



ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา
ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

EFFECT OF LEARNING EXPERIENCE PROVISION PROGRAM THROUGH
COGNITIVE PROCESS DEVELOPMENT ON WELL-BEING
OF LATE-ADOLESCENTS

ศศิธร ล้อคำ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา
ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย



ปฏิญานិพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECT OF LEARNING EXPERIENCE PROVISION PROGRAM THROUGH
COGNITIVE PROCESS DEVELOPMENT ON WELL-BEING
OF LATE-ADOLESCENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา
ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

ของ

คณินธร ล้อคำ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์)

(ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทาง ปัญญา ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย
ผู้วิจัย	ศุภนิธ ล้อคำ
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ภัทราวิวัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และ 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย โดยทำการศึกษาในรูปแบบของการวิจัยกึ่งทดลอง ตามแผนการทดลองแบบ Pretest - Posttest control group design กลุ่มเป้าหมายในการทดลอง คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ ซึ่งมีอายุ 18-21 ปี มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กัน โดยใช้การสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (Random assignment) ซึ่งในระหว่างกิจกรรมมีผู้ขอยุติการเข้าร่วมกิจกรรม 9 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดสุขภาวะที่ดี จำนวน 55 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน มีค่าความเที่ยงตรงมากกว่า .66 มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .927 ถึง .948 และโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม โดยหลังจากได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงแล้ว จึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง (mean = 4.16) เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง (mean = 3.48) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระดับสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง (Adj. mean = 4.26) แตกต่างจากกลุ่มควบคุม (Adj. mean = 3.96) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 5.49$) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม (ANCOVA) ส่วนผลจากการสัมภาษณ์หลังการทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองมีสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นในทุกด้าน ได้แก่ 1) ด้านจิตใจ สามารถจัดการกับอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาได้มากขึ้น 2) ด้านปัญญา มีการคิดไตร่ตรอง หาสาเหตุ และแนวทางจัดการกับปัญหามากขึ้น รวมทั้งปล่อยวางกับปัญหาที่ยังไม่สามารถจัดการได้ในปัจจุบัน และ 3) ด้านสังคม มีการปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลในสังคมมากขึ้น

คำสำคัญ : กระบวนการทางปัญญา, ความเข้มแข็งทางใจ, ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก, สุขภาวะที่ดี

Title	EFFECT OF LEARNING EXPERIENCE PROVISION PROGRAM THROUGH COGNITIVE PROCESS DEVELOPMENT ON WELL-BEING OF LATE-ADOLESCENTS
Author	KANINTHORN LOHKUM
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Kanchana Pattrawiwat
Co Advisor	Dr. Sittiporn Kramanon

The objective of this study is 1) to develop a learning experience provision program through cognitive process development which integrates with resilience and positive youth development and 2) to study the effects of a learning experience provision program through cognitive process development on the well-being of late adolescents. This research is a quasi-experimental pre-test-post-test control group design. The target group consisted of students at private universities in Bangkok and aged 18–21. The sample is 60 volunteers who took part in the study and were divided into an experimental group and a control group by random assignment. There are nine samples to terminate during the program. The instruments included well-being measurement with 55 items in three factors. The validity was more than .66 and with reliability between .927 to .948. The researchers developed the learning experience provision program through cognitive process development which was by. This program is based on the cognitive behavioral approach. There were qualification checks and pilot studies. When applied to the sample, the results found that the experimental group had an increased level of well-being in the post-test (Mean = 4.16) from the pre-test (Mean = 3.48) at a statistically significant level of .01 and the post-test level of well-being in the experimental group (Adj. Mean = 4.26) was different from the control group (Adj. Mean = 3.96) at a statistically significant level of .05 ($F = 5.49$) analyzed by ANCOVA. As for the results of the interview after the experiment, it was found that the participants had increased well-being in all aspects: (1) mentally, they can manage emotions when faced with more problems; (2) intellectually, they have more reflection, finding causes and ways to solve problems, including letting go of problems that cannot be dealt with at present; and (3) social, they have more positive interactions with people in society.

Keyword : Cognitive process development, Resilience, Positive youth development, Well-being

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณา และความเอาใจใส่ในรายละเอียดอย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์ และอาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าอบรมสั่งสอน ถ่ายทอด และขัดเกลาความรู้ รวมทั้งพัฒนาและฝึกฝนให้กับข้าพเจ้าให้มีความเจริญก้าวหน้าทางปัญญาและความสามารถมากขึ้น ข้าพเจ้าจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ที่ได้เสียสละเวลามาให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อบกพร่อง และให้แนวทางอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้เสียสละเวลาในการตรวจและให้ข้อเสนอแนะกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งในส่วนของแบบวัดสุขภาวะที่ดี และกิจกรรมในโปรแกรมฯ ซึ่งจะขอเอ่ยนามไว้ในภาคผนวก

ขอกราบขอบพระคุณบรรดาคณาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ และอาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ผู้ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ อบรมสั่งสอน ชี้แนะแนวทางที่เหมาะสมให้กับข้าพเจ้า ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่านของสถาบันวิจัยและบัณฑิตวิทยาลัย ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการติดต่อเอกสาร ดำเนินการประสานงานอย่างราบรื่นตลอดมา

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่ได้เอื้อเฟื้อสถานที่ในส่วนของคณะมนุษยศาสตร์ และกองแนะแนวสำหรับดำเนินการวิจัย และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อูสา สุทธิศาสตร์ อาจารย์ ดร.ปาจรีย์ หวังรุ่งกิจ และเจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ได้เสียสละเวลาเป็นธุระติดต่อประสานงาน และช่วยประชาสัมพันธ์ข้อมูลให้กับนักศึกษากลุ่มเป้าหมาย

ขอขอบคุณทุนสนับสนุนการทำปริญญาานิพนธ์จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ และขอขอบคุณบุคคลรอบตัวในทุกระดับความสัมพันธ์ตามโมเดลนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ของ Bronfenbrenner ที่มีส่วนในการส่งเสริมช่วยเหลือ และเป็นตัวแบบที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ให้ข้าพเจ้าสามารถดำรงตนอยู่ในสุขภาวะที่ดีได้ จนประสบความสำเร็จการศึกษาระดับศึกษาศาสตรบัณฑิตในที่สุด

ศนิษฐ ล้อคำ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพประกอบ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ	1
คำถามการวิจัย.....	8
วัตถุประสงค์.....	9
ความสำคัญของการวิจัย	9
ขอบเขตการวิจัย	9
1. กลุ่มเป้าหมาย.....	9
2. ตัวแปรในการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
นิยามปฏิบัติการ	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
1. สุขภาวะที่ดี (well-being).....	15
1.1 ความหมายของสุขภาวะที่ดี	15
1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะที่ดี	18
1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี.....	24

2. แนวคิด และทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม.....	30
2.1 การเรียนรู้ตามแนวคิดพฤติกรรมบัญญัติ.....	30
2.2 แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา.....	32
2.2.1 โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม.....	32
2.2.2 ทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์.....	36
2.2.3 ทฤษฎีปัญญาสังคม.....	39
3. ความเข้มแข็งทางใจ.....	46
3.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ.....	46
3.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ.....	48
3.3 การส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ.....	51
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ.....	53
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางใจกับสุขภาวะที่ดี.....	56
4. ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Positive Youth Development).....	58
4.1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก.....	59
4.2 องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก.....	60
4.3 ความสำคัญของบุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย.....	64
4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก.....	67
4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกกับสุขภาวะที่ดี.....	72
5. การสังเคราะห์และบูรณาการร่วมกันของแนวคิด ทฤษฎี และตัวแปร.....	73
5.1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	73
5.2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทาง ปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย.....	77
6. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	80

