



ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
ของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ
จังหวัดชายแดนภาคใต้

THE EFFECT OF RESILIENCE ENHANCING PROGRAM AMONG
THE BEREAVED ADOLESCENT EFFECTED

ฮาญัร อะหมัด

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
ของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ
จังหวัดชายแดนภาคใต้



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF RESILIENCE ENHANCING PROGRAM AMONG
THE BEREAVED ADOLESCENT EFFECTED
BY SOUTH OF THAILAND INSURGENCY



HAJAR AHMAD

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
ของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ
จังหวัดชายแดนภาคใต้

ของ

ฮาญัร อะหมัด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส)

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา ไสเมะ
นันท์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้
ผู้วิจัย	ฮาญัร อะหมัด
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใส

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 30 คน ที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจในระดับปานกลางจนถึงต่ำ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำการจับเข้ากลุ่มแบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ที่มีคะแนนจากแบบวัดใกล้เคียงกันมาจับคู่กันเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจไม่แตกต่างกัน ทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 อย่างไรก็ตามโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่สร้างขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาผ่านการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ และได้รับการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งทางโรงเรียนหรือหน่วยงานที่มีบริบทใกล้เคียงสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไปได้

คำสำคัญ : ความเข้มแข็งทางใจ, โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ, วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

Title	THE EFFECT OF RESILIENCE ENHANCING PROGRAM AMONG THE BEREAVED ADOLESCENT EFFECTED BY SOUTH OF THAILAND INSURGENCY
Author	HAJAR AHMAD
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Dr. Supat Sanjamsai

The purposes of this experimental research are as follows: (1) to develop a resilience enhancing program among bereaved adolescents affected by insurgency in the South of Thailand; (2) to study the results of a resilience enhancing program by comparing the resilience scores between the experimental and control groups in the pre-trial and post-trial period. The samples included thirty students with informed consent in Matthayomsuksa Grades 1-6 and had moderate to low proficiency scores. Then, they were matched with the scores of students who received similar scores. Each group had fifteen students with matching subjects and were assigned into a trial group and a control group. The results revealed that the participants in both the experimental and control groups had resilience scores, before and after the trials, were not different with a statistically significant figure of .05. However, the resilience enhancing program created in this research was developed through the integration of the concepts and theories of counseling psychology and also in research papers related to resilience and the quality of the program was inspected by specialists. Furthermore, the schools or agencies related to this context can be applied to enhancing the resilience of the target group.

Keyword : Resilience, Resilience enhancing program, Bereaved adolescents

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการทำกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและนวัตกรรมจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปีงบประมาณ 2564

ขอขอบพระคุณอาจารย์ดร.สุพัทธ แสงแจ่มใส อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความเมตตา ให้คำปรึกษา และกำลังใจที่ดีตลอดการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วง และขอขอบพระคุณอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่านที่มอบศาสตร์และองค์ความรู้ต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยาพัฒนาการ และเป็นส่วนช่วยให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และ อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยชัย กรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้มอบคำแนะนำและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาเพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ และเกิดประโยชน์สูงสุดกับสังคม

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ไพโรส อยู่เป็นสุข ผู้บริหารโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาฮินดู คอลเลจ เป็นอย่างสูงที่อนุญาตให้ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บข้อมูลในโรงเรียน ทั้งยังสนับสนุนในด้านต่าง ๆ และเอื้ออำนวยความสะดวกตลอดการเก็บข้อมูล และขอขอบคุณคณะครูในโรงเรียน ที่คอยช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลวิจัย อีกทั้งขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวอะหมัดทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ เป็นแรงขอพร และแรงบันดาลใจที่สำคัญ ทำให้ผู้วิจัยมีพลังใจ ไม่ย่อท้อ สามารถอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ อีกทั้ง ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ ร่วมสาขาจิตวิทยาพัฒนาการทุกคน สำหรับมิตรภาพ ความอบอุ่น และการแบ่งปันข้อมูลต่างๆ เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ

หากไม่ได้รับความรัก ความเมตตา และพลังใจที่ดีจากทุกท่าน งานวิจัยฉบับนี้อาจไม่สำเร็จลุล่วง ผู้วิจัยขอขอบคุณ และคุณค่าของงานวิจัยเพื่อสร้างสรรค์และพัฒนาสังคม และเยาวชนให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

ฮาญัร อะหมัด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฆ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตในการวิจัย	6
ประชากรในการวิจัย	6
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
นิยามปฏิบัติการ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพัฒนาการช่วงวัยรุ่น	10
ความหมาย.....	10
การแบ่งช่วงอายุ.....	10
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	12

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)	17
ปฏิกิริยาที่เกิดจากความโศกเศร้า	17
ลักษณะอาการของภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก	18
การรักษา.....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	20
ความหมายและความสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience).....	20
ปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจ	24
องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ	26
การวัดและประเมินความเข้มแข็งทางใจ.....	35
แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	38
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษาทางจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	39
รูปแบบการบูรณาการแนวคิด.....	39
ความหมายของการให้การศึกษาทางจิตวิทยา.....	40
แนวคิดทฤษฎีที่สำคัญของการให้การศึกษาทางจิตวิทยา.....	41
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	47
สมมติฐานการวิจัย.....	48
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	49
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55

1.สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
2.การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
2.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ.....	56
2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	64
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	68
สมมติฐานในการวิจัย.....	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
ขอบเขตของการวิจัย	69
วิธีดำเนินการวิจัย.....	69
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
สรุปผลการวิจัย.....	70
อภิปรายผล	71
ข้อจำกัดงานวิจัย	75
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้.....	76
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	76
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก.....	82
ภาคผนวก ก	83
ภาคผนวก ข	85
ภาคผนวก ค	88
ภาคผนวก ง	90
ภาคผนวก จ	116

ประวัติผู้เขียน.....	121
----------------------	-----



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience).....	23
ตาราง 2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสุภาวดีและคณะ	28
ตาราง 3 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ	33
ตาราง 4 รายละเอียดของโปรแกรมในแต่ละกิจกรรม.....	58
ตาราง 5 โปรแกรมที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและสิ่งที่พัฒนา.....	61
ตาราง 6 แสดงผลการประเมินภาพรวมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้	62
ตาราง 7 แสดงผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างความ เข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดน ภาคใต้	63
ตาราง 8 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	65
ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคล อันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบฯ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	65
ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วม โปรแกรม	66
ตาราง 11 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	67
ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ในระยะก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	89

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	48
ภาพประกอบ 2 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง	49
ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	51



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นอย่างยืดเยื้อยาวนานยังคงทวีความรุนแรงและขยายพื้นที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบทั้งชีวิต ความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่ ทรัพย์สิน ภาวะเศรษฐกิจ และความมั่นคงของประเทศ กล่าวได้ว่าส่งผลกระทบทั้งระดับประเทศ และระดับชาติ มีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ซึ่งสถานการณ์ความรุนแรง ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เกิดขึ้นใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และ 4 อำเภอที่อยู่ในจังหวัดสงขลา ได้แก่ อำเภอจะนะ เทพา นาทวี และสะบ้าย้อย ลักษณะทั่วไปของเหตุการณ์เป็นความรุนแรงที่มีความยืดเยื้อเรื้อรัง และลักษณะเหตุการณ์ยังมีระดับความรุนแรง ความแปรปรวน-ขึ้นสูงๆ ต่ำๆ สลับกันตลอดเวลา ตามจังหวะของแต่ละห่วงเหตุการณ์ (ศรีสมภพ จิตร์ภิรมย์ศรี, 2560) จะเห็นได้ว่าปัญหานี้มีความต่อเนื่อง โดยรูปแบบเหตุการณ์ความรุนแรงที่พบบ่อยที่สุด คือ การยิง การระเบิด การปิดล้อมตรวจค้น และวางเพลิง ตามลำดับ โดยจากสถิติพบว่า ตั้งแต่เดือนมกราคม 2547 จนถึงเดือนมิถุนายน 2562 มีจำนวนเหตุการณ์ 20,323 เหตุการณ์ มีผู้เสียชีวิต 6,997 ราย และผู้ได้รับบาดเจ็บ 13,143 ราย หากดูเฉพาะสถิติในปี 2562 (มกราคม-มิถุนายน) มีจำนวนเหตุการณ์ 222 เหตุการณ์ มีผู้เสียชีวิต 92 รายและผู้ได้รับบาดเจ็บ 153 ราย (ศรีสมภพ จิตร์ภิรมย์ศรี, 2562) การสูญเสียชีวิตที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดลูกกำพร้าในทุกกลุ่มอายุ จากพ่อแม่ที่เสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ได้มีการศึกษาเชิงคุณภาพ ‘เด็กกำพร้าจังหวัดชายแดนใต้’ ในจำนวน 36 คน พบว่า การเสียชีวิตของพ่อ 1 คน เกิดเด็กกำพร้าเฉลี่ยจำนวน 4.1 คน (หาดใหญ่โฟกัส, 2561)

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์และเกี่ยวข้องกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว มีเด็กและเยาวชนจำนวนมากที่สูญเสียสมาชิกในครอบครัว หรือต้องกลายเป็นเด็กกำพร้าทันทีหลังบุพการีเสียชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบนี้ ซึ่งภายหลังจากเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เด็กกำพร้าเหล่านี้อาจต้องเผชิญกับการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย หากเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการดูแลเยียวยาอย่างเหมาะสม และไม่ได้รับสิทธิตามที่เด็กกำพร้าควรได้รับ ทั้งจากการสนับสนุนทางครอบครัวและจากภาครัฐ ปัญหาเด็กกำพร้าก็อาจเป็นปัญหาที่สร้างภาระให้กับสังคมที่จะต้องดูแล และอาจเกิดความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมได้ (หาดใหญ่โฟกัส, 2561) นอกจากผลกระทบต่อสังคมที่เป็นวงกว้างแล้ว ผลกระทบต่อตัวเด็กและเยาวชนเองก็มีไม่น้อยเช่นกัน หลังเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ

อาจจะรู้สึกกลัว ไม่กล้าออกจากบ้าน เพราะกลัวมีคนมาทำร้าย ต้องการคนที่มาดูแลเวลาเดินทาง ต้องการคนปลอบใจ เด็กกำพร้ารู้สึกดีมากที่ผู้ดูแลหรือครูในโรงเรียนให้กำลังใจ ต้องการคนที่มาช่วยเหลือตนเอง (โรงเรียนนักข่าวชายแดนใต้, 2559) แต่หากเด็กและเยาวชนได้รับการดูแลต่อจากครอบครัวที่ยากจน ต้องทำงานหาเช้ากินค่ำจนไม่มีเวลาดูแล หรือได้รับการดูแลจากผู้ที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดู ขาดการให้ความรักความอบอุ่น และไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกันในระหว่างครอบครัว ก็อาจทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความยุ่งยากในใจได้ และเมื่อใดที่บ้านเป็นที่อึดอัดไม่น่าอยู่ ไม่มีใครคอยดูแล โดยเฉพาะในเรื่องของจิตใจ ก็อาจทำให้เด็กและเยาวชนบางคนเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมเสี่ยงหรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ติดเพื่อนไม่ยอมกลับบ้านหนีโรงเรียนไปร้านเกมส์ วิเริ่มใช้บุหรี่ ฟังยาเสพติด มีภาวะเครียดเก็บกด วิตกกังวล และมีการทำร้ายตนเอง เกิดขึ้นในเด็กและเยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้า (มิลินทร์, 2562: พัชรี บุญขาม, 2561) ทั้งนี้สภาวะดังกล่าวที่เกิดขึ้นนั้น มีผลขัดขวางต่อพัฒนาการหรือเป็นอุปสรรคในการพัฒนาการตามวัยขึ้นอยู่ กับว่าในช่วงเวลาเกิดภาวะวิกฤตมีการรับมือหรือได้รับการช่วยเหลือดีมากน้อยเพียงใด เพราะถ้าหากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Mistrust) เกิดความระแวงสงสัย (Shame & Doubt) รู้สึกผิด (Guilt) และรู้สึกตนเองมีปมด้อย (Inferiority) ก็ยากในการที่จะบรรลุภารกิจสำคัญของวัยรุ่นซึ่งนับเป็นช่วงวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ (Erikson, 1968; ประพนธ์ คำฉิม, 2549) นอกจากนี้การสูญเสียบุคคลที่รักในครอบครัวอย่างกะทันหันไม่คาดคิดมาก่อนนั้น มีผลต่อสภาวะจิตใจอย่างมาก อาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) เป็นภาวะที่พบในบุคคลที่เผชิญกับการสูญเสีย ซึ่งเป็นกระบวนการตอบสนองต่อการสูญเสียตามธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่มีความผูกพันใกล้ชิดและยังต้องการการพึ่งพิงดูแล เช่น บิดา มารดา หรือญาติพี่น้องใกล้ชิด วัยรุ่นที่เผชิญกับการสูญเสียนี้จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียที่แตกต่างกัน บางคนสามารถปรับตัวและยอมรับได้ จนสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ในขณะที่บางคนไม่สามารถปรับตัวกับการสูญเสียได้ ซึ่งสภาวะนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูญเสีย ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกไม่มีความสุข ชีวิตหม่นหมอง ไม่สนใจในสิ่งที่เคยชอบทำ รู้สึกแปลกแยก เกิดพฤติกรรมการแยกตัว หรือเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (ศรินรัตน์ วัฒนธรรณท์, 2560) ดังนั้นการดูแลเยียวยาเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรกระทำเพื่อจัดการกับผลกระทบต่างๆดังกล่าวดังกล่าวที่อาจเกิดขึ้นได้ การดูแลรักษาควรได้รับการดูแลจากครอบครัวอย่างใกล้ชิด เพื่อให้วัยรุ่นที่เผชิญกับการสูญเสียเรียนรู้และยอมรับกับเหตุการณ์ที่

เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป เรียนรู้รับมือกับการจัดการความเครียด เช่น หากิจกรรมผ่อนคลายที่สร้างสรรค์ การเล่นอย่างอิสระโดยปราศจากความกดดัน หรือการเข้าพบจิตแพทย์เพื่อรับยาที่สามารถคลายความกังวล รวมไปถึงการพูดคุยให้คำปรึกษาหรือบำบัดด้านจิตใจจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อให้วัยรุ่นผู้สูญเสีย ได้สามารถแสดงความรู้สึก ระบายสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจได้ และร่วมกันหาแนวทางการปรับตัว วิธีการรับมือที่ถูกต้องในการใช้ชีวิตต่อไปได้ (ธนา นิลชัยโกวิท, มปป) ทั้งนี้มีการใช้จิตบำบัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อเยียวยาผู้สูญเสีย ซึ่งจะเชื่อมโยงให้บุคคลประกอบทางสังคมเพิ่มเติม โดยจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถระบายอารมณ์ความรู้สึก ถ่ายทอด ประสบการณ์การสูญเสียให้ผู้เยียวยาได้รับฟัง และพิจารณาความสัมพันธ์ที่ผู้สูญเสียมีต่อบุคคลที่เสียชีวิตนั้นอย่างถูกต้อง ตรงความเป็นจริงมากขึ้น ที่สำคัญยังเป็นแหล่งสนับสนุนสังคมเพิ่มเติมแก่ผู้สูญเสีย (พีรพนธ์ ลีอนุญธวัชชัย, 2550) นอกจากนี้ยังมีการทำกิจกรรมที่นัดพบปะครอบครัวที่สูญเสียมาเข้ากลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเป็นการดูแลเยียวยาจิตใจ แก้ไขสิ่งที่ค้างคาใจ รวมถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละครอบครัว เพื่อถ่ายทอดเทคนิควิธีการให้ครอบครัวอื่นได้เรียนรู้เป็นแบบอย่างเป็นกลุ่มช่วยเหลือ (Group support) (ถิรพร ตั้งจิตติพร, 2560) จะเห็นได้ว่าการดูแลรักษาภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั้น มีวิธีการให้เลือกปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับช่วงวัยและความรุนแรงของอาการ เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา นอกจากนี้ต้องใช้เวลาในการรักษาจนกว่าจะอาการดีขึ้น และสามารถฟื้นฟูพลังจิต กลับมาสู่สมดุลของชีวิต หรือสภาวะปกติได้อย่างเข้มแข็ง แข็งแรงอีกครั้ง

การให้การรักษามีขึ้นเป็นการดูแลที่ปลายเหตุ เพียงแค่ให้การรักษาเพื่อฟื้นฟูจิตใจให้ดีขึ้น แต่เพื่อความยั่งยืนในการดูแลรักษาเราควรส่งเสริมหรือเสริมสร้างให้เด็กและวัยรุ่นมีจิตใจเข้มแข็งมากกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ และแนวทางที่ปัจจุบันศาสตร์ทางด้านจิตวิทยามุ่งเน้นให้ความสำคัญตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือการส่งเสริมและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เสริมเกราะป้องกันหรือคุ้มกันให้กับจิตใจ เมื่อต้องเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง เด็กก็จะมีศักยภาพในการฟื้นคืนกลับหรือพลังใจที่เข้มแข็งในการเผชิญกับปัญหาดังกล่าว ซึ่ง Resilience หรือ ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถในการพาตัวเองกลับสู่ความสมดุลของชีวิต ความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ อีกทั้งยังช่วยในการปรับระดับการควบคุมตนเอง ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก (APA, 2014 ; Dyer และ Mc Guinness, 1996; Grotberg, 1995; Luthar และ Suchman, 2000; Rutter, 1985; พัทธินันท์ นินทจันทร์, โสภิต ณ สงขลา, และ ทศนา ทวีคุณ, 2555) ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ

สิ่งแวดล้อม อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (APA, 2014 ; Dyer และ Mc Guinness, 1996; Grotberg, 1995; Rutter, 1985) ทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการปรับตัวภายหลังเหตุการณ์อันเลวร้าย (APA, 2014 ; Grotberg, 1995) ผู้ที่มี Resilience จะสามารถฟันฝ่าไปได้ด้วยความศรัทธาว่าทุกสิ่งเป็นไปได้ ทำให้รับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างดี เพราะฉะนั้นการพัฒนาหรือเสริมสร้าง Resilience ให้กับเด็กและวัยรุ่นที่เผชิญกับเหตุการณ์เลวร้าย หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จะช่วยทำให้เขาสามารถแก้ไขวิกฤตปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ในช่วงวัยที่ผ่านมาและช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยสำคัญแห่งการสร้างเอกลักษณ์และบรรลุนิติภาวะ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างเข้มแข็งและแข็งแกร่ง

การช่วยเหลือดูแลเพื่อพัฒนาและส่งเสริม Resilience หรือความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ทำให้วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถฟื้นคืน ฟื้นฟูพลังใจ ก้าวข้ามความเจ็บปวด ความทุกข์โศกนั้นได้ สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว และนำตนเองกลับคืนสู่สภาวะปกติทางจิตใจหลังจากเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ ทั้งนี้ได้มีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในการเพิ่ม Resilience โดยผ่านการทำกิจกรรมที่ใช้แนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่าลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้นควรเหมาะสมกับวุฒิภาวะ และอยู่ในความสนใจของผู้เข้าร่วม ซึ่งจะทำให้ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม โดยแทรกกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบ เพราะจากผลการวิจัย การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพล และมีความสัมพันธ์กับ Resilience ในระดับสูง (สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556) จะเห็นได้ว่าการพัฒนา Resilience ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงความสนใจและความสามารถตามช่วงวัยเป็นสำคัญ และการนำกิจกรรมที่เป็นไปในลักษณะส่งเสริมในด้านกลไกการจัดการปัญหาด้วยวิธีคิด ความเชื่อ การมองโลก และทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จะสามารถนำไปสู่การเกิด Resilience ได้ (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551) จะเห็นได้ว่าการพัฒนาโปรแกรมที่นอกเหนือจะคำนึงการรับรู้ความสามารถเป็นหลักแล้วนั้น การส่งเสริมทักษะทางความคิด ทักษะการมองโลก และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ก็จะช่วยให้เกิด Resilience ได้ ทั้งยังทำให้เกิด การเห็นคุณค่าในตนเอง (self esteem) การจัดการอารมณ์ (emotional management) และการสื่อสาร (communication) จากการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้าง Resilience นอกจากได้มีการศึกษาที่ใช้เทคนิคผสมผสานหรือการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีหรือเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการพัฒนา Resilience ผลการวิจัย พบว่า การบูรณาการแนวคิดนั้นจะช่วยในการเยียวยาจิตใจได้ตรงกับบริบทปัญหาครอบครัวหลายมิติทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม โดยนำเทคนิคของแต่ละทฤษฎีมาช่วย

บูรณาการเพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษาในแต่ละรูปแบบของการให้คำปรึกษาชัดเจนและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561) สอดคล้องกับผู้วิจัยที่มีความสนใจอย่างยิ่งที่จะพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้าง Resilience หรือความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้เทคนิคการผสมผสานหรือการบูรณาการเชิงทฤษฎีอื่นๆ ที่มีแนวคิดหรือทฤษฎีที่คล้ายคลึงกัน และเหมาะสมตรงกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือผู้วิจัยจะคำนึงถึงตัววัยรุ่นเป็นศูนย์กลาง คำนึงถึงสิ่งที่เขาเป็น สิ่งที่เขาทำได้ และสิ่งที่มี ตามพัฒนาการช่วงวัยรุ่น และบริบทดังกล่าวของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียฯ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

- 1.เชิงวิชาการ ทำให้ได้โปรแกรมหรือรูปแบบกิจกรรมแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นที่มีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้
- 2.เชิงการประยุกต์ใช้ ผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครู นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์และบุคคลที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญในด้านการให้การปรึกษาสามารถประยุกต์เลือกใช้แนวคิดหรือกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้สอดคล้องกับบริบทได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังสามารถนำผลงานจากงานวิจัยไปประยุกต์ใช้ในงานวิจัยหรืองานวิชาการอื่นๆ เกี่ยวข้อง
- 3.เชิงนโยบาย โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจะเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงเรียนในพื้นที่ และศูนย์พัฒนาหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในการนำไปกำหนดแผนนโยบายเพื่อใช้ช่วยเหลือดูแลและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจแก่วัยรุ่นที่มีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ขอบเขตในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กช่วงวัยรุ่นที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นักเรียนกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัฒนสถานสันติภาพ เพื่่อน้องชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนสอนศาสนา ศาสนูปถัมภ์ คลองเค็ด กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

เป็นนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale for Thai children) ของสุภาวดี นวลมณีและคณะ (2554) ระดับปานกลางจนถึงต่ำประมาณ 30 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำการจับเข้ากลุ่มแบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ที่มีคะแนนจากแบบวัดใกล้เคียงกันมาจับคู่กันเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแบบบูรณาการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาเพื่อส่งเสริม Resilience หรือความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้เทคนิคการผสมผสานหรือการบูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยศักยภาพบุคคล และปัจจัยภายนอก

1. ปัจจัยศักยภาพบุคคล หมายถึง สิ่งที่วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็น และทำได้ ซึ่งเป็นความสามารถในด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง ความสามารถด้านการจัดการกับอารมณ์ และความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) มีการให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) จากแหล่งสนับสนุนทั้ง 4 แหล่ง อันได้แก่ บ้าน โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และชุมชน

สำหรับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ แต่ละกิจกรรมพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาต่างๆให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ โดยประกอบด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน 1 วันต่อ 1 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ หมายถึง วัยรุ่นที่มีการแสดงถึงความเปราะบางทางด้านอารมณ์ ร่วมกับด้านความคิด การรับรู้ ร่างกายและพฤติกรรม จากสาเหตุสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเสียชีวิตในเหตุการณ์วิกฤต ณ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสี่อำเภอของจังหวัดสงขลา คือ จะนะ เทพา นาทวี และสะบ้าย้อย และเป็นนักเรียนกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัน สานสันติภาพ เพื่อน้องชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนสอนศาสนา-ศาสนาอิสลาม คลองเค็ด กรุงเทพมหานคร

นิยามปฏิบัติการ

ความเข้มแข็งทางใจ คือ ความสามารถของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในการปรับระดับการควบคุมตนเอง ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการปรับตัวภายหลังเหตุการณ์อันเลวร้าย โดยวัดความเข้มแข็งทางใจตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจทั้ง 2 องค์ประกอบที่ผู้วิจัยได้กระทำการสังเคราะห์จากทั้งความหมายและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจจากนักวิชาการต่างๆ ได้แก่ (1) ปัจจัยศักยภาพบุคคล ซึ่งเป็นความสามารถในด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง และ(2) ปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) มีการให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) จากแหล่งสนับสนุนทั้ง 4 แหล่ง อันได้แก่ บ้าน โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และชุมชน

สำหรับความเข้มแข็งทางใจสามารถวัดได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่เป็นมาตรฐานของสุภาวดี นวลมณีและคณะ(2555) ที่ใช้ชื่อว่า แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale for Thai children) ซึ่งแบ่งตามช่วงอายุ 10-12 ปี และ อายุ 13-18 ปี แต่ละช่วงอายุจะมีให้วัดความเข้มแข็งโดยรวม และแยกเป็นรายองค์ประกอบทั้งปัจจัยภายในและ

