีอาชีพงาน มีชีวิตและมีจิตวิญญาณที่ดีขึ้น เมื่อได้สำเร็จการศึกษาไปแล้ว เด็กมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองพร้อมที่จะเผชิญกับโลกภายนอกและแก้ปัญหาเมื่อพบเจอกับความยากลำบากในชีวิต เพื่อป้องกันปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคตกับกลุ่มเยาวชนที่อยู่ในความดูแล ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ใกล้ชิดและเป็นการตั้งรับตั้งแต่ต้นสำหรับเยาวชนรุ่นใหม่ต่อไปในอนาคต จึงดำเนินการใช้กิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับเยาวชนกลุ่มนี้ ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนในยุคปัจจุบันสามารถรับมือกับสถานการณ์และผลกระทบอันเกิดขึ้นจากกระแสของ

โลก มีความเข้มแข็งทางใจที่เป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นอุปสรรค สามารถดำรงตนอยู่ในสภาพการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขท่ามกลางเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ประสบปัญหาทางสังคมตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้มีความเปราะบางทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่นทั่วไป ส่งผลให้มีความคิดความรู้สึกไม่ติดต่อกับตนเอง ทั้งยังขาดการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และจิตใจ จึงทำให้วัยรุ่นในกลุ่มนี้มีความเสี่ยงสูง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนด้วยการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนของมูลนิธิพระฤทธิ์อุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิ์อุปลัมภ์ เพื่อให้เยาวชนที่อยู่ภายใต้การดูแลของภคินีพระฤทธิ์อุปลัมภ์แห่งกรุงเทพมหานคร ในบ้านสงเคราะห์ของคณะฯ ได้รับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ โดยเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ด้านความสามารถทางสังคม 3) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา 4) ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ ให้สามารถดำรงอยู่ในหนทางแห่งการเป็นหนึ่งเดียวกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

1.2 คำถามหลักในการศึกษา

1. ระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนของมูลนิธิพระฤทธิ์อุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิ์อุปลัมภ์ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เป็นอย่างไร
2. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระฤทธิ์อุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิ์อุปลัมภ์ ควรเป็นอย่างไร วัดประเมินผลอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของของเยาวชนของมูลนิธิพระฤทธิ์อุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิ์อุปลัมภ์ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
2. เพื่อวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระฤทธิ์อุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิ์อุปลัมภ์

1.4 ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านเนื้อหา

แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชนมูลนิธิพระฤทธิย์อุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิย์ลำปาง แนวคิดความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น ปัญหาความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ ปัญหาการปรับตัวเมื่อออกไปสู่สังคม ไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิต แนวคิดความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก

ขอบเขตด้านประชากร

เยาวชนที่รับเข้ารับการสงเคราะห์ในมูลนิธิพระฤทธิย์อุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิย์ลำปาง ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 26 คน

ขอบเขตด้านพื้นที่

มูลนิธิพระฤทธิย์อุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิย์ลำปาง จังหวัดลำปาง

1.5 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

เยาวชน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12-15 ปี อาศัยอยู่ในมูลนิธิพระฤทธิย์อุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิย์ลำปาง

เยาวชนมูลนิธิพระฤทธิย์อุปถัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิย์ลำปาง หมายถึง เยาวชนที่มารับการอบรมอยู่ในบ้านสงเคราะห์ของคณะภคินีพระฤทธิย์ของพระเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งส่วนใหญ่มีสภาพชีวิตที่ยากลำบาก ครอบครัวยากจน อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ด้อยโอกาสในการศึกษา บางครอบครัวเป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว บิดามารดาหย่าร้างแยกทางกันหรือบิดาต้องโทษจำคุกในคดียาเสพติด ฯลฯ

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (2562) ประกอบด้วย

1. ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง (Autonomy) คือ ความรู้สึกที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายใน ภายใต้ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองการมีระเบียบวินัยในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและภายนอก ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในตนเอง ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก 2) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) คุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเชื่อมั่น

ในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง และ 3) การมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การมีวินัย ยับยั้งซึ่งใจมีความรับผิดชอบ และสามารถทนต่อแรงต้านของกลุ่มเพื่อนและแรงกดดันของสังคมได้

2. ด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence) คือ คุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล ได้แก่ 1) ความสามารถในการสื่อสาร (Communication) ความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ และความสามารถในการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ 2) ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy) ความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจ ความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิของผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้ และ 3) ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Co-operation) ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ ความเป็นมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วมเสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่และสามารถปรับตัวได้

3. ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) คือ 1) ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม 2) การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and Flexibility) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งรู้จักเปิดใจ มองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย และไม่คุกคามต่อชีวิต 3) ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Effective Help Seeking) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ ที่มีประสิทธิภาพ เมื่อประสบภาวะยุ่งยาก

4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) คือ การมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่ 1) การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมาย ความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ 2) การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จและการมีความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้เด็กมีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก โดยมีการส่งเสริมทั้งด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น ควบคู่กับ

การส่งเสริมอัตลักษณ์ของวัยรุ่น คือ การยอมรับตนเอง การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเรียนรู้การจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง การประเมินผลกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 9 กิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละครั้ง ได้แก่ 1) กิจกรรมร่างกายของฉันทัน 2) กิจกรรมยอมรับและเข้าใจตนเอง 3) กิจกรรมบอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์ 4) กิจกรรมความสามารถพิเศษของฉันทัน 5) กิจกรรมกีฬา 6) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ 7) กิจกรรมเคล็ดลับในการเผชิญปัญหา 8) กิจกรรมคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม และ 9) กิจกรรมความฝันกับเป้าหมายในชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับเยาวชน

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนในมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปางเพื่อใช้ในการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต
2. หน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กในสถานสงเคราะห์ สามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเด็กและเยาวชน เพื่อกลับสู่สังคมอย่างมีคุณภาพและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง” มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน (ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม) และเพื่อวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2.2 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของเด็กและวัยรุ่น
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น
- 2.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน
- 2.5 มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.1 แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

2.1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2562) กล่าวถึงความหมายของ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ว่าเป็นพลังของจิตใจที่เข้มแข็งในการเผชิญปัญหาวิกฤตของชีวิตอย่าง มีสติ ด้วยการคิดแก้ปัญหาอย่าง มีรูปแบบที่มีประสิทธิภาพจาก ประสบการณ์เดิม เป็นพลังที่จะช่วยให้จิตใจแข็งแกร่ง สามารถฟื้นคืน กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

ความเข้มแข็งทางใจ คือ ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์วิกฤติของชีวิต และฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่อยู่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้อง เผชิญปัญหา อุปสรรคหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทาง ใจจะช่วยให้สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสยกระดับความคิด จิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562) ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ RQ (Resilience Quotient) คือ พลังสุขภาพจิต ที่สำคัญสำหรับคนเราเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต ยิ่งในปัจจุบัน

ความสะตอกสบายและเทคโนโลยีเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้คนเรามีความอดทนน้อยลง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หากแต่ยังมีประสบการณ์ไม่มากนัก แต่กลับมีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่เข้ามาในชีวิต จึงอาจทำให้เกิดความคับข้องใจ รู้สึกวิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

Loehr (1995) อธิบายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง การควบคุมสภาวะทางความคิดซึ่งเป็นสมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน ประกอบไปด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ดังนี้

1) ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง ความรู้สึกว่าคุณจะประสบความสำเร็จหรือจะสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ที่เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

2) การควบคุมพลังเชิงลบ (Negative Energy Control) หมายถึง ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าคุณมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัว ความคาดหวัง ในความสำเร็จต่ำความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึก ผิดปกติทางกาย จะทำให้เกิดความวิตกกังวลใจ

3) การควบคุมสมาธิ (Attention Control) หมายถึง การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กระทำอยู่ในสถานการณ์มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น ความคล่องตัวไหวพริบ การรับรู้ความสามารถของผู้อื่น การคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดการณ์ของตนเองและผู้อื่นจะแบ่งตามความมั่นใจดังเช่น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จนมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของตนเอง

4) การจินตภาพ (Imagery) หมายถึง กระบวนการทำงานของความรู้สึกทั้งหลายที่จะเก็บเอาความทรงจำและความระลึกได้ของสิ่งต่าง ๆ เอาไว้ ซึ่งพร้อมจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาตามที่ตนเองได้วาดภาพไว้ในใจ โดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นทั้งหลายจากภายนอกเลย

5) แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือประพฤตินในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์

6) พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) หมายถึง ความสามารถในการคิดให้สนุกสนานมีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใด ๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้

7) การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองในทางที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่

อภิพร เป็งปิง (2019) กล่าวถึง ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หมายถึง พลังของจิตใจที่เข้มแข็งในการเผชิญปัญหาวิกฤตของชีวิตอย่างมีสติ ด้วยการคิดแก้ปัญหาอย่างมีรูปแบบที่มีประสิทธิภาพจากประสบการณ์เดิม เป็นพลังที่จะช่วยให้จิตใจแข็งแกร่ง สามารถ ฟื้นคืนกลับสู่ภาวะ

ปกติได้อย่างรวดเร็ว เมื่อมีปัญหา เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้คนที่มีความเข้มแข็งทางใจจะประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ คือ เป็นผู้ที่มีความทนทานทางอารมณ์ มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย ทนต่อความกดดันต่าง ๆ ได้และเป็นผู้ที่มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายไม่ท้อถอย รวมถึงเป็นผู้ที่มีความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการยืนหยัดในการเผชิญปัญหาวิกฤติที่มีความเชื่อมั่น ใช้ความสามารถภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะเผชิญกับภาวะคุกคาม

Tina Ra (2020) นักจิตวิทยา กล่าวในหนังสือ เรื่อง It's ok not to be ok อธิบายถึงการสร้างความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นความเข้มแข็งภายในเต็มความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวได้อย่างดี ต่อการเปลี่ยนแปลงความท้าทาย และความยากลำบากต่าง ๆ เป็นการเติบโตและพัฒนาอย่างงดงามในชีวิต ท่ามกลางปัญหาและความท้าทาย ซึ่งอธิบายถึงเครื่องมือที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจ คือ อารมณ์ขัน (Humor) ทิศทางภายใน (Inner Direction) สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Making good relationships) มองโลกในแง่ดี (Having a positive view of the future) สติสัมปชัญญะ (Perceptiveness) อิสระภาพ (Independence) ความยืดหยุ่น (Flexibility) รักการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ (A love of learning new things) เต็มเต็มคุณก็ทำเรื่องได้ดี (Filling you can do things well) จิตวิญญาณ (Spirituality) สร้างกำลังใจให้ตัวเองได้ (Being able to motivate yourself) รู้ว่าคุณเป็นใครและทำไมคุณถึงคิดและรู้สึกในแบบที่คุณทำ (Knowing who you are and why you think feel and behave in the ways you do) ความพากเพียร – ก้าวต่อไปเมื่อลำบาก (Perseverance – to keep going when it gets tricky) ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อสร้างหรือคิดสิ่งใหม่ ที่ยอดเยี่ยม (Creativity – to make or think up new and wonderful thing)

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง พลังของจิตใจที่เข้มแข็งในการเผชิญปัญหาวิกฤติของชีวิตอย่างมีสติและสามารถปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิตหรือเป็นพลังเชิงบวก ทักษะคิดเชิงบวกที่พร้อมจะต่อสู้เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

2.1.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2562, น. 5-6) ได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังแห่งสุขภาพจิต ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง (Autonomy) คือ ความรู้สึกที่เป็นอิสระซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายใน ภายใต้ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและ

ภายนอก ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในตนเอง ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก 2) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) คุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง และ 3) การมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการมีวินัย มีความยับยั้งชั่งใจ มีความรับผิดชอบ และสามารถทนต่อแรงต้านของกลุ่มเพื่อน และแรงกดดันของสังคมได้

2. ด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence) คือ คุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล ประกอบด้วย 1) ความสามารถในการสื่อสาร (Communication) ความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ และความสามารถในการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ 2) ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy) ความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิ์ของผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้ และ 3) ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Co-operation) ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ ความเป็นมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วม เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ และสามารถปรับตัวได้

3. ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) คือ 1) ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม 2) การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่น ในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and Flexibility) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งรู้จักเปิดใจ มองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย และไม่คุกคามต่อชีวิต 3) ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Effective Help Seeking) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ ที่มีประสิทธิภาพ เมื่อประสบภาวะยุ่งยาก

4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) คือ การมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่ 1) การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมาย ความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ 2) การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จและการมีความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาวดี นวลมณี และคณะ (2562) แนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งประกอบไปด้วย 2 ลักษณะคือ ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (Internal and External Factors) สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่สามารถลดผลกระทบเชิงลบจากสถานการณ์ที่เครียดและกดดันต่าง ๆ ได้ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และเสริมแนวทางการเรียนรู้ของเด็ก การส่งเสริมป้องกันปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม ด้วยการจัดกิจกรรม หรือหลักสูตรพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เหมาะสม เพื่อการพัฒนาปัจจัยปกป้องภายในของแต่ละบุคคล โดยองค์ประกอบของปัจจัยทั้งส่วนที่เป็นภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถอธิบายได้ดังนี้

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายใน (ลักษณะบุคลิกภาพ ท่าทีการแสดงและลักษณะนิสัย)	ปัจจัยภายนอก (สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก)
1.ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy)	1.การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships)
2.ความสามารถทางสังคม (Social Competence)	2.การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships)
3.ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)	3.การให้โอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity)
4.ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose)	

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2562) การอบรมการจัดกิจกรรม คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้ วัยทีน ด้วยเรื่องสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง (Autonomy) ด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) แสดงให้เห็นถึงความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยในตนเอง การสามารถควบคุมแรงผลักดันจากภายในและภายนอกของตนเองได้ มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy) เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิ์ของผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้ เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง สามารถประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุ

เป้าหมาย ความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จและการมีความเชื่อมั่นในตนเองหรือ
แรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

2.1.3 แนวคิดการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจต้องมีเครื่องมือหรือกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ทำให้เกิด
การพัฒนาตนเองของเด็กและเยาวชน จากการศึกษา กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2562,
น. 3-4) ได้ให้แนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ ดังนี้

RQ มาจากคำว่า Resilience Quotient อาจเรียกว่า พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ
พลังสุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางใจ หรือที่กรมสุขภาพจิตใช้คำว่า ฮีต ฮีต สู RQ เป็นความสามารถของ
คนที่มีอยู่ในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น
ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้และอาจพลิกวิกฤตให้
เป็นโอกาสโดยสามารถยกระดับความคิดจิตใจและการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้นหลังเหตุการณ์ผ่านพ้น
ไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น
ปรับตัวได้ดีสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง กรมสุขภาพจิตได้แบ่งองค์ประกอบของ
พลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ฮีต ฮีต สู

พลังฮีต หมายถึง การที่คนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว
สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ส่วนใหญ่คนที่พลัง
ฮีตมักมีมุมมองว่า ไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว, เมื่อมีความทุกข์เข้ามาไม่นาน ก็ต้องผ่านไป, ปัญหา
ทุกอย่างมีทางแก้ไข, ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมด ถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง จากมุมมองดังกล่าวจึงทำ
ให้สามารถหาหนทางระบายความเครียดได้มีหนทางที่ช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีสาย
สัมพันธ์เกื้อหนุน รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น พลังฮีตเป็นพื้นฐาน
จิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี อาจสังเกตได้จากบางคนที่มีความทุกข์ความเครียดมาก
แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และทำหน้าที่ที่รับผิดชอบได้

พลังฮีต หมายถึง มีขวัญและกำลังใจ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมี
กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จ
ที่ผ่านมา คิดถึง สิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไข ทำ ไปทีละขั้นตอน อย่ากังวล
หรือกลัวไปล่วงหน้า การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ ปัญหาที่ยาก
ยิ่งต้องอาศัยกำลังใจ เพื่อเพิ่มความกล้าหาญ ที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง เพื่อลุกขึ้นมาสู้หรือเอาชนะ
อุปสรรคไปยังเป้าหมายที่ต้องการ

พลังสู หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลายๆทาง ชั่งน้ำหนักว่า
วิธีการใดเป็นวิธีการที่ดีที่สุดตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจาก

เหตุการณ์วิกฤตเหตุการณ์ไม่คาดฝันมักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกาย
แรงใจในการสู้กับปัญหา ซึ่งทำ ได้โดย

- ประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองได้หรือไม่
- ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีในการหาทางออก เช่น การพูดจาต่อรอง การวิเคราะห์

หาทางออก

- ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหา
ด้วยตัวเองได้

Grotberg, E.H., (1995 อ้างถึงใน เภณิกา จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เซษฐ์ชาวลิต,
2562, น. 4) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการก้าวสู่การมี RQ ตามแนวคิด ฉันเป็น (I am) ฉันมี
(I have) และ ฉันทำ ได้ (I can) ไว้ดังนี้

1) สิ่งที่ฉันเป็น (I am) หมายถึง การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้
มีจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1) การเป็นที่รักของคนอื่น ๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับ
ของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

1.2) การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคล
อื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ทำให้เกิดทักษะ
การเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3) การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้
ว่าคุณค่าสำคัญ และมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

1.4) การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจใน
ขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดตามมา

1.5) การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่อง
ความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ

2) สิ่งที่คุณมี (I have) เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือ
และเอื้อประโยชน์โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือการที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว
คนภายนอกและการเป็นผู้ได้รับการดูแลจากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

2.2) การมีความสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การได้รับการสอนจากพ่อแม่
ผู้ปกครองโดยผ่านทางกรกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิด ก็จะได้รับบทลงโทษ และถ้าหาก
ทำตามกฎกติกา ก็จะได้รับคำชมเชย

2.3) การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรมจรรยาและสามารถทำตามหลักศาสนาที่ตนนับถืออยู่

2.4) การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุน และได้รับความช่วยเหลือในยามจำเป็นทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2.5) การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษาสวัสดิการรวมทั้งด้านความปลอดภัย เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

3) ความสามารถที่ฉันมี (I can) เป็นทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1) มีความสามารถในการสื่อสาร

3.2) มีความสามารถแก้ไขปัญหา

3.3) มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และผลึกต้นต่าง ๆ

3.4) มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้

3.5) มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้าง สามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึกกับผู้อื่น เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

สรุปได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ต้องทำให้เด็กและเยาวชนสามารถรับรู้และยอมรับตนเอง เข้าใจในอัตลักษณ์ของตนเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้และและพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตทั้งที่ดีและไม่ดี มีการปรับทัศนคติ มุมมองในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีความมุ่งมั่นในการจะทำให้ ประสบความสำเร็จในชีวิต

2.1.4 ประโยชน์ที่จะได้รับจากการมีจิตใจที่เข้มแข็ง

UngkanaKerttongmee (2021) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ได้แก่

1) Self-empowerment: เรามีความเชื่อในตัวเอง ในความสามารถของตัวเอง ที่จะมีชีวิตที่เราวาดฝันไว้ได้ เราเริ่มเข้าใจว่า ความเชื่ออะไรบางอย่างของเราที่ไม่เป็นความจริง หรือไม่สนับสนุนต่อการก้าวหน้าต่อไปของชีวิตเรา เราสามารถมองข้าม เลิกเอาคำคนอื่นมาคิด ตั้งคำถามกับความสามารถ และอนาคตที่เราต้องการ เราเริ่มต้นสร้างความเชื่อใหม่ ที่จะทำให้เราพัฒนาตัวเองขึ้น เพื่อไปสู่ความสำเร็จที่เราตั้งใจไว้

2) Strong connections: เนื่องจากเรามีความคิดที่เป็นแง่บวก มีความอดทน และเชื่อใจได้ คุณสมบัตินี้จะดึงดูดคนดี ๆ เข้ามาในชีวิตของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การที่เรามีความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้เรามีสภาพจิตใจที่สงบสุข จัดการกับอารมณ์ และความคิดลบ ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เลือกตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบใจอย่างมีสติ ทำให้เราสามารถหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะทำร้ายจิตใจคนอื่นได้

3) Enhanced performance : คนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มักพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด เพราะคนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักตัวเอง รู้ว่าพวกเขาทำอะไรเพื่ออะไร สามารถโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญ และ ไม่ปล่อยให้ตัวเองเสียเวลากับอะไรที่ไม่ส่งผลดีในระยะยาวของชีวิตเราได้ ไม่เพียงเท่านั้น หัวหน้า หรือ ผู้บริหารที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จะมีความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ และแรงผลักดันให้ทีมงานของตัวเองทำเป้าหมายร่วมกันได้สำเร็จอีกด้วย และสำหรับผู้ประกอบการ เจ้าของกิจการที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ เขาจะไม่กลัวความล้มเหลว แต่จะมีความเข้าใจว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และทำให้เราเก่งขึ้น

4) Increased resilience: เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็ง พวกเขาจะสามารถรับมือกับความเครียด ความผิดหวัง เรื่องที่ไม่คาดหวังต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แทนที่จะเน้นกับเรื่องที่ไม่สามารถควบคุมจัดการได้ แต่จะหันมาจัดการและลงมือทำในเรื่องที่จัดการได้ แทนการลงมือทำ ช่วยลดการคิดมาก คิดในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ แต่เอาพลังงานสมองมาไว้กับสิ่งตรงหน้า สิ่งที่เราควบคุมได้ และ สุดท้ายก็จะแก้ปัญหาซึ่งทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น สุขภาพจิตที่ดี สุขภาพชีวิตที่ดี ลักษณะของผู้อ่อนแอทางด้านจิตใจ

สรุปได้ว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการมีความเข้มแข็งทางใจ ความมั่นใจ การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การมองโลกเชิงบวกสามารถที่จะปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ คนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มักพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด เมื่อมีจิตใจที่เข้มแข็งจะสามารถรับมือกับความเครียด ความผิดหวัง เรื่องที่ไม่คาดหวังต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของเด็กและวัยรุ่น

ปรารค์ทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2561, น. 231-245) กล่าวถึง ความหมายของ “วัยรุ่น” เริ่มมีใช้กันตั้งแต่ศตวรรษที่ 15 เป็นต้นมาและใช้กันในฐานะที่เป็นลักษณะหนึ่งของการเจริญเติบโตตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งเป็นพัฒนาการจากเด็กและจึงเติบโตขึ้นในแต่ละช่วงวัยจนก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ดังนั้นจิตวิทยาวัยรุ่นจึงจะอยู่ในส่วนหนึ่งของจิตวิทยาพัฒนาการซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านแสดงความคิดเห็น ดังนี้

เพลโต (Plato.427-347 B.C.) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่าประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ วิญญาณและร่างกายทั้งสองส่วนจะต้องมีการปะทะสัมพันธ์กัน วิญญาณจะมีรูปธรรมเป็นของตนเองสามารถที่จะแยกออกจากร่างกายโดยลำพัง และเห็นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อวิญญาณเป็นอิสระจากร่างกายแล้ว ร่างกายจะเป็นเสมือนโซ่ตรวนที่คอยขวางไม่ให้วิญญาณได้ไปสู่ความเป็นจริงในชั้นสูงกว่า ร่างกายเป็นสสารและมีข้อบกพร่องอยู่ในตัวเอง แนวความคิดของเพลโตที่ถือว่ามนุษย์แบ่งออกเป็นสองภาค คือ กายและใจ

อริสโตเติล (Aristotle. 384-322 B.C.) ผู้คัดค้านเพลโต กล่าวว่า ร่างกายกับจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ ร่างกายและจิตใจของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันทั้งทางโครงสร้างและทางด้านการทำงาน

คล้าย ๆ กับสสารกับรูปฟอร์ม ได้เปรียบเทียบร่างกายเป็นสสาร และวิญญาณหรือจิตใจ คือ รูปฟอร์ม เขาเรียก วิญญาณกับความมีชีวิตว่า entelechy อริสโตเติล ยอมรับความคิดเห็นของเพลโตในเรื่อง การแบ่งระดับของวิญญาณ (soul-Life) เขามองโครงสร้างของจิตใจในรูปของชีววิทยาดังนี้ คือ

1) soul-Life ในส่วนระดับต่ำสุดของจิตใจ คือ รูปของการมีชีวิตพร้อมที่จะเจริญเติบโตและสืบพันธุ์ จะพบได้ในพวกพืช

2) soul-Life ในรูปต่อมาจะพบได้ในสัตว์ทุกชนิด ได้แก่ ความรู้สึก การรับรู้ และการเคลื่อนไหว

3) soul-Life ส่วนที่ทำให้มนุษย์แตกต่างไปจากสัตว์ คือ ความสามารถที่จะคิดและใช้เหตุผล

สรุปได้ว่า soul-Life จะมีอยู่ 3 ระดับ คือ ในระดับพืชที่จะต้องเจริญเติบโต ในระดับสัตว์ ซึ่งต้องมีการเรียนรู้และในระดับมนุษย์ที่มีความคิดอ่าน และเขายังแบ่งระดับที่ใช้ความคิดออกเป็นอีก 2 ส่วน คือ ในระดับที่เป็นอยู่จริง (Practical soul) ซึ่งจะขึ้นอยู่กับจิตใจของมนุษย์เป็นส่วนใหญ่ว่าจะทำหรือไม่ทำอะไรบ้าง และในระดับทฤษฎีทางจิตใจ (theoretical soul) ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความรู้ในขั้นสูงและความรู้เชิงนามธรรม เช่น การหาความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นความจริง ถูกต้อง หรือผิด ไม่เป็นความจริง

2.2.1 แนวคิดทางด้านพัฒนาการของมนุษย์

1) ทฤษฎีการศึกษาเพื่อการพัฒนาของคอมมินีอุส (John Amos Comenius's Development) ในยุคเรเนซองส์หรือยุครู้ฟื้นฟูกายการ (Renaissance) คอมมินีอุสยอมรับความคิดเห็นของยุคนี้ คือการนำมารวบรวมเข้ากับความคิดของอริสโตเติลในเรื่องของการแบ่งพัฒนาการ การตั้งทฤษฎีทางการศึกษาขึ้นโดยใช้หลักจิตวิทยาว่า การจัดตั้งโรงเรียนควรจะยึดพัฒนาการของเด็กเป็นหลัก พัฒนาการของมนุษย์จึงแบ่งได้เป็น 4 ดังนี้

1.1) เด็กวัยระยะ 6 ปีแรก จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับมารดา เด็กควรได้รับการฝึกให้ใช้อวัยวะสัมผัสต่อสิ่งภายนอก (external sense) และเรียนรู้ความแตกต่างของวัตถุต่าง ๆ รอบกายประสาทสัมผัสทางการรับรู้จะมีการพัฒนามากที่สุดในช่วงนี้ และรวมทั้งมีการพัฒนาทางประสาทสัมผัสด้านต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดประสบการณ์และความรู้ต่าง ๆ

1.2) เด็กในระยะเวลา 6-12 ปี เป็นระยะที่เด็กจะอยู่ในโรงเรียน เป็นวัยที่เด็กได้รับการฝึกฝนทางด้านภาษา ทักษะทางสังคมและความเชื่อทางศาสนา โปรแกรมการศึกษาช่วงนี้ควรเป็นการพัฒนาการทางประสาทสัมผัสภายใน (internal sense) ความคิดเชิงจินตนาการและความจำ ซึ่งการพัฒนาเกี่ยวกับความจำควรได้รับการฝึกฝนมาตั้งแต่เยาว์ เพื่อเป็นรากฐานที่ดีต่อไป

1.3) เด็กในระยะเวลา 12-18 ปี เป็นระยะแห่งวัยรุ่น เด็กควรได้รับการฝึกฝนทางด้านภาษาลาตินการศึกษาจัดในระดับนี้ควรมุ่งพัฒนาความคิดในลักษณะของการใช้เหตุผลใช้ผลเป็นส่วนใหญ่ เด็กควรได้รับการฝึกฝนให้รู้จักนำประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับมาช่วยในการสร้างความเข้าใจและเป็นหลักในการตัดสินใจต่าง ๆ

1.4) เด็กในวัย 18-24 ปี เป็นวัยที่ได้รับการศึกษาในชั้นอุดมศึกษาและมีประสบการณ์จากการท่องเที่ยว เป็นวัยที่มีการพัฒนาความปรารถนา (will) และการรู้จักควบคุมตนเอง

2) ทฤษฎีประจักษ์นิยมของลอค (John Lock's Empiricism) ลอคได้รับอิทธิพลมาจากโทมัส ฮีบบ์ (Thomas Hebb) เชื่อว่า ร่างกายและจิตใจของมนุษย์เรา คือ ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ทฤษฎีของลอคเป็นที่รู้จักกันในนามของประจักษ์นิยมที่มีความเชื่อว่า ความรู้ของเราทั้งหมดเป็นสิ่งที่ได้รับมาจากประสาทสัมผัสแทบทั้งสิ้น ลอคเชื่อว่ามนุษย์เราไม่มีอะไรในจิตใจเลยนับตั้งแต่แรกเกิด เขาปฏิเสธเรื่องความรู้ที่เรามีติดตัวมาตั้งแต่เกิด ลอคอธิบายว่า จิตใจของทารกแรกเกิดอยู่ในสภาพเหมือนผ้าขาว มนุษย์ทุกคนจะมีความเท่าเทียมกันในตอนแรก แต่ประสบการณ์ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันจะทำให้มนุษย์เกิดความแตกต่างกัน คือ ดีบ้าง เลวบ้าง ซึ่งเราอาจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น

3) ทฤษฎีธรรมชาตินิยมของรุสโซ (Jean Jaques Rousseau's Romantic Naturalism) รุสโซ เป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของลอค แต่ได้นำมาดัดแปลงต่อเติมไปจากเดิม เขาเห็นว่าเอกัตบุคคลในเรื่องที่สำคัญ (individualism) บุคคลควรได้รับเสรีภาพอย่างเต็มที่ รุสโซคัดค้านสถาบันทางสังคมและเห็นว่ามีส่วนใหญ่เขาฝูงชนไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งที่ถูกต้องเสมอไป เขาต้องการจะปฏิรูปแนวความคิดบางอย่าง รุสโซเห็นว่าเด็กเกิดมาพร้อมด้วยความดีงาม แต่กฎเกณฑ์ที่เข้มงวด รวมทั้งการศึกษาที่ไม่ดี ทำให้เด็กกลายเป็นคนไม่ดี การแก้ไข คือ ปล่อยให้เด็กพัฒนาไปตามธรรมชาติ มีเสรีภาพที่จะทำอะไรก็ได้ จุดประสงค์ของการศึกษาในแต่ละระดับควรจะดูว่า ในการพัฒนาขั้นนั้น ๆ เด็กกำลังพัฒนาอะไรบ้าง แล้วจึงจัดสนองกับความต้องการ การเรียนรู้จะเป็นไปได้โดยมีประสิทธิภาพ ถ้าเด็กได้มีอิสระในการเรียนและเติบโตไปตามความสนใจและความถนัดของตนเอง เขาคัดค้านความคิดที่ว่า เด็กคือผู้ใหญ่ตัวเล็ก ๆ อย่างเต็มที่ แต่รุสโซเชื่อว่า ธรรมชาติสร้างเด็กมาให้สนุกสนานอยู่กับการเล่น การมีชีวิตอยู่และประเทอย่างเด็ก ๆ ก่อนที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่

4) ทฤษฎีพัฒนาการของชาลส์ดาร์วิน (Theory of Biological Evolution) ชาลส์ดาร์วิน (Charles Darwin) นักธรรมชาติวิทยา ชาวอังกฤษได้นำเสนอทฤษฎีวิวัฒนาการว่า “วิวัฒนาการโดยการคัดเลือกตามธรรมชาติ” ดาร์วินอธิบายว่า ตามสภาพธรรมชาติสิ่งมีชีวิตที่มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีกว่าพวกอื่น จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ และถ่ายทอดลักษณะที่เหมาะสมต่อไป ในทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วิน การคัดเลือกตามธรรมชาติเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในประชากรของสิ่งมีชีวิตสปีชีส์หนึ่ง ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้นำไปสู่การเกิดสิ่งมีชีวิตสปีชีส์ใหม่ขึ้นได้เขาเสนอกลไกการคัดเลือกตามธรรมชาติขึ้นจากข้อสังเกตซึ่งเป็นสภาพธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตบนโลก คือ

4.1) การเพิ่มจำนวนประชากรสิ่งมีชีวิตมีแนวโน้มในการผลิตรุ่นลูกจำนวนมาก ทำให้มีจำนวนประชากรมากเกินไป (Over population)

4.2) การแข่งขัน (Competition) มีการแข่งขันระหว่างสมาชิกในประชากรเพื่อความอยู่รอดการแข่งขันนี้ เป็นการแก่งแย่งทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ โดยเฉพาะการแก่งแย่งสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร ที่อยู่ เป็นต้น

4.3) ความแปรผันของลักษณะ (Variation) สมาชิกของประชากรจะมีความแตกต่างกันในรูปร่าง ลักษณะ อื่น ๆ โดยความแตกต่างนี้สามารถส่งทอดไปยังรุ่นลูก

5) ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงชีวะพันธุกรรมของฮอล (G. Stanley Hall's Biogenetic Psychology) จี สแตนเลย์ ฮอล (1844-1924) คือ นักจิตวิทยาคนแรกที่สร้างความก้าวหน้าให้กับจิตวิทยาวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ฮอลเป็นที่รู้จักกันในฐานะของผู้พยายามนำวิธีการตามแบบวิทยาศาสตร์มาใช้กับจิตวิทยาวัยรุ่น ฮอลเป็นผู้ตั้งทฤษฎี ชื่อ Theory of Recapitulation ขึ้นโดยมีรากฐานมาจากทฤษฎีวิวัฒนาการของ ดาร์วิน เขาอธิบายว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดมาแล้วโดยองค์ประกอบทางด้านสรีระ ปัจจัยเหล่านี้เองจะเป็นตัวกำหนดแรงขับภายในว่า บุคคลนั้นจะมีพัฒนาการความเจริญเติบโตและมีพฤติกรรมในแบบใด ตามแนวคิดของเขาแรงขับที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่ออินทรีย์ได้น้อยมากเพราะพัฒนาการและพฤติกรรมของอินทรีย์ได้ถูกกำหนดมาแล้ว และจะต้องดำรงแบบแผนอันนั้นไว้อย่างที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ฮอลเสนอแนะว่า บิดามารดา หรือผู้เกี่ยวข้องจำเป็นจะต้องอดทนต่อลักษณะบางอย่างของพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลของการปรับตัวทางสังคมบ้าง แต่พฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้จะหมดสิ้นไปเองเมื่อเด็กผ่านพัฒนาการระยะนั้นไปแล้ว แบ่งช่วงของพัฒนาการออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่

5.1) วัยทารก (infancy) คือ ระยะช่วง 4 ปีแรกของชีวิต เป็นระยะที่กำลังมีพัฒนาการทางการใช้ประสาทสัมผัส เด็กจึงควรได้มีทักษะต่าง ๆ เกี่ยวกับกลไกของการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ

5.2) วัยเด็ก (childhood) คือระยะ 4-8 ปี เป็นวัยที่เด็กกำลังสนใจในการเล่นต่าง ๆ โดยมีอุปกรณ์ หรือของเล่นประกอบการเล่นเหล่านั้น