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	82
1. กลุ่มเป้าหมาย.....	82
2. แบบแผนการทดลอง.....	83
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84
3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร.....	84
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....	87
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	88
4. วิธีดำเนินการทดลอง.....	89
5. การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
6. จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และการพิทักษ์สิทธิ์.....	91
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวินัยรุ่งเรืองเชิงบวก.....	93
2. ผลศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย.....	105
2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	105
2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....	107
2.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1.1.....	107
2.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1.2.....	109
2.3 ผลการสัมภาษณ์ หลังเข้าร่วมกิจกรรม.....	111
บทที่ 5 สรุป และอภิปรายผล.....	117
สมมติฐานการวิจัย.....	117
การดำเนินการวิจัย.....	117
สรุปผล.....	119

อภิปรายผล	121
ข้อเสนอแนะ	125
1. ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ.....	125
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	126
บรรณานุกรม	127
ภาคผนวก.....	135
ภาคผนวก ก การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวัดสุขภาวะที่ดี.....	136
ภาคผนวก ข คู่มือโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย	142
ภาคผนวก ค เอกสารขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ	180
ภาคผนวก ง จริยธรรมการวิจัย.....	189
ประวัติผู้เขียน.....	191

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านกายภาวนา.....	19
ตาราง 2 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านศีลภาวนา	20
ตาราง 3 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านจิตภาวนา.....	20
ตาราง 4 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านปัญญาภาวนา.....	21
ตาราง 5 เป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปเป็นแบบผู้ใหญ่ของวัยรุ่น	65
ตาราง 6 การสังเคราะห์ความเชื่อมโยงแนวทางการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้วยความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวก.....	74
ตาราง 7 โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาในขั้นตอนที่ 1	94
ตาราง 8 โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาในขั้นตอนที่ 2.....	97
ตาราง 9 โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาในขั้นตอนที่ 3.....	102
ตาราง 10 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	106
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการทดสอบการแจกแจง ของคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	107
ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม	108
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการทดสอบการแจกแจง ของคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	109
ตาราง 14 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของตัวแปรที่จะใช้ ANCOVA	110

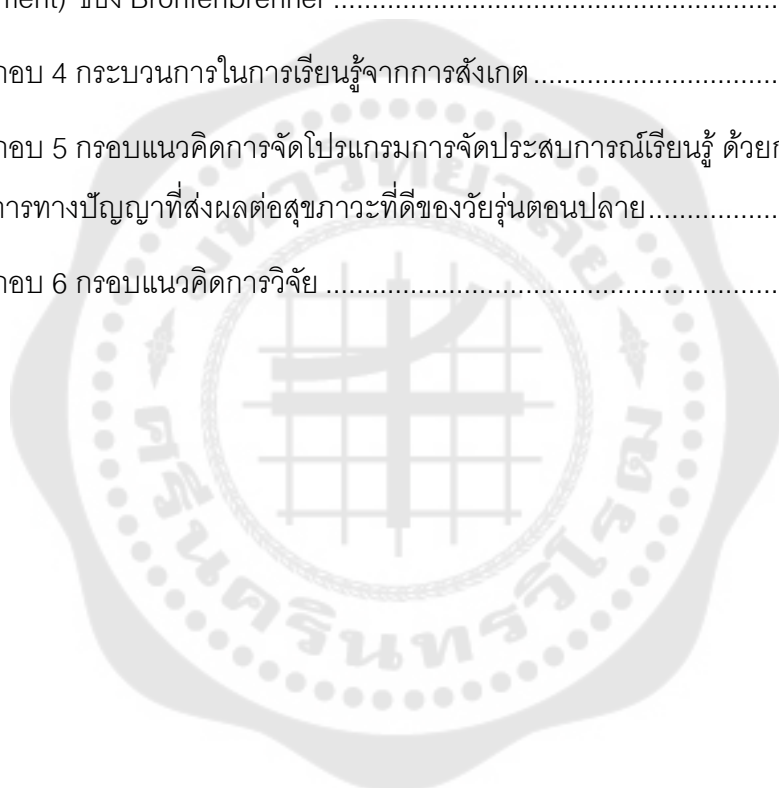
ตาราง 15 ผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 110

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ระหว่าง
 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 111



สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม.....	31
ภาพประกอบ 2 Mechanism for Prime-to-behavior effect.....	33
ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner	38
ภาพประกอบ 4 กระบวนการในการเรียนรู้จากการสังเกต	45
ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดการปรับโปรแกรมการตอบสนองการเรียนรู้ ด้วยการพัฒนา กระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย.....	79
ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย	80



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ช่วงเวลาที่มีความสำคัญกับชีวิตของมนุษย์ช่วงหนึ่ง คือ ช่วงวัยรุ่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่ต้องประสบกับปัญหามากมายในขณะที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดประสบการณ์ หรือไม่พร้อมเผชิญหน้ากับปัญหานั้น (ประณต คำจิม, 2549) โดยปัญหาพื้นฐานที่วัยรุ่นต้องเผชิญ ได้แก่ ความเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามช่วงวัย และปัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยสามารถแบ่งออกเป็นสาเหตุจากความเสี่ยงภายในบุคคล (Individual risk) เป็นความเสี่ยงที่เกิดจากพฤติกรรมส่วนตัว เช่น ภาวะซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน ความบกพร่องทางการเรียนรู้ และความผิดหวังจากเป้าหมายที่คาดหวังไว้ เป็นต้น โดยผลการสำรวจวัยรุ่นในหลายๆ ประเทศพบว่า 1 ใน 5 ของวัยรุ่นจะมีแนวโน้มการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และปัญหานี้จะติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ (Xu et al., 2020) สาเหตุอีกประการหนึ่งคือความเสี่ยงทางสังคม (Contextual risk) เป็นความเสี่ยงที่เกิดจากการกระทำของบุคคลแวดล้อม เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การกลั่นแกล้งจากเพื่อน หรือบุคลากรในสถานศึกษา เป็นต้น ซึ่งทำให้อัตราความเสี่ยงที่สะสมในตัวของผู้วัยรุ่นแต่ละคนจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว การมีอารมณ์ที่รุนแรงหรือเฉยชา การติดแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การตั้งครมไม่พึงประสงค์ ปัญหาการเรียน การถูกให้ออกจากโรงเรียน การหลีกหนีสังคม และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น (Benson, Scales, Hamilton, & Sesma, 2007) ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นนี้เป็นปัจจัยทั่วไปที่เด็กและวัยรุ่นมีโอกาสได้เผชิญในรูปแบบและความรุนแรงที่แตกต่างกัน โดยความเสี่ยงเหล่านี้ส่งผลให้ระดับของสุขภาวะที่ดี (Well-being) ในวัยรุ่นลดลงด้วย กลายเป็นความคับข้องใจ ความเศร้าหมอง หรือการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุขในขณะนั้น (Sanders, Munford, & Liebenberg, 2017)

การเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเริ่มต้นจากภายในตนเอง ซึ่งสังเกตได้จากการมีความสุข หรือมีสุขภาวะที่ดี แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตทำให้ความสุขลดลง ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่ความสุขทางใจเท่านั้น แต่รวมถึงความสุขทางร่างกาย สังคม และปัญญาด้วย เป็นความสุของค์รวมที่เรียกว่า สุขภาวะที่ดี (Well-being) ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2549) ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะที่ดีไว้ 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมมิติ และสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยที่ส่วนใหญ่เป็นสังคมพุทธศาสนา (บุญโรม สุวรรณพาหุ, อรัญญา ต้อยคำภีร์, และ วรณีย์ แกมเกตุ, 2556) อีกทั้งความสุขของสังคมตะวันออกเชื่อมโยงกับความสุขของสังคมแวดล้อมด้วย แตกต่างจากสังคมตะวันตกที่มีความเป็น