ภายนอก ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ จริงแน่นอน
จริงบ้าง และไม่จริง หากผู้ตอบแบบประเมินได้ในระดับต่ำ หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือ
ด้านอื่นๆ ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น ระดับกลาง หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือ
ด้านอื่นๆ มีระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และระดับสูง หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านอื่นๆ
ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรสนับสนุนให้คงรักษาไว้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กช่วงวัยรุ่น

ความหมาย

การแบ่งช่วงอายุ

พัฒนาการ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

(Grief and Bereavement)

ปฏิกิริยาที่เกิดจากความโศกเศร้า

ลักษณะอาการ

แนวทางการดูแลรักษา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

ความหมายและความสำคัญ

ปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

การวัดและประเมินของความเข้มแข็งทางใจ

แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ(Resilience)

รูปแบบการบูรณาการแนวคิด

ความหมายของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

แนวคิดทฤษฎีที่สำคัญ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการช่วงวัยรุ่น

ความหมาย

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง คำว่าวัยรุ่น (Adolescence) มาจากคำในภาษาละตินว่า *Adolescere* ซึ่งหมายถึง "เติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะ" (To grow to maturity) หรือ "เติบโตเป็นผู้ใหญ่" (To grow to adulthood) (Steinberg, 1996) วัยรุ่นเปรียบเหมือนวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านจะมีความเกี่ยวข้องเกี่ยวโยงส่งผลต่อกัน ในวัยนี้บุคคลจะเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ความรับผิดชอบใหม่ มีงานที่ต้องใช้ความคิดที่ซับซ้อนขึ้น และต้องใช้ความสามารถในการตัดสินใจมากขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นจะมีสัมพันธภาพใหม่ๆ ทั้งกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ วัยรุ่นในบางสังคมจะได้รับอนุญาตให้ทำงานได้ เลือกตั้งได้ และในบางวัฒนธรรม ประเพณี จะสามารถแต่งงานได้ นอกจากนี้วัยรุ่นยังถูกคาดหวังให้สามารถพึ่งพาตัวเองได้ (ประณต คำจิณ, 2549) นอกจากนี้พบว่า เป้าหมายของวัยรุ่น คือการเป็นผู้ใหญ่ หรือการบรรลุวุฒิภาวะ ซึ่งไรซ์ (Rice, 1999 อ้างถึงในประณต คำจิณ (2549) ให้ความหมายของการบรรลุวุฒิภาวะ (Maturity) ว่าเป็นสภาวะของชีวิตที่บุคคลจะมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ การบรรลุวุฒิภาวะในด้านต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดไม่พร้อมกัน เช่น บุคคลอาจมีวุฒิภาวะทางกายแต่ไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรืออาจมีวุฒิภาวะทางสติปัญญาแต่ยังไม่มีในด้านจิตใจและจริยธรรม เป็นต้น

วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่สำคัญในการสังสมประสบการณ์ ค้นหาและพัฒนาตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกๆ ด้านทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ เพื่อบรรลุถึงวุฒิภาวะและก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังของสังคมต่อไป

การแบ่งช่วงอายุ

การกำหนดช่วงอายุในวัยรุ่นมีหลากหลายแนวคิด ขึ้นอยู่กับการที่บุคคลเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ หรือการเปลี่ยนแปลงด้านการรู้คิด ด้านอารมณ์ หรืออายุตามปฏิทิน หรือโครงสร้างของสังคมในแต่ละสังคม วัฒนธรรมและยุคสมัย

เฮอร์ลอค (Hurlock, 1967) มีความเห็นว่า วัยรุ่นเริ่มเมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะทางเพศ (Sexual maturity) เป็นครั้งแรก และสิ้นสุดเมื่อบุคคลเป็นอิสระจากการควบคุมของพ่อแม่โดยมีกฎหมายรับรอง การมีวุฒิภาวะทางเพศ ก็คือ ความสามารถที่จะให้กำเนิดลูกได้นั่นเอง กล่าวคือ เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไป อายุของการมีประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิง จะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 13 ปี และในส่วนของเด็กผู้ชายนั้นก็เช่นกัน อายุของการเริ่มหลั่งน้ำอสุจิออกมาเองเป็นครั้งแรกจะแตกต่างกันไป เด็กชายส่วนใหญ่จะเริ่มหลั่งน้ำอสุจิ

เมื่ออายุ 14 ปี ดังนั้นระยะของวัยรุ่นจึงอยู่ในช่วงอายุ 13-18 ปี หากยึดเกณฑ์ของการบรรลุวุฒิภาวะทางเพศ

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นตามบริบทของสังคมไทยไว้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13-15 ปี เป็นระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรม ซึ่งวัยรุ่นในช่วงนี้มักสนใจตัวเอง ทั้งรูปร่างหน้าตา การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ตลอดจนเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามด้วย

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุ 15-18 ปี เป็นระยะที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้บ้างแล้ว วัยรุ่นช่วงนี้มีความสนใจแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน มีทัศนคติและค่านิยมของตนเอง มีความต้องการการเป็นตัวของตัวเอง เริ่มมีการวางแผนอนาคต เป็นอิสระ ทั้งยังมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างเห็นได้ชัด

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 18-21 ปี เป็นช่วงสุดท้ายของวัยรุ่น ก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ระยะนี้จะเริ่มมีการวางรูปแบบเฉพาะของตนเอง เริ่มทုံมเหตึกฝนความชำนาญในอาชีพที่ตนสนใจอยากทำและอยากเป็น รู้จักตนเองและรู้จักกับบทบาทตนเองมากขึ้น มีการสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต เริ่มพัฒนาเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการด้านจิตใจอารมณ์ ความคิดความเข้าใจมากกว่าร่างกาย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2538) การกำหนดช่วงอายุของความเป็นวัยรุ่น แบ่งได้ 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่มาพิจารณาดังนี้

1. ระยะวัยรุ่นช่วงแรก อายุ 12-15 ปี เป็นช่วงที่ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 16-17 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-25 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่าช่วงเวลาการเป็นวัยรุ่นของคนไทยได้ขยายยืดออกไป โดยมีเหตุผลจากการที่วัยรุ่นต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่หมายถึงการมีครอบครัวหรือความสามารถพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจได้ และสามารถใช้ศักยภาพการทำงานได้ จึงต้องยืดเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตของยุคสมัยใหม่ทำให้วัยรุ่นปัจจุบันมีวุฒิภาวะทางจิตใจ

(maturity) ช้ากว่าคนในยุคก่อน ฟังพาดตนเองได้ช้ากว่าคนยุคก่อน (อุสา สุทธิสาคร, 2559) ซึ่งก่อนหน้านี้มีการประมาณช่วงวัยรุ่นว่ามีอายุตั้งแต่ 12-18 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538)

สำหรับการศึกษครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ที่ป็นนักเรียนกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัน สานสันติภาพ เพื่อน้องชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาอิสลาม คอลงเคล็ด กรุงเทพมหานคร

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังคงดำเนินต่อไป จากวัยแรกรุ่นสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงนี้อาจไม่ได้ดูรวดเร็วเหมือนวัยแรกรุ่น สามารถจำแนกการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงลักษณะร่างกายภายนอกและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายใน มีรายละเอียด ดังนี้ (ประณต เค้าฉิม, 2549; อุสา สุทธิสาคร, 2559)

1. การเปลี่ยนแปลงลักษณะร่างกายภายนอก ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอวัยวะในการสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงลักษณะร่างกายภายนอกในช่วงนี้ทำให้แยกความแตกต่างระหว่างความเป็นหญิงและชายได้อย่างชัดเจน มีที่มาจากการเพิ่มปริมาณฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมเพศ (gonads) ฮอร์โมนเหล่านี้นอกจากจะกระตุ้นการเจริญเติบโตของอวัยวะในการสืบพันธุ์แล้วยังกระตุ้นให้เกิดการเติบโตของลักษณะร่างกายภายนอกต่างๆ ด้วย อาทิ ในเด็กชายจะมีไหล่กว้างขึ้นอันเนื่องมาจากกล้ามเนื้อขยายตัวและเพิ่มน้ำหนัก หน้าอกจะใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นตามร่างกาย น้ำเสียงและสีผิวจะเปลี่ยนไป ในเด็กหญิงจะมีไหล่กว้างขึ้น สะโพกขยายใหญ่ขึ้นและมีรูปร่างกลม มีหน้าอกใหญ่ขึ้น ใบหน้าเห็นเป็นรูปหน้าชัดเจนขึ้น ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงยังมีขนในที่ลับเช่นได้รักแร้และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ด้วย นอกจากนี้ผิวของวัยรุ่นจะเปลี่ยนไปจากผิวเด็กที่ละเอียดอ่อนกลายเป็นหยาบและหนาขึ้น การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและต่อมไฝยังทำให้เกิดสิวในวัยรุ่น

2. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายใน เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถเห็นได้จากภายนอก ได้แก่ วัยรุ่นมีหัวใจขนาดใหญ่ขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความดันโลหิต (blood pressure) บางครั้งจึงมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะไม่สบายตัว หรือ เหนื่อยง่ายเพียงแค่ทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจอาจคิดว่าเด็กวัยรุ่นนี้เกียจ ขาดความรับผิดชอบ ช่วงนี้วัยรุ่นจะมีกระเพาะอาหารจะขยายตัวและยาวขึ้น เพิ่มความจุของอาหารได้มากขึ้น ทำให้

วัยรุ่นกินอาหารได้มากกว่าปกติ นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์โดยตรง (Primary sex characteristics) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีฮอร์โมนจากต่อมพิทูอิทารีจะช่วยกระตุ้นให้อวัยวะเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิงทำงานเต็มที่ ในเพศชายจะมีการสร้างน้ำเชื้อ ตลอดจนการกระตุ้นให้เกิดการแข็งตัวของอวัยวะเพศและการหลั่งอสุจิ เด็กชายที่บรรลุนิติภาวะทางเพศจึงมีการฝันเปียก (nocturnal emission) ซึ่งจะเกิดในช่วงอายุ 12-16 ปี ส่วนเพศหญิงเมื่อมีอายุราว 12-18 ปี ไข่ที่ถูกสร้างขึ้นจะเริ่ม สุก และจะสุกทุกๆ 28 วันเพื่อให้พร้อมผสมเป็นตัวอ่อนต่อไป แต่ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมจากเชื้ออสุจิของเพศชาย ไข่ก็จะเคลื่อนตัวผ่านจากท่อนำไข่มายังมดลูกและตกออกมาเป็นประจำเดือน (menarche) ในทุกๆ เดือน

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นทั้งลักษณะภายนอกและภายในร่างกาย เป็นความยากลำบากอย่างหนึ่งในช่วงพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัว และยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์จิตใจ และสังคม ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

พัฒนาการทางสติปัญญา

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วไปพร้อมกับมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่เจริญก้าวหน้าไปมากทั้งด้านความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผลต่างๆ ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะนี้ได้มาก วัยรุ่นสามารถแก้ปัญหาได้จากการคิดถึงทางออกที่เป็นไปได้หลายทาง หลายแง่มุม สามารถคิดในเชิงนามธรรมหรือสิ่งที่ไม่มีตัวตนได้ ตั้งสมมติฐานต่างๆโดยใช้เหตุผลเชิงตรรกวิทยา สามารถคิดแบบวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา และเลือกใช้กลวิธีที่เหมาะสม วัยรุ่นยังมีความสามารถในการควบคุมกำกับกระบวนการคิดของตนเอง มีกระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น นอกจากนี้ยังมีความจำ ความใส่ใจ ความสามารถในการสื่อสารได้ดีกว่าวัยเด็ก ซึ่งดังกล่าวนี้นับเป็นขั้นพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ในขั้นที่สี่ ที่บุคคลสามารถใช้ความคิดเชิงนามธรรมได้ อยู่ในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ (Piaget, 1972) การพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นที่ก้าวหน้าจึงช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ใหม่ๆและสังคมใหม่ได้ ทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพในอนาคต นอกจากนี้พัฒนาการทางสติปัญญาจะช่วยทำให้วัยรุ่นค้นพบศักยภาพ ความต้องการ ความฝัน และการบรรลุนิติภาวะเพื่อพร้อมก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไปได้ (อุสา สุทธิสาคร, 2559)

พัฒนาการด้านบุคลิกภาพและสังคม

การที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าในด้านความคิดความเข้าใจ การเรียนรู้ และการใช้เหตุผลในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ที่วัยรุ่นที่ต้องเผชิญ ทั้งในเรื่องของบทบาทหน้าที่ในบ้าน โรงเรียน และชุมชน ทำ

ให้วัยรุ่นต้องแบกรับความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น วัยรุ่นจึงเริ่มมีการคิดแบบผู้ใหญ่ เริ่มคิดตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตัวเองและพึ่งพาตนเองมากขึ้น ระยะนี้วัยรุ่นจะมีการตั้งคำถามมากมายเกี่ยวกับตนเองและแสวงหาคำตอบความเข้าใจในตนเอง ดังแนวคิดของอีริกสัน (Erikson, 1968) ที่ศึกษาถึงพัฒนาการจิตสังคมของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ โดยพัฒนาการจิตสังคมของวัยรุ่นจะอยู่ในขั้นที่ 5 เป็นขั้นที่แสวงหาความมีเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ในแต่ละขั้นของพัฒนาการจิตสังคมแต่ละช่วงชีวิตของมนุษย์จะมีภาวะวิกฤต (Crisis) ซึ่งเป็นข้อขัดแย้ง โดยจะมีผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ 2 ลักษณะที่ตรงข้ามกัน คือ ลักษณะทางบวก กับลักษณะทางลบ ซึ่งภาวะวิกฤต คือสิ่งที่ทุกคนต้องพบเจอและต้องได้รับการแก้ไข หากสามารถแก้ไขข้อวิกฤต หรือข้อขัดแย้งที่พบเจอได้ จะทำให้เกิดลักษณะที่พึงประสงค์และช่วยส่งเสริมพัฒนาการในขั้นต่อไปให้สำเร็จได้ง่ายขึ้น แต่หากไม่สามารถแก้ไขและก้าวผ่านข้อขัดแย้งได้ จะทำให้ได้ลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ อันจะทำให้เกิดบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา และขัดขวางความบรรลุและสำเร็จในการแก้ปัญหาข้อขัดแย้งในขั้นต่อไปได้ เว้นแต่บุคคลนั้นจะได้รับคำแนะนำ ได้รับการช่วยเหลือดูแลและส่งเสริมเป็นพิเศษ (ประณต คำนิม, 2549)

วัยรุ่นมีระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ วุฒิภาวะทางกายและแรงผลักดันทางสังคม จึงทำให้วัยรุ่นครุ่นคิดและตั้งคำถามเกี่ยวกับตนเอง ดังที่กล่าวมาข้างต้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสับสนเกิดขึ้น สิ่งที่จะสามารถช่วยให้วัยรุ่นสามารถบรรลุถึงเอกลักษณ์แห่งตนได้ คือ ความสามารถทางสติปัญญาและความพร้อมทางจิตใจที่จะรับมือ และรวมถึงการที่วัยรุ่นมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ มีครอบครัวที่คอยดูแลประคับประคอง คอยสั่งสอนและเป็นแบบอย่างที่ดี เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเลือกรับเอาส่วนสำคัญๆ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์แห่งตนได้ แต่หากวัยรุ่นไม่มีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์ในทางบวก ขาดผู้ที่คอยอบรมสั่งสอนและให้ความรักความอบอุ่น หรือเกิดเหตุการณ์กระทบเทือนจิตใจอย่างรุนแรงในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ก็อาจทำให้วัยรุ่นไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตในระยะวัยรุ่นได้ ส่งผลให้วัยรุ่นสับสนในเอกลักษณ์แห่งตนเอง (Identity diffusion) ซึ่งเป็นภารกิจพัฒนาการบุคลิกภาพที่สำคัญตามช่วงวัย (Erikson, 1968) เช่นเดียวกับวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจเป็นอย่างมาก หากวัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และส่งเสริมพัฒนาเป็นพิเศษ ก็จะทำให้วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตหรือข้อขัดแย้งในระยะของวัยรุ่นได้ และอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ภาวะวิกฤตในวัยผู้ใหญ่อีกด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าในช่วงเวลาเกิด

ภาวะวิกฤตตอนวัยเด็กนั้นมีการรับมือหรือได้รับการช่วยเหลือดีมากน้อยเพียงใด เพราะถ้าหากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Mistrust) เกิดความระแวงสงสัย (Sham & Doubt) รู้สึกผิด (Guilt) และรู้สึกตนเองมีปมด้อย (Inferiority) ก็ยากในการที่จะบรรลุนิติภาวะ สำคัญของวัยรุ่นซึ่งนับเป็นช่วงวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ (Erikson, 1968; ประณต คำจิม, 2549)

พัฒนาการด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นทั้งการเจริญเติบโตของร่างกาย และสถานภาพบทบาทในสังคมรอบข้างที่คาดหวังให้วัยรุ่นเติบโต มีความคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา และมีความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ ส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก แม้วัยรุ่นต้องการความรู้สึกที่เป็นอิสระจากผู้เลี้ยงดู ต้องการลองทำสิ่งใหม่ๆ แต่บ่อยครั้งที่วัยรุ่นมีประสบการณ์น้อยจนไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เวลาเกิดความยุ่งยากใจ วัยรุ่นมักเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรวดเร็ว ดังที่ G.Stanley Hall กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งพายุและเครียด (Storm and stress) แสดงให้เห็นถึงความโกรธ ทุกข์ใจที่แสดงออกมารุนแรงเกิดขึ้นยาวนานเป็นสัญญาณอันตราย เป็นสภาวะที่ก่อความวิตกกังวล นำไปสู่การทำหน้าที่ที่เลวร้ายลงในทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบมากมายในวัยรุ่น (Hall, 1904 อ้างถึงใน (ประณต คำจิม, 2549) มีการศึกษาในเด็กอเมริกันพบว่า การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงจะเกิดมากที่สุดในช่วงอายุประมาณ 11-12 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยแรกรุ่น ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและอิทธิพลของฮอร์โมนอย่างรวดเร็ว แต่เมื่ออายุราว 13 ปีวัยรุ่นมักจะหยุดหงิดและตื่นเต็นง่าย และชอบระเบิดอารมณ์มากกว่าจะควบคุมอารมณ์ และถดถอยจากนั้นไปราวหนึ่งปี วัยรุ่นพยายามจะเก็บอารมณ์มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้อารมณ์ขุ่นมัวมากขึ้น และเมื่ออายุราว 16 ปี อารมณ์วัยรุ่นจะเริ่มสงบลงในการเผชิญปัญหาต่างๆ (Hurlock, 1967; อุสา สุทธิสาคร, 2559)

วัยรุ่นมีอารมณ์ที่หลากหลายเหมือนวัยเด็ก ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ด้านบวก และอารมณ์ด้านลบ ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเภทของอารมณ์ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับงานวิจัยและบริบทของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ความกลัว (Fear)

วัยรุ่นจะมีความกลัวเกี่ยวกับสังคมมากขึ้น เช่นกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือสังคม กลัวการพบปะบุคคลที่เหนือกว่า เตนกว่า เพราะทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย รวมทั้งกลัวการอยู่คนเดียว เมื่อไปไหนที่ไม่มีเพื่อนไปด้วย เป็นต้น ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นมีการ

เปลี่ยนแปลงค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับบุคคลมากขึ้น ต้องพบประสบการณ์แปลกใหม่มากกว่า วัยเด็ก และยังต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเอง มากขึ้น ไม่เหมือนเด็กที่มีผู้ใหญ่ปกป้อง จึงกังวลใจต่อการแสดงออกของ ตนว่าจะไม่ประทับใจผู้อื่นหรือกลัวผู้อื่นไม่ยอมรับ (ปรีญา เกตุทัต, 2538) ทั้งนี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับความกลัวในวัยรุ่น ซึ่งศึกษากับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 ปีในสาธารณรัฐเช็ก จำนวน 536 คน จากความกลัว 19 ประเภทพบว่า สิ่งที่วัยรุ่นกลัวมาก ที่สุดคือ กลัวการสูญเสีย หรือการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก อันได้แก่ เพื่อน หรือคนในครอบครัวที่ต้องจากไปด้วย ความตาย หรือไม่ได้พบกันด้วยเหตุอื่น รองลงมาคือความกลัวเกี่ยวกับอนาคตเช่น กลัว ความล้มเหลว ความไม่สำเร็จในการประกอบอาชีพในวัยผู้ใหญ่ ความกลัวอันดับสามเป็นความกลัว เกี่ยวกับการเรียน เช่นกลัวการสอบเข้าต่อในระดับสูงขึ้น กลัวว่าจะเรียนไม่ได้หรือไม่ได้ดี (Michalcakova & Lacinova. 2009 อ้างถึงใน(อุสา สุทธิสาคร, 2559)

ความโศกเศร้า (Sadness)

ความโศกเศร้า เกิดจากสาเหตุทางสังคมส่วนใหญ่ เช่น การสูญเสียของรัก การตายของบุคคลที่เป็นที่รัก การหย่าร้างของพ่อแม่ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักหรือผิดหวังจากความรักที่เคยมี ทั้งนี้วัยรุ่นส่วนมากอาจไม่ได้แสดงอารมณ์ออกมาด้วยการร้องไห้ต่อหน้าคนอื่น เหมือนตอนเป็นเด็ก เพราะเห็นว่าเป็นการแสดงออกของคนที่ไม่มีความวุฒิภาวะหรืออ่อนแอ แต่จะแสดงออกมาใน ลักษณะเซื่องซึม เหงาหงอย เฉยเมย เบื่อหน่าย ไม่แยแสสิ่งรอบตัว หรือเก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่หิว นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ อย่างไรก็ดี ความโศกเศร้าเป็นอารมณ์ ด้านลบที่ทำให้เกิด ผลเสียต่อสภาพจิตใจ หากมีการละเลยหรือไม่ใส่ใจอาจสะสมต่อเนื่อง กลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้เนื่องจาก พบว่าความโศกเศร้าและภาวะซึมเศร้า (depressive disorder) มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Kasch et al., 2002 อ้างถึงใน(อุสา สุทธิสาคร, 2559)

จากงานวิจัยที่ศึกษาถึงอันดับความกลัวในวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าสิ่งที่วัยรุ่นกลัว ที่สุด คือ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งความกลัวเป็นประเภทของอารมณ์ด้านลบที่อาจ ขัดขวางพัฒนาการด้านอื่นๆ ที่สำคัญของวัยรุ่นได้ เช่นเดียวกับความโศกเศร้า ที่เป็นผลมาจากการ สูญเสียการพลัดพรากจากบุคคลสำคัญอันเป็นที่รัก ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของข้าพเจ้าที่ศึกษา ถึงวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็น กลุ่มอ่อนไหวที่ควรได้รับการเยียวยา ดูแลช่วยเหลือ ให้กำลังใจและการสนับสนุนเป็นพิเศษจาก จากเพื่อน หรือผู้ใหญ่ที่สุ่งวัยกว่าเพื่อให้สามารถจัดการกับอารมณ์และแก้ไขวิกฤตปัญหานั้นได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement)

ปัจจุบันประเทศไทยเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงที่คุกคามต่อชีวิตและทรัพย์สินอย่างต่อเนื่องทั้งที่เกิดจากภัยพิบัติธรรมชาติ และเกิดจากน้ำมือมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 และมีแนวโน้มว่ายังคงมีความรุนแรงอยู่เรื่อย ๆ ต่อไป ซึ่งเหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ ความเครียด ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความโศกเศร้าสูญเสีย ซึ่งความโศกเศร้าเป็นภาวะที่พบได้เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับการสูญเสีย ถือเป็นกระบวนการตอบสนองต่อการสูญเสียตามธรรมชาติ โดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่มีความผูกพันใกล้ชิดกัน เช่น การสูญเสียมารดา บิดา หรือญาติสนิท ซึ่งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักถือว่าการสูญเสียที่สมบูรณ์และถาวร เมื่อเด็กและวัยรุ่นต้องเผชิญกับการสูญเสียจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียที่แตกต่างกัน บางคนสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นสามารถเผชิญกับการสูญเสีย และปรับตัวจนสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ในขณะที่บางคนปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น มีความโกรธโทษสิ่งต่างๆรอบตัวที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย มีความโศกเศร้าเสียใจอย่างมาก และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขได้ ซึ่งสภาวะดังกล่าวนี้มีผลต่อสุขภาพของผู้สูญเสีย ทำให้เกิดพฤติกรรมการแยกตัว มีปัญหาด้านพฤติกรรมและด้านการเรียน เกิดความวิตกกังวลมาก หรือเกิดภาวะซึมเศร้า ที่อาจส่งผลให้การดำเนินชีวิตและพัฒนาการตามวัยของเด็กและวัยรุ่นถูกรบกวน (ศรีนรินทร์ วัฒนธรรณันท์, 2560)

ปฏิกิริยาที่เกิดจากความโศกเศร้า

เมื่อเผชิญกับการสูญเสียวัยรุ่นผู้สูญเสียจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองที่แตกต่างกันไป Kubler-Ross ได้แบ่งปฏิกิริยาโศกเศร้าจากการสูญเสียเป็น 5 ระยะ ดังนี้ (ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ, 2556; ศรีนรินทร์ วัฒนธรรณันท์, 2560)

1. ระยะปฏิเสธ (stage of denial) เมื่อวัยรุ่นผู้สูญเสียรับรู้ว่าการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก แต่ปฏิเสธและไม่เชื่อว่าการสูญเสียเกิดขึ้น ไม่ยอมรับความเป็นจริง และในบางรายอาจเกิดความรู้สึกช็อกได้ (Shock)

2. ระยะโกรธ (stage of anger) เมื่อวัยรุ่นผู้สูญเสียไม่สามารถปฏิเสธได้ต่อไป จะมีความรู้สึกโกรธที่ตนเองต้องเผชิญกับการสูญเสียนี้ วัยรุ่นผู้สูญเสียอาจจะแสดงความโกรธออกมากับคนใกล้ชิดรอบตัว เช่น ญาติ เพื่อนสนิท อาจกล่าวโทษพระเจ้า หรือเทวดา หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่คิดว่าควรจะช่วยเหลือตนเองได้ และรู้สึกไม่ยุติธรรมต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3. ระยะการต่อรอง (stage of bargaining) ระยะนี้ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะเริ่มยอมรับต่อการสูญเสียได้มากขึ้น แต่ก็ยังพยายามต่อรองด้วยการแสดงความหวัง และอ้อนวอน

4. ระยะซึมเศร้า (stage of depression) เมื่อรับทราบข่าวร้ายว่ามีการสูญเสียเกิดขึ้นกับตนเองจริง ๆ ช่วงนี้จะเป็นช่วงเวลาที่วัยรุ่นผู้สูญเสียจะเกิดความรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรง มีอาการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ไม่มีเรี่ยวแรง รู้สึกหมดหวัง หดหู่ นิ่งเงียบ แยกตัวอยู่คนเดียว ร้องไห้บ่อย ๆ จนเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตายได้

5. ระยะยอมรับ (stage of acceptance) ในระยะนี้วัยรุ่นผู้สูญเสียจะยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ สามารถเข้าใจ ยอมรับและปรับตัวกับความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นได้ ทั้งยังสามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้

ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นมีจุดอ่อนคือ ปฏิกิริยาเหล่านี้ที่เกิดขึ้นจริง จะไม่ได้เรียงลำดับว่าปฏิกิริยาใด เกิดก่อนหลัง มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นๆลงๆได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์หรือมีสิ่งที่มากระตุ้น ระยะเวลาที่เศร้าโศกหรือระยะเวลาที่ใช้ในการฟื้นตัวจากความเศร้าจากการสูญเสียแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะผ่านตามนี้ได้สำเร็จ อาจทำให้เรามองข้ามที่จะค้นหาผู้ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจอย่างรุนแรงต่อการสูญเสีย ซึ่งหากนานเกินระยะเวลา 6-12 เดือน อาจกลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ (ธีรพร ตั้งจิตติพร, 2560)

ลักษณะอาการของภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

อาการและพฤติกรรมการแสดงออกเมื่อเกิดความโศกเศร้าจากสูญเสียของแต่ละบุคคลนั้นจะมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกของแต่ละบุคคล โดยจะแบ่งการแสดงออกของภาวะโศกเศร้าเป็น 4 ด้าน คือ ความรู้สึก อาการทางกาย ความคิด และพฤติกรรม (ศรินรัตน์ วัฒนธรรณ์, 2560)

1. ด้านความรู้สึก เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะเกิดความรู้สึกโศกเศร้า เสียใจ บางรายมีอาการมึนงง เบลอและสับสน รู้สึกโกรธโทษสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลอื่น ที่ทำให้เกิดการสูญเสียบุคคลที่เขารัก บางรายรู้สึกหมดหวังกับชีวิต ไร้ทางออก รู้สึกเดียวดาย เพราะไม่มีที่พึ่งพิงดังแต่ก่อนแล้ว ยิ่งถ้าหากเป็นบุคคลที่มีความผูกพัน ก็ยิ่งทวีคูณของอาการเศร้าโศกในวัยรุ่นเป็นอย่างมาก และอาจมีการจัดการต่ออารมณ์ความรู้สึกนั้นไม่เหมาะสม

2. ด้านร่างกาย วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น มีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่ม มีอาการจุกแน่นในลำคอ จุกเสียด

บริเวณช่องท้อง เวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อาเจียนได้ มีการกินและการนอนผิดปกติ รู้สึกอ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง ในบางรายมีพฤติกรรมเสพติดสารเสพติด เริ่มใช้บุหรี่ เพื่อการผ่อนคลายความเครียด

3. ด้านความคิด ภายหลังการสูญเสีย วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มักจะเกิดความเชื่อว่าการสูญเสียไม่เป็นความจริง ยอมรับไม่ได้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้กระบวนการความคิด การใช้เหตุผล การวางแผนและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน จะถูกรบกวนจากอารมณ์ โศกเศร้าเสียใจหรือความวิตกกังวลได้

4. ด้านพฤติกรรม ภายหลังการสูญเสีย วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมักจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยจะมีอาการเหม่อลอย เก็บตัว ไม่สนใจทำกิจกรรมที่เคยทำ ร้องไห้บ่อยครั้ง กระวนกระวายใจ ในบางรายจะอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ ต้องการพึ่งพิงและพึ่งพาในเรื่องตนเองเคยทำได้ดี ศักยภาพในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ลดลง บางรายเก็บข้าวของเครื่องใช้ของผู้เสียชีวิตไว้ หรือไปในสถานที่ ๆ ทำให้คิดถึงผู้เสียชีวิต ในขณะที่บางรายกลับทำในสิ่งตรงกันข้าม

จะเห็นได้ว่าอาการของภาวะเศร้าโศกเสียใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั้น มีการแสดงออกทั้งทางอารมณ์ความรู้สึก ร่างกาย ความคิด และพฤติกรรม ความรุนแรงของอาการก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของวัยรุ่นแต่ละคน และความผูกพันแน่นแฟ้นกับผู้เสียชีวิต ซึ่งหากวัยรุ่นมีพฤติกรรมการแสดงออกของภาวะโศกเศร้าที่ผิดปกติ หรือมีหนทางในการจัดการที่ไม่เหมาะสม อันจะไปกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันต่าง ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการเยียวยาช่วยเหลือ เพื่อให้สามารถปรับตัวกับภาวะโศกเศร้าได้อย่างเหมาะสม

การรักษา

ความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการสูญเสีย โดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในทุกครอบครัว แต่อาจมีวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก บางรายที่ต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวกับภาวะนั้น โดยมีการรวบรวมวิธีการรักษาภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไว้ 2 วิธีด้วยกัน ดังนี้ (ธนา นิลชัยโกวิท, มปป)

1. การให้การปรึกษา จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาในผู้ที่มีปฏิกิริยาต่อการสูญเสีย คือ การช่วยให้วัยรุ่นผู้สูญเสียสามารถปรับตัวต่อการสูญเสียได้ นั่นคือ ช่วยให้วัยรุ่นสามารถยอมรับความจริง เผชิญหน้า และสามารถแสดงความรู้สึกที่ค้างค้ำภายในใจได้อย่างตรงไปตรงมา รวมถึงยังช่วยให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ทั้งยัง

สามารถสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับแหล่งสนับสนุนทางสังคม ภายหลังการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

2. การรักษาด้วยยา โดยปกตินั้นภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสีย ไม่จำเป็นต้องใช้ยาในการรักษา แต่จะใช้ยาในบางกรณีที่วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มีอาการเครียดมาก และนอนไม่หลับ การให้ยาคลายกังวลกลุ่ม benzodiazepine ในขนาดที่ไม่สูงนัก เช่น diazepam 5 มก. ก่อนนอน จะช่วยให้สามารถรับมือกับอาการได้ดีขึ้น

จากการค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลถึงวิธีการรักษาวัยรุ่นจากภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) โดยทั่วไปจะมีรูปแบบการรักษา 2 วิธี คือ (1) การให้การปรึกษา จะช่วยในการประคับประคองจิตใจ มีแรงกำลังใจ และช่วยปรับเปลี่ยนความคิดในด้านลบที่อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมในด้านลบได้ และ (2) การรักษาด้วยยา ซึ่งจะใช้ในกรณีที่วัยรุ่นผู้สูญเสียมีอาการนอนไม่หลับ หรือเครียดมากเกินไป ทั้งนี้การใช้ยาจะช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้สามารถใช้ชีวิตได้ปกติสุขมากขึ้น นอกจากนี้จะเป็นมุมมองในด้านของการรักษาภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Grief and Bereavement) ที่เป็นการช่วยเหลือแล้ว การดูแลส่งเสริมวัยรุ่นผู้สูญเสียได้อย่างยั่งยืน มีภูมิคุ้มกัน ยืดหยุ่นทนทานต่อเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจที่อาจขึ้นได้ในอนาคตก็เป็นสิ่งสำคัญ กระทำได้โดยการเสริมสร้างพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถที่บุคคลดำรงอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะเคยผ่านประสบการณ์ความเครียดที่รุนแรง บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจจะมีสภาวะจิตใจที่ยืดหยุ่น สามารถฟื้นคืนจากความโศกเศร้าที่รุนแรง และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งนี้ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถที่เป็นศักยภาพของบุคคล และการได้รับแรงสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างความเข้มแข็งทางใจ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

ความหมายและความสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) นับเป็นต้นทุนทางจิตใจอันสำคัญที่จะช่วยพลิกฟื้นหรือพาจิตใจของบุคคลที่ต้องเผชิญกับวิกฤติในชีวิตให้กลับมามีสภาพจิตใจที่สมดุลได้อีกครั้ง ซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงการก้าวผ่านความสูญเสียที่เกิดขึ้นหากใครที่ไม่มีหรือขาดต้นทุนในการฟื้นคืนความเข้มแข็งทางใจก็อาจสามารถส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านจิตใจตามมาได้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาภาวะโศกเศร้า โรคซึมเศร้าหรือการเกิดโรค PTSD โดยความเข้มแข็งทางใจมีสำคัญต่อชีวิตในทุกช่วงวัย เพราะมนุษย์ต้องพบกับความวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งวิกฤตเหล่านี้ คือ วิกฤตตามขั้นพัฒนาการแต่ละช่วงวัย และวิกฤตจาก

สถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลประสบพบเจอ โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ยุ่งยากใจ ก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคที่กีดขวางได้ และสามารถฟื้นคืนมาดำรงชีพได้อย่างสมดุลและเป็นปกติ (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551)

ความเข้มแข็งทางใจจึงนับเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเอาชนะความยุ่งยากลำบากใจ และพัฒนาสู่ความเข้มแข็งในการเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิต ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหนีบททดสอบนี้ได้ เด็กที่มีความเข้มแข็งทางใจมักจะประสบความสำเร็จและผ่านพ้นได้ เมื่อพบกับภาวะวิกฤตในครอบครัวหรือสังคมก็ตาม (Grotberg, 1995) ส่วนวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจ จะช่วยให้วัยรุ่นมีสุขภาพดี มีพัฒนาการทางความคิด มีเหตุผล ปรับตัวกับสิ่งใหม่ที่ต้องเผชิญได้ดี ทั้งในสังคมและโรงเรียน ผูกพันกับกิจกรรมในโรงเรียน และช่วยให้ประสบความสำเร็จจากการศึกษา ช่วยให้มีการตัดสินใจที่ดี สามารถรับรู้ได้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่เป็นและสิ่งที่ตนทำได้ รวมทั้งสามารถเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี (เสาวลักษณ์ ภาวชาติ, 2551)

สำหรับความหมายความเข้มแข็งทางใจ มีนักวิชาการหลายท่านที่ให้ความจำกัดความไว้ โดยขอเสนอ ดังนี้

Rutter (1987) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจ ว่าเป็นปัจจัยปกป้อง ประกอบด้วยปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางร่างกายและจิตใจ

Dyer และ Mc Guinness (1996) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจนั้นเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิต เป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (a dynamic process) โดยมีปัจจัยปกป้องเป็นตัวสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ (Protective factors) ซึ่งปัจจัยปกป้องนี้ประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคลระหว่างบุคคลและครอบครัว

Grotberg (1995) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่ใช้ในการลดและป้องกันไม่เกิดความรุนแรง และสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งความสามารถนี้ บุคคลจะต้องได้รับการส่งเสริมและเสริมสร้างให้รู้สึกว่าคุณเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) I have (ฉันมี) 2) I am (ฉันเป็นคน) และ 3) I can (ฉันสามารถที่จะ) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลก็จะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน(American Psychological Association; APA (2014) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถในการเผชิญเหตุการณ์การการบาดเจ็บทางจิตใจ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต เช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว ปัญหาจากที่ทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ปัญหาการเจ็บป่วย ปัญหาการเงิน เป็นต้น โดยบุคคลจะสามารถฟื้นตัวกลับมาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากเหล่านั้นได้

Luthar และ Suchman (2000) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจเป็น บุคลิกภาพหรือลักษณะนิสัยของบุคคล (Personality trait) โดยเป็นความสามารถในการปรับระดับการควบคุมตนเองภายใต้บริบทที่แวดล้อม เป็นคุณลักษณะประจำตัวระดับครอบครัว เช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับความรักความผูกพัน ความหวังและกำลังใจจากครอบครัว และมีกฎระเบียบ แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับบุคคลในครอบครัว ความศรัทธาในศาสนาของครอบครัว ส่วนคุณลักษณะประจำตัวระดับชุมชน เช่น การที่บุคคลสามารถเข้าถึงการบริการด้านต่าง ๆ ในชุมชน การมีเครือข่ายในชุมชน การมีส่วนร่วมในกลุ่มหรือชุมชน ช่วยเหลือเผื่อแผ่และผูกพันกับชุมชน อาศัยในชุมชนที่ให้การดูแลซึ่งกันและกัน และมีการปกป้องบุคคลในชุมชน เป็นต้น

พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคนอื่น ๆ (2555)พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2555) ความแข็งแกร่งในชีวิต โดยให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต โดยบุคคลสามารถที่จะฟื้นตัวสู่สมดุล ลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็วอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น

ตาราง 1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

	เป็นคุณลักษณะ ประจำตัวของบุคคล (Individual trait) หรือ เป็นปัจจัยปกป้อง (Protective factors) ทั้ง ภายในและภายนอก ซึ่ง เป็นความสามารถของ บุคคลในการปรับระดับ การควบคุมตนเอง หรือ ลดผลในทางลบที่เกิดขึ้น ภายใต้เหตุการณ์อัน เลวร้ายในชีวิต	เป็นกระบวนการของ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม เป็น กระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง ในการที่บุคคลฟื้นตัว	การเผชิญปัญหาได้อย่าง มีประสิทธิภาพและสำเร็จ ในการปรับตัว
Rutter (1987)	✓	✓	
Dyer และ Mc Guinness (1996)	✓	✓	
Grotberg (1995)	✓	✓	✓
APA (2014)	✓	✓	✓
Luthar และ Suchman (2000)	✓		
พัชรินทร์ นันทจันทร์ และคนอื่นๆ (2555)	✓		

จากตารางสรุปว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก (APA, 2014 ; Dyer และ Mc Guinness, 1996; Grotberg, 1995; Luthar และ Suchman, 2000; Rutter, 1987; พชรินทร์ นินทจันทร์ และคนอื่น ๆ, 2555) ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (APA, 2014 ; Dyer และ Mc Guinness, 1996; Grotberg, 1995; Rutter, 1987) ทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการปรับตัวภายหลังเหตุการณ์อันเลวร้าย (APA, 2014 ; Grotberg, 1995)

ปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจ

Bartol (2008) ได้กล่าวถึงปัจจัยป้องกัน อันเป็นคุณสมบัติในการเพิ่มความยืดหยุ่น ทนทานหรือความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการป้องกันและลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจประกอบไปด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) ประกอบด้วย

1.1 อิทธิพลของครอบครัว (Family Influences) คือแบบอย่างของผู้เลี้ยงดู รวมไปถึงวิธีการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนของครอบครัว อันจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเลียนแบบได้

1.2 อิทธิพลของเพื่อน (Peer Influences) การสนับสนุนจากเพื่อน เป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เอื้อต่อความยืดหยุ่นทนทานหรือความเข้มแข็งทางใจในเด็กและวัยรุ่นได้ อีกทั้งยังป้องกันการเกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมได้เพราะการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อนยังได้ฝึกทักษะทางสังคม และพัฒนามนุษย์สัมพันธ์อีกด้วย

1.3 อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมหรือเครือข่ายทางสังคม (Community and Neighborhood และ Social Support) ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชน และการเข้ากลุ่มบำเพ็ญประโยชน์กับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน

2. ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล (Individual Factors) ประกอบด้วย

2.1 ทักษะด้านความคิด (Cognitive Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัวเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ การใช้ความคิดเชิงนามธรรม ทักษะการวางแผน การคาดการณ์ คาดคะเนต่อพฤติกรรม และทางเลือกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการตัดสินใจที่ดีขึ้น

2.2 พัฒนาการด้านภาษา (Language Development) ภาษาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่ใช้ในการส่งสัญญาณ และแสดงความคิดหวังหรือค่านิยมของสังคม เป็นความสามารถในสื่อสารความต้องการในขั้นพื้นฐาน หรือแม้แต่การขอความช่วยเหลือ

2.3 ระบบการจัดการ (Executive Functions) คือ การจัดการ มีขั้นตอนกระบวนการแก้ปัญหาโดยเจตนาความตั้งใจ และความเหมาะสมในสถานการณ์นั้นๆ

2.4 ทักษะการควบคุมตนเอง (Self-regulation Skills) การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่สำคัญอย่างมากในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ เพราะสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กและมีรูปแบบเฉพาะตามประสบการณ์ของบุคคล ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่วัยเยาว์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการดูแลควบคุม รวมถึงการให้ความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจอย่างเพียงพอ ทั้งนี้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูนั้น เป็นอิทธิพลที่สำคัญต่อการควบคุมตนเองและการปฏิบัติตามกฎระเบียบทางสังคมของเด็กและเยาวชน

2.5 อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) คือ การที่บุคคลมีความสุข ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ สามารถแบ่งปันความรักให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ คุณลักษณะดังกล่าวนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ เด็กและวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจสูง เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ พวกเขาก็จะมีอารมณ์เชิงบวกสามารถรับมือและปรับตัวได้อย่างยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ

3. ปัจจัยการสร้างความเข้มแข็ง (Motivational Factors) แรงจูงใจ อันได้แก่ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก โดยที่แรงจูงใจภายใน คือ พฤติกรรมช่วยๆ สุขและมีความสุขเพลิดเพลินจะทำบางสิ่งบางอย่าง เพราะมีความสุขเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ในขณะที่แรงจูงใจภายนอกเป็นพฤติกรรมการสนับสนุนจากภายนอก แรงกดดันหรือข้อจำกัด การทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนจากคนอื่น ๆ เช่น การได้รับคำชมเชย ของขวัญ หรือเงิน ทั้งนี้การชมเชยนั้นถือเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายใน ดังนั้น การชมเชยอย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายใน อันเป็นหนึ่งในปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

กันเนสแทต (Gunnestad, 2006) ได้จัดกลุ่มปัจจัยความเข้มแข็งทางใจเป็น 3 ประเภทได้แก่

1. ปัจจัยเครือข่าย (Network Factor) คือ การสนับสนุนจากบุคคลอื่น เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน ครู เป็นต้น

2. ความสามารถและทักษะต่าง ๆ (Ability and Skills) ได้แก่ ความสามารถที่มีอยู่ของบุคคล เช่น ความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ ความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์สติปัญญา รวมไปถึงทักษะต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะทางการสื่อสาร ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอธิบายตนเอง ให้ผู้อื่นเข้าใจ และเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถผ่อนคลาย

คล้ายกับอารมณ์ในทางลบได้อย่างเหมาะสม ทักษะการแก้ปัญหา โดยบุคคลจะรู้จักแก้ไขปัญหา โดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ และทักษะสังคม ที่ช่วยให้บุคคลสามารถผูกมิตรกับผู้อื่นได้

3. การให้ความหมาย ค่านิยม และความศรัทธา (Meaning values and faith) ได้แก่ การสนับสนุนที่บุคคลมีอยู่จากการทำความเข้าใจตนเองจากค่านิยม เจตคติ และจากความศรัทธาของตน

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่าปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจที่นักวิชาการจัดกลุ่ม สามารถจัดกลุ่มได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยด้านความสามารถของบุคคล ปัจจัยด้านเครือข่ายสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านการสร้างแรงจูงใจ/ความหมายของชีวิต ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 กลุ่มนี้ทำให้เกิดผลซึ่งกันและกัน ในวิธีการที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ ที่ผู้วิจัยจำต้องคำนึงถึงปัจจัยดังกล่าวในการจัดกระทำเพื่อก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

จากการทบทวนวรรณกรรม มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจไว้ ดังนี้

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่าเพื่อเอาชนะความโศกเศร้า บุคคลจะใช้แหล่งที่มาของความเข้มแข็งทางใจ 15 แหล่ง จัดเป็นด้านหลักๆ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. สิ่งที่มี (I am) คือ ความเข้มแข็งทางใจภายในที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้กับภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ยากลำบากได้ เป็นคุณลักษณะในทางความรู้สึกเป็นที่รักและไว้วางใจต่อผู้คนรอบตัว มีความเข้าใจในผู้อื่น เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง ได้เป็นตัวของตัวเอง และมีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในความดี มีทัศนคติที่ดี และมีความเชื่อภายในตนเอง

2. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่างๆทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักฯ ได้เรียนรู้และได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น ประกอบไปด้วยทักษะด้านการสื่อสาร ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์ อีกทั้งมีความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงมีการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

3. สิ่งที่มี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ อันได้แก่การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ได้เรียนรู้หลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัวรวมไปถึงการที่มีบทบาทหรือตัวแบบที่เป็น Role Model ที่ดี ซึ่งนี่ถือ

เป็นแหล่งสำคัญในการฝึกฝนทักษะทางสังคมให้กับวัยรุ่นและผู้สูญเสียฯ รวมไปถึงการส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง และการให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ได้รับความปลอดภัย และมีการศึกษาที่ควรได้รับ

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ สิ่งที่เป็น (I am) ,สิ่งที่ตนทำได้ (I can) และสิ่งที่ตนมี (I have) ซึ่งกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่าคนที่บุคคลจะมีความเข้มแข็งทางใจได้นั้นอาจมีทั้งองค์ประกอบเหล่านี้ทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกัน หรือไม่ครบทั้ง 3 องค์ประกอบก็ได้ แต่การมีเพียงองค์ประกอบเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจของบุคคลได้

กรมสุขภาพจิต(2554) ได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ อึด ฮึด สู้

พลังอึด หมายถึง การที่บุคคลมีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่พลังอึดมักมีมุมมองความคิดว่าไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว ความทุกข์เหมือนพายุกที่จะอยู่กับเราไม่นาน เดียวก็จะพัดผ่านไป ทุกปัญหามีทางออก แม้จะมีเรื่องแย่เข้ามา แต่เชื่อว่าจะไม่มีความเครียดเลย จากมุมมองความคิดเช่นนั้น จึงทำให้บุคคลที่มีพลังอึดสามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นคือรู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งพลังอึดเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี แม้จะมีความทุกข์ใจ เครียดแต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ทั้งยังสามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานได้

พลังฮึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจจากคนรอบข้าง การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ย่อท้อหรือท้อถอย นั่นคือ การมีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยสนับสนุนช่วยเหลือและเป็นที่กำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อยๆ คิดแก้ไขทีละขั้นตอน ไม่วิตกกังวลหรือกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ ปัญหาที่ยากยิ่งต้องอาศัยกำลังใจ เพื่อเพิ่มความกล้าหาญ และลุกขึ้นมาเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่อไปได้

พลังสู้ หมายถึง การที่บุคคลพร้อมสู้กับปัญหา มีการหาที่ปรึกษา และหาทางออกหลายๆ ทาง โดยพยายามหาหนทางวิธีการที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์และวิกฤตปัญหา รวมถึงไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา แต่จะใช้เหตุผลในการวางแผน และตัดสินใจ

สุภาวดี นวลมณีและคณะ (2555) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย โดยทั่วไปสามารถจำแนก ได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (Internal and External Factors) สามารถอธิบายได้ดังนี้ (อ้างอิงในกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2562)

ตาราง 2 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของสุภาวดีและคณะ

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

ปัจจัยภายใน (Internal Factors)