5.3) วัยก่อนหนุ่มสาว (Youth) คือ ระยะ 8-12 ปี หรือเป็นวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น (Preadolescence) เป็นระยะที่เด็กพร้อมที่จะได้รับการฝึกฝนระเบียบวินัยและหัดทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ

5.4) วัยรุ่น (adolescence) คือ ระยะ 12 หรือ 13 ปี - 22 หรือ 25 ปี เป็นวัยที่เด็กมีความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ เปรียบเทียบกับวัยรุ่นนี้ว่า เป็นวัยแห่งพายุ หรือ Storm and Stress ซึ่งถือว่าเป็นการเกิดใหม่ของบุคคลนั้นอีกครั้งหนึ่ง เด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ต่าง ๆ ที่ขัดแย้งกันอยู่ในตัว ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ซึ่งเห็นว่าเป็นเสมือนการเกิดใหม่ของบุคคลนั้นอีกครั้งหนึ่ง

6) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory of Adolescence Development) ฟรอยด์ (Freud, 1856-1939) เป็นชาวออสเตรีย มีความเชื่อว่า บุคลิกภาพของผู้ใหญ่ที่แตกต่างกัน เนื่องมาจากประสบการณ์ของแต่ละคนเมื่อเวลาอยู่ในวัยเด็กและขึ้นอยู่กับว่าเด็กแต่ละคนแก้ปัญหาของความขัดแย้งของแต่ละวัยอย่างไร โดย 5 ปีแรกของชีวิตจะมีความสำคัญมาก ฟรอยด์ได้แบ่งจิตของมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ คือ จิตสำนึก (Conscious) จิตก่อนสำนึก (Pre-conscious) และ จิตไร้สำนึก (Unconscious)

นอกจากนี้ยังได้กล่าววามนุษย์มีสัญชาตญาณติดตัวมาแต่กำเนิด และได้แบ่งสัญชาตญาณออกเป็น 2 ชนิด คือ สัญชาตญาณเพื่อการดำรงชีพ (Life Instinct) และสัญชาตญาณเพื่อความตาย (Death Instinct) สัญชาตญาณบางอย่างจะถูกเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึก ได้ตั้งสมมติฐานว่า มนุษย์เรามีพลังงานในตัวตั้งแต่เกิดเรียกพลังงานนี้ว่า "Libido" เป็นพลังงานที่ทำให้คนเราอยากมีชีวิตอยู่ อยากสร้างสรรค์และอยากมีความรัก มีแรงขับทางด้านเพศหรือกามารมณ์ (Sex) เพื่อจุดเป้าหมายคือความสุขและความพึงพอใจ (Pleasure) โดยมีส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ไวต่อความรู้สึกและได้เรียกส่วนนี้ว่า Erogenous Zones แบ่งออกเป็นส่วนต่าง ๆ ดังนี้

6.1) ขั้นปาก (Oral Stage) 0-18 เดือน ขั้นนี้เป็นขั้น Oral เพราะความพึงพอใจอยู่ที่ช่องปาก เริ่มตั้งแต่เกิด เป็นวัยที่ความพึงพอใจเกิดจากการดูดนมแม่ นมขวด และดูดนิ้ว เป็นต้น ในวัยนี้ความคับข้องใจจะเกิดขึ้น ถ้าเด็กหิวแต่แม่ไม่ให้นมเลยหรือให้นมแต่ไม่พอ ถ้าหากเด็กเกิดความคับข้องใจจะทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า “การติดตรึงอยู่กับที่” (Fixation)

6.2) ขั้นทวารหนัก (Anal Stage) 18 เดือน – 3 ปี เด็กวัยนี้ได้รับความพึงพอใจทางทวารหนัก คือ จากการขับถ่ายอุจจาระ และในระยะซึ่งเป็นสาเหตุของความขัดแย้งและความคับข้องใจของเด็กวัยนี้ เพราะพ่อแม่มักจะหัดให้เด็กใช้กระโถนและต้องขับถ่ายเป็นเวลา เนื่องจากเจ้าของความต้องการของผู้ฝึกและความต้องการของเด็กเกี่ยวกับการขับถ่ายไม่ตรงกันของเด็กคือความอยากที่จะถ่ายเมื่อไรก็ควรจะทำได้ เด็กอยากที่จะขับถ่ายเวลาที่มีความต้องการ

6.3) ขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) 3-5 ปี ความพึงพอใจของเด็กวัยนี้อยู่ที่อวัยวะสืบพันธุ์ เด็กมักจะต้องลูบคลำอวัยวะเพศ ระยะนี้เด็กผู้ชายมีปมเอดิปปุส (Oedipus Complex) โดยอธิบายการเกิดของปมเอดิปปุสว่า เด็กผู้ชายติดแม่และรักแม่มาก และต้องการที่จะเป็นเจ้าของแม่ แต่เพียงคนเดียว แต่ขณะเดียวกันก็ทราบว่ามีพ่อรักกัน และก็รู้ว่าตนด้อยกว่าพ่อทุกครั้งทั้งด้านกำลังและอำนาจ ประกอบกับความรักพ่อและกลัวพ่อ ฉะนั้นเด็กก็พยายามที่จะเก็บกดความรู้สึกที่อยากเป็นเจ้าของแม่แต่คนเดียวและพยายามทำตัวให้เหมือนกับพ่อทุกอย่าง ส่วนเด็กหญิงมีปมอีเล็คตรา (Electra Complex) แรกทีเดียวเด็กหญิงก็รักแม่เหมือนเด็กชาย แต่เมื่อโตขึ้นพบว่าตนเองไม่มีอวัยวะเพศเหมือนเด็กชาย จึงคิดว่าแม่เป็นคนที่รักชอบเพราะแม่เป็นคนใกล้ชิดที่สุด และโกรธแม่ว่าเป็นคนที่ทำให้ตนไม่มีอวัยวะเพศเหมือนกับเด็กชาย อัจฉาผู้ที่ไม่มีอวัยวะเพศชาย

แต่เมื่อทำอะไรไม่ได้ก็ยอมรับและโกรธแค้นมาก ถอนความรักจากแม่มารักพ่อที่มีอวัยวะเพศที่ตนปรารถนาจะมี แต่ก็รู้ว่าแม่และพ่อรักกัน เด็กหญิงจึงแก้ปัญหาด้วยการใช้กลไกป้องกันตน โดยเก็บความรู้สึกความต้องการของตน (Repression) และเปลี่ยนจากการโกรธเกลียดแม่มาเป็นรักแม่ (Reaction Formation) ขณะเดียวกันก็อยากทำตัวให้เหมือนแม่ จึงเลียนแบบ สรุปได้ว่าเด็กหญิงมีความรักพ่อแต่ก็รู้ว่าแย่งพ่อมาจากแม่ไม่ได้จึงเลียนแบบแม่

6.4) ชั้นแฝง (Latency Stage) เด็กวัยนี้อยู่ระหว่างอายุ 6-12 ปี เป็นระยะที่ فروยด์กล่าวว่า เด็กเก็บกดความต้องการทางเพศหรือความต้องการทางเพศลดลง เด็กชายมักเล่นหรือจับกลุ่มกับเด็กชาย ส่วนเด็กหญิงก็จะเล่นหรือจับกลุ่มกับเด็กหญิง

6.5) ชั้นสนใจเพศตรงข้าม (Genital Stage) วัยนี้เป็นวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป จะมีความต้องการทางเพศ วัยนี้มีความสนใจในเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นระยะเริ่มต้นของวัยผู้ใหญ่ فروยด์ กล่าวว่า ถ้าเด็กโศกเศร้าและผ่านวัยแต่ละวัยโดยไม่มีปัญหาก็จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพปกติ แต่ถ้าเด็กมีปัญหาในแต่ละขั้นของพัฒนาการก็จะมีบุคลิกภาพผิดปกติ ซึ่ง فروยด์ ได้ตั้งชื่อตามแต่ละวัย เช่น Oral Personalities เป็นผลของ Fixation ในวัยทารกจนถึง 2 ปี ถ้า Fixation เกิดในระยะที่ 2 ของชีวิต คือ อายุราว ๆ 2-3 ปี จะทำให้บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพแบบ Anal Personality ซึ่งอาจจะมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- (1) เป็นคนเจ้าสะอาดมากเกินไป (Obsessively Clean)
- (2) อาจจะมีลักษณะตรงข้ามเลย คือ รุงรัง ไม่เป็นระเบียบ
- (3) อาจจะเป็นคนสุรุ่ยสุร่าย หรือตระหนี่ก็ได้

Id เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด แต่เป็นส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก มีหลักการที่จะสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น เอาแต่ได้อย่างเดียว และจุดเป้าหมายก็คือหลักความพึงพอใจ (Pleasure principle) Id จะผลักดันให้ Ego ประกอบในสิ่งต่าง ๆ ตามที่ Id ต้องการ

Ego เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่พัฒนามาจากการที่ทารกได้ติดต่อหรือมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก บุคคลที่มีบุคลิกภาพปกติคือ บุคคลที่ Ego สามารถที่ปรับตัวให้เกิดสมดุลระหว่างความต้องการของ Id โลกภายนอก และ Superego หลักการที่ Ego ใช้คือหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle)

Superego เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในระยะที่ 3 ของพัฒนาการที่ชื่อว่า Phallic Stage เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ตั้งมาตรฐานของพฤติกรรมให้แต่ละบุคคล โดยรับค่านิยมและมาตรฐานจริยธรรมของบิดามารดาเป็นของตน โดยตั้งเป็นมาตรฐานความประพฤติ มาตรฐานนี้จะเป็นเสียงแทนบิดา มารดา คอยบอกว่าอะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ มาตรฐานของพฤติกรรมโดยมากได้มาจากกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่พ่อแม่สอนและมักจะเป็นมาตรฐานจริยธรรมและค่านิยมของพ่อแม่ Superego แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ Conscious ซึ่งคอยบอกให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

และอีกอันหนึ่งคือ Ego ideal ซึ่งสนับสนุนให้มีความประพฤติดี ส่วน Conscious มักจะเกิดจากการชู้ว่าจะทำโทษ เช่น ถ้าทำอย่างนั้นเป็นเด็กไม่ดี ควรจะละอายแก่ใจที่ประพฤติเช่นนั้น ส่วน Ego ideal มักจะเกิดจากการให้แรงเสริมบวกหรือการยอมรับ เช่น แม่รักหนูเพราะหนูเป็นเด็กดี

فروยด์กล่าวว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะชั้นวัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น ระบบทั้งสามจะทำงานประสานกันดีขึ้นเนื่องจากเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือโลกภายนอกมากขึ้น ยิ่งโตขึ้น Ego ก็ะยิ่งแข็งแกร่งขึ้น และสามารถที่จะควบคุม Id ได้มากขึ้น องค์ประกอบที่มีส่วนในพัฒนาการทางบุคลิกภาพ มีดังนี้

- (1) วุฒิภาวะ หมายถึง ชั้นพัฒนาการตามวัย
- (2) ความคับข้องใจที่เกิดจากความสมหวังไม่สมหวัง เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก

(3) ความคับข้องใจ เนื่องมาจากความขัดแย้งภายใน

(4) ความไม่พร้อมของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย เซาว์ปัญญา การขาดประสบการณ์

(5) ความวิตกกังวล เนื่องมาจากความกลัวหรือความไม่กล้าของตน

فروยด์เชื่อว่า ความคับข้องใจเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ แต่ต้องมีจำนวนพอเหมาะที่จะช่วยพัฒนา Ego แต่ถ้ามีความคับข้องใจมากเกินไปก็จะเกิดปัญหาทำให้เกิดกลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ซึ่งเป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก โดย فروยด์และบุตรสาว (แอนนา فروยด์) ได้แบ่งประเภทกลไกการป้องกันตัว ได้แก่

(1) การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึก

(2) การป้ายความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) หมายถึง การลดความวิตกกังวล การป้ายความผิดให้แก่ผู้อื่น

(3) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) หมายถึง การปรับตัวโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น

(4) การถดถอย (Regression) หมายถึง การหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข

(5) การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกป้องกันตน โดยการทุ่มเทในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเองที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคมอาจจะไม่ยอมรับ

(6) การสร้างวิมานในอากาศหรือการฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day dreaming) กลไกป้องกันตัวประเภทนี้เป็นการสร้างจินตนาการหรือมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการแต่เป็นไปไม่ได้

(7) การแยกตัว (Isolation) หมายถึง การแยกตนให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ โดยการแยกตนออกไปอยู่ตามลำพัง

(8) การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์โกรธหรือคับข้องใจต่อคนหรือสิ่งของที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ

(9) การเลียนแบบ (Identification) หมายถึง การปรับตัวโดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนนิยมยกย่อง (จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น, น. 239-244)

7) ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Theory of the Establishment of Ego Identity) อีริกสัน เป็นลูกศิษย์ของ فروยด์ ได้สร้างทฤษฎีขึ้นในแนวทางการคิดของ فروยด์ แต่ได้เน้นความสำคัญทางด้านสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมด้านจิตใจ (Psychological Environment) ว่า มีบทบาทในพัฒนาการบุคลิกภาพมาก ความคิดของอีริกสันต่างกับ فروยด์หลายประการ อาทิ เห็นความสำคัญของ Ego มากกว่า Id และถือว่าพัฒนาการของคนไม่ได้จบแค่วัยรุ่น แต่ต่อไปจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต คือ วัยชรา และตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ บุคลิกภาพของคนก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ทฤษฎีจิตสังคม (Psychological Theory) ได้แบ่งพัฒนาการบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ – ความไม่ไว้วางใจ (Trust vs Mistrust) ซึ่งเป็นขั้นในวัยทารก อีริกสันถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญของพัฒนาการในวัยต่อไป เด็กวัยทารกจำเป็นต้องมีผู้เลี้ยงดูเพราะช่วยตนเองไม่ได้ ผู้เลี้ยงดูจะต้องเอาใจใส่เด็ก ถึงเวลาไหนก็ควรจะให้และปลดปล่อยความเคียดแค้น ไม่สบายของทารกอันเนื่องมาจากการขบถาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ – ความสงสัยไม่แน่ใจตัวเอง (Autonomous vs Shame and Doubt) อยู่ในวัยอายุ 2-3 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มเดินได้ สามารถที่จะพูดได้และความเจริญเติบโตของร่างกาย การช่วยให้เด็กมีความอิสระ พึ่งตัวเองได้ และมีความอยากรู้อยากเห็น อยากรับต้องสิ่งของต่าง ๆ เพื่อต้องการสำรวจว่าคืออะไร เด็กเริ่มที่อยากเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้คิดริเริ่ม – การรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt) วัยเด็กอายุประมาณ 3-5 ปี อีริกสันเรียกวัยนี้ว่าเป็นวัยที่เด็กมีความคิดริเริ่มอยากจะทำอะไรด้วยตนเอง จากจินตนาการของตนเอง การเล่นสำคัญมากสำหรับวัยนี้เพราะเด็กจะได้ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ จะสนุกจากการสมมติของต่าง ๆ เป็นของจริง เช่น อาจจะใช้สิ่งกระดาษเป็นรถยนต์ ขับรถยนต์เหมือนผู้ใหญ่

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ – ความรู้สึกด้อย (Industry vs Inferiority) อีริกสันใช้คำว่า Industry กับเด็กอายุประมาณ 6-12 ปี เนื่องจากเด็กวัยนี้มีพัฒนาการด้านสติปัญญาและทางด้านร่างกาย อยู่ในขั้นที่มีความต้องการที่จะทำอะไร มือไม่เฉยว่าง

ขั้นที่ 5 อัตภาพหรือการรู้จักว่าตนเองเป็นเอกลักษณ์ – การไม่รู้จักตนเองหรือสับสนในบทบาทในสังคม (Ego Identity vs Role Confusion) อีริกสันกล่าวว่า เด็กในวัยนี้ที่มีอายุ

ระหว่าง 12–18 ปี จะรู้สึกตนเองว่า มีความเจริญเติบโต โดยเฉพาะทางด้านร่างกายเหมือนกับผู้ใหญ่ทุกอย่าง ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งหญิงและชาย เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกในเรื่องเพศและบางคนเป็นกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน – ความอ้างว้างตัวคนเดียว (Intimacy vs Isolation) วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (Young Adulthood) เป็นวัยที่ทั้งชายและหญิงเริ่มที่จะรู้จักตนเองว่ามีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างไร เป็นวัยที่พร้อมที่จะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทที่จะเสียสละให้กันและกัน รวมทั้งสามารถยินยอมเห็นใจซึ่งกันและกันโดยไม่เห็นแก่ตัวเลย และมีความคิดตั้งตนเป็นหลักฐานหรือคิดสนใจที่จะแต่งงานมีบ้านของตนเอง

ขั้นที่ 7 ความเป็นห่วงขุ่นหลัง – ความคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity vs Stagnation) อิริกสันอธิบายคำว่า Generativity ว่าเป็นวัยที่เป็นห่วงเพื่อนร่วมโลกโดยทั่วไป หรือเป็นห่วงเยาวชนรุ่นหลัง อยากจะให้ความรู้ สั่งสอนคนรุ่นหลังต่อไป คนที่แต่งงานมีบุตรก็สอนลูกหลายคน คนที่ไม่แต่งงาน ถ้าเป็นครูก็สอนลูกศิษย์ ถ้าเป็นนายก็สอนลูกน้อง หรือช่วยทำงานทางด้านศาสนา เพื่อที่จะปลูกฝังให้คนรุ่นหลังเป็นคนดีต่อไป

ขั้นที่ 8 ความพอใจในตนเอง – ความสิ้นหวังและความไม่พอใจในตนเอง (Ego Integrity vs Despair) วัยนี้เป็นระยะบั้นปลายของชีวิต ฉะนั้น บุคลิกภาพของคนวัยนี้มีมักจะเป็นผลรวมของวัย 7 วัยที่ผ่านมา ผู้มีอาวุโสบางท่านยอมรับว่าได้มีชีวิตที่ดีและได้ทำดีที่สุด ยอมรับว่าตอนนี้แก่แล้วและมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข จะเป็นนายของตนเองและมีความพอใจในสภาพชีวิตของตน ไม่กลัวความตาย พร้อมที่จะตาย ยอมรับว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตาย

สรุปได้ว่า การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของเด็กและวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจ พัฒนาการและความเป็นมาของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย เช่น อิริกสันเชื่อว่าความรู้สึกที่เกิดจากการประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่จะมีผลต่อ พัฒนาการตามลำดับขั้น พัฒนาการของอิริกสันจัดเป็น Psychosocial Development ในขณะที่ของ فروยด์เป็น Psychosexual Development อิริกสันเพิ่มความสำเร็จให้กับอีโก้ (ego) มากกว่าที่ فروยด์ให้ และยังเน้นถึงปัญหาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูเป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นการเน้นสิ่งแวดล้อมทางสังคม ดังนั้นในการพัฒนาจิกรรรมผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องใช้องค์ความรู้ในการเป็นแนวทางพัฒนาจิกรรรม เพื่อให้เกิดการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

2.3 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น ซึ่งมีรายละเอียดของเนื้อหา ดังนี้

2.3.1 ความหมายที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เยาวชน และวัยรุ่น

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก เด็ก คือ บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ และกล่าวถึง การกำหนดหลักการคุ้มครองสิทธิต่าง ๆ ของเด็กซึ่งรวมถึงสิทธิในการได้รับการปกป้องคุ้มครองทั้งใน แง่มุมที่เด็กเป็นผู้กระทำความผิดทางอาญาและในแง่มุมมองที่เด็กตกเป็นผู้เสียหาย

ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เยาวชน หมายถึง บุคคลอายุเกิน 15 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ และไม่ใช่ผู้บรรลุนิติภาวะแล้วจากการจดทะเบียนสมรส

องค์การอนามัยโลก (อ้างถึงใน บุญมา วรรณะวลัญช์, 2541: 15) ได้ให้คำจำกัดความ ของวัยรุ่นว่า เป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

- (1) เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้
- (2) เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
- (3) เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจ ไปสู่ภาวะที่ต้อง รับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

Atwater (1994) ได้กล่าวถึง วัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงวัย คือ อายุระหว่าง 10-14 ปี คือ วัยรุ่นตอนต้น (early Adolescence) อายุระหว่าง 15-17 ปี คือ วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) และอายุระหว่าง 18-20 ปี คือ วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในทุก ๆ ด้าน แบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ช่วงอายุ 12-15 ปี เป็นระยะวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ระยะที่ 2 ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้าวร้าวกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ และระยะที่ 3 ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่น ตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อยเปลี่ยนไปเป็นผู้ใหญ่

สรุปได้ว่าวัยรุ่น หมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ ต่ำกว่า 18 ปี อาจจำแนกได้เป็นวัยรุ่นตอนต้น 10-15 ปี วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุตั้งแต่ 16-18 ปี ซึ่งมีความ สอดคล้องกับวัยเริ่มเข้าศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.3.2 พัฒนาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ปรางค์ทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2561, น. 219-220) วัยรุ่นเปรียบได้กับเป็นสะพานเชื่อม ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อวัยวะจะเริ่มมีวุฒิภาวะ ลักษณะทางเพศต่าง ๆ จะปรากฏให้ เห็น ความสูง และน้ำหนักจะเพิ่มอย่างรวดเร็วในเวลาเดียวกันนั้นบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการ คิด บุคคลจะต้องเผชิญกับการเลือกตัดสินใจให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงตลอดจนตามความ สนใจการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาที่มีผลทำให้วัยรุ่น มีงานพัฒนาการของชีวิต

ที่จะต้องกระทำให้สำเร็จ อาทิเช่น การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การควบคุมแรงกระตุ้นทางเพศ ให้เป็นไปในทางที่สังคมยอมรับขอบเขตแห่งพัฒนาการของวัยรุ่นจะมีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของสถานที่ตลอดจนทางด้านวัฒนธรรม วัยรุ่น หรือ “Adolescence” มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น ช่วงวัยรุ่น หมายถึง ช่วงเวลาแห่งการเติบโตจากวัยเด็กที่ยังขาดวุฒิภาวะไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน วัยรุ่นถือเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คือ อยู่ระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นวัยที่มักเกิดปัญหาในชีวิตมากที่สุด พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประการ (ปรารักษ์ทิพย์ ทรงวุฒิสีล, 2561, น. 220-225)

1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายของวัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นต่อระบบอวัยวะภายใน เช่น ระบบการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อ และลักษณะโครงสร้างภายนอก ร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของเสียง การขยายตัวของกล้ามเนื้อและกระดูก การมีขนขึ้นตามร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของวัยรุ่นเจริญเติบโตได้เต็มที่ ผู้ใหญ่ควรเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กในการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น โดยการให้ความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง มนุษย์จะมีช่วงของการเจริญเติบโตมากที่สุดในชีวิตได้ 2 ครั้ง ครั้งแรก คือ ชีวิตในช่วงก่อน 6 เดือนหลังจากคลอด และครั้งที่สอง คือ ระยะเวลาวัยรุ่น ช่วงที่สองนี้จะเป็นการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก เด็กวัยรุ่นจะเจริญเติบโตทั้งทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก แต่ส่วนสูงจะเพิ่มเป็นอันดับแรก ขณะที่เด็กกำลังจะมีน้ำหนักเพิ่ม ไขมันจะมีการเปลี่ยนแปลงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กระดูกจะเริ่มมีสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงและเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อจะมีจำนวนมากขึ้น ในช่วงของระยะวัยรุ่น ความสูงจะเพิ่มขึ้น 25% และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 50% ในเด็กผู้หญิงการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มักจะเริ่มระหว่างอายุ 8-11 ปี และจะถึงอัตราสูงสุดประมาณอายุ 12 ½ ปี หลังจากนั้นการเจริญเติบโตจะช้าลงและจะหยุดเจริญเติบโตเมื่อเด็กอายุระหว่าง 15-18 ปี ในเด็กผู้ชายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มักจะเริ่มต้นช้ากว่าแต่จะมีช่วงการเจริญเติบโตได้นานกว่า โดยทั่วไปจะเริ่มระหว่างอายุ 11-14 ปี และจะมีอัตราการเจริญสูงสุดเมื่ออายุ 15 ปี หลังจากนั้นการเจริญเติบโตจะค่อยเป็นไปอย่างเชื่องช้าจนถึงอายุ 19 หรือ 20 ปี ในระหว่างที่เด็กกำลังมีการเจริญเติบโตมากที่สุดนั้น เด็กผู้หญิงจะสูงประมาณ 3 ½ นิ้ว หรือ 8.75 เซนติเมตรต่อปี และมีน้ำหนักเพิ่มได้ถึง 4.95 กิโลกรัม ส่วนเด็กผู้ชายจะสูงประมาณ 5 นิ้ว หรือ 10-12.5 เซนติเมตรต่อปี และมีน้ำหนักเพิ่มได้ถึง 5.4 ถึง 6.3 กิโลกรัม

การเปลี่ยนแปลงทางความสูงและน้ำหนักจะทำให้สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงด้วยบริเวณลำตัวจะขยายขึ้น ในบริเวณสะโพกและขา เอวจะเล็กลง เด็กผู้ชายมีแนวโน้มที่จะขยาย

ส่วนใหญ่มากที่สุด ส่วนเด็กผู้หญิงจะขยายบริเวณสะโพกชั้นของไขมันใต้ผิวหนังซึ่งเป็นส่วนที่เปลี่ยนแปลงเร็วที่สุดในเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะสะสมอยู่ที่บริเวณสะโพกและขา ไขมันที่สะสมในเด็กผู้ชายนั้นไม่ซ้าก็จะหายไปซึ่งแตกต่างไปจากเด็กผู้หญิงที่ไขมันยังคงมีอยู่ต่อไป ความสูงที่จะเพิ่มขึ้นในเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นผลมาจากการที่ลำตัวยาวขึ้น มีไขมันมาจากความยาวของขาในช่วงแรก คอ แขน และขาจะเจริญได้เร็วกว่าตามตัว จึงทำให้เด็กวัยรุ่นดูงุ่มง่าม มีลักษณะไม่ได้สัดส่วนกัน มือและเท้า จะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วประมาณ 1 ปี ก่อนการเจริญของแขนและขา จึงยังเพิ่มลักษณะที่ไม่สมส่วนให้กับเด็กวัยรุ่น มือ เท้า และศีรษะ คือ ส่วนของร่างกายอันดับแรกที่จะมีวุฒิภาวะได้เร็วที่สุด ขนาดรอบศีรษะจะเพิ่มได้ประมาณ 2.5 เซนติเมตร ในระยะวัยรุ่นใบหน้าจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ใบหน้าจะยาวขึ้นเป็นอันดับแรก และส่วนบนจะเปลี่ยนแปลงได้ก่อนส่วนล่าง ขณะที่ใบหน้าที่กำลังยาวอยู่นั้นก็จะเริ่มขยายทางด้านความกว้างไปพร้อม ๆ กันด้วย จมูกและคางจะปรากฏเด่นชัดขึ้น ใบหน้าของเด็กผู้ชายจะมีลักษณะเป็นเหลี่ยมมากกว่าเพราะเด็กผู้หญิงซึ่งมักจะเป็นลักษณะรูปไข่มากกว่า

พันธุกรรมและโภชนาการจะมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในระยะวัยรุ่นได้หลายอย่าง สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การขับฮอร์โมนของต่อมไม่มีท่อต่าง ๆ ฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต (growth hormone) จะถูกหลั่งออกจากต่อมพิทูอิทารี เพื่อทำให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ในระยะแรกของวัยรุ่น ต่อมไทรอยด์จะผลิตฮอร์โมนเป็นจำนวนมากเพื่อเปลี่ยนอาหารให้เป็นเนื้อหนังและพลังงาน ต่อมโกนาทซึ่งเป็นรังไข่ในเพศหญิงและเป็นอัณฑะในเพศชายจะถูกกระตุ้นให้ทำงานด้วยการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมแอดรีนัลและต่อมพิทูอิทารี การทำงานของต่อมโกนาททำให้เกิดพัฒนาการทางเพศตลอดจนการพัฒนาทางร่างกาย ซึ่งจะเกิดขึ้นก่อนที่เราจะสามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงด้วยสายตา

ระยะพิวเบอร์ตี (Puberty) โดยทั่วไปเราจะถือเอาการมีประจำเดือนเป็นครั้งแรกในผู้หญิง เป็นเครื่องหมายของการย่างเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตี แต่ตามข้อเท็จจริงแล้วอวัยวะเพศ (Sex Organs) ได้มีการพัฒนามาก่อนล่วงหน้าเป็นเวลานาน ลักษณะเพศ (Secondary Sex Characteristics) ซึ่งเป็นเครื่องแสดงความเป็นหญิงและชายจะปรากฏขึ้น ต่อมโกนาท (Gonad) จะหลั่งฮอร์โมนเพศหญิง (estrogen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนระยะที่เด็กจะเริ่มมีประจำเดือน ส่วนในเด็กผู้ชายเราจะถือเอาการหลั่งน้ำอสุจิ การมีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ การมีเสียงพูดต่ำลง การเจริญเติบโตขององคชาติและอัณฑะเป็นเครื่องหมายของการก้าวเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตี ทั้งนี้ต่อมโกนาทจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศชาย (androgen) มาก่อนที่สัญลักษณ์ต่าง ๆ จะเริ่มปรากฏให้เห็นเป็นเวลาประมาณ 1-2 ปี ระยะพิวเบอร์ตีอาจแบ่งได้เป็น 3 ระยะย่อย ๆ ดังนี้

1.1) prepubescents stage เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศหรือ Secondary Sex Characteristics ต่าง ๆ เริ่มมีการพัฒนา แต่อวัยวะสืบพันธุ์ยังไม่เริ่มต้นทำหน้าที่

1.2) Pubescent stage เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศยังคงมีการพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ และอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มสามารถผลิตไข่ (OVA) และสเปิร์ม (Sperm) ได้แล้ว

1.3) postpubescent Stage เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศมีพัฒนาการได้อย่างดี และอวัยวะเพศมีความสามารถทำงานได้ดีดังเช่นผู้ใหญ่ทั่ว ๆ ไป

การมีประจำเดือนครั้งแรกจะเรียกว่า menarche หรือทั่ว ๆ ไป เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรกได้ในช่วงอายุ 11-15 ปี ส่วนในเด็กผู้ชายระยะที่ย่างเข้าสู่พิวเบอร์ตี มักจะแปรผันออกไปได้ตามความแตกต่างของแต่ละบุคคลไป จากการศึกษาของนักจิตวิทยา (Schoenfeld, 1943) พบว่า 4% ของเด็กชายที่มีอายุ 10 ปี ได้ย่างเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตีเรียบร้อยแล้ว ในขณะที่ 17% ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 20 ปี เพิ่งจะอยู่ในระยะสุดท้ายของพิวเบอร์ตี นักจิตวิทยาพบว่า เด็กที่พ่อแม่ย่างเข้าสู่การมีวุฒิภาวะเร็วหรือช้า นั้น เด็กจะมีแนวโน้มที่คล้ายคลึงกันด้วย

ลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิ (Primary Sex Characteristics) ในเด็กทารกเพศชาย เมื่อแรกเกิดจะมีขนาดของอัณฑะ (testes) ประมาณ 10% ของขนาดที่เติบโตมีวุฒิภาวะได้เต็มที่ อัณฑะจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงปีแรก หรือ 2 ปี ขณะเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตี หลังจากนั้น การเจริญเติบโตจะดำเนินไปอย่างเชื่องช้าและบรรลุวุฒิภาวะได้อย่างเต็มที่เมื่อมีอายุ 20 หรือ 21 ปี ส่วนองคชาตจะเริ่มมีการพัฒนาตามหลังการพัฒนาของอัณฑะ การเติบโตขององคชาตจะไปในด้านความยาวและจะมีการขยายตัวของท่ออสุจิ กับต่อมลูกหมาก แม้โดยวิสัยของธรรมชาติที่เด็กทารกสามารถมีการแข็งตัวขององคชาตเมื่อถูกสัมผัส แต่ในระยะวัยรุ่นการแข็งตัวขององคชาตอาจเกิดขึ้นได้เองโดยอัตโนมัติและถูกกระตุ้นให้มีการตื่นตัวทางเพศโดยสิ่งเร้าที่เป็นภาพจากสายตา เสียง หรือแม้แต่ความนึกคิดต่าง ๆ

ในเด็กผู้หญิง จะมีการเติบโตอย่างรวดเร็วของมดลูก ท่อรังไข่ และช่องคลอดรังไข่ จะเริ่มต้นทำงานเมื่อถึงระยะพิวเบอร์ตี แต่การทำงานยังไม่มีประสิทธิภาพได้อย่างเต็มที่จนกว่าเด็กจะมีอายุถึง 20 หรือ 21 ปี รังไข่ (ovaries) จะมีหน้าที่ผลิตไข่และหลังฮอร์โมนที่มีความจำเป็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การมีประจำเดือนและการพัฒนาลักษณะทางเพศในขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sex Characteristics) ภายหลังการมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก (Menarche) แล้วประจำเดือนที่มีต่อ ๆ มา อาจอยู่ในลักษณะที่แน่นอนในระยะแรก ๆ ซึ่งบางครั้งการตกของไข่อาจจะไม่มีเป็นเวลา 6 เดือน ถึง 1 ปี หรืออาจมากกว่านั้นในเด็กบางคน

ลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sex Characteristics) ลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิ อาทิเช่น ทรวงอก ขนตามตัว และการเปลี่ยนแปลงของเสียงเป็นสิ่งที่มิได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องของการสืบพันธุ์ แต่ลักษณะเหล่านี้ก็จัดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดึงดูดความสนใจ

ทางเพศตรงกันข้ามได้ ลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิที่จะพัฒนาเป็นอันดับแรก คือ ขนที่บริเวณหัวหน่าว จะเริ่มขึ้นประปราย มีสีอ่อนและลักษณะเหยียดตรง ต่อมาอีก 1 หรือ 2 ปี ขนที่บริเวณหัวหน่าวจึงเริ่ม มีสีเข้มขึ้นและมีลักษณะหยิกของขนรักแร้ (axillary) และขนตามใบหน้าจะเริ่มขึ้นเมื่อขนที่หัวหน่าว เจริญได้เต็มที่แล้ว สภาพของขนที่ขึ้นระยะแรกจะมีสีอ่อนจาง เส้นเล็กละเอียด และมีอยู่ประปราย เช่นเดียวกัน เด็กผู้ชายบางคนอาจจะต้องโกนขนตามใบหน้าหรือหนวดก่อนจะย่างเข้าสู่ 16 ปี ขนจะ เริ่มปรากฏตามบริเวณแขน ขา ไหล่ และบริเวณหน้าผาก ขนตามบริเวณลำตัวจะพัฒนาต่อไปอีกระยะ หนึ่งเมื่อย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จำนวน และความดกของขนเป็นเรื่องขององค์ประกอบทางด้านพันธุกรรม ผิวหนังจะเริ่มหนาขึ้นและจะมีไขมันมากในระยะพิวเบอร์ตี รูขุมขนจะขยายตัว ต่อมาไขมัน (sebaceous glands) ที่ติดอยู่ตามผิวหนังจะเริ่มต้นทำงานและมีการผลิตน้ำมันจึงทำให้เด็กในระยะนี้ เป็นสิวกันมาก ต่อมาเนื้อที่บริเวณรักแร้จะมีการทำงานก่อนหน้าที่ขนรักแร้จะปรากฏ จึงทำให้เกิดกลิ่น ของเหม็นมากขึ้นด้วย การเปลี่ยนแปลงที่สามารถสังเกตเห็นได้มากที่สุดของเด็กผู้ชาย คือ เสียง เมื่อเด็ก มีอายุประมาณ 13 ปี เสียงของเด็กจะแข็งแรง (husky) ขึ้น จนอายุ 16 ถึง 17 ปี เสียงจึงเริ่มแตกพร่า ซึ่งจะเกิดขึ้นเป็นเวลานานถึง 1 หรือ 2 ปี เสียงจึงเปลี่ยนแปลงได้อย่างสมบูรณ์ การเปลี่ยนแปลงของ เสียงเกิดมาจากการที่ฮอร์โมนเพศชาย ทำให้กล่องเสียงขยายขึ้นและสายเสียง (vocal cords) จะมี ขนาดยาวขึ้น ในระยะต่อมาเสียงของเด็กวัยรุ่นชายจะมีเสียงแหลมน้อยลงมีกังวานของเสียงมากขึ้น ลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิของเด็กผู้หญิงก็จะมีการพัฒนาเป็นลำดับเช่นเดียวกันในเด็กผู้ชาย สิ่งที่เป็นเครื่องหมายอันแรกที่บ่งถึงการย่างเข้าสู่ภาวะทางเพศ คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านรูปร่างและ ขนาดของสะโพก ซึ่งจะมีลักษณะกว้างขึ้นและกลมขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการขยายตัวของกระดูก เจริญและการสะสมของไขมันอย่างหนาแน่นอยู่ที่ผิวหนัง หน้าอกจะเริ่มเจริญเติบโตหลังจากที่ สะโพกเริ่มต้นพัฒนาแล้วไม่นานนัก หัวนมจะสูงขึ้นเล็กน้อย และบริเวณเต้านมจะเริ่มโตขึ้น สภาพ ะเช่นนี้จะเกิดเมื่อเด็กอายุประมาณ 10 หรือ 11 ปี ก่อนการมีประจำเดือนครั้งแรกจะมีการเพิ่มจำนวน ของไขมันที่อยู่รอบ ๆ บริเวณหัวนมและเต้านม ทรวงอกจะมีลักษณะเหมือนกรวยแต่หลังการมี ประจำเดือนไปแล้วทรวงอกจะเริ่มใหญ่ขึ้นและมีลักษณะกลมขึ้น ทั้งนี้เพราะการพัฒนาตามต่าง ๆ เกี่ยวกับเต้านม

การเปลี่ยนแปลงแบบแผนของการเจริญเติบโต ในปัจจุบันนี้ เด็กในส่วนต่าง ๆ ของ โลกมีแนวโน้มจะเข้าสู่ระยะของพิวเบอร์ตีเร็วเร็วกว่า สมัยบิดามารดาของตน เด็กจะเจริญเติบโตได้สูง กว่าและมีน้ำหนักมากกว่าอีกด้วยจากสถิติของเด็กในประเทศอเมริกาจะแสดงให้เห็นว่า เด็กวัยรุ่นชาย โดยถ่วงเฉลี่ยแล้วจะสูงกว่า 1 นิ้ว และมีน้ำหนักมากกว่าพ่อของตน 4.5 กิโลกรัม ส่วนเด็กผู้หญิงจะสูง กว่าแม่ของตน 1 นิ้ว และมีน้ำหนักมากกว่า .9 กิโลกรัม หรือ 2 ปอนด์ ตลอดจนมีประจำเดือนครั้งแรกเร็วกว่าสมัยแม่ของตนถึง 10 เดือน เด็กวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันยังมีความสูงชันเต็มที่รวดเร็วกว่าสมัย บรรพบุรุษของตน ซึ่งในสมัยก่อนเด็กชายจะยังไม่มีความสูงชันเต็มที่ได้นักกว่าจะมีอายุถึง 23 หรือ 24

ปี แต่ในปัจจุบันนี้ เด็กผู้ชายจะหยุดสูง เมื่อมีอายุประมาณ 18 หรือ 19 ปี ในขณะที่เด็กผู้หญิงสมัยก่อนจะมีความสูงขั้นเต็มที่เมื่ออายุ 18 ปี แต่ในปัจจุบันเด็กผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะหยุดสูงเมื่ออายุ 16 ปี การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด (size) ที่เพิ่มขึ้นมาด้วย

การที่อนุชนรุ่นใหม่มีการเจริญเติบโตทั้งความสูงและน้ำหนัก ตลอดจนสามารถย่างเข้าสู่ระยะผิวเบอร์ตาร์ดเร็วกว่าสมัยของบรรพบุรุษของตนนั้น เป็นเรื่องที่มีได้เกิดขึ้นในประเทศหนึ่งประเทศใด แต่มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของโลก อาทิเช่น สหรัฐอเมริกา ประเทศจีน ประเทศนิวซีแลนด์ อิตาลี และโปแลนด์ เป็นต้น จากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาหลายครั้งยืนยันว่า เด็กวัยรุ่นหญิงชาวอเมริกันจะมีประจำเดือนครั้งแรกในอัตราเร็วขึ้น 1/3 ถึง 1/2 ปี ของทุก 10 ปี การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางด้านวุฒิภาวะทางสังคมและทางสติปัญญาให้รวดเร็วสอดคล้องตามไปด้วย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิได้เกิดมาจากองค์ประกอบอันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เป็นผลรวมจากความเจริญทางด้านโภชนาการ การแพทย์ การดูแลรักษาสุขภาพอนามัย การแต่งงานระหว่างหมู่ชนกลุ่มที่มีความแตกต่างทางเชื้อสาย จึงทำให้เกิดการปรับปรุงเชื้อสายที่มีคุณภาพยิ่งขึ้นโดยตามธรรมชาติ

2) พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีความแปรปรวนและเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้ เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด จึงทำให้เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเองเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และการทำงานของต่อมไร้ท่อ จะทำให้วัยรุ่นมีพลังงานมากและอาจไม่ได้ใช้พลังงานที่มีให้เกิดประโยชน์จนทำให้ผู้ใหญ่มองไม่พอใจ นอกจากนี้เมื่อต่อมเพศถูกพัฒนาเต็มที่วัยรุ่นจะเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม และมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม ซึ่งบางครั้งก็อาจจะขัดใจผู้ใหญ่ และทำให้ถูกผู้ใหญ่ต่อว่าจนทำให้เกิดความเครียดได้ นักจิตวิทยาชื่อ จี สแตนเลย์ ฮอลล์ (G. Stanley Hall) กล่าวถึงวัยรุ่นว่า " เป็นวัยของพายุและความกดดัน" (Storm and Stress) วัยรุ่นเป็นวัยของการกระทำที่เหมือนเด็ก แต่ก็เหมือนผู้ใหญ่ด้วย ระยะเวลาของวัยรุ่นจัดว่าเป็นระยะที่เริ่มตั้งแต่วัยเด็กตอนปลายจนย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาดังกล่าวจึงยังอาจมีการแสดงออกถึงการกระทำที่ยังเป็นเด็กอยู่หลายอย่าง แม้ว่าจะเป็นเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ก็ตาม วัยรุ่นถูกจัดไว้ว่าเป็นช่วงเวลาที่คุณคนไม่สมควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็ก แต่ก็ยังไม่พร้อมที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างเช่นผู้ใหญ่ ช่วงเวลาที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่จึงถูกจัดว่าเป็นระยะของวัยรุ่น

3) พัฒนาการทางด้านสังคม วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ และพฤติกรรมทางสังคมในทุกด้าน วัยรุ่นต้องการอิสระ เสรีภาพในการคิด การปฏิบัติตัว การคบเพื่อน และต้องการความเป็นส่วนตัว จึงทำให้บางครั้งอาจเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันกับผู้ใหญ่ และส่งผลให้วัยรุ่นหันไปใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน และต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยม และมีความสนใจในสิ่งเดียวกันเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ มีความรู้สึกมั่นใจ

และปลอดภัย ทั้งนี้การคบเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้การรักษา มิตรภาพ มีความเข้าใจตัวเอง และรู้จัก รับฟังความเห็นของผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสังคมนับว่าเป็น พัฒนาการที่ยากที่สุดของวัยรุ่น วิธีการต่าง ๆ ทางศาสนาและประเพณีทางสังคมอันมีส่วนเข้ามา เกี่ยวข้องเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นเพราะสังคมจะพยายามให้การศึกษาอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ดำรงชีวิตตาม แบบฉบับของผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีส่วนผลักดันให้คนไปสู่ระยะ วัยรุ่นก็ตาม แต่แรงผลักดันทางสังคมก็มีบทบาทต่อวัยรุ่นด้วยเช่นกัน อาทิเช่น การยึดเวลาที่ใช้ในการ การศึกษาให้นานต่อไป ก็มีส่วนช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสเข้าสู่ระยะวัยรุ่นนานเข้าหรือในครอบครัวที่มี ฐานะยากจนเด็กอาจจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เมื่ออายุ 16 ปี 17 ปี ในขณะที่เด็กที่มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย ที่ยังมีโอกาสได้ศึกษาต่อและรับการช่วยเหลือทางเศรษฐกิจจากผู้ปกครอง เด็กประเภทนี้จะเข้าสู่วัย ผู้ใหญ่เมื่อมีอายุ 21 ปีขึ้นไป

4) พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาระดับ สติปัญญาเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาทางด้านพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์หลายท่านมีความเห็น ตรงกันว่า สติปัญญาของมนุษย์จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ระหว่างอายุ 18 ถึง 20 ปี โดยในวัยนี้มนุษย์จะ สามารถให้นิยามวัตถุประสงค์ของต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน สามารถแบ่งแยกคุณลักษณะของสิ่งของต่าง ๆ ได้ดี มีพัฒนาการทางความคิดรวบยอด และมีความคิดในระดับที่เป็นนามธรรม พัฒนาการทางสติปัญญา ของวัยรุ่นปรากฏในหลายรูปแบบ เช่น รู้จักลองตั้งสมมุติฐานหลายๆ แบบเพื่อหาข้อสรุปที่ดี สามารถ แก้ปัญหาหลาย ๆ แบบ โดยมีกระบวนการคิดที่มีระบบและมีเหตุผล มีความจำดีสามารถจดจำสิ่งที่ตน สนใจได้อย่างแม่นยำ แต่มักไม่นำไปใช้ในเรื่องการเรียน มีความคิดกว้างไกลมีจินตนาการ คิดฝันถึง สิ่งต่าง ๆ อยากรู้ อยากเห็นอยากทดลอง และมีความเชื่อมั่นในความเชื่อหรือความเห็นของตน อย่างรุนแรง

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกายที่มีการ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ มีความแปรปรวนของอารมณ์เกิดความเครียด ได้ง่าย 3) ด้านสังคม มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมทางสังคมในทุกด้าน ต้องการอิสระ เสรีภาพ การปฏิบัติตัว การคบเพื่อน และต้องการความเป็นส่วนตัว และ 4) ด้านสติปัญญา มีพัฒนาการ ด้านความคิดรวบยอด การแยกแยะ และมีเหตุผลเป็นต้น

2.3.3 ปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่น

ปรารักษ์ทิพย์ ทรงวุฒิสีล (2561, น. 231-220) วัยรุ่นถือได้ว่าเป็นวัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งอาจพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ หรืออาจหลงเดินทางผิดจนหมดอนาคต ตั้งแต่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาามากที่สุด สาเหตุของปัญหาวัยรุ่นมีหลายประการ เช่น เกิดจากมีอารมณ์ตึงเครียด เกิดความทุกข์และความวิตกกังวลใจ มีอารมณ์โกรธ และต้องการระบาย ออก มีความขัดแย้งภายในใจ ชอบความท้าทาย มีอารมณ์พิศواسและมีความต้องการทางเพศ หรือ

ได้รับความกดดันจากสังคมรอบข้างทั้งนี้ ได้มีผู้จัดลำดับความกดดันในเรื่องต่าง ๆ ของวัยรุ่นเรียงตามลำดับจากมาก – น้อยไว้ดังนี้ เพศ ยาเสพติด งาน การศึกษา การสอบคัดเลือก เพื่อน ผลการเรียน การสอบ สงคราม ปัญหาของเพื่อน ปัญหาอนาคต มีผู้กล่าวว่าปัญหาวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะแก้ไขให้หมดไปได้ เพราะปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาเฉพาะของแต่ละยุคสมัย ในยุคสมัยหนึ่งก็มีปัญหาแบบหนึ่ง ซึ่งถึงแม้เราจะแก้ปัญหาในสมัยนั้น ๆ ได้ แต่เมื่อเข้าสู่ยุคใหม่ก็จะเกิดปัญหาใหม่ ๆ ขึ้นมา ให้เราตามแก้ไขไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็สอดคล้องกับปัญหาสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยเช่นกัน ทั้งนี้ ปัญหาวัยรุ่นส่วนมากที่พบจะได้แก่

1) ปัญหาด้านพัฒนาการ

ตามที่เราได้แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังนั้น จึงขอกล่าวถึงปัญหาด้านพัฒนาการของวัยรุ่นในแต่ละด้านตามลำดับ เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด จะเกิดขึ้นกับร่างกายก่อนเมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลกับความเปลี่ยนแปลง เช่น การมีเสียงแตก การมีหนวดเคราหรือมีขนขึ้น การมีประจำเดือน หรือการที่เต้านมขยาย เป็นต้น เด็กจะกลัวถูกเพื่อนล้อ และขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งอาจมีผลต่อบุคลิกภาพได้ ในขณะเดียวกันเด็กที่มีพัฒนาการช้ากว่าเพื่อนก็จะเกิดความกังวลใจ หรือเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน พัฒนาการทางอารมณ์เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สร้างปัญหาให้กับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะอารมณ์แปรปรวนไม่คงที่ คือ มีความรุนแรง หรือบางครั้งอ่อนไหวได้ง่าย เมื่อได้รับความกระทบกระเทือน จิตใจ มักจะมีอาการเก็บกด และหันไประบายออกกับสิ่งอื่น เช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี การเที่ยวเตร่ การใช้สารเสพติด การหนีออกจากบ้าน หรือฆ่าตัวตาย เป็นต้นปัญหาด้านการปรับตัวในสังคมนับว่าเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสนใจเช่นกัน วัยรุ่นในปัจจุบันมักขาดระเบียบวินัย และขาดความเคารพในสิทธิ และหน้าที่ทั้งของตนเอง และของผู้อื่น ทำให้สังคมเกิดความปั่นป่วนวุ่นวาย เนื่องจากวัยรุ่น เป็นวัยแห่งความคึกคะนอง ชอบละเมิดกฎ และไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนตักเตือนของผู้ใหญ่เพราะถือว่า วัยรุ่นมีความคิดเป็นของตัวเอง ดังนั้นผู้ปกครองของวัยรุ่นจึงควรปลูกฝังความมีระเบียบวินัยตั้งแต่เยาว์ รวมถึงประพฤติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีของวัยรุ่นด้วย ความแตกต่างทางด้าน สติปัญญา ก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งสำหรับวัยรุ่น ภายในชั้นเรียน เด็กที่เรียนเก่งจะมีปัญหา เช่น มีความมั่นใจในตนเองสูง ใช้ความฉลาดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ และอาจรู้สึกกดดัน เมื่อเป็นที่คาดหวังของพ่อแม่และครูอาจารย์ ส่วนเด็กที่เรียนอ่อนก็จะมีปัญหา เช่น ไม่ได้รับความสนใจ หรือถูกดูแคลนจากเพื่อนหรือครู เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ยาก เนื่องจากมีความเข้าใจในบทเรียนหรือในเรื่องราวต่าง ๆ ช้ากว่าคนอื่น ทำให้ไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความเครียด ขาดความภาคภูมิใจในตัวเองและเห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่า

2) ปัญหายาเสพติด

ยาเสพติดเป็นสิ่งที่เร้าใจและมีอันตรายอย่างใหญ่หลวง ต่อวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความคึกคะนอง วัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากทดลองเสพสิ่งเสพติดชนิดต่าง ๆ เมื่อตนมีโอกาสดูโดยมองข้ามโทษภัยของสิ่งเสพติดเหล่านั้นไป สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติด นอกจากความคึกคะนองอยากลองนั้น ได้แก่ การแสวงหาทางออกเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกครอบครัวที่มีผู้ติดยาหรือมียาเสพติด การใช้เวลาว่างในทางที่ผิดและการถูกชักชวนหรือล่อลวงโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ปัจจุบันยาเสพติดมีมากมายหลายชนิด ซึ่งล้วนแต่เป็นอันตรายต่อผู้เสพทั้งสิ้น การปลูกฝังความเข้าใจเรื่องโทษภัยของยาเสพติดการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รวมถึงการนำหลักธรรม มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นห่างไกลจากยาเสพติดได้อย่างไรก็ดี ความรักและความเข้าใจภายในครอบครัวถือเป็นเกราะป้องกันยาเสพติดที่ดีที่สุด

3) ปัญหาการทะเลาะวิวาทและใช้ความรุนแรง

ปัญหาการทะเลาะวิวาทในหมู่วัยรุ่น หรืออาจเรียกว่าการยกพวกตีกัน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประจำในสังคมไทย โดยรูปแบบของการทะเลาะวิวาท มีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จากอดีตนักเรียนที่ทะเลาะกัน จะใช้เพียงการชกต่อย หรือตีกันด้วยไม้ แต่ในระยะหลังมีการใช้อาวุธ เช่น มีด ปืน หรือท่อนเหล็ก เป็นอาวุธในการต่อสู้ มีการเสียชีวิตจากเหตุทะเลาะวิวาทอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันพบว่า เด็กนักเรียนหญิงในชั้นมัธยมศึกษา มีแนวโน้มการก่อเหตุทะเลาะวิวาท และใช้ความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไม่พอใจที่เพื่อนดีเด่นกว่าตน หรือหลงรักชายหนุ่มคนเดียวกัน นอกจากนี้ ประเด็นปัญหาวัยรุ่นที่สังคมให้ความสนใจมากยังได้แก่ ปัญหาการใช้ความรุนแรง ในการรับน้องใหม่ของรุ่นพี่ในสถาบันการศึกษา และปัญหาแก๊งมอเตอร์ไซด์ เป็นต้น

4) ปัญหาทางเพศ

การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่น ทำให้เกิดพัฒนาการทางเพศ โดยมีฮอร์โมนเพศเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด ในเรื่องนี้วัยรุ่นจึงมีความสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งในเพศของตนและเพศตรงข้าม แต่เนื่องจากสังคมไทยยังหรือไม่เปิดกว้างในเรื่องการศึกษาหาความรู้เรื่องเพศมากนัก ทำให้พ่อแม่ รวมทั้งครูอาจารย์ มีความกระดากอายที่จะพูด และหลีกเลี่ยงที่จะให้ความรู้ในเรื่องเพศศึกษากับวัยรุ่น หรือพยายามหลีกเลี่ยงการตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยมักจะกล่าวว่ “เมื่อโตขึ้นก็รู้เอง” ความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ และความคิดที่ว่าตัวเองโตแล้ว ประกอบกับการขาดความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศศึกษา ทำให้วัยรุ่นอยากทดลอง แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในปัจจุบันวัยรุ่นได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้ารอบตัว ไม่ว่าจะเป็นทางหนังสือ สื่อโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือทางอินเทอร์เน็ต ทำให้วัยรุ่นใช้เวลาครุ่นคิดกับเรื่องเพศมากขึ้น วัยรุ่นที่ไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจากผู้ใหญ่ในเรื่องการหักห้ามใจ หรือขาดการปลูกฝังค่านิยมในเรื่อง ความเป็นสุภาพบุรุษ และลักษณะของกุลสตรี ตั้งแต่เยาว์วัย จะทำให้ไม่สามารถแยกแยะในเรื่องความรักกับ

การมีเพศสัมพันธ์ได้ เมื่อวัยรุ่นชายหญิงเกิดความพึงพอใจ ในกันและกันและคิดว่านั่นคือความรัก ก็อาจจะมีเพศสัมพันธ์กัน หรืออาจร้ายแรงไปกว่านั้น หากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้สมัครใจ เช่น การถูกล่อลวง และล่วงละเมิดทางเพศ จะทำให้สภาพจิตใจทรุดโทรมเกิดเป็นตราบาป และอาจส่งผลไปถึงพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติเมื่อเป็นผู้ใหญ่

5) ปัญหาการอาชญากรรม และการกระทำผิดกฎหมาย

วัยรุ่นที่ประกอบอาชญากรรม หรือกระทำผิดกฎหมาย มักจะมาจากครอบครัวที่แตกแยกขาดความอบอุ่น เมื่อมาพบกับเพื่อนที่มีพื้นฐานครอบครัวใกล้เคียงกัน จึงพากันใช้เวลาว่างในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ โดยเริ่มจากการทำตัวเกเร หนีโรงเรียน ต่อมาก็หนีออกจากบ้านมาอยู่รวมกัน และอาจมีการรวมกลุ่มกัน มั่วสุมทางเพศหรือเสพยาเสพติด วัยรุ่นเหล่านี้ ยังขาดความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพ เพื่อหารายได้เลี้ยงตนเอง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเลี้ยงชีพโดยการประกอบอาชญากรรม เช่น การลักขโมย การปล้นจี้ ชิงทรัพย์ การค้ายาเสพติด หรือขายบริการทางเพศ เป็นต้น

6) การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

แนวทางป้องกันปัญหาวัยรุ่นไว้ว่า ต้องเริ่มแก้ไขจากครอบครัวเป็นอันดับแรก เพราะบ้านเป็นสภาพแวดล้อมเบื้องต้น ที่จะมีผลต่อความคิด ค่านิยมทัศนคติในการมองโลก รวมถึงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของวัยรุ่น พฤติกรรมของวัยรุ่นจะเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูในบ้าน วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาน้อยกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก พ่อแม่จึงควรทำหน้าที่เอาใจใส่ ดูแล ให้คำปรึกษา เมื่อลูกมีปัญหา โดยต้องเปิดใจกว้าง ยอมรับฟัง ข้อคิดเห็นของลูก ให้เวลากับลูกให้พอเพียง เพื่อที่ลูกจะไม่ใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากเกินไป พ่อแม่อยังอาจชักนำให้ลูกมีความสนใจในธรรมะ มีศรัทธายึดมั่นในศีลธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หากวัยรุ่นมีปัญหาในด้านอารมณ์ และสภาพจิตใจก็ควรแนะนำให้ไปปรึกษา จิตแพทย์ นอกจากนี้ ภาครัฐ ควรมีนโยบายสนับสนุนสื่อมวลชนในการนำเสนอเนื้อหาสาระ ที่เป็นตัวอย่างที่ดี มีประโยชน์ต่อสังคมและหลีกเลี่ยงการนำเสนอภาพความรุนแรง เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางเพศ เพื่อไม่ให้วัยรุ่นหมกมุ่นและจดจำแบบอย่างที่ไม่ดี

สรุปได้ว่า วัยรุ่นมีทั้งพัฒนาการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ หรืออาจหลงเดินทางผิดจนหมดอนาคต วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหามากที่สุด สาเหตุของปัญหาวัยรุ่นมีหลายประการ เช่น เกิดจากมีอารมณ์ตึงเครียด เกิดความทุกข์และความวิตกกังวลใจ มีอารมณ์โกรธ และต้องการระบายออก มีความขัดแย้งภายในใจ ชอบความท้าทาย มีอารมณ์พิศواسและมีความต้องการทางเพศ หรือได้รับความกดดันจากสังคมรอบข้าง มีผู้กล่าวว่าปัญหาวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะแก้ไขให้หมดไปได้ เพราะปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาเฉพาะของแต่ละยุคสมัยในยุคสมัยหนึ่งก็มีปัญหาแบบหนึ่ง ซึ่งถึงแม้เราจะแก้ปัญหานั้นในสมัยนั้น ๆ ได้ แต่เมื่อเข้าสู่ยุคใหม่ก็เกิดปัญหาใหม่ ๆ ขึ้นมาให้เราตามแก้ไขไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็สอดคล้องกับปัญหาสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยเช่นกัน

2.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในมูลนิธิหรือสถานสงเคราะห์เด็ก

จากแหล่งข้อมูลที่มาของมูลนิธิ มูลนิธิพบเด็กในชุมชนแออัดจำนวนมากขาดที่พึ่ง และไร้ญาติ เด็กหลายคนถูกทอดทิ้ง ถูกทารุณกรรม ถูกทำร้าย ถูกละเมิดทางเพศ เด็ก ๆ หนีออกจากบ้านมาใช้ชีวิตอิสระและเร่ร่อน ที่สุดก็ถูกบีบบังคับให้เข้าไปอยู่ในแควดวงของอาชญากรรมและสิ่งเสพติด อนาคตของเยาวชนจำนวนไม่น้อยดับมืดไปเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และด้วยสาเหตุอันไม่สมควร ในปี พ.ศ. 2518 มูลนิธิจึงเริ่มโครงการช่วยเหลือเด็กเร่ร่อน มีครูข้างถนนไปพบปะ พูดคุยกับเด็ก ๆ ให้ความช่วยเหลือด้านอาหาร สุขภาพ ยา และความจำเป็นเร่งด่วนเฉพาะหน้าเปิดบ้านพักเพื่อให้เด็ก ๆ ได้เข้าอยู่อาศัย เด็ก ๆ ก็สามารถพักค้างคืน เด็กที่พักอยู่ถาวร มูลนิธิจัดหาเจ้าหน้าที่ประจำช่วยดูแลเด็ก ๆ และเป็นพี่เลี้ยงทดแทนพ่อแม่ที่แท้จริง จัดให้ไปโรงเรียน ส่งค่าเล่าเรียนจนถึงระดับชั้นสูงสุดที่สามารถเรียนได้ ในขณะเดียวกันมูลนิธิก็ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อแสวงหาครอบครัวและข้อมูลที่เหมาะสมของเด็กเพื่อช่วยให้เขามีเอกสารแสดงตนอย่างเป็นทางการ ต่อมาในปี พ.ศ. 2525 สถานเอกอัครราชทูต แคนาดา ประจำประเทศไทย ได้มอบเงินทุนสำหรับมูลนิธิทำงานช่วยเหลือเด็ก ๆ เพื่อปกป้องเขาจากขบวนการค้ามนุษย์ที่เริ่มจะมีความรุนแรงมากขึ้น ปี พ.ศ. 2542 มูลนิธิเปิดศูนย์พิทักษ์และคุ้มครองสิทธิเด็ก

2.4.1 พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546

“เด็ก” ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่รวมถึงผู้ที่บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส กฎหมายฉบับนี้ กำหนดหลักการปฏิบัติต่อเด็ก ไม่ว่าจะกรณีใดให้คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญและไม่ให้มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมและกำหนดบทบาทหน้าที่ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำตามที่กำหนดในกฎกระทรวงและต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 มีเนื้อหา 9 หมวด 88 มาตรา แต่ในการศึกษาครั้งนี้ ขอยกหมวดที่มีความเกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กในมูลนิธิหรือสถานสงเคราะห์ ดังต่อไปนี้

หมวด 2 การปฏิบัติต่อเด็ก

การปฏิบัติโดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็ก และไม่ให้มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม ในมาตรา 22 กำหนดหลักการปฏิบัติต่อเด็ก ไม่ว่าจะกรณีใดให้คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญและไม่ให้มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม ซึ่งมีการกำหนดรายละเอียดไว้ในกฎกระทรวงกำหนดแนวทางการพิจารณาว่าการกระทำใดเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็กหรือเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อเด็ก พ.ศ. 2549

ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและพัฒนาเด็กไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำ

มาตรา 23 “ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ชนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำตามที่กำหนดในกฎกระทรวงและต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ”
ดูรายละเอียดในกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำในการอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล พ.ศ. 2549

ผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก

ในมาตรา 24 กำหนดหน้าที่ผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ ผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพ คือ ปลัดกระทรวง ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้อำนวยการเขตนายอำเภอ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอ หรือผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

หน้าที่ของผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก

1. มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบไม่ว่าเด็กจะมีผู้ปกครองหรือไม่ก็ตาม

2. มีอำนาจและหน้าที่ดูแลและตรวจสอบสถานรับเลี้ยงเด็ก สถานแรกรับสถานสงเคราะห์ สถานคุ้มครองสวัสดิภาพ สถานพัฒนาและฟื้นฟู และสถานพินิจที่ตั้งอยู่ในเขตอำนาจ แล้วรายงานผลการตรวจสอบต่อคณะกรรมการ คณะกรรมการคุ้มครองเด็กกรุงเทพมหานคร หรือคณะกรรมการคุ้มครองเด็กจังหวัด แล้วแต่กรณีเพื่อทราบ

3. มีอำนาจและหน้าที่เช่นเดียวกับพนักงานเจ้าหน้าที่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ห้ามมิให้ผู้ปกครองหรือผู้ใดกระทำการดังต่อไปนี้

มาตรา 25 ผู้ปกครองต้องไม่กระทำการ ดังต่อไปนี้

(1) ทอดทิ้งเด็กไว้ในสถานรับเลี้ยงเด็กหรือสถานพยาบาลหรือไว้กับบุคคลที่รับจ้างเลี้ยงเด็กหรือที่สาธารณะหรือสถานที่ใด ๆ โดยเจตนาที่จะไม่รับเด็กกลับคืน

(2) ละทิ้งเด็กไว้ ณ สถานที่ใด ๆ โดยไม่จัดให้มีการป้องกันดูแลสวัสดิภาพหรือให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสม

(3) จงใจหรือละเลยไม่ให้อะไรสิ่งที่เป็นแก่การดำรงชีวิตหรือสุขภาพอนามัยจนน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกาย หรือจิตใจของเด็ก

(4) ปฏิบัติต่อเด็กในลักษณะที่เป็นการขัดขวางการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของเด็ก

(5) ปฏิบัติต่อเด็กในลักษณะที่เป็นการเลี้ยงดูโดยมิชอบ

มาตรา 26 ภายใต้บังคับบทบัญญัติแห่งกฎหมายอื่นไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ ห้ามมิให้ผู้ใดกระทำการ ดังต่อไปนี้

(1) กระทำหรือละเว้นการกระทำอันเป็นการทารุณกรรมต่อร่างกายหรือจิตใจของเด็ก

(2) จงใจหรือละเลยไม่ทำให้สิ่งจำเป็นแก่การดำรงชีวิตหรือรักษาพยาบาลแก่เด็กที่อยู่ในความดูแลของตน จนน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจของเด็ก

(3) บังคับ ชูเชื้อ ชักจูง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กประพฤติตนไม่สมควรหรือน่าจะทำให้เด็กมีความประพฤติเสี่ยงต่อการกระทำผิด

(4) โฆษณาทางสื่อมวลชนหรือเผยแพร่ด้วยประการใด เพื่อรับเด็กหรือยกเด็กให้แก่บุคคลอื่นที่มีโชติคุณของเด็ก เว้นแต่เป็นการกระทำของทางราชการหรือได้รับอนุญาตจากทางราชการแล้ว

(5) บังคับ ชูเชื้อ ชักจูง ส่งเสริม ยินยอม หรือกระทำด้วยประการใดให้เด็กไปเป็นขอทาน เด็กเร่ร่อน หรือใช้เด็กเป็นเครื่องมือในการขอทานหรือการกระทำผิด หรือกระทำด้วยประการใดอันเป็นการแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบจากเด็ก

(6) ใช้จ้าง หรือวานเด็กให้ทำงานหรือกระทำการอันอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจมีผลกระทบต่อการศึกษาเติบโต หรือขัดขวางต่อพัฒนาการของเด็ก

(7) บังคับ ชูเชื้อ ใช้ ชักจูง ยุยง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กเล่นกีฬาหรือให้กระทำการใดเพื่อแสวงหาประโยชน์ทางการค้าอันมีลักษณะเป็นการขัดขวางต่อการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของเด็กหรือมีลักษณะเป็นการทารุณกรรมต่อเด็ก

(8) ใช้หรือยินยอมให้เด็กเล่นการพนันไม่ว่าชนิดใดหรือเข้าไปในสถานที่เล่นการพนัน สถานค้าประเวณี หรือสถานที่ที่ห้ามมิให้เด็กเข้า

(9) บังคับ ชูเชื้อ ใช้ ชักจูง ยุยง ส่งเสริม หรือยินยอมให้เด็กแสดงหรือกระทำการอันมีลักษณะลามกอนาจาร ไม่ว่าจะไปเพื่อให้ได้มาซึ่งค่าตอบแทนหรือเพื่อการใด

(10) จำหน่าย แลกเปลี่ยน หรือให้สุราหรือบุหรี่แก่เด็ก เว้นแต่การปฏิบัติทางการแพทย์

เด็กได้รับความคุ้มครองสิทธิความเป็นส่วนตัว

มาตรา 27 ห้ามมิให้ผู้ใดโฆษณาหรือเผยแพร่ทางสื่อมวลชนหรือสื่อสารสนเทศประเภทใด ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับ ตัวเด็กหรือผู้ปกครอง โดยเจตนาที่จะทำให้เกิดความเสียหายแก่จิตใจ ชื่อเสียงเกียรติคุณ หรือสิทธิประโยชน์อื่นใดของเด็ก หรือเพื่อแสวงหาประโยชน์สำหรับตนเองหรือผู้อื่นโดยมิชอบ

การสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพกรณีผู้ปกครองตกอยู่ในสภาพไม่อาจให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็ก

มาตรา 28 ในกรณีผู้ปกครองตกอยู่ในสภาพไม่อาจให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กได้ไม่ว่าด้วยเหตุใด หรือผู้ปกครองกระทำการใดอันน่าจะเกิดอันตรายต่อสวัสดิภาพหรือขัดขวางต่อความเจริญเติบโตหรือพัฒนาการของเด็กหรือให้การเลี้ยงดูโดยมิชอบ หรือ

มีเหตุจำเป็นอื่นใดเพื่อประโยชน์ในการสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก หรือป้องกันมิให้เด็กได้รับอันตรายหรือถูกเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรม พนักงานเจ้าหน้าที่ต้องดำเนินการให้การสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพตามพระราชบัญญัตินี้

การแจ้งเหตุเมื่อพบเห็นเด็กตกอยู่ในสภาพจำต้องได้รับการสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพ

มาตรา 29 ผู้ใดพบเห็นเด็กตกอยู่ในสภาพจำต้องได้รับการสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพตามหมวด 3 และหมวด 4 จะต้องให้การช่วยเหลือเบื้องต้นและแจ้งต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ พนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจ หรือผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กตามมาตรา 24 โดยมีชักช้า แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่รับตัวเด็กไว้รักษาพยาบาล ครู อาจารย์ หรือนายจ้าง ซึ่งมีหน้าที่ดูแลเด็กที่เป็นศิษย์หรือลูกจ้าง จะต้องรายงานให้พนักงานเจ้าหน้าที่หรือผู้มีหน้าที่คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กตามมาตรา 24 หรือพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจทราบโดยมิชักช้า หากเป็นที่ปรากฏชัดหรือน่าสงสัยว่าเด็กถูกทารุณกรรมหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการเลี้ยงดูโดยมิชอบ

การแจ้งหรือการรายงานตามมาตรา 29 เมื่อได้กระทำโดยสุจริตย่อมได้รับความคุ้มครองและไม่ต้องรับผิดชอบทั้งทางแพ่ง ทางอาญาหรือทางปกครอง อำนาจหน้าที่ของพนักงานเจ้าหน้าที่