ปัจเจกชนมากกว่า โดยในการศึกษานี้จะทำการวัดเฉพาะด้านที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและได้รับการพัฒนาในกิจกรรม คือ 1) ด้านสังคม หรือศีลภาวนา เป็นความสุขที่ได้รับจากการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมให้เหมาะสม เช่น การสงเคราะห์เกื้อหนุนผู้อื่น การใช้ทรัพย์สินเพื่อพัฒนาตนเอง และการแบ่งเวลาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ หรือจิตภาวนา เป็นการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เหมาะสมกับตนเองจนเกิดความสุขในจิตใจ เช่น มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว มีความสดชื่นแจ่มใส และไม่เอาความทุกข์มาทับถมตน เป็นต้น และ 3) ด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตัวบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เช่น การคิดแก้ปัญหา และการได้รับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้น ทั้งนี้การลดลงของสุขภาวะยังชี้ให้เห็นว่าประชากรกำลังขาดคุณภาพชีวิตที่ดี การมีความพึงพอใจต่อสิ่งต่างๆ น้อยลง มีความทุกข์มากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตน้อยลงด้วยเช่นกัน (บุญโรม สุวรรณพาหุ, อนุรักษ์ ต๋อยคำภีร์, และ วรธรณี แกมเกต, 2556) สังเกตได้จากการสำรวจสุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นไทย พบว่ามีสุขภาวะทางจิตใจเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่คือไม่สามารถแก้ไขปัญหา หรือปรับตัวกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ (ฐิณีรัตน์ ถาวร, สาธกา พิมพ์รุณ, และ วาริรัตน์ ถาน้อย, 2561) ทั้งนี้ปรากฏการณ์หนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการลดลงของระดับสุขภาวะที่ดี คือ การที่บุคคลอยู่ในภาวะซึมเศร้า ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าเด็กและวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 2 - 5 และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (WHO, 2012 อ้างถึงใน ปิยนุช ชมภูภาค, 2560) อีกทั้งยังพบว่าอัตราการทำร้ายตัวเองและฆ่าตัวตายของวัยรุ่นที่มีอาการทางจิตเวชก็เพิ่มขึ้นจากเดิม 3.75 เท่า (อัจฉรา ตราชู ฐิตวี แก้วพรสวรรค์ และ สิรินัดดา ปัญญาภาส, 2556) เช่นเดียวกับกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษา คือ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ ซึ่งจากการสัมภาษณ์บุคลากรในฝ่ายแนะแนวพบว่า ตลอดปีการศึกษา 2562 มีนักศึกษาเข้ามาขอรับคำแนะนำทั้งสิ้น จำนวน 51 คน ส่วนในปีการศึกษา 2563 เพียงครึ่งปี มีนักศึกษามาขอรับคำแนะนำแล้ว จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหารุนแรงต้องพบแพทย์ โดยมีอาการของโรคซึมเศร้า และออทิสติก ส่วนอีกกลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีปัญหาในระดับปานกลาง และมีปัญหาเพียงเล็กน้อย ซึ่งอยู่ในการดูแลของนักจิตวิทยา นักศึกษากลุ่มนี้เป็นผู้ที่อยู่ในภาวะเศร้าโศกเสียใจ หรืออยู่ในภาวะเครียด จนส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่พบว่าสาเหตุมาจาก การปรับตัวกับการเรียน การเข้ากับกลุ่มเพื่อน การมีความเห็นขัดแย้งกับครอบครัว ทั้งในด้านการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและความคาดหวังจากผู้ปกครอง ปัญหาความสัมพันธ์กับคนรัก และการปรับตัวเข้ากับสังคม ตามลำดับ

ในปัจจุบันมีการศึกษาแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการมุ่งการดูแลรักษาทางจิตใจ และการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมบำบัด การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความฉลาดทางสังคม การใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ และปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง และการทำจิตบำบัดในรูปแบบต่างๆ เป็นต้น (ปิยนุช ชมภูภาศ, 2560; อัจฉรา ตราชู ลีตวี แก้วพรสวรรค์ และ สิรินัดดา ปัญญาภาส, 2556) นอกจากนี้ที่กล่าวมานี้ยังมีอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้นักบุคคลมีความอดทนต่อสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญ หรือเมื่อวิกฤติการณ์ผ่านพ้นไปแล้ว แต่ได้ทิ้งรอยแผลไว้ในจิตใจ ส่งผลให้นักบุคคลนั้นตกอยู่ในอารมณ์เศร้าหมองเป็นเวลานาน การช่วยให้นักบุคคลผู้นั้นกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น คือ ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ เพื่อให้สามารถที่จะฟื้นฟูอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ประสบเหตุการณ์ หรือผ่านเหตุการณ์เลวร้ายไปแล้ว เป็นการล้มและลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศตลอดทศวรรษที่ผ่านมา โดยในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต (2553) ได้ทำการวัดและประเมิน โดยใช้อำนาจประกอบ 3 ประการ เรียกว่า พลังฮึด-ฮึด-สู้ โดยพลังฮึด เป็นทัศนคติความอดทนของบุคคลในการมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ส่วนพลังฮึด เป็นการสร้างแรงจูงใจโดยให้ปัจจัยพื้นฐานที่ตนเองมี เช่น ครอบครัว เป็นต้น และพลังสู้ เป็นการประเมินความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ประการก็มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg ที่ได้รับความนิยมและถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายจากนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ คือ i have - i am - i can (สุคนธ์จิต อุปนนชัย, 2556) ซึ่งใช้เป็นนิยามหลักของการศึกษาความเข้มแข็งทางใจในการศึกษานี้ โดย "I am" เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคล ว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีบุคลิกที่ดี มีความภูมิใจในตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความคาดหวังที่ดี มีการแสดงความเข้าใจอกเข้าใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ส่วน "I have" เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าตนเองมีผู้ที่สามารถไว้วางใจได้ เป็นผู้คอยสนับสนุนทั้งในด้านการดำเนินชีวิตให้เติบโตอย่างอิสระ ในด้านความรู้ และสุขภาพ เป็นตัวอย่างที่ดี คอยตักเตือนหรือยับยั้ง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ในส่วนของ "I can" เป็นความสามารถของบุคคลในด้านต่างๆ ได้แก่ การสื่อสาร ความรู้สึกของตนเอง การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การควบคุมอารมณ์ และการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งนี้การศึกษารูปแบบการพัฒนาหรือส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ พบว่าส่วนใหญ่แบ่งกิจกรรมการส่งเสริมออกเป็น 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเป็นการเตรียมความพร้อมให้สามารถฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วที่สุด หากต้องเผชิญกับ

ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง (อุษา พึ่งธรรม, 2556) ซึ่งการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ใช้การสร้างความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนเองมี และสิ่งที่ตนเองเป็น ผ่านทางกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นการสำรวจตนเอง จากนั้นจึงพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผ่านทางประสบการณ์ต่างๆ ที่ถูกจัดเตรียมไว้หรือจำลองขึ้นตามบริบทของสังคม

