

การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส: การศึกษาความเป็นไปได้ Promoting Resilience in Under Privileged Adolescent: A feasibility study

มานวิภา พัฒนมาศ (Manwipha Pattanamas, RN, M.N.S.)*

ทัศนาศ ทวีคุณ (Tusana Thaweekoon, RN, Ph.D.)**

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (Patcharin Nintachan, RN, Ph.D.)***

Abstract

The present study aimed at investigating the feasibility of a program to promote resilience in underprivileged adolescents. The modified resilience promotion program developed by Prawat Tantipiwattanasakul (B.E. 2551, 2552) was employed in the present study, which selected activities to promote resilience based on the concept of Grotberg (1995, 2001) that consisted of three components: 'I have,' 'I am,' and 'I can.' Altogether there were eight activities in this study: 1) two activities of 'I have' which were outside sources of support that promoted resilience, 2) three activities of 'I am' which were the internal strength of the individuals, and 3) three activities of 'I can' which referred to the problem-solving skills and interpersonal skills. The subjects in this study were 28 students from Mattayom 3 (Grade 9) at one suksasongkroa school.

The results revealed that after participating in the program, the mean score of resilience of

underprivileged adolescents increased with statistical significance ($p = .004$). It was also found that the program's content and the activities involved in the program's implementation were appropriate for the students who were interested in and satisfied with their participation in the program. In addition, the findings showed that both students and teachers felt that the program was beneficial for their daily life. Thus, it could be concluded that the resilience promotion program could be implemented to effectively promote resilience among underprivileged adolescents as well as other groups of students in the school.

Keywords: Under Privileged Adolescents/
Promoting Resilience

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้ในวัยรุ่นกลุ่มด้อย

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพลพลพยุหเสนา

** อาจารย์พยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล E-mail: rapni@mahidol.ac.th

โอกาส โปรแกรมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ดัดแปลงมาจากโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตซึ่งพัฒนาโดย ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2551; 2552) โดยเลือกใช้กิจกรรมที่จะใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995; 2001) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ('I have' 'I am' และ 'I can') รวมทั้งสิ้น 8 กิจกรรม ดังนี้ 1) I have: เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต 2) I am: เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล 3) I can: เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3 กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แห่งหนึ่งจำนวน 28 คน

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสมีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .004$) และพบว่าเนื้อหาโปรแกรมและกิจกรรมที่ใช้ดำเนินโปรแกรมมีความเหมาะสม นักเรียนมีความสนใจและพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม และยังพบว่าทั้งนักเรียนและครูมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมนี้มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้มีความเป็นไปได้ ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับวัยรุ่นด้อยโอกาสหรือนักเรียนในโรงเรียนอื่นๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: วัยรุ่นด้อยโอกาส/ การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นถือเป็นกลุ่มวัยที่มีความสำคัญกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากเป็นช่วงเวลาแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นวัยที่มีการขับเคลื่อนทางอารมณ์และพฤติกรรมสูง เริ่มแยกตัวจากครอบครัวและเข้าสู่อิทธิพลทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเพื่อน วัยนี้ถือเป็นช่วงเวลาของความเสี่ยงและความเครียดในชีวิตช่วงหนึ่ง ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นต้องเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดต่างๆ ในชีวิต และได้รับผลกระทบที่เรื้อรังนั้น อาจทำให้วัยรุ่นต้องสูญเสียความสามารถของบุคคลไปในช่วงเวลาแห่งพัฒนาการนี้ได้ (Wekerle, Waechter, Leung, & Leonard, 2007) โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ประสบปัญหาต่างๆ หรือตกอยู่ในสถานะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หรืออยู่ในสถานภาพที่ด้อยกว่าวัยรุ่นทั่วไป และต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นพิเศษ วัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสที่ศึกษาในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ต่างๆ ในสังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษนั้น ได้แก่ วัยรุ่นยากจน (มากเป็นพิเศษ) วัยรุ่นที่ถูกทำร้ายทารุณ วัยรุ่นชนกลุ่มน้อย (กระเหรี่ยง มอญ เขมรฯ) วัยรุ่นที่ถูกทอดทิ้ง วัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ วัยรุ่นที่ถูกบังคับให้ขายแรงงานเร่ร่อน อยู่ในธุรกิจบริการทางเพศ ในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก หรือวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ [ยูนิเซฟ], 2533) หากวัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่สามารถปรับตัวรับกับภาวะการณ์ต่างๆ ได้และขาดการประคับประคองที่ดี ก็อาจทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือความผิดปกติทางจิตและประสาทตามมาได้ (Aizer, 2007)

จากการศึกษาในประเทศไทยพบว่า มีระบบ ที่ให้การช่วยเหลือดูแลวัยรุ่นกลุ่มนี้ ทั้งในรูปแบบ สถานสงเคราะห์และโรงเรียน ดังเช่น สถาน สงเคราะห์เด็กชายบ้านบางละมุง โรงเรียนศึกษา สงเคราะห์พนมทวน หรือเด็กกำพร้าที่วัดสวนแก้ว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ก็อาจส่งผลกระทบต่อทางลบให้แก่วัยรุ่นกลุ่มนี้ อาจ ทำให้วัยรุ่นได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่ไม่ทั่วถึง การขาดความรักความอบอุ่น มีการเลียนแบบ พฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมถึงปัญหาในเรื่องของ ความรู้สึกด้อยค่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และ ขาดความมั่นใจในตนเอง (กานต์พิชชา เหลียวตระกูล, 2549) นอกจากนี้วัยรุ่นด้อยโอกาสที่อยู่ในโรงเรียน นั้น บางครั้งอาจมีการใช้กฎระเบียบและการลงโทษ ที่ไม่เหมาะสม อันเนื่องมาจากทัศนคติในทางลบ ของผู้ดูแลต่อวัยรุ่นกลุ่มนี้ อีกทั้งปัญหาการปรับตัว ของวัยรุ่นเองกับครูและเพื่อน (พรสุรี แจ่มศรี, 2549) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่ เพิ่มความกดดันให้แก่วัยรุ่นกลุ่มนี้มากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเด็กที่เติบโต มาท่ามกลางสภาวะการที่กดดันต่างๆ ในชีวิตนั้น ยังมีวัยรุ่นบางกลุ่มสามารถที่จะยืนหยัดและนำพา ชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ ซึ่งก็พบว่าวัยรุ่นเหล่านี้มี ลักษณะอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “ความแข็งแกร่งใน ชีวิต (Resilience)” (Grotberg, 1997) และพบว่า บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง เป็นบุคคลที่ สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Gillham & Reivich, 2007; Manciaux, Vanistendael et al., 2003 cited in Morales, 2007) และมีแนวโน้ม ที่มีภาวะเครียดต่ำ (พัชรินทร์ นันทจันทร์, ทัศนา ทวีคุณ, จริยา วิริยะสุกร, และพิศสมัย อรทัย, 2552) ดังนั้นการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น ด้อยโอกาส จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง อันจะส่งผล

ให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับ สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมี สุขภาพจิตดี (Eldridge, 2008; Employee Assistance, 2009) ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับความแข็งแกร่งใน ชีวิตนี้ กรอทเบิร์ก (Grothberg, 1995; 1997) ได้ ศึกษาพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ “I have” “I am” และ “I can” โดยที่ “I have” เป็นแหล่งสนับสนุน ภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ส่วน “I am” เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละ บุคคล ก็คือ ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการ ปรับตัว และ “I can” เป็นปัจจัยด้านทักษะในการ จัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมาในต่างประเทศ มีการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างต่อเนื่อง และมีงานวิจัยที่นำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความ แข็งแกร่งในชีวิตมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม การป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตและลดผลกระทบ จากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Marshall, 2001) ในประเทศไทยพบว่า มีการนำ แนวคิดเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้ในการ พัฒนาโปรแกรมเพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถ ต่อสู้กับปัญหาชีวิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น เด็บโตเป็น ผู้ใหญ่และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งโปรแกรม ที่พัฒนาโดยประเวช ดันดีพิวัฒนสกุล และคณะ (2550; 2551; 2552) เป็นโปรแกรมหนึ่งที่มี ประสิทธิภาพ ซึ่งจากผลการศึกษาที่มีการนำ โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้ ไปใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและ มัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 64 คน ก็พบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ภายหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วม

โครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นิกร เปลี่ยววิญญา, 2550)

การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นคือโอกาส เป็นบทบาทหน้าที่อย่างหนึ่งของพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติบทบาทการให้การดูแลนักเรียนกลุ่มเสี่ยง โดยใช้รูปแบบที่เหมาะสม การเป็นที่ปรึกษาให้กับบุคลากรของโรงเรียนเด็กคือโอกาสในการส่งเสริมและป้องกันการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวช ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงนี้ ผู้ศึกษาในฐานะเป็นบุคลากรหนึ่งในทีมสุขภาพ มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบดูแลนักเรียนคือโอกาสในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แห่งหนึ่ง ซึ่งยังไม่มีกรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้ จึงสนใจจะศึกษาถึงความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดย ประเวศ ดำดิพัฒน์สกุล (2551; 2552) มาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นคือโอกาสในโรงเรียนนี้ อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาวัยรุ่นกลุ่มนี้ให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ (Feasibility) ของการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้ในวัยรุ่นกลุ่มคือโอกาส ในประเด็นคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต เนื้อหา ประโยชน์ กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมและสื่อการสอน ระยะเวลา ปัญหาและอุปสรรค

วิธีการดำเนินการศึกษา

สถานที่ใช้ในการศึกษา

โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แห่งหนึ่งซึ่งเป็นโรงเรียนสำหรับเด็กคือโอกาส 10 ประเภท ตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กและวัยรุ่นฐานะยากจน (มากเป็นพิเศษ) ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่พื้นที่ห่างไกล ชนกลุ่มน้อย เด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงยาเสพติด เด็กและวัยรุ่นกำพร้าบิดามารดา เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ หรือส่งมาจากมูลนิธิต่างๆ เช่น มูลนิธิปวีณา หรือสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สำหรับโครงสร้างการศึกษาของโรงเรียนใช้มาตรฐานเดียวกับหลักสูตรของเด็กปกติทั่วไปของกระทรวงศึกษาธิการ แบ่งระดับการศึกษาเป็นระดับประถม 1-6 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้นประมาณ 1,000 คน ทุกคนพักอาศัยที่โรงเรียน โดยมี 16 หอนอน เฉลี่ยหลังละ 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นวัยรุ่นคือโอกาส ที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน (1 ชั้นเรียน) โดยเป็นวัยรุ่นที่ผู้บริหารและครูประจำชั้นในฐานะผู้ปกครองยินดีให้นักเรียนเข้าร่วมในการศึกษา โดยการลงนาม และนักเรียนยินดียินดีเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้โดยการลงนาม โดยดำเนินการเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการศึกษา ได้แก่

1.1) โปรแกรมการเสริมสร้าง**ความแข็งแกร่งในชีวิต**: คู่มือการใช้สื่อการเรียนรู้ความแข็งแกร่งในชีวิต ชุดที่ 1 และ 2 ที่พัฒนาโดย ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2551; 2552) ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกใช้กิจกรรมที่จะเสริมสร้าง**ความแข็งแกร่งในชีวิต**ตามแนวคิดของ Grotberg (1995; 2001) ซึ่งประกอบด้วย 8 กิจกรรม คือ 'I have' มี 2 กิจกรรม (แค่ 'ไม่' ก็หมดเรื่อง และทำไมเป็นคนแบบนี้) 'I am' มี 3 กิจกรรม (การค้นหาความแข็งแกร่งในชีวิต อยู่ที่ไหนมอง และต้องเปลี่ยนให้ได้) และ 'I can' มี 3 กิจกรรม (เรื่อง เครียด เครียด ความโกรธ ของแดน และสิ่งสำคัญในชีวิต)

1.2) สื่อและอุปกรณ์ต่างๆ เช่น เครื่องเล่นซีดี วีซีดี โทรศัพท์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย ข้อมูลเพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียนรู้ ค่าใช้จ่าย สถานภาพ สมรสของบิดามารดา และระดับการศึกษาของบิดามารดา

2.2) แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Inventory) ซึ่งพัฒนาจากแนวคิด Resilience ของ Edith Henderson Grotberg (1997; 1999; 2001) โดยพัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ (2553) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ 'I have' 'I am' และ 'I can' มีจำนวน 28 ข้อ โดยเป็นคำถามเกี่ยวกับ 'I have' จำนวน 9 ข้อ 'I am' จำนวน 10 ข้อ และ 'I can' จำนวน 9 ข้อ โดยคำถามแต่ละข้อมีให้เลือกคำตอบเพื่อแสดงระดับ

ความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ คือ เลือก 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด เลือก 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย เลือก 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง เลือก 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก และเลือก 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนนรวมทั้ง 28 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง นำไปใช้ในวัยรุ่นด้วยโอกาสมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 389 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นตามวิธี Cronbach's alpha coefficient ของแบบประเมินเท่ากับ 0.86 และจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความแข็งแกร่งในชีวิต ก็พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตัวแปรความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถวัดได้ด้วยตัวบ่งชี้ในโมเดลได้จริง นั่นคือ ตัวแปรความแข็งแกร่งในชีวิต มีความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) (พัชรินทร์ นันทจันทร์, 2553)

2.3) แบบประเมินความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้าง**ความแข็งแกร่งในชีวิต** พัฒนาโดยผู้ศึกษา ใช้ประเมินความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมในประเด็นเนื้อหาประโยชน์ กลวิธีดำเนินกิจกรรม/สื่อการสอน ระยะเวลา ข้อเสนอแนะ ปัญหา/อุปสรรค และความพึงพอใจของนักเรียนและครู ซึ่งเป็นลักษณะคำถามปลายเปิด จำนวน 9 ข้อ

วิธีการดำเนินการกิจกรรม

การศึกษาค้นคว้านี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ก่อนดำเนินการ ผู้ศึกษาได้ทำหนังสือขออนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ เมื่อผู้อำนวยการโรงเรียน (ผู้มีอำนาจลงนาม) ยินดีให้นักเรียนเข้าร่วมใน

การศึกษาโดยการลงนามแล้ว ผู้ศึกษาได้ประสานงานกับครูแนะแนวเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและเชิญเป็นผู้ช่วยในการศึกษาครั้งนี้โดยสมัครใจ พร้อมทั้งประสานงานกับครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากนั้นผู้ศึกษาเข้าดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 1 ห้อง จากนั้นอธิบายวัตถุประสงค์และสิทธิในการเข้า

ร่วมการศึกษา เมื่อนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาโดยการลงนามแล้วจึงเริ่มดำเนินการศึกษาโดยใช้เวลาในการดำเนินงาน 4 สัปดาห์ มีการจัดกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละประมาณ 50-60 นาที ในช่วงโมงแนะแนวและหลังเลิกเรียน ทุกวันอังคารและวันศุกร์ รวม 8 ครั้ง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมและองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต

ครั้งที่	กิจกรรม	องค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต
1	การค้นหาความแข็งแกร่งในชีวิต	I am
2	อยู่ที่มุมมอง	I am
3	เรื่อง เครียด เครียด	I can
4	ความโกรธของแดน	I can
5	แค่ 'ไม่' ก็หมดเรื่อง	I have
6	ทำไมเป็นคนแบบนี้	I have
7	สิ่งสำคัญในชีวิต	I can
8	ต้องเปลี่ยนให้ได้	I can

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent t-test)

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่ง

ในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส ใช้การสรุปเนื้อหาแล้วนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นด้อยโอกาส

วัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน แต่มีแบบสอบถามที่นักเรียนตอบไม่สมบูรณ์จำนวน 2 ฉบับ จึงมีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ทั้งสิ้น 28 คน อายุเฉลี่ยของนักเรียนเท่ากับ 14.5 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.1 และเพศชายร้อยละ 42.9 *ระดับผลการเรียน (GPA)* เฉลี่ยของนักเรียนเท่ากับ 2.11 ในด้านความพอเพียงของค่าใช้จ่าย นักเรียนได้รับเงินค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองน้อยกว่า 10 บาทต่อวัน ร้อยละ 50 ได้รับเงินวันละ 11-20 บาท ร้อยละ 39.3 และได้รับเงินวันละ 21 บาท หรือมากกว่า ร้อยละ 10.7 และพบว่าเงินที่ได้รับมีความเพียงพอกับค่าใช้จ่ายร้อยละ 78.6 และไม่มี ความเพียงพอกับค่าใช้จ่ายร้อยละ 21.4 *สถานภาพของบิดามารดา* พบว่า อยู่ด้วยกันร้อยละ 46.4 แยกกันอยู่ร้อยละ 14.3 หย่าร้างร้อยละ 14.3 บิดาถึงแก่กรรมร้อยละ 10.7 ทั้งบิดาและมารดาถึงแก่กรรมร้อยละ 10.7 *ระดับการศึกษาของบิดามารดา* ส่วนใหญ่ระดับการศึกษาของบิดาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 71.4 รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 10.7 ต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 10.7 ไม่ทราบว่าบิดาอยู่ที่ใด ร้อยละ 3.6 ส่วนระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 60.7 รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 17.9 ต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 10.7 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 7.1 และไม่ทราบว่ามารดาอยู่ที่ใดร้อยละ 3.6

ผลของการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้ในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส

การศึกษความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมครั้งนี้ นำเสนอผลเป็น 2 ประเด็น คือ 1) คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และ 2) ความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมในประเด็นเนื้อหา ประโยชน์ สื่อการสอน และระยะเวลาของการดำเนินโปรแกรม

1. คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมในการศึกษาครั้งนี้ใช้ สถิติ Dependent t-test จากการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการกระจายของค่าคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม โดยใช้สถิติ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่า คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมมีการกระจายแบบปกติ ($p > .05$) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.873, p = .004$) แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิต ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ($n = 28$)

คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต	Min-Max	Mean	SD	t	p
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	85-122	106.14	10.283	2.873	.004
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	89-139	109.21	12.136		

2. ความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมในประเด็น เนื้อหา ประโยชน์ สื่อการสอน และระยะเวลาของการดำเนินโปรแกรม

ผลจากการประเมินเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้ในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสหลังสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม สามารถสรุปเป็นภาพรวมความคิดเห็นของครูและนักเรียน ดังนี้

นักเรียน

เนื้อหา: เนื้อหาที่มีอยู่ในโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีความเพียงพอไม่มากและไม่น้อยเกินไป มีความชัดเจน เข้าใจง่าย มีการอธิบาย มีละคร มีภาพประกอบ มีตัวอย่างให้ดู ทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น ได้รับรู้หลายรูปแบบ และได้เรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง

ประโยชน์: เนื้อหากิจกรรมเป็นประโยชน์มากในการช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียน ทุกกิจกรรมมีประโยชน์มากและแต่ละกิจกรรมไม่เหมือนกัน เป็นการแนะนำสิ่งที่ดีให้กับคนที่กำลังลำบาก เนื้อหาตรงกับชีวิตจริงเกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนที่สุด โปรแกรมนี้ช่วยให้มีความรู้มากขึ้นในเรื่องความแข็งแกร่งของชีวิต เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตที่ดีมาก ทำให้ได้คิด ได้ดู ได้เข้าใจในสิ่งที่เราไม่เข้าใจ ทำให้รู้สึกดี อารมณ์ดีขึ้นมาก รู้สึกได้ผ่อนคลาย และได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น ส่วนในด้านการนำความรู้ไปปฏิบัตินั้น สามารถนำความรู้ที่ได้จากโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้ลองนำไปใช้และรู้ว่าได้ผล ช่วยให้เราคิดค้นบวก และกล้าแสดงออก เป็นการช่วยให้ชีวิตเราสดใสมากขึ้น ทำให้จิตใจแข็งแกร่งมากขึ้น

สื่อการสอน: เอกสาร/หนังสือ/ซีดี ที่ใช้ประกอบกิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้น่าสนใจและเข้าใจง่ายมาก ทำให้รู้เรื่องมากเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตและสนุกมาก ได้เห็นพฤติกรรมของบุคคล บอกความเป็นอยู่ของแต่ละคนได้ลึกซึ้ง

ระยะเวลาของการทำกิจกรรม: นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าเหมาะสมกับเนื้อหา และไม่น่าเบื่อ แต่อยากให้มีกิจกรรมมากกว่านี้อีก เพราะอยากได้ความรู้อีกหลายๆ อย่าง บางส่วนอยากให้ทำกิจกรรมในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยคิดว่าเป็นวันเสาร์หรืออาทิตย์

ครู

เนื้อหา: เนื้อหาที่มีอยู่ในโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีเพียงพอในแต่ละกิจกรรม และมีประโยชน์ในการช่วยฝึกทักษะชีวิตต่างๆ ให้นักเรียนได้มาก มีหลากหลายแง่มุม เพิ่มความสนุกในการเรียนรู้เนื้อหาที่มีความชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ในด้านประโยชน์ครูให้ข้อคิดเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมากและมีประโยชน์ในทุกกิจกรรม การเรียนการสอนเป็นรูปแบบที่เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สามารถทำให้นักเรียนได้คิดตาม และได้ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล การกล้าแสดงออกในทางบวก ได้เห็นมุมมองและประสบการณ์หลากหลายจากคนอื่นๆ ช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักเรียนได้อย่างดี ช่วยเพิ่มเติมความรู้เรื่องความแข็งแกร่งในชีวิตได้มากขึ้น ส่วนในด้านการนำความรู้ไปปฏิบัติ นั้นครูคิดว่าเป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปปฏิบัติได้หากต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ

สื่อการสอน: เอกสาร/หนังสือ/ซีดี ที่ใช้ประกอบกิจกรรมในโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตน่าสนใจมาก ซีดีมีเป็นตอนๆ ในแต่ละกิจกรรมสะดวกในการใช้งานและเหมาะสมกับเทคโนโลยีที่โรงเรียนมีอยู่ การที่นักเรียนได้ดูละครทำให้เพิ่มความน่าสนใจในกิจกรรมอย่างมากกับนักเรียน จดหมายอาหมอ มีเนื้อหาสาระครอบคลุมในแต่ละกิจกรรม ช่วยให้เด็กได้กลับไปทบทวน และเรียนรู้เพิ่มเติมในแต่ละเรื่องนั้นๆ ได้อย่างดี ในจดหมายอาหมอมีกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้ นักเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดที่เป็นรูปธรรม เช่น การควบคุมลมหายใจเวลาเครียด ซึ่งวิทยากรได้ใช้เวลาช่วงหนึ่งทำการฝึกให้นักเรียน ซึ่งนักเรียนฟังพอใจมาก

ระยะเวลาในแต่ละกิจกรรม: ส่วนใหญ่จะค่อนข้างน้อยไปในระยะเวลา 50 นาที ในการตอบใบคำถามและการอภิปราย ซึ่งนักเรียนต้องใช้เวลาคิด และเขียนนาน โดยเฉพาะการกระตุ้นให้นักเรียนแต่ละคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น และออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียน ซึ่งน่าจะขยายเวลาเพิ่มขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค: จากการที่ผู้ศึกษาได้ดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสในโรงเรียน มีปัญหาและอุปสรรคดังนี้

สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ในการศึกษครั้งนี้ใช้ห้องเรียนเป็นสถานที่ดำเนินกิจกรรม ซึ่งเป็นห้องเฉพาะสำหรับกิจกรรมวิชาแนะแนว ห้องเรียนอยู่ชั้นสองด้านริมสุดของอาคาร มีช่องหน้าต่างระบายอากาศหนึ่งด้านของผนังห้อง มีพัดลมตั้งพื้นในห้อง 2 ตัว ซึ่งค่อนข้างน้อยและไม่ทั่วถึง อากาศในห้องจึงค่อนข้างร้อนในบางครั้ง พบว่านักเรียนมาทำกิจกรรมด้วยร่างกายมีเหงื่อ

มากและบ่นว่าร้อน

สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ในห้องแนะแนวมี โทรทัศน์แบบจอแบนติดไว้ที่ผนังด้านบนซึ่งอยู่ด้านหน้าของห้อง ทีวีขนาดค่อนข้างเล็กประมาณ 21 นิ้ว ซึ่งติดตั้งไว้สูง เนื่องจากพื้นที่ห้องค่อนข้างเล็ก จึงทำให้นักเรียนกลุ่มที่นั่งหน้าติดกับทีวี ต้องแหงนคอดู ซึ่งนักเรียนก็บ่นว่าเมื่อยคอ ทำให้บางครั้งต้องพักคอและฟังแต่เสียง ซึ่งสามารถจัดจังหวะในการดูของนักเรียนได้ บางคนต้องนอนดู ซึ่งก็ดูไม่เหมาะสม ในห้องไม่มีเครื่องขยายเสียงและไม่โครโฟน

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมประมาณ 50-60 นาที ในการดำเนินกิจกรรมในช่วงโมเมนต์แนะแนวมักต้องรีบเร่ง เพราะมีเวลาไม่ถึง 50 นาที

อภิปรายผล

คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

จากผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .004$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิกร เปลี่ยววิญญา (2550) ที่ประเมินผลโครงการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจำนวน 64 คน เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตภายหลังเข้าร่วมโครงการพบว่าสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับการศึกษานี้การที่วัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมแล้วมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้นนั้น อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมี

เนื้อหาภารกิจที่เสริมสร้างองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต (I have, I am และ I can) กล่าวคือ *กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องความแข็งแกร่งในชีวิต* เป็นการช่วยให้นักเรียนสามารถตระหนักรู้ได้ว่าตนเองมีองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 3 ด้านอย่างไร การรู้จักลักษณะเฉพาะของตนเอง *กิจกรรมการสร้างความรู้สึกรักกับตัวเอง* *วิธีคิดในการมองโลกในแง่ดี* และ *การสร้างแรงจูงใจเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม* ช่วยให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งภายในเพิ่มขึ้น (I am) *กิจกรรมการรู้จักปฏิเสธและเจรจาต่อรองที่ดี* มีทักษะในการสื่อสารหรือวิธีการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ช่วยให้นักเรียนมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน (I have) ส่งผลให้นักเรียนสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น *กิจกรรมการสร้างเป้าหมายในชีวิตและการบริหารเวลา* *การจัดการกับความเครียด* และ *การจัดการกับอารมณ์โกรธ* ช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาที่เหมาะสม และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ (I can) ส่งผลให้นักเรียนสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นไว้ได้ จึงมีความเครียดน้อยลง นอกจากนี้และเมื่อพิจารณากิจกรรมที่ใช้ในการเสริมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตแต่ละด้าน ก็จะเห็นได้ว่ามีบางกิจกรรมที่จะมีความคาบเกี่ยวระหว่างองค์ประกอบ เช่น กิจกรรมการเสริมสร้าง 'I have' คือ สายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน โดยการรู้จักปฏิเสธและเจรจาต่อรองที่ดี มีทักษะในการสื่อสารหรือวิธีการเกี่ยวข้องกับคนอื่น จะช่วยเสริมองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตในด้าน I can ด้วย จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงขึ้น ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่าการช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร และช่วยเสริมสร้างในส่วนที่ยังขาดก็จะช่วยเสริมสร้างให้นักเรียน

มีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพต่อไป อย่างไรก็ตามในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความเป็นไปได้ (feasibility) ของการใช้โปรแกรม จึงมีข้อจำกัดในการนำไปอ้างอิงถึงกลุ่มประชากร

ความเป็นไปได้ของการใช้โปรแกรมในประเด็น เนื้อหา ประโยชน์ สื่อการสอน และระยะเวลาของการดำเนินโปรแกรม

เนื้อหาของโปรแกรม: ผลการประเมินด้านเนื้อหาของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตพบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่า เนื้อหา กิจกรรมดี มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะนำเสนอ และง่ายต่อการทำความเข้าใจ การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ที่พัฒนาโดย ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล (2551; 2552) นั้น ถึงแม้ว่าโปรแกรมนี้มีได้พัฒนาสำหรับวัยรุ่นด้อยโอกาส โดยเฉพาะ แต่ก็พบว่ามีความเหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส เนื้อหาของกิจกรรมมีความชัดเจน เข้าใจง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีกลยุทธ์ในการถ่ายทอดเนื้อหาที่น่าสนใจ โดยใช้ละครเป็นสื่อที่ช่วยให้เข้าถึงวัยรุ่นได้ดี และช่วยให้นักเรียนมีความสนใจในกิจกรรมมากขึ้น ความยาวของการนำเสนอละครแต่ละตอนเหมาะสม ผู้ศึกษาได้ดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอนเป็นหลัก แต่มีการปรับเปลี่ยนบ้างเล็กน้อย เกี่ยวกับการยกตัวอย่างหรือสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เข้ากับบริบทของนักเรียนในสถานศึกษานั้น และสถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งภาพพลิกัดหนังสือประกอบการบรรยายสรุป เพื่อเป็นการทบทวนและช่วยให้นักเรียนจำได้ง่ายขึ้น กิจกรรมส่วนใหญ่เหมาะสมและมีเนื้อหา

ดี อีกทั้งเอกสาร 'จดหมายของอาหมอ' ที่แจกให้นักเรียนทำกิจกรรม นอกจากจะมีสาระครอบคลุมครบถ้วนและเพิ่มเติมนอกเหนือจากในกิจกรรมแล้วยังช่วยให้นักเรียนมีคู่มือ และมีโอกาสได้กลับไปทบทวนอีกด้วย สำหรับเรื่องของเนื้อหาของโปรแกรมระหว่างโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเต็มรูปแบบ 16 กิจกรรม กับการศึกษาครั้งนี้ที่ผู้ศึกษาได้นำมาประยุกต์ใช้เพียง 8 กิจกรรมนั้นก็พบว่านักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น ดังนั้นโปรแกรมนี้น่าจะเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนตามปกติของโรงเรียนหรือในชั่วโมงแนะแนว โดยอาจเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนนั้นๆ

ประโยชน์: จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทุกคนเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ตัวอย่างเช่น สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้จิตใจแข็งแกร่งมากขึ้น ความเครียดลดลง เป็นต้น โปรแกรมในภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจมาก การวางรากฐานให้นักเรียนได้รับการพัฒนาให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น จะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่อาจจู่โจมเข้ามาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ส่วนในด้านครูนั้นการที่ครูแนะแนวเข้าร่วมการดำเนินกิจกรรมช่วยให้ครูเกิดการเรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติต่อวัยรุ่น การเข้าถึงวัยรุ่น และรับรู้ปัญหาความเสี่ยงของวัยรุ่นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวเพิ่มขึ้น ที่ผ่านมายังมิได้มีการนำโปรแกรมการสอนรูปแบบนี้มาใช้ในการเรียนการสอน ทำให้ครูได้เรียนรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติงานโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ ในการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นด้วยโอกาส และทางโรงเรียนก็เห็นความสำคัญของโปรแกรม โดยคาดว่าจะมีการนำโปรแกรมไปเป็น

ส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนชั่วโมงแนะแนว และจะขยายผลในระดับชั้นอื่นๆ ต่อไป

กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมและสื่อการสอน:

การศึกษาครั้งนี้พบว่าสื่อการสอนมีกลยุทธ์ในการถ่ายทอดเนื้อหาที่น่าสนใจ โดยเฉพาะการใช้ละครเป็นสื่อ สามารถดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้ดี และสื่อถึงประเด็นเนื้อหาในแต่ละเรื่องได้ชัดเจน ทำให้นักเรียนเข้าใจง่ายและรวดเร็วขึ้น หนังสือคู่มือการใช้สื่อการเรียนรู้อยู่ภายในประกอบด้วย เนื้อหา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ใบคำถามใบงาน มีความชัดเจนเข้าใจง่าย และมีเอกสารประกอบ คือ จดหมายของอาหมอ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาและมีประสบการณ์พิเศษเพิ่มมากขึ้น การที่นักเรียนให้ความสนใจตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมนั้น อาจเนื่องมาจากการใช้สื่อช่วยสอนที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน ซึ่งมีภาพหรือเหตุการณ์ที่มีเนื้อหาสัมพันธ์กับประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยรู้/เคยมีมาก่อน หรือใกล้เคียงกับพื้นฐานความรู้เดิมที่มีอยู่ มีการใช้คำศัพท์ คำบรรยาย ข้อความเทคนิค หรืองานกราฟิกที่ช่วยสร้างความสนใจให้นักเรียนมีความต้องการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการรับรู้ที่ดี เข้าใจได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จะเห็นว่าการใช้สื่อการเรียนรูที่สร้างเป็นละคร ควรต้องมีความทันสมัย และเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน จึงจะช่วยให้การถ่ายทอดความรู้นั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการผลิตสื่อการสอนที่สร้างเป็นบทละคร ควรจะต้องมีการปรับปรุงเนื้อหาละครตามสถานการณ์ เพื่อให้มีความร่วมสมัยอยู่ตลอดเวลา

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม:

ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50-60 นาที พบว่าเนื้อหาส่วนใหญ่ในแต่ละกิจกรรมค่อนข้างเหมาะสม

ไม่ยาวหรือว่าสั้นไป สำหรับกิจกรรมที่ต้องการเวลาเพิ่มเติม คือ แยก 'ไม่' ก็หมดเรื่อง หรือ เรื่องเครียด เครียดนั้น ถ้าจัดกิจกรรมในช่วงโมงและแนวควรจัดแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ครั้ง โดยครั้งแรกเป็นเรื่องการให้ความรู้ ครั้งที่สองเป็นเรื่องการฝึกปฏิบัติ และอาจเพิ่มเติมในส่วนของการเสริมด้วยก็ได้ หรืออาจจัดกิจกรรมในเวลาหลังเลิกเรียนซึ่งก็พบว่าเหมาะสม

การดำเนินการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แม้ว่าจะมีปัญหาและอุปสรรคบางประการในเรื่องสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม หรือระยะเวลาในการทำกิจกรรม แต่จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า การนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้ในวัยรุ่นนักร้องโอกาสครั้งนี้ก็มีความเหมาะสม ทั้งในด้านประสิทธิภาพของโปรแกรม เนื้อหาของกิจกรรม ประโยชน์ สื่อที่ใช้ และระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรม โดยจะต้องประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทของสถานที่นั้นๆ

ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้

การนำผลการศึกษาไปใช้ทางการพยาบาล

จากผลการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมาใช้ในวัยรุ่นนักร้องโอกาสในโรงเรียนสามารถสรุปข้อเสนอแนะที่พยาบาลสามารถนำไปใช้ในการให้การดูแลวัยรุ่นนักร้องโอกาสดังนี้

1. ควรมีการขยายผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นนักร้องโอกาสนี้ ไปใช้ในชั้นเรียนอื่นๆ โดยมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาว เพื่อประเมินความคงอยู่ของผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม

2. ในการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเป็นครูหรือ พยาบาลในโรงเรียน ซึ่งได้รับการอบรมเกี่ยวกับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต และเป็นผู้มีประสบการณ์ในการสอนแบบมีส่วนร่วม มีความเข้าใจเนื้อหาของกิจกรรม รู้และเข้าใจแผนการสอนและขั้นตอนในการสอนเป็นอย่างดี ดังนั้น พยาบาลที่รับผิดชอบงานทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช จึงควรร่วมกับทีมสหวิชาชีพในการพัฒนาให้บุคลากรกลุ่มนี้มีความรู้ความสามารถที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในวัยรุ่นนักร้องโอกาสนั้นในโรงเรียน ควรจัดให้มีการประชุมชี้แจงในเรื่องดังกล่าวแก่ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองนักเรียนด้วย เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการติดตามเฝ้าระวังปัญหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง และช่วยกันหาทางแก้ไขตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นนักร้องโอกาสนั้นในบริบทต่างๆ ที่เฉพาะเจาะจง เช่น วัยรุ่นนักร้องโอกาสที่ยากจน วัยรุ่นนักร้องโอกาสที่กำพร้าบิดามารดา วัยรุ่นนักร้องโอกาสที่ไร้ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษากาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตโดยมีการวัดผลลัพธ์ทางจิตสังคมอย่างอื่นด้วย เช่น ความเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตของเด็กนักร้องโอกาสดังกล่าวในสังคมไทย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกรมสุขภาพจิตในการอนุเคราะห์ทุนการศึกษาตลอดหลักสูตรการศึกษา ขอขอบคุณนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุลที่ให้ความกรุณาเอื้ออำนวยโปรแกรมที่ใช้ในการศึกษา และขอขอบคุณคณาจารย์และนักเรียนที่เข้าร่วมในการศึกษาจนส่งผลให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

รายการอ้างอิง

- กานต์พิชชา เหลี้ยวตระกูล. (2549). ผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาส. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิกร เปลี่ยววิญญา. (2550). การประเมินโครงการอบรมเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2551). คู่มือการใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่องเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจชุดที่ 1. กรุงเทพฯ: คิดดี มีดี.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2552). คู่มือการใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจชุดที่ 2. กรุงเทพฯ: คิดดี มีดี.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, พัฒนา ทวีคุณ, จริยา วิทยะสุกร, และพิศสมัย อรทัย. (2552). คู่มือเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต (*Enhancing Resilience*). โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ. (2553). การพัฒนาแบบประเมินความเข้มแข็งในชีวิต (*Resilience Inventory*). รายงานการวิจัย.
- พรสุรี แจ่มศรี. (2549). การถูกเลือกปฏิบัติต่อเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียน: กรณีศึกษาเด็กของมูลนิธิส่งเสริมการพัฒนามนุชนานาชาติ (เอช ดี เอฟ) คลองเตย, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย. เข้าถึงเมื่อวันที่ 23 กันยายน 2552 จาก <http://mulinet9.li.mahidol.ac.th/e-thesis/4637990.pdf>.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ). (2533). รายงานการประชุมปฏิบัติการ เรื่อง เด็กในภาวะยากลำบาก. เข้าถึงเมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2552 จาก <http://www.onec.go.th/publication/4015002/dad-1a.htm>.
- อุมพร ตรังคสมบัติ. (2549). ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย: รายงานทบทวนความรู้และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Aizer, A. (2007). Neighborhood Violence and Urban Youth. *National Bureau of Economic Research*. Retrieved September 10, 2009, from <http://www.nber.org/chapters/c0598.pdf>.
- Eldridge, D. (2008). Building Resilience to help us Stress Less. *Northern Sydney Central*

- Coast NSW Health. Retrieved September 10, 2009, from <http://www.nscchealth.nsw.gov.au/media/05oct2008.shtml>.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2007). The Penn Resiliency Project. *Resilience Research in Children Center*. Retrieved December 16, 2009, from <http://www.ppc.sas.upenn.edu/prpsum.htm>.
- Goodman, E., McEwen, B. S., Dolan, L. M., Schafer-Kalkhoff, T., & Adler, N. E. (2005). Social disadvantage and adolescent stress. *Journal of Adolescent Health*, 37, 484-492.
- Grotberg, E. H. (1995a). *The International resilience project: Research, application, and policy*. Retrieved July 10, 2005, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95a.html>
- Grotberg, E. H. (1995b). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1996). *The International resilience project: Research and application*. Retrieved July 10, 2005, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb96a.html>
- Grotberg, E. H. (1997). *The International resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions*. Retrieved July 10, 2005, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb96a.html>
- Grotberg, E. H. (1998). I am, I have, I can: What family worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth*, 2(3), 36-39.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory Child Health*, 7(2), 75-83.
- Grotberg, E. H. E. (2003). *Resilience for today*. Westport, CT: Praeger.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for Tomorrow*. Retrieved March 20, 2007, from http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg_2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf=rNvKj598L7XA10k5LAZLqoEHUM0&hl=th&ei=rysnS5HCEo2TkAWVIM35DA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CAoQ6AEwAA#v=onepage&q=&f=false
- Marshall, K. (2001). Bridging the Resilience Gap: Research to Practice. *Resilience Research for Prevention Programs*. Retrieved September 22, 2009, from http://www.ccap.org/res_papers/bridge.pdf.
- Morales, E. (2007). Approaches Based on Resilience. *VEILLE*. Retrieved July 26, 2010, from http://www.oakfnd.org/activities/2008/OakCAP_Approaches_Resilience_English_2007.pdf
- Wekerle, C., Waechter, R. L., Leung, E., & Leonard, M. (2007). Adolescent: A Window of Opportunity for Positive Change in Mental Health. *First Peoples Child & Family Review*. Retrieved September 22, 2009, from http://www.fncfcs.com/pubs/vol3num2/Wekerle_Weechter_Leung_Leonard_pp8.pdf.