มาตรา 30 เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติตามพระราชบัญญัตินี้ ให้พนักงานเจ้าหน้าที่ตามหมวด 3 และหมวด 4 มีอำนาจและหน้าที่ ดังต่อไปนี้

(1) เข้าไปในเคหสถาน สถานที่ใด ๆ หรือยานพาหนะใด ๆ ในระหว่างเวลาพระอาทิตย์ขึ้นถึงพระอาทิตย์ตกเพื่อตรวจค้น ในกรณีมีเหตุอันควรสงสัยว่ามีการกระทำทารุณกรรมเด็ก มีการกักขังหรือเลี้ยงดูโดยมิชอบ แต่ในกรณีมีเหตุอันควรเชื่อว่าหากไม่ดำเนินการในทันทีเด็กอาจได้รับอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ หรือ ถูกนำพาไปสถานที่อื่นซึ่งยากแก่การติดตามช่วยเหลือ ก็ให้มีอำนาจเข้าไปในเวลาภายหลังพระอาทิตย์ตกได้

(2) ซักถามเด็กเมื่อมีเหตุอันควรสงสัยว่าเด็กจำต้องได้รับการสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพ ในกรณีจำเป็นเพื่อประโยชน์แก่การสงเคราะห์ และ คุ้มครองสวัสดิภาพภาพเด็กอาจนำตัวเด็กไปยังที่ทำการของพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อทราบข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและครอบครัว รวมทั้งบุคคลที่เด็กอาศัยอยู่ ทั้งนี้ จะต้องกระทำโดยมิชักช้า แต่ไม่ว่ากรณีใดจะกักตัวเด็กไว้นานเกินกว่าสิบสองชั่วโมงไม่ได้เมื่อพ้นระยะเวลาดังกล่าวให้ปฏิบัติตาม (6) ระหว่างที่เด็กอยู่ในความดูแลจะต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูและหากเจ็บป่วยจะต้องให้การรักษาพยาบาล

(3) มีหนังสือเรียกผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่นใดมาให้ถ้อยคำหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ความประพฤติ สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัวของเด็ก

(4) ออกคำสั่งเป็นหนังสือให้ผู้ปกครองของเด็ก นายจ้างหรือผู้ประกอบการเจ้าของหรือผู้ครอบครองสถานที่ที่เด็กทำงานหรือเคยทำงาน อาศัยหรือเคยอาศัยอยู่เจ้าของหรือผู้ครอบครองหรือผู้ดูแลสถานศึกษาที่เด็กกำลังศึกษาหรือเคยศึกษา หรือ ผู้ปกครองสวัสดิภาพ ส่งเอกสารหรือหลักฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การศึกษา การทำงาน หรือความประพฤติของเด็กมาให้

(5) เข้าไปในสถานที่อยู่อาศัยของผู้ปกครอง สถานที่ประกอบการของนายจ้างของเด็ก สถานศึกษาของเด็ก หรือสถานที่ที่เด็กมีความเกี่ยวข้องด้วย ในระหว่างเวลาพระอาทิตย์ขึ้นถึงพระอาทิตย์ตกเพื่อสอบถามบุคคลที่อยู่ในที่นั้น ๆ และรวบรวมข้อมูลหรือหลักฐานเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวการเลี้ยงดู อุปนิสัย และความประพฤติของเด็ก

(6) มอบตัวเด็กให้แก่ผู้ปกครองพร้อมกับแนะนำหรือตักเตือนผู้ปกครองให้ดูแลและอุปการะเลี้ยงดูเด็กในทางที่ถูกต้อง เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาในทางที่เหมาะสม

(7) ทำรายงานเกี่ยวกับตัวเด็กเพื่อมอบให้แก่สถานแรกรับในกรณีมีการส่งเด็กไปยังสถานแรกรับหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อมีการร้องขอ

เด็กที่อยู่ในความดูแลของพนักงานเจ้าหน้าที่จะต้องได้รับการอุปการะเลี้ยงดูและได้รับการศึกษาอย่างเหมาะสม และก่อนที่จะจัดให้เด็กเข้าอยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็ก สถานแรกรับ สถานสงเคราะห์ สถานคุ้มครองสวัสดิภาพ และสถานพัฒนาและฟื้นฟู จะต้องปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์และการแพทย์ก่อนเท่าที่สามารถกระทำได้

หมวด 3 การสงเคราะห์เด็ก

มาตรา 32 กำหนดประเภทเด็กที่พึงได้รับการสงเคราะห์ ซึ่งบางส่วนกำหนดไว้ในกฎกระทรวงรายละเอียดประเภทเด็กที่พึงได้รับการสงเคราะห์ในบทถัดไปมาตรา 33 และกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการสงเคราะห์เด็ก โดยการสงเคราะห์ในเบื้องต้นเป็นการกำหนดสถานที่อยู่ของเด็ก ซึ่งต้องพิจารณาตามความเหมาะสมเพื่อให้การช่วยเหลือ สงเคราะห์ พัฒนาและฟื้นฟูต่อไป โดยต้องมีการสืบเสาะและพินิจเกี่ยวกับตัวเด็กและครอบครัวเพื่อหาวิธีการสงเคราะห์หรือคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ

หมวด 4 การคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก หมวด 4 กำหนดลักษณะของเด็กที่พึงได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพ โดยในกรณีมีการกระทำทารุณกรรมต่อเด็กให้เจ้าหน้าที่มีอำนาจแยกตัวเด็กจากครอบครัวและต้องรีบจัดให้มีการตรวจรักษาทางร่างกายและจิตใจ หลังจากนั้นต้องจัดให้เด็กอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมเพื่อหาวิธีการคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก ส่วนในกรณีที่พบเห็นเด็กที่เสี่ยงต่อการกระทำผิด เจ้าหน้าที่ต้องดำเนินการหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวเด็กและครอบครัว ถ้าเห็นว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพหรือเห็นว่าจำเป็นต้องได้รับการสงเคราะห์เจ้าหน้าที่ก็ต้องดำเนินการจัดให้มีการคุ้มครองสวัสดิภาพหรือการสงเคราะห์ต่อไป ในกรณีที่มอบตัวเด็กให้แก่

ผู้ปกครองหรือบุคคลที่ยินยอมรับเด็กไปปกครองดูแลอาจมีการแต่งตั้งผู้คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กและอาจมีการวางข้อกำหนดเพื่อป้องกันมิให้เด็กมีความประพฤติเสียหายหรือเสี่ยงต่อการกระทำผิด

หมวด 5 ผู้คุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการในการแต่งตั้งผู้คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กเพื่อกำกับดูแลเด็ก โดยอาจแต่งตั้งจากพนักงานเจ้าหน้าที่ นักสังคมสงเคราะห์หรือบุคคลที่สมัครใจและมีความเหมาะสม นอกจากนี้ยังได้มีการกำหนดห้ามมิให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเปิดเผยภาพหรือข้อมูลใด ๆ เกี่ยวกับเด็กหรือผู้ปกครองในลักษณะที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่เด็กหรือผู้ปกครอง

หมวด 6 สถานรับเลี้ยงเด็ก สถานแรกรับ สถานสงเคราะห์สถานคุ้มครองสวัสดิภาพ และสถานพัฒนาและฟื้นฟู ในหมวดนี้ว่าด้วยเรื่องการจัดตั้ง การขอรับใบอนุญาต การออกใบอนุญาต การต่ออายุใบอนุญาต การเพิกถอนใบอนุญาต การกำกับดูแลส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของสถานรับเลี้ยงเด็ก สถานแรกรับ สถานสงเคราะห์สถานคุ้มครองสวัสดิภาพ และสถานพัฒนาและฟื้นฟู รวมทั้งอำนาจและหน้าที่ของผู้ปกครองสวัสดิภาพสถานแรกรับ ผู้ปกครองสวัสดิภาพของสถานสงเคราะห์ ผู้ปกครองสวัสดิภาพของสถานคุ้มครองสวัสดิภาพและผู้ปกครองสวัสดิภาพของสถานพัฒนาและฟื้นฟู

หมวด 7 การส่งเสริมความประพฤตินักเรียนและนักศึกษา โรงเรียนและสถานศึกษา ต้องจัดให้มีระบบงานและกิจกรรมในการแนะแนวให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษาและผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมความประพฤติที่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อสังคม และความปลอดภัยแก่นักเรียนและนักศึกษา รายละเอียดกำหนดในกฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการจัดระบบงานและกิจกรรมในการแนะแนว ให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียนนักศึกษา และผู้ปกครอง พ.ศ. 2548 นอกจากนี้กำหนดอำนาจหน้าที่ของพนักงานเจ้าหน้าที่ในการดำเนินการเพื่อส่งเสริมความประพฤตินักเรียนและนักศึกษาด้วย

สรุปได้ว่า พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 มีเนื้อหาเกี่ยวกับบุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ กำหนดหลักการปฏิบัติต่อเด็ก ไม่ว่าจะกรณีใดให้คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญและไม่ให้มีการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมและกำหนดบทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำตามที่กำหนด เด็กที่พึงได้รับการสงเคราะห์ และเด็กที่พึงได้รับการคุ้มครองสวัสดิภาพซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในการดูแลเด็กและเยาวชน

2.5 มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

2.5.1 ข้อมูลพื้นฐานมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์

มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ เป็นสถานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน ภายใต้การดูแลของคณะนักบวชคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร เป็นสถานให้การอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชน อายุระหว่าง 6–12 ปี คือ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1–6 และอายุระหว่าง 7–18 ปี คือ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1–6 จนถึงระดับอุดมศึกษา เป็นการชั่วคราว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) ส่งเสริม สนับสนุน เด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาสทางสังคมให้ได้รับการศึกษา เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านสติปัญญา
- 2) ส่งเสริม สนับสนุน การพัฒนาทักษะชีวิต และศักยภาพของเด็กและเยาวชน ในเรื่อง ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตตามช่วงวัย ในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ สามารถเติบโตขึ้นเป็นคนดี และมีคุณภาพของสังคมไทย

2.5.2 คุณสมบัติของเด็กในมูลนิธิพระหฤทัย อุปถัมภ์

1) เด็กนักเรียนคาทอลิกและไม่ใช่คาทอลิกในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2) อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ของสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร สังฆมณฑลนครสวรรค์ สังฆมณฑลเชียงใหม่ และ สังฆมณฑลเชียงราย โดยได้รับการรับรอง และคัดกรองโดยพระสงฆ์ ผู้รับผิดชอบซิสเตอร์ในแต่ละสังฆมณฑล ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

2.1) เป็นเด็กที่มีสภาพครอบครัวยากจน อยู่ในภาวะยากลำบากต่อการเลี้ยงดูบุตร หรือ สภาพครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว

2.2) ครอบครัวหรือญาติพี่น้องไม่สามารถให้การดูแล ทำให้ขาดโอกาสทางการศึกษา ไม่สามารถส่งเสริม สนับสนุนเด็กให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต และศักยภาพในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตได้

3) ได้รับการยินยอมจากครอบครัว ให้เด็กได้พักอาศัยภายในศูนย์ฯ อยู่ในความปกครอง ดูแล โดยมอบอำนาจให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบดูแล มีสิทธิ์ในการดูแลเด็ก และตัดสินใจในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตได้ (ดู หนังสือสัญญายินยอมให้รับเด็กในมูลนิธิพระหฤทัย อุปถัมภ์)

4) ยอมรับวิธีการ ขั้นตอน และแนวทางในการปกครองดูแลที่เหมาะสม ตามดุลยพินิจของผู้ที่มีหน้าที่ให้การอบรมดูแล ไม่กระทำการใด ๆ อันแสดงถึงการต่อต้านทั้งในทางตรงและทางอ้อม การอบรมดูแลเด็กทางมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ ได้จัดแยกนักเรียนเป็นบ้าน โดยแต่ละบ้าน จะมีเจ้าหน้าที่คอยอบรมดูแล ภายใต้การบริหารจัดการของซิสเตอร์คณะพระหฤทัยของพระเยซูเจ้า

แห่งกรุงเทพมหานคร หากผู้ปกครองต้องการขอคำปรึกษาหรือมีปัญหาใด ๆ สามารถติดต่อผ่านเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ ได้ดังนี้

4.1) บ้านสวนพระฤทัยลำปาง ตั้งอยู่ที่ 214 หมู่ 5 ต.พิชัย อ.เมือง จ.ลำปาง ปัจจุบันจำนวนนักเรียนทั้งหมด 52 คน แบ่งเป็น ระดับชั้นอนุบาลจำนวน 4 คน ระดับชั้นประถมศึกษาจำนวน 13 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 26 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 8 คน และระดับอุดมศึกษาจำนวน 1 คน

4.2) บ้านพระฤทัยสวรรคโลก ตั้งอยู่ที่ 162 หมู่ 1 ต.ในเมือง อ.สวรรคโลก จ.สุโขทัย ปัจจุบันจำนวนนักเรียนทั้งหมด 68 คน แบ่งเป็น ระดับชั้นอนุบาลจำนวน 1 คน ระดับชั้นประถมศึกษาจำนวน 19 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 48 คน

4.3) บ้านพระฤทัยพัฒนเวศม์ ตั้งอยู่ที่ 79 ซ.ปริดิพนมยงค์ 26 สุขุมวิท 71 แขวง คลองตัน เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันจำนวนนักเรียนทั้งหมด 39 คน แบ่งเป็นระดับชั้นประถมศึกษาจำนวน 16 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 23 คน

4.4) บ้านพระฤทัยดอนเมือง ตั้งอยู่ที่ 18/95 หมู่ 1 ถ.สรงประภา แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันจำนวนนักเรียนทั้งหมด 25 คน เป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมดจำนวน 25 คน

2.5.3 งานของมูลนิธิพระฤทัยอุปถัมภ์

1) งานด้านการศึกษา

- 1.1) เข้าเรียนหลักสูตรสามัญ
- 1.2) การศึกษางานอาชีพ
- 1.3) การศึกษาระดับอุดมศึกษา
- 1.4) การศึกษาระดับปริญญาตรี

2) งานด้านอบรมเด็ก

- 2.1) อบรมคุณธรรม จริยธรรม
- 2.2) อบรมคำสอนด้านศาสนา
- 2.3) อบรมบุคลิกภาพ

3) งานด้านการอภิบาล / งานสงเคราะห์

- 3.1) การอบรมประจำวัน
- 3.2) ออกเยี่ยมชุมชน
- 3.3) ออกเยี่ยมคนชรา
- 3.4) ช่วยเหลือเด็กที่ถูกทอดทิ้ง
- 3.5) เรียนคำสอนศาสนา

4) งานด้านอาชีพการงาน

- 4.1) ทำสวนผลไม้
- 4.2) ทำสวนผักสวนครัว
- 4.3) เลี้ยงสัตว์
- 4.4) เย็บผ้า
- 4.5) ทำนา
- 4.6) ดนตรี
- 4.7) งานฝีมือ

4.8) จัดดอกไม้และอื่น ๆ

5) งานด้านชีวิตและจิตวิญญาณ

- 5.1) การภาวนาเช้า - เย็น
- 5.2) ร่วมพิธีกรรมทางศาสนา
- 5.3) นั่งสมาธิ รำพึงภาวนา
- 5.4) ให้ความร่วมมือเพื่อพัฒนาชีวิตจิต

2.5.4 เยาวชนในมูลนิธิพระฤๅษณ์อุบลรัตน์ บ้านสวนพระฤๅษณ์ลำปาง

เยาวชนในมูลนิธิพระฤๅษณ์อุบลรัตน์ คือ เยาวชนที่มารับการอบรมอยู่ในบ้านสงเคราะห์ของคณะภคินีพระฤๅษณ์ของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร เป็นการสนองตอบความต้องการของพระ ศาสนจักรในประเทศไทยและสังคมเป็นภารกิจและเจตนารมณ์อันแน่วแน่ของคุณพ่ออาลอยซีอุสอัลฟองส์ ดอนต์ (หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “คุณพ่อปีโอ”) ผู้สถาปนาคณะ สภาพของประเทศไทยและความต้องการของพระศาสนจักรในสมัยปี 1800-1900 นั้นมีความขาดแคลนและความต้องการการพัฒนาในเกือบทุกด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านพลานามัยประชาชนยังมีคุณภาพชีวิตต่ำ ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้ในชีวิตของบรรดามิชชันนารีที่ต้องประสบภัยและความทรมาณและอุปสรรคในการแพร่ธรรม เพราะการขาดการศึกษาและสุขภาพไม่ดี ฉะนั้นพระสังฆราชหลุยส์โซเวต์ (1875-1909) ได้ให้การศึกษาเป็นมรรควิธีหนึ่งในการแพร่ธรรมซึ่งขนาดนั้นสภาพของผู้เฒ่าและประชาชนไทยต้องการการพัฒนาด้านนี้มากที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชนชาติพันธุ์ม้งที่สภาพครอบครัวยากจน อยู่ในพื้นที่ห่างไกลที่ชีวิตยังคงอยู่ในวิถีดั้งเดิมที่บิดามารดาประกอบอาชีพค้าขาย ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผัก ปลูกขิง มีโอกาสเรียนน้อย แต่มีบุตรชายหญิงหลายคน ฐานะทางเศรษฐกิจยังอยู่ในสภาวะแบบพอมีพอกินหรือยากจน ต้องทำมาหากินเพื่อให้เพียงพอต่อการเลี้ยงดูจนเจ้าครอบครัว จนไม่มีเวลาอบรมดูแลลูก เยาวชนบางคนอยู่ในสภาวะของครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว เพราะบิดามารดาหย่าร้างแยกทางกันหรือเพราะบิดาต้องโทษจำคุกในคดียาเสพติด

เพื่อให้เยาวชนมุลินีพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ได้รับการศึกษาการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม มีอาชีพงาน มีชีวิตและมีจิตวิญญาณที่ดีขึ้น เมื่อได้สำเร็จการศึกษาไปแล้ว เด็กมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับโลกภายนอกและแก้ปัญหาเมื่อพบเจอกับความยากลำบากในชีวิต เพื่อป้องกันปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคตกับกลุ่มเยาวชนที่อยู่ในความดูแลซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ใกล้ชิด และเป็นการตั้งรับเสียตั้งแต่ต้นสำหรับเยาวชนรุ่นใหม่ต่อไปในอนาคต วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ได้ประสบปัญหาทางสังคมตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้มีความเปราะบางทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่นทั่วไป ส่งผลให้มีความคิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ทั้งยังขาดการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และจิตใจ จึงทำให้วัยรุ่นในกลุ่มนี้มีความเสี่ยงสูง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาารูปแบบการสอนแบบไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนในมุลินีพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรวรรณ โดดตาบ (2544) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบพฤติกรรมความสนใจของวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร: ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของเยาวชนในยุคปัจจุบัน พฤติกรรมความสนใจด้านสุขภาพ พฤติกรรมความสนใจการแต่งกาย พฤติกรรมความสนใจเพศตรงข้าม พฤติกรรมความสนใจอิสรภาพ พฤติกรรมความสนใจในอาชีพ พฤติกรรมความสนใจด้านศาสนา พฤติกรรมความสนใจการพักผ่อนหย่อนใจ ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในระดับมากและระดับปานกลาง สำหรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างประพฤติในระดับน้อย ส่วนพฤติกรรมตามพัฒนาการของวัยรุ่น พฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับน้อย แต่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมอยู่ในระดับมาก เช่น การดูแลความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดื่มน้ำ การดื่มนม การตัดสลิใจ การปรึกษาผู้ใหญ่ การพูดตรงไปตรงมา การเลือกทางเดินชีวิตในอาชีพการงาน การวางแผนอนาคต การจัดการเวลาที่เหมาะสมให้กับตนเองด้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในช่วงวัยรุ่น คือ การรับประทานอาหารจานด่วน พฤติกรรมความรักสวยรักงาม การแต่งตัวตามแฟชั่น แสวงหาอาหารเสริมเพื่อบำรุงผิวพรรณ การอดอาหารเพื่อรักษาหุ่น เสื้อผ้าหน้าผม การเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น

เพียงตา ชุ่มน้อย (2559) ปัญหาความต้องการและกระบวนการคุ้มครองเด็กและเยาวชนมุลินีบ้านจริงใจเพื่อศึกษาปัญหาความต้องการและกระบวนการคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทั้งที่อยู่ในบ้านพักของมุลินีและที่ออกจากมุลินีไปแล้วเพื่อศึกษากระบวนการการทำงานและการช่วยเหลือเด็กและเยาวชนมุลินีฯ บ้านจริงใจแล้วเพื่อแสวงหาแนวทางปรับปรุงการดำเนินงานของมุลินีให้เข้าสู่

มาตรฐานรายการเป็นสถานสงเคราะห์เอกชนผู้วิจัยพบว่าปัญหาและความต้องการของเด็กและเยาวชนทั้งก่อนและหลังเข้ารับบริการมีความแตกต่างกันแต่ยังคงเป็นปัญหาสังคมรวมของประเทศ มีทั้งความรุนแรงในครอบครัวเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ครอบครัวติดสุราครอบครัวเร่ร่อน แยกแยกสำหรับกระบวนการคุ้มครองมูลนิธิด้วยให้เด็กทุกคนมีที่พักที่ปลอดภัยมีอาหารที่เพียงพอ ที่ได้รับการศึกษาที่เหมาะสม รวมทั้งได้รับการฝึกฝนให้มีความมั่นใจในตนเองและแก้ฝึกทักษะพิเศษ สำหรับแนวทางการปรับปรุงการดำเนินงานของมูลนิธิให้เข้าสู่มาตรฐานในการเป็นสถานสงเคราะห์ เอกชนต้องมีการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานถ้าดำเนินการจัดสวัสดิการและการคุ้มครองเด็ก การจัดโครงสร้างการบริหารจัดการภายในมูลนิธิให้ครอบคลุมงานทุกด้าน

วันเพ็ญ แสงสงวน (2562) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้ การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลโดยการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการ สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและแบบสอบถามประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ Pair t-test และ Independent t-test ในกลุ่มนักศึกษาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นจาก การเข้าร่วมโปรแกรม ควรได้ทำกิจกรรมกระตุ้นความคิดเพื่อรักษาฝังความคิดที่สร้างความเข้มแข็งทาง จิตใจที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ต่อเนื่องในระยะยาว สถานศึกษา ของวิชาชีพพยาบาลควรเพิ่มหัวข้อ “การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ”โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ลงใน หลักสูตรการเรียน การสอนเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและมีแนวคิดในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของ ตนเองและมีรูปแบบความคิดเพื่อนำไปใช้แนะนำช่วยเหลือผู้รับบริการส่งเสริมการใช้โปรแกรมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจไปสู่กลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น นักศึกษาระดับปริญญาตรีของคณะอื่น ๆ หรือ กลุ่มนักศึกษาที่เรียนสายวิชาชีพ เป็นต้น

กุลธิดา เจริญผาติ (2558) ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทาง อารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์คานอนิคอลระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจ กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล 2) ศึกษาทำนายความสำคัญคานอนิคอลของความ เข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลซึ่งกันและกันกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 42 จำนวน 300 คน อายุระหว่าง 18-25 ปี โดยมาจากการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง จะต้องตอบแบบวัดความ เข้มแข็งทางจิตใจ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ คานอนิคอล ผลการวิจัยพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทาง อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จำนวน 22 ค่า ระดับ.01 จำนวน 5 ค่า ระดับ .05 จำนวน 6 ค่าและมีบางคู่ที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งผลต่อ

ความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาที่ฟุตบอลจึงมีความเหมาะสมในการให้ผู้ฝึกสอนที่ต้องการให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้เต็มศักยภาพ ควรมีการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความฉลาดทางอารมณ์

กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2562) ศึกษาโปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อพัฒนาระบบการสร้างเสริมทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ 3) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ โปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติแบบบรรยายและการทดสอบค่าที่ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปผลการวิจัยมีดังนี้ 1) การสร้างเสริมทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดขึ้นจากองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ คือ (1) แหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (2) ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (3) ทักษะด้านการจัดการปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (4) การสื่อสารระหว่างบุคคล (5) การวางแผน (6) การลงมือทำบูรณาการเข้ากับหลักสัมมาทิฐิสัมมาวาจา และสัมมาสติ ตามพุทธวิธี 2) ระบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประกอบด้วย กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตนเอง 8 ขั้นตอน คือ (1) รู้จักตัวเราเข้าใจเขา (2) เผ่าประเมินตน (3) ค้นหาสถานะ (4) ทฤษฎานสู่หนทาง (5) ขวนขวายทางเลือก (6) ขยายแผนชีวิต (7) พิสูจน์มือทำ และ (8) วัด skill 3) การประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลังการทดลองและระยะติดตามไม่แตกต่างกัน แสดงว่า มีความคงทนของระดับความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นผลจากการใช้โปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่พัฒนาขึ้น ตามกระบวนการ 8 ขั้นที่บูรณาการหลักพุทธจิตวิทยา 6-1 3-R ด้วยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตนเองเพื่อให้ผ่านพ้นวิกฤติในชีวิตและเกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ธารา พูนประชา (2560-2561) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ด้านความมั่นคงทางจิตใจ (Spiritual Security) โดยบูรณาการเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ในการจัดการเรียนการสอน ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตสาธารณะการวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดภายในจิตใจของเยาวชนวัยรุ่นอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในมิติด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการปัญหา

เนื้อหาที่ใช้ในการฝึกอบรมเน้นการเรียนรู้ที่มองเข้าสู่ด้านในจิตใจตนเองอย่างมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ ตั้งมั่นเป็นกลางด้วยจิตพุทธะอย่างมีโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า นรพ. มีคะแนนเฉลี่ย ความเข้มแข็งทางใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสูงที่ 3.21 และมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ มีค่า คะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 3.79 ทำให้ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมิติด้านกำลังใจไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความเข้มแข็งทางใจ โดยภาพรวม มิติด้านความทนทานทางอารมณ์และมิติด้านการจัดการปัญหา การประเมินความ พึงพอใจและประสิทธิผลของแนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจพบว่า นรพ. มีความพึงพอใจใน กิจกรรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์พอใจมากที่ 85.7

รัชดา อรหันตา และกาญจนา ไชยพันธ์ (2557) ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อ ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม ความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อเปรียบเทียบ ความเข้มแข็ง ทางจิตใจของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำ ปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังของ วัยรุ่น เพื่อใช้ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ของพัชรินทร์ อรุณเรือง [6] สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนน ความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็ง ทางจิตใจ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรีย์ แสงสาย, ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และสมจิตต์ เวียงเพิ่ม (2563) กล่าวไว้ว่า ผลของโปรแกรม เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ร่วมกับการฝึกทักษะการหายใจคลายเครียดต่อความเครียดและ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัด 2 ครั้ง โดยมีการสุ่มตัวอย่างเข้า กลุ่ม มีวัตถุประสงค์ เพื่อ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความเครียดและคะแนนเฉลี่ยความสามารถใน การเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์เครื่องมือในการวิจัยคือ โปรแกรมเสริมสร้างความ ยืดหยุ่นทางอารมณ์ร่วมกับการฝึกทักษะการหายใจคลายเครียดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มีค่าระหว่าง 0.67-1.00 1) แบบวัดความเครียดสวนปรง แบบวัดความสามารถในการ เผชิญปัญหา และอุปสรรค แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ผลการวิจัยสรุป ดังนี้ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 65 หลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ร่วมกับการ

ฝึกทักษะการหายใจคลายเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -2.94$) ในขณะที่ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 65 หลังได้รับโปรแกรมดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -3.06$) 2) ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 65 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับคำแนะนำ คลายเครียดทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -3.95$) ในขณะที่ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 65 ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับคำแนะนำคลายเครียดทั่วไป ยังสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = -4.16$) คำสำคัญโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทักษะการหายใจคลายเครียด ความเครียด การเผชิญปัญหา

สมโภช รติโอหาร (2555) ศึกษา กระบวนการส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทานของเด็กนักเรียน ในชุมชนแออัดในเขตเมือง พบว่า กระบวนการส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทานพบกระบวนการที่สำคัญ (1) กระบวนการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ เป็นการเสริมสร้างสนับสนุนให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง สมรรถนะแห่งตน และส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถเชิงบวก (2) กระบวนการป้องกันปัจจัยเสี่ยง (3) กระบวนการแก้ปัญหาและเยียวยา ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้คือ การส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพ การป้องกันปัจจัยเสี่ยง การแก้ปัญหาและเยียวยา เป็นกระบวนการที่สนับสนุนโดย ครอบครัว โรงเรียน เพื่อนและชุมชน เพื่อให้เด็กเกิดความยืดหยุ่นทนทาน

สุวิณี ภาวรา (2555) ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ใน กรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับสูง เพศหญิงจะมีความแข็งแกร่งในชีวิต สูงกว่าเพศชาย ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัว มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ทั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวในครอบครัว และการปรับตัวในโรงเรียน สามารถร่วมกันพยากรณ์ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ใน กรุงเทพมหานครได้ร้อยละ 50.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรราวไล ควเรนตร (2557) ศึกษา ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อ ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรค ซึมเศร้าสูงกว่าก่อนรับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ และสูงกว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤตวรรณ สาหร่าย (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมความซื่อสัตย์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อศึกษาพฤติกรรมความซื่อสัตย์และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมความซื่อสัตย์ของนักศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนที่เน้นคุณธรรมจริยธรรมโดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 158 คน ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้การคำนวณ หาค่าความถี่แบบแจกแจง 2 (Crosstabs) และหาค่าความสัมพันธ์ โดยใช้ Chi - Square

นิรันตร์ ภิรมย์ลาภา, อนันต์ ธรรมชาลัย และसानิตศิริวิศิษฐ์กุล (2562) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคมในการดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ และศึกษาปัจจัยการบริหารสถานสงเคราะห์กับการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคมที่ส่งผลต่อการดูแลเด็กและเยาวชน กฎหมายและระเบียบของภาครัฐ ไม่เอื้อต่อการส่งเสริมให้ภาคประชาสังคมเข้าไปมีส่วนร่วมดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ จึงมีภาคประชาสังคมเข้าไปเป็นครอบครัวอุปถัมภ์ ในจำนวนไม่กี่รายเมื่อเทียบกับจำนวนของเด็กและเยาวชนที่มีอยู่ และยังไม่มีการประชาสังคมเข้าไปเป็นแม่นม หรือแม่นมอาสา หรือเป็นที่ปรึกษาทักษะชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ภาคประชาสังคมจึงไม่อาจมีส่วนร่วมในการเข้าไปดูแลเด็กและเยาวชนที่อยู่ในการดูแลในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่สาเหตุหนึ่งมาจากตัวเด็กและเยาวชนเอง และอีกส่วนหนึ่งมาจากการดูแลที่ไม่ทั่วถึง เนื่องจากการขาดแคลนบุคลากร และเจ้าหน้าที่หรือพี่เลี้ยงเด็ก ที่ขาดทักษะและความเข้าใจในการดูแล ผลการวิจัยได้พบวาระระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัจจัยการบริหารสถานสงเคราะห์ และการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก สำหรับแนวทางการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคมในการดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์นั้น ได้นำเสนอเป็นมาตรการสอดคล้องกับแนวทางขององค์การสหประชาชาติในด้าน สิทธิเด็กและครอบครัวทดแทน ตลอดจนเพื่อป้องกันปัญหาครอบครัวแตกแยก ป้องกันการทอดทิ้ง เด็กและปัญหาต่าง ๆ โดยออกเป็นกฎหมายหรือปรับปรุงแก้ไขกฎหมายและระเบียบให้กระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทยและ กระทรวงสาธารณสุข รวมถึง กระทรวงด้านการศึกษา เป็นผู้รักษาการตามกฎหมาย

องค์การสหประชาชาติได้มีปฏิญญาสากลว่าเด็กมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลและการช่วยเหลือ เป็นพิเศษทั้งยังมีอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก การดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเด็กและ เยาวชนที่กำพร้า เด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาสขาดผู้ดูแล จึงเป็นเรื่องที่ประชาชนคนไทยและผู้คน ทั่วโลกมีพันธกรณีร่วมกันที่ต้องช่วยกันดูแล ภาครัฐได้ออกกฎหมายคุ้มครองเด็กและกำหนดนโยบาย ให้ภาคประชาสังคมมีส่วนร่วมดูแลเด็กและเยาวชน นอกจากนั้นยังกำหนดกระบวนการพิจารณาคดี สำหรับเด็กและเยาวชนเป็นกรณีพิเศษด้วยการที่ผู้วิจัยมีโอกาสพิจารณาคดีในศาลเยาวชนและ ครอบครัวกลางมานานกว่าสิบปี พบว่า มีคดีอาญาหลายคดี ผู้เป็นจำเลยเคยอยู่ในการดูแลของสถาน สงเคราะห์มาก่อน และสถานสงเคราะห์นั้น มักไม่มีภาคประชาสังคมหรือประชาชนจิตอาสาเข้าไปช่วย เลี้ยงดูหรือดูแลเป็นการประจำเพิ่มเติมจากบุคลากรของสถานสงเคราะห์ การดูแลเด็กและเยาวชนใน สถานสงเคราะห์ เป็นเรื่องที่ต้องดำเนินการตามมาตรฐานที่กำหนดเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพ

ชีวิตที่ดีมีทักษะชีวิต ภาครัฐมีกฎหมายและระเบียบ รวมทั้งมีแนวนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้ภาคประชาสังคมเข้ามีส่วนร่วมในการดูแลเด็กและเยาวชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เด็กและเยาวชน แต่จากการที่ผู้วิจัยได้ไปเยี่ยมเยียนสถานสงเคราะห์หลายแห่ง ก็ไม่ปรากฏว่ามีภาคประชาสังคมเข้าไปมีส่วนร่วมดูแลเด็กในสถานสงเคราะห์ ร่วมกับบุคลากรประจำ มีเพียงสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน 2-3 แห่ง ที่จัดกิจกรรมอาสาสมัครได้ให้มูลนิธิสุขภาพไทย สหทัยมูลนิธิเข้ามีส่วนร่วมดูแลเด็ก แต่ก็ไม่ได้ถือว่าเป็นการประจำกรณีดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และเป็นที่มาของโจทย์การศึกษาสำคัญของการวิจัยว่า แนวนโยบายของภาครัฐที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ภาคประชาสังคมได้เข้ามามีส่วนร่วมดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์และให้เป็นการครบถ้วนอุปถัมภ์นั้นเป็นอย่างไร สอดรับกับหลักการขององค์การสหประชาชาติแล้วหรือไม่ และภาคประชาสังคมได้เข้ามีส่วนร่วมดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

Berens and Nelson (2015) เด็กในสถานสงเคราะห์กับความเสี่ยงซึ่งรวมถึง สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า บ้านเด็ก และบ้านเด็กอ่อน ไม่ว่าจะมียี่ห้อเรียกว่าอย่างไร มีขนาดเท่าใด หรือตั้งอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม การดูแลเด็ก ในสถานสงเคราะห์ได้ถูกให้คำจำกัดความตามคุณลักษณะเฉพาะบางประการไว้ ดังนี้ ผู้ดูแลเด็กจะได้ค่าตอบแทนและไม่ได้มีความสัมพันธ์ทางสายเลือดกับเด็ก เด็กถูกแยกออกจากครอบครัวของตนเอง และบ่อยครั้งถูกแยกออกจากชุมชน เด็กส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสในการสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับผู้ที่ดูแลพวกเขา สถานสงเคราะห์มีการดำเนินงานที่เป็นไปตามกิจวัตรของตน แต่ไม่ได้เป็นไปเพื่อความต้องการของเด็กแต่ละคน แม้ว่าสถานสงเคราะห์บางแห่งจะจัดเตรียมเจ้าหน้าที่ซึ่งพร้อมให้ความทุ่มเทไว้อย่างเพียงพอ แต่พวกเขาก็ไม่สามารถทดแทนครอบครัวได้ ผลการวิจัยตลอด 80 ปีที่ผ่านมาได้แสดงถึงผลกระทบเชิงลบที่สถานสงเคราะห์มีต่อสุขภาพ พัฒนาการ และโอกาสในชีวิตของเด็กเหล่านี้ รวมถึงความเสี่ยงสูงที่เด็กจะถูกทารุณกรรม