แต่ทั้งนี้การมุ่งแก้ไขปัญหาโดยใช้ ความเข้มแข็งทางใจเพียงอย่างเดียวนั้นอาจยังไม่เพียงพอ เพราะวัยรุ่นก็ยังคงประสบปัญหาซึ่งในปัจจุบันมีความหลากหลายและรุนแรงมากขึ้น นักวิชาการในกลุ่มของจิตวิทยาเชิงบวกจึงเสนอแนวทางการป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้น คือ การทำให้วัยรุ่นที่ยังไม่เกิดปัญหาที่มีทักษะที่ทำให้ตนเองมีความแข็งแกร่งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา (Lerner, 2005) หนึ่งในตัวแปรที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายคือ ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Positive Youth Development: PYD) ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีจุดเด่นคือการพัฒนาความสามารถของวัยรุ่นให้เกิดความเจริญงอกงาม (Thrive) เป็นไปตามศักยภาพที่แต่ละบุคคลมี (Benson et al., 2007) และสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม เพราะการเข้าไปสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลแวดล้อมในสังคม ทำให้ทั้งวัยรุ่นและตัวบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และพฤติกรรม เช่น สัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับพ่อแม่ เกิดการรับรู้ตนเองที่ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น และมีทักษะการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นมากขึ้น เป็นต้น โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ช่วยทำให้ความเข้มแข็งทางใจเพิ่มมากขึ้นด้วย เช่น วัยรุ่นที่รับรู้ "ฉันไม่มี" (I don't have) ความภูมิใจในตนเอง และไม่มีคนรัก เมื่อได้สร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลรอบข้าง ระดับของความภูมิใจ และการเห็นคุณค่าของตนเองก็จะเพิ่มขึ้น เป็นต้น ทักษะวัยรุ่นเชิงบวกจึงเป็นการช่วยเหลือในสิ่งที่วัยรุ่นยังขาด และพัฒนาให้มีมากขึ้นสำหรับบุคคลที่มีอยู่แล้ว ซึ่งจะกลายเป็นปัจจัยป้องกันที่จะทำให้ออกห่างเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง ดังนั้น การพัฒนาสุขภาพที่ดีจึงควรทำการพัฒนา โดยอาศัยตัวแปรที่ใช้สำหรับแก้ปัญหาในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาในอนาคต นั่นคือการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Sanders, Munford, Thimasarn-Anwar, Liebenberg, & Ungar, 2015)

แนวคิดทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (PYD) ถูกนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ยุโรป เอเชีย ออสเตรเลีย และแอฟริกา โดยมีการปรับปรุงตัวชี้วัดและรูปแบบของการส่งเสริมให้สอดคล้องกับบริบทของวัยรุ่นในท้องถิ่น แต่ก็ยังคงความเป็นทักษะวัยรุ่นเชิงบวกไว้ เช่น การศึกษาเกี่ยวกับนิยาม และโครงสร้างของปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเจริญงอกงามในวัยรุ่นตอนต้นของ Theokas และคณะ (2005) และ องค์กร 4H ในสหรัฐอเมริกา การศึกษาและพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ภายใต้ชื่อโครงการ

Challenge: To Be+ ในประเทศโปรตุเกส (Freire, Lima, Teixeira, Araújo, & Machado, 2018) และการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวกกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูงในประเทศนิวซีแลนด์ (Sanders et al., 2017) เป็นต้น ทำให้พบว่า ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ซึ่งเป็นตัวแปรที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า องค์ประกอบที่มีความสำคัญลำดับต้นๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบมีความสามารถในการอธิบาย หรือมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยอาศัยผลทางสถิติจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) และโมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพ และด้านความเชื่อมั่น มีความสำคัญในลำดับต้นๆ จากการศึกษาทั้งในและต่างประเทศ เช่น การศึกษาของ Bowers และคณะ (2010) พบว่า ทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในนักเรียนชั้น ม.4 มี 5 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด (1.00) รองลงมาคือด้านความเชื่อมั่น (.74) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในนักเรียนชั้น ม.2 และ ม.3 คือองค์ประกอบที่มีน้ำหนักมากที่สุดคือ ด้านสัมพันธภาพ (.97, .98) และด้านความเชื่อมั่น (.75, .87) Dvorsky และคณะ (2019) พบว่าการศึกษาโมเดลสมการโครงสร้างของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก มีตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักมากที่สุด คือ อัตลักษณ์ทางบวก (.79) รองลงมาคือ การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (.55) และสัมพันธภาพกับโรงเรียน (.55) โดยทั้ง 3 องค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบย่อยที่อยู่ด้านสัมพันธภาพ และความเชื่อมั่น Freire และคณะ (2018) ทำการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยใช้แนวทางของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งในประเมินผลก่อนและหลังการทดลองใช้องค์ประกอบที่สำคัญของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง อัตมโนทัศน์แห่งตน และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกด้านความเชื่อมั่น พิมพ์ภัทสสรุ หงษ์จ้อย (2560) ศึกษาอิทธิพลของเอกลักษณ์ที่มีต่อความเสี่ยงในวัยรุ่นตอนกลาง โดยมีพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งส่วนหนึ่งของผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกด้านสัมพันธภาพมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด (.59) รองลงมาคือ ความเชื่อมั่น (.57)

องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพ (Connection) คือ การมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลแวดล้อมในสังคม และได้รับการตอบสนองกลับในทางบวกด้วยเช่นกัน ได้แก่ ครอบครัว (Family) เพื่อน (Peer) บุคลากรในสถาบันการศึกษา (School) และ ชุมชน (Community) ส่วนองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence) คือ การรับรู้และการแสดงออกอย่างมั่นใจบนพื้นฐานของความ เป็นจริง ประกอบด้วย การมีอัตลักษณ์เชิงบวก (Positive identity) การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-worth) และความมั่นใจในภาพลักษณ์ (Appearance) สังเกตได้จาก การมีความ

มั่นใจในตนเอง การมีทัศนคติที่ดีกับตนเอง มองตนเองในแง่บวก และพึงพอใจหรือยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบันได้ (Forrest-Bank, Nicotera, Anthony, & Jenson, 2015; Jackman, 2015; Zarrett & Lerner, 2008) การพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก มีรูปแบบการพัฒนาที่หลากหลายตามความเหมาะสมขององค์ประกอบ และตัวบ่งชี้แต่ละตัว รวมทั้งช่วงวัยด้วย แต่วิธีที่นิยมใช้ในทุกช่วงวัยคือการจัดกิจกรรมเพื่อให้มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวัยรุ่นและบุคคลแวดล้อมในสังคมระดับต่างๆ ตามแนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ของ Bronfenbrenner

เมื่อพิจารณานิยามองค์ประกอบที่สำคัญทั้ง 2 องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก พบว่ามีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกับเนื้อหาของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งการพัฒนาสัมพันธภาพและความเชื่อมั่น เป็นการส่งเสริมให้องค์ประกอบ I am - I have - I can มีความชัดเจนมากขึ้น เป็นการยืนยันในสิ่งที่บุคคลผู้นั้นกำลังคิดอยู่ว่า "ฉันเป็นอย่างไร ฉันมีอะไร และฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง" เป็นจริงอย่างที่ตนเองคิดหรือไม่ โดยใช้ข้อมูลจากการยืนยันของบุคคลในบริบทแวดล้อมที่วัยรุ่นได้เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) กับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (PYD) เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันตามผลการศึกษาของ Sanders และคณะ (2017) ซึ่งพบว่า ทักษะวัยรุ่นเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ ($r = .43, p < .01$) นอกจากนี้การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และความเข้มแข็งทางใจ มีอิทธิพลต่อการเกิดสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นด้วย (Benson et al., 2007; Shek & Ma, 2009; วิไลวรรณ แสงเนียม และ ชนกพร จิตปัญญา, 2561) แต่การเปลี่ยนแปลงของระดับสุขภาวะที่ดี ไม่สามารถเพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจนในเวลาอันรวดเร็ว ดังนั้นการพัฒนาสุขภาวะที่ดีจึงเป็นการพัฒนา โดยอาศัยตัวแปรที่ส่งผลต่อตัวแปรตามนั้นคือการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวกร่วมกันความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ง่ายและรวดเร็วกว่า เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนแปลงของทักษะ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยคาดหวังผลในอนาคต คือ เมื่อระดับของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น สุขภาวะที่ดีซึ่งได้รับอิทธิพลก็จะเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน (Sanders et al., 2015) การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวกร่วมกัน เป็นการพัฒนาที่มีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน คือ มีทั้งตัวแปรที่ช่วยฟื้นคืนจากความอ่อนแอ และตัวแปรที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งกับบุคคล