1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) เป็นความรู้สึกที่เป็นอิสระ เป็นลักษณะของการควบคุมจากภายใน โดยความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและภายนอก การมีระเบียบวินัยรับผิดชอบต่อตนเอง ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาวะภายในตนเอง ซึ่งเป็นความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

- การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) เป็นคุณลักษณะที่บุคคลสามารถรับรู้ และเชื่อมั่นในความสามารถ และคุณค่าของตนเอง

- การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline) : เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ควบคุมความต้องการ การมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ สามารถยับยั้งชั่งใจอดเปรี้ยวไว้กินหวาน และสามารถทนต่อแรงต้านหรือแรงกดดันของกลุ่มเพื่อนและ สังคมได้

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นคุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล ซึ่งประกอบ ด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- ความสามารถในการสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ รวมไปถึงสามารถทักษะการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจภายในจิตความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้

- ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิของผู้อื่น และสามารถที่จะให้อภัยผู้อื่นได้

- ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ (Co-operation) เป็นความสามารถในการผูกมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วมกับผู้อื่น เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ สามารถปรับตัวได้ซึ่งกันและกันได้ และรักษาสัมพันธภาพนั้น ๆ ได้

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking) บุคคลจะสามารถประเมินความเสี่ยง แยกแยะได้อย่างมีเหตุผล และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่าง เหมาะสมถูกต้อง

- การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and Flexibility) เป็นความสามารถที่อาศัยทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน ยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา เปิดใจมองกว้างกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย มองปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่ดี และไม่คุกคามต่อชีวิต

- ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Effective Help Seeking) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพเมื่อประสบภาวะยุ่งยาก

4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) เป็นการมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่

- การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมาย ความสำเร็จใน ชีวิตที่เป็นไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้
- การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และการมีความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยภายนอก (External Factors)

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) คือ การสามารถสร้างสัมพันธภาพ มิตรภาพกับบุคคลได้ และมีท่าทีที่ดีระหว่างกัน
2. การสนับสนุนดูแล และให้คำปรึกษา (Caring Relationships) คือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่กันและกัน สนับสนุนกัน เกื้อหนุนให้กำลังใจกัน และมีการปรึกษา
3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) คือ การได้รับโอกาสผลักดัน ให้พึ่งตนเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ) ให้กับวัยรุ่นผู้สูญเสียฯ เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ โดยเฉพาะภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้วัยรุ่นผู้สูญเสียฯ ได้สามารถก้าวผ่านไปได้ อย่างเข้มแข็ง และแข็งแกร่ง ซึ่งสามารถทำได้โดยสร้างความรู้สึกให้วัยรุ่นรับรู้ว่าเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ให้รู้สึกว่าตนเองได้รับความรักความอบอุ่น ความหวังใจ และกำลังใจอยู่เสมอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นส่วนสำคัญในการปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น รวมทั้งการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจ ฝึกฝนให้มีการค้นหาตัวเอง การสร้างเป้าหมายของชีวิตในอนาคต นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ถ่ายทอดประสบการณ์ให้วัยรุ่นฟัง ควรมีการชี้แนะสอนสั่งและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ฝึกให้วัยรุ่นรู้จักพูดคุยกเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้ จะเป็นการช่วยเหลือให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2562)

สุริยเดว ทรีปาตี (2554) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับต้นทุนชีวิต หรืออีกนัยหนึ่งคือ ทุนชีวิต เป็นปัจจัยสร้างที่รวมเอาทั้งทักษะชีวิต และจิตสำนึกทั้งในตัวตนของเด็กและเยาวชนที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ พลังของครอบครัว กระบวนการสร้างปัญญา พลังของชุมชน และ

พลังของกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย 5 พลังสำคัญ ได้แก่

1. พลังตัวตน เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง สร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเองรวมไปถึงการสร้างทักษะแห่งชีวิต ซึ่งได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติ การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ชื่อสัตย์ มีระเบียบวินัย และรับผิดชอบไม่ยุ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง วัยรุ่นที่มีพลังตัวตนจะมีพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น รับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และพยายามแก้ปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ด้วยสติปัญญา ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายชีวิตชัดเจน สามารถเรียนรู้และปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นต้น

2. พลังครอบครัว เป็นพลังความรักความใส่ใจ การมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง การมีวินัย ติดตามและช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและเป็นไปในทิศทางบวก มีความอบอุ่นและปลอดภัย วัยรุ่นที่มีพลังครอบครัวสนับสนุนจะมีพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น สามารถขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ดูแลปกครองได้อย่างสบายใจ ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมด้านการเรียนรู้ อยู่ในครอบครัวที่มีแบบอย่างที่ดี และมีระเบียบกฎเกณฑ์ชัดเจน สามารถใช้เหตุผลได้อย่างเหมาะสม ถูกต้อง เป็นต้น

3. พลังสร้างปัญญา เป็นพลังความมุ่งมั่นในการเพิ่มพลังปัญญา ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น วัยรุ่นที่มีพลังสร้างปัญญาจะมีลักษณะของพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น วัยรุ่นเข้าไปอยู่ในสถาบันการศึกษาที่ดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือผู้เรียน มีระเบียบกฎเกณฑ์ ครูใช้เหตุผลเป็นที่ปรึกษาให้ผู้เรียนได้ผู้เรียนเองต้องเอาใจใส่ ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษาต่อการเรียนอย่างสม่ำเสมอ รักและผูกพันกับสถาบันการศึกษา สนใจภูมิปัญญาและคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมของชุมชน และท้องถิ่น เป็นต้น

4. พลังเพื่อนและกิจกรรม เป็นพลังการทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อน ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน มีจิตสาธารณะ และเกิดวินัยในหมู่เพื่อน เช่น การเล่นกีฬา กิจกรรมสันทนาการ วัยรุ่นที่มีพลังเพื่อนและกิจกรรมจะมีลักษณะของพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น มีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างและชักนำในทางที่ดี ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์กับเพื่อน ทั้งเป็นกิจกรรมตามความชอบและพึงพอใจ ได้เล่นกีฬา ออกกำลังกายเป็นประจำ ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ต่อชุมชน เป็นต้น

5. พลังชุมชน เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัยและเป็นแบบอย่างที่ดี มีจิตอาสา ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน มีความ

อบอุ่นปลอดภัยภายในชุมชน วัยรุ่นที่ที่พลังด้านจะมีลักษณะพฤติกรรม ดังนี้ วัยรุ่นจะมีญาติหรือผู้ใหญ่ หรือครูบาอาจารย์ ที่สามารถให้การปรึกษา คอยช่วยเหลือดูแลและเป็นแบบอย่างที่ดีได้ ผู้คนในชุมชนเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญต่อวัยรุ่น รวมไปถึงการที่วัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน จะให้ความรู้สึกปลอดภัยอบอุ่น รู้สึกมีค่าและเป็นส่วนหนึ่ง และภูมิใจในวิถีชีวิตในชุมชนของตนเอง

จะเห็นได้ว่าต้นทุนชีวิตเป็นพลังเสริมสร้างที่ทำให้วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบมีคุณค่าในตนเอง มีวินัย มีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะสร้างทักษะชีวิตของตนได้ รวมทั้งพลังจากครอบครัว เพื่อน โรงเรียนและชุมชน ที่จะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นพลังความรักความอบอุ่น เป็นแรงผลักดัน ให้วัยรุ่นผู้สูญเสียเกิดความเข้มแข็งทาง

ใ

จ

ใ

ด้



ตาราง 3 องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ	Grotberg (1995)	สำนัก พัฒนา สุขภาพจิต กรม สุขภาพจิต (2554)	สุริยเดว ทรี ปาตี (2554)	สุภาวดี นวลมณี และคณะ (2555)
สิ่งที่ฉันเป็น (I am) คือ การที่บุคคลมีความเข้มแข็ง ภายในที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ ยากลำบากได้ มีลักษณะในทางความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อภายในตนเอง	✓	✓	✓	✓
สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) คือ ความสามารถที่บุคคลมี เช่น ทักษะต่างๆทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับ บุคคล โดยได้เรียนรู้และได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น	✓	✓	✓	✓
สิ่งที่ฉันมี (I have) คือ การที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุน ทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ	✓	✓	✓	✓
ความสามารถทนต่อแรงกดดัน คือ การที่บุคคลมี ความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่ หวั่นไหว สามารถควบคุม จิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ ใจ (พลังยึด)		✓		
การที่บุคคลพยายามต่อสู้กับอุปสรรค คือ การที่บุคคล พร้อมสู้กับปัญหาที่ปรึกษาหาทางออกหลายๆทาง ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ (พลังยึด)	✓	✓		
การมีกำลังใจหรือพลังใจ คือ การที่บุคคลมีขวัญและ กำลังใจ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมี กำลังใจจากคนรอบข้าง (พลังสู้)	✓	✓		

ตาราง 3 (ต่อ)

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ	Grotberg (1995)	สำนัก พัฒนา สุขภาพจิต กรม สุขภาพจิต (2554)	สุริยเดว ทรี ปาตี (2554)	สุภาวดี นวลมนี และคณะ (2555)
ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การที่บุคคลได้รับ การสนับสนุนจากบุคคลอื่นๆ เช่น บ้าน กลุ่มเพื่อน โรงเรียน ชุมชน (ปัจจัย ภายนอก/เครือข่าย)	✓	✓	✓	✓
ด้านปัจเจกบุคคล คือ การที่บุคคลมี ความสามารถทักษะภายในตัวบุคคล เช่น ความเข้มแข็งทางร่างกายและ จิตใจ ความมั่นคงทางภาวะจิตใจและ อารมณ์สติปัญญาและลักษณะท่าทาง (ปัจจัยภายใน)	✓	✓	✓	✓

จากตาราง จะเห็นได้ว่า นักวิจัยและนักวิชาการได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ(Resilience)ในหัวข้อที่คล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างกันในองค์ประกอบย่อยและบางองค์ประกอบก็มีความทับซ้อนกัน ผู้วิจัยจึงของนักวิจัยและนักวิชาการแล้วทำการสังเคราะห์องค์ประกอบ และได้แยกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจไว้ 2 องค์ประกอบใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยศักยภาพบุคคล และปัจจัยภายนอก โดยผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจไว้ดังนี้

1.ปัจจัยศักยภาพบุคคล หมายถึง สิ่งที่ยั่วยุผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดรวบรวมองค์ประกอบชายแดนภาคใต้เป็น และทำได้ ซึ่งเป็น

ความสามารถในการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง ความสามารถด้านการจัดการกับอารมณ์ และความสามารถในการสร้างแนวทางและวางแผนเป้าหมายของตนเอง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สิ่งที่ยั่วยุให้ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) มีการให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) จากแหล่งสนับสนุนทั้ง 4 แหล่ง อันได้แก่ บ้าน โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และชุมชน

ความหมายของความเข้มแข็งทางใจในงานนี้จากการทบทวนการให้ความหมายและองค์ประกอบจากนักวิชาการต่างๆ คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม อันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการปรับตัวภายหลังเหตุการณ์อันเลวร้าย

การวัดและประเมินความเข้มแข็งทางใจ

นักวิชาการในต่างประเทศและในประเทศไทยได้พัฒนาแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจไว้จำนวนมาก มีรายละเอียดดังนี้

กรมสุขภาพจิต ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางใจจากการวิเคราะห์และรวบรวมองค์ความรู้จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ โดยใช้คำว่า อึด อีดี สู้ ซึ่งเป็นพลังสุขภาพจิตที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไป สามารถต่อสู้เอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้นได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1. พลังอึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด อยู่ในสถานการณ์กดดัน 2. พลังอีดี หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง 3. พลังสู้ หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา มั่นใจว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ ทั้งจากความสามารถของตน หรือแสวงหาแหล่งช่วยเหลือได้ ทางกรมสุขภาพจิตจึงได้สร้างแบบประเมินพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) ที่พัฒนาขึ้นสำหรับผู้ที่อายุระหว่าง 25-60 ปี แบบประเมินนี้จะช่วยให้คนไทยสามารถค้นหาจุดแข็ง และจุดอ่อน เพื่อเตรียมพัฒนาตนเองให้พร้อมรับมือกับวิกฤตหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งแบบประเมิน RQ ประเมินใน 3 ด้าน คือ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค และหากมีการประเมินแล้ว พบว่ามีองค์ประกอบด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ ก็สามารถพัฒนาด้านนั้นๆ ให้เข้มแข็งขึ้นได้ เพราะพลัง

สุขภาพจิต เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ตลอดเวลาและทุกช่วงวัย ในแบบประเมินมีข้อคำถาม 20 ข้อคำถาม ซึ่งสอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก ดังนี้ คือ “ไม่จริง” หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ “จริงบางครั้ง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นเพียงเล็กน้อย “ค่อนข้างจริง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก “จริงมาก” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

นอกจากนี้มีแบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (Strengths and Difficulties Questionnaire = SDQ) ซึ่งเป็นแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาจาก The Strengths and Difficulties questionnaire (SDQ) ของ Goodman และ Scott (1997) จิตแพทย์เด็ก ชาวอังกฤษ ซึ่ง SDQ เป็นเครื่องมือที่ผ่านการวิจัยแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการคัดกรองปัญหาเด็กได้ดี สามารถช่วยเหลือครู ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็ก ในการคัดกรองปัญหาและการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็ก แบบประเมินนี้ เหมาะสมที่จะใช้กับเด็กอายุระหว่าง 4 -16 ปี แบบประเมินแต่ละชุดมี 2 หน้า หน้าแรกเป็นลักษณะพฤติกรรมจำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยสามารถจัดเป็นกลุ่มพฤติกรรมได้ 5 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ ครอบคลุมปัญหาพฤติกรรม(จุดอ่อน) 4 ด้านและ(จุดแข็ง) 1 ด้าน ได้แก่ 1.ปัญหาพฤติกรรมเกรี้ยว 2. ปัญหาพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง 3.ปัญหาด้านอารมณ์ 4. ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน 5. ความสามารถทางสังคม ซึ่งแบบประเมินนี้จะทำให้สามารถคัดกรองเด็กว่าเด็กมีจุดอ่อนที่เป็นพฤติกรรมในด้านใด เพราะจะทำให้สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในเด็กได้ตรงจุด

สุภาวดี นวลมณีและคณะ (2555) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย โดยทั่วไปสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (Internal and External Factors) ซึ่งปัจจัยภายในเป็นลักษณะบุคลิกภาพ ทำที่การแสดงและลักษณะนิสัย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) 2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) 3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) 4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) ส่วนปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming

Relationships) 2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships) 3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) ซึ่งแบบประเมินที่พัฒนามานี้ชื่อว่า แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale for Thai children ซึ่งแบ่งตามช่วงอายุ 10-12 ปี และ อายุ 13-18 ปี แต่ละช่วงอายุจะมีให้ประเมินความเข้มแข็งโดยรวม และแยกเป็นราย องค์ประกอบทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ซึ่งหากเด็กตอบแบบประเมินได้ในระดับต่ำ หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านนั้นๆ ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น ระดับกลาง หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านนั้นๆ มีระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และระดับสูง หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านนั้นๆ ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรสนับสนุนให้คงรักษาไว้ (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2562)

นอกจากพบนักวิชาการในไทยที่ได้สร้างแบบวัดแบบประเมินความความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ดังนี้

เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) สร้างแบบวัดจากแนวคิดกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) มี 3 ด้าน 20 ข้อ คือ สิ่งที่ฉันเป็น 8 ข้อ สิ่งที่ฉันมี 5 ข้อ และความสามารถที่ฉันมี 7 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 78 - 80 เกณฑ์การให้คะแนน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1-5 คะแนน นอกจากนี้ พัทธินทร์ นินทจันทร์ และคนอื่น ๆ (2555) ประกอบด้วยข้อคำถาม 28 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ "I have" จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ "I am" จำนวน 10 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ "I can" จำนวน 9 ข้อ มาตรวัด 5 ระดับ คะแนนรวมมีค่า 28 - 140 คะแนน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 -.91 ได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งโปรแกรมในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ๆ ละ 1 กิจกรรมๆ ละ 2 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรม 1.ความเข้มแข็งทางใจ 2.ค้นหาความงดงามในตนเอง 3.ยืนหยัด ผ่านพ้น และเรียนรู้ 4.การจัดการกับความเครียด 5.ความเข้มแข็งทางใจในบริบทสถานศึกษา และการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ และ 6.การสื่อสารแบบ "I Message"

ทั้งนี้งานวิจัยของผู้วิจัยจะใช้แบบวัดของสุภาวดี นวลมณีและคณะ (2555) เนื่องจากสอดคล้องกับองค์ประกอบและบริบทของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยแบบวัดความเข้มแข็งทางใจนี้ แบ่งตามช่วงอายุ 10-12 ปี และ อายุ 13-18 ปี แต่ละช่วงอายุจะมีให้ประเมินความเข้มแข็งโดยรวม และแยกเป็นราย องค์ประกอบทั้งปัจจัยภายในและภายนอก เช่นเดียวกับผู้วิจัยที่จำแนกองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเป็นศักยภาพภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอก ซึ่งหากเด็กตอบแบบประเมินได้ในระดับต่ำ หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านนั้นๆ ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับกลาง หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านนั้นๆมีระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และระดับสูง หมายถึง ความเข้มแข็งทางใจหรือด้านนั้นๆดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรสนับสนุนให้คงรักษาไว้(กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2562)

แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ขวัญธิดา พิมพ์การ (2561) พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้แนวคิดการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีที่คล้ายคลึงกันกับแนวคิดทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยเลือกไว้ ซึ่งทฤษฎีหลักที่ผู้วิจัยเลือกไว้คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และบูรณาการร่วมด้วยกับเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีกลุ่มเกสเทลท์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ พบว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการในรูปแบบรายบุคคล สตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้มแข็งทางใจเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุคนธ์จิต อุปนันทชัย (2556) ศึกษาถึงอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์(Resilience)ของนักเรียน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อน การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

เจกิตานัน มูลโธสง (2561) พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหวังและความเข้มแข็งทางใจต่อเยาวชนในสถานพินิจ โดยใช้การผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตใจให้สามารถเอาชนะอุปสรรคความทุกข์ยากในชีวิต การเอาชนะความคิดด้านลบที่ส่งผลต่อการกระทำผิด สามารถจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมถึงมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนพบว่าคะแนนเฉลี่ยความหวัง และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงขึ้น และจากผลการเปรียบเทียบคะแนนความหวังภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความหวังของกลุ่มทดลองและค่าเฉลี่ยคะแนนความหวังของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$)

รัตติยาพร ทองฉนวน (2560) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (Resilience) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งใช้

แนวคิดของกรอทเปอร์ก ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และ สิ่ง ที่ฉันทำได้ (I can) เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤตสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจน มีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ พัฒนาเป็น ความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคมี คะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวม และรายด้านทุกด้าน คือ ด้านสิ่งที่มี (I have) ด้านสิ่งที่เป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการ ปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค(Resilience) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งทางใจจะมี แนวทางต่างๆ ที่ช่วยในการพัฒนา และแนวทางหนึ่งที่เหมาะสมก็คือ การให้คำปรึกษาแบบ ผสมผสาน ทั้งนี้ได้มีงานวิจัยที่ได้ใช้รูปแบบการบูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา ซึ่งผลการวิจัยโดยใช้รูปแบบการบูรณาการดังกล่าวนั้นจะช่วยในการเยียวยาจิตใจได้ ตรงกับบริบทปัญหา อีกทั้งยังครอบคลุมหลายมิติทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม จากการนำ เทคนิคของแต่ละทฤษฎีมาช่วยบูรณาการ เพื่อสามารถนำเทคนิคที่หลากหลายของการให้ คำปรึกษาในแต่ละทฤษฎี มาช่วยให้การให้คำปรึกษาในแต่ละรูปแบบของการให้คำปรึกษาชัดเจน และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561).

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษาทาง จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

รูปแบบการบูรณาการแนวคิด

Arkowitz (1997) อ้างถึงใน Corey (2009) ให้ความหมายของวิธีการเชิงบูรณาการ (Integrative Approach) ว่าเป็นลักษณะของการเปิดรับวิธีการที่หลากหลาย ด้วยการบูรณาการ ทฤษฎีและเทคนิคที่มีความหลากหลาย ซึ่งวิธีการที่มักจะนำมาใช้กันเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย 3 วิธี คือ

1.วิธีการคัดเลือกเทคนิคที่มีความเหมาะสม เน้นความแตกต่างที่เลือกมาจาก วิธีการที่หลากหลาย และเป็นการรวบรวมเทคนิคต่างๆเข้าด้วยกัน วิธีการดังกล่าวจำเป็นต้องนำ เทคนิคต่างๆจากแนวคิดที่มีความหลากหลายโดยที่ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงพื้นฐานที่เป็นที่มาของ แต่ละทฤษฎี

2.การบูรณาการเชิงทฤษฎี เป็นการสร้างสรรค์เชิงแนวคิดที่เกิดจากการสังเคราะห์วิธีการเชิงทฤษฎีหลายๆ ทฤษฎีที่ดีที่สุด ด้วยความคาดหวังว่าจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณค่ามากกว่าการนำมาจากทฤษฎีเดียว

3.วิธีการเชิงปัจจัยร่วม มุ่งหาองค์ประกอบสำคัญร่วมกันของระบบต่างๆ ของทฤษฎี ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันในแต่ละทฤษฎีก็ตาม แต่สาระสำคัญที่เป็นที่ยอมรับกันในการปฏิบัติการให้คำปรึกษามักจะประกอบด้วยตัวแปรตามที่ไม่มีการระบุเป็นการเฉพาะสำหรับผู้ให้คำปรึกษา ดังนั้นปัจจัยร่วมต่างๆ มีความสำคัญต่อผลลัพธ์ของการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีลักษณะเฉพาะที่แยกแยะความแตกต่างของแต่ละทฤษฎีออกจากกัน

ในขณะที่ Messer (2001) กล่าวว่าวิธีการผสมผสานหรือบูรณาการ (Assimilation Integration) คือ การผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีที่คล้ายกันกับแนวคิดหรือเทคนิคการให้คำปรึกษาหลักที่การศึกษาเลือกใช้

นอกจากนี้ Lapworth, Sills, และ Fish (2001) ได้ให้ความหมายของรูปแบบการให้การปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling Model) ว่าเป็นแบบแผนการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาค้นกลุ่มแต่ลักษณะที่คล้ายคลึงกัน หรือสอดคล้องกับบริบทปัญหา การนำมาใช้ร่วมกันในการให้การปรึกษาจะสามารถช่วยให้เกิดการเชื่อมโยง (Bridge - building) ในทั้งมิติทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ก่อให้เกิดความเข้าใจกระจ่างในความคิดของตนเอง สามารถพัฒนาตนเองและแก้ไขปัญหาได้ เช่นเดียวกับที่นฤมล พระใหญ่ (2558) การบูรณาการช่วยให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพและผู้รับการให้การปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งมิติทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีและเหมาะสมต่อผู้รับการปรึกษามากที่สุด

จะเห็นได้ว่าการบูรณาการเป็นการนำแนวคิด วิธีการ และเทคนิคจากหลายๆ ทฤษฎีที่คล้ายคลึงกันมาใช้อย่างกลมกลืน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้

ความหมายของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

Warner และ W. (1980) เสนอว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการบำบัดและกระบวนการเติบโตของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมาย ตัดสินใจ และแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับ อาชีพการงาน การศึกษา เรื่องส่วนตัว และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น การให้การปรึกษาไม่เกี่ยวข้องกับ การปรับเปลี่ยนโครงสร้างบุคลิกภาพ แต่เป็นการพัฒนาส่วนของ

บุคลิกภาพที่มีอยู่แล้ว โดยเฉพาะให้ ความสำคัญกับการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นที่มีความสำคัญในชีวิต ตลอดจนสังคมที่อาศัยอยู่

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกัน (อ้างถึงใน Nystul (2003)นิยามการให้การปรึกษาว่า เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือบุคคลในการมีบทบาทที่สร้างสรรค์ในสังคม โดยมุ่งตรง ศักยภาพ ทักษะ ความเข้มแข็ง (ข้อดี) และความเป็นไปได้ โดยไม่คำนึงว่าบุคคลนั้นจะเป็นผู้ป่วยทางจิต เป็นผู้ที่ ผิดปกติ หรือเป็นคนปกติดี ความผิดปกติทางบุคลิกภาพควรได้รับการจัดการ ถ้าคุณลักษณะนั้น เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความก้าวหน้าของบุคคล

วัชรวิ ทรัพย์มี (2554) ได้กล่าวถึงลักษณะการให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยา ดังต่อไปนี้คือ

1. เป็นบริการทางวิชาชีพซึ่งกระทำโดยผู้ให้บริการปรึกษา ที่ได้รับการฝึกอบรม จนมีความสามารถ และมีทักษะในการให้บริการปรึกษาได้ เช่น มีทักษะในการฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจถึงกลไกปัญหา สามารถการตอบสนอง และช่วยนำทางให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เป็นกระบวนการของการสร้างสัมพันธภาพซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น ปลอดภัย มีการยอมรับ และเข้าอกเข้าใจ
3. เป็นกระบวนการช่วยเหลือ ให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการตัดสินใจและ สามารถแก้ปัญหาได้
4. เป็นกระบวนการจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรม และเจตคติใหม่
5. เป็นกระบวนการที่เป็นความร่วมมือกัน ระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับการ ปรึกษา

6. เป็นกระบวนการช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาขึ้น

สรุปความหมายของการให้การปรึกษาได้ว่า เป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ที่ต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้ ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น มีกระบวนการคิดการ ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น รวมถึงทำให้มีการรับรู้ความสามารถและสามารถใช้ศักยภาพที่มี ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมจนมีความสามารถและ มีทักษะในให้การให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์แก่ผู้รับปรึกษา

แนวคิดทฤษฎีที่สำคัญของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

ปัจจุบันมีแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยามากมายที่มีการใช้ในการให้การปรึกษา แต่ละ แนวคิดจะกล่าวถึงแง่มุม แนวทางการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้รับการปรึกษา

และความเชี่ยวชาญในตัวผู้ให้การปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งมีแนวคิด ทฤษฎีที่สำคัญ ดังนี้ (จินตนา สิงขรอาจ, 2562; ดวงมณี จงรักษ์, 2549; วชิร ทรัพย์มี, 2554)

1. การให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy)

แนวคิด มนุษย์มีแรงจูงใจด้านบวก เป็นผู้ที่มิเหตุผล (Rational) เป็นผู้ที่ สามารถได้รับการขัดเกลา (Socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ได้ บุคคลจะมีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่าง เต็มศักยภาพ (Full Potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับ ความสามารถของแต่ละ บุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization)

เป้าหมาย เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางสำคัญ เพิ่มความภาคภูมิใจใน ตนเอง (self-esteem) และการเปิดรับ ประสบการณ์ใหม่ๆ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงที่การ บำบัดรูปแบบนี้ช่วยให้เกิดขึ้นในผู้รับบริการ ได้แก่ การมี ความสอดคล้องกันระหว่างอุดมคติของ ผู้รับบริการกับตัวตนที่แท้จริงเพิ่มมากขึ้น การเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น การลดการป้องกันตนเอง ความรู้สึกผิด และความไม่มั่นคงในใจ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น และการมีความสามารถในการรับรู้และแสดงความรู้สึกในขณะที่ยังไม่เกิดขึ้นเพิ่มขึ้น

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา ช่วยให้ผู้รับบริการใช้ความสามารถ ผู้ให้การ ปรึกษาไม่ชี้นำ (Non directive) หรือแสดงความเห็น แต่เป็นผู้สะท้อนกลับ (reflect) ให้ผู้รับบริการ รู้ว่า ตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอะไร ทำอะไร ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจอย่างชัดเจนในสิ่งที่ตนคิด รู้สึก ต้องการ หรือทำอยู่ นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความก้าวหน้าในการแก้ปัญหาของตนเองได้

วิธีการ เน้นสัมพันธภาพและความจริงใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) การ ฟังอย่างตั้งใจ (active listening) ซึ่งแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ และรับรู้ถึงสิ่งที่ผู้รับบริการกำลัง พูด นอกเหนือจากเทคนิคพื้นฐานของการเป็นผู้ฟังที่ดี เช่น การสบตา ยังมีเทคนิคพิเศษ เรียกว่า การสะท้อนความรู้สึก (reflection) การทวน ความ (paraphrasing) หรือสรุป ความ (Summarizing)

การประยุกต์ใช้ ผู้รับบริการเป็นผู้กำหนดทิศทางทั่วไปของการบำบัด ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษา เป็นผู้เพิ่มการเข้าใจตนเองอย่างตระหนักรู้ (Insightful self-understanding) ของผู้รับบริการผ่านทางการถามช่วยทำให้กระจ่างชัด มองเห็นประเด็นปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง

การประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแนวคิด
ของการให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจใน
วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในด้านการรับรู้
ความสามารถและการจัดการตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการสร้างแนวทางและ
วางแผนเป้าหมายของตนเอง

2. การให้การปรึกษาจิตบำบัดแบบประคับประคอง (Supportive Psychotherapy)

แนวคิด การพยายามทำให้สภาพทางจิตเข้มแข็งขึ้น พยายามปรับตัวให้
กลับมาสู่สภาวะปกติดังเดิมได้ และการพยายามสร้างและค้นหาหลักป้องกันทางจิตใจใหม่ ๆ ที่ดี
และเหมาะสมกว่าเพื่อให้ผู้รับบริการให้สามารถเข้าใจและควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

เป้าหมาย ประคับประคองให้สภาพของของผู้รับบริการที่มีภาวะวิกฤต
เกิดขึ้นยังคงอยู่ในสภาพเดิมไว้ไม่แย่ลงไปกว่าเดิม นั่นคือไม่สูญเสียตัวตนจากภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น
ในชีวิต

บทบาทผู้ให้การปรึกษา เป็นผู้ประคับประคองช่วยให้ผู้รับบริการสามารถ
ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ได้ เติบโตสภาพของผู้รับบริการเอง

วิธีการ

1. การควบคุมความเครียด (Tension Control) ความเครียดที่มากเกินไปจะ
ส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิต การทำงาน ร่างกาย รวมไปถึงสัมพันธภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้อง
เรียนรู้การควบคุม การจัดการกับความเครียด

2. การให้ความมั่นใจ (Reassurance) วิธีนี้เป็นการดูแลรักษาที่ก่อให้เกิด
ผลดีอย่างมากในการดูแลรักษาผู้รับบริการที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ผู้ที่มี
อาการเศร้า หรือผู้ที่ประสบกับความผิดหวัง บุคคลที่เผชิญกับสภาพอารมณ์แบบนี้ จะมีความ
พร้อมในความสามารถและศักยภาพ แต่มักจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านไป
เนื่องจากขาดความมั่นใจ ผู้ให้การให้การปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความมั่นใจในตนเอง
สามารถที่จะยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรคและแก้ไขปัญหามาให้ผ่านพ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การสารภาพและการมีอิสระในการพูด (Confession and Ventilation) วิธี
นี้จะใช้เพื่อช่วยลดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจได้ดี โดยเน้นให้ผู้รับบริการได้ระบาย
ความเครียด ความอัดอั้น ความคับข้องของปัญหาที่อยู่ภายในจิตใจของตนออกมา ให้ได้เพื่อน
คลายความกังวลใจหรือความเครียดได้ เพื่อที่ผู้รับบริการจะได้รู้สึกดี และสบายใจขึ้น

การประยุกต์ใช้ เหมาะกับผู้รับบริการรายใหม่ ใช้กับผู้รับบริการที่มีความกังวลมาก และเป็นการช่วยลดอาการ วิตกกังวลลงได้ชั่วคราว ผู้รับบริการที่เหมาะสมกับการให้การศึกษาหรือบำบัดนี้ คือ ผู้ที่มีความกังวลใจ ความเครียด ความรู้สึก ผิดหวัง หดห้วงอย่างรุนแรง จนส่งผลให้เกิดผลกระทบต่องานประจำวัน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองได้ เช่น หย่าร้าง การเสียชีวิตของคนที่รักกะทันหัน ตกงาน สอบตก เป็นต้น

การประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ แนวคิดของการศึกษาจิตบำบัดแบบประคับประคอง จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในด้านการจัดการกับอารมณ์ เมื่อผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกไม่สบายใจ ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

3.การให้การปรึกษาแนวการรู้คิด (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy)

แนวคิด คนเรามีแนวโน้มที่จะพัฒนาเติบโตและเป็นตัวของตนเองได้โดยกำเนิด แต่การเติบโตถูกก่อกวนโดยธรรมชาติของความคิดที่อ้อมค้อม ไม่สมเหตุสมผล เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์และ บุคคลสร้างแนวคิดและความเชื่อที่ไร้เหตุผล และมองด้วยตนเอง อีกทั้งมีกระบวนการที่คล้ายกับสะกดจิตย้ำๆ ซ้ำๆ กับตนเอง เช่น ความคิดที่ไม่ถูกต้อง จึงส่งผลให้ระบบความคิดเหตุผลผิดพลาด จนนำไปสู่การตั้งสมมุติฐาน ที่ผิดและเข้าใจผิดๆ ที่เรียกว่า “การบิดเบือนทางความคิด” (Cognitive Distortion)

นอกจากนี้แนวคิดที่จัดอยู่ในกลุ่มการรู้คิด นั่นคือ การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการให้การปรึกษาแบบการรู้คิด(Cognitive therapy : CT) ในด้านการให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดว่ามีอิทธิพลต่อปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้นภาระงานของการปรึกษาคือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ผิด แต่มีความแตกต่าง ตรงที่การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) จะปรับความคิดโดยให้ความสำคัญกับความเชื่อ ความคิดไร้เหตุผล และดำเนินการท้าทายความเชื่อนั้น เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยน วิธีการทดสอบความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นการคิดแบบอนุมาน (Deductive) ซึ่งในREBT ใช้คำว่า “ไร้เหตุผล” (Irrational) เพื่อบ่งบอกถึงความคิดที่เป็นสาเหตุของปัญหา ส่วน CT จะใช้คำว่า “ทำหน้าที่ไม่ได้” (Dysfunctional) แทน เพราะความเชื่อที่เป็นสาเหตุของปัญหานั้น ทำให้บุคคลปรับตัวไม่ได้ มากกว่าไร้เหตุผล และความเชื่อนั้นทำหน้าที่ไม่ได้เพราะรบกวนแทรกแซงกระบวนการคิดที่ปกติ

เป้าหมาย CT พยายามให้ผู้รับบริการมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกที่เป็นทุกข์กับกระบวนการคิดในทางลบ หรือความคิดที่ไร้เหตุผล ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อผู้รับบริการมองเห็นว่า เพราะความคิดทางลบหรือความคิดที่ไร้เหตุผลทำให้เกิดความทุกข์ได้แก่ เครียด เศร้า โกรธ ไม่พอใจ อีกทั้งได้ เรียนรู้การจัดความทุกข์ที่ต้องจัดที่ความคิดก่อน แล้วพฤติกรรมที่พึงประสงค์ก็จะตามมา ในขณะที่ REBT มีเป้าหมายเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีคิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่ผิดๆ ช่วยให้ผู้รับบริการมีทัศนคติที่สมเหตุสมผลมากขึ้น จัดความคิดและมาเผชิญปัญหาที่แท้จริง

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาแบบCT จะช่วยให้ผู้รับบริการในการทบทวนตัวเองในด้านต่างๆ กระตุ้นให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อความคับข้องใจต่างๆ โดยไม่ใช้การบังคับ และจะใช้การทำทายเป็นทางเลือกสุดท้าย ในขณะที่ REBT จะเน้นทำทายนำสอน และควบคุมอย่างเข้มข้นทั้งในการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ปัญหาของตน ผูกแก้ไขอย่างเต็มที่

วิธีการ

CTจะช่วยให้ผู้รับบริการได้คิดวิเคราะห์ ถึงความสับสนขัดแย้งกันระหว่างอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาการทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรที่เป็นรูปแบบ“ความคิดอัตโนมัติทางลบ” ในขณะที่ REBT จะช่วยให้ผู้รับบริการค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงโดยการท้าทาย เผชิญปัญหาโดยใช้สติปัญญาสำรวจความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ที่ไม่เป็นสุข และปรับวิธีคิดและความเชื่อ

การประยุกต์ใช้ CT จะช่วยเหลือนบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ จากกระบวนการคิดที่ซ้ำซาก มองสิ่งต่างๆในแง่ลบ ใช้กับผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลได้ดี ในขณะที่ REBT สามารถช่วยเหลือนผู้รับบริการทุกคนที่มีปัญหาทางอารมณ์และมีชุดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ทั้งนี้ยังมีรูปแบบการให้การปรึกษาที่มีรากฐานแนวคิดทฤษฎีมาจากกลุ่มการเรียนรู้คิด ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ นั่นคือ การให้การปรึกษาโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavior Therapy : CBT) ซึ่งการให้การปรึกษาด้วย CBT มีแนวคิดที่เชื่อว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ทำให้เกิดผลกระทบต้อารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ CBT จึงมีแนวคิดที่ผสมผสานกันระหว่างกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มการเรียนรู้คิด ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์มิได้เป็นเพียงแต่การตอบสนอง(response) จากการกระตุ้นของสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังมีตัวแปรอื่นๆที่มีผลต่อการตอบสนอง

เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น โดยเป้าหมายของ CBT จะช่วยให้ผู้รับบริการมีการประเมินสภาพของปัญหาว่าเป็นอย่างไรในระดับของความนึกคิด พฤติกรรม พร้อมทั้งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม รวมทั้งในแง่ใจว่าพฤติกรรมเดิมที่หยุดกระทำไปแล้วนั้นจะไม่กลับคืนมาอีก การช่วยเหลือจะเน้นในด้านการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคล (Self efficacy) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ ส่วนบทบาทของผู้ให้การปรึกษาแนว CBT ผู้ให้การปรึกษาจะแสดงถึงความเข้าใจ (Empathy) และทำหน้าที่ให้ความรู้สึกที่คลุมเครือของผู้รับบริการ ออกมาเป็นพฤติกรรมที่กระจ่างและสังเกตได้ เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขและปรับเปลี่ยน ซึ่งในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมีวิธีการ คือ ช่วยให้ผู้รับบริการรู้ถึงความคิดหรือความเชื่ออะไรที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นว่ามีประโยชน์หรือสมควรยึดถือต่อไปหรือไม่ หากไม่ก็จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อนั้นในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อว่าอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความเชื่อจะได้มีการเปลี่ยนแปลงตามไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย การประยุกต์ใช้ CBT นั้นมีประสิทธิผลต่อความผิดปกติหลายอย่างทั้งด้านอารมณ์ ด้านบุคลิกภาพ ด้านการเสพติดสารเสพติด และรวมถึงความผิดปกติของการกิน (Eating Disorder)

การประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

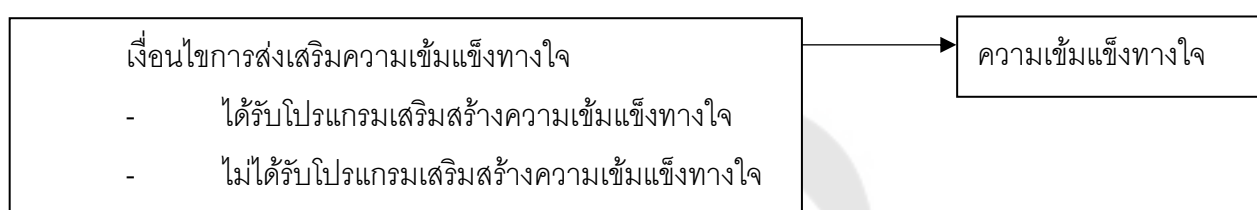
แนวคิดของการให้การปรึกษาแนวการรู้คิด จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง

จากการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญของการให้การปรึกษา จะเห็นได้ว่ามีความแตกต่างกันไปในแต่ละแนวคิด การประยุกต์ใช้ของแต่ละแนวคิดก็แตกต่างกันไปด้วยเช่นกัน เพื่อประสิทธิภาพในการให้การปรึกษา จึงจำเป็นที่จะต้องเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสมกับบริบทของผู้รับบริการที่ต้องการช่วยเหลือ ทั้งนี้ ในบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษา คือ วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นกลุ่มอ่อนไหวที่ควรได้รับการดูแลให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนเป็นพิเศษ โดยเฉพาะความเข้มแข็งทางใจ ที่จะทำให้อายุรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถฟื้นคืน ฟื้นฟูพลังใจ ก้าวข้ามความเจ็บปวด ความทุกข์โศกนั้นได้ สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว และนำตนเองกลับคืนสู่สภาวะปกติทางจิตใจหลังจากเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ ทั้งยังสามารถใช้ศักยภาพที่ตนมีได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจากการที่ผู้วิจัยศึกษาถึงแนวคิด

ทฤษฎีการให้การปรึกษา ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้นวัตกรรมทฤษฎีที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องในการเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งได้แก่ 1. การให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy) 2. การให้การปรึกษาจิตบำบัดแบบประคับประคอง (Supportive Psychotherapy) และ 3. การให้การปรึกษาแนวการรู้คิด (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy) โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการผสมผสานหรือการบูรณาการเชิงทฤษฎีอื่น ๆ ที่มีแนวคิดหรือทฤษฎีที่คล้ายกัน และตรงกับบริบทปัญหา ซึ่งครอบคลุมหลายมิติทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ดังที่ ขวัญธิดา พิมพการ (2561) ได้นำเทคนิคของแต่ละทฤษฎีมาช่วยบูรณาการเพื่อสามารถนำเทคนิคที่หลากหลายของการให้คำปรึกษาในแต่ละทฤษฎี มาช่วยให้การให้คำปรึกษาในแต่ละรูปแบบของการให้คำปรึกษาชัดเจนและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมุ่งหวังให้เกิดการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจกับวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งนี้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบได้ว่าแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เหมาะสมกับวัยรุ่น คือการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการให้คำปรึกษาต่างๆ มาผสมผสานประยุกต์ใช้ ไม่ว่าจะเป็น การให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy) การให้การปรึกษาจิตบำบัดแบบประคับประคอง (Supportive Psychotherapy) และการให้การปรึกษาแนวการรู้คิด (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy) เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยได้ทบทวนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ โดยแบ่งได้ออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) ปัจจัยศักยภาพบุคคล อันได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง ความสามารถด้านการจัดการกับอารมณ์ และความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง 2) ปัจจัยภายนอก อันได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) มีการให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) จากแหล่งสนับสนุนทั้ง 4 แหล่ง อันได้แก่ บ้าน โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และชุมชน ซึ่งงานวิจัยในครั้งนี้จะทำการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาต่างๆ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับบริบทที่ศึกษาวิจัยในครั้งนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

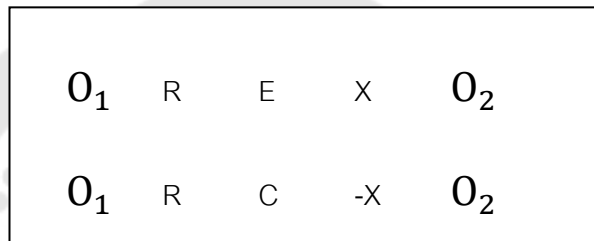
สมมติฐานการวิจัย

1. วิทยุณผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. วิทยุณผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าวิทยุณผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ไม่ได้รับโปรแกรม

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) ผู้วิจัยทำการวัดผลก่อนการทดลอง (Pre-test) (O_1) จากนั้นสุ่มตัวอย่างเข้าไปในกลุ่ม (R) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (E) และกลุ่มควบคุม (C) โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (X) และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (-X) เมื่อสิ้นสุดการทดลองจึงทำการวัดซ้ำ (Post-test) (O_2) ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพประกอบ 2 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง

โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- 2.การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4.การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กช่วงวัยรุ่นที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบสามจังหวัดชายแดนใต้ ที่เป็นักเรียนกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัฒนสถานสันติภาพ เพื่อบุ๋นงชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาอิสลาม คอลงเคล็ด กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เป็นกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัฒนสถานสันติภาพ เพื่อบุ๋นงชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาอิสลาม คอลงเคล็ด และได้คะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ระดับปานกลางจนถึงต่ำกว่าประมาณ 30 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยทำการจับเข้ากลุ่มแบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ที่มีคะแนนจากแบบวัดใกล้เคียงกันมาจับคู่กันเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

- 1.แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ
- 2.โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1. ผู้วิจัยดำเนินการขอใบรับรองการอนุมัติการทำวิจัยและเก็บข้อมูลจาก คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินการเก็บข้อมูลและการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากเหตุการณ์ความไม่สงบภาคใต้ ที่เป็นนักเรียนกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัน สานสันติภาพ เพื่อน้องชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาสุปถัมภ์ คลองเค็ด กรุงเทพมหานคร

1.2. ทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลและทดลองเพื่อใช้ขอความอนุเคราะห์จากโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาสุปถัมภ์ คลองเค็ด

1.3. ทำหนังสือขออนุญาตใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale for Thai children) จากผู้สร้างแบบวัด คุณสุภาวดี นวลมณีและคณะ (2555)

1.4. ผู้วิจัยทำการประชุมวัยรุ่นผู้สูญเสียที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาสุปถัมภ์ คลองเค็ด เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจของคุณสุภาวดี นวลมณีและคณะ (2555)

1.5. คัดเลือกวัยรุ่นผู้สูญเสียที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจระดับปานกลางจนถึงต่ำ จำนวน 30 คน โดยเทียบกับคะแนนความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย จากนั้นทำการจับคู่คะแนนของนักเรียนที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน โดยแต่ละคู่ทำการจับเข้ากลุ่มแบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject) เพื่อเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน แบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject)

2. ดำเนินการทดลอง

2.1. ในการทดลองครั้งนี้ ดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม 2564

2.2. วัยรุ่นผู้สูญเสียกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน 1 วันต่อ 1 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

2.3. วัยรุ่นผู้สูญเสียกลุ่มควบคุม ไม่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

3.หลังการทดลอง

3.1.หลังจากครบทั้ง 10 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยจะทำการวัดความเข้มแข็งทางใจซ้ำใน วยรุ่นผู้สูญเสียกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

- 1.ตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบในแบบวัดแต่ละชุด และใช้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมบูรณ์
- 2.ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
- 3.นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามวิจัย โดยมีแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1.การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ใช้สถิติเพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ โดยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2.การวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามวิจัย ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลใน ะยะการทดลอง ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดลองโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ทั้งระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง และระยะสิ้นสุดการทดลอง มาวิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ สรุปและตีความจากข้อมูลที่มีเพื่ออธิบายและสนับสนุนผลของโปรแกรมด้วยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

2.1. วยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด ชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่า ก่อนได้รับโปรแกรม วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ไม่เป็น อิสระจากกัน (Wilcoxon signed-rank test)

2.2.วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ไม่ได้รับโปรแกรม ใช้การวิเคราะห์จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสองประชากรไม่อิสระ (Mann Whitney U Test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับความหมายในการนำเสนอที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติ F ที่ได้จากการคำนวณ
Sig	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
df	แทน	ค่าองศาความเป็นอิสระ
SS	แทน	ค่าผลรวมของกำลังสอง (Sum of square)
Std. Error	แทน	ค่าความแปรปรวน
Mean Difference	แทน	ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
กลุ่มทดลอง	แทน	วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
กลุ่มควบคุม	แทน	วัยรุ่นที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

2.การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ออกเป็น 1) ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 2) ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยผู้เชี่ยวชาญ และ 3) ผลการปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และการทดลองใช้โปรแกรม (Try out) ดังนี้

2.1.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประกอบด้วย ความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม แนวคิดที่ใช้ในโปรแกรม และกิจกรรมต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

1.ความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรม โปรแกรมเกิดขึ้นจากผู้วิจัย เล็งเห็นถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ขึ้นมาศึกษา ณ โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ประกอบไปด้วย 10 กิจกรรม โดยในโปรแกรมแบ่งการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยศักยภาพบุคคล และปัจจัยภายนอก

2.วัตถุประสงค์ของโปรแกรม วัตถุประสงค์หลักของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ คือ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในด้านปัจจัยศักยภาพบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการสร้าง

แนวทางและวางเป้าหมาย และเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้านปัจจัยภายนอก ที่ประกอบด้วยด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านความไว้วางใจในสัมพันธภาพ และด้านการให้โอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง

3.แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในโปรแกรม จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบได้ว่าแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เหมาะสมกับวัยรุ่น คือการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาต่างๆ มาผสมผสานประยุกต์ใช้ ไม่ว่าจะเป็น การให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy) การให้การปรึกษาจิตบำบัดแบบประคับประคอง (Supportive Psychotherapy) และการให้การปรึกษาแนวการรู้คิด (Cognitive Approach in Counseling and Psychotherapy) เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ผู้วิจัยได้ทบทวนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ โดยแบ่งได้ออกเป็น 2 ด้าน คือ ปัจจัยศักยภาพบุคคล และปัจจัยภายนอก โดยผู้วิจัยจะทำการ บูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาต่างๆ เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจที่สอดคล้องกับบริบทที่ศึกษาวิจัยในครั้งนี้

4.กิจกรรมในโปรแกรม กิจกรรมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาต่างๆ ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ โดยในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การประเมินผล วัสดุอุปกรณ์ เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉันรู้เธอ
- กิจกรรมที่ 2 ความสันติใจมีแต่ท่าน
- กิจกรรมที่ 3 Other side of mind
- กิจกรรมที่ 4 อดใจรอ
- กิจกรรมที่ 5 Ocean of emotion
- กิจกรรมที่ 6 แตกต่างแต่ไม่แตกแยก
- กิจกรรมที่ 7 กราฟชีวิต
- กิจกรรมที่ 8 Dear self "I love you"
- กิจกรรมที่ 9 My Idol
- กิจกรรมที่ 10 ไว้น้ำใจ

โดยแต่ละกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่เรียนรู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้
 ที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในด้านต่างๆ ดังรายละเอียดของแผนจัดกิจกรรม ดังตาราง 4
 ตาราง 4 รายละเอียดของโปรแกรมในแต่ละกิจกรรม

กิจกรรมที่	กิจกรรม	สิ่งที่พัฒนา
1	รู้จักฉันรู้เธอ	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านการจัดกรกับการยอมรับ เพื่อทำความรู้จัก ผู้อื่นอย่างเข้าใจ และใช้การสื่อสารเชิงบวก
2	ความสันติจึงมีแต่ผ่าน	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านการจัดกรกับการยอมรับ เพื่อให้รู้เทคนิคการ สื่อสารเชิงบวกและเกิดการนำไปใช้ และเพื่อให้ได้เห็นความสำคัญของการสื่อสารเชิงบวก สื่อสารอย่าง ใส่ใจ สร้างกำลังใจต่อกัน
3	Other side of mind	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ในด้านการจัดการอารมณ์ เพื่อรู้จักอารมณ์ ของตนเอง และเพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ รับรู้ เข้าใจอารมณ์ สามารถผ่อนคลายอารมณ์อย่าง เหมาะสม และนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีได้
4	อดใจรอ	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการ ตนเอง เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมตนเองและการยับยั้งชั่งใจในตนเอง และเพื่อให้ได้ทราบ ถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาและวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตนเอง/การยับยั้งชั่งใจของตนเองต่อสิ่งเร้า สิ่ง ใจและสิ่งกระตุ้น

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรมที่	กิจกรรม	สิ่งที่พัฒนา
5	Ocean of emotion	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ รับรู้ เข้าใจอารมณ์ สามารถผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสม และนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีได้
6	แตกต่าง แต่ไม่แตกแยก	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านการจัดการกับอารมณ์ เพื่อให้เข้าใจและเคารพความแตกต่างทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น และด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง เพื่อให้มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ ไม่ด่วนสรุป และมีการตัดสินใจและใช้การสื่อสารโดยใช้เหตุผลได้อย่างเหมาะสม
7	กราฟชีวิต	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายในวิถีของตนเอง มีความหวัง และศรัทธาเป้าหมายของตนในอนาคต และด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง เพื่อให้สามารถรับรู้ศักยภาพของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
8	Dear self “ I love you”	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางปัจจัยศักยภาพบุคคล ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถพัฒนาการสื่อสารเชิงบวกได้

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรมที่	กิจกรรม	สิ่งที่พัฒนา
9	My Idol	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางป้จจัยศักยภาพบุคคล ด้านความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง เพื่อสำรวจความเชื่อและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต และเพื่อให้ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของเป้าหมายของตนเอง ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่นพยายามที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต
10	ไว้เนื้อเชื่อใจ	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทางป้จจัยศักยภาพ ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการและด้านความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง เชื่อใจในคุณค่าความสามารถและศักยภาพทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม อย่างมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จของกลุ่ม รวมทั้งด้านการจัดการกับอารมณ์ ที่ต้องอดทนและจัดการกับอารมณ์ เมื่อพบเจอความยุ่งยากได้ คิดบวกเมื่อทำพลาด และสร้างกำลังใจต่อกัน

เนื่องด้วยกระบวนการของโปรแกรมเสริมสร้างเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจดำเนินกิจกรรมในรูปแบบรายกลุ่ม จึงสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจปัจจัยภายนอกได้อย่างครอบคลุม ทั้งในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านความไว้วางใจในสัมพันธ์ภาพ และด้านการให้โอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง

ตาราง 5 โปรแกรมที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและสิ่งพัฒนา

กิจกรรม	ปัจจัยศักยภาพบุคคล				ปัจจัยภายนอก			
	การรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง	การจัดการกับอารมณ์	การสร้างแนวทางและวางแผนเป้าหมาย	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์บุคคลอื่น	ด้านความไว้วางใจในสัมพันธภาพ	การให้โอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง		
1. รู้จักฉันรู้จักเธอ		✓		✓	✓	✓	✓	✓
2. ความสันติจึงมีแต่ท่าน		✓		✓	✓	✓	✓	✓
3. Other side of mind		✓		✓	✓	✓	✓	✓
4. อดใจรอ	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. Ocean of emotion		✓		✓	✓	✓	✓	✓
6. แตกต่างแต่ไม่แตกแยก	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
7. กราฟชีวิต	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. Dear self "I love you"	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
9. My Idol			✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. ไว้เมื่อเสียใจ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

2.1.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาที่
เชี่ยวชาญตรวจสอบ ประกอบไปด้วย อาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านการศึกษา ด้านจิตวิทยา และด้าน
การออกแบบโปรแกรมการทดลอง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความ
สอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยได้ผลการตรวจสอบความ
สอดคล้องทั้งภาพรวมและแต่ละกิจกรรมของโปรแกรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 6 แสดงผลการประเมินภาพรวมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้
สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่า IOC
1	ความสอดคล้องของความสำคัญของปัญหากับภาพรวมของโปรแกรมเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความ ไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้	1
2	ความสอดคล้องของกระบวนการจัดโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด ชายแดนภาคใต้	0.67
3	ความสอดคล้องของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สอดคล้อง กับพัฒนาการของวัยรุ่น	1
4	ความสอดคล้องเหมาะสมของลำดับกิจกรรม	1
	รวมค่า IOC	0.92

ตาราง 7 แสดงผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่า IOC ของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ									
		รู้จักฉันรู้จักเธอ	ความสันติงมีแต่ท่าน	Other side of mind	อดใจรอ	Ocean of emotion	แตกต่างแต่ไม่แตกแยก	กราฟชีวิต	Dear self "I love you"	My Idol	ไว้เนื้อเชื่อใจ
1	ชื่อกิจกรรมมีความสอดคล้องกับกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	วัตถุประสงค์มีความสอดคล้องกับกิจกรรม	1	0	0.33	1	0.67	0.67	0.67	1	1	1
3	ระยะเวลาในการทำกิจกรรม	0.67	1	1	0.67	1	1	1	1	1	1
4	ขั้นตอนในการทำกิจกรรม	1	1	1	0.67	0.67	1	0.67	1	1	1
5	วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม	1	1	0.67	1	1	1	1	1	1	1
6	การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	ความสอดคล้องของกิจกรรมกับความเข้มแข็งทางใจที่ได้รับการพัฒนา	1	0.33	0.67	1	1	0.67	1	1	1	1
ค่า IOC		0.95	0.76	0.81	0.90	0.90	0.90	0.90	1	1	1

จากตารางแสดงผลการวิเคราะห์ พบว่าจากกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทั้งหมด 10 กิจกรรมผ่านเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง จำนวน 9 กิจกรรมแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมเหล่านี้มีความสอดคล้องกับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรายละเอียดแต่ละกิจกรรม ดังนี้ รู้จักฉันรู้จักเธอ (IOC = 0.95) ความสันติงมีแต่ท่าน (IOC = 0.76) Other side of mind (IOC = 0.81) อดใจรอ (IOC = 0.90) Ocean of emotion (IOC = 0.90) แตกต่างแต่ไม่แตกแยก (IOC = 0.90) กราฟชีวิต (IOC = 0.90) Dear self "I love you" (IOC = 1) My Idol (IOC = 1) และไว้เนื้อเชื่อใจ (IOC = 1) ละค่า IOC โดยรวมของโปรแกรมเท่ากับ 0.92

ส่วนข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิในภาพรวมของโปรแกรมพบว่า โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจนี้ มีความสอดคล้องกับความสำคัญของปัญหาและพัฒนาการของวัยรุ่น วัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรม กระบวนการจัดโปรแกรม สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่า โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่มีประสิทธิภาพควรจะมีการบูรณาการจากแนวคิดทฤษฎีและเทคนิควิธีต่างๆ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทปัญหาครอบคลุมมิติทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม อย่างไรก็ตามพบว่ามีรายละเอียดของกิจกรรมบางกิจกรรมที่ควรปรับปรุงในเรื่องของรายละเอียดของกิจกรรมที่ยังไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เท่าที่ควร

ทั้งนี้จากข้อเสนอแนะและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ จากนั้นนำเสนอแก่อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการนำไปใช้ และความเป็นไปได้ของโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง

2.1.3 ผลการทดลองใช้โปรแกรม (Try Out)

ผลการปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ หลังจากนำโปรแกรมไปทดลองเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยพบประเด็นสำคัญคือ ความชัดเจนในการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะเข้าใจถึงเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมควรมีความน่าสนใจสามารถดึงดูดให้ผู้เข้าร่วมจดจ่อกับการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งในประเด็นเรื่องสถานที่ควรมีความปลอดภัยและห่างไกลจากสิ่งรบกวนภายนอกเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถมีสมาธิและตั้งใจทำกิจกรรมได้ตลอดซึ่งประเด็นดังกล่าวผู้วิจัยได้นำไปทำการปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ก่อนที่จะนำโปรแกรมที่พัฒนาไปใช้จริงต่อไป

2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ดังนี้

2.2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-6 ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งขึ้นมาศึกษา ณ โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร และการคัดเลือก

ตัวอย่างขณะนั้นไม่สามารถคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนต่ำได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงต้องทำการคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในระดับปานกลางถึงต่ำ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่ม	เพศ		อายุ (ปี)				
	ชาย	หญิง	13	14	15	16	17
กลุ่มทดลอง	15	0	7	4	4	-	-
กลุ่มควบคุม	4	11	3	4	6	1	1

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีนักเรียนวัยรุ่นชาย 15 คน คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ มีอายุระหว่าง 13-15 ปี โดยที่อายุ 13 มีจำนวน 4 คน อายุ 14 มีจำนวน 4 คน และอายุ 15 มีจำนวน 4 คน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีนักเรียนวัยรุ่นชาย 4 คน คิดเป็น 13.3 เปอร์เซ็นต์ และนักเรียนวัยรุ่นหญิง 11 คน คิดเป็น 36.7 เปอร์เซ็นต์ มีอายุระหว่าง 13 – 17 ปี โดยที่อายุ 13 มีจำนวน 3 คน อายุ 14 มีจำนวน 4 คน และอายุ 15 มีจำนวน 6 คน และอายุ 16 กับ 17 ปี มีจำนวนอย่างละ 1 คน

2. ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 9 ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ความเข้มแข็งทางใจ			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง	64.800	10.407	64.600	9.478
กลุ่มควบคุม	60.666	7.257	59.000	7.221

จากตาราง 9 พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจใน
ระยะก่อนทดลอง และหลังทดลอง เท่ากับ 64.800 และ 64.600 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เท่ากับ 10.407 และ 9.478 และในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในระยะก่อน
ทดลอง และหลังทดลอง เท่ากับ 60.666 และ 59.000 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.257
และ 7.221

2.2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

สมมติฐานข้อ 1.วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่
สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความ
เข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม วิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม
ตัวอย่างสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Wilcoxon signed-rank test) ดังแสดงในตาราง 10
ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วม
โปรแกรม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	M	SD	Z	<i>p</i> -value
ความเข้มแข็ง ทางใจ	ก่อนการทดลอง	64.80	10.407	-.314	.753
	หลังการทดลอง	64.60	9.478		

จากตาราง 10 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกลุ่มทดลอง
ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยมี
คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ 64.80 และ 64.60 และมีค่า
เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.407 และ 9.478

สมมติฐานข้อ 2.วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่
สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความ
เข้มแข็งทางใจสูงกว่าวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัด
ชายแดนภาคใต้ที่ไม่ได้รับโปรแกรม ใช้การวิเคราะห์จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
ของสองประชากรอิสระต่อกัน (Mann Whitney U Test) ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		Z	ρ -value
	M	SD	M	SD		
ความเข้มแข็งทางใจ	64.60	9.478	59.00	7.221	-1.722	.085

จากตาราง 11 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจหลังการทดลอง เท่ากับ 64.60 และ 59.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.478 และ 7.22

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) ผู้วิจัยทำการวัดผลก่อนการทดลอง (Pre-test) มีการวัดซ้ำหลังการทดลอง (Post-test) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ซึ่งกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีสาระสำคัญ และผลวิจัย ดังนี้

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานในการวิจัย

1. วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ไม่ได้รับโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางใจสำหรับความเข้มแข็งทางใจ สามารถวัดได้จากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจที่เป็นมาตรฐานของสุภาวดี นวลมณีและคณะ(2554) ที่ใช้ชื่อว่า แบบประเมิน

ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale for Thai children) โดยผู้วิจัยใช้ชุดของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจโดยรวม ช่วงอายุ 13-18 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ จริงแน่นอนจริงบ้าง และไม่จริง จำนวน 48 ข้อ

2.โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาต่างๆให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบใหญ่ ได้แก่ ปัจจัยศักยภาพบุคคล และปัจจัยภายนอก ทั้งยังสอดคล้องกับช่วงวัยและบริบทของกลุ่มตัวอย่าง โดยที่โปรแกรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยภาพรวมอยู่ระหว่าง .60 – 1.00

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กช่วงวัยรุ่นที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เป็นักเรียนกำพร้าภายใต้โครงการสร้างฝัฒนาสันติภาพ เพื่อน้องชายแดนใต้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาอิสลาม คอลงเคล็ด กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

เป็นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale for Thai children) ของสุภาวดี นวลมณีและคณะ(2554) ระดับปานกลางจนถึงระดับต่ำประมาณ 30 คน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำการจับเข้ากลุ่มแบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ที่มีคะแนนจากแบบวัดใกล้เคียงกันมาจับคู่กัน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเป็นขั้นตอนดังนี้

1.ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการขอใบรับรองการอนุมัติการทำวิจัยและเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (หมายเลขรับรอง: SWUEC/E/G-006/2564) และทำหนังสือขออนุญาต เพื่อใช้ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และทำการทดลองแก่โรงเรียนสอนศาสนาศาสนาอิสลาม คอลงเคล็ด จากนั้นผู้วิจัยทำการประชุมกลุ่มวัยรุ่นผู้สูญเสียที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนสอนศาสนาศาสนาอิสลาม คอลงเคล็ด เพื่อให้ทราบ

ถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางใจของคุณสุภาวดี นวลมณีและคณะ (2555) เพื่อคัดเลือกวัยรุ่นผู้สูญเสียที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจระดับปานกลางจนถึงต่ำสุดจำนวน 30 คน โดยเทียบกับคะแนนความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย จากนั้นทำการจับเข้ากลุ่มแบบจับคู่รายบุคคล (Matching subject) ที่มีคะแนนจากแบบวัดใกล้เคียงกันมาจับคู่กัน เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

2.ดำเนินการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ดำเนินการดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม 2564 โดยนักเรียนวัยรุ่นผู้สูญเสียกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 10 กิจกรรม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน 1 วันต่อ 1 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลาครั้งละ 50 นาที

3.หลังการทดลอง

หลังจากครบทั้ง 10 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยจะทำการวัดความเข้มแข็งทางใจซ้ำในวัยรุ่นผู้สูญเสียกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ส่วนการหาคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยใช้การคำนวณ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) และการทดสอบสมมติฐานนั้นผู้วิจัยใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test และ Mann Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามมุ่งหมายของงานวิจัย ดังนี้

1.โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตามประเด็นต่างๆ คือ ความเป็นมาและความสำคัญของโปรแกรม โดยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาต่างๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งในโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมทั้งสิ้น 10 ครั้ง แต่ละกิจกรรมจะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายนอก หลังจากผู้วิจัยนำโปรแกรมให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

ตรวจสอบความสอดคล้องภาพรวมของโปรแกรม (IOC) ซึ่งพบว่าผ่านเกณฑ์การประเมินทุกด้าน โดยที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมภาพรวมอยู่ระหว่าง .60 -1.00 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้ และปรับปรุงอีกครั้งหลังการทดลองใช้ ก่อนนำไปใช้จริง

2.การศึกษาคผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การศึกษาคผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ใน ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัย เรื่อง โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของงานวิจัยที่กำหนดไว้ ดังนี้

1.เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

การศึกษาคพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้เทคนิคการผสมผสานหรือการ บูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มาพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในรูปแบบรายกลุ่ม หลังจากที่ผู้วิจัยนำโปรแกรมให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องภาพรวมของโปรแกรม (IOC) พบว่า โปรแกรมมีความสอดคล้องกับความสำคัญของปัญหา พัฒนาการของวัยรุ่น วัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรม และกระบวนการจัดโปรแกรม อย่างไรก็ตามก็จะมีบางกิจกรรมที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และกิจกรรมให้สอดคล้องกัน สำหรับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยภายนอกมีผลต่อการดำเนินกิจกรรมและความตั้งใจทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และปัจจัยจากผู้วิจัยเกี่ยวกับขั้นก่อนเริ่มกิจกรรม ความชัดเจนในการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรม รวมถึงความพร้อมของอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้ และปรับปรุงอีกครั้งหลังการทดลองใช้ ก่อนนำไปใช้จริง ทั้งนี้ปัจจัยด้านกระบวนการและเทคนิคที่นำมาใช้ในโปรแกรมเป็นลักษณะบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาการให้การศึกษาในรูปแบบรายกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่า

โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่มีประสิทธิภาพควรจะมีการบูรณาการจากแนวคิดทฤษฎี และเทคนิควิธีต่างๆ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทปัญหาครอบคลุมมิติทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561) นอกจากนี้การเข้าร่วมโปรแกรมในรูปแบบราย กลุ่มทำให้สมาชิกวัยรุ่นหรือกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์และบริบทการดำเนินชีวิตใกล้เคียงกัน สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้การจัดการปัญหาของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม พัฒนาด้านการสื่อสาร กันอย่างเห็นอกเห็นใจ การเข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เข้าใจ ตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับที่ Gazda (1978) กล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกจัดการปัญหาของตนเอง จากการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของ สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ซึ่งอาจจะมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิด ความเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น ได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่าง เต็มที่ในทุกๆสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกายภาคหน้า

2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดน ภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจสูง กว่าก่อนได้รับโปรแกรม

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ แบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอาจมีข้อจำกัดในทักษะการอ่านเขียนด้วยภาษาไทย จากบริบทในพื้นที่ที่ใช้ภาษายาวีท้องถิ่นในการพูดคุยสื่อสารเป็นหลัก จึงทำให้ได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ตามความเป็นจริงและไม่ได้ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร ทั้งจากการตอบแบบสอบถามและการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมที่ต้องอาศัยทักษะการเขียน - พูด อีกทั้งแนวโน้มจากการตอบ แบบสอบถามในรูปแบบเขียนความจริงเพื่อให้มีภาพลักษณ์ที่ดีตามที่สังคมยอมรับ สอดคล้อง กับพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg) ที่บุคคลจะใช้หลักทำตามผู้อื่น เห็นชอบ ใช้เหตุผลเลือกทำตาม ความคาดหวังและการยอมรับในสังคม

(Interpersonal Concordance of “Good boy , nice girl” Orientation) เพื่อเป็นที่ชื่นชอบและยอมรับ และไม่เป็นตัวของตัวเอง (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559) นอกจากนี้ผลคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ทำให้กลุ่มตัวอย่างตั้งแต่แรกก็อาจจะไม่ได้มีความรุนแรงนัก รวมไปถึงการดูแลหรือสนับสนุนจากการอยู่ร่วมกับเพื่อน ก็อาจส่งผลให้โปรแกรมไม่สามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต่างถิ่นที่ต้องอาศัยอยู่ในหอพักประจำของโรงเรียน จึงมีโอกาสดำเนินชีวิตกับกลุ่มเพื่อนต่างถิ่น หรือกลุ่มเพื่อนที่มาจากบริบทพื้นที่เดียวกัน ซึ่งกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่นนั้นมีอิทธิพลที่สำคัญในการปรับตัวต่อการใช้ชีวิตที่ต้องห่างไกลบ้าน ห่างเหินกับครอบครัว กลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่จะเป็นแหล่งที่มาของความอบอุ่นทางด้านจิตใจอารมณ์เท่านั้น แต่ยังเป็นที่มาของการฝึกอบรมในเรื่องทัศนคติ พฤติกรรม ให้รู้จักรับฟังและอดกลั้นต่อทัศนคติของผู้อื่น สอดคล้องกับที่แวกเนอร์ (Wagner, 1917 อ้างถึงใน ประณต คำจิณ (2549)) กล่าวว่า พรสวรรค์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของกลุ่มเพื่อนก็คือ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เนื่องจากสมาชิกเสมือนอยู่เรือลำเดียวกัน จึงสามารถเข้าใจซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี มีความเห็นอกเห็นใจกัน แนะนำแก่กัน บางทีแม้แต่พ่อแม่และครูก็ไม่อาจจะเข้าใจได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Bartol (2008) ที่ค้นพบว่าการสนับสนุนจากเพื่อน เป็นหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพราะจะช่วยสร้างความยืดหยุ่นในเด็กและวัยรุ่นและเพื่อป้องกันการพฤติกรรมต่อต้านสังคม เพราะเป็นการได้ฝึกทักษะทางสังคม และการพัฒนามนุษย์นอกจากนี้วิถีชีวิตของการอยู่หอพักประจำ ยังฝึกฝนให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ต้องดูแลจัดการตนเองทั้งเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน และเรื่องเรียน รวมไปถึงการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนและหอพัก ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ กิจกรรมอาสา การแข่งขันกีฬา การเข้าร่วมชุมนุมตามความพึงพอใจ และกิจกรรมทางศาสนา ที่คอยเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีการรับรู้ความสามารถในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวกับสิ่งใหม่ที่ต้องเผชิญได้อย่างยืดหยุ่น แม้ว่าจะเคยผ่านวิกฤติการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมาแล้วก็ตาม สอดคล้องกับผลงานวิจัยของสุคนธ์จิต อุปันชัย (2556) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครู และจากเพื่อนมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .387$ และ $r = .409$, $p < .01$ ทั้ง 2 กรณี) อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของสวift และคณะ (Swift; et al. 2000 อ้างถึงในพัชรินทร์ ปิคนวล (2550)) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นกันชนระหว่างการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต ความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าได้ ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมจึงช่วยยกระดับของ

สุขภาพ ลดแรงกดดันและป้องกันบุคคลจากผลของการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้านด้วยกลไกหลายอย่าง เป็นพลังในการจัดการภาวะการปรับตัวที่ไม่ดีจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

2. วัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในกลุ่มโครงการสร้างสันติภาพ เพื่อน้องชายแดนใต้ ที่คอยได้รับการสนับสนุนอย่างใกล้ชิดระหว่างสมาชิกกลุ่มเพื่อน ครูผู้ดูแลโครงการ ครูผู้สอนผู้บริหาร ชุมชนและผู้ปกครอง ที่นอกเหนือจากได้รับการเรียนด้านวิชาการแล้ว ยังได้รับการอบรมในด้านการใช้ชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับศาสนาที่ยึดถือปฏิบัติ การส่งเสริมด้านการสร้างเสริมประสบการณ์ ทั้งยังมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน หอพักและชุมชน และจากที่กล่าวข้างต้นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่จำเป็นต้องอาศัยในหอพักประจำที่ทางโรงเรียนเตรียมไว้ จึงมีโอกาสได้คลุกคลีอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่หลากหลายทั้งวัย ถิ่นฐาน บริบททางสังคม วัฒนธรรม และประสบการณ์การดำเนินชีวิต ที่ต้องอาศัยความพยายามในการปรับตัว ความรับผิดชอบ และอดทนในการใช้ชีวิตอยู่ภายใต้กฎระเบียบวินัยของหอพัก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่แม้จะไม่ได้มีการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก็ยังได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้นได้ และแม้กฎเกณฑ์ของทางโรงเรียนและหอพักจะทำให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นรู้สึกอึดอัดและขาดอิสระในการชีวิตเพราะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของครู แต่ก็มีส่วนช่วยอบรมสั่งสอน ฝึกระเบียบวินัย การพึ่งพาตนเอง ควบคุมตนเองและฝึกความรับผิดชอบได้เป็นอย่างดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวที่อาจจะเป็นบิดาหรือมารดา หรือทั้งสอง ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้อาจขาดผู้สนับสนุน ผู้ดูแลอบรมสั่งสอนอย่างใกล้ชิด หรือถึงแม้จะมีผู้ดูแลก็อาจจะไม่มีเวลาดูแลสั่งสอน เพราะต้องหาเช้ากินค่ำเพื่อดำรงชีพ ถึงแม้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นจะต้องการอิสระ ความเป็นส่วนตัวมากเพียงใด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องการการดูแล คอยบอกคอยเตือนเพื่อให้รับรู้ถึงความห่วงใย การได้รับความสำคัญ และการชี้แนะเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ เมื่อประสบกับความยุ่งยากใจ ดังที่ Marianne Schneider Corey; Gerald Corey; Cindy Corey (2014) กล่าวว่า

วัยรุ่นส่วนใหญ่จะประสบกับช่วงเวลาของความยุ่งยากอันเนื่องมาจากความขัดแย้ง นั่นคือ วัยรุ่นมักจะแสวงหาความใกล้ชิด แต่ในขณะเดียวกันก็กลัวความใกล้ชิดและพยายามที่จะหลีกเลี่ยง นอกจากนี้วัยรุ่นต้องการการชี้แนวทางและแบบแผนที่ดี เพราะวัยรุ่นยังมีข้อจำกัดในตนเองและยังต้องการการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่อยู่ ดังนั้นวัยรุ่นจึงยังไม่สามารถมีอิสระแห่งตนเองอย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะในขณะที่วัยรุ่นได้รับการคาดหวังว่าจะสามารถแสดงออกเช่นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะแล้วแต่วัยรุ่นก็ยังมีโลกของตนเองและยึดถือตนเองเป็นที่ตั้ง ในขณะที่วัยรุ่นยังถูกผลักดันให้ต้องเผชิญกับความจริง และมุ่งเน้นอนาคต แต่ก็ยังมีแรงผลักดันโดยธรรมชาติที่ยังต้องการชีวิตที่มีความสนุกสนานโดยธรรมชาติ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งและความสับสน อันจะนำไปสู่ความรู้สึกว่าเหวและโดดเดี่ยวได้ และหากเป็นวัยรุ่นที่ได้รับการผลกระทบจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวที่ยังคงมีบาดแผลทางจิตใจ ความรู้สึกเศร้าโศก และมีการระลึกถึงเหตุการณ์เมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม รวมถึงสถานการณ์ภายในบ้านที่ไม่ได้เป็นพื้นที่ปลอดภัยและอบอุ่นนัก ก็อาจส่งผลให้เกิดความเสี่ยงด้านอารมณ์และพฤติกรรมในทางลบได้ง่าย ทั้งนี้จากการสำรวจของผู้วิจัยผ่านกระบวนการทำโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างบางคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงและเคยพลาดกระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ดังนั้นการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้วัยรุ่นได้อยู่ในพื้นที่ที่ได้รับการดูแลอบรม สั่งสอน ได้มีการใช้ชีวิตและฝึกฝนตนเอง พัฒนาทักษะท่ามกลางการสนับสนุนจากผู้คนที่ดี สังคมที่ดี และสถาบันที่ดี ก็มีโอกาทำให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจ สามารถเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อชีวิตที่น่าพึงพอใจมากขึ้นได้ สอดคล้องกับที่พิริยา ยังรอด (2559) กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่กระทำผิดซ้ำคือ บุคคลรอบข้างคอยช่วยเหลือ ทำให้เยาวชนเกิดความรู้สึกดีกับชีวิต เยาวชนจึงพัฒนาทักษะให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น ดังนั้นผู้ดูแลเยาวชนที่กระทำผิดควรช่วยเหลือเยาวชนโดยการให้ความรักและสอนแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

ข้อจำกัดงานวิจัย

1. ในการดำเนินกิจกรรมที่ผู้วิจัยเข้าไปจัดกระทำนั้น เป็นช่วงที่ทางโรงเรียนใช้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ในสถานศึกษา ซึ่งอนุโลมให้นักเรียนที่ต้องการเรียนในรูปแบบออนไลน์ สามารถเรียนออนไลน์ที่บ้านได้ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจึงต้องเลือกกลุ่มที่มีคะแนนในระดับปานกลางร่วมด้วย เพื่อให้เพียงพอต่อการดำเนินกิจกรรม รวมไปถึงผลคะแนนจากแบบสอบถามเดียวกัน อาจจะส่งให้กลุ่มตัวอย่างสามารถระลึกคำตอบได้จากความจำที่บุคคลจำหรือระลึกได้จากการกู้ข้อมูลกลับคืนมาทำให้ผลคะแนนหลังการทดลอง มีคะแนนไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง

2. งานวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกรูปแบบตัวอย่างเป็นระดับกลางจนถึงต่ำ แต่พบได้ว่าคะแนนส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับกลาง ทำให้เมื่อเข้าสู่โปรแกรมอาจจะทำให้คะแนนไม่สามารถพัฒนาแตกต่างไปจากเริ่มต้นก่อนเข้ากิจกรรมได้มากนัก และนอกจากนี้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่นำมาใช้แม้จะเป็นแบบวัดมาตรฐานที่นำไปใช้อย่างแพร่หลาย แต่อาจจะไม่สอดคล้องกับบริบทกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในครั้งนี้ ซึ่งอาจจะทำให้ไม่เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมได้อย่างชัดเจน

3. ในการดำเนินกิจกรรมควรมีการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาในการสื่อสารระหว่างการทำกิจกรรม หรืออาจมีการปรับกิจกรรมบางอย่างเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ทางภาษาและวัฒนธรรมนั้นๆ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผลจากการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยฐานจากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ความรู้ในเรื่องความเข้มแข็งทางใจ ทำให้ผู้ที่นำไปใช้สามารถเลือกกิจกรรมย่อยที่สอดคล้องต่อความถนัด ความเชี่ยวชาญหรือความสนใจ ตลอดจนสามารถเลือกกิจกรรมที่มุ่งเน้นพัฒนาในบางด้านของความเข้มแข็งทางใจไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม

2. ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจกับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกัน และปรับปรุงให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการทดลองได้ โดยเฉพาะประเด็นที่ได้จากข้อสังเกตทางพฤติกรรมที่พบได้ว่า หากทางโรงเรียนมีกิจกรรมที่มีกลุ่มเพื่อนและครูคอยสนับสนุนช่วยเหลือก็จะเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างแบบวัดที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ในการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น และมีความหลากหลายในเรื่องเพศ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อตรวจสอบถึงประสิทธิภาพของโปรแกรม และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

บรรณานุกรม

- APA, A. P. A. (2014). Resilience Guide For Parents and Teachers. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>
- Bartol, C. R., & Bartol, A. M. . (2008). *Introduction to forensic psychology: Research and application* (2nd ed): Sage Publications.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed). California: Thomson Brook/Cole Inc
- Dyer, J. G., และ Mc Guinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psyciatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity : Youth and crisis*. New York: W.W.Norton.
- Gazda, G. M. (1978). *Group Counseling: A Developmental Approach* (2nd ed): London Allyn & BAcon.
- Goodman, R., และ Scott, S. (1997). Maltreatment of children. . *Child Psychiatry.Oxford: Blackwell Science*, 155-170.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8)*. Netherlands
- the Bernard Van Leer Foundation.
- Gunnestad, A. (2006). Resilience is Cross-Cultural Perspective: How resilience is generated in different cultures. *Journal of Intercultural Communication*.
- Hurlock, E. B. (1967). *Adolescent development* (3rd ed). New York: McGraw-Hill Book.
- Lapworth, P., Sills, C., และ Fish, S. (2001). *Integration in counseling and psychotherapy: Developing a personal approach*. London: SAGE.
- Luthar, S. S., และ Suchman, N. E. (2000). Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology*, 12(1), 235-253.
- Marianne Schneider Corey; Gerald Corey; Cindy Corey. (2014). *Groups : process and*

- practice* (9th). belmont california: Brooks/Cole.
- Messer, S. B. (2001). Introduction to the Special Issue on Assimilative Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(1), 1-4.
- Nystul, M. S. (2003). *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective* (2nd ed). New York: Allyn and Bacon.
- Rutter, M. (1985). Family and school influences on cognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 683-704.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Steinberg, L. (1996). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill book.
- Warner, R., และ W., J. (1980). *Individual Counseling* Georgia: Georgia Department of Education.
- เจกิตานันท์ มุลโธสง. (2561). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหวังและความเข้มแข็งทางใจต่อเยาวชนในสถานพินิจ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. สืบค้นจาก <http://search.lib.cmu.ac.th/search/?searchtype=.&searcharg=b1323550>
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. สืบค้นจาก <http://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/204850>
- โรงเรียนนักข่าวชายแดนใต้. (2559). ศวตช.เปิดข้อมูลเด็กกำพร้าจากไฟใต้กว่า 9 พัน พบเงินเยียวมาถึงเด็กน้อย ต้องดูแลด้านจิตใจ. สืบค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/dsj/th/8415>
- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. นนทบุรี: ปิยอนด์ พับลิชชิง
- ขวัญธิดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ

จังหวัดชายแดนภาคใต้. (ปริญญาณิพนธ์ปริญญาดุษฐ์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก

<http://bsris.swu.ac.th/thesis/56199150060AP8992555f.pdf>

จินตนา สิงขรอาจ. (2562). การเพิ่มพูนทักษะด้านการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกและการบำบัดทางจิตวิทยา [เอกสารประกอบการสอน]. กรุงเทพฯ: สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย.

ดวงมณี จงรักภ. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น).

ถิรพร ตั้งจิตติพร. (2560). Bereavement Care สืบค้นจาก

https://www.dms.go.th/backend//Content/Content_File/Old_Content/dmsplanv_2/publish/publish12072017020755.pdf

ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 21(7). สืบค้นจาก [https://li01.tci-](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj/article/download/17187/15491)

[thaijo.org/index.php/tstj/article/download/17187/15491](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj/article/download/17187/15491)

ธนา นิลชัยโกวิท. (มปป). ความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการสูญเสียและการตาย (Grief and Bereavement). สืบค้นจาก

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06052015-1333>

นฤมล พระใหญ่. (2558). รูปแบบการให้การปรึกษารอบครัวแบบบูรณาการ วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 16(1).

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.

ประณต คำจิณ. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการ [เอกสารประกอบการสอน]. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรียา เกตุทัต. (2538). พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น [เอกสารประกอบการสอน]. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.

พัชรินทร์ นันทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และ ทศนา ทวีคุณ. (2555). โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.

พัชรินทร์ ปิคนวล. (2550). ผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่น ทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์.

(ปริญญาณิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

พิริยา ย้งรอด. (2559). ประสบการณ์ด้านจิตใจในการฟื้นฟูพลังของเยาวชนที่ไม่กระทำผิดซ้ำ. วารสาร

สวนปรง, 32(3).

พิรพนธ์ ลือบุญวัชชัย. (2550). อารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียและจิตบำบัดสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล: หลักการและแนวทางการดูแล. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52, 29 - 45. <http://psychiatry.or.th/JOURNAL/52-1/04peeraphon.pdf>

รัตติยาพร ทองญวน. (2560). ผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Dev_Psy/Rattiyaporn_T.pdf

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรินรัตน์ วัฒนธรรณท์. (2560, มกราคม - มิถุนายน). ความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก: บทบาทพยาบาล. วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย, ปีที่ 10. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/trcnj/article/download/96887/75666/>

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีสมภพ จิตรวิกรมย์ศรี. (2560). ความขัดแย้งชายแดนใต้ในรอบ 13 ปี: ความซับซ้อนของสนามความรุนแรงและพลังของบทสนทนาสันติภาพปาตานี. สืบค้นจาก <https://deepsouthwatch.org/th/node/11053>

ศรีสมภพ จิตรวิกรมย์ศรี. (2562). อัลกอริทึมของความแปรปรวนในความรุนแรง 15 ปี ชายแดนใต้/ปาตานี. สืบค้นจาก <https://www.the101.world/algorithm-of-violence-in-deep-south/>

ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 53(3), 309-322.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2554). คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังชีวิตที่ดี ผู้ในชุมชน (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

สุคนธ์จิต อุปนันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/4204/2/Sukonjit_U.pdf

สุรางค์ โค้วตระกูล. (2559). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2554). ต้นทุนชีวิต: จุดเปลี่ยนสังคมไทย. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล
เจียฮั่ว.

หาดใหญ่โฟกัส. (2561). เผยวิจัย 'เด็กกำพร้า 9,806 คน' จากเหตุความรุนแรงชายแดนใต้. สืบค้น
จาก <https://www.hatyaifocus.com/>

อุสา สุทธิสาคร. (2559). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สามลดา.

ฮาญัร อะหมัด. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสีย
บุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. Paper presented
at the การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 52,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย ทองวร
ภาควิชาอนามัยครอบครัว
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. นายณพล พรพนจิตต์
นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน
สาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต
3. นายไพโรส อยู่เป็นสุข
ผู้บริหารโรงเรียนสอนศาสนา-
ศาสนูปถัมภ์ คลองเค็ด





ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องที่ใช้ในการวิจัย

ตารางแสดงผลการประเมินภาพรวมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่า IOC
1	ความสอดคล้องของความสำเร็จของปัญหากับภาพรวมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้	1
2	ความสอดคล้องของกระบวนการจัดโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้	0.67
3	ความสอดคล้องของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น	1
4	ความสอดคล้องเหมาะสมของลำดับกิจกรรม	1
รวมค่า IOC		0.92

ตารางแสดงผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่า IOC ของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ									
		รู้จักฉัน รู้จักเธอ	ความ สันติ มีแต่ ท่าน	Other side of mind	อดใจ รอ	Ocean of emotion	แตกต่าง แต่ไม่ แตกแยก	กราฟ ชีวิต	Dear self "I love you"	My Idol	ไว้เนื้อ เชื่อใจ
1	ข้อกิจกรรมมีความสอดคล้อง กับกิจกรรม	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	วัตถุประสงค์มีความสอดคล้อง กับกิจกรรม	1	0	0.33	1	0.67	0.67	0.67	1	1	1
3	ระยะเวลาในการทำกิจกรรม	0.67	1	1	0.67	1	1	1	1	1	1
4	ขั้นตอนในการทำกิจกรรม	1	1	1	0.67	0.67	1	0.67	1	1	1
5	วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ กิจกรรม	1	1	0.67	1	1	1	1	1	1	1
6	การประเมินผลมีความ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	ความสอดคล้องของกิจกรรม กับความเข้มแข็งทางใจที่ได้รับ การพัฒนา	1	0.33	0.67	1	1	0.67	1	1	1	1
ค่า IOC		0.95	0.76	0.81	0.90	0.90	0.90	0.90	1	1	1



ภาคผนวก ค

คะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง (n=15)			กลุ่มควบคุม (n=15)		
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	50.00	54.00	1	62.00	48.00
2	54.00	55.00	2	66.00	70.00
3	67.00	72.00	3	73.00	72.00
4	51.00	60.00	4	62.00	52.00
5	68.00	62.00	5	65.00	68.00
6	55.00	60.00	6	69.00	66.00
7	54.00	80.00	7	44.00	51.00
8	71.00	65.00	8	51.00	55.00
9	71.00	73.00	9	60.00	62.00
10	67.00	64.00	10	59.00	57.00
11	77.00	76.00	11	57.00	59.00
12	77.00	57.00	12	57.00	56.00
13	79.00	79.00	13	68.00	58.00
14	75.00	63.00	14	58.00	53.00
15	56.00	49.00	15	59.00	58.00
M	64.80	64.60	M	62.7333	61.8000
SD	10.407	9.478	SD	9.06274	8.75490

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale for Thai children)
- โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

แบบประเมิน

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

Resilience Scale (RS – 15, 10 – 12 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ () ชาย () หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง () ได้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	()	()	()
2	ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	()	()	()
3	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	()	()	()
4	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	()	()	()
5	ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	()	()	()
6	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	()	()	()
7	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	()	()	()
8	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	()	()	()
9	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	()	()	()
10	ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	()	()	()
11	ฉันรู้ว่าจะต้องความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
12	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	()	()	()
13	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	()	()	()
14	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	()	()	()
15	ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	()	()	()

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ทั้ง 15 ข้อ และแปลผลเทียบกับตารางท้ายนี้

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 26	27 – 30	-----	-----	-----	-----	-----	-----

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ตีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก
Resilience Scale (RS – 40, 10 – 12 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ () ชาย () หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง () ได้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	()	()	()
2	ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด	()	()	()
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	()	()	()
4	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	()	()	()
5	ชีวิตของฉันมีคุณค่า	()	()	()
6	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	()	()	()
7	ฉันเอาใจใส่การเรียนรู้โดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	()	()	()
8	ฉันสามารถบังคับตนเองให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้	()	()	()
9	ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าแตกต่างจากผู้อื่น	()	()	()
10	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	()	()	()
11	ฉันใส่ใจฟังผู้อื่นพูดเสมอ	()	()	()
12	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	()	()	()
13	ฉันสามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดและความรู้สึกของฉันได้	()	()	()
14	ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	()	()	()
15	ฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่ฉันทำ	()	()	()
16	ฉันสามารถทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉันได้	()	()	()
17	ฉันเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้	()	()	()
18	ฉันชอบอาสาทำงานเพื่อส่วนรวม	()	()	()
19	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันนึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเสมอ	()	()	()
20	ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี ในยามที่มีใครต้องการพูดหรือระบาย	()	()	()
21	หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น	()	()	()
22	ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ	()	()	()
23	ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี (เช่น หนีเรียน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่)	()	()	()
24	ฉันเลือกใช้เวลาว่าง ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง	()	()	()
25	ถ้าฉันประสบกับความทุกข์ในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดีๆ ในอดีต	()	()	()
26	เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน	()	()	()
27	เมื่อต้องทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	()	()	()
28	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	()	()	()
29	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	()	()	()
30	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	()	()	()
31	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	()	()	()
32	ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	()	()	()
33	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
34	ฉันเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายได้	()	()	()
35	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	()	()	()

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
36	ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน	()	()	()
37	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	()	()	()
38	ฉันรู้ว่าจะต้องความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
39	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	()	()	()
40	ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	()	()	()

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

ยกเว้นข้อที่ 24 และ 36 ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ตามด้านต่างๆ ตามตารางข้างนี้

ด้าน	ข้อที่	คะแนนรวม
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	1 ถึง 10	
ความสามารถทางสังคม	11 ถึง 20	
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	21 ถึง 30	
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	31 ถึง 40	
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	1 ถึง 40	

การแปลผล ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจ เทียบกับตารางข้างนี้

ด้าน/ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	กลาง	สูง	5	10	15	20
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0-10	11 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----
ด้านความสามารถทางสังคม		0-9	10 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0-10	11 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0-10	11 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0-49	50 - 65	66-80	10 20 30 40	50 60 70 80		

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

Resilience Scale (RS – 15, 13 – 18 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ () ชาย () หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง () ได้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	()	()	()
2	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	()	()	()
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	()	()	()
4	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	()	()	()
5	ฉันเอาใจใส่การเรียนรู้โดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	()	()	()
6	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	()	()	()
7	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	()	()	()
8	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	()	()	()
9	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	()	()	()
10	ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	()	()	()
11	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	()	()	()
12	ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
13	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	()	()	()
14	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	()	()	()
15	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	()	()	()

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ทั้ง 15 ข้อ และแปลผลเทียบกับตารางข้างท้ายนี้

สำหรับเด็กช่วงอายุ 13-15 ปี

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 26	27 – 30	-----					-----

สำหรับเด็กช่วงอายุ 16-18 ปี

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 27	28 – 30	-----					-----

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก
Resilience Scale (RS – 48, 13 – 18 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ () ชาย () หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง () ได้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	()	()	()
2	ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด	()	()	()
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	()	()	()
4	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	()	()	()
5	ชีวิตของฉันมีคุณค่า	()	()	()
6	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	()	()	()
7	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	()	()	()
8	ฉันสามารถบังคับตนเองให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้	()	()	()
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	ฉันให้อภัยคนที่ทำผิดต่อฉัน	()	()	()
24	มีอย่างน้อย 1 คน ยอมรับในตัวฉัน ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม	()	()	()
25	หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น	()	()	()
26	ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ	()	()	()
27	ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี (เช่น หนีเรียน ต้มเหล้า สูบบุหรี่)	()	()	()
28	ฉันเลือกใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง	()	()	()
29	ถ้าฉันประสบกับความทุกข์ในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดีๆ ในอดีต	()	()	()
30	เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน	()	()	()
31	เมื่อต้องทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	()	()	()
32	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	()	()	()
33	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	()	()	()
34	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	()	()	()
35	เมื่อมีปัญหารุมเร้า ฉันไม่รู้สึกตัดสินใจทำอะไรได้	()	()	()

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
36	ฉันชอบตัดสินใจแก้ปัญหาตามเพื่อน	()	()	()
37	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	()	()	()
38	ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	()	()	()
39	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
40	ฉันเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายได้	()	()	()
41	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	()	()	()
42	ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน	()	()	()
43	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	()	()	()
44	ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	()	()	()
45	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	()	()	()
46	ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	()	()	()
47	ฉันขาดแรงบันดาลใจ ที่จะทำอะไรให้สำเร็จ	()	()	()
48	ฉันคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นบทเรียนที่สำคัญ	()	()	()

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

ยกเว้นข้อที่ 11,28,35,36,42 และ 47 ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 เป็นคะแนนรวมด้านต่างๆตามท้ายตารางนี้

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

การแปลผล สำหรับเด็กช่วงอายุ 13 -15 ปี เทียบกับตารางข้างท้ายนี้

ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25				
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0 – 13	14 – 20	21 – 24									
ด้านความสามารถทางสังคม		0 - 12	13 - 19	20 - 24									
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0 - 13	14 - 21	22 - 24									
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0 - 12	13 - 21	22 - 24									
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 - 59	60 - 80	81 - 96	10	20	30	40	50	60	70	80	90

สำหรับเด็กช่วงอายุ 16 -18 ปี สามารถนำมาเทียบกับตารางข้างท้ายนี้

สํานักงานพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิตจังหวัดขอนแก่น													
ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25				
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0 – 13	14 – 21	22 – 24	-----								
ด้านความสามารถทางสังคม		0 – 13	14 – 21	22 – 24	-----								
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0 - 14	15 – 21	22 - 24	-----								
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0 - 13	14 – 21	22 - 24	-----								
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 - 62	63 – 82	83 - 96	10	20	30	40	50	60	70	80	90

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

โปรแกรมการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจาก
สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

กิจกรรมที่ 1 รู้จักตัวเอง				
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา	
1. เพื่อทำความเข้าใจอย่างเข้าใจ (การจัดการอารมณ์ : empathy)	สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น	1. กระดาษแข็งแผ่นใหญ่	50 นาที	
2. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	การสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม รวมไปถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน นอกจากนี้สามารถประเมินได้จากสมุดบันทึกข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	2. กาว/กรรไกร 3. คำสั่งเกมส์ที่ใช้ดำเนินบอร์ดเกมส์ 4. ลูกเต๋า		
กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที	
กิจกรรมที่ 1 รู้จักตัวเอง	1.ผู้วิจัยทักทาย แนะนำตนเอง 2.ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมทราบถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมและอธิบายระเบียบข้อตกลงขั้นตอนของการเข้าร่วมกิจกรรม 3.ผู้วิจัยเตรียมบอร์ดเกมส์โดยนำคำสั่งเกมส์แบบกระดาษแข็งแผ่นใหญ่ คำสั่งเกมส์ เช่น	1.ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมเริ่มต้นผู้รักกันในห้องโดยให้สมาชิกนั่งกันเป็นวงกลมและให้หยิบหลอดก้นหมากหยดเพื่อร่วมกิจกรรม 2.ผู้วิจัยชี้แจงว่าดำเนินการเล่นในรูปแบบเกมส์เศรษฐกิจ โดยจัดตัวผู้เข้าร่วมตามหมายเลขลูกที่หยิบได้ ผู้เข้าร่วมที่หยิบได้หมายเลขหนึ่ง จะเป็นผู้เริ่มทยอยลูกเต๋าคำและเดินเกมส์ก่อนตาม	1.ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2.ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมทราบถึงจุดประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมและแจกตารางการนัดหมาย รวมทั้งแจกสมุดบันทึกข้อคิดที่ได้	

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉันรู้เธอ (ต่อ)	- วิชาที่ชอบ - ผลไม้ที่ชอบ - อาหารที่ชอบ - บอกชื่อเพื่อนสนิท - สถานที่ที่ชอบไป - กีฬาที่ชอบ - คิดว่าตัวเองเก่งอะไรที่สุด - อดคิดในดวงใจ - ก้าวอะไรที่สุด - สิ่งที่ทำให้มีความสุขที่สุด คุยท้อบ้างไหม	ลองตามจำนวนบนหน้าลูกเต๋า เมื่อหยุดเดินที่ช่องไหน ให้ตอบคำถามนั้น ผลัดกันเดินไปเรื่อยๆ เกมสิ้นสุดเมื่อหมดเวลา 3.ผู้วิจัยถามผู้เข้าร่วมว่ารู้สึกอย่างไรจากที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนผ่านบอร์ดเกมนี้ และมีใครอยากบอกอะไรหรือไม่กำลังใจเพื่อนคนไหนบ้างไหม	จากกิจกรรมแก้ไข้เข้าร่วมแต่ละคน

กิจกรรมที่ 2 ความสัมพันธ์มีแต่ทำน				
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา	
1. เพื่อให้ผู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวกและเกิดการนำไปใช้ (ด้านการจัดการกับอารมณ์ : communication) 2. เพื่อให้ได้เห็นความสำคัญของการสื่อสารเชิงบวก สื่อสารอย่างใส่ใจ สร้างกำลังใจต่อกัน (ด้านการจัดการกับอารมณ์ : communication , Empathy) 3. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม การประเมินและการเรียนรู้ของตนเอง โดยร่วมกันอธิบายบอกถึงประโยชน์การเข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และจากสมุดบันทึกข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1. กระดาษA4 2. ปากกา / กรรไกร / เทปกา	50 นาที	
กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที	
กิจกรรมที่ 2 ความสัมพันธ์มีแต่ทำน 1. ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้วิจัยจัดนิทรรศการ โดยแปะคำพูดที่เป็นการสื่อสารเชิงลบไว้รอบห้องที่ได้ดำเนินกิจกรรม 2. ผู้วิจัยท้าทายผู้เข้าร่วมอย่างตนเอง 3. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้ง	1. เมื่อผู้เข้าร่วมเข้าห้องให้สังเกตคำพูดที่เป็นการสื่อสารเชิงลบรอบๆห้อง จากนั้นเรียกรวมตัว 2. ผู้วิจัยสำรวจประสบการณ์โดยตั้งคำถาม "เราเคยเจอการถูกกล่าวหาด้วยคำพูดลักษณะนี้ไหม" ให้ผู้เข้าร่วมยกมือ	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2. สรุปกิจกรรมโดยเชื่อมโยงผู้แบบอย่างของงานนี้ให้ใช้คำพูดที่ดีและ		

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
		ขั้นเพื่อตอบคำถามหากเคยมีประสบการณ์การสนทนากับผู้อื่น คำว่า "อย่ายุ่งได้ไหม" "อย่ารำคาญ" "ไอ้ขี้วัน" "คำ" "ไม่ได้เรื่องอะไรเลย" เป็นต้น 2. ผู้วิจัยตั้งคำถาม "รู้สึกอย่างไร หากเราโดนกล่าวหาด้วยคำพูดเหล่านี้" ให้อาสาสมัคร 4-5 คน เล่าความรู้สึก	บรรยายในการสนทนากับผู้อื่น คำว่า "อย่ายุ่งได้ไหม" หมายถึง "ความเสียใจ มีแต่พยาน" 3. ผู้วิจัยชี้แจงตารางการนัดหมายในกิจกรรมครั้งถัดไป และให้ผู้เข้าร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 3 Other side of mind					
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา		
1. เพื่อรู้จักอารมณ์ของตนเอง (การจัดการอารมณ์ : Emotional management) 2. เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์รับรู้ เข้าใจอารมณ์ สามารถผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสม และนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีได้ (การจัดการอารมณ์ : Emotional management , Positive emotions) 3. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน และสรุปไปถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และสรุปบันทึกข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1. ชุดบัตรคำอารมณ์ต่างๆทั้งทางบวกและทางลบ เช่น โกรธ เศร้า สุข ชะงัดงัด วิดกกังวล น้อยใจ ตีใจ ตื่นเต้น อิจฉา เสียใจ ฯลฯ	50 นาที		
กิจกรรม	นับว่า 10 นาที	นับกิจกรรม 30 นาที	นับสรุป 10 นาที		
กิจกรรมที่ 3 Other side of mind	1. ผู้วิจัยทักทายผู้เข้าร่วมอย่างเป็นกันเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยเตรียมชุดบัตรคำอารมณ์ต่างๆทั้งทางบวกและทางลบ เช่น โกรธ เศร้า	1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 2-3 กลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งล้อมวงกลม 2. แจกชุดบัตรคำให้แต่ละกลุ่ม ในรอบแรกให้ผู้เข้าร่วมเลือกบัตรคำคุณลักษณะที่	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน		

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 3 Other side of mind (ต่อ)	สุข ชยะแพทย กิตติ วิตกกังวล น้อยใจ ดีใจ ตื่นเต้น อิจฉา เสียใจ ฯลฯ	เป็นด้านดีของตนเอง(อารมณ์ทางบวก) มา 1 คำ แล้วถามผู้เข้าร่วมว่า คุณลักษณะดังกล่าวมีประโยชน์ต่อ ตนเองอย่างไร 3. ในรอบที่สองให้สมาชิกในกลุ่มเลือก บัตรคำคุณลักษณะที่เป็นด้านที่ไม่ดีของ ตนเอง (อารมณ์ทางลบ) มา 1 คำ แล้ว นำมาพูดคุยกันว่าคุณลักษณะดังกล่าว ส่งผลกระทบด้านลบต่อตนเองอย่างไร มี วิธีในการจัดการกับอารมณ์ดังกล่าว อย่างไรบ้าง ถ้ายังจัดการไม่ได้ ก็ถาม สมาชิกคนอื่นในกลุ่มว่าใครมี ประสบการณ์อารมณ์ดังกล่าวบ้าง และมี วิธีจัดการอย่างไร	2.ผู้วิจัยนำเข้าสู่การสรุปกิจกรรมและ เสริมเทคนิคการฝึกการหายใจเพื่อใช้ในการ จัดการกับอารมณ์ หมายเหตุ : ในการเลือกบัตรคำอารมณ์ นั้น อาจเกิดเหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมไม่ สามารถเลือกได้ตรงตามใจเพราะอาจมี คนอื่นเลือกไปก่อนแล้ว ซึ่งผู้วิจัยสามารถ สรุปประเด็นที่เชื่อมโยงถึง ความสามารถ ในการยืดหยุ่นทางความคิดและจัดการ กับสถานการณ์ได้ 3.ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมถึงกรณี หมายครั้งถัดไปและให้ผู้ร่วมบันทึก ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 4 อดิใจรอ			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
1. เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมตนเองและการยับยั้งชั่งใจในตนเอง (ด้านการรับรู้ความสามารถ และการจัดการตนเอง : Self-regulation skills และด้านการสร้างแนวทางและวางแผนเป้าหมาย: cognitive skills) 2. เพื่อให้ได้ทราบถึงทางเลือกในการแก้ปัญหาและวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตนเอง/การยับยั้งชั่งใจของตนเองต่อสิ่งเร้า สิ่งล่อใจและสิ่งกระตุ้น (ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : Problem solving , Executive functions) 3. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากความร่วมมือน้อยในการทำกิจกรรม และการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การมีส่วนร่วมในการให้ข้อคิดเห็นร่วมกัน และสมมุติบทที่ข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1. โน้ตบุ้คสำหรับจดรายชื่อบริษัท 2. กระดาษแผ่นใหญ่ตามจำนวนกลุ่ม 3. ปากกา	50 นาที

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 4 อดใจรอ	1. ผู้วิจัยพาทายผู้เข้าร่วมอย่าง เป็นกันเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจง จุดประสงค์ของกิจกรรม ทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้	1. ฉายคลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและผลกระทบที่ อาจเกิดขึ้นได้เมื่อวัยรุ่นไม่ควบคุมตนเอง 2. ถามความรู้สึกลึกต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นในคลิป ดังกล่าว 3. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 6 กลุ่ม โดยมี สถานการณ์จำลองให้ผู้เข้าร่วมระดมความคิด แก้ไขปัญหาเมื่อตกอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าวที่กลุ่ม ของตนหยิบฉวยได้ โดยมีสถานการณ์ดังนี้ - เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ เช่น มือถือเครื่อง ใหม่ / แอป - เมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่และใช้ยาเสพติด - เมื่อรู้สึกโกรธโมโหจากการถูกตำหนิ - เพื่อนชวนไปกลั่นแกล้ง/ แกะแค้น - เมื่อรู้สึกเศร้าเสียใจจากการอกหัก - อยู่ในสถานการณ์ที่มีเพศตรงกันข้าม 2 ต่อ 2 ในที่ลับตา 4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นและแนวทางการยับยั้งใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กำหนด	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายความรู้สึกและ สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุย แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมเรื่อง การควบคุม ตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมถึงการนัด หมายครั้งต่อไป และให้ผู้เข้าร่วมบันทึก ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 5 Ocean of emotion				
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา	
1. เพื่อรู้จักอารมณ์ของตนเอง (การจัดการอารมณ์ : Emotional management) 2. เพื่อเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์รับรู้ เข้าใจอารมณ์ที่สามารถผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสม และนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีได้ (การจัดการอารมณ์ : Emotional management , Positive emotions) 3. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมไปถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และสรุปบันทึกข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1. กระดาษวาดรูป 2. ดินสอดินสอสี	50 นาที	
กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที	
กิจกรรมที่ 5 Ocean of emotion	1. ผู้วิจัยทักทายผู้เข้าร่วมอย่างเป็นกันเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้	1. ผู้วิจัยแจกกระดาษวาดรูป 2 แผ่น ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน และให้วาดรูปห้องทะเลที่สะท้อนถึงอารมณ์ในช่วงนี้ เมื่อ	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จาก การทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน	

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 5 Ocean of emotion (ต่อ)		วาดเสร็จแล้ว ให้อวดรูปห้องทะเลอีกใบหนึ่งโดยเป็นอารมณ์ที่ตรงข้ามกับใบแรก (ใช้เวลา 15-20 นาที) 2.ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนบรรยายภาพวาดห้องทะเลรูปแรกของตนก่อนว่าเป็นสถานการณ์อย่างไร เมื่อบรรยายรูปแรกจบก็ให้เล่าบรรยายอีกรูป ให้เล่าบรรยายที่ละคนจนครบทุกคน 3.ผู้วิจัยคาดการณ์ว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะวาดภาพแรกเป็นห้องทะเลที่คลื่นสงบ ฟุ้งๆแจ่มใส โดยผู้วิจัยชวนผู้เข้าร่วมระดมความคิด หากเปรียบเป็นชีวิตจริงของเราจะมีวิธีในการจัดการอย่างไรที่จะทำให้คลื่นอารมณ์ของเราสงบลงได้บ้าง	2.ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่าชีวิตเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีช่วงเวลาที่คลื่นลมต้องทะเลแปรปรวนแต่เราสามารถที่จะทำให้คลื่นสงบได้ 3.ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมถึงการนัดหมายครั้งถัดไป และให้ผู้เข้าร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 6 แตกต่างแต่ไม่แตกแยก				
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัตถุประสงค์	เวลา	
1. เพื่อให้เข้าใจและเคารพความแตกต่างทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น (การจัดการกับอารมณ์ : Empathy) 2. เพื่อเสริมทักษะในการคิดวิเคราะห์ไม่ด่วนสรุป และการตัดสินใจโดยใช้เหตุผลได้อย่างเหมาะสม(การรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : Executive function) 3. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายในกลุ่ม การประเมินและการเรียนรู้ของตนเอง โดยร่วมกันอธิบายบอกถึงประโยชน์การเข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และสรุปบันทึกข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1. กระดาษสีขาวแผ่นใหญ่ 2. ปากกา	50 นาที	
กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที	
กิจกรรมที่ 6 แตกต่างแต่ไม่แตกแยก	1. ผู้วิจัยทักทายผู้เข้าร่วมอย่างเป็นกันเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้	1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการนำเสนอภาพวงสถาปัตยกรรมต่างๆ เช่น การเสียสละทาง การเมือง เสียสละทางชีวิต ความเสียสละ ศาสนา ฯลฯ จากสื่อสังคมออนไลน์ที่มีคนแสดงความคิดเห็นในทางลบ	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน	

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	บันทึกกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
		2. ผู้วิจัยถามความรู้สึกกับผู้เข้าร่วมหลังจากที่ได้เห็นภาพข่าวเหล่านี้ และทำหน้าที่จดบันทึกคำตอบต่างๆที่ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นบนกระดานแผ่นใหญ่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มองเห็นภาพและตระหนักถึงคำพูดที่ใช้ในการสื่อสาร 3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมแชร์ประสบการณ์ว่าเคยทำในลักษณะนี้มาก่อนไหม (เคยคิดกับคนอื่นเช่นนี้ไหม) วิทยากรให้แบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมระดมความคิด โดยเปิดอภิวัตินิทัศน์สื่อถึงภาพลักษณ์ความแตกต่าง จากนั้นวิทยากรตั้งคำถาม – ดูแล้วคิดอย่างไร , ปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสมและสร้างสรรค์	2. ผู้วิจัยทำหน้าที่สรุปกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมตระหนักการคิดวิเคราะห์ โดยไม่ด่วนสรุปและเคารพความแตกต่างทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมถึงการนัดหมายครั้งถัดไป และให้ผู้เข้าร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 7 กราฟชีวิต			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
1. เพื่อเรียนรู้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้(ด้านความสามารถในการสร้างแนวทางและวางแผนเป้าหมายของตนเอง : Sense of meaning and purpose , filled with hope faith & trust) 2. เพื่อให้เรียนรู้สามารถรับรู้ศักยภาพของตนเอง (ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : Self efficacy , Problem solving) 3. เพื่อให้เรียนรู้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น (ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : self esteem) 4. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นการประเมินและการเรียนรู้ของตนเอง ไปงานของกิจกรรม การให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และสรุปวันที่ก็คิดว่าดีที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	1. กระดาษ A4 2. ใบงานเจตนาของจนถึงเธอคนดี 3. ปากกา	50 นาที

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 7 กราฟชีวิต (ต่อ)	1.ผู้วิจัยทำการทนายผู้เข้าร่วมอย่างเป็นกันเอง 2.ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้	1.ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนกับวิดีโอที่ได้เตรียมไว้ 2.ผู้วิจัยแจกใบงานกิจกรรม จดหมายของฉันถึงเธอคนที่ฉันรักให้ทุกคนทำงานอยู่ในความเงียบ ไม่รบกวนหรือพูดคุยกัน เพื่อที่จะได้ถ่ายทอดเรื่องราวกราฟชีวิตของตนเอง ตั้งแต่เกิดจนถึง ปัจจุบัน ระหว่างทางเป็นอย่างไร สบาย ออกแบบเส้นกราฟเพื่อแสดงช่วงชีวิตในตอนนั้นๆ เพื่อถ่ายทอดบอกเล่าให้เพื่อนรับฟัง และออกแบบเส้นกราฟในช่วงชีวิตต่อไป ว่าในอนาคตต้องการจะทำอะไรบ้าง ซึ่งเป้าหมายหรือกราฟชีวิตควรอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง สามารถจับต้องได้ พร้อมทั้งระบุถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็นในอนาคต ใช้เวลาออกแบบกราฟชีวิตประมาณ 15-20 นาที 3.ผู้วิจัยให้วิทยุแบ่งกลุ่มย่อยให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวกราฟชีวิตและเป้าหมายในชีวิตของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และสามารถถามได้หากมีข้อสงสัย เมื่อผู้พูดนำเสนอผลงานจบแล้ว	1.ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2.ผู้วิจัยทำหน้าที่สรุปกิจกรรม 3.ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมบันทึกหมายครั้งถัดไป และให้ผู้เข้าร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก *** ข้อควรคำนึง ในระหว่างการทำกิจกรรมหรือหลังจากจบกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมรายใด มีอาการสะท้อนใจ เศร้าเสียใจ วิทยากรควรเข้าไปพูดคุยให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล

กิจกรรมที่ 8 Dear self "I love you"				
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัตถุประสงค์	เวลา	
1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเอง (ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : self esteem) 2. เพื่อเรียนรู้ทักษะการสื่อสารเชิงบวก (ด้านการจัดการกับอารมณ์ : communication) 2. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกอื่นๆในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และสมมุติบทกิจกรรม	1. กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อของตัวเอง 2. กระดาษจด short note ให้เขียนชื่อของผู้ที่ชื่นชอบแต่ละคน 3. ปากกา/สี/พู่กัน 4. ของจดหมายตามจำนวนของผู้เข้าร่วม 5. บอริตโต้แปะของจดหมายตามชื่อของผู้เข้าร่วมแต่ละคน	50 นาที	
กิจกรรม	บันทึกกิจกรรม 30 นาที		บันทึกสรุป 10 นาที	
กิจกรรมที่ 8 Dear self "I love you"	1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้แต่ละคนเขียนชื่อของตัวเองใส่กระดาษและเก็บไว้ 2. ผู้วิจัยนำกระดาษจด short note แจกให้แต่ละคนตามจำนวนผู้เข้าร่วมเพื่อเขียนชื่อของตัวเองและนำไปใส่ในซองจดหมายที่มีชื่อเพื่อนระบุไว้บนบอริตโต้ (ใช้เวลา 10-15 นาที) 3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 4-5 คน ออกมานำเสนอชื่อของตัวเองและชื่อที่ดีที่ได้รับจากเพื่อนๆ พร้อมทั้งถามความรู้สึกที่ได้อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนถึงเรา		1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2. ผู้วิจัยทำหน้าที่สรุปกิจกรรมเรื่องการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 8 Dear self "I love you" (ต่อ)			3. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมถึงการนัดหมายครั้งถัดไป และให้ผู้เข้าร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 9 My Idol				
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา	
1. เพื่อสำรวจความเชื่อและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต(ด้านความสามารทในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง : Motivation, Filled with hope faith and trust) 2. เพื่อให้ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของตัวเองเป้าหมายของตนเอง(ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่นพยายามที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต (ด้านความสามารทในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง : Sense of meaning and purpose) 3. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม (ด้านการสนับสนุนทางบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity)	สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกอื่นๆในกลุ่ม การร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมไปถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และสมุดบันทึกกิจกรรม	1. โน้ตบุ้คสำหรับจดบันทึกวิธีโอ 2. กระดาษ A4 / ปากกา	50 นาที	

กิจกรรม	ขั้นนำ 10 นาที	ขั้นกิจกรรม 30 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 9 My Idol	1. ผู้วิจัยชักทายผู้เข้าร่วมอย่างเป็นกันเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้	1. ผู้วิจัยฉายภาพบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต พร้อมทั้งถามความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไรกับบุคคลเหล่านี้ จากนั้นฉายภาพบุคคลที่เลือกทางเดินที่นำไปสู่ความล้มเหลว และถามความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร 2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มแล้วให้ช่วยกันระดมความคิดเห็นว่าคนที่เขาประสบความสำเร็จเขาปฏิบัติตัวอย่างไร 3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การพูดคุยเรื่องแรงบันดาลใจที่ทำให้บุคคลมีแรงผลักดัน มีกำลังใจ มุมานะ พยายามอดทนอดกลั้น จนกว่าจะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ 4. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเพื่อสำรวจแรงบันดาลใจของตนเองไม่ว่าจะเป็นคำสอนหรือบุคคลที่ตนชื่นชอบ แล้วให้แต่ละคนนำเสนอ	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2. ผู้วิจัยทำหน้าที่สรุปกิจกรรมเรื่องการสร้างความภูมิใจในตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมถึงการนัดหมายครั้งถัดไป และให้ผู้ร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

กิจกรรมที่ 10 ไว้เนื้อเชื่อใจ			
วัตถุประสงค์	การประเมิน	วัสดุอุปกรณ์	เวลา
1. เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และให้เกิดการสนับสนุนทางสังคม 2. มีการไว้วางใจในสัมพันธภาพ อีกทั้งเข้าใจในคุณค่าความสามารถและศักยภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น (การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น : Forming Relationships, Trusting relationship, Providing of Opportunity และการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : Self esteem, Self efficacy) 3. เพื่อเรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม อย่างมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จของกลุ่ม (ด้านการรับรู้ความสามารถและการจัดการตนเอง : Problem solving และด้านความสามารถในการสร้างแนวทางและวางเป้าหมายของตนเอง : Sense of meaning and purpose, filled with hope faith & trust) 4. เพื่อสามารถอดทนและจัดการกับอารมณ์ เมื่อพบเจอความยุ่งยากได้ คิดบวกเมื่อท้อแท้ และสร้างกำลังใจต่อกัน (ด้านการจัดการกับอารมณ์ : emotional management, positive emotion, communication) หมายเหตุ : กิจกรรมนี้ถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยย้ำเตือนผู้เข้าร่วมในสิ่งที่คิดและร่วมทำด้วยกันมาตลอดโปรแกรม ทั้งช่วยสร้างกำลังใจ สร้างมิตรภาพ และคำนึงถึงคุณค่าของสิ่งที่ได้ร่วมกัน	สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกที่ไม่ได้กลุ่ม รวมไปถึงถึงการให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และสรุปบันทึกกิจกรรม	1. กระดาษแข็งหรือกระดาษลังไว้เขียนคำศัพท์ปริศนา <u>คำศัพท์ปริศนา</u> กลุ่ม 1 อัล อ่า มิน กลุ่ม 2 ผู้ได้รับความไว้เนื้อเชื่อใจ 2. ปากกาคู่มีสีด่างกรไกร 3. ลำโพงขยายเสียง	50 นาที

กิจกรรม	ขั้นนำ 5 นาที	ขั้นกิจกรรม 35 นาที	ขั้นสรุป 10 นาที
กิจกรรมที่ 10 ไว้ใจ เสียใจ	1.ผู้วิจัยท้าทายผู้เข้าร่วมอย่างเป็นกันเอง 2.ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมทั้งหมดที่จะทำในครั้งนี้ 3.ผู้วิจัยเริ่มจากแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นสองกลุ่ม และอธิบายว่ากิจกรรมนี้จะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน 4.เงื่อนไขสำหรับการทำกิจกรรมฐานย่อย คือ ผู้เล่นในแต่ละฐานจะต้องไม่ซ้ำกัน เพราะฉะนั้นสมาชิกภายในกลุ่มจะต้องจัดสรรผู้เล่นตามความถนัดและศักยภาพที่จะสามารถพากันไปสู่วินัยสุดท้ายได้	1.ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมคิดวางแผน จัดสรรกลุ่มอย่างไรในการแก้ปัญหาให้ครบทั้งสามกิจกรรมฐานย่อยเพื่อจะได้เก็บคำปริศนาให้ครบถึงจะสามารถตอบเป็นประโยคได้ 2. เมื่อผู้เข้าร่วมคิดวางแผนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมทำวนกิจกรรมฐานที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ตามจุดต่างๆ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมกลุ่มและให้คำปริศนาเมื่อผู้เข้าร่วมแก้ปัญหาได้ <u>กิจกรรมฐานย่อย 3 ฐาน มีรายละเอียดดังนี้</u> - แก้วหยดคณิตศาสตร์ - ตอบปัญหาวิทยาศาสตร์ - คำศัพท์ภาษาอังกฤษ หมายเหตุ : ในระหว่างทำกิจกรรมฐานย่อยผู้วิจัยจะสร้างบรรยากาศรบกวนด้วยเสียง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ใช้ทักษะการแก้ปัญหา ความอดทนและการจัดการอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยุก 3.หากกลุ่มไหนสามารถแก้ปัญหาแต่ละฐานได้ครบและเก็บคำปริศนาต่อเป็นประโยคที่ถูกต้องได้ก่อน ถือว่ากลุ่มนั้นเป็นทีมเวิร์ค	1.ผู้วิจัยให้สมาชิกอภิปรายความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน 2.ผู้วิจัยทำหน้าที่สรุปปิดท้ายก่อนจากเนื่องจากเป็นกิจกรรมสุดท้ายของโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจ กิจกรรมนี้ถือเป็นกิจกรรมปิดท้ายที่ช่วยย้ำเตือนสิ่งที่คิดที่ร่วมทำด้วยกันมาตลอดโปรแกรม ช่วยสร้างกำลังใจ สร้างมิตรภาพ และค้ำยันสติปัญญาต่อสิ่งที่คิดร่วมกัน และให้ผู้เข้าร่วมบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมลงบนสมุดบันทึก

ภาคผนวก จ

เอกสารต่างๆ

- หนังสือรับรองการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
- หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 006/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ฮาญร อะหมัด

สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11กุมภาพันธ์ 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-006/2564

วันที่ให้การรับรอง : 11/02/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 11/02/2565

ที่ อว 8718/555



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

11 มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุมัติขอความช่วยเหลือบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน หัวหน้าภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นางสาวฮาญัร อะหมัด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิชัย ทองวร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโครงการทดลอง ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติขอความช่วยเหลือบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวฮาญัร อะหมัด และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 778 9433

ที่ อว 8718/689



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต

เนื่องด้วย นางสาวฮาญัร อะหมัด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญอาจารย์ณพล พรรณจิตต์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมทดลอง ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวฮาญัร อะหมัด และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

รักษาการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 778 9433

ที่ อว 8718/555



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

11 มีนาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสอนศาสนาสาธุปถัมภ์ คลองเค็ด

เนื่องด้วย นางสาวฮาญัร อะหมัด นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้” โดยมี อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ไพโรส อยู่เป็นสุข เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโครงการทดลอง ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวฮาญัร อะหมัด และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 778 9433

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

ฮาญัร อะหมัด

วัน เดือน ปี เกิด

07 มิถุนายน 2538

วุฒิการศึกษา

พ.ศ.2560

วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก

จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ.2562

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