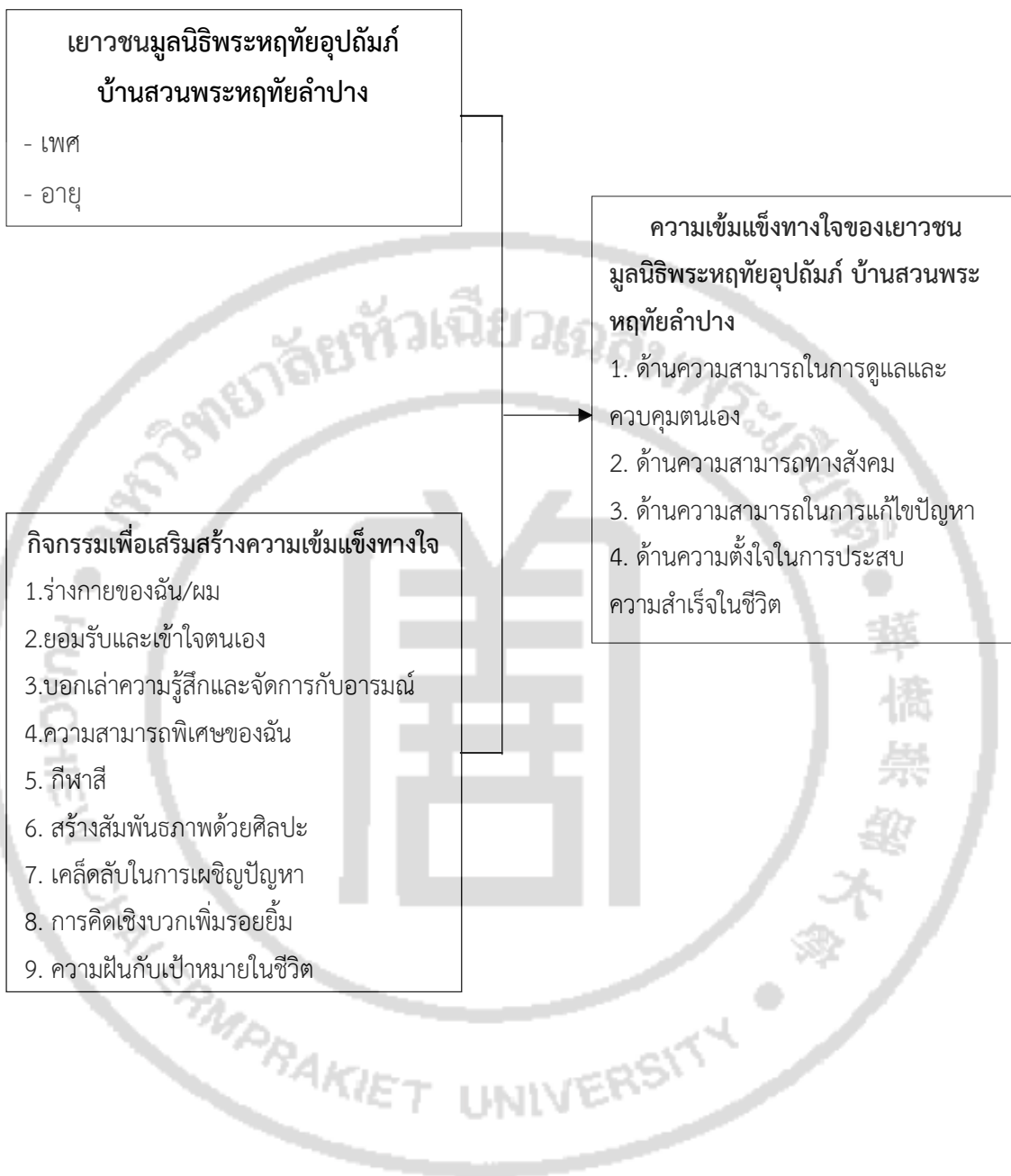
1) ความเสี่ยงต่อสุขภาพ Berens and Nelson (2015) ได้ศึกษาผลการวิจัยโดยทำการเปรียบเทียบเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ตั้งแต่วัยแบเบาะกับเด็กวัยเดียวกันที่ได้รับการเลี้ยงดูในครอบครัว โดยกำเนิดหรือครอบครัวอุปถัมภ์ผลลัพธ์แสดงให้เห็นถึงความล่าช้าในการเจริญเติบโตทางร่างกาย โครงการเพื่อการเข้าช่วยเหลือตั้งแต่ระยะแรกแห่งบุคาเรสต์ พบว่าเด็กชาวโรมาเนีย สูญเสียการเจริญเติบโตตามปกติในช่วงหนึ่งเดือนต่อระยะเวลาทุก ๆ 2.6 เดือนที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ การวิจัยอื่น ๆ ในจีนและรัสเซียก็พบผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกันคือ ความล่าช้าหนึ่งเดือนต่อระยะเวลาทุก ๆ 3.0 หรือ 3.4 เดือน ความบกพร่องของพัฒนาการทางสังคมและจิตวิทยา ผลการวิจัยในประเทศแถบยุโรปหลายประเทศพบว่าเด็กทารกแสดงให้เห็นถึงการขาดความผูกพันที่มั่นคงกับผู้ใหญ่ที่ให้การดูแล เรื่องนี้ถูกเชื่อมโยงกับปัญหาทางพฤติกรรมและ ‘ความผิดปกติที่เป็นอาการภายใน’ เช่น ภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลในช่วงต่อมาของชีวิตระดับไอคิวและกิจกรรมภายในสมองที่ต่ำกว่าปกติ (Van, et al., 2008) ได้วิเคราะห์ข้อมูลระดับไอคิวของเด็ก 4,000 คนใน 19 ประเทศ ในสถาน

สงเคราะห์ประสบปัญหาการมีสุขภาพไม่ดีสำหรับเด็กบางคนที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานที่เพื่อนได้ จึงทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของร่างกายขาดการมีชีวิตรื่นรมย์ ความกระตือรือร้น ไม่อยากที่จะพัฒนาตัวเองในการเข้าหาผู้อื่น แม้แต่เรื่องการรับประทานอาหาร มีการเลือกรับประทานบางครั้งก็เอาแต่ใจตนเอง ชอบให้ผู้อื่นปรนนิบัติรับใช้ ปัญหาด้านการได้ยินและการมองเห็น ซึ่งในบางครั้งเป็นผลมาจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือขาดการกระตุ้นประสาทสัมผัสอย่างเพียงพอ ปัญหาเหล่านี้มักจะไม่ได้รับการวินิจฉัยและไม่ได้รับการรักษาความเสี่ยงต่อพัฒนาการความรู้สึกผูกพันกับผู้ใหญ่ที่ให้การดูแล จะทำให้เกิดการส่งสัญญาณและการเชื่อมต่อภายในสมองที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะในด้านสติปัญญา ร่างกาย และทางอารมณ์ ยิ่งมีความรู้สึกผูกพันมากเท่าใด ก็จะทำให้การเชื่อมต่อเหล่านี้แข็งแกร่งมากขึ้น เด็กจำนวนมากที่ถูกส่งเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ ตั้งแต่วัยแบเบาะนั้น มักมีพัฒนาการล่าช้าในด้านต่าง ๆ ในสถานสงเคราะห์บางแห่งที่มีคุณภาพ การดูแลต่ำ ทำให้เด็กบางรายไม่สามารถนั่ง ยืน เดิน และพูดได้จนกระทั่งอายุสี่ขวบ การเปลี่ยนผ่านหลายประเทศได้ดำเนินการจัดตั้งระบบการดูแลเด็กโดยใช้ต้นแบบสภาพแวดล้อมของครอบครัว ทั้งนี้ มูลนิธิลูมอส (Lumos) มูลนิธิการกุศล ได้นำเสนอประสบการณ์และสนับสนุนรัฐบาล ให้เปลี่ยนทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ไปสู่การให้การดูแลที่มีคุณภาพสูงขึ้นและคุ้มค่ามากยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้เด็ก ๆ ได้รับความรักและได้อาศัยอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น Lauren Laverne and JK Rowling (2016)

ผศ.ชานนท์ โกมลมาลย์, อ.ณัฐชยา กำแพงแก้ว และโชติเวชญ์ อึ้งเกลี้ยง (2559) ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการพัฒนาเด็กและเยาวชนของประเทศไทยที่มีกลไกตามกฎหมายรองรับชัดเจน คือ กลไกสภาเด็กและเยาวชน การจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนดำเนินตามพระราชบัญญัติ ส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2550 โดยมีเจตนารมณ์เพื่อเป็นกลไก หนึ่งในมาตรการส่งเสริมการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน มุ่งหวังให้เป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีการดำเนินงานในด้านต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง กฎหมายกำหนดให้สภาเด็กและเยาวชนมีหน้าที่ในการประสานงานและแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของเด็กและเยาวชนในสภาเด็ก และเยาวชนแต่ละระดับทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และเผยแพร่ด้านวิชาการ การศึกษา กีฬา และวัฒนธรรม ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนและท้องถิ่นได้มีการจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชน รวมทั้งการเข้าไปมีส่วนร่วมในการดำเนินงานของรัฐและองค์กรเอกชน หรือองค์กรชุมชนในการพัฒนาเด็กและเยาวชน สภาเด็กและเยาวชนยังมีบทบาทในการเสนอความเห็นในการกำหนดนโยบาย แผนงานและงบประมาณของหน่วยงานของรัฐเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน และเสนอ ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่อาจมีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน การถือกำเนิดสภาเด็กและเยาวชนในประเทศไทยเกิดขึ้นเนื่องจากการประชุม สมัชชาเยาวชน และการสัมมนาวันเยาวชนแห่งชาติ: เสียงสะท้อนจากเยาวชนเนื่องในวันเยาวชนแห่งชาติประจำปี 2547 เยาวชนได้เสนอความต้องการให้มีการจัดตั้ง

สภาเด็กและเยาวชนแห่งชาติขึ้น คณะกรรมการจัดงานวันเยาวชนแห่งชาติจึงมีมติเห็นชอบในการประชุมครั้งที่ 5/2547 โดยมีรองนายกรัฐมนตรี ศาสตราจารย์ประจักษ์ เปี่ยมสมบูรณ์ ในขณะนั้นเป็นประธานได้มอบหมายให้สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (สท.) (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น กรมกิจการ เด็กและเยาวชน) ดำเนินโครงการจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชนจังหวัดนาร่อง ในปี 2547 รวม 4 จังหวัด คือ เชียงราย สุรินทร์ ปราจีนบุรี และสตูล นับแต่มีการจัดตั้งสภาเด็กและเยาวชน เด็กและเยาวชนในทุกพื้นที่เริ่มมีการ รวมตัวเป็นเครือข่ายที่เป็นระบบและเป็นรูปธรรมมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ มีศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ ชุมชนและท้องถิ่นเข้ามามีบทบาทในการมีการจัดกิจกรรมอันเป็นประโยชน์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนร่วมกันมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเด็กและเยาวชนเข้าไปมีส่วนร่วมในการเสนอความเห็นต่อการกำหนดนโยบายเพื่อเด็กและเยาวชน จึงจะเห็นได้ว่าสภาเด็กและเยาวชนมีบทบาทในการพัฒนางานเด็กและเยาวชนในทุกระดับเพิ่มมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามบทบาทของเด็กและเยาวชน และสภาเด็กและเยาวชนจะต้องได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ แนวคิดที่ถูกต้อง เหมาะสม และการสนับสนุน ส่งเสริมการดำเนินกิจการของสภาเด็กและเยาวชนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในสังคมทั้งในทางตรงและทางอ้อม เพื่อเพิ่มพูนและพัฒนาศักยภาพของสภาเด็กและเยาวชน ในการทำหน้าที่เป็นกลไกการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนตามเจตนารมณ์ของกฎหมายต่อไป ปี พ.ศ.2556 เป็นปีที่สภาเด็กและเยาวชนเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญครั้งหนึ่ง กล่าวคือ เป็นปีเริ่มต้นที่มีการนำมาตรฐานสภาเด็กและเยาวชนมาใช้เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานของสภาเด็กและเยาวชนให้เกิดประสิทธิภาพสอดคล้องตามเจตนารมณ์ตามกฎหมายมาตรฐานสภาเด็กและเยาวชนประกอบด้วยข้อกำหนดจำนวน 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านการจัดองค์กรและการบริหาร (2) ด้านการดำเนินงาน (3) ด้านคุณภาพในการดำเนินงาน และ (4) ด้านการมีส่วนร่วมการมีมาตรฐานดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นที่น่าจะเป็น การส่งเสริมให้สภาเด็กและเยาวชนดำเนินการอย่างมีคุณภาพ ทว่าการพัฒนาเฉพาะมาตรฐานของสภาเด็กและเยาวชนแต่เพียงอย่างเดียวอาจยังไม่สามารถส่งเสริมบทบาทของสภาเด็กและเยาวชนได้มากนักเพราะผู้นำสภาเด็กและเยาวชนยังขาดชุดความรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองซึ่งกลุ่มพี่เลี้ยงสภาเด็กและเยาวชนได้เริ่มต้นไปก่อนหน้าแล้ว กรมกิจการเด็กและเยาวชนจึงมีดำริในการศึกษาวิจัยเพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนจึงได้ดำเนินการวิจัยประเมินผลการพัฒนาสภาเด็กและเยาวชนอันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาศักยภาพสภาเด็กและเยาวชนในประเทศไทย

2.7 กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนและเพื่อวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง โดยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 9 กิจกรรม ดำเนินการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที มีการวัดและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล คือ แบบประเมินแต่ละกิจกรรมและ แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ ประชากร คือ จำนวนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด 26 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติ T-test (Paired Samples-t-test) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย (Variables) ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชน มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชนมูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 26 คน ของมูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง เป็นเพศชาย 2 เพศหญิง จำนวน 24 คน (สถิตินักเรียนประจำวัน ปีการศึกษา 2565 ภาคเรียนที่ 1)

กลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นประชากรทั้งหมด คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 26 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมมอบหมายให้ซิสเตอร์อารีญา รัตนเวียงผา ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ได้มีอิทธิพลต่อกลุ่มตัวอย่างและไม่ได้ปฏิบัติงาน ณ มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ บ้านสวนพระพุทธรูปลำปาง เป็นผู้ดำเนินการ

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.3.1 แบบประเมินกิจกรรม เป็นเครื่องมือในการวัดตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้ (ภาคผนวก)

1) กิจกรรม “ร่างกายของฉัน/ผม” แบบประเมินรูปคน (Body Map) เพื่อความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น

2) กิจกรรม “ยอมรับและเข้าใจตนเอง”

3) กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์”

4) กิจกรรม “ความสามารถพิเศษของฉัน”

กิจกรรมที่ 2, กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมที่ 4 เป็นแบบประเมินการยอมรับและเข้าใจตนเอง ความรู้สึกและการจัดการอารมณ์ของตนเองและค้นหาอัตลักษณ์หรือความสามารถ ข้อดีของตนเอง เป็นข้อคำถามตอบง่าย ๆ และให้เด็กตอบคำถามเกี่ยวกับตัวเอง

5) กิจกรรม “กีฬาสัมพันธ์”

6) กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ

กิจกรรมที่ 5 และกิจกรรมที่ 6 เป็นแบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรม กีฬาและกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ

7) กิจกรรม “เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา”

8) กิจกรรม “การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม”

9) กิจกรรม “ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต”

กิจกรรมที่ 7, กิจกรรมที่ 8 และกิจกรรมที่ 9 เป็นแบบประเมินการฝึกกระบวนการคิดของเด็กในการเผชิญปัญหา ทักษะคิดเชิงบวกและการคิดถึงเป้าหมายในชีวิต

3.3.2 แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป และเป็นแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นคำถามปลายเปิด เช่น เพศ อายุ โดยทั้งหมดมีลักษณะเป็นคำถามแบบเลือกตอบ (Check list) จำนวน 2 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562) เป็นคำถามปลายปิด ที่มีข้อคำถามให้ตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ มีข้อคำถามทั้งหมด 48 ข้อ และให้เลือกข้อให้ตรงกับความจริงมากที่สุด เพียง 1 ตัวเลือก ด้วยข้อคำถามทางบวก ยกเว้น ข้อที่ 11, 28, 35, 36, 42 และ 47 เป็นข้อคำถามทางลบ

1) ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง คือ ข้อ 1 ถึง 12

2) ด้านความสามารถทางสังคม คือ ข้อ 13 ถึง 24

3) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา คือ ข้อ 25 ถึง 36

4) ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ 37 ถึง 48

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่า ไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2
ยกเว้น ข้อที่ 11, 28, 35, 36, 42 และ 47

ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่า ไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0
และรวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 เป็นคะแนนรวมด้านต่าง ๆ ตามท้ายตารางนี้

ตารางที่ 2 เกณฑ์การวิเคราะห์รายด้าน

ด้าน	ข้อที่	คะแนนรวม
1. ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	1 ถึง 12	
2. ด้านความสามารถทางสังคม	13 ถึง 24	
3. ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา	25 ถึง 36	
4. ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	37 ถึง 48	
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	1 ถึง 48	

ตารางที่ 3 เกณฑ์การแปลผล

ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0 - 13	14 - 20	21 - 24
2. ความสามารถทางสังคม		0 - 12	13 - 19	20 - 24
3. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0 - 13	14 - 21	22 - 24
4. การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0 - 12	13 - 21	22 - 24
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 - 59	60 - 80	81 - 96

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงไว้

3.4 กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยได้ศึกษาจากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของเด็กและเยาวชน แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น และปัญหาของวัยรุ่น เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการคิดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วย 1) ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง คือ ความรู้สึกที่เป็นอิสระซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายใน ภายใต้ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง 2) ด้านความสามารถทางสังคม คือ คุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล 3) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา คือ ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่น ในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและ 4) ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต ควบคู่กับกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น ควบคู่กับการส่งเสริมอัตลักษณ์ของวัยรุ่น คือ การยอมรับตนเอง การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเรียนรู้การจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจดังแสดงในตารางที่ 4



ตารางที่ 4 กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

วัน/เวลา	พัฒนาการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	การวัดประเมินผล	อุปกรณ์
ต.ค. 65	1. ด้านร่างกาย	1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น	1.1 กิจกรรม “ร่างกายของฉัน”	แบบประเมินหลังการทำกิจกรรมรูปภาพ “Body Map”	- สมุดภาพร่างกายของฉัน - คลิปวิดีโอ - กระดาษ รูป “Body Map”
ต.ค. 65	2. ด้านจิตใจและอารมณ์	1. เพื่อให้เด็กเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการอารมณ์ความรู้สึกได้ 3. เพื่อแสดงอัตลักษณ์แห่งตน	2.1 กิจกรรม “ยอมรับและเข้าใจตนเอง” 2.2 กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์” 2.3 กิจกรรม “ความสามารถพิเศษของฉัน”	แบบประเมินการยอมรับและเข้าใจตนเอง ความรู้สึกและการจัดการอารมณ์ของตนเองและค้นหาอัตลักษณ์หรือความสามารถ ข้อดีของตนเองเป็นข้อคำถามตอบง่าย ๆ และให้เด็กตอบคำถามเกี่ยวกับตัวเอง	- รูปภาพใบหน้าแสดงความรู้สึก
พ.ย. 65	3. ด้านสังคม	1. เพื่อให้เด็กรู้จักการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย) 2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 3. เพื่อให้เด็กสร้างสัมพันธ์ภาพและเข้าใจผู้อื่น	3.1 กิจกรรม “กีฬาสัมพันธ์” 3.2 กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ”	แบบประเมินความพึงพอใจจากกิจกรรมประเมินจากภาพวาดของเด็กและการนำเสนอเรื่องราว	- วังพลัด (ผ้า) ซักคะเย่อ (เชือก), ลูกโป่ง, ผ้าพันคอเป็นสีหรือริบบิ้นโบว์แต่ละสี กระดาษวาดเขียน
พ.ย. 65	4. ด้านสติปัญญา	1. เพื่อให้เด็กฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์เมื่อเผชิญกับปัญหา 2. เพื่อให้เด็กมีทัศนคติเชิงบวก 3. เพื่อให้เด็กคิดถึงเป้าหมายในชีวิต	4.1 กิจกรรม “เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา” 4.2 กิจกรรม “การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม” 4.3 กิจกรรม “ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต”	แบบประเมินการฝึกกระบวนการคิดของเด็กในการเผชิญปัญหาที่ทัศนคติเชิงบวกและการคิดถึงเป้าหมายในชีวิต	

3.5 ความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้

1) นำตารางกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งขอคำแนะนำปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสม (รายละเอียดข้อเสนอแนะในภาคผนวก)

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1.1) รศ.แพทย์หญิงวนิดา เปาอินทร์ | อาจารย์สาขากุมารเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 1.2) อ.ดร.นุชนาฏ ยูฮันเงาะ | คณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ |
| 1.3) ชิสเตอร์อารียา รัตนเวียงผา | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่วิชาชีพสังคมสงเคราะห์ |

2) นำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยการตรวจสอบในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ค่าที่ยอมรับคือ 0.70 ขึ้นไป (ยูทธ ไกรวรรณ. 2553 : 465) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นที่ได้คือ 0.90

3) นำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจส่งคณะกรรมการจริยธรรมของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale, 13-15 years) ตามแนวของกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตนเอง พร้อมกับนัดวันเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งและวันเวลาในการเก็บแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมูลนิธิพระฤทธิอุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิอุปลัมภ์ มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการบ้านสวนพระฤทธิอุปลัมภ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าไปดำเนินกิจกรรมและเก็บข้อมูล โดยแนบโครงการวิจัย ตารางกิจกรรมและแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เพื่อให้ผู้อำนวยการเข้าใจวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการพิจารณาการอนุญาตเข้าดำเนินกิจกรรมและเก็บข้อมูล จากนั้นเมื่อผู้อำนวยการอนุญาต ผู้วิจัยจึงทำงานในหน่วยงานเพื่อประชุมกับเจ้าหน้าที่เพื่อกำหนดวันเวลา ในการดำเนินกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. จัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ตามวันเวลาที่กำหนด มีการประเมินความเข้มแข็งทางใจก่อนและหลังการจัดกิจกรรมฯ

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินกิจกรรม 9 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมร่างกายของฉันท/ผม 2) กิจกรรมยอมรับและเข้าใจตนเอง 3) กิจกรรมบอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์ 4) กิจกรรมความสามารถพิเศษของฉันท 5) กิจกรรมกีฬา 6) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ 7) กิจกรรม เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา 8) กิจกรรมคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม และ 9) กิจกรรมความฝันกับเป้าหมายในชีวิต เป็นการเขียนสรุปผลแต่ละกิจกรรม และบรรยายเชิงพรรณนา
2. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
3. วิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจ โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
4. วิเคราะห์ความเข้มแข็งทางใจ ในระยะก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยใช้สถิติ t-test (Paired Samples-t-test)

บทที่ 4 ผลการศึกษา

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระอุปัชฌาย์ บ้านสวนพระอุปัชฌาย์ลำปาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระอุปัชฌาย์ บ้านสวนพระอุปัชฌาย์ลำปาง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม และวัดระดับกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 9 กิจกรรม ได้แก่ 1) ร่างกายของฉันท/ผม 2) ยอมรับและเข้าใจตนเอง 3) บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์ 4) ความสามารถพิเศษของฉันท 5) กีฬาสีสัมพันธ์ 6) สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ 7) เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา 8) คิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม และ 9) ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต ผู้ศึกษาได้สรุปกิจกรรม ดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 26 คน โดยใช้จำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล ดังแสดงในตารางที่ 5 และ 6

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	2	7.7
หญิง	24	92.3
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน ร้อยละ 92.3 และรองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 2 คน ร้อยละ 7.7

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
11 ปี	1	3.8
12 ปี	4	15.4
13 ปี	10	38.5
14 ปี	7	26.9
15 ปี	4	15.4
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี จำนวน 10 คน ร้อยละ 38.5 รองลงมา อายุ 14 ปี จำนวน 7 คน ร้อยละ 26.9 อายุ 12 ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 15.4 ซึ่งเท่ากับอายุ 15 ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 15.4 และอายุ 11 ปี จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจเพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของของเยาวชนของมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

4.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลองของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในภาพรวมและรายด้าน จำแนกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง ด้านความสามารถทางสังคม ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา และด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตดังแสดงในตารางที่ 7 ถึง 12

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจ ก่อนการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจ	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	15.08	1.89	ปานกลาง	4
ความสามารถทางสังคม	15.85	1.97	ปานกลาง	2
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	15.69	2.63	ปานกลาง	3
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	17.27	3.20	ปานกลาง	1
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	63.88	7.10	ปานกลาง	

จากตารางที่ 7 ข้อคำถามเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 63.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.10 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 17.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.20 รองลงมา 2) ความสามารถทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 15.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.97 3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ย 15.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.63 และ 4) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.89

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความเข้มแข็งทางใจ ก่อนการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	8	30.8
ปานกลาง	18	69.2
สูง	0	0.00
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 8 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางใจระดับปานกลาง จำนวน 18 คน ร้อยละ 69.2 และรองลงมาเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจระดับต่ำ จำนวน 8 คน ร้อยละ 30.8

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง

ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	3	11.5
ปานกลาง	23	88.5
สูง	0	0.0
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 9 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 23 คน ร้อยละ 88.5 และรองลงมา คือ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน ร้อยละ 11.5

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน ความสามารถทางสังคม ก่อนการทดลอง

ความสามารถทางสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	1	3.8
ปานกลาง	24	92.3
สูง	1	3.8
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 10 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 24 คน ร้อยละ 92.3 และรองลงมา คือ ความความสามารถทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8 ซึ่งเท่ากับมีความสามารถทางสังคมอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ก่อนการทดลอง

ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	5	19.2
ปานกลาง	20	76.9
สูง	1	3.8
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 11 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 20 คน ร้อยละ 76.9 และรองลงมา คือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 5 คน ร้อยละ 19.2 และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต ก่อนการทดลอง

การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	1	3.8
ปานกลาง	21	80.8
สูง	4	15.4
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 12 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการตั้งใจมุ่งหมายในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 21 คน ร้อยละ 80.8 และรองลงมา คือ การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับสูงจำนวน 4 คน ร้อยละ 15.4 และมีการตั้งใจมุ่งหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

4.2.2 วิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจหลังการทดลองของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในภาพรวมและรายด้าน จำแนกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง ด้านความสามารถทางสังคม ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตดังแสดงในตารางที่ 13-18

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจ	\bar{X}	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	15.62	2.38	ปานกลาง	3
ความสามารถทางสังคม	16.15	3.08	ปานกลาง	2
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	14.81	2.53	ปานกลาง	4
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	17.46	3.50	ปานกลาง	1
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	65.04	9.41	ปานกลาง	

จากตารางที่ 13 ข้อคำถามเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 65.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.41 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 17.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.50 รองลงมา 2) ความสามารถทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 16.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.08 3) ความสามารถในการดูแลตนและควบคุมตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 15.61 ร้อยละ 2.38 และ 4) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ย 14.81 ร้อยละ 2.53

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลอง

ความเข้มแข็งทางใจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	8	30.8
ปานกลาง	16	61.5
สูง	2	7.7
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 14 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางใจระดับปานกลาง จำนวน 16 คน ร้อยละ 61.5 รองลงมาเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจระดับต่ำ จำนวน 8 คน ร้อยละ 30.8 และมีความเข้มแข็งทางใจระดับสูง จำนวน 2 คน ร้อยละ 7.7

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง หลังการทดลอง

ความสามารถในการดูแล และควบคุมตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	6	11.5
ปานกลาง	19	88.8
สูง	1	0.0
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 15 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 19 คน ร้อยละ 73.1 รองลงมา คือ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 6 คน ร้อยละ 23.1 และความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองในระดับสูง จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน ความสามารถทางสังคม หลังการทดลอง

ความสามารถทางสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	5	3.8
ปานกลาง	18	92.3
สูง	3	3.8
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 16 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 18 คน ร้อยละ 69.2 รองลงมา คือ ความสามารถทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 5 คน ร้อยละ 19.2 และมีความสามารถทางสังคมอยู่ในระดับสูง จำนวน 3 คน ร้อยละ 11.5

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน ความสามารถในการแก้ไข
ปัญหา หลังการทดลอง

ความสามารถในการแก้ไข ปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	10	38.5
ปานกลาง	16	61.5
สูง	0	0.0
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 17 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสามารถในการแก้ไขปัญห
อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน ร้อยละ 61.5 และรองลงมา คือ ความสามารถในการแก้ไข
ปัญหาอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 10 คน ร้อยละ 38.5

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกรายด้าน การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต
หลังการทดลอง

การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ	3	11.5
ปานกลาง	20	76.9
สูง	3	11.5
รวม	26	100.0

จากตารางที่ 18 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการตั้งใจมุ่งหมายในชีวิตอยู่ใน
ระดับปานกลาง จำนวน 20 คน ร้อยละ 76.9 และรองลงมา คือ การตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต อยู่ใน
ระดับสูงจำนวน 3 คน ร้อยละ 11.5 ซึ่งเท่ากับมีการตั้งใจมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน
ร้อยละ 11.5

4.2.3 วิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจ ระยะเวลาก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยใช้สถิติ t-test (Paired Samples-t-test)

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดลองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ

การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนก่อน (Pre-Test)		คะแนนหลัง (Post-Test)		t	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	63.88	7.10	65.04	9.41	-.474	0.64
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	15.08	1.89	15.62	2.38	-1.000	0.32
ความสามารถทางสังคม	15.85	1.97	16.15	3.08	-.450	0.65
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	15.69	2.63	14.81	2.53	1.218	0.23
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	17.27	3.20	17.46	3.50	-.198	0.84

จากตารางที่ 19 พบว่า ผลการทดลองก่อนและหลังของการเข้าร่วมกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.3 สรุปผลกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระฤทธิยอุปลัมภ์ บ้านสวนพระฤทธิยลำปาง จากกลุ่มตัวอย่างเยาวชนทั้งหมด 26 คน

4.3.1 กิจกรรม “ร่างกายของฉัน/ผม”

กิจกรรม “ร่างกายของฉัน/ผม” ลักษณะกิจกรรมเป็นรูปคน (Body Map) เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น กิจกรรมร่างกายของฉัน/ผมจากการวิเคราะห์ พบว่า

ประสบการณ์เชิงบวก เป็นกิจกรรมทำให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาทิ ส่วนสูง น้ำหนัก หน้าอก สะโพกขยาย การมีประจำเดือน สิว หน้ามัน กลิ่นตัว ผู้ชายเสียงแตก หนวดเครา เป็นต้น

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมไม่ได้ให้ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ระบบต่าง ๆ และการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม จากการทำกิจกรรมพบว่า เยาวชนดูแลตนเองไม่ถูกวิธี อาทิ การล้างหน้าทำความสะอาดเพื่อลดปัญหาสิวใช้สบู่ก้อนที่ป้องกันแบคทีเรียล้างหน้า เพราะคิดว่าทำความสะอาดได้ดีเหมือนลวกกลิ่นตัว แต่สบู่หน้า แพ้ หรืออาการ

ปวดท้องเมื่อมีประจำเดือน มักรับประทานยาแก้ปวดเสมอ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การใช้ผ้าอนามัย (การเปลี่ยนผ้าอนามัยเพื่อให้ถูกสุขลักษณะ) หรือการเลือกซื้อเสื้อผ้าทรงไม่เข้าใจคัพ (ขนาดของหน้าอกและรอบอก) ปฏิภิกิริยาของร่างกายเมื่อเจอเพศตรงข้าม หรือ ต้องสัมผัสกัน การวางตัว เป็นต้น สอดคล้องกับความคิดเห็นของเยาวชนว่า

“มีการเปลี่ยนแปลงช่วง ม.1 ตอนนี้อยู่ ม.4 ส่วนสูงไม่เพิ่มแต่น้ำหนักเพิ่ม กินของหวานของมันให้น้อยลงเพื่อคุมน้ำหนัก คุมความมันบนใบหน้า”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“ปวดท้องเวลาเป็นประจำเดือน หน้าอกใหญ่ขึ้น การใส่เสื้อชั้นในที่อกใหญ่ตามสรีระ ไม่เข้าใจเรื่องคัพยกรองคะ”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“คุยกับแม่ แม่ให้คำปรึกษาในการดูแลตนเอง เรื่องการเติบโตของสรีระของร่างกาย คุยกับแม่ช่วงปิดเทอม แม่อยู่ที่จังหวัดตาก เพชรบูรณ์”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“การดูแลสุขภาพหรือจุดอ่อนเริ่มการทำความสะอาด โดยเฉพาะเวลาเป็นประจำเดือน (ล้างด้วยน้ำเปล่าหรือล้างด้วยสบู่คะ)”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“การมีประจำเดือนที่มาไม่ตรงเวลาหรือมาเยอะเกินและเวลาเป็นประจำเดือนจะปวดท้องมาก การเปลี่ยนแปลงเรื่องความสูง การเป็นสิว หน้าอกที่ใหญ่ขึ้น ละโปกที่ขยายใหญ่ขึ้น การมีกลิ่นตัวทำอะไรดีคะ”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“ความเข้าใจในเรื่องของร่างกายแต่ละส่วนให้มากขึ้น ที่ผ่านมารู้ว่าร่างกายแต่ละส่วนมีความสำคัญแต่ก็ไม่ได้ชัดเจนและเข้าใจความจำเป็นของมันจริง ๆ สิ่งที่ยากรู้มากขึ้นเรื่องฮอร์โมน”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรให้ความรู้ในเชิงลึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความเข้าใจในระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อให้เยาวชนดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม และควรเป็นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อให้สามารถประเมินได้ว่าเยาวชนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อย่างไร โดยสังเกตจากการตั้งคำถามและการตอบคำถามของเยาวชน

4.3.2 กิจกรรม “ยอมรับและเข้าใจตนเอง”

กิจกรรม “ยอมรับและเข้าใจ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง ซึ่งให้เยาวชนดูภาพ ให้เขียน/วาดภาพตนเองหรืออวัยวะในร่างกายของตนเองที่ชื่นชอบพร้อมอธิบายเหตุผล หลังจากที่เยาวชนได้มองดูรูปภาพ เยาวชนจะแสดงความคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก

ประสบการณ์เชิงบวก ทำให้เกิดความสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมไม่สามารถแก้ไขปัญหาการยอมรับและเข้าใจตนเองในเชิงลึกได้ อาทิ เยาวชนไม่ชอบอวัยวะบางส่วนของตนเอง เช่น ฟันที่ยื่นออกมาหรือฟันเก จึงขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้ายิ้ม พอมีคนล้อว่าฟันเหยินจะร้องไห้ หรือใบหน้าที่มีสิวยะโย่ โดนเพื่อนล้อ รู้สึกไม่ดี ไม่มั่นใจในตนเอง เป็นต้น สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของเยาวชนว่า

“ยอมรับสิ่งที่เกิดในชีวิต ชอบปากตนเองมากที่สุด มันสวยดี ชอบจมูกมันเล็ก ๆ ดี มันทำให้ดูดี”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“หนูไม่ค่อยยอมรับความจริงในร่างกายตนเอง มองว่าตนเองไม่สวย”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“ไม่มั่นใจในตนเอง ที่ทรงผมไม่หล่อ ถูกเพื่อนพูดว่าไม่หล่อ”

(เยาวชนชายอายุ 14 ปี)

“อยากให้มีการอบรมด้านการเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากกว่านี้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“มีความไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก เวลาเต้นจะไม่มั่นใจ แต่ถ้าเป็นคนที่รู้จักอยู่แล้วก็จะไม่เป็นไร โต้ตอบได้ ตนเองไม่มีความมั่นใจในตนเอง”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมการยอมรับและเข้าใจตนเอง กิจกรรมควรใช้ระยะเวลายาวนานและต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ การยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และมีการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม กิจกรรมดำเนินการอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง

4.3.3 กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์”

ให้ดูภาพและวงกลมล้อมรอบใบหน้าที่เราารู้สึกแบบนั้น

ภาพที่ 1 กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์”



กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและการจัดการกับอารมณ์” ให้เยาวชนเลือกภาพใบหน้า เพื่อแสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เยาวชนของมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง จำนวน 26 คน เยาวชนเลือกภาพใบหน้า ดังนี้ ภาพใบหน้าอ่อนโยน (Sweet) อ่อนหวาน จำนวน 2 คน ใบหน้ารู้สึกภูมิใจ (Proud) จำนวน 4 คน ใบหน้ารู้สึกมีความสุข (Happy) จำนวน 4 คน คือ ใบหน้ารู้สึกสงบ (Cool) จำนวน 7 คน ใบหน้ารู้สึกอาย (Shy) จำนวน 4 คน ใบหน้าที่สนุกสนาน (Funny) จำนวน 1 คน ใบหน้ามีความรัก (In love) จำนวน 1 คน ใบหน้าที่ไม่มีความสุข (Un happy) จำนวน 1 คน และ ใบหน้าที่รู้สึกเหนื่อยใจ (Sigh) จำนวน 2 คน หลังจากนั้นให้เยาวชนบอกเล่าอารมณ์ ความรู้สึกที่นำเสนอต่อคนอื่น ๆ พร้อมให้เหตุผลหรือบอกวิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น

ประสบการณ์เชิงบวก ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และบอกเล่าความรู้สึกของตนเองและการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมไม่สามารถทำให้เกิดการจัดการอารมณ์ ความรู้สึกในเชิงลึกของเยาวชนได้ เป็นเพียงการตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึกในขณะนั้นเท่านั้น จากการสนทนากลุ่ม พบว่า เยาวชนมักแก้ปัญหาอารมณ์ ความรู้สึก โดยการอยู่เงียบคนเดียว แยกตัวจากสังคม บางครั้งปรึกษาพ่อแม่บางครั้งไม่ปรึกษาให้เหตุผลว่าไม่ต้องการให้ท่านเป็นห่วง จึงมักอยู่กับตัวเอง บางคนอาจเล่าให้เพื่อนสนิทฟัง แต่เป็นส่วนน้อย สอดคล้องกับความคิดเห็นของเยาวชนว่า

“ใบหน้ารู้สึกมีความสุข ชอบเวลามีรอยยิ้มบนใบหน้า มีความสุข ไม่เครียด ไม่คิดมาก หนูชอบเวลาเห็นคนอื่นมีความสุข ตัวหนูเองก็มีความสุขตามคนอื่นและก็อยากมีความสุข รู้สึกมีความสุข เมื่อได้อยู่กับเพื่อน ๆ อยู่กับคนที่เรารัก ไม่มีอะไรให้กังวล ถ้าหนูอารมณ์ไม่ดีหรือไม่พอใจ หนูจะเงียบและไม่พูดกับใครเพราะถ้าพูดแล้วจะพูดแรงจะทำให้ผู้อื่นเสียใจ บางครั้งหนูก็ออกไปอยู่คนเดียวเพื่อทำให้สบายแล้วค่อยกลับมาหาเพื่อนใหม่ บางครั้งหนูก็ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ต่อไปหนูจะใจเย็นมากขึ้นและระวังตนเองมากขึ้น”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“ใบหน้ารู้สึกเหนื่อยใจ มีเรื่องให้คิดมาก คิดเยอะ เพื่อนชอบทะเลาะกันไม่ค่อยกัน มีความรู้สึกเหนื่อยใจมาก เหนื่อยกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกครั้งที่เจอเพื่อนทะเลาะกัน จะหาวิธีทำให้เพื่อนกลับมาดีกันและให้อภัยกัน ถามว่าทำได้ไหม ตอบได้เลยว่าทำได้แน่นอน แต่ต้องใช้เวลาเพื่อให้ทั้ง 2 ฝ่ายใจเย็นลงก่อนค่อยมาคุยเพื่อปรับความเข้าใจกัน”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“ใบหน้ารู้สึกภูมิใจ เพราะรู้สึกภูมิใจในหลายๆอย่างที่ทำลงไป รู้สึกภูมิใจในหลายสิ่งๆที่พระเจ้าประทานให้และนำความภูมิใจนี้ให้กับพ่อแม่ ภูมิใจในสิ่งที่ได้ทำ ภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองได้รับ ภูมิใจในทุกอย่างของตนเอง”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“ใบหน้ารู้สึกอายเพราะเวลาที่แนะนำตัวทำให้รู้สึกเขินอาย แต่จะเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออกหรือไปยืนต่อหน้าผู้คน เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง เมื่อเห็นเพื่อนมีความกล้าแสดงออกก็เกิดอยากเป็นแบบเพื่อนบ้างแต่ฉันต้องใช้เวลาพยายามมากและต้องใช้เวลาในการพัฒนาตนเองต่อไป”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ใบหน้าที่สนุกสนานชอบความสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมหรือได้คุยกับเพื่อน ๆ และอยากมีความสุขกับทุก ๆ ที่ เวลาที่อยู่กับคนอื่นจะได้มีความสุขทั้งเราและเขา อยากสร้างความสุขให้คนอื่น”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมต้องใช้เวลายาวนาน ต่อเนื่องเพื่อให้เยาวชนเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จัดการอารมณ์ของตนเอง โดยผู้จัดกิจกรรมคำนึงถึงความแตกต่าง ความหลากหลายของแต่ละบุคคล ผู้จัดกิจกรรมควรสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำให้เกิดความเข้าใจไว้วางใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

4.3.4 กิจกรรม “ความสามารถพิเศษของฉัน”

กิจกรรม “ความสามารถพิเศษของฉัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาลักษณะเด่นของตนเอง ผ่านการใช้ตุ๊กตาสีชมพู แนะนำตัวเอง ชื่อ ฉายาและเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง บอกเล่าความเป็นตัวเอง ผ่านตุ๊กตา ข้อดี/ข้อจำกัดของตนเอง/สิ่งที่อยากปรับปรุง และวาดภาพพร้อมระบายสีความสามารถพิเศษของตนเอง

ประสบการณ์เชิงบวก ทำให้เกิดความสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง บอกสิ่งที่ตนเองชอบทำ ข้อจำกัด ความสามารถพิเศษ และสิ่งที่อยากปรับปรุง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้น รู้จักตัวเองขึ้น และได้ฝึกทักษะการฟังคนอื่น

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมยังไม่สามารถทำให้เยาวชนทุกคนเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองได้ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 20 สรุปข้อดี/ความสามารถพิเศษ/ข้อจำกัด/สิ่งที่อยากปรับปรุง

คนที่	ฉายา	ข้อดี / ความสามารถพิเศษ	ข้อจำกัด / สิ่งที่อยากปรับปรุง
1	แมงหรี	ชอบทำอาหาร	เปลี่ยนทัศนคติ
2	เจ้าหนูตาเล็ก	เล่นกีฬา พุดเก่ง	ไม่ใช่คำพูดที่รุนแรง
3	-	กีฬา	ว่องไวมากขึ้น
4	จินตรา	เล่นกีฬา พุดเก่ง	อดีต คำพูด
5	-	คณิตศาสตร์	ระวังคำพูด
6	บัตเต้า	คณิตศาสตร์	ฝึกทำความเข้าใจ
7	หมวกกันน็อค	ว่ายน้ำ	ฝึกฝนมากขึ้น
8	ชินหมาย	ทำอาหาร/ว่ายน้ำ	อารมณ์ร้อน
9	สิริ	เตะฟุตบอล	คำพูด
10	เหล่าซือเหยิน	ร้องเพลง	ทัศนคติบวก
11	จี	เรียนเก่ง	ทำให้เพื่อนมีความสุข
12	นั้	คณิตศาสตร์	สร้างเสียงหัวเราะ
13	นล	คณิตศาสตร์	คิดเลขเร็วกว่าเดิม
14	म्मหมี	เต้น/วาดรูป/อังกฤษ	กล้าออกเสียง
15	-	เตะฟุตบอล/ ขับรถ	เป็นคนขยันมากขึ้น
16	-	ทำอาหาร/ดูแลคนอื่น	เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน
17	สวย	ร้องเพลง/กล้าแสดงออก	มีความมั่นใจในตนเอง
18	-	ลายมือสวย/เรียนเก่ง	สร้างเสียงหัวเราะ
19	-	ทำงานเก่ง	กล้าแสดงออก
20	-	เขียนเร็ว	คำพูด การกระทำ
21	อาหยอย	วาดรูปสวย	คำพูด ความคิด
22	ปลาทอง	กีตาร์	คำพูด การกระทำ
23	ซีเรีย	วาดรูปสวย	สีหน้า อดีต
24	-	คณิตศาสตร์	กล้าแสดงออก
25	จอ	วาดรูป	อดีต
26	แจ้ค	กีตาร์ฟุตบอล	พูดภาษา

จากตารางที่ 20 กิจกรรมทำให้เยาวชนเกิดการสำรวจและการรู้จักตนเอง ซึ่งแต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไป บางคนมีความสามารถด้านกีฬา ร้องเพลง เก่งวิทยาศาสตร์ เก่งภาษา วาดรูป ว่ายน้ำ ขับรถ เตะฟุตบอล ทำอาหาร วาดรูป ฯลฯ แต่ก็มีข้อจำกัดที่อยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

“เป็นคนไม่ค่อยพูดแต่เป็นคนที่มีความสามารถหลายด้าน คือ ด้านภาษา เช่น ภาษาจีน ภาษาอังกฤษ ชื่นชอบในการเต้นเป็นพิเศษ เต้นเก่ง และเป็นมีน้ำใจต่อทุกคน สามารถเข้าได้กับทุกคน สิ่งที่ต้องแก้ไขปรับปรุงคือ พูดให้มากขึ้น เพื่อว่าเพื่อน ๆ จะได้เข้าใจในความเป็นคนอย่างไร พร้อมทั้งจะเรียนรู้และพัฒนาตนเองต่อไป”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“ภาษาไทยได้เกรด 4 ชอบเวลาเรียนจะเข้าใจได้ง่าย ไม่ต้องพยายามมากนัก ทำได้เลย เพราะได้รับการฝึกจากครูที่เคยสอนไว้และก็ชอบเลขด้วย”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“เรียนหนังสือวิทยาศาสตร์ ชอบกีฬาฟุตบอล การร้องเพลงที่ไพเราะ แต่ด้วยบุคลิกลักษณะเป็นคนอ้วน จึงต้องพยายามมากกว่าคนอื่น แต่ด้วยใจรักจึงไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นและจะพยายามทำมันต่อไป และจะทำการฝึกฝนต่อไปเมื่อยังมีลมหายใจ”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“ปกติจะไม่ค่อยพูด เก็บตัวเงียบอยู่กับเทคโนโลยีเป็นส่วนใหญ่ แต่ด้วยกิจกรรมที่จัดขึ้นทำให้ต้องมีความกล้าที่จะบอกถึงความเป็นของตนเอง ความสามารถพิเศษ คือ ขับรถ เตะฟุตบอล และสามารถวาดภาพออกมาเพื่อสื่อถึงความเป็นตัวเขาได้อย่างชัดเจน”

(เยาวชนชายอายุ 13 ปี)

“เป็นคนชอบวาดรูป วาดรูปสวย วาดรูปเหมือนจริง มีความสามารถด้านศิลปะ การออกแบบ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยนิสัยส่วนตัวแล้วนั้นเป็นคนไม่ค่อยพูด พูดเท่าที่จำเป็น ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับชีวิตของคนอื่น รักความสงบและเพื่อน ๆ ทุกคน”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“หนูชอบสีแดง ชอบวิชาคณิตศาสตร์ มีความถนัดในวิชาคณิตศาสตร์มากเป็นพิเศษ เพราะชอบตัวเลข คิดเลขไว และมีความภูมิใจในตนเองที่ได้มีโอกาสพิจารณาไตร่ตรองตนเองสามารถรับรู้ถึงความเป็นตนเองได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ชอบเล่นกีตาร์ ชอบเล่นฟุตบอล พร้อมอธิบายตนเองกับเพื่อน ๆ ว่าสิ่งที่อยากปรับปรุงตนคือ ตั้งใจเรียนให้ดีกว่านี้ พร้อมรับฟังการตักเตือนและปฏิบัติตามส่วนข้อดี คือ เป็นคนใจดีและมีความเป็นกันเองกับทุกคน เมื่อกี้นี้คิดพร้อมแก้ไขเสมอ”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“ชอบว่ายน้ำ ชอบทำอาหาร เป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและมีความสุขเมื่อทำอาหารช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ เมื่อทำเสร็จคนอื่นได้ทานฝีมือและอร่อยก็ทำให้มีความสุข อนาคตอยากเปิดร้านอาหารจะได้หาเงินช่วยเหลือพ่อแม่ได้ อยากให้พ่อแม่สบายไม่ยากให้ลำบาก สิ่งที่ยากปรับปรุงคือขยันให้มากขึ้น และมีความอดทนและพยายามพัฒนาตนเอง”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมต้องใช้เวลายาวนาน ต่อเนื่องเพื่อให้เยาวชนค้นหาตัวเอง สำรวจ สิ่งที่ตนเองทำได้ดี หรือข้อจำกัดของตนเอง ตลอดจนสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการพัฒนาตนเองต่อไป

4.3.5 กิจกรรม “กีฬาสี่สัมพันธ์”

ตารางที่ 21 สรุปกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์

ลำดับ	กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		1	2	3	4	5
1	วิ่งสามขา			5	14	7
2	วิ่งเปรี๊ยะ			5	12	9
3	หนีบลูกบอล			4	13	9
	ความพึงพอใจในภาพรวม			5	8	13
	รวม			19	47	38

จากตารางที่ 21 การจัดกิจกรรม “กีฬาสัมพันธ์” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กรู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย) ทำให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยมีวิทยากรในการนำกิจกรรมครั้งนี้ ผลคะแนนความพึงพอใจกิจกรรมสัมพันธ์ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 4.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 อยู่ในระดับมากพิจารณารายการกิจกรรมเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ 1) กิจกรรมลูกบอล มีค่าเฉลี่ย 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 อยู่ในระดับมากที่สุด 2) กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ มีค่าเฉลี่ย 4.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77 อยู่ในระดับมากที่สุด และ 3) กิจกรรมวิ่งสามขา มีค่าเฉลี่ย 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 อยู่ในระดับมาก

ประสบการณ์เชิงบวก เยาวชนทุกคนให้ความร่วมมือ มีความสุข สนุกสนาน ผลที่ตามมาคือ ทุกคนมีน้ำใจนักกีฬา กล้าหาญ และมีน้ำใจต่อผู้ร่วมกิจกรรม มีการเคารพกติกาและยินดีให้ความร่วมมือตลอดการร่วมกิจกรรม กิจกรรมวิ่งสามขา กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ กิจกรรมหนีลูกบอล ทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องความสามัคคี ความเป็นหนึ่งเดียวกันในการดำเนินชีวิต การให้ความร่วมมือกันในสังคมซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จได้

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มี กิจกรรมกีฬาเหมาะสมกับเยาวชน เพราะเป็นวัยแห่งการปลดปล่อยพลัง การแสดงออก และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน ดังนี้

“กิจกรรม วิ่งสามขา วิ่งเปรี๊ยะ หนีบอล ในกิจกรรมทั้ง 3 นี้ ได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคี การรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่อไม่ให้ใครล้มลงขณะที่วิ่งไปพร้อม ๆ กัน เพื่อไปถึงจุดหมาย อาศัยความช่วยเหลือ ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ทั้งยังสามารถได้เรียนรู้เรื่องการสังเกตการมีไหวพริบ เพื่อนำพากันไปถึงจุดหมายนั้นอย่างภาคภูมิใจด้วยแรงพลังของกลุ่ม”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“การดำเนินชีวิตร่วมกัน ต่างคนต่างนิสัยและสามารถอยู่ร่วมกันได้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาซึ่งกันและกัน เต็มเต็มกันในสิ่งที่แต่ละคนขาดหายไป”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ปกติไม่ค่อยสนใจใครมากเท่าไร แต่ด้วยกิจกรรมทั้ง 3 นี้ ทำให้ต้องออกจากตนเองเพื่อช่วยเพื่อนในกลุ่มไปถึงจุดหมายให้ได้ไม่ว่าจะยากลำบากแค่ไหน เมื่อนักเรียนได้ลงมือทำกิจกรรมนี้ไปแล้วทำให้รู้สึกภูมิใจในตนเอง มีความสุขที่ได้มีส่วนร่วมและมีพลังใจมากขึ้นและทุกคนก็รักกันและพยายามประคองกันให้ถึงจุดหมายนั้นได้อย่างมีความสุขและสนุกสนาน”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“การเคลื่อนไหวตัวทำให้เกิดการตื่นตัวอย่างสม่ำเสมอ มีการรู้ตัว และคอยสังเกต
คนรอบข้าง ได้ยิ้มได้หัวเราะและมีความสุขกับเพื่อน ๆ มากกว่าที่ไม่ได้มีกิจกรรม”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ปกติเป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยพูดหรือพูดเท่าที่จำเป็น ไม่ถามคือไม่ตอบ เมื่อได้
ร่วม กิจกรรม วังสามขา วังเปรี้ยว หนีบบอล ให้ความร่วมกับเพื่อน ๆ ทุกคน ใส่ใจคน
รอบข้างด้วยใจจริง รู้จักสังเกตความต้องการของผู้อื่นเสมอ ได้เรียนรู้ถึงความรักกัน
การใช้ชีวิตที่มีความแตกต่างกันทั้ง เชื้อชาติและภาษา รักกันมากขึ้นหลังจากเสร็จสิ้น
กิจกรรมนี้”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“เรื่องความกล้าแสดงออก การไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว ซึ่งตัวเองได้ให้สิ่งที่ได้รับจาก
กิจกรรมนี้ว่า ได้ปล่อยวางตนเองจากเรื่องส่วนตัว ได้มีการผ่อนคลาย ทำให้รู้สึก สดชื่น สบาย
ใจและ มีความสุข เพราะเพื่อน ๆ ทุกคนได้แสดงออกถึงความรักที่จริงใจต่อกัน”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“การร่วมกิจกรรม วังสามขา วังเปรี้ยว หนีบบอล มีความกระตือรือร้นและให้
ความร่วมมือเป็นอย่างดีและมีน้ำใจนักกีฬา คอยพุงเพื่อน ๆ ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันไปให้
ถึงจุดหมายได้อย่างปลอดภัย สิ่งนี้นักเรียนได้รับจากกิจกรรมความสามัคคีกันและเป็น
หนึ่งเดียวกัน”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือ มีความสุขและสนุกกับ
กิจกรรมที่ได้เข้าร่วม และมีความพอใจที่ตนเองนั้นสามารถช่วยนำเพื่อน ๆ ไปถึง
จุดหมายได้และปลอดภัย”

(เยาวชนชายอายุ 13 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ควรมีกิจกรรมการออก
กำลังกาย กีฬา นันทนาการอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เยาวชนได้เกิดการปรับตัว ทักษะทางสังคม เรียนรู้
การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

4.3.6 กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ”

กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและให้เด็กสร้างสัมพันธ์ภาพและเข้าใจผู้อื่น โดยการต่อเติมภาพเป็นรูปอะไรก็ได้พร้อมระบายสีและนำเสนอภาพของตนเอง โดยในขณะวาดภาพผู้นำกิจกรรมตั้งคำถาม “ขณะที่วาดภาพระบายสี คุณคิดถึงอะไร/รู้สึกอย่างไร” หรือ “ขณะที่คุณฟังเพื่อนเล่าเรื่องราวผ่านภาพ คุณรู้สึกอย่างไร”

กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ สิ่งที่ได้ก็คือ ได้รับ คือ ผลงานศิลปะ จำนวน 26 ภาพ โดยแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ภาพธรรมชาติ (ท้องฟ้า บรรยากาศที่สดใส ต้นไม้สนามหญ้า) 2) ภาพอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ (คิดถึง, อยากวาด, ความสุข, เฉย ๆ, ผ่อนคลาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน) 3) ใบหน้าแสดงออกถึงพฤติกรรม (รอยยิ้ม) 5) ภาพสัตว์ที่ชอบหรือที่สนใจ (แมงกะพรุน, ไตโนเสาร์)

ประสบการณ์เชิงบวก กิจกรรมดังกล่าวทำให้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ฝึกการตั้งใจฟังและทักษะทางสังคม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมและพัฒนาซึ่งกันและกัน ได้รู้จักและเรียนรู้ถึงความแตกต่างของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน อาทิ ความแตกต่างของพื้นฐานครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมือนกัน ช่วยให้มีความรัก ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และรักกันมากขึ้น เป็นต้น สอดคล้องกับการอธิบายและแสดงความคิดเห็นของเยาวชนเกี่ยวกับภาพที่วาดและระบายสีของตนเองและเพื่อน

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เยาวชนบางคนไม่กล้าแสดงออก ไม่มั่นใจตัวเอง หรือไม่ยอมให้ใครรับรู้เรื่องราวของตน อาทิ เรื่องความรัก ครอบครัว เป็นต้น สอดคล้องกับภาพวาดและคำพูดของเยาวชน

ตารางที่ 22 กิจกรรม “สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ”

ภาพ	คำบอกเล่า
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงแมงกะพรุนรู้สึกว่แมงกะพรุนชื่อ ๆ ไส ๆ - รู้สึกได้เข้าใจในสิ่งที่ไม่ค่อยเข้าใจ - เข้าใจตนเองมากขึ้น
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงไดโนเสาร์ อยากเห็นตัวจริง - รู้สึกว่าเราได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าลักษณะนิสัยของเพื่อนเป็นอย่างไร
	<ul style="list-style-type: none"> - ขณะที่เราวาดภาพรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน เพลิดเพลินกับสิ่งที่ทำอยู่ - รู้สึกสนใจในสิ่งที่เพื่อนเล่าให้ฟัง - รู้สึกสนใจในสิ่งที่วิทยากรอธิบายถึงรูปที่เราวาดลงไป
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงครอบครัวกับธรรมชาติรอบตัวเรา - รู้สึกว่าเพื่อนวาดภาพได้ตรงกับที่เล่าเรื่อง
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดไม่ออกว่าจะวาดอะไร เลยวาดรูปไปตามความรู้สึกนั้นและจินตนาการไปตามที่คิดได้ - รู้สึกเห็นใจเพราะทุกคนก็ต่างมีปัญหา


ตารางที่ 22 (ต่อ)

ภาพ	คำบอกเล่า
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงคำภาวนาต่าง ๆ รู้สึกผ่อนคลาย - รู้สึกชื่นชมในเรื่องที่น่าภูมิใจของเพื่อนคนนั้น - รู้สึกดี รู้สึกถึงความเข้าใจในตัวเพื่อน
	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกอยากวาดภาพการ์ตูนและคิดถึงครอบครัวเล็กน้อยและก็คิดถึงภาพของธรรมชาติ - รู้สึกว่าสิ่งที่เพื่อน ๆ พยายามสื่อผ่านทางภาพตรงกับคำพูดของเพื่อนมาก เนื่องจากเพื่อน ๆ พยายามออกแบบให้คล้ายกับสิ่งที่คิด - ก็ตรงกับความรู้สึกช่วงนั้นและรู้สึกว่าการอธิบายตั้งแต่สี่จนถึงภาพวาด
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงหน้าหนูน้อยที่มีรอยยิ้มบนใบหน้าเสมอและคิดว่าจะแบ่งปันรอยยิ้มนั้นให้คนรอบข้าง - ภาพแต่ละภาพมีความหมายและแสดงความรู้สึกของคนวาดได้ชัดเจน - ตรงกับบุคลิกหรือลักษณะนิสัยของตนเอง
	<ul style="list-style-type: none"> - เฉย ๆ - เห็นใจ คิดวิเคราะห์สิ่งที่เพื่อนแบ่งปัน - รู้สึกอึ้ง อยากพัฒนาตัวเองขึ้น

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ภาพ	คำบอกเล่า
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงท้องฟ้า ความสดใส - รู้สึกประทับใจที่เพื่อนแบ่งปัน - มองเห็นตนเองมากขึ้น
	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกคิดถึงบรรยากาศที่สดใส - รู้สึกดีที่เขาพูดแล้วบางข้อตรงกับชีวิตเขา และตรงกับชีวิตเราด้วย
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงครอบครัว คิดถึงธรรมชาติ คิดถึงสิ่งสวยงามในป่า ท้องฟ้า รู้สึกมีความสุขที่อยู่กับครอบครัวกับธรรมชาติ รู้สึกวิเศษ นำไปนั่งเล่น นำไปเดินเล่น - รู้สึกว่าภาพที่เพื่อนวาดมันตรงกับสิ่งที่เพื่อนเล่าและมันน่าประหลาดใจมากเลย - รู้สึกยอมรับตนเองได้มากขึ้น
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงธรรมชาติ รู้สึกอยากออกไปเที่ยวอยากให้ธรรมชาติบำบัด อยากออกไปให้ธรรมชาติเยียวยา - รู้สึกว่าภาพที่เพื่อนวาด ได้รับรู้ถึงความรู้สึกเพื่อน - รู้สึกตรงกับความคิดที่เราคิดและได้รู้จักมากขึ้น

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ภาพ	คำบอกเล่า
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงบ้าน อยากกลับไปเล่นน้ำที่บ้าน ไปปลุกผัก คิดถึงพ่อ แม่ น้อง ๆ เวลาไปไร่ด้วยกัน ไปเล่นน้ำด้วยกัน - รู้สึกได้ว่าเพื่อน ๆ คิดอะไรอยู่หรือวาดเพราะอะไร และตัวเองคิดอะไรหรือรู้สึกอะไร
	<ul style="list-style-type: none"> - ท้องฟ้าและทะเลรู้สึกดี - ได้รู้จักเขามากขึ้น - รู้สึกว่าบางครั้งที่เขาพูดมันทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้นด้วย
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงท้องฟ้า ความสดใส - รู้สึกดีที่เพื่อนได้แบ่งปัน - ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงธรรมชาติที่สวยงามรู้สึกว่าจะอยากไปอยู่สถานที่นั้น - รู้สึกว่าเพื่อนรู้สึกต่างจากเรา - รู้สึกตรงกับชีวิตของเรามาก
	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกอยากกลับบ้าน - ภาพนั้นที่เขาวาดมันตรงกับตัวเขาเลย

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ภาพ	คำบอกเล่า
	<ul style="list-style-type: none"> - ธรรมชาติ เพราะเห็นธรรมชาติแล้วรู้สึกสบายใจ - ได้เข้าใจเพื่อนและได้เรียนรู้หลายอย่างจากตัวเพื่อน - รู้สึกว่าไม่รู้อะไรหลาย ๆ อย่างในตัวเองที่เรายังไม่รู้
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงสิ่งที่ได้มีความสุขกับตัวเราเอง รู้สึกเงียบ สงบ - เข้าใจความรู้สึกตนเองมาก ยอมรับความรู้สึกตัวเองมากขึ้น
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงต้นไม้ สนามหญ้า เพราะรู้สึกอยากเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงที่ปกป้องรังนกได้ - ทุกคนมีความคิดเป็นของตนเอง มีเป้าหมายของตนเอง
	<ul style="list-style-type: none"> - ธรรมชาติสวยงาม เห็นที่เป็นบ้าน - ว้าว...แฮปปี้ - เหมือนได้รู้จักตนเองในตอนนั้น ในบางมุมที่เราอาจไม่รู้จัก

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ภาพ	คำบอกเล่า
	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกคิดถึงบ้านที่ตัวเองอยู่ เพราะมีเพื่อนเล่นมากมาย อยู่แล้วมีความสุข - รู้สึกว่าอยากกลับไปอยู่บ้าน เพราะมีความอบอุ่น
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงคนทางบ้าน
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงบ้านเพราะว่าบ้านอยู่บนภูเขา รู้สึกคิดถึงบ้านมี เสร้านิด ๆ - รู้สึกว่าเพื่อนได้แบ่งปันเรื่องของเพื่อนให้เราฟัง - รู้สึกว่าเรารู้สึกแบบนั้นจริง ๆ มีเสร้านิด ๆ
	<ul style="list-style-type: none"> - คิดถึงบ้าน แต่ไม่อยากจะกลับบ้าน - รู้สึกว่ามันเป็นความทรงจำที่ดีและไม่ดีที่อยู่ร่วมกัน - ยังไม่เข้าใจตนเอง

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้เยาวชนเข้าใจตนเองและผู้อื่น เติบโตทางความรู้สึก รู้สึกรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดการร่วมทุกข์ร่วมสุขผ่านกิจกรรมกลุ่ม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับภาพวาดและคำพูดของเยาวชนว่า

“คิดถึงบรรยากาศของบ้านบนดอย คิดถึงท้องฟ้าที่สดใส ครอบครั้ว และธรรมชาติ”
นักเรียนอธิบายว่า เมื่อเห็นแล้วรู้สึกสบายใจ มีความสุข และรู้สึกดี จึงได้วาดภาพ ภูเขา และ
ท้องฟ้า”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“ต้นไม้แห่งชีวิต ซึ่งเกิดจากความรู้สึกคิดถึงธรรมชาติ เป็นต้น ต้นไม้ และ
สนามหญ้า อีกทั้งอธิบายเหตุผลว่า เพราะรู้สึกว่าตนอยากเป็นเช่นต้นไม้ ที่แข็งแรง
และสามารถปกป้องและเป็นเสาหลักของบ้านได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“รอยยิ้มบนใบหน้าเสมอ และแบ่งปันรอยยิ้มนั้นให้คนรอบข้างคะ”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“บ้านของฉัน เพราะรู้สึกคิดถึงบ้าน คิดถึงธรรมชาติที่สวยงาม รู้สึกอยากไปอยู่
ในสถานที่นั้น และเมื่อนึกถึงแล้ว ก็ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน และ
เพลิดเพลินกับกิจกรรมวาดภาพระบายสีที่ทำอยู่นี้ด้วย”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“ภาพ อธิษฐาน รู้สึกคิดถึงอยากภาวนาต่าง ๆ แล้วรู้สึกผ่อนคลาย อยากภาวนาให้กับ
ทุก ๆ คนที่เข้ามาในชีวิต เป็นภาพที่ทำให้สบายใจ มีจิตใจที่นิ่งสงบ ไม่ใช่อารมณ์ในการ
ตัดสินใจ”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“ภาพภูเขา เพราะรู้สึกคิดถึงบ้านของตนเอง นึกถึงบรรยากาศที่ดี มีเพื่อนเล่น
มากมาย และอยู่แล้วมีความสุข ทุกคนในหมู่บ้านมีความรักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
ไม่มีการแบ่งชนชั้น ทุกคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

หลังจากที่มีการวาดรูปและระบายสีไปแล้วนั้น วิทยากรได้เชิญชวนให้เยาวชนได้
แบ่งปันและอธิบายความหมายของภาพของตนเองตามที่แต่ละคนต้องการสื่อเพื่อให้เพื่อนๆ ได้เข้าใจ
ในความเป็นตัวเราและสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เยาวชนให้ความสนใจและตั้งใจฟังเพื่อน
และเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของเยาวชน

“รู้สึกเห็นด้วยกับเพื่อน และเกิดความเข้าใจ เพื่อนอยากให้ออกกำลังกาย รู้สึกชื่นชมในเรื่องที่น่าภูมิใจของเพื่อนคนนั้น อีกทั้งยังได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นว่ามีลักษณะนิสัยเป็นอย่างไร”

(เยาวชนชายอายุ 15 ปี)

“ทำให้เข้าใจเพื่อน และได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและรับรู้ว่าคุณค่าของเพื่อนแตกต่างจากตนเอง เพราะภาพที่เพื่อนวาดนั้น ตรงกับเรื่องราวเฉพาะตัวของเขา เข้าใจในตัวเพื่อนมากขึ้น เปลี่ยนมุมมอง มีทัศนคติที่ดีกว่าเดิม”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“มีความสุข ได้เรียนรู้หลายอย่างจากเพื่อน ๆ ได้รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น และพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างเพื่อนๆ ได้ทุกสถานการณ์”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“รู้สึกว่า ภาพที่เพื่อนวาดเหมือนชีวิตของเพื่อนจริง ๆ รู้สึกเห็นใจเพื่อน ร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับเพื่อน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ตัดสินใครจากแค่ภายนอกที่ตามองเห็น”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

4.3.7 กิจกรรม “เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา”

กิจกรรมเคล็ดลับในการเผชิญปัญหามีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์เมื่อเผชิญปัญหา หลังจากคู่มือวิดีโอเพื่อนำเข้าสู่ประเด็นเชื่อมโยงสู่ การตั้งคำถามว่า “ปัญหาในชีวิตประจำวันของคุณมีอะไรบ้าง” “เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา คุณมีวิธีการจัดการอย่างไร” และ “ข้อดีของการเผชิญปัญหา คืออะไร”

ประสบการณ์เชิงบวก เยาวชนส่วนใหญ่สามารถเล่าถึงปัญหาของตนเองและนำเสนอวิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละคนที่จะมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน อาทิ การมีสติ ยอมรับความจริง อธิษฐานเพื่อให้จิตใจสงบนิ่ง ขอขอบคุณทุกปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความกล้าเผชิญปัญหา รู้จักคุณค่าชีวิตของตนเอง สามารถเข้าใจได้ว่าเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะมีวิธีการใดบ้างที่ช่วยจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง โดยไม่ไปทำร้ายตนเองและผู้อื่น แต่ในขณะเดียวกันเด็กจะเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น พร้อมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เรียกได้ว่า “ประสบการณ์ทำให้เติบโต”

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ เนื้อหาของคู่มือวิดีโอไม่ได้สอดคล้องกับชีวิตจริงของเยาวชนที่ต้องเผชิญในปัจจุบัน จึงเป็นการรับรู้ รับฟังเรื่องราวผ่านคู่มือซึ่งอาจไม่ได้ทำ

ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เยาวชนแสดงความคิดเห็นว่า คลิปวิดีโอไม่ชัดเจน อยากให้คลิปวิดีโอ มีเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงเพื่อให้เกิดการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มกับเยาวชน ดังนี้