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า โปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจที่มีส่วนในการทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีและลดปัญหาที่เกิดจากการไม่มีสุขภาวะที่ดี ส่วนใหญ่ใช้การรับรู้เพื่อพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลให้ดีขึ้น เช่น การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองโลกในแง่ดี การผ่อนคลายความเครียด การเล่าปัญหาของตนให้เพื่อนฟัง และการรับรู้ว่ามีบุคคลรอบตัวคอย

ให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น (กรรณิการ์ ผ่องโต, 2555; ยศญ์วิรินทร์ จรรย์มย์, 2560) ซึ่งปัญหาหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ คือ ความแปรปรวนไม่คงที่ เป็นเหตุให้บุคคลมีโอกาที่จะกลับไปเศร้าหรือเป็นทุกข์ได้อีก ด้วยเหตุนี้การเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมด้วยการพัฒนาความคิดโดยใช้การเรียนรู้ จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความคงทนถาวรของพฤติกรรมมากกว่า และปรากฏผลอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของงานวิจัยก่อนหน้า พบว่าความเข้มแข็งทางใจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะที่ดี โดยมีกระบวนการทางความคิดเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Gore, 2018)

การบูรณาการตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวกร่วมกันยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่ปรากฏอย่างชัดเจน อีกทั้งยังพบว่าตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และสุขภาวะที่ดี มีจุดร่วมที่คล้ายกัน คือ การเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางปัญญา (Cognitive) เพราะการลดระดับลงของสุขภาวะที่ดี ความเข้มแข็งทางใจ และการตระหนักในคุณค่าของตนเอง ส่วนหนึ่งเป็นปัญหาจากความคิดของบุคคลด้วย และความคิดที่เกิดขึ้นในทางลบนี้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม อันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavior Approach) ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงทำได้โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา เพราะกระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ และกระบวนการทางปัญญาก็ส่งผลต่อพฤติกรรม (Dobson, 1988 อ้างถึงใน ประทีป จีนี, 2540)

ผู้วิจัยจึงพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยออกแบบให้เป็นประสบการณ์เรียนรู้ โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาของบุคคล เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรม ตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบพฤติกรรมปัญญานิยม ซึ่งการจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่บูรณาการจุดเด่นของ 3 แนวคิดร่วมกัน นั่นคือ โมเดลการเรียนรู้แบบสังเกตการณ์ (Observational learning) ตามแนวคิดปัญญาสังคม (Social Cognition Theory) จัดเรียงขึ้นเป็นลำดับขั้น เริ่มจากขั้นที่ 1 การกระตุ้นความศรัทธาแห่งชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีสุขภาวะที่ดีอยู่ในระดับต่ำ เกิดความสนใจอย่างจริงจังที่จะเริ่มต้นพัฒนาตนเองให้กลับมาเป็นปกติ โดยในขั้นตอนนี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางปัญญาในการพัฒนาคน เพื่อแก้ปัญหาที่การศึกษาวิชาลัยก่อนหน้านี้ยังไม่ได้ให้ความสำคัญมากนัก สอดคล้องกับกระบวนการต้นของการเกิดความสุขที่ยั่งยืนในพุทธศาสนา คือ การพัฒนาความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ หรือแรงขับภายในจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่บุคคลควรได้รับการพัฒนาเป็นลำดับแรกและจะส่งผล

ให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนจากภายในตนเอง (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2552; ภาสกร ยุวรรณ, 2561) เมื่อบุคคลเกิดความศรัทธาในตนเอง มีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองอย่างจริงจังแล้ว จึงทำการพัฒนาในขั้นตอนที่ 2 เป็นการสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนที่จะออกไปสู่สังคม ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยใช้การเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัว ตามแนวคิดระบบนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner ซึ่งในขั้นตอนนี้ความคิดจะได้รับการพัฒนาให้มีการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง หลังจากที่ยุวชนได้เรียนรู้บุคลิกภาพของตนเอง จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อมใกล้ตัว รวมถึงการพร้อมให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในด้านต่างๆ จากครอบครัวและเพื่อนสนิทแล้ว แต่ยังเหลือบุคคลแวดล้อมในสังคมที่อยู่ในระบบภายนอก (Exosystem) และระบบมหภาค (Macrosystem) ซึ่งการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ต้องใช้การสร้างสัมพันธภาพในระยะยาว ดังนั้น ในขั้นตอนที่ 3 จึงเป็นการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยใช้การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (Observational learning) ตามแนวคิดปัญญาสังคม (Social Cognition Theory) ของ Bandura (1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540) ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถออกไปสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อม ทั้งในสถาบันการศึกษา และในชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม หรือศักยภาพของพฤติกรรมในลักษณะค่อนข้างถาวร ที่เกิดจากการเรียนรู้ผ่านทางการได้รับประสบการณ์ทางตรง หรือทางอ้อมในขณะร่วมกิจกรรม

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลายควรมีลักษณะอย่างไร
2. โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นส่งผลให้สุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลายเพิ่มขึ้นได้หรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ โดยการศึกษามุ่งเน้นที่การนำแนวคิดการเรียนรู้มาบูรณาการร่วมกันภายใต้แนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และแนวทางใหม่ในการปฏิบัติ และยังเป็นการบูรณาการร่วมกันของ 2 ตัวแปร คือ ความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ซึ่งเป็นการเติมเต็มข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาวิจัยเชิงสาเหตุของงานวิจัยก่อนหน้า

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ ในตอนท้ายหลังจากที่ได้ดำเนินการทดลองไปแล้วเกินระยะเวลา 50% ของทั้งหมด ได้ทยอยขอยุติการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 9 คน ด้วยเหตุผลเรื่องการจัดสรรเวลาในการเรียน การร่วมกิจกรรมของสาขา และการทำงานพิเศษ ทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน

2. ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา
2. ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะที่ดี ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

กระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) หมายถึง กระบวนการจัดการ หรือการ ข้อมูลที่เข้ามาสู่บุคคล เป็นการใช้ความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการ ตอบสนองที่คั่นอยู่ระหว่างสิ่งเร้าที่ได้รับ กับการตอบสนอง ทั้งในรูปแบบของอารมณ์ และ พฤติกรรม ทำให้การได้รับสิ่งเร้าเดียวกันเกิดการตอบสนองที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น เมื่อมี สิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นให้ประสาทตื่นตัว จะเกิดการรับสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 จากนั้นส่ง กระแสประสาทไปยังระบบสมองส่วนกลาง เข้าสู่กระบวนการทางปัญญาด้วยการแปลความหมาย อาศัยประสบการณ์เดิม จากนั้นจึงสรุปผลของการรับรู้เป็นความคิดรวบยอด ซึ่งเป็นลักษณะของ กระบวนการทางปัญญาที่อยู่ในรูปแบบของการเรียนรู้ จากนั้นจึงส่งปฏิกริยาตอบสนองอย่างใด อย่างหนึ่งออกมาเป็นพฤติกรรม

นิยามปฏิบัติการ

สุขภาวะที่ดี (Well-being) หมายถึง การมีความสุขอย่างสมบูรณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้ง ระดับภายในตัวบุคคลและท่าทีต่อสังคม สามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม

1) ด้านจิตใจ เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาให้บุคคลทั่วไป มีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

1.1) คุณภาพ คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาคือ เชื่อมั่นในการทำมาดี มีพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา) มีความอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน กตัญญูทศเวที จริงใจ ใจกว้าง เสียสละ และมีหิริโอตตปปะ (ความละอายต่อบาป)

1.2) สมรรถภาพ คือ มีความอดทน ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความ เข้มแข็ง ควบคุมตนเองให้อยู่ในทางที่ดีไม่หันเหไปในทางเสื่อม สมานิจ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว มีพลัง และมีความนุ่มนวล

1.3) สุขภาพจิต คือ การมีความร่าเริงเบิกบาน ผ่อนคลาย มีอิสระ ไม่เอาความ ทุกข์มาทับถมตน ไม่ทิ้งสิ่งที่สุขและชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความสุข และมีการพัฒนาความสุข ที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป โดยความสุขระดับแรกเกิดจากการได้และเสพวัตถุ ความสุขระดับที่ สองจากอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ความสุขระดับที่สามจากการได้ทำสิ่งสร้างสรรค์ ความสุขระดับที่สี่ จากจิตใจเป็นบุญกุศล ความสุขระดับที่ห้าจากจิตที่สงบ และความสุขระดับที่หกจากการรู้เท่าทัน ตามเป็นจริง

2) ด้านปัญญา เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาบุคคลทั่วไป ให้รู้จักคิด พิจารณาวินิจฉัยไตร่ตรอง ใช้วิจยารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย ดังนี้

2.1) การปฏิบัติต่อความรู้ คือ การมีความรู้ในหน้าที่การงานอันเป็นหน้าที่ของตนเอง การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และการใช้ความรู้ โดยการคิด การแก้ปัญหา และการดับทุกข์

2.2) ระดับความรู้ ระดับแรก คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (สุตะ) เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิต และกิจการงานทั้งหลาย ลำดับต่อไป คือ การหยั่งรู้เข้าใจในความจริง (ทิวฐิ) เป็นความรู้ความเข้าใจที่หยั่งลึก ในความจริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย

3) ด้านสังคัม เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาบุคคลทั่วไปให้มีพฤติกรรมทางสังคัมที่เหมาะสม ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

3.1) การปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น แต่สร้างมิตร และสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้น รวมทั้งการรู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนาให้สร้างสรรคดียิ่งขึ้น

3.2) การทำหน้าที่ คือ การไม่ก่อความเสียหายแก่สังคัม การเป็นคนสุจริต มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มุ่งพัฒนาตนเอง สังคัมและสิ่งแวดล้อม บริหารจัดการทรัพย์สินที่ได้รับมาเพื่อดูแลตนเอง และคนไม่ทำให้นุคคลรอบข้างเกิดความทุกข์ และใช้เพื่อสงเคราะห์

3.3) การมีวินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ และกตีกาในการดำรงชีวิต รวมทั้งมีการจัดระเบียบวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดการสภาพแวดล้อม และจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

การวัดสุขภาวะที่ดี ใช้แบบวัดซึ่งผู้วิจัยประยุกต์จากแนวคิดสุขภาวะที่ดีของพระพรหมคุณาภรณ์ โดยปรับปรุงข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดสุขภาวะที่ดีใช้การวัดแบบ Likert scale มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ตรงกับฉันมากที่สุด ตรงกับฉันมาก ค่อนข้างตรงกับฉัน ตรงกับฉันน้อย และไม่ตรงกับฉันเลย โดยข้อความที่ผู้ตอบคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุดจะได้ 5 คะแนน และข้อความที่ไม่ตรงกับฉันเลยจะได้ 1 คะแนน เมื่อพิจารณาคะแนนรวมในแต่ละด้าน ผู้ที่มีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีในด้านนั้นมาก ส่วนผู้ที่มีคะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีในด้านนั้นน้อย

โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา
 หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งใช้การพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับแนวคิดอื่นๆ ได้แก่ โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime-to-behavior model) ของ Wheeler และ DeMaree การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Interaction) ตามทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner และการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational learning) ตามทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura โดยเป็นการพัฒนาในเรื่องของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ตามแนวคิดของ Grotberg และทักษะวัยรุ่นเชิงบวกของ Lerner โดยใช้การสร้างประสบการณ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการทางปัญญา และส่งผลไปยังพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงของระดับสุขภาวะที่ดี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ครั้งละ 40 - 50 นาที จำนวน 11 ครั้ง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การกระตุ้นความศรัทธาแห่งชีวิต เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งมีสุขภาวะที่ดีอยู่ในระดับต่ำ เกิดความสนใจอย่างจริงจังที่จะเริ่มต้นพัฒนาตนเองให้กลับมาเป็นปกติ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากสิ่งเร้าเหนี่ยวนำ ตามโมเดล Prime-to-behavior ของ Wheeler และ DeMaree เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจอย่างชัดเจนที่จะกลับมาดีแล้ว จึงดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 สร้างจิตใจให้เข้มแข็ง เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนที่จะออกไปสู่สังคม ซึ่งใช้การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ตามแนวคิดของ Lerner (2005) ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการพัฒนาเฉพาะองค์ประกอบที่มีความสำคัญ คือ ความเชื่อมั่น (Confidence) และสัมพันธภาพ (Connection) โดยใช้การเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม เพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางความคิด ตามแนวคิดระบบนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใกล้เคียงได้แล้ว จึงดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การออกสู่สังคม เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ในวงกว้าง ต่อเนื่องจากการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในขั้นตอนที่ 2 โดยใช้การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (Observational learning) ตามแนวคิดปัญญาสังคม (Social

Cognition Theory) ของ Bandura ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ พร้อมออกไปสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อม ทั้งในสถาบันการศึกษา และในชุมชน

โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา โดยสามารถประเมินผลได้จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสุขภาวะที่ดีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย โดยผู้วิจัยได้ทำการประมวลเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. สุขภาวะที่ดี
 - 1.1 ความหมายของสุขภาวะที่ดี
 - 1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะที่ดี
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี
2. แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม
 - 2.1 การเรียนรู้ตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม
 - 2.2 แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา
 - 2.2.1 โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม
 - 2.2.2 ทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์
 - 2.2.3 ทฤษฎีปัญญาสังคม
3. ความเข้มแข็งทางใจ
 - 3.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ
 - 3.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ
 - 3.3 การส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางใจกับสุขภาวะที่ดี
4. ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก
 - 4.1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก
 - 4.2 องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก
 - 4.3 ความสำคัญของบุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก
 - 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกกับสุขภาวะที่ดี
5. การสังเคราะห์และบูรณาการร่วมกันของแนวคิด ทฤษฎี และตัวแปร
 - 5.1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

5.2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. สุขภาวะที่ดี (well-being)

การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะนั้น มีมุมมองที่หลากหลาย ซึ่งในแต่ละมุมมองจะมีการนำเสนอนิยามหรือการอธิบายที่แตกต่างกันในความหมายของความสุข (Happiness) ความอยู่ดีมีสุข (Well-being) สุขภาพจิต (Mental Health) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) สุขภาวะเชิงจิตวิทยา (Psychological Well-being) รวมถึงความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) มีความหมายที่ใกล้เคียงคาบเกี่ยวกัน (Deci & Ryan, 2008; Dictionary, 2015; Hird, 2003; รศรินทร์ เกอร์ย์ และคณะ, 2553) โดยคำว่า Well-being นั้นมีการแปลเป็นภาษาไทยที่ต่างกันออกไป อาทิ สุขภาวะ ความผาสุก หรือความอยู่ดีมีสุข ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะกล่าวถึงความสุขโดยเรียกว่า “สุขภาวะ” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549; อัมพร ศรีประเสริฐสุข, 2561) ในการศึกษาครั้งนี้ จึงใช้คำว่า สุขภาวะที่ดี ในการระบุถึงคำว่า “Well-being”

1.1 ความหมายของสุขภาวะที่ดี

สุขภาวะที่ดี เป็นเรื่องที่มีมนุษย์ทุกคนแสวงหา เป็นจุดมุ่งหมายหนึ่งในชีวิต เพราะสุขภาวะที่ดี เป็นตัวแปรที่ขับเคลื่อนการใช้ชีวิตของบุคคล และยังเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญของสังคม ทำให้สุขภาวะที่ดีเป็นประเด็นที่มีนักวิชาการทำการศึกษากันอย่างแพร่หลาย โดยมีการให้นิยามที่สอดคล้องและแตกต่างกันไปตามบริบทของวัฒนธรรม ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2493 ให้ความหมายของคำว่า ภาวะ และ สุขภาพ ไว้ดังนี้

ภาวะ เป็นคำนาม หมายถึง ความเป็น หรือ ความปรากฏ มาจากคำบาลี และ สันสกฤตว่า “ภาว” ส่วนในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายว่า ความมี ความเป็น หรือ ความปรากฏ เช่น ภาวะน้ำท่วม ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

ในบริบทนี้จึงสรุปได้ว่า ภาวะ หมายถึง ความมีหรือความเป็นโดยทั่ว ๆ ไปของบุคคลนั้นหรือของสิ่งนั้น โดยเกิดจากผลที่มีผู้ได้กระทำขึ้นหรือก่อขึ้น

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทาง ปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)

Aristotle (อ้างถึงใน อัมพร ศรีประเสริฐสุข, 2561) ให้ความหมายว่า สุขภาวะเป็น ศูนย์รวมของชีวิตคือการมีชีวิตที่ดี เป็นจุดหมายที่มากกว่าความหมายของชีวิต เพราะหมายถึง ความต้องการในการแสวงหาสิ่งที่ปรารถนา รวมถึงมีแรงจูงใจเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจหรือไม่พอใจจากมุมมองนี้ สุขภาวะจึงเกี่ยวข้องกับการปลดปล่อยศักยภาพของบุคคลในเชิงสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น สุขภาวะที่ดีของชาวกรีกโบราณเป็นมุมมองของความสุขที่ เรียกว่า ความสุขแบบยูโดโมนิค (Eudaimonic) ไม่ใช่ ความสุขที่เกิดจากสภาวะทางด้านอารมณ์ เพียงอย่างเดียว แต่มีความหมายรวมไปถึงการเติมเต็มในสิ่งที่เป็นตัวตนมนุษย์ ดังนั้นตาม ทศนะของชาวกรีกทางที่นำไปสู่ความสุขไม่ใช่ความเพลิดเพลิน เกียรติยศ หรือเงินทอง ถึงแม้ว่าสิ่ง ที่กล่าวมาจะเป็นรูปแบบของสิ่งที่มนุษย์ต้องการ

WHO (2003) ได้กำหนดนิยามของคำว่า สุขภาวะที่ดี หมายถึง การมีสมรรถนะทั้ง ร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค หรือความพิการเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549) ได้ให้ความหมายของ สุขภาวะ ว่าเป็นภาวะที่สมบูรณ์ ซึ่งต้องเกิดความสุขทั้งระดับภายในตัวบุคคลและท่าที่ต่อสังคม หรือสิ่งแวดล้อม โดยแบ่ง องค์ประกอบออกเป็น 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม และปัญญา

Seligman (2011 อ้างถึงใน อัมพร ศรีประเสริฐสุข, 2561) เสนอว่าแม้ว่าความสุขจะเป็นเป้าหมายของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แต่อาจมีบทบาทไม่มากเมื่อเทียบกับการศึกษาสุขภาพ ภาวะ ซึ่งมีความหมายกว้างกว่า โดยแต่ละองค์ประกอบของสุขภาพจะ ส่งผลให้เกิดแรงจูงใจภายใน ตัวเอง เพื่อแสดงพฤติกรรมหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้ระดับสุขภาพเพิ่มขึ้นต่อไป เป็นการ ผลผสมผสานแนวคิดสุขภาพทั้งด้านฮิโดนิคส์และยูโดโมนิคส์ ซึ่งการวัดควรกระทำทั้งในรูปแบบของ ภาวะวิสัยและอัตวิสัย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2546) เสนอว่า ความอยู่ดีมีสุขคือเครื่องชี้วัดภารกิจที่บุคคลจะสามารถกระทำตามสมรรถภาพที่บุคคลมีอยู่ โดย หมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีความเป็นอยู่ที่พอเพียงกับการ ดำรงชีวิต มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดีและอยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการที่ดี ของรัฐ

ประเวศ วะสี (2548) ได้เสนอว่า สุขภาวะ หมายถึง การดำเนินชีวิตทั้งกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณภาพและถูกต้องดีงามเป็นองค์รวม

ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาพะสาธารณสุข (2555) นิยามว่า สุขภาวะ เป็นสภาวะที่ บุคคลรับรู้ว่าได้ทำในสิ่งที่ต้องการและทำได้สำเร็จมีความเป็นตัวของตัวเองภาคภูมิใจในการ

กระทำของตนมีความคิดเชิงบวกกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคมดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

ทั้งนี้ยังมีนักวิชาการอีกจำนวนหนึ่งที่ได้ร่วมกันอธิบายความหลายของ สุขภาวะที่ดี (Well-being) หมายถึง ลักษณะที่บ่งบอกถึงการปรับตัวทางบวก ความเจริญงอกงาม และการเจริญเติบโตขึ้น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสุขภาวะที่ดีนี้เป็นปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย โครงสร้างทางอารมณ์หรือคุณลักษณะทางจิตที่แบ่งออกได้เป็นหลายระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ชุมชน และภาพรวมของสังคม (Evans & Prilleltensky, 2005 as cited in Petrova & Schwartz, 2017) ในส่วนของบุคคลประเมินได้จากการมีระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Self-esteem) และรู้สึกว่ามีชีวิตที่ดี รวมไปถึงการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ทำนายและมีคุณค่า (Waterman, 2008) ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น (ครอบครัว, เพื่อน) สุขภาวะที่ดีเป็นการสร้างนิยามของความสัมพันธที่ดีเกี่ยวกับข้อผูกมัด หรือพันธะที่มีต่อกัน (Greenfield & Marks, 2006 as cited in Petrova & Schwartz, 2017) สุขภาวะที่ดีในระดับของชุมชน หรือสังคม เกี่ยวข้องกับความเท่าเทียมกันทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็นหรือ ความหลากหลายของกลุ่มประชากร (Nelson & Prilleltensky, 2010 as cited in Petrova & Schwartz, 2017) สุขภาวะที่ดีในระดับชุมชน ยังเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงการมีส่วนร่วมในความเป็นเจ้าของชุมชน ด้วยการร่วมผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเมื่อเห็นว่าสิ่งนั้นมีความจำเป็น (Sanders et al., 2015) สุขภาวะที่ดีในระดับของบุคคลยังสามารถแบ่งออกได้เป็นสุขภาวะภายใน (Individualist) และสุขภาวะภายนอก (Collectivist) โดยในสังคมตะวันตกสุขภาวะที่ดีเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลเท่านั้นไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่น แต่ในบริบทของสังคม เอเชียตะวันออก สุขภาวะเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องโยงกับบุคคลอื่นด้วย โดยสังเกตจากการตอบคำถามในแบบวัดที่มีแนวโน้มค่าเฉลี่ยแตกต่างกันของคนสองกลุ่ม เช่น “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันไม่ใช่ธุระของคนอื่น” เป็นคำถามที่ผู้ตอบซึ่งอยู่ในกลุ่มสังคมตะวันตกมักจะมีคำตอบที่ดีความได้ว่า สุขภาวะที่ดีเป็นเรื่องส่วนบุคคล มีการกำหนดเป้าหมายของชีวิตอย่างอิสระ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ และรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย ซึ่งตรงข้ามกับผู้ตอบที่อยู่ในกลุ่มสังคมเอเชียตะวันออก (Ryff & Singer, 2008 as cited in Petrova & Schwartz, 2017) ทั้งนี้บุคคลที่มีสุขภาวะที่ดียังสังเกตได้จากความสามารถในการปรับตัวที่ดี มีความสามารถในการจัดการเรื่องต่างได้อย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ ในองค์กร และมองไปข้างหน้า ในทางตรงกันข้ามสุขภาวะที่ดีในบริบทของเอเชียจะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น การแสดงถึงความกตัญญู

และการได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว ทั้งทางสังคมและกายภาพ (Kan, Karasawa, & Kitayama, 2009 as cited in Petrova & Schwartz, 2017)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สุขภาวะที่ดี หมายถึง ความสุขที่สมบูรณ์อันเกิดจากความสุขทางร่างกาย จิตใจ รวมถึง ปัญญาและสังคมอย่างสมดุล คือ ทั้งระดับภายในตัวบุคคลและท่าทีต่อสังคม หรือสิ่งแวดล้อม นั่นคือการมีความเป็นอยู่ที่ดีทางด้านร่างกาย มีความพึงพอใจในอารมณ์ความรู้สึก ได้รับการตอบสนองที่ดีจากสังคม และมีความเจริญงอกงามทางปัญญา

1.2 องค์ประกอบของสุขภาวะที่ดี

Aristotle (อ้างถึงใน อัมพร ศรีประเสริฐสุข, 2561) สุขภาวะของ Aristotle จะต้องมียุทธศาสตร์ 3 ประการ ได้แก่

1) ความเป็นอิสระ (Freedom) เป็นความสุขที่เกิดจากการที่ปัจเจกบุคคลมีความสามารถที่จะเลือกได้อย่างอิสระ หรือสามารถคิดได้อย่างอิสระ ดังนั้นในสังคมกรีก เด็ก ทาส และผู้หญิง จะไม่สามารถมีสุขภาวะที่ดีได้เพราะบุคคลเหล่านี้ขาดอิสระที่จะควบคุมจัดการชีวิตของตน

2) ความรู้ (Knowledge) เป็นความสุขที่ต้องอาศัยปัจจัยด้านข้อมูลความรู้ และความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผล

3) คุณงามความดี (Virtue) เป็นความสุขต้องมีลักษณะของคุณธรรมจริยธรรมอยู่ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวที่คอยกำกับพฤติกรรมมนุษย์ กล่าวคือ ถ้ามนุษย์มีศีลธรรมเป็นเครื่องชี้นำมนุษย์ก็จะตัดสินใจทำแต่สิ่งที่ดี ซึ่งการตัดสินใจเหล่านี้ เป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพตนเอง การมีศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) การรับรู้ความสามารถแห่งตน ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด หรือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

องค์การอนามัยโลก (1998 อ้างถึงใน พิณนภา แสงสาคร, 2554) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพว่า เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (Health is complete physical mental social and spiritual well-being)

Martin Seligman (Seligman, 2011 อ้างถึงใน อัมพร ศรีประเสริฐสุข, 2561) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาความสุขในหนังสือ "Flourish" เรียกว่า Well-Being Theory ซึ่งให้ความสำคัญกับการมีสุขภาวะในลักษณะของโครงสร้าง เรียกว่า PERMA คือ 1) P (Positive

Emotions) อารมณ์เชิงบวก 2) E (Engagement) ความผูกพัน 3) R (Relationships) การมีความสัมพันธ์ทางบวก 4) M (Meaning) การมีความหมาย และ 5) A (Accomplishment) การได้รับความสำเร็จ

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549) สุขภาวะเป็นภาวะที่สมบูรณ์ซึ่งต้องเกิดความสุขทั้งระดับภายในตัวบุคคลและทำที่ต่อสังคม หรือสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม และปัญญา โดยสามารถวัดได้จากหลักภาวนา 4 ดังนี้

1) กายภาวนา เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาในด้านร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเป็นคุณประโยชน์ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย 4 ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยมซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ แบ่งออกเป็น 4 หมวดย่อย ดังนี้

ตาราง 1 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านกายภาวนา

ตัวบ่งชี้	ความหมาย
1. สิ่งแวดล้อม	1) การอยู่ใกล้ชิดประสานสอดคล้องไม่เบียดเบียนธรรมชาติ
	2) การเห็นคุณค่า ดูแลรักษาซึ่ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ
	3) การมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ ยากรักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง
2. ปัจจัย 4	1) การเสพ บริโภค ใช้สอยอย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่กับคุณค่าเทียม โดยไม่ใช้เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนาน มัวเมา
	2) การเสพ บริโภค ใช้สอยด้วยปัญญา เพื่อคุณค่าแท้ โดยการใช้อย่างพอดี รู้จักเลือกใช้ อย่างรู้คุณค่า มีความเหมาะสม และใช้อย่างดูแลรักษา
	3) การเสพ บริโภค ใช้สอยอย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ โดยใช้เพื่อแสวงหาและการพัฒนาความรู้ ความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดี
3. การใช้อินทรีย์	1) การใช้ร่างกายอย่างมีสติ มุ่งให้ได้ความรู้และคุณค่าที่ดีงาม
	2) การไม่เห็นแก่ความสนุกสนาน บันเทิง ลุ่มหลงมัวเมา มุ่งแต่ความเพลิดเพลิน
	3) การรู้จักเลือกในสิ่งที่ดี
4. สุขภาพร่างกาย	1) สุขภาพทั่วไป ความแข็งแรง ความสามารถในการทำงาน
	2) การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย ความสะอาด
	3) ทัศนคติต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม

2) ศิลภาวนา เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาด้านพฤติกรรม โดยการพัฒนา
ด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม มี 3 หมวดย่อย ดังนี้

ตาราง 2 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านศิลปภาวนา

ตัวบ่งชี้	ความหมาย	
1. ปฏิสัมพันธ์	1) การไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความสะดวกหรือต่อผู้อื่น	
	2) การรู้จักสงเคราะห์เกื้อหนุนทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี	
	3) การรู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนาให้สร้างสรรคดียิ่งขึ้น	
2. อาชีพ	1) การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย	
	2) การเป็นคนสุจริต มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มุ่งพัฒนาตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม	
	3) ทรัพย์สิน	- ใช้เพื่อเลี้ยงตนเองและคนที่เกี่ยวข้องให้เป็นสุข
		- การใช้เพื่อสงเคราะห์ เผื่อแผ่ และแบ่งปัน
		- การใช้เพื่อพัฒนาจิตปัญญาให้เกิดการพัฒนา
3. วินัย	4) ทศนคติต่ออาชีพ	- เพื่อให้ได้ผลตอบแทนเป็นