

บทความวิจัย

การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ของวัยรุ่นไทย

กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์* อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ** ศิริวรรณ พิริยคุณธรร***
นฤมล ตีระพัฒน์**** ปราณี เลี่ยมพุทธทอง*****

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย ผู้ให้ข้อมูลเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก และการเขียนบันทึก 2) กลุ่มครู จำนวน 3 ราย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เจาะลึก และ 3) กลุ่มผู้ปกครอง จำนวน 24 ราย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และข้อมูลการพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการของ Strauss, Corbin

ผลการศึกษา สามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนารูปแบบฯ ได้ 4 ขั้นตอน โดยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 26 สัปดาห์ ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ความหมายของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” และ (3) การศึกษาประสบการณ์การนำ 3 แนวคิด ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความเข้าใจ 3 แนวคิด ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียนหลัก: quantar.b@psu.ac.th

** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**** ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนเทศบาล 1 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

***** ศาสตราจารย์ School of Science and Health, Western Sydney University, Australia.

สร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” (2) การเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (3) การเชื่อมโยงแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ “การดูแลสุขภาพองค์รวม” ขั้นตอนที่ 3 การนำแนวคิดสำคัญที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (2) การส่งเสริมการปฏิบัติจริงและการให้คำมั่นสัญญา และ (3) การสะท้อนผลการเรียนรู้ และขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผลที่เกิดขึ้นสามารถสรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ (1) สามารถนำแนวคิดที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิต (2) มีความสามัคคีและการช่วยเหลือเพื่อน และ (3) ส่งเสริมความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจ

คำสำคัญ: เป้าหมายในชีวิต; ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง; สุขภาพแบบองค์รวม; วิทยุคนไทย

ความเป็นมาของปัญหา

วิทยุ เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดสร้างสรรค์ และสติปัญญา¹ เป็นช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี เริ่มมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิต เพื่อการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี อย่างไรก็ตาม ด้วยสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า กระแสโลกาภิวัตน์นำพาวัฒนธรรมเข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ประกอบกับระบบคุณค่าที่ตึงงาม มีจิตสาธารณะ ความเอื้ออาทรของคนในสังคมปรับเปลี่ยนไปจากเดิม² ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพของวัยรุ่น ประกอบกับสถานการณ์ 50 ปีที่ผ่านมา พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นยังน้อยกว่าการสร้างเสริมสุขภาพแก่วัยเด็ก³ ที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อม และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย ภาวะโภชนาการเกิน การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การใช้ชีวิตด้วยความประมาทที่นำไปสู่การบาดเจ็บเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ และติดเชื่อเฮชไอวี⁴ การดำเนินชีวิตอย่างไร้คุณค่าและไร้เป้าหมาย การไม่ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และการขาดต้นทุนทางสังคม และนำไปสู่การสูญเสียเป้าหมายในชีวิต⁴

การมีเป้าหมายในชีวิต เกิดจากบุคคลมีความเชื่อที่ว่า ชีวิตของตนเองมีความสำคัญหรือมีความหมาย และเมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต⁵ บุคคลที่มีเป้าหมายชัดเจนและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย จะมีความกระตือรือร้นในการค้นหาตนเอง และค้นหาความหมายที่เหมาะสมกับชีวิตของตน ตลอดจนมีการกระทำด้วยความทุ่มเท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต⁶ และการดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้อง ความเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงความมีคุณค่าของตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การสร้างความรับผิดชอบในการดูแลตนเองให้สุขภาพที่สมบูรณ์ และการดำเนินชีวิตแบบพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแห่งพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อการมีชีวิตที่สมดุลและผาสุก มีความสำคัญเป็นอันมาก ที่ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิต⁷ ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี มีชีวิตที่เป็นสุข และเกิดภูมิคุ้มกันในตนเอง และนำมาซึ่งการบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิต⁸

การส่งเสริมการมีสุขภาพองค์รวมแก่วัยรุ่นให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นรากฐานชีวิตให้กับวัยรุ่นดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้อง ตึงงาม และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ⁹ โดยการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสุขภาพที่ดี จะต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น ปัจจัยด้านครอบครัว โรงเรียน

และชุมชนร่วมด้วย^๑ และการมีส่วนร่วมดังกล่าว จะนำไปสู่การส่งเสริมการมีสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่น นอกจากนี้ การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่วัยรุ่น มีความสำคัญมากกว่าการเน้นการสร้างเสริมสุขภาพเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพียงเรื่องเดียว^๑ และหากวัยรุ่นมีสุขภาพดีและมีคุณภาพ ย่อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป อย่างไรก็ตาม การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ยังไม่มีการศึกษาใดที่นำแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา “การพัฒนา รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย” โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ วัยรุ่น ครู และผู้ปกครอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำกรอบทฤษฎีพื้นฐาน 3 แนวคิด มาใช้เป็นแนวทางของการศึกษา ได้แก่ (1) แนวคิดเป้าหมายในชีวิต การมีเป้าหมายในชีวิตเกิดจากบุคคลมีความเชื่อที่ว่า ชีวิตของตนเองมีความสำคัญหรือมีความหมาย และเมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต (2) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหรือหลักพอเพียง เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้อง ความเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ไม่เสี่ยง และ (3) แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุกองค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ ให้อยู่ในภาวะสมดุล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดี

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) ระหว่างผู้วิจัย นักเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย โดยลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่สำคัญคือ การมีส่วนร่วมของนักวิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกขั้นตอนของโครงการวิจัย โดยขั้นตอนการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นรูปเกลียววงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research spirals) ได้แก่ (1) การวางแผน (planning) (2) การปฏิบัติ (acting) (3) การสังเกต (observing) (4) การสะท้อนการปฏิบัติ (reflecting) และ (5) การปรับปรุงแผน (re-planning)¹⁰ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 26 สัปดาห์ และสามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยได้ ดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล การรับรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสุขภาพแบบองค์รวมอย่างถ่องแท้ รวมถึง ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มนักเรียน โดยใช้เครื่องมือวิจัย 4 ชุด ที่ผ่านการพิจารณาความชัดเจนของข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา และการสื่อความหมายจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ดังนี้

1.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา จำนวนเงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อวัน จำนวนเงินที่ใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน เหตุผลของการใช้เงิน แหล่งที่มาของเงิน ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ความขัดแย้งกับเพื่อน การเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ การเคยใช้สิ่งเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ และการสวมหมวกนิรภัย

1.2 แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อประเมินการรับรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสุขภาพแบบองค์รวม จำนวน 12 ข้อ ดังตัวอย่างคำถาม เช่น เคยได้ยินคำว่า “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “สุขภาพแบบองค์รวม” หรือไม่ ถ้าเคยได้ยินแนวคิดเหล่านั้นเป็นอย่างไร เรียนรู้มาจากแหล่งใด อย่างไร และเคยมีประสบการณ์การนำแนวคิดเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตหรือไม่ อย่างไร

1.3 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสุขภาพแบบองค์รวม จำนวน 3 ชุด เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 3 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง แนวคำถามกลุ่มนักเรียน ประกอบด้วย 16 ข้อ ดังตัวอย่าง (1) ช่วยเล่าให้ฟังว่า ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร (2) เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ปรีกษาใครหรือขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง และ (3) เคยคิดหรือไม่ว่า ตนเองต้องการมีชีวิตแบบใด เพราะเหตุใด เกิดขึ้นเมื่อใด แนวคำถามครู ประกอบด้วย 14 ข้อ ดังตัวอย่าง (1) ท่านเคยได้ยินคำว่า เป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เป็นอย่างไร (2) ท่านคิดว่าการมีเป้าหมายในชีวิต มีความสำคัญต่อวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร และ (3) ท่านเคยสนับสนุนให้นักเรียนวาดภาพอนาคตหรือไม่ เพราะเหตุใด และแนวคำถามผู้ปกครอง ประกอบด้วย 15 ข้อ ดังตัวอย่าง (1) ท่านคิดว่า คำว่า “สุขภาพ” มีความหมายอย่างไร (2) ท่านคิดว่า “สุขภาพ” มีความสำคัญต่อนักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด (3) ท่านคิดว่า มีปัจจัยอะไรบ้าง (ส่งเสริมหรืออุปสรรค) ในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) และ (4) ท่านคิดว่า การมีเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนมีความสำคัญต่อนักเรียน (วัยรุ่น) หรือไม่ อย่างไร

1.4 แบบบันทึกกิจกรรมที่ปฏิบัติประจำวันและผลที่เกิดขึ้นของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียน และมีคำถามหลัก 2 ประเด็น คือ ความฝันของฉันทืออะไร และชีวิตของฉันทืออย่างไร

2. การวิเคราะห์และวางแผนเพื่อกำหนดรูปแบบ “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย” แบบชั่วคราว พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายและตกลงร่วมกับผู้ให้ข้อมูลในการนำรูปแบบชั่วคราวดังกล่าวไปทดลองปฏิบัติ

3. การปฏิบัติ การสะท้อนการปฏิบัติ และการปรับปรุงแผนการปฏิบัติตามวงจรวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

3.1 การปฏิบัติและการสังเกต เป็นการนำรูปแบบ “การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย” แบบชั่วคราวที่วางแผนไว้ นำสู่การปฏิบัติกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ศึกษา พร้อมติดตามพฤติกรรมขณะปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม สัมภาษณ์เจาะลึก สนทนากลุ่ม และการเขียนบันทึกของผู้ให้ข้อมูล

3.2 การสะท้อนการปฏิบัติ เป็นการสะท้อนผลการนำรูปแบบชั่วคราวไปปฏิบัติและส่วนที่ต้องปรับปรุง โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ร่วมกับการประชุมทีมของผู้วิจัย เพื่อปรับปรุงแบบที่เหมาะสมต่อไป

3.3 การปรับปรุงแผน โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนการสะท้อนการปฏิบัติ มาปรับปรุงแผนให้เหมาะสม แล้วนำแผนที่ได้ไปทดลองปฏิบัติใหม่ และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 3.1 - 3.3 จนได้รูปแบบที่เหมาะสม

4. การประเมินผล ขั้นตอนนี้ เป็นการประเมินผลที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล พร้อมกับการได้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับวัยรุ่นต่อไป

ผู้ให้ข้อมูล

การเลือกผู้ให้ข้อมูล เลือกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มนักเรียน นักเรียน เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักของการศึกษา โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพราะเป็นวัยที่มีความเข้าใจเป้าหมายในชีวิต 2) สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลา และ 3) มีความยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยและผู้ปกครองอนุญาต โดยกลุ่มนักเรียนเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 - 7 ราย การสัมภาษณ์เจาะลึก จำนวน 14 ราย และการเขียนบันทึกของนักเรียน จำนวน 40 ราย

2. กลุ่มครู ประกอบด้วยครูประจำชั้น ครูผู้สอนรายวิชาภาษาไทย และครูแนะแนว จำนวน 3 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นผู้สอนผู้ให้ข้อมูลศึกษา ณ โรงเรียนแห่งนี้ 2) มีประสบการณ์การสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่น้อยกว่า 2 ปี และสอน ณ โรงเรียนแห่งนี้ไม่น้อยกว่า 1 ปี และ 3) ยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยกลุ่มครูเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง และสัมภาษณ์เจาะลึก จำนวน 2 ราย

3. กลุ่มผู้ปกครอง ผู้ปกครอง จำนวนทั้งสิ้น 24 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักของนักเรียนไม่น้อยกว่า 2 ปี 2) อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกับนักเรียนอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ และ 3) ยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยกลุ่มผู้ปกครองเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง จำนวน 2 กลุ่มๆ ละ 12 ราย รวม 24 ราย

การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

โครงการนี้ ผ่านการรับรองด้านจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ (เลขที่ 0521.1.05/164 ลงวันที่ 20 มกราคม 2557) และการวิจัยนี้ ดำเนินการโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมโครงการทุกขั้นตอน การพิทักษ์สิทธิจะเกิดขึ้นในส่วนของการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลไว้วางใจ คือ ครูแนะแนว โดยครูแนะแนวได้อธิบายโครงการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูล สอบถามความยินยอม ภายหลังผู้ให้ข้อมูลยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย บทบาทของผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้รับเอกสารเชิญชวนเข้าร่วมวิจัย พร้อมได้รับคำถามเกี่ยวกับโครงการวิจัย โดยอธิบายว่า การเข้าร่วมโครงการเป็นไปโดยสมัครใจ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีโอกาซักถามคำถามต่างๆ หรือสิ่งที่กังวลเกี่ยวกับโครงการได้ตลอดเวลา มีสิทธิในการถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา และมีสิทธิในการไม่ตอบคำถาม เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยวาจาแล้ว ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัย และผู้วิจัยรักษาความลับอย่างเคร่งครัด

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์รูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย และข้อมูลเชิงคุณภาพ

ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยประยุกต์ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลของ Strauss, Corbin ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ open coding, axial coding, และ selective coding การวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 3 กระบวนการ เกิดขึ้นสลับไปมา ตลอดระยะเวลาของการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยขีดเส้นใต้คำหลัก นำคำหลักมาจัดกลุ่มหมวดหมู่ และประมวลประเภทของข้อมูล เช่น เป้าหมายในชีวิต วิธีการพัฒนาสุขภาพของครอบครัว และเสนอ “รูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย” เมื่อสิ้นสุดการศึกษา¹¹

ผลการวิจัย

ผลการศึกษา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นชาย 11 ราย (ร้อยละ 27.5) และหญิง 29 ราย (ร้อยละ 72.5) มีอายุระหว่าง 14 - 15 ปี นับถือศาสนาพุทธ 34 ราย (ร้อยละ 85) และศาสนาอิสลาม 6 ราย (ร้อยละ 15) จำนวนเงินที่ได้รับต่อวัน อยู่ระหว่าง 40 - 100 บาท และเฉลี่ย 69.6 บาท/คน/วัน โดยผู้ให้ข้อมูลมากกว่า ร้อยละ 80 มีเงินเหลือเก็บ ซึ่งแสดงถึงความพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง อย่างไรก็ตาม แม้โรงเรียนแห่งนี้ จะมีอาหารกลางวันบริการฟรี แต่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ยังคงใช้เงินมากกว่าครึ่งหนึ่งของเงินที่ได้รับต่อวันไปซื้ออาหาร รองลงมา คือ อุปกรณ์การเรียน เสื้อผ้า กระเป๋า ค่าเช่า และ 1 ราย บอกว่าเล่นเกม ซึ่งอาจจะแสดงถึงความไม่มีเหตุมีผลในการใช้เงิน สำหรับแหล่งที่มาของเงิน ส่วนใหญ่ได้รับจากผู้ปกครอง ได้แก่ พ่อแม่ พ่อหรือแม่ ลุง ป้า ปู่ ย่า และ 2 ราย ได้รับจากทำงานเสริม คือ ขายของ และทำงานสนามกอล์ฟ ซึ่งสอดคล้องกับการอยู่อาศัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ รองลงมา คือ พ่อหรือแม่ และญาติ ได้แก่ ป้า ลุง ปู่ ย่า

สำหรับด้านสุขภาพ พบว่า 4 ราย (ร้อยละ 10) มีปัญหาสุขภาพ คือ โรคภูมิแพ้และคัดจมูก และจากผู้ให้ข้อมูลชายทั้งหมด 11 ราย พบว่า 2 ราย (ร้อยละ 18.18) มีภาวะตัวมและอ้วน และ 4 ราย (ร้อยละ 36.36) มีน้ำหนักน้อยหรือผอม สำหรับผู้ให้ข้อมูลหญิงทั้งหมด 29 ราย พบว่า 4 ราย (ร้อยละ 13.79) มีภาวะตัวมและอ้วน และ 2 ราย (ร้อยละ 6.89) มีน้ำหนักน้อยหรือผอม สำหรับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า 24 ราย (ร้อยละ 60) รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ รองลงมา 16 ราย (ร้อยละ 40) รับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ โดยผู้ที่รับประทานอาหาร 2 มื้อ พบว่า ทุกรายไม่ได้รับประทานอาหารเช้า นอกจากนี้ จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลประมาณ 4 - 5 ราย ไม่รับประทานอาหารกลางวัน โดยให้เหตุผลว่าต้องการลดความอ้วน สำหรับการดื่มนม พบว่า มีเพียง 14 ราย (ร้อยละ 35) ดื่มนมทุกวันแม้จะมีนมให้ดื่มฟรี และมีเพียง 11 ราย (ร้อยละ 27.50) ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป และผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ 30 ราย (ร้อยละ 75) ดื่มน้ำอืดลม โดยดื่มระหว่าง 1 - 7 ครั้ง/สัปดาห์ และ 32 ราย (ร้อยละ 80) เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ โดยเล่นระหว่าง 1 - 7 ชั่วโมง/วัน นอกจากนี้ พบว่า ไม่มีผู้ให้ข้อมูลรายใดที่เคยมีความขัดแย้งกับเพื่อนจนเป็นปัญหา แต่ 1 ราย (ร้อยละ 2.5) รายงานว่า มีเพื่อนทำร้าย แต่ไม่มีปัญหารุนแรง

ส่วนที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

ผลการศึกษา การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถสรุปได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจสถานการณ์

ขั้นการทำความเข้าใจสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ความหมายของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” และ (3) การศึกษาประสบการณ์การนำแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยใช้เวลากทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 2 – 3 ชั่วโมง/ครั้ง/สัปดาห์

1. สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับทุกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจประสานสัมพันธ์เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ ความไว้วางใจ เกิดความร่วมมือในการให้ข้อมูล ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดขั้นตอนหนึ่ง โดยดำเนินการ ดังนี้

1.1 การทำความเข้าใจเพื่อสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ ทำความรู้จักอย่างเป็นกันเอง แสดงความห่วงใยและให้ความสำคัญแก่ผู้ให้ข้อมูล ใช้ภาษาที่แสดงถึงความเป็นกันเอง รับฟังข้อเสนอบนพื้นฐานประชาธิปไตย เช่น การนำขนมไปฝากเกือบทุกครั้ง เพราะผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้รับประทานอาหารเช้าหรืออาหารกลางวัน การนำของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ ที่มีคุณค่าทางจิตใจและสร้างแรงบันดาลใจ และการไปส่งที่บ้านเมื่อจัดกิจกรรมในวันหยุด

1.2 การเล่าความสำคัญของโครงการ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงผลดีที่ตนเองได้รับโดยตรงจากการร่วมโครงการ และทราบผลที่จะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นกลุ่มอื่น เมื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเป้าหมายชีวิตในอนาคต ดังผู้ให้ข้อมูลหญิงรายหนึ่งกล่าวในระหว่างสนทนากลุ่มว่า “หนูรู้สึกดีใจที่ครูเลือกมาทำกิจกรรมกับหนูและเพื่อน หนูเคยได้ยินเป้าหมายในชีวิต แต่ไม่ค่อยแน่ใจว่าเป็นอย่างไร” พร้อมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

2. รับรู้ความหมายของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ยังไม่ชัดเจน

การศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 40 ราย เคยได้ยินแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” และ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” แต่ยังไม่มีการให้ข้อมูลรายใดเคยได้ยินแนวคิด “สุขภาพองค์รวมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” อย่างชัดเจน โดยสามารถสรุป ได้ดังนี้

2.1 การรับรู้แนวคิดเป้าหมายในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนออกมาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “การประกอบอาชีพในอนาคต” และ “สิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต” สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ (1) การมีบุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิตที่รู้สึกประทับใจ ภาคภูมิใจ และช่วยจุดประกายความฝัน ดังที่กล่าวว่า “การมีแบบอย่างหรือไอดอล เป็นสิ่งที่ช่วยจุดประกายความฝัน” ซึ่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างมาจากทั้งบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด เพื่อนบ้าน หรือบุคคลอื่นที่ประกอบอาชีพที่ใฝ่ฝันหรือประสบความสำเร็จในชีวิต และ (2) การถูกกระตุ้นด้วยคำถามจากครอบครัวที่ว่า “โตขึ้นจะเป็นอะไร”

2.2 การรับรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่ง กล่าวเชื่อมโยงกับการออม การประหยัด และการประกอบอาชีพเกษตรกรรมแบบพอเพียง โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้แนวคิดนี้ ได้แก่ (1) การรับรู้ผ่านการสอนและการทำกิจกรรมในโรงเรียน และ (2) การนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต

2.3 การรับรู้การดูแลสุขภาพองค์รวม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ กล่าวถึงการดูแลสุขภาพกาย เช่น

การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรับประทานอาหาร 5 หมู่ เป็นต้น โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้แนวคิดนี้ คือ การสอนและการทำกิจกรรมในโรงเรียน

3. นำแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวมไปปรับใช้ในชีวิตยังไม่ครอบคลุม

การศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 28 ราย ได้นำแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การนำไปใช้ในการวางแผนการเรียน การวางแผนในการประกอบอาชีพ ความประหยัดและอดออมเงิน แต่ยังไม่มีการให้ข้อมูลรายใดกล่าวถึงความเชื่อมโยงของแนวคิดทั้ง 3 แนวคิดนี้ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะยังไม่เคยได้ยินแนวคิดสุขภาพองค์รวมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม อย่างไรก็ตามเมื่อสอบถามถึงการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกถึงความสำคัญของสุขภาพได้ เช่น “ถ้าสุขภาพไม่แข็งแรง ก็ไม่สามารถเรียนหนังสือได้” และ “ถ้าป่วย ก็ไม่สามารถทำงานได้” ซึ่งเมื่อสิ้นสุดขั้นตอน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ และมีประสบการณ์การนำแนวคิดสำคัญทั้ง 3 แนวคิด ไปใช้ในการดำเนินชีวิตยังไม่ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” “สุขภาพแบบองค์รวม”

การสร้างความเข้าใจ สร้างความตระหนักถึงความสำคัญ และชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของ 3 แนวคิด ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต โดยขั้นตอนนี้ ดำเนินการ 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ (1) การสร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” (2) การเรียนรู้ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ (3) การเชื่อมโยงแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ “การดูแลสุขภาพองค์รวม” โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 2-3 ชั่วโมง/ครั้ง/สัปดาห์

1. สร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต”

ด้วยเป้าหมายในชีวิต มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง ช่วยสร้างแรงจูงใจและกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นแนวคิดเป้าหมายในชีวิต จึงเป็นแนวคิดแรกที่ถูกเลือกในการดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยสร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” ผ่านการจัดกิจกรรม 3 กิจกรรม ร่วมกับผสมผสานเทคนิคการสะท้อนคิดตลอดกระบวนการจัดกิจกรรม ได้แก่ (1) who am I เพื่อสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง (2) my idol เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง และ (3) my purpose in life is... เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลฝึกทำความเข้าใจความหมาย และความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต โดยสามารถสรุปผลการดำเนินกิจกรรมได้ ดังนี้

1.1 ผู้ให้ข้อมูลรับรู้คุณค่าของตนเอง เช่น รับรู้ว่า ตนเองเป็นผู้ที่มีความขยัน ตั้งใจเรียนและเรียนหนังสือเก่ง มีจิตใจดีโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่น มีอารมณ์ดี และมีความยุติธรรม ดังตัวอย่างที่ว่า “หนูตั้งใจเรียน หนูเรียนเก่ง หนูทำให้ย่าภูมิใจ” และ “ผมชอบช่วยเหลือคนอื่น”

1.2 ผู้ให้ข้อมูลมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ได้แก่ (1) บุคคลต้นแบบ เป็นแบบอย่างในด้านความกตัญญู ความอดทน ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความคิดสร้างสรรค์ และความมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (2) บุคคลต้นแบบ ทำให้ได้เรียนรู้ว่า “ฐานะที่ยากจน” ไม่สามารถขัดขวางเส้นทางของความสำเร็จ และ (3) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นต้นแบบของความเสียสละและให้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังที่กล่าวว่า “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตในทุกๆ ด้าน”

1.3 ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความสำคัญของเป้าหมายชีวิต ได้แก่ (1) เป้าหมายในชีวิต คือ อนาคตที่เรากำหนดได้ ดังตัวอย่างที่ว่า “เป้าหมายในชีวิต เป็นเรื่องที่เรากำหนดชีวิตของเราเองว่า เราจะทำอะไรในอนาคต และมีเป้าหมายจะทำอะไรในวันข้างหน้า เรียนสายไหนเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต ผมเป็นลูกชายคนโต จะต้องสืบกิจการต่อจากพ่อ เพื่อให้พ่อไม่ต้องทำงานเหนื่อย พ่อเหนื่อยมามากแล้ว” (2) เป้าหมายในชีวิตเป็นความสำเร็จที่อยู่ปลายทางของความพยายาม ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวว่า ผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต จะเป็นผู้ที่มีอนาคตที่ดีและประสบความสำเร็จ เพราะการมีเป้าหมายเปรียบเสมือนการมีแรงเสริมและแรงจูงใจ ให้มองไปที่จุดหมายปลายทางของชีวิต ได้มีโอกาสวางแผนการดำเนินชีวิต และเกิดความมุ่งมั่น ในการทำจุดหมายปลายทางชีวิตที่วางไว้ให้เป็นจริง (3) เป้าหมายในชีวิต คือ การฟันฝ่าเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายหนึ่งเขียนในสมุดบันทึกไว้ว่า “ฉันเคยได้ยินคำว่า เป้าหมายในชีวิต ฉันคิดว่าคำว่าเป้าหมายในชีวิต คือ จุดมุ่งหมายที่เราจะต้องไปยืนอยู่ตรงนั้นให้ได้ ไม่ว่าจะมีความลำบากยากเย็นหรือมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ต้องไปให้ถึง...เหมือนกับคำว่า เป้าหมายมีไว้พุ่งชน” (4) เป้าหมายในชีวิต คือ กระบวนการแสวงหาหนทางอย่างเป็นขั้นตอน โดยผู้ให้ข้อมูลชายรายหนึ่งเปรียบเทียบการไปถึงเป้าหมายในชีวิตกับความพยายามหาคำตอบใจทฤษฎีคณิตศาสตร์ ที่จะต้องลองผิดลองถูกหลายครั้ง จึงจะได้คำตอบที่ถูกต้อง ดังที่กล่าวว่า “เป้าหมายในชีวิตก็เหมือนใจทฤษฎีคณิตศาสตร์ที่ต้องหาทางคิด และลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้งกว่าจะได้คำตอบ และเช่นกัน ถ้าเรามีเป้าหมาย เราก็ต้องคิด และลองทำมันจนกว่าจะไปถึงฝัน... และเราอาจจะต้องลองหลายวิธี” และ (5) เป้าหมายในชีวิตเกี่ยวข้องกับการทำงานในอนาคตและการมีชีวิตที่ดี ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายเป้าหมายในชีวิตเชื่อมโยงกับการประกอบอาชีพที่คาดหวังในอนาคต โดยอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองใฝ่ฝัน พร้อมอธิบายเหตุผลที่มีความสนใจต่ออาชีพนั้นๆ เช่น ต้องการสร้างความภาคภูมิใจและความสุขให้กับตนเองและบุคคลที่รัก ซึ่งแสดงออกถึงการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่เชื่อมโยงกับเป้าหมายในชีวิต

2. เรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และศึกษาชีวิตของบุคคลต้นแบบของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ โดยผู้วิจัยร่วมกับผู้ให้ข้อมูลดำเนินการ ดังนี้ (1) ร่วมอภิปรายความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2) ยกตัวอย่างกิจกรรมที่แสดงออกถึงการใช้ชีวิตแบบพอเพียงของวัยรุ่น และ (3) เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ณ ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง

สำหรับผลที่เกิดขึ้นโดยรวมจากการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถสรุปได้ ดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และความมีภูมิคุ้มกันของตนเอง ที่นำมาซึ่งความสุขในชีวิตและเป้าหมายในชีวิต และผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกิจกรรมสำคัญเพราะสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ว่า ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสำคัญต่อชีวิตและสุขภาพทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารปลอดภัยปราศจากพิษ ด้านจิตสังคม เช่น การมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านจิตวิญญาณ เช่น การมีความกตัญญูรู้คุณ การมีคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม เป็นต้น ดังตัวอย่างการเขียนสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ว่า “ในหลวงทรงเป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงถึงแม้พระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ แต่พระองค์กลับใช้ของทุกอย่าง อย่างรู้คุณค่า” “รู้สึกรักและเคารพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” และ “ควรปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อรับประทานเอง ควรเลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหารอย่างระมัดระวัง ควรดื่มน้ำอวดลม ควรลดการรับประทานเนื้อสัตว์ และควรรับประทานผักให้มากขึ้น” ผลของการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจความสำคัญ และความสัมพันธ์ของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพองค์รวมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลยังไม่สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพองค์รวม และเป้าหมายในชีวิตได้อย่างชัดเจนที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้

3. การเชื่อมโยงแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ “การดูแลสุขภาพองค์รวม”

การส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจความสัมพันธ์และความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และสุขภาพองค์รวม เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ เพราะหากผู้ให้ข้อมูลไม่เข้าใจและไม่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของทั้ง 3 แนวคิด จะส่งผลต่อความมุ่งมั่น และความตั้งใจในการนำแนวคิดสู่การปฏิบัติจริงเพื่อการมีชีวิตที่สมดุล ขั้นตอนนี้จึงดำเนินการผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม 2 กิจกรรม ได้แก่ (1) miracle of me เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนความมีคุณค่าในตนเอง เป้าหมายในชีวิต ปัจจัยที่มีผลต่อเป้าหมายในชีวิตซึ่งสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพองค์รวม และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (2) my life is important than money เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตและตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาชีวิตให้มีสุขภาพะที่ดี โดยสามารถสรุปผลการดำเนินกิจกรรมได้ ดังนี้

3.1 ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง โดยการศึกษาในครั้งนี้สามารถสรุปความภาคภูมิใจในตนเอง และคุณค่าในชีวิตของตนเองของผู้ให้ข้อมูลได้ 5 ประการ ดังนี้ 1) สามารถพึ่งตนเองได้และสามารถเอาชนะอุปสรรคด้วยความขยัน 2) เป็นความหวังและเป็นที่ยิ่งของพ่อแม่ 3) เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครู 4) เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติในอนาคต และ 5) เป็นที่ยิ่งของเพื่อน

3.2 รับรู้เป้าหมายของชีวิต โดยผู้ให้ข้อมูลสรุปว่า เป้าหมายที่สำคัญในชีวิต คือ การสำเร็จการศึกษา เพราะการศึกษามีความสำคัญต่อการมีอาชีพที่ดี การมีชีวิตที่ดี และการเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

3.3 เรียนรู้วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาพองค์รวมและการดำเนินชีวิตด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น มีทักษะในการใช้ชีวิต เรียนรู้และศึกษาประวัติผู้บรรลุเป้าหมาย คบเพื่อนที่ดี มีความขยัน มีความมุ่งมั่นและตั้งใจเรียน วางแผนอนาคต และมีเป้าหมายในชีวิต

3.4 อธิบายปัจจัยที่เป็นอุปสรรคของเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพทางจิตสังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ และการใช้ชีวิตอย่างขาดเหตุผล เช่น ติดเกมส์ ตามเพื่อน มีแฟนในวัยเรียน ไม่ตั้งใจเรียน และเลือกเรียนในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ดังที่สะท้อนไว้ว่า “ถ้าท้องจะเรียนต่อไม่ได้ อายเพื่อน”

3.5 คิดหาวิธีการป้องกันอุปสรรคของเป้าหมายในชีวิตด้วยสติปัญญาและความพอเพียง เช่น หางานอดิเรกทำ มีความคิดเห็นของตัวเอง คบเพื่อนที่ดี ปรับความเข้าใจกับผู้ปกครอง ไม่ติดแฟน ไม่มีเพศสัมพันธ์ และปรับตัวในเรื่องการเรียน

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการในขั้นตอนที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบายความสำคัญและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” กับ “การดูแลสุขภาพองค์รวม” โดยผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่า “แม้มีเป้าหมายในชีวิต แต่หากไม่ดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันตนเอง โดยเฉพาะการไม่เอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง จะทำให้เป้าหมายที่วางไว้ไม่ประสบความสำเร็จ” และที่สำคัญ “ชีวิตมีค่ามากกว่าเงินทอง” เพราะเงินไม่สามารถซื้อชีวิตได้ ชีวิตประเมินค่าไม่ได้ และชีวิตไม่สามารถสร้างทดแทนได้ ดังนั้น จึงควรใช้ชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุมีผล เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง และวิธีการสำคัญที่จะดูแลชีวิตให้มีความปลอดภัย มีชีวิตที่ดี คือ การดูแลสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 3 การนำแนวคิดสำคัญที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต

ผู้วิจัยนำผู้ให้ข้อมูลเข้าสู่ขั้นตอนของการนำแนวคิดที่ได้เรียนรู้สู่การปฏิบัติจริง โดยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 2 - 3 ชั่วโมง/ครั้ง/สัปดาห์ และทุก 2 สัปดาห์ ผู้ให้ข้อมูลจะร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสะท้อนคิดผลการปฏิบัติ วิเคราะห์ปัจจัยส่งเสริม ปัจจัยอุปสรรคที่เกิดขึ้น และปรับแผนกิจกรรม

ซึ่งแผนปฏิบัติได้ถูกปรับทั้งสิ้น 4 ครั้ง เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นไปได้ในการปฏิบัติจริงของผู้ให้ข้อมูล จนได้กิจกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลในการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตที่เชื่อมโยงกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวม โดยดำเนินการ 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (2) การส่งเสริมการปฏิบัติจริงและการให้คำมั่นสัญญา และ (3) การสะท้อนผลการเรียนรู้

1. กำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง

ขั้นตอนการกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง เป็นขั้นตอนสำคัญในการลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลฝึกออกแบบเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ที่ผสมผสานระหว่างปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม ผ่าน 2 กิจกรรม ได้แก่ (1) my dreams come true เพื่อสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายฝึกออกแบบเส้นทางชีวิตและกำหนดกิจกรรมที่จะไปถึงเป้าหมายในชีวิต และ (2) together... we can เพื่อสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคน ช่วยระดมสมองและออกแบบกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต ที่เชื่อมโยงกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวมร่วมกัน โดยสามารถสรุปผลการดำเนินกิจกรรมได้ ดังนี้

1.1 ผู้ให้ข้อมูลวางแผนเส้นทางชีวิตของตนเองและระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต โดยพบว่า ปัจจัยจูงใจสำคัญและมีผลต่อเป้าหมายในชีวิต คือ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ได้แก่ การดูแลช่วยเหลือพ่อแม่และผู้มีพระคุณ การช่วยเหลือบุคคลอื่น สังคม และประเทศชาติ ความต้องการสร้างความภาคภูมิใจและความสุขให้กับตนเองและบุคคลที่รัก และความต้องการประกอบวิชาชีพหรืออาชีพที่ดี มีเกียรติและมั่นคง ซึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเหล่านี้ สะท้อนได้ถึงการมีสุขภาพจิตวิญญาณที่ดี และจะเป็นแรงผลักดันสำคัญในการก้าวไปถึงเป้าหมายในชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีเหตุมีผลในการดำเนินชีวิต ลดโอกาสเสี่ยงของปัญหาสุขภาพ รวมถึงมีภูมิคุ้มกันในตนเอง

1.2 ผู้ให้ข้อมูลออกแบบกิจกรรมที่มีความชัดเจน และนำสู่การปฏิบัติได้ โดยครอบคลุมลักษณะกิจกรรมความถี่ของการปฏิบัติกิจกรรม ระยะเวลาของการปฏิบัติกิจกรรม และรูปแบบของการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม โดยเบื้องต้นกิจกรรมที่ระบุ มีทั้งสิ้น 28 กิจกรรม ซึ่งเชื่อมโยงกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวม เช่น เล่นอินเตอร์เน็ตไม่เกิน 2 ชม/วัน และไม่เสพยาเสพติด

2. ส่งเสริมการปฏิบัติจริงและให้คำมั่นสัญญา

การส่งเสริมการปฏิบัติจริงและให้คำมั่นสัญญา มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ลงมือปฏิบัติจริงตามแผนที่วางไว้อย่างมีวินัย พร้อมมีกำลังใจ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตร่วมกับการสร้างเสริมความเป็นคนดี ผ่าน 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) my promises เพื่อปลูกจิตสำนึกและฝึกวินัยในการปฏิบัติกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต (2) inspiration by senior friends เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจแก่ผู้ให้ข้อมูลจากบุคคลต้นแบบ และ (3) being a good person เพื่อปลูกจิตสำนึกของความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ และสร้างพลเมืองดีของสังคม เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของเป้าหมายชีวิตและการดำเนินชีวิต โดยสามารถสรุปผลการดำเนินกิจกรรมได้ ดังนี้

2.1 ผู้ให้ข้อมูลทุกคนให้คำมั่นสัญญาต่อกัน มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติ และลงบันทึกในแบบฟอร์มที่ออกแบบร่วมกัน นอกจากนี้ ในสัปดาห์ที่ 5 - 8 ผู้ให้ข้อมูลได้ออกแบบบันทึกกิจกรรมของตนเองขึ้นใหม่ โดยเพิ่มเติมรายละเอียดกิจกรรมที่ตนเองปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจ และได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมจริง

2.2 ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสกับผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและเคยผ่านประสบการณ์เช่นเดียวกับที่ผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยได้เชิญบุคคลต้นแบบซึ่งเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 จำนวน 4 คน มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เมื่อศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย รวมถึงช่วงชีวิตที่มีจุดพลิกผันหรือ

มีเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ผลการจัดกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ดังนี้ (1) ได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการเลือกเส้นทางชีวิต (2) รู้สึกกระตือรือร้นในการเตรียมความพร้อม เพื่อการสอบแข่งขันและไม่กลัวก่อนที่จะเริ่มต้น (3) ได้รับแนวทางในการเลือกสถาบันการศึกษา (4) ได้ตระหนักถึงคุณค่าของเงินที่มาจากหยาดเหงื่อของพ่อแม่ และ (5) ได้รับแนวทางการเลือกคบเพื่อน นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบทั้ง 4 คนยังรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และรู้สึกมีความสุขที่ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ที่ดีแก่น้องด้วย

2.3 ผู้ให้ข้อมูลแสดงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ โดยในสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งตรงกับวันประชุมผู้ปกครองของโรงเรียน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม “สร้างเสริมคนดี” ซึ่งเน้นการแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญูต่อกันระหว่างกันของผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครอง และการให้คำมั่นสัญญาของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลกราบเท้าผู้ปกครอง ให้คำสัญญาว่าจะเป็นคนดี และผู้ปกครองให้พรแก่ผู้ให้ข้อมูล ดังผู้ปกครองรายหนึ่ง ซึ่งเป็นพี่ชายที่มาร่วมกิจกรรมแทนพ่อแม่กล่าวว่า “ที่น้องทำอยู่ทุกวันนี้ ที่ช่วยพ่อซ่อมรถ และตั้งใจเรียนนั้นดีอยู่แล้ว ขอให้ได้เข้าเรียนช่างยนต์ตามที่ฝันให้ได้”

3. สะท้อนผลการเรียนรู้

เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ผู้ให้ข้อมูลสามารถออกแบบกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดูแลสุขภาพองค์รวม เพื่อนำสู่การปฏิบัติได้อย่างชัดเจน และตลอดกระบวนการได้นำแนวคิดการสะท้อนผลการเรียนรู้มาใช้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในขั้นตอนการลงมือปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวคำมั่นสัญญาต่อกันก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรม และบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลยังเสนอแนะให้เพิ่มคุณลักษณะและกิจกรรม เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม และเกี่ยวข้องกับมิติจิตสังคมและจิตวิญญาณที่จะนำพาสู่การมีชีวิตที่ดี โดยกิจกรรมเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการทั้งหมดประกอบด้วย 32 กิจกรรม และสามารถสรุปกิจกรรมเพื่อเป้าหมายในชีวิตตามมิติสุขภาพที่สะท้อนถึงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ 3 ด้าน ดังนี้ (1) สุขภาพกาย (การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง การไม่ทำร้ายร่างกาย) เช่น การตั้งใจดูแลสุขภาพ การสวมหมวกกันน็อค การไม่มีเพศสัมพันธ์ (2) สุขภาพจิตสังคม (การมีสภาพจิตใจดี การอยู่ด้วยกันอย่างสามัคคี การปฏิบัติตนให้คนอื่นชื่นชม) เช่น การประพฤติตนดี การมีครอบครัวดี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ความรักเพื่อน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การทำจิตใจให้แจ่มใส การมีความรับผิดชอบ ความสามัคคี และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และ (3) สุขภาพจิตวิญญาณ (การมีความรู้ การมีปัญญา การมีสติ การคิดดี การกระทำความดี การมีไหวพริบ การมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง) เช่น ความตั้งใจเรียน การเรียนรู้จากสิ่งรอบข้าง การมีสติ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การฟังธรรมะ การฟังเพลง การมีคุณค่าในชีวิต การหาสิ่งที่มีค่าในชีวิตให้เจอ การมีเป้าหมายในชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ การมีจิตสำนึกดี การรู้บุญคุณ การรู้ถูกรู้ผิด และการอ่อนน้อมถ่อมตน

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลการเรียนรู้

หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติตามแผนและการปรับแผน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสะท้อนผลการเรียนรู้ในการนำรูปแบบ “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย” ไปทดลองใช้ จำนวน 2 ครั้ง ระยะเวลาทั้งสิ้น 2 สัปดาห์ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 2 - 3 ชั่วโมง / ครั้ง / สัปดาห์ โดยผู้วิจัยประเมินผลการเรียนรู้ผ่านการพัฒนาสื่อภาพยนตร์ของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลได้แบ่งกลุ่มด้วยตนเอง ออกเป็น 4 กลุ่ม เพื่อจัดทำสื่อภาพยนตร์ที่ตอบโจทย์การดูแลสุขภาพองค์รวม เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผลที่เกิดขึ้นสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. นำแนวคิดที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจและสามารถนำแนวคิดที่เรียนรู้ร่วมกัน ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตของตนเอง โดยสามารถพัฒนาสื่อภาพยนตร์ที่สะท้อนการดูแลสุขภาพองค์รวม เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ กลุ่มที่ 1 นำเสนอ “ตามรอยพ่อด้วยพอเพียง...เพื่อเป้าหมายในชีวิต” กลุ่มที่ 2 นำเสนอ “ความฝันและเส้นทางสู่ฝัน” กลุ่มที่ 3 นำเสนอ “สุขภาพ...นำมาซึ่งความสำเร็จ” และ กลุ่มที่ 4 นำเสนอ “ฝันให้ไกล และไปให้ไกลเกินเอื้อม” เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอแล้วตัวแทนผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า สื่อมีความน่าสนใจ ให้แนวทางในการดำเนินชีวิต และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตได้จริง และประธานกรรมการตัดสิน คือ ครูประจำชั้นยังได้กล่าวเสริมว่า “สื่อที่นำเสนอสามารถถ่ายทอดได้ว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติคืออะไรบ้าง ครูอยากจะทำไปให้นักเรียนนำไปปฏิบัติ เพราะจะส่งผลดีกับชีวิตของนักเรียน”

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 20 ราย สะท้อนว่า การร่วมกิจกรรมช่วยให้ตนเองวางเป้าหมายในชีวิตชัดเจนมากขึ้น ช่วยหล่อหลอมและปลูกฝังความกตัญญู เช่น การช่วยเหลือพ่อแม่ทำงาน ดูแลน้อง และตั้งใจเรียนเพื่อให้พ่อแม่ ซึ่งเป็นบุคคลอันเป็นที่รักมีความสุข ผู้ให้ข้อมูล 15 ราย มีเป้าหมายในชีวิตในการศึกษาต่อ ผู้ให้ข้อมูล 14 ราย กล่าวว่า ตนเองได้วางแผนในอนาคตเพื่อวันข้างหน้า ซึ่งทำให้มีความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ขยันเรียน และอดทนต่ออุปสรรคที่จะเกิดขึ้น และผู้ให้ข้อมูล จำนวน 7 ราย กล่าวว่า ตนเองมีแนวทางในการไปสู่เป้าหมายของชีวิตที่เป็นจริง และได้ความรู้เพื่อใช้ในชีวิตอนาคตและได้เรียนรู้การใช้ชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ผมได้รู้จักเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง และมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น” และ “กิจกรรมที่ครู (ผู้วิจัย) ให้ดีก็เครื่องหมายว่า กิจกรรมใดทำได้หรือทำไม่ได้ ทำให้หนูได้คิดถึงเป้าหมายในชีวิต ได้ฝึกวางแผน และฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามที่วางแผนไว้ หนูคิดว่าเป็นการฝึกตัวเรา จะทำให้เราเป็นคนที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต” “อาจารย์ช่วยให้เป้าหมายในชีวิตของหนูชัดเจน” และผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงความสำคัญของความอดทน ความมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งจะไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิตที่เป็นจริงด้วย ดังที่กล่าวว่า “หนูจะตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงานเพื่อให้เป้าหมายเป็นจริงไม่ย่อท้อ”

2. มีความสามัคคีและการช่วยเหลือเพื่อน

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการได้รับการส่งเสริมความสามัคคีและการช่วยเหลือเพื่อน ความมีน้ำใจ การแบ่งปัน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา การมีจิตสาธารณะ และการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสะท้อนถึงการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่นำมาซึ่งการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ได้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และมีความสามัคคี เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข” ซึ่งแสดงออกถึงการเป็นคนดี มีคุณธรรม และสะท้อนถึงการมีชีวิตบนหลักของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3. มีความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจ

ระหว่างทำกิจกรรม และเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนถึง การรับรู้ถึงคุณค่าในชีวิตของตนเอง เช่น จากการจัดกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ inspiration by senior friends ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า ตนเองต้องการมาเป็นบุคคลต้นแบบในอนาคตให้แก่รุ่นน้อง ดังที่กล่าวว่า “วันหนึ่งหนูอาจจะมีโอกาสได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับน้องๆ บ้าง” และผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการให้พี่ๆ มาให้แนวทางอีก ดังที่กล่าวว่า “อยากให้เพิ่มกิจกรรมให้พี่ๆ นักศึกษามาบอกแนวทางการศึกษาต่อเพิ่มอีก เพราะอยากมีความรู้และได้แนวทางมากขึ้น”

ผลการศึกษสามารถสรุปได้ว่า การศึกษาครั้งนี้ ช่วยสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของทั้ง 3 แนวคิด คือ “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพองค์รวม”

พร้อมทั้ง สามารถนำแนวคิดทั้ง 3 แนวคิด สู่อการปฏิบัติจริง โดยการวางแผนการปฏิบัติอย่างมีวินัยได้อย่างต่อเนื่อง และการสะท้อนผลการเรียนรู้อย่างชัดเจน ซึ่งสะท้อนในรูปแบบของสื่อภาพยนตร์ และที่สำคัญ ผู้ให้ข้อมูลได้รับการปลูกฝังความเป็นคนดี และคนเก่ง ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเองและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตร่วมด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถสรุปได้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การทำความเข้าใจสถานการณ์ การสร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “สุขภาพแบบองค์รวม” การนำแนวคิดสำคัญที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต และการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งสามารถอภิปรายผลการศึกษาตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจสถานการณ์ กิจกรรมที่สำคัญในขั้นตอนนี้ คือ การสร้างสัมพันธภาพและสร้างความไว้วางใจเพื่อนำไปสู่การทำความเข้าใจสถานการณ์อย่างถ่องแท้ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยได้บูรณาการกิจกรรมที่สำคัญ ได้แก่ การทำความรู้จักอย่างเป็นกันเอง การแสดงออกถึงความห่วงใยและให้ความสำคัญแก่ผู้ให้ข้อมูล การรับฟังข้อเสนอ การสร้างบรรยากาศแบบประชาธิปไตย การให้เกียรติ เพื่อนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ ความไว้วางใจ กล้าให้ข้อเสนอแนะ และกล้าแสดงออกของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งวิธีการดังกล่าวได้เสนอแนะไว้ในการศึกษาในบริบทของการพยาบาลที่ว่า การฟังเสียงของวัยรุ่นที่สะท้อนออกมาเป็นหนทางสำคัญที่จะนำไปสู่การให้คำแนะนำ และการชี้แนะทางเลือกในเรื่องที่สำคัญในชีวิต¹² ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพดังกล่าว ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และกล้าแสดงความคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความเข้าใจ แนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “สุขภาพแบบองค์รวม” ด้วยผลการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลยังมีความเข้าใจและนำแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “สุขภาพแบบองค์รวม” ไปปรับใช้ไม่ชัดเจน ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลยังไม่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพองค์รวม เพราะยังไม่มีเข้าใจถึงความสำคัญของสุขภาพที่มีผลต่อเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ดังนั้น กิจกรรมสำคัญเพื่อทำความเข้าใจแนวคิด 3 แนวคิด คือ การเริ่มต้นด้วยการสร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และเชื่อมโยง 2 แนวคิดดังกล่าว กับการดูแล “สุขภาพแบบองค์รวม” โดยการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ฝึกคิดทบทวนเป้าหมายในชีวิต และตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาชีวิตให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้ เพราะ “ชีวิตของเรามีค่ามากกว่าเงินทอง” รวมถึง การศึกษาหนทางที่จะนำมาซึ่งเป้าหมายในชีวิตโดยใช้บุคคลต้นแบบ ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากบุคคลใกล้ชิดและสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การกระตุ้นจากรอบครัว และการมีต้นแบบของสมาชิกในครอบครัว มีผลต่อการรับรู้เป้าหมายในชีวิต โดยการสนับสนุนจากครอบครัว ช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงโอกาสและความคาดหวังที่นำมาซึ่งความคาดหวังในการเรียนหรือการประกอบอาชีพ¹³⁻¹⁴ เมื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ จะนำไปสู่การสร้างแรงจูงใจและกำหนดพฤติกรรมของตนเอง และช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง¹⁵ มีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม^{13-14, 16-18} โดยพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันตนเอง ดังนั้น แสดงให้เห็นว่า การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การมีตัวอย่างที่ดีในชีวิต การมีเป้าหมายในชีวิต การดูแลสุขภาพบนพื้นฐานของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และช่วยให้วัยรุ่นมีชีวิตที่ดีและมีต้นทุนชีวิต¹⁷

ขั้นตอนที่ 3 การนำแนวคิดสำคัญที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต โดยผู้ให้ข้อมูลได้ฝึกออกแบบเส้นทางชีวิต และกำหนดกิจกรรมที่จะไปถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยการจัดกิจกรรมครั้งนี้เน้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพราะเพื่อนและการทำกิจกรรมกลุ่มมีความสำคัญกับวัยรุ่น¹ พร้อมระบุความถี่ที่จะต้องปฏิบัติกิจกรรม ระยะเวลาของการปฏิบัติกิจกรรม และรูปแบบของการบันทึก เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมและตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มีความเฉพาะเจาะจง แสดงระยะเวลาที่จะทำงานให้สำเร็จ รวมถึง ให้ข้อมูลย้อนกลับและให้รางวัล เพื่อส่งเสริมการรับรู้ถึงคุณค่า และเจตนาธรรมของตนเอง นำมาซึ่งการลงมือปฏิบัติที่ชัดเจน และส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิต¹⁹ ซึ่งผลของการมีเป้าหมายในชีวิต สนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลคิดและวางแผนเส้นทางเดินของชีวิต มีแรงจูงใจที่จะไปสู่จุดหมาย และไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน ค้นหาริธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ และมีความพยายามที่ปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าจะเป็นหนทางที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้²⁰

ปัจจัยจูงใจสำคัญและมีผลต่อเป้าหมายในชีวิต คือ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ได้แก่ การดูแลช่วยเหลือพ่อแม่และผู้มีพระคุณ การช่วยเหลือบุคคลอื่น สังคม และประเทศชาติ ซึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเหล่านี้ แสดงออกถึง การมีความกตัญญู กตเวทิต์ และความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ และหากบุคคลมีความรักตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความหมายและคุณค่าในชีวิตของตน และจะซาบซึ้งกับคุณงามความดี การเสียสละต่อบุคคลอื่น การมีจิตอาสา และจะมีทัศนคติที่เข้มแข็งและสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ²¹ ซึ่งอาจจะสะท้อนถึงการมีภูมิคุ้มกันในตนเอง ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่สะท้อนได้ถึง การมีสุขภาวะจิตวิญญาณที่ดี และเป็นแรงผลักดันสำคัญในการก้าวไปถึงเป้าหมายในชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทมีเหตุมีผลในการดำเนินชีวิต²² ลดโอกาสเสี่ยงของปัญหาสุขภาพ รวมถึง มีภูมิคุ้มกันในตนเอง และหากวัยรุ่นซึ่งเป็นอนาคตของสังคมและประเทศชาติ มีเป้าหมายในชีวิตและภูมิคุ้มกันในตนเอง ย่อมนำมาซึ่งการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตและนำพาสังคมให้เจริญรุ่งเรืองและสงบสุข¹⁶⁻¹⁷ ทั้งนี้ เพราะผู้ที่มีความมุ่งมั่นในชีวิตสูง จะมีความมุ่งมั่นและกระตือรือร้น เพื่อทำให้เป้าหมายในชีวิตหรือกิจกรรมในชีวิตประสบผลสำเร็จ มีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองและบุคคลอื่น ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเอง และมีความเข้มแข็งในตนเองในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่นำมาซึ่งความพึงพอใจในชีวิต²¹

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผลการศึกษา พบว่า เมื่อวิเคราะห์กิจกรรมที่วางแผน การลงมือปฏิบัติ ตามกิจกรรมตามแผน และการสะท้อนผลการเรียนรู้ผ่านสื่อภาพยนตร์ มีความครอบคลุมสุขภาวะองค์รวม และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเป้าหมายในชีวิต ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการนี้ ประกอบด้วยหลายประการ ได้แก่ การมีความเข้าใจและสามารถนำแนวคิดที่เรียนรู้ร่วมกัน ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตของตนเอง การส่งเสริมความสามัคคีและการช่วยเหลือเผื่อแผ่ ความมีน้ำใจ การแบ่งปัน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา การมีจิตสาธารณะ และการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ตลอดกระบวนการนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้พัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ เพื่อเป้าหมายในชีวิต และการพัฒนาที่สำคัญ คือ การพัฒนาจิตวิญญาณของการเป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม และมีวินัย รักษาความั่นสัญญาของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ²³

ข้อจำกัดของการวิจัย

ข้อจำกัดด้านการเลือกกลุ่มตัวอย่าง การเลือกกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นระดับชั้นที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษา ส่งผลทำให้เกิดข้อจำกัดด้านการจัดกิจกรรมที่จะต้องเร่งรีบก่อนนักเรียนสำเร็จการศึกษา ขณะเดียวกัน การจัดกิจกรรมในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาจจะไม่เข้มข้นไปในการส่งเสริมการสร้างเป้าหมายในชีวิต

ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไป ควรเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 2 เพราะนักเรียนวัยนี้ เริ่มคิดถึงเป้าหมายในชีวิตด้วยแล้ว

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติ

1.1 ผู้บริหาร ควรสนับสนุนและเผยแพร่รูปแบบของการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และสนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูประจำชั้น และครูแนะแนว บูรณาการรูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น ไปปรับใช้ในการเรียนการสอน โดยอาจจะเลือกบางกิจกรรมหรือนำรูปแบบทั้งหมดไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับนโยบาย ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ และส่งเสริมกิจกรรมสร้างคนดี กิจกรรมจิตอาสา

1.2 ผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรตระหนักถึงความสำคัญของทั้ง 3 แนวคิด และนำรูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่พัฒนาขึ้นไปปรับใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 อย่างต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การส่งเสริมการมีเป้าหมายในชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม

1.3 พยาบาลประจำโรงเรียน สามารถบูรณาการรูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่นักเรียนควบคู่กับการดูแลสุขภาพกาย ซึ่งพยาบาลได้ปฏิบัติเป็นงานประจำอยู่แล้ว

2. ด้านการศึกษาและการวิจัย

2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น

2.2 ควรพัฒนาตัวชี้วัดหรือเครื่องมือประเมินสุขภาพองค์รวม เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

1. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, et al. Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*. 2012; 379(9826), 1630-40.
2. Suntornthada K, Wongake P, Kumsuwan K. The synthesis of knowledge in wisdom development (spirituality) from story taling of the success of service providers and service recipients in the health system: social capital of health system that enhance the movment of contemplative task. Bangkok: Institute for Population and Social Research, Mahidol University and Sodsri-Saritwong Foundation; 2009.
3. World Health Organization (WHO). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade [Internet]. 2014 [cited 2014 Jan 15]. Available from: http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/1612_MNCAH_HWA_Executive_Summary.pdf
4. Balthip Q, Petchruschatachart U, Piriyaakontorn S. Southern Thai HIV patients' adoption of a sufficiency economy philosophy as part of the process of restoring balance in life. *Thai J Nurs Res*. 2014; 29(1): 29-41. Thai.

5. Chiu L, Emblen JD, Van H, et al. An integrative review of the concept of spirituality in the health sciences. *Western J Nurs Res.* 2004; 26(4): 405-28. doi: 10.1177/0193945904263411.
6. Crumbaugh JC, Maholick LT. *Manual of instructions for the purpose in life test.* Abilene, TX: Viktor Frankl Institute of Logotherapy; 1997.
7. Dyson J, Cobb M, Forman D. The meaning of spirituality: A literature review. *J Adv Nurs.* 1997; 26(6): 1183-88.
8. Balthip Q, Petchruschatachart U, Piriyaakontorn S, et al. Achieving peace and harmony in life: Thai buddhists living with HIV/AIDS. *Int J Nurs Pract.* 2013; 19(Suppl. 2): 7-14. Thai.
9. Blum RW, Bastos FI, Kabiru CW, et al. Adolescent health in the 21 st Century. *Lancet.* 2012; 379(9826): 1567-8.
10. Kemmis S, McTaggart R. *Participatory action research: communicative action and the public sphere* [Internet]. 2007 [cited 2014 Nov 11]. Available from: http://www.corwin.com/upm-data/21157_Chapter_10.pdf
11. Strauss A, Corbin J. *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory.* (2 nd ed.). Thousand Oaks, CA.: SAGE; 1998.
12. Jolly K, Weiss JA, Liehr P. Understanding adolescent voices as a guide for nursing practice and research. *Issues Compr Pediatr Nurs.* 2007; 30: 3-13. doi: 10.1080/01460860701366518.
13. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *Int J Behav Med.* 2011; 18: 44-51. doi: 10.1007/s12529-010-9089-6.
14. Massey EK, Gebhardt WA, Garnefski N. Adolescent goal content and pursuit: a review of the literature from the past 16 years. *Dev Rev.* 2008; 28: 421-60.
15. Bundittayaruk R. *The relationship between the perception of family function, self esteem, and goal setting with education achievement of students mathayomsuksa 6* [Thesis]. [Chaing Mai]: Chiang Mai University; 2004. 74 p. Thai.
16. Balthip Q, Chandrema S. *Process of establishing purpose of life of Thai teenagers living with HIV.* *Songklanagarind Journal of Nursing.* 2013; 33(3): 1-15. Thai.
17. Balthip Q, Purnell M. *Pursuing meaning and purpose in life among Thai adolescents living with HIV: a grounded theory study.* *J Assoc Nurses AIDS Care.* 2014; 25(4): e27-38. Thai.
18. Minehan JA, Newcomb MD, Galaif ER. Predictors of adolescent drug use: cognitive abilities, coping strategies, and purpose in life. *J Child Adolesc Subst Abuse.* 2000; 10(2): 33-52.
19. Natheprasitporn C. *Goal setting of working life and quality of working life of Thai workers in England: A case study of workers in services sector in London* [Thesis]. [Chaing Mai]: Chiang Mai University; 2011. 150 p. Thai.
20. Suwanphahu B, Tuikumpee A, Kamket W. *Applying logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse.* *J Health Res.* 2016; 30(4): 275-9. Thai.

21. Tuicomepee A. Development of purpose-in life scales in Thai undergraduate students. *Mental Health Thailand*. 2001; 9(1): 18-26. Thai.
22. Isarangkun Na Ayuthaya C, Piboonsarawut P. Follow the King's sufficiency life to sustainable development. Bangkok: The Crown Property Bureau; 2010.
23. Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture. Twelve values announced by the Head of the National Council for Peace and Order (NCPO) [Internet]. [cited 2014 Nov 11]. Available from: http://www.culture.go.th/thai/index.php?option=com_content&view=article&id=2835:2014-09-22-08-10-25&catid=34:news&Itemid=351

Application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents

Karnsunaphat Balthip* Usanee Petchruschatachart** Siriwan Piriyaakontorn***
Naruemon Tiraphat**** Pranee Liamputtong*****

Abstract

This participation action research (PAR) with a technical collaborative approach aimed to develop the model of application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents. The participants were selected by purposive sampling method and divided into three groups. The first group was 40 Thai junior high school students. The data were collected using focus group discussions, in-depth interviews, and journal writing. The second group comprised of 3 teachers. The data were collected using in-depth interviews and focus group discussions. The third group was composed of 24 parents and guardians. The data were collected using focus group discussions. General information data were analyzed using frequency, percentage and mean. The data for model development were analyzed using the Strauss and Corbin method.

The results showed that the model consisted of 4 steps and the duration of the program took 26 weeks. Firstly, understanding the situation consisted of 3 activities; (1) developing rapport and trust, (2) understanding the perception of three concepts; purpose in life, self-sufficient economic philosophy, and holistic health promotion concept from the participants' perspective, and (3) understanding the experience of utilizing the three concepts of the participants. Secondly, enhancing understanding of the three concepts which consisted of 3 activities; (1) enhancing understanding of the purpose in life, (2) learning the concept of self-sufficient economic philosophy

* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand. Corresponding author: quantar.b@psu.ac.th

** Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*** Expert teacher, Hat Yai School, Tessaban 1, Hat Yai, Songkhla, Thailand.

**** Professor of Public Health, School of Science and Health, Western Sydney University, Australia.

and (3) linking purpose in life and self-sufficient economic philosophy concept to holistic health-promotion. Thirdly, applying the three concepts in practice to improve life consisted of 3 activities; (1) designing activities to guide way of living, (2) promoting practice with commitment, and (3) reflection. Lastly, evaluation, in which three consequences were identified in relation to the whole process; (1) being able to apply the three concepts to improve life, (2) improving sense of sharing and altruism, and (3) enhancing feelings of pride and inspiration.

Keywords: holistic health; purpose in life; self-sufficient economic philosophy; Thai adolescent