“คลิปที่ดูยังไม่เห็นภาพที่ชัดเจน อยากให้เป็นคลิปสร้างพลังใจ เป็นคลิปง่ายๆ ที่เห็นทั่วไปอยากให้เป็นเกี่ยวกับชีวิตจริง”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“อยากให้คลิปตรงกับเนื้อหาที่เรียน”

“อยากให้มีความหลากหลายกับปัญหาให้ตรงกับชีวิตจริง”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“เวลาที่มีคนมาว่าหนูไม่ค่อยสนใจ แต่จะรู้สึกแย่ทีหลังเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“เมื่อตอนที่เจ็บป่วยเกือบตาย เลือดน้อย ให้น้ำเกลือ คิดถึงแม่มากที่สุด คิดว่าจะไม่รอด ต้องคิดเชิงบวก”

(เยาวชนชายอายุ 14 ปี)

“กิจกรรมไหนที่อยากพัฒนาคือเป้าหมาย คือยังไม่ลงลึก เพราะยังค้นหาตัวเองไม่เจอ”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“ทำให้รู้เป้าหมายของตนเอง”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“มีปัญหาการนอนไม่หลับ ซึ่งเกิดจากความกลัว และความหวาดระแวง เนื่องจากข้างหลังบ้านเป็นป่า”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“รู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนหนึ่ง จึงไม่ค่อยคุยกับเพื่อน ทำให้รู้สึกยากลำบากกับแต่ละวันที่ผ่านไป”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ปัญหาหลายอย่าง เรียนไม่ทัน ทำงานไม่ทัน เรียนไม่เข้าใจ ติด ร และเกรดเฉลี่ยต่ำกว่าที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ ทำให้ไม่อยากไปเรียน อีกทั้งปัญหาอันเกิดจากลักษณะนิสัยส่วนตัว คือ ความเกียจคร้านด้วย”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ปัญหาเรื่องการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพราะมักจะพูดไม่คิด และพูดแรง”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ปัญหาที่เกิดจากคนรอบข้าง ที่มักใช้ความรุนแรงต่อกัน ปัญหาจากเพื่อนที่ตนเองมองว่า เพื่อนเป็นคนที่ค่อนข้างละเอียดและจู้จี้ และปัญหาจากความไม่ตรงต่อเวลา ในการทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

จากกิจกรรมเด็กมีความสนใจและใส่ใจหาวิธีการในการพัฒนาตนเอง มีการสำรวจตนเองและพร้อมหาแนวทางให้การดำเนินชีวิตหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ของตนเอง อาทิ วิธีการจัดการกับตนเองในหลากหลายวิธี การปรับทัศนคติ คิดก่อนพูด ตื่นนอนเป็นเวลา ปรับตัวเข้าหาผู้อื่น เอาใจใส่และตั้งใจเรียน ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ปล่อยวางจากปัญหา บางคนหาสาเหตุของปัญหา เริ่มต้นแก้ไขปัญหา มองเห็นถึงข้อดีของการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถรับมือได้ ช่วยให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมากขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน

“เริ่มจากการคิดดูก่อนว่าปัญหานั้น มีสาเหตุมาจากอะไร แล้วจึงเริ่มต้นแก้ไข ปัญหา พยายามปฏิบัติสิ่งที่ไม่ถนัด/ไม่ชอบให้ได้ และปรับเปลี่ยนทัศนคติของตน”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ทำให้ตัวเองตื่นตัวมากขึ้น มีสติรู้ตัว จัดการกับตารางเวลาอย่างดี โดยแบ่งเวลาให้ชัดเจน พยายามทำงานอย่างรวดเร็วขึ้น และทำด้วยความตั้งใจ และกล้าแสดงออกให้มากขึ้น”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“จัดการกับปัญหา ด้วยการปรับความเข้าใจกับเพื่อน ค่อย ๆ คุยกัน แจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ยอมรับความจริง มีเหตุและผล คิดอย่างถ่วงก่อนที่จะทำอะไรใด ๆ และมีทัศนคติที่ดี”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“เมื่อปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน นักเรียนจึงตั้งใจเรียนมากขึ้น ศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง และกลับมาทบทวนบทเรียน และอธิษฐานภาวนาด้วย”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้ได้รับประสบการณ์มากขึ้น ได้รู้จักการแก้ไขปัญหา ด้วยตนเอง ทำให้มีความขยันและกล้าแสดงออกมากขึ้น”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“จากการประสบกับปัญหาต่าง ๆ นั้น ทำให้นักเรียนได้เติบโตขึ้น และสามารถแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ มีความรู้มากขึ้น และมีผลการเรียนดีขึ้นเพราะสงวนครบและไม่ติด ร”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“มีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับทุก ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความรู้มากขึ้น มีความสุขกับการเรียน และได้เติบโตขึ้นอีกระดับหนึ่ง”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรฝึก กระบวนการคิดเชิงเหตุและผล โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตเป็นบทเรียนและทำให้เติบโตขึ้น ผ่านเรื่องราวนั้น ๆ อาทิ เรื่องราวของความรักที่ไม่สมหวัง การค้นหาตนเอง ความยากลำบากที่ตนเอง ต้องประสบพบเจอ การถูกดูถูกเหยียดหยาม เปลี่ยนแปลงเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น

4.3.8 กิจกรรม “การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม”

กิจกรรม “การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กมีทัศนคติเชิงบวก โดยผู้นำกิจกรรมให้เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้คุณคิดเชิงบวก ตั้งคำถามว่า “การคิดเชิงบวกช่วยอะไรคุณได้บ้าง” “คุณสามารถนำการคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”

ประสบการณ์เชิงบวก กิจกรรมดังกล่าวทำให้เยาวชนได้มองความจริงของชีวิต การมองโลกในแง่ดี การคิดบวกกับสิ่งรอบข้างก็ทำให้ชีวิตเรามีความสุข เมื่อใจเราเป็นสุขคนที่อยู่รอบข้างเราก็จะมีรอยยิ้มเบิกบานใจ เราให้สิ่งใดกับผู้อื่นเราก็จะได้รับสิ่งนั้นกลับคืนมา “การมองโลกในแง่ดี การคิดบวก” ความคิดเชิงบวกส่งผลให้เยาวชนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียนกว่าเดิม มีอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้นด้วย การนำเรื่องการคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตโดยการคิดแต่สิ่งที่ดี ๆ แม้จะพบเจอกับเรื่องที่ไม่ดีก็ตาม

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ เนื้อหาของคลิปวิดีโอไม่ได้สอดคล้องกับชีวิตจริงทำให้การประยุกต์ใช้จริงยังไม่เกิดขึ้น

“ฝึกฝนตนเองคิดบวกขึ้นชมตนเองและผู้อื่น”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“ฉันปีนต้นไม้เพื่อขึ้นไปเก็บลูกแบดมินตันให้องที่ติดอยู่บนต้นไม้ ฉันรู้ว่าเสี่ยง แต่เพราะฉันตัวสูงกว่าน้องจึงขึ้นไปเก็บลงมาได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“เวลาฉันอยู่กับเพื่อน ๆ ในบรรยากาศที่มีแต่ความตึงเครียดนั้น ฉันใช้วิธีการด้วยการเล่าเรื่องตลก เพื่อสร้างรอยยิ้มให้กับเพื่อน ส่วนครอบครัวเป็นแหล่งความรักที่ดีสำหรับฉัน”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“ฉันรู้สึกเครียดและไม่ชอบเวลาเพื่อนมีปัญหา ฉันพยายามเป็นผู้สร้างสันติไปพูดคุยกับเพื่อน และช่วยอธิบายทำให้เพื่อนปรับความเข้าใจกันได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“การคิดเชิงบวกสำหรับฉันทำให้ฉันเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น”

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“การคิดเชิงบวก ทำให้ฉันเครียดน้อยลงและไม่คิดมากจนเกินไป”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“การคิดเชิงบวก ช่วยให้มองโลกในแง่ดี ไม่จดจำความผิดของผู้อื่น”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และฝึกทักษะการคิดเชิงบวกจากสถานการณ์จริงที่ต้องเผชิญในปัจจุบัน และให้เยาวชนได้มีโอกาสเสนอความคิดเห็นของตนเอง มุมมองโลก และวิธีการคิดของพวกเขาผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ

4.3.9 กิจกรรม “ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต”

กิจกรรม “ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กคิดถึงเป้าหมายในชีวิต ผู้นำกิจกรรมเปิดคลิปวิดีโอให้ดูและตั้งคำถามเกี่ยวกับ ความฝันของคุณคืออะไร เป้าหมายในชีวิตประจำวันของคุณ และเป้าหมายในอนาคตของคุณ

ประสบการณ์เชิงบวก ผลการดำเนินกิจกรรมจะทำให้มองเห็นเป้าหมายของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว แต่ละคนได้มีโอกาสได้ไตร่ตรองตนเอง มองถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต พร้อมทั้งมีการวางแผนสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต นอกจากนี้ยังมองเห็นและรับรู้ถึงความต้องการของตน สามารถบอกได้ถึงความฝันของตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นได้คือ สามารถบอกได้ว่าแต่ละคนชอบอะไร สนใจอะไร และมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน

สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ ไม่มี

“เป้าหมายในชีวิต อยากที่จะมีอนาคตที่ดี อาชีพการงาน มีธุรกิจเป็นของตัวเอง”

(เยาวชนหญิงอายุ 14 ปี)

“หาเงินได้มาก ๆ ดูแลพ่อแม่และน้องได้ การเป็นคนที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ เป็นศิลปินที่เกาหลี” เป็นนักเต้น

(เยาวชนหญิงอายุ 15 ปี)

“การเที่ยวรอบโลก การมีความสุข การมีแบรนด์สินค้าเป็นของตัวเอง”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“อยากมีบ้าน มีรถ อยากทำให้ครอบครัวสบาย อยากทำความฝันให้เป็นจริงให้ได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ทำธุรกิจส่วนตัว เป็นพยาบาลดูแลคนป่วย เป็นนักธุรกิจ เป็นทันตแพทย์ เพื่อที่จะได้มีเงินเลี้ยงครอบครัว”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“อยากเรียนสูงๆ มีงานทำดี ๆ อยากเป็นแพทย์ เป็นไกด์นำเที่ยว อยากโตมาเป็นคนดี เอาตัวรอดในสังคมได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ตั้งใจเรียน ทำทุกวันให้ดีที่สุด ฝึกฝนภาษาอังกฤษให้พูดได้ เรียนให้เข้าใจ
เก็บเนื้อหาให้ได้มากที่สุด”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“ทำให้ครอบครัวมีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเพื่อพ่อแม่จะได้สบาย”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

การมีเป้าหมายในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นของการดำเนินชีวิต เด็กไม่ได้มีเป้าหมายที่ชัดเจนทุกคนเนื่องด้วยสถานะทางการเงินของครอบครัวไม่สามารถส่งเสียบุตรหลานให้ศึกษาต่อในระดับสูงได้ ดังนั้นเด็กจึงไม่ค่อยตระหนักถึงการมีเป้าหมายไว้สำหรับอนาคตอย่างไร เมื่อได้รับการอบรมพัฒนาชีวิตและมองเห็นอนาคตร่วมกับเพื่อนๆ จึงทำให้มีความชัดเจนและอยากมีอนาคตที่ก้าวไกลอย่างมีประสิทธิภาพ

“หาเงินให้เก่ง เพื่อจะได้มีอนาคตที่ดีและกลับมาดูแลครอบครัวได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“อยากเป็นที่พึ่งให้ครอบครัวได้ ทำความฝันให้เป็นจริง เรียนสูง ๆ มีงานดี ๆ
ทำให้พ่อแม่ภูมิใจ”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

“สร้างรากฐานชีวิตที่มั่นคง ประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้ครอบครัวมีความสุข สบาย สามารถดูแลครอบครัวได้”

(เยาวชนหญิงอายุ 13 ปี)

“เป็นทันตกรรม เป็นพยาบาล เป็นตำรวจ”

(เยาวชนหญิงอายุ 12 ปี)

แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อให้เยาวชนมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายตนเองในอนาคต

สรุปผลความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนจากกิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรม ผู้ศึกษาสังเกตเห็นได้ว่า ผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มุลินิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ดังแสดงในตาราง

ตารางที่ 23 สรุปผลความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน

ลำดับ	กิจกรรม	ผลความพึงพอใจ					คะแนน	ลำดับ
		กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ						
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
1	2	3	4	5				
1	ร่างกายของฉัน / ผม	2	6	10	5	3	79	8
2	ยอมรับและเข้าใจตนเอง	1	2	11	8	4	90	5
3	บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์	5	4	5	7	5	81	7
4	ความสามารถพิเศษของฉัน	-	-	9	7	10	105	3
5	กีฬาสัมพันธ์	-	-	7	14	5	102	4
6	สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ	-	2	4	9	11	107	2
7	เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา	4	8	10	4	-	66	9
8	การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม	2	5	8	7	4	84	6
9	ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต	-	-	4	10	12	112	1
ผลรวมคะแนน		14	54	204	284	270	826	
ร้อยละ							70.59	

จากตารางที่ 23 สรุปผลประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ พบว่า เยาวชนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจร้อยละ 70.57 เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือ 1) กิจกรรมความฝันและเป้าหมายในชีวิต 2) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ 3) กิจกรรมความสามารถพิเศษของฉัน 4) กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ 5) กิจกรรมยอมรับและเข้าใจตนเอง 6) กิจกรรมคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม 7) กิจกรรมบอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์ 8) กิจกรรมร่างการของฉัน/ผม และ 9) กิจกรรมเคล็ดลับในการเผชิญปัญหา

4.4 สรุปบทวิเคราะห์กิจกรรม

เยาวชนมูลนิธิบ้านสวนพระหฤทัยลำปาง เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 26 คน แบ่งเป็นเยาวชนหญิง 24 คน เยาวชนชาย 2 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเยาวชนชนชาติพันธุ์ม้ง รองลงมาเป็นชนชาติพันธุ์ปกากะญอ ที่สภาพครอบครัวยากจน พักอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ที่ชีวิตยังคงอยู่ในวิถีดั้งเดิมที่บิดามารดาประกอบอาชีพค้าขาย ทำไร่ ทำนา ทำสวน ปลูกผัก ปลูกขิง

ผู้ปกครองมีบุตร ชาย หญิง หลายคน มีโอกาสเรียนน้อย ฐานะทางเศรษฐกิจยังอยู่ในสถานะแบบพอมีพอกินหรือยากจน ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อให้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตของครอบครัว จึงไม่มีเวลาในการดูแลอบรมบุตรหลาน บางครอบครัวอยู่ในสถานะของครอบครัวเป็นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว บิดามารดาหย่าร้างหรือบิดาต้องโทษจำคุกในคดียาเสพติด ครอบครัวจึงมีความจำเป็นที่ต้องส่งลูกเข้ามาพึ่งพาทายใต้การดูแลของบ้านสงเคราะห์เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ในขณะที่เดียวกันลูกจะได้รับการอบรมและโอกาสที่ดีต่อไปในอนาคต เยาวชนในสถานสงเคราะห์ประสบปัญหาทางสังคมตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้มีความเปราะบางทางจิตใจมากกว่าเยาวชนทั่วไป ส่งผลให้มีความคิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ทั้งยังขาดการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และจิตใจ จึงทำให้เยาวชนในกลุ่มนี้มีความเสี่ยงสูง

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนในบ้านสวนพระหฤทัยลำปาง เน้นการพัฒนา 4 ด้าน คือ 1) ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ด้านความสามารถทางสังคม 3) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา 4) ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ ให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

การจัดกิจกรรมในภาพรวมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจควรมีลักษณะ ดังนี้ 1) ด้านกิจกรรมควรทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผีกระบวนกรคิดเชิงเหตุผล 2) ระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมควรมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ อาจต้องใช้เวลายาวนานในการดำเนินกิจกรรมถึงจะเห็นผลลัพธ์ เพราะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงจากภายในของตัวเด็กและเยาวชนทั้งกระบวนกรคิด ความรู้สึกและอารมณ์ 3) กิจกรรมควรส่งเสริมให้เกิดการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ฝึกทักษะทางสังคมและทักษะการใช้ชีวิต 4) สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างผู้
ดำเนินกิจกรรมกับเด็กและเยาวชน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมได้รับการตอบสนองที่ดี และเป็นผลสู่
การเปลี่ยนแปลงในการทำกิจกรรมกับเด็กและเยาวชนในระยะยาว และ 5) การดำเนินกิจกรรมควร
คำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล



ตารางที่ 24 สรุปผลกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทางพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ประสบการณ์เชิงบวก	สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ	แนวทางพัฒนากิจกรรม
1	ร่างกายของ ฉัน/ผม	1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายของวัยรุ่น	1. เป็นกิจกรรมทำให้ เยาวชนมีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย เบื้องต้น อาทิ ส่วนสูง น้ำหนัก หน้าอก สะโพก ขยาย การมีประจำเดือน สิ่ว เสียงแตก ฯลฯ	1. กิจกรรมไม่ได้ให้ความรู้เชิงลึก เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย ระบบต่าง ๆ และการ ดูแลตนเองอย่างเหมาะสม	1. กิจกรรมควรให้ความรู้ในเชิงลึกเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความเข้าใจใน ระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นเพื่อให้เยาวชนดูแลตัวเองได้อย่าง เหมาะสม และควรเป็นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อให้สามารถประเมินได้ว่า เยาวชนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
2	ยอมรับและ เข้าใจตนเอง	1. เพื่อให้เด็กเกิดการยอมรับ และเข้าใจตนเอง	1. เกิดความสนุกสนาน ใน การทำกิจกรรมร่วมกับ เพื่อน	1. กิจกรรมไม่สามารถแก้ไข ปัญหาการยอมรับและเข้าใจ ตนเองในเชิงลึกได้ อาทิ เยาวชน ไม่ชอบอวัยวะบางส่วนของ ตนเอง 2. กิจกรรมใช้เวลาสั้นเกินไปใน การทำให้เกิดการยอมรับและ เข้าใจตนเอง	1. กิจกรรมต้องใช้เวลาในการทำให้เกิดการ ยอมรับและเข้าใจตนเอง โดยให้ความสำคัญ เกี่ยวกับความแตกต่าง หลากหลายของแต่ละ บุคคล 2. กิจกรรมกิจกรรมดำเนินการอย่างค่อยเป็น ค่อยไปจนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็น คุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 24 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ประสบการณ์เชิงบวก	สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ	แนวทางพัฒนากิจกรรม
3	บอกเล่า ความรู้สึก และจัดการ กับอารมณ์	1. เพื่อเข้าใจความรู้สึกของ ตนเองและสามารถควบคุม	1. เกิดความสนุกสนาน ใน การทำกิจกรรม 2. บอกเล่าความรู้สึกและ จัดการกับอารมณ์ได้ บางส่วน	1. กิจกรรมไม่สามารถทำให้เกิด การจัดการอารมณ์ ความรู้สึกใน เชิงลึกของเยาวชนได้	1. กิจกรรมต้องใช้เวลายาวนาน ต่อเนื่อง เพื่อให้ เยาวชนเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จัดการอารมณ์ ของตัวเอง โดยผู้จัดกิจกรรมคำนึงถึงความ แตกต่าง ของแต่ละบุคคล 2. ผู้จัดกิจกรรมควรสร้างสัมพันธภาพ ทำให้เกิด ความเข้าใจไว้วางใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
4	ความสามารถ พิเศษ	1. เพื่อแสดงอัตลักษณ์แห่งตน	1. เกิดความสนุกสนาน ใน การทำกิจกรรม 2. บอกได้ว่าชอบทำอะไร ความสามารถพิเศษ ข้อดี ข้อจำกัด สิ่งที่ยาก ปรับปรุง	1. กิจกรรมยังไม่สามารถทำให้ เยาวชนทุกคนเข้าใจอัตลักษณ์ แห่งตนได้ เกิดความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง และเห็น คุณค่าในตนเอง	1. ควรดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทำให้เกิดการค้นหาตนเอง สิ่งที่ตนเองทำได้ดี เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองนำไปสู่การพัฒนา ศักยภาพ
5	กีฬาสัมพันธ์	1. เพื่อให้เด็กรู้จักการปรับตัว เพื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย)” 2. เพื่อให้เด็กรู้สึกเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่ม	1. ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 2. เกิดความสามัคคี 3. ได้ทักษะทางสังคม 4. การเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่ม	-	1. ควรจัดกิจกรรมเชิงสังคมอย่างสม่ำเสมอและ ต่อเนื่องเพื่อฝึกทักษะทางสังคมและการเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่ม 2. ควรจัดกิจกรรมปลดปล่อยพลัง การ แสดงออก เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่น

ตารางที่ 24 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ประสบการณ์เชิงบวก	สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ	แนวทางพัฒนากิจกรรม
6	สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยศิลปะ	3. เพื่อให้เด็กสร้างสัมพันธ์ภาพและเข้าใจผู้อื่น	1. ได้เล่าเรื่องราวของตนเองผ่านภาพวาดและพูดให้เพื่อน ๆ ฟัง ภาพแต่ละภาพแสดงความรู้สึกชอบ กลัว คิดถึง สิ่งที่ปรารถนา ลักษณะของแต่ละบุคคล 2. เกิดความรู้สึกร่วมกันภายในกลุ่ม เกิดการแบ่งปันทางอารมณ์ ความรู้สึก 3. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ให้กำลังใจกัน	1. เยาวชนบางคนอาจไม่กล้าเล่าเรื่องราว หรือกล้าที่จะนำเสนอขาดความมั่นใจในตนเอง	1. ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้เยาวชนเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้สึกการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดการร่วมทุกข์ร่วมสุขผ่านกิจกรรมกลุ่ม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
7	เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา	1. เพื่อให้เด็กฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์เมื่อเผชิญกับปัญหา	1. เยาวชนสามารถเล่าถึงปัญหาของตนเองและนำเสนอวิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละคนที่จะมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน	1. สื่อที่ใช้ในกิจกรรมไม่สามารถเชื่อมโยงกับการดำรงชีวิตปัจจุบันได้ หรือนำมาปรับใช้ได้ (การเลือกสื่อกิจกรรมไม่ตรงกับบริบทของวัยรุ่น)	1. กิจกรรมควรฝึกกระบวนการคิดเชิงเหตุและผล โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตเป็นบทเรียนและทำให้เติบโตขึ้นผ่านเรื่องราวนั้น ๆ

ตารางที่ 24 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ประสบการณ์เชิงบวก	สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบ ความสำเร็จ	แนวทางพัฒนากิจกรรม
8	การคิดเชิง บวกเพิ่ม รอยยิ้ม	1. เพื่อให้เด็กมีทัศนคติเชิง บวก	1. กิจกรรมดังกล่าวทำให้ เยาวชนได้มองความจริง ของชีวิต การมองโลกในแง่ ดี	1. สื่อ อุปกรณ์ คลิปวิดีโอไม่ สอดคล้องกับสถานการณ์จริง ของวัยรุ่น 2. กิจกรรมรับรู้เรื่องราวในคลิป วิดีโอเท่านั้น	1. กิจกรรมควรมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และ ฝึกทักษะการคิดเชิงบวกจากสถานการณ์จริงที่ ต้องเผชิญในปัจจุบัน และให้เยาวชนได้มีโอกาส เสนอความคิดเห็นของตนเอง มุมมองต่อโลก และวิธีการคิดของพวกเขาผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ
9	ความฝันกับ เป้าหมายใน ชีวิต	1. เพื่อให้เด็กคิดถึงเป้าหมาย ในชีวิต	1. เยาวชนบางคนบอก เป้าหมายชีวิตในระยะสั้น และระยะยาว	-	1. ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อให้ เยาวชนมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายตนเองใน อนาคต

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วิจัย เรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจและวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนของมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ประชากร คือ จำนวนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด 26 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและใช้สถิติ T-test (Paired Samples-t-test)

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน ร้อยละ 92.3 และรองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 2 คน ร้อยละ 7.7 ส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี จำนวน 10 คน ร้อยละ 38.5 รองลงมา อายุ 14 ปี จำนวน 7 คน ร้อยละ 26.9 อายุ 12 ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 15.4 ซึ่งเท่ากับอายุ 15 ปี จำนวน 4 คน ร้อยละ 15.4 และอายุ 11 ปี จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.8

5.1.2 วัดระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนของมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

1) การวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจก่อนการทดลอง โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในภาพรวมและรายด้าน พบว่า ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 63.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.10 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 17.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.20 รองลงมา 2) ความสามารถทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 15.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.97 3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ย 15.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.63 และ 4) ความสามารถในการดูแลและคุ้มครองตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.89

2) การวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจหลังการทดลอง โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในภาพรวมและรายด้าน พบว่า ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 65.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.41 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมาก

ไปน้อย ดังนี้ 1) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 17.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.50 รองลงมา 2) ความสามารถทางสังคม มีค่าเฉลี่ย 16.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.08 3) ความสามารถในการดูแลตนและควบคุมตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 15.61 ร้อยละ 2.38 และ 4) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีค่าเฉลี่ย 14.81 ร้อยละ 2.53

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดลองก่อนและหลังการจัดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ ผลการทดลองก่อนและหลังของการเข้าร่วมกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.1.3 วิเคราะห์กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนของมูลนิธิพระมหากษัตริย์ บำรุงพระมหากษัตริย์ล้าปาง

ในการดำเนินการวิจัยการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน ผลการวิเคราะห์ พบได้ว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการประเมินแต่ละกิจกรรมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Deep Interview) และสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ดังนี้

5.1.4 สรุปบทวิเคราะห์กิจกรรม

1) กิจกรรม “ร่างกายของฉัน/ผม” วัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น กิจกรรมร่างกายของฉัน/ผม จากการวิเคราะห์ พบว่า ประสิทธิภาพเชิงบวก เป็นกิจกรรมทำให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมไม่ได้ให้ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ระบบต่าง ๆ และการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรให้ความรู้ในเชิงลึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความเข้าใจในระบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เยาวชนดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม และควรเป็นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อให้สามารถประเมินได้ว่าเยาวชนเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

2) กิจกรรม “ยอมรับและเข้าใจตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง ประสิทธิภาพเชิงบวก ทำให้เกิดความสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมไม่สามารถแก้ไขปัญหาการยอมรับและเข้าใจตนเองในเชิงลึกได้ แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรใช้ระยะเวลายาวนานและต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ การยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กิจกรรมดำเนินการอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง

3) กิจกรรม “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์” ประสิทธิภาพเชิงบวก ทำให้เกิดความสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และบอกเล่าความรู้สึกของตนเองและการจัดการกับ

อารมณ์ของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมไม่สามารถทำให้เกิดการจัดการอารมณ์ ความรู้สึกในเชิงลึกของเยาวชนได้ เป็นเพียงการตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึกในขณะนั้นเท่านั้น แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมต้องใช้เวลา ยาวนาน ต่อเนื่องเพื่อให้เยาวชนเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จัดการอารมณ์ของตัวเอง โดยควรคำนึงถึงความแตกต่าง ความหลากหลายของแต่ละบุคคล และการสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ

4) กิจกรรม “ความสามารถพิเศษของฉัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน ประสบการณ์เชิงบวก ทำให้เกิดความสนุกสนานทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง บอกสิ่งที่ตนเองชอบทำ ข้อจำกัด ความสามารถพิเศษ และสิ่งที่อยากปรับปรุง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้น รู้จักตัวเองขึ้น สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมยังไม่สามารถทำให้เยาวชนทุกคนเข้าใจอัตลักษณ์แห่งตนได้ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมต้องใช้เวลา ยาวนาน ต่อเนื่องเพื่อให้เยาวชนค้นหาตัวเอง สำรวจ สิ่งที่ตนเองทำได้ดี หรือข้อจำกัดของตนเอง ตลอดจนสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการพัฒนาตนเองต่อไป

5) กิจกรรม “กีฬาสี่สัมพันธ์” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กรู้จักปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย) ทำให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ประสบการณ์เชิงบวก เยาวชนทุกคนให้ความร่วมมือ มีความสุข สนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกติกา เกิดความสามัคคี ไม่มีสิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ เป็นกิจกรรมกีฬาเหมาะสมกับเยาวชนเพราะเป็นวัยแห่งการปลดปล่อยพลัง การแสดงออก และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เยาวชนได้เกิดการปรับตัว ทักษะทางสังคม เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

6) กิจกรรม “สร้างสัมพันธภาพด้วยศิลปะ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและให้เด็กสร้างสัมพันธภาพและเข้าใจผู้อื่น ประสบการณ์เชิงบวก กิจกรรมดังกล่าวทำให้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ฝึกการตั้งใจฟังและทักษะทาง สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ เยาวชนบางคนไม่กล้าแสดงออก ไม่มั่นใจตัวเอง แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้เยาวชนเข้าใจตนเองและผู้อื่น เติบโตทางความรู้สึก รู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดการร่วมทุกข์ร่วมสุขผ่านกิจกรรมกลุ่ม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

7) กิจกรรม “เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กฝึกกระบวนการคิด วิเคราะห์เมื่อเผชิญปัญหา ประสบการณ์เชิงบวก เยาวชนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงปัญหาของตนเองและนำเสนอวิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละคนที่จะมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ เนื้อหาของคลิปวิดีโอไม่ได้สอดคล้องกับชีวิตจริงของเยาวชนที่ต้องเผชิญในปัจจุบัน จึงเป็นการรับรู้ รับฟังเรื่องราวผ่านคลิปวิดีโอซึ่งอาจไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเอง แนวทางพัฒนา

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรฝึกกระบวนการคิดเชิงเหตุและผล โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตเป็นบทเรียนและทำให้เติบโตขึ้นผ่านเรื่องราวนั้น ๆ

8) กิจกรรม “การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กมีทัศนคติเชิงบวก ประสบการณ์เชิงบวก กิจกรรมดังกล่าวทำให้เยาวชนได้มองความจริงของชีวิต การมองโลกในแง่ดี การคิดบวก สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ เนื้อหาของคลิปวิดีโอไม่ได้สอดคล้องกับชีวิตจริง ทำให้การประยุกต์ใช้จริงยังไม่เกิดขึ้น แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ กิจกรรมควรมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และฝึกทักษะการคิดเชิงบวกจากสถานการณ์จริงที่ต้องเผชิญในปัจจุบัน และให้เยาวชนได้มีโอกาสเสนอความคิดเห็นของตนเอง มุมมองโลก และวิธีการคิดของพวกเขาผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ

9) กิจกรรม “ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กคิดถึงเป้าหมายในชีวิต ประสบการณ์เชิงบวก กิจกรรมจะทำให้มองเห็นเป้าหมายของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนี้ยังมองเห็นและรับรู้ถึงความต้องการ สามารถบอกได้ถึงความไม่ฝันของตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ไม่สิ่งที่ทำให้กิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ แนวทางพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อให้เยาวชนมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายตนเองในอนาคต

การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนในบ้านสวนพระธาตุยาลำปาง เน้นการพัฒนา 4 ด้าน คือ 1) ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง 2) ด้านความสามารถทางสังคม 3) ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา 4) ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต เพื่อสร้างความความเข้มแข็งทางใจ ให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป การจัดกิจกรรมในภาพรวมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจควรมีลักษณะดังนี้

1) ด้านกิจกรรมควรทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฝึกกระบวนการคิดเชิงเหตุผล

2) ระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมควรมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ อาจต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการดำเนินกิจกรรมถึงจะเห็นผลลัพธ์เพราะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงจากภายในของตัวเด็กและเยาวชนทั้งกระบวนการคิด ความรู้สึกและอารมณ์

3) กิจกรรมควรส่งเสริมให้เกิดการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าใจตนเองและผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคมและทักษะการใช้ชีวิต

4) สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมกับเด็กและเยาวชน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมได้รับการตอบสนองที่ดี และเป็นผลสู่การเปลี่ยนแปลงในการทำกิจกรรมกับเด็กและเยาวชนในระยะยาว

5) การดำเนินกิจกรรมควรคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล

5.2 อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง สามารถนำผลการวิจัยมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1) ด้านกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ควรเน้นกิจกรรมให้เยาวชนเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เห็นคุณค่าในตนเอง ฝึกกระบวนการคิดเชิงเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ แสงสงวน ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจฯ 8 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมรู้สึกดีกับตนเองและมองโลกในด้านดี 2) กิจกรรมมองโลกแง่ดี “เคล็ดลับวิธีใช้ชีวิตแบบมีกำไร” 3) กิจกรรมการจัดการกับความเครียด 4) กิจกรรมการแก้ปัญหา 5) กิจกรรมการจัดการความขัดแย้ง 6) บุคคลที่เป็นกำลังใจ 7) จุดมุ่งหมายในชีวิตและ 8) กิจกรรมชีวิตที่เพียงพอกับความสุขที่พอเพียง สังเกตว่าในกิจกรรมที่ 1 กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมที่ 4 และกิจกรรมที่ 7 มีความสอดคล้องกับงานวิจัย แต่ทุกกิจกรรมมีการฝึกกระบวนการคิดวิธีการแก้ไขจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงทำให้ผลความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นตอนต้นเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความพร้อมทางด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์อย่างมั่นใจ และมีความอดทนต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ (Luthans & Youssef, 2007) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นสามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ โดยการฝึกฝนในสภาพแวดล้อม ที่แตกต่างกันหรือสภาพการณ์ที่กดดัน (Hoover, 2006) ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่มี (I am) คือ ลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วย ความรู้สึก ทศตนคติ และความเชื่อภายในตัวของบุคคล, สิ่งที่มี (I have) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่ามีแหล่งสนับสนุนหรือการส่งเสริมจากภายนอกคอยช่วยเหลือขณะเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบ และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะทางสังคม หรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในการศึกษาผลของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดความรุนแรงทางเพศในวัยรุ่นได้ (Rew & Bowman, 2008) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัว ที่มีปัญหาติดสุราและสารเสพติด ซึ่งพบว่า วัยรุ่น ที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางจิตใจ จะช่วยป้องกันการติดสุราและสารเสพติด ได้เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (Jordan, 2010) จากการศึกษาดังกล่าวเห็นได้ว่า

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นในวัยรุ่น อันเป็นการเตรียมวัยรุ่นให้มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

2) การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ต้องใช้ระยะเวลาที่ชัดเจน ต่อเนื่องสม่ำเสมอในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ผลการศึกษาพบว่า ผลการทดลองก่อนและหลังของการเข้าร่วมกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ เภณิกา จิรัชยาพรและทิพย์ภา เซษฐ์เซาวลิต ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 หลังสิ้นสุดโปรแกรม ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม นอกจากนี้เวลาที่ใช้ดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจัดกิจกรรมทุกสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้งอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมละ 45 นาที จึงอาจสรุปผลได้ว่า การจัดกิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาสั้นเกินไปจนทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเมื่อศึกษางานวิจัยของวันเพ็ญ แสงสงวน ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล พบว่าโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย 8 กิจกรรม ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ แต่การดำเนินการวิจัยของผู้วิจัยทำ 9 กิจกรรม เพียง 1 เดือนและใช้ระยะเวลาในแต่ละกิจกรรมประมาณ 45 นาทีเท่านั้น จึงทำให้ไม่เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจ

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) นักบวชคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร ควรกำหนดยุทธศาสตร์ การดูแล และคุ้มครองเด็กในระยะยาวให้ครอบคลุม ทั้งระดับนโยบาย ผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ และส่งเสริม ครอบครัวให้สามารถดูแลเด็กและอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้เป็นรูปธรรมชัดเจน และควรพัฒนาทั่วโลก การทำงานทุกระดับ

2) นักบวชคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนบ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ควรมีคณะกรรมการ ที่มีความพร้อมด้านการอบรมพัฒนาเด็กและเยาวชนให้กับบุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

3) นักบวชคณะภคินีพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนบ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ควรจัดอบรมให้

ความรู้เรื่องการดูแลและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือการให้ความรู้เรื่องวิธีการส่งเสริมศักยภาพเด็ก และเยาวชนแก่บุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน บ้านสวนพระพุทธรูป ลำปาง ควรพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน ในการพัฒนาองค์ความรู้ และการเป็นผู้สอนงานแก่ผู้ปฏิบัติงานทุกคน ให้ความสำคัญกับความแตกต่างหลากหลายระหว่างบุคคล

2) มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน บ้านสวนพระพุทธรูป ลำปาง ควรพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน โดยประสานงานกับทีม สหวิชาชีพ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่เด็กและเยาวชนและควรมีการกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม ในการพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

3) มูลนิธิพระพุทธรูปอุปลัมภ์ สถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน บ้านสวนพระพุทธรูป ลำปาง ควรเน้นกิจกรรมการยอมรับและเข้าใจตนเอง อัตลักษณ์แห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเองและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับเด็กและเยาวชน

5.3.3 ข้อเสนอแนะต่อการศึกษาครั้งต่อไป

1) ควรนำรูปแบบการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน ที่ได้จากการนำไปทดลองใช้ในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน บ้านสวนพระพุทธรูปที่อื่น ๆ เพื่อให้เกิดผลและนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่ต่าง ๆ ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน

2) ควรนำผลการศึกษาการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของ เยาวชนที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองในสถานสงเคราะห์ในภูมิภาคอื่น ๆ

3) ควรมีการศึกษาผลของการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของ เยาวชน ในเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเปราะบางในสถานสงเคราะห์อื่น ๆ นอกเหนือจากสถาน สงเคราะห์ในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อยืนยันประสิทธิผลของ การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2561). **พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**. คณะกรรมการผู้ควบคุมคุชชินีพนธ์. หน้า (9-29)
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2563). **กรมกิจการเด็กและเยาวชน. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**. สืบค้น 10 มิถุนายน 2565, จาก: www.dcy.go.th.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2552) **จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น**. สืบค้น 23 กรกฎาคม 2565, จาก: https://www.baanjommyut.com/library_2/extension1/concepts_of_developmental_psychology/05.html.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). **คู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต**. นนทบุรี: ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). **คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน(Strong Together)**. กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. นนทบุรี: ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). **พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546**. กรุงเทพมหานคร. สืบค้น 23 กรกฎาคม 2565, จาก :http://www.sakaeo.go.th/websakaeo/files/com_news_form/202005_a52fa419f682304.pdf.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). สืบค้น 10 มิถุนายน 2565, จาก: <http://law.m-society.go.th/law2016/law/view/19>
- กฤตวรรณ สาทราย. (2556). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมความซื่อสัตย์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ**. วิทยานิพนธ์. หน้า (5-9).
- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2562). **คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน**. บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กุลธิดา เขียวผาติ. (2559). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล**. คณะกรรมการควบคุม. มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์. หน้า. (8-18).
- เกณิกา จิรัชยาพร และทิพย์ภา เชษฐุ์เขาวลิต. (2558). **ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา**. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 29(3) (2015) : กันยายน - ธันวาคม 2558.
- คณะแห่งพระเยซูเจ้า ประเทศไทย. สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2556). **แนวทางปฏิบัติสำหรับกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นการไตร่ตรอง**. หน้า.(5)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- โรมัส ดาวิน. (2563). **อะไรขยับ-อะไรยังรอวันแก่. มองสถานการณ์ 'เด็ก' ในไทยตลอด 5 ปี กับอดีตผู้แทนองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย.**
- นาวิณ พรหมใจสา, เลหล่า ตริเออกานุกูล และทิพวรรณ เมืองใจ. (2562). **อัตลักษณ์ของเยาวชนตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2566, จาก [https://he02.tci-thaijo.org > article > download PDF](https://he02.tci-thaijo.org/article/download/PDF).**
- นิรันทร ภิรมย์ลาภา, อนันต์ ธรรมชาลย์ และसानิตศิริวิศิษฐ์กุล. (2562). **ศึกษาสภาพและปัญหาการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคมในการดูแลเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์และศึกษาปัจจัยการบริหารสถานสงเคราะห์กับการมีส่วนร่วมของภาคประชาสังคม.**
- บ้านพระหฤทัยพัฒนเวศม์. (2565). **สถิตินักเรียนประจำวัน ปีการศึกษา 2564 ภาคเรียนที่ 2. โรงเรียนพระหฤทัย พัฒนเวศม์ กรุงเทพมหานคร.**
- ปรารงค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2561). **จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.**
- ปรารงค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2561). **จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. หน้า (239-244).**
- ผดุง จิตเจื้อจุน. (2562). **สถานการณ์ปัจจุบันของเด็กและเยาวชนไทยนำวิตก. สืบค้น 15 มิถุนายน 2565, จาก: https://www.matichon.co.th/columnists/news_1313057.**
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2556). **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- พลตรี ธารา พูนประชา. (2560-2561). **แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของนักเรียนพยาบาล. กรณีศึกษานักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รุ่นที่ 54. ผู้อำนวยการสถาบัน พยาธิวิทยา: ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้ากรมแพทย์ทหารบก.**
- พัชรราวไล ควรเนตร. (2557). **ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า.**
- พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ. (2554). **การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2566, จาก: http://ir.swu.ac.th/jsui/bitstream/123456789/1224/1/Pimchanok_K.pdf.**
- พูลศักดิ์ อุดมโภชน และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2557). **การวิเคราะห์อัตลักษณ์ของวัยรุ่นชายผ่านพฤติกรรมการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ที่ปรากฏอยู่ในภาพยนตร์ไทย. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2566, จาก [https://so04.tci-thaijo.org > article > download pdf](https://so04.tci-thaijo.org/article/download/pdf).**

บรรณานุกรม (ต่อ)

- มูลนิธิศูนย์คุ้มครองสิทธิเด็ก. (2560). **ผลกระทบต่อเด็กที่ถูกทารุณกรรม**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิศูนย์คุ้มครองสิทธิเด็ก. สืบค้น 16 พฤษภาคม 2565, จาก: https://www.thaichildrights.org/wp-content/uploads/2018/03/effect_child_abuse1.pdf (ภาษาไทย).
- ระวีพันธ์ รื่นพรต. (2552). **อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และการยึดติด ความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร**.
- รัชดา อรหันตา และกาญจนา ไชยพันธุ์. (2557). **ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**.
- ราชบัณฑิตยสภา. (2562). **ทำไมจึงต้องสร้างความฉลาดรู้ : ศึกษาจากปรากฏการณ์และทำนายอนาคต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสภา.
- ลักขณา พงษ์กุ่มมา. (2017). **ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย**. knowledge Boromarajonani Chon Buri วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. สืบค้น 23 กรกฎาคม 2565. จาก: <http://164.115.41.60/knowledge/?p=436>
- วัชรี้ แสงสาย, ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน และสมจิตต์ เวียงเพิ่ม. (2563). **ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์**. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 13(2), 512-520.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2563). **สมรรถนะเด็กไทยในยุคโลกพลิกผัน (VUCA World)**. cursa วิทยาจารย์, 1(1),8-18.
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). **ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล**. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ปทุมธานี ประเทศไทย 12110.
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็กตอนกลาง**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิวพร ศรีวระมย์. (2558). **อัตลักษณ์ของฮิปสเตอร์ในกลุ่มเยาวชนคนไทย**. สืบค้น 13 กรกฎาคม 2566, จาก: <http://dspace.bu.ac.th/bitstream/123456789/1892/1/siwaporn.sriw.pdf>.
- สถาพร อนันต์คุณูปการณ อูไรพรรณ เจนวนิชยานนท์. (2543). **ผลของความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กับความวิตกกังวลของมารดาหลังคลอดที่ทารกถูกแยกไปเพื่อการดูแลรักษา**.
- สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2556). **อัตลักษณ์การศึกษาคาทอลิก**. กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2559). **แสงสว่างของทางเลือกใหม่ในการจัดการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย.
- สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2564). **ร่วมกันมองให้ไกลออกไปในพันธสัญญาาระดับโลก เรื่องการศึกษาด้วยอัตลักษณ์การศึกษาคาทอลิก**.
- สภาพระสังฆราชคาทอลิกประเทศไทย. (2015). **เอกลักษณ์การศึกษาคาทอลิก**. สืบค้น 27 พฤษภาคม 2565, จาก: www.cbct.or.th.
- สภาพระสังฆราชคาทอลิกประเทศไทย. (2543). **ทิศทางงานอภิบาลคริสตศักราช 2000 ของพระศาสนจักรคาทอลิกในประเทศไทย**. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย.
- สภาพระสังฆราชคาทอลิกประเทศไทย. (2558). **กฤษฎีกาสัมัชชาใหญ่ของพระศาสนจักรคาทอลิกในประเทศไทย คริสตศักราช 2015**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทย.
- สมโภช รติโอฬาร. (2555). **กระบวนการส่งเสริมความยืดหยุ่นทนทานของเด็กนักเรียนในชุมชนแออัดในเขตเมือง**. สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). สืบค้น 24 มิถุนายน 2565, จาก: <https://th-th.facebook.com/thaihealth>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564**. สำนักนายกรัฐมนตรี. สืบค้น 25 มิถุนายน 2565, จาก: [https://drive.google.com / \(www.thaichildrights.org\)](https://drive.google.com / (www.thaichildrights.org)).
- สุวิณี ภารา. (2555). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร**.
- เสาวลักษณ์ ภารชาติ. (2551). **ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย**.
- องค์การกองทุนเด็กระหว่างประเทศ (ยูนิเซฟ). (2565). สืบค้น 16 พฤษภาคม 2565, จาก: www.wearelumos.org/the-solution.
- อนุพันธ์ และ พงษ์นรินทร์. (2014). **การเดินทางของฉันเพื่อเรียนรู้กระบวนการสอนที่เน้นการไตร่ตรอง**.
- อภิพร เป็งปิง. (2019). **ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)**. สืบค้น 20 พฤษภาคม 2655, จาก : <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/184416>.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อมรรัตน์ ลีอนาม. (2554). **ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และ
สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.**
- อานันท์ ปันยารชุน. (2554). **เยี่ยมเด็กและเยาวชนที่สงขลา.** สืบค้น 15 มิถุนายน 2565, จาก:
https://thailandunicef.blogspot.com/2011/05/blog-post_6.html.
- อิงกญา โคตรนารา. (2553). **ผลของโปรแกรมเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่อความสามารถในการยืน
หยัดเผชิญวิกฤติของเยาวชนชาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.**
- อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติ. (2559). **จิตวิทยาพัฒนาการวัยเด็ก.สำนักพิมพ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง.**
- Atwater, E. (1994). **Psychology for Living.** Adjustment, Growth and Behavior Today.
5th ed. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Berens, A., Nelson, C., (2015). **The science of early adversity:** is there a role for
large institutions in the care of vulnerable children, The Lancet.
- Center on the Developing Child. (2022). **Serve and Return.** (Online) Available:
สืบค้น 3 มิถุนายน 2565, จาก: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return>.
- Csaky, C., (2014). **Why Care Matters.** The importance of adequate care for children
and society, Family for Every Child.
- MinistersvoVnitra Ceske republiky, (2007). **สภาพปัญหาของเยาวชนในสถานสงเคราะห์.:**
สืบค้น 14 พฤษภาคม 2565, จาก: <https://scholar.google.co.th/scholar?hl>.
- Priyanka, Parasar, Dewangan. (2018). **A comparative study of self esteem and level of
depression in adolescents living in orphanage home and thoseliving with
parents.**สืบค้น 14 พฤษภาคม 2565, จาก: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-comparative-study-of-self-esteem-and-level-of-in-Priyanka.-Parasar>.
- Tina, Ra. (2020). **IT'S OK NOT TO BE OK.** Quarta Publishing PLC.United Kingdom.
- UngkanaKerttongmee. (2021). **ประโยชน์ที่จะได้รับจากการมีจิตใจที่เข้มแข็ง.** สืบค้น
3 พฤษภาคม 2565. จาก: <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files.pdf>.
- Van Ijzendoorn et al. (2008). **Cross-cultural patterns of attachment: Universal and contextual
dimensions.** สืบค้น 20 พฤษภาคม 2565, จาก:<https://psycnet.apa.org/record/2008>.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย



เรียนรู้อันไร้ขีดจำกัด

เอกสารรับรอง

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 7 พฤศจิกายน 2565

ชื่อเรื่อง การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระฤทธิย์
อุปถัมภ์บ้านสวนพระฤทธิย์ลำปาง

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นางสาวพรทิพย์ กันฟู
คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารสวัสดิการสังคม

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับ
ประกาศนียบัตรจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(อาจารย์ ดร.วิรัตน์ ทองรอด)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 7 พฤศจิกายน 2565

เลขที่รับรอง

อ.1287/2565

วันที่ให้การรับรอง: 7 พฤศจิกายน 2565

วันหมดอายุใบรับรอง: 6 พฤศจิกายน 2567

ภาคผนวก ข
เอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัย



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

HUACHIEW CHALERM PRAKIET UNIVERSITY

华侨崇圣大学

18/18 ถนนเพชรดิน กม.ที่ 18 (บางนา-ตราด) ต.บางพลี อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540 โทร.0-2312-6300-79 โทรสาร 0-2312-6237

18/18 Debaratana Road, K.m. 18 (Bangna-Trad) Bangplee District, Samutprakarn 10540 THAILAND

Tel. (662) 312-6300-79 Fax. (662) 312-6237

泰国北榄府挽披县贴帖拉路 18 公里 18/18 号 邮编 10540 电话: (622) 312-6300-79 传真: (622) 312-6237

<http://www.hcu.ac.th>

12 ตุลาคม 2565

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการมูลนิธิพระฤทัยอุบลถัมภ์บ้านสวนพระฤทัยลำปาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

2. แบบสอบถาม

ด้วยนางสาวพรทิพย์ กันทุ (รหัสนักศึกษา 636020) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการบริหารสวัสดิการสังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระฤทัยอุบลถัมภ์บ้านสวนพระฤทัยลำปาง ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง” โดยมี อ.ดร.กฤตวรรณ สาทรัมย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์สำเร็จสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงใคร่ขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนุชญา ยูอันเงาะ)

คณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม


มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ภาคผนวก ค

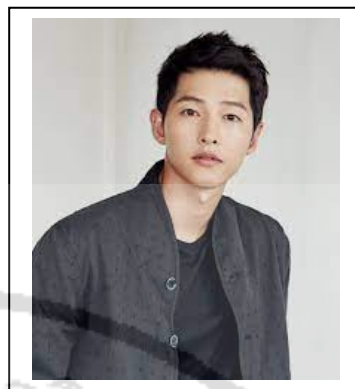
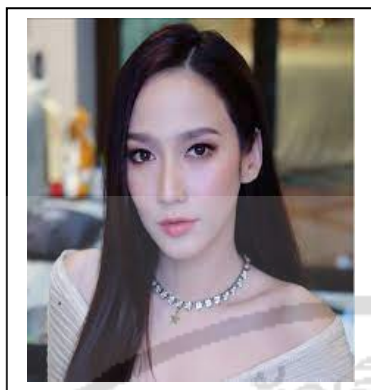
แบบประเมินการวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

(1)กิจกรรม “ร่างกายของฉัน/ผม”

แบบประเมินรูปคน (Body Map) เพื่อความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของวัยรุ่น

ร่างกายสำคัญอย่างไร		จงเขียนว่า ร่างกาย ของเรามีการ เปลี่ยนแปลงอย่างไร
จงอธิบายว่า ฉัน/ผมจะดูแลร่างกายอย่างไร		

แบบประเมิน กิจกรรมที่ 2 “ยอมรับและเข้าใจตนเอง”



ตัวฉัน/ผม

วาดรูปตัวเองหรืออวัยวะในร่างกายที่ชอบ/พึงพอใจมากที่สุด

หลังจากดูภาพ ให้เขียน/วาดภาพตนเองหรืออวัยวะในร่างกายของตนเองที่ชื่นชอบหรือพึงพอใจพร้อมอธิบายเหตุผล

แบบประเมิน กิจกรรมที่ 3 “บอกเล่าความรู้สึกและจัดการกับอารมณ์”

ให้ดูภาพและวงกลมล้อมรอบใบหน้าที่เราารู้สึกแบบนั้น

sweet Er... bored angry

unhappy surprised scared happy

tricky proud suspicious confused

super angry worried sad sigh

cool funny shy in love

เขียนอธิบาย อารมณ์ความรู้สึกของเรา และถ้ามีอารมณ์ที่ไม่ดี เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

เขียนอธิบาย อารมณ์ความรู้สึกของเรา และถ้ามีอารมณ์ที่ไม่ดี เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินกิจกรรมที่ 4 “ความสามารถพิเศษของฉัน”

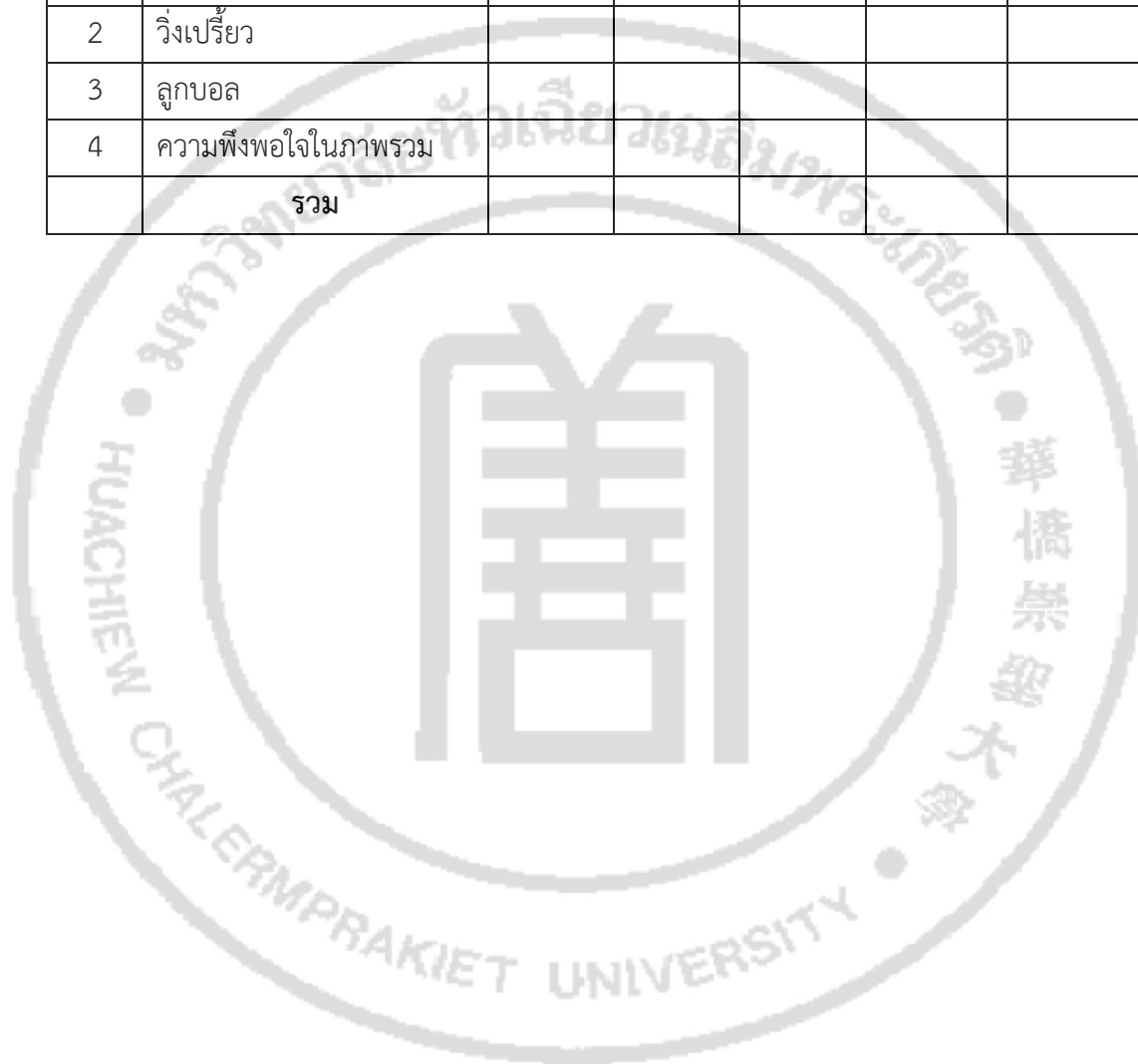
ใช้ตุ๊กตาสีชมพู แนะนำตัวเอง ชื่อฉายาและเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง บอกเล่าความเป็นตัวเอง ผ่านตุ๊กตา ข้อดี/ข้อจำกัดของตนเอง/สิ่งที่อยากปรับปรุง และวาดภาพพร้อมระบายสีความสามารถพิเศษของตนเอง

วาดภาพพร้อมระบายสีความสามารถพิเศษของตนเอง

คนที่	ชื่อ-สกุล	ฉายา	ข้อดี/ ความสามารถพิเศษ	ข้อจำกัด/ สิ่งที่อยากปรับปรุง
1	ตัวอย่างณิชา สระรำ	ตาโต	ตาหวาน เรียนคณิตเก่ง	เข้ากับคนอื่นยาก
2			สร้างรอยยิ้ม	
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

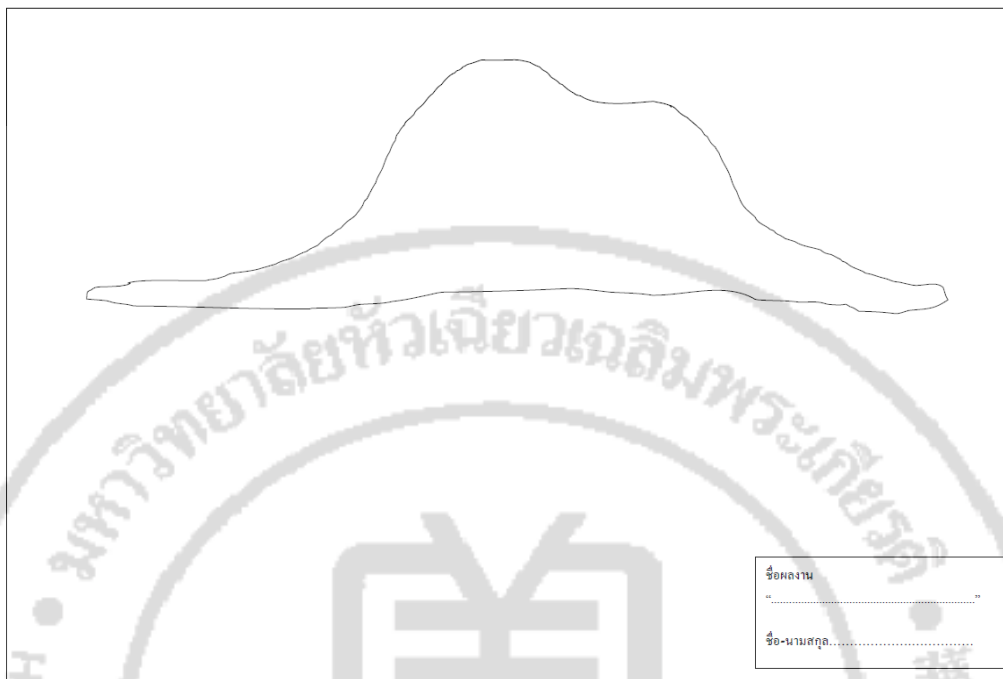
แบบประเมิน “กิจกรรมที่ 5 กีฬาสีสัมพันธ์”

ลำดับ	กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		1	2	3	4	5
1	วิ่งสามขา					
2	วิ่งเปรี๊ยะ					
3	ลูกบอล					
4	ความพึงพอใจในภาพรวม					
	รวม					



แบบประเมิน “กิจกรรมที่ 6 “สร้างสัมพันธภาพด้วยศิลปะ”

ต่อเติมภาพเป็นรูปอะไรก็ได้พร้อมระบายสี



1. ขณะที่วาดภาพพระบายสี คุณคิดถึงอะไร / รู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. ขณะที่คุณฟังเพื่อนเล่าเรื่องราวผ่านภาพ คุณรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

3. คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อวิทยากรอธิบายภาพวาดของคุณ

.....

.....

.....

แบบประเมิน กิจกรรมที่ 7 “เคล็ดลับในการเผชิญปัญหา”

1. ปัญหาในชีวิตประจำวันของคุณมีอะไรบ้าง

2. เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา คุณมีวิธีการจัดการอย่างไร

3. ข้อดีของการเผชิญปัญหาคืออะไร



แบบประเมิน กิจกรรมที่ 8 “การคิดเชิงบวกเพิ่มรอยยิ้ม”

1. ลองเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้คุณคิดเชิงบวก

2. การคิดเชิงบวกช่วยอะไรคุณได้บ้าง

3. คุณสามารถนำการคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างไร



แบบประเมิน กิจกรรมที่ 9 “ความฝันกับเป้าหมายในชีวิต”



1. ความใฝ่ฝันของคุณคืออะไร

2. เป้าหมายในชีวิตประจำวันของคุณ

3. เป้าหมายในอนาคตของคุณ

ภาคผนวก ง
สรุปผลค่าความเชื่อมั่นด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบัค
(Cronbach's alpha coefficient)

Reliability

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
		N	%	Cronbach's Alpha	N of Items
Cases	Valid	30	100.0	.905	48
	Excluded ^a	0	.0		
	Total	30	100.0		

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
1. ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	1.20	.551	30
2. ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด	1.17	.592	30
3. ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	1.23	.430	30
4. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	1.13	.507	30
5. ชีวิตของฉันมีคุณค่า	1.63	.615	30
6. เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	1.33	.547	30
7. ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	1.03	.490	30
8. ฉันสามารถบังคับตัวเองให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้	1.10	.607	30
9. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	1.43	.504	30
10. ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	1.33	.479	30
recode 11. ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ	1.60	.563	30
12. แม้ไม่มีใครเห็น ฉันก็จะไม่ทำในสิ่งที่ผิด	1.10	.662	30
13. ฉันใส่ใจฟังผู้อื่นพูดเสมอ	1.27	.521	30
14. ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	1.37	.615	30
15. ฉันสามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดและความรู้สึกของฉันได้	1.17	.461	30
16. ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	1.33	.479	30
17. ฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่ฉันทำ	1.50	.509	30
18. ฉันสามารถทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉันได้	1.10	.548	30
19. ฉันเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้	1.00	.455	30
20. ฉันชอบอาสาทำงานเพื่อส่วนรวม	1.03	.490	30
21. ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันนึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเสมอ	1.33	.606	30
22. ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี ในยามที่มีใครต้องการพูดหรือระบาย	1.30	.651	30

Item Statistics	Mean	Std. Deviation	N
23. ฉันให้อภัยคนที่ทำผิดต่อฉัน	1.23	.626	30
24. มีอย่างน้อย 1 คน ยอมรับในตัวฉัน ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม	1.47	.571	30
25. หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น	1.37	.556	30
26. ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ	1.23	.626	30
27. ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี	1.37	.669	30
recode 28. ฉันเลือกใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง	1.37	.615	30
29. ถ้าฉันประสบความสำเร็จในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดี ๆ ในอดีต	1.20	.551	30
30. เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน	1.43	.568	30
31. เมื่อต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง	1.30	.466	30
32. ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	1.50	.572	30
33. ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	1.40	.563	30
34. ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	1.57	.568	30
35. เมื่อมีปัญหาหามรุ่งหามค่ำ ฉันไม่รู้อะไรจะทำอย่างไรดี	1.10	.403	30
36. ฉันชอบตัดสินใจแก้ปัญหาตามเพื่อน	1.27	.450	30
37. ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	1.60	.498	30
38. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	1.50	.572	30
39. ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	1.77	.430	30
40. ฉันเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายได้	1.13	.434	30
41. ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	1.47	.507	30
42. ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน	1.63	.490	30
43. ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	1.43	.626	30
44. ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	1.53	.507	30
45. ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	1.53	.571	30
46. ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	1.73	.450	30
47. ฉันขาดแรงบันดาลใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จ	1.40	.621	30
48. ฉันคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นบทเรียนที่สำคัญ	1.87	.346	30

ภาคผนวก จ
ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งขอคำแนะนำปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสม

ผู้เชี่ยวชาญ	ข้อเสนอแนะ
1) รศ.แพทย์หญิงวนิดา เปาอินทร์	กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจควรทำให้เกิด 1) การยอมรับตนเอง ชอบหรือรู้สึกดีกับตนเอง /ไม่ชอบตนเองแต่ยอมรับตนเองได้ 2) รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่แยกตัวออกจากสังคม และ 3) ปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่นมักเป็นเรื่องราวของอารมณ์ ความรู้สึก ต้องเรียนรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
2) อ.ดร.นุชนาฏ ยูฮันเงาะ	กิจกรรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน เน้นการแสดงอัตลักษณ์แห่งตน ความใฝ่ฝันและเป้าหมายในชีวิต รวมถึงการมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาที่ต้องเผชิญ โดยภาพรวม 9 กิจกรรมตอบโจทย์วัตถุประสงค์ แต่ควรมีการประเมินแต่ละกิจกรรมเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
3) ซิสเตอร์อารีญา รัตนเวียงผา	พัฒนาการตามวัย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีส่วนร่วมในสังคม มีทักษะทางสังคม และเข้าใจตนเอง

ภาคผนวก ฉ
เอกสารชี้แจงกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระ
หฤทัยอุปลัมภ์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

ชื่อผู้วิจัย พรทิพย์ กันทู

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) มูลนิธิพระหฤทัยอุปลัมภ์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง
สถานที่ที่สามารถติดต่อได้ 214 หมู่ 5 ต.พิชัย อ.เมือง จ.ลำปาง 52000

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)- โทรศัพท์มือถือ: 0857021795

E-mail: -

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความ
จำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาใน
การอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้
ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน
มูลนิธิพระหฤทัยอุปลัมภ์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.1 เพื่อวัดระดับกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชนมูลนิธิพระ
หฤทัยอุปลัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

3.2 เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของของเยาวชนของมูลนิธิพระหฤทัยอุปลัมภ์ บ้าน
สวนพระหฤทัยลำปาง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ประชากรคือ นักเรียนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 26 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 26 คน

5. ท่านมีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่ง
การถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

6. ท่านได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อท่าน ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
การวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับท่าน ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูล
การวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวท่าน

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ท่านสามารถ
ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ภาคผนวก ข

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2564

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....
 ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
 ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์
 บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง
 ชื่อผู้วิจัย พรทิพย์ กันทู
 ที่อยู่ติดต่อ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 โทรศัพท์ 0857021795

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจอย่างดี

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม ตอบแบบสอบถาม การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(พรทิพย์ กันทู)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนมุลินีพระหฤทัยอุปถัมภ์บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการบริหารสวัสดิการสังคม) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนของมุลินีพระหฤทัยอุปถัมภ์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน

ส่วนที่ 1

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุ ปี

ส่วนที่ 2 ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบทุกข้อ และที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1. ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร			
2. ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด			
3. ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย			
4. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต			
5. ชีวิตของฉันมีคุณค่า			
6. เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น			
7. ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน			
8. ฉันสามารถบังคับตนเองให้เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้			

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
9. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้			
10. ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น			
11. ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ			
12. แม้ไม่มีใครเห็น ฉันก็จะไม่ทำในสิ่งที่ผิด			
13. ฉันใส่ใจฟังผู้อื่นพูดเสมอ			
14. ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม			
15. ฉันสามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดและความรู้สึกของฉันได้			
16. ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น			
17. ฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่ฉันทำ			
18. ฉันสามารถทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉันได้			
19. ฉันเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้			
20. ฉันชอบอาสาทำงานเพื่อส่วนรวม			
21. ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันนึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเสมอ			
22. ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี ในยามที่มีใครต้องการพูดหรือระบาย			
23. ฉันให้อภัยคนที่ทำไม่ดีต่อฉัน			
24. มีอย่างน้อย 1 คน ยอมรับในตัวฉัน ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม			
25. หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น			
26. ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ			
27. ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี(เช่น หนีเรียน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่)			
28. ฉันเลือกใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง			
29. ถ้าฉันประสบกับความทุกข์ในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดี ๆ ในอดีต			
30. เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน			
31. เมื่อต้องทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไร ก่อนหลัง			
32. ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน			

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
33. ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้			
34. ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก			
35. เมื่อมีปัญหา รุมเร้า ฉันไม่รู้จะตัดสินใจทำอะไรดี			
36. ฉันชอบตัดสินใจแก้ปัญหาตามเพื่อน			
37. ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน			
38. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้			
39. ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้			
40. ฉันเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายได้			
41. ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น			
42. ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน			
43. ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้			
44. ฉันรู้ว่า จะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้			
45. ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม			華橋崇聖
46. ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม			華橋崇聖
47. ฉันขาดแรงบันดาลใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จ			華橋崇聖
48. ฉันคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นบทเรียนที่สำคัญ			華橋崇聖



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

หนังสือยินยอมการเผยแพร่ผลงานวิจัย
Letter of Consent for Publication of Research
论文发表同意书

เขียนที่ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.....
วันที่13. พฤษภาคม พ.ศ. 2566.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว Mr./Mrs./Miss 学生姓名...พรทิพย์ ก้นทุ.....

รหัสนักศึกษา Student ID 学号..... 636020.....

ระดับ level 学位 ปริญญาโท Master's degree 硕士 ปริญญาเอก Ph.D. 博士

หลักสูตร Courses 课程..... สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต.....

สาขาวิชา field of study 专业..... การบริหารสวัสดิการสังคม.....

คณะ Faculty 学院..... สังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม.....

Email 电子邮件..... kkpp4084@gmail.com.....

ชื่อเรื่อง (ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/การศึกษาอิสระ) Title (dissertation/Thesis/Independent study) (申请检查学位论文/毕业论文/选修)

(ชื่อภาษาไทย) (Thai Title) (泰文名称)....การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเยาวชน มูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ บ้านสวนพระหฤทัยลำปาง.....

(ชื่อภาษาอังกฤษ) (English Title) (英文名称)....Development of Activities Improving Mental Health of the Youth at the Sacred Heart Foundation, Ban Suan Sacred Heart Lampang.....

- อนุญาต** ให้ศูนย์บรรณสารสนเทศ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เผยแพร่งานวิจัยของข้าพเจ้าสู่สาธารณะ เพื่อเป็นผลงานทางวิชาการ ผ่านระบบฐานข้อมูลงานวิจัย ThaiLIS
- Permit** the Information Center at HuachiewChalermprakiet University to publish my research to the public as an academic achievement through the ThaiLIS research database system.
- 我同意將本人論文透過华侨崇圣大学信息中心發表至泰国文献数据库 ThaiLIS
- ไม่อนุญาต** Not permitted 不同意

ลงชื่อ Sign..... พรทิพย์ ก้นทุ..... ผู้วิจัย Researcher 作者签名
(.....นางสาวพรทิพย์ ก้นทุ.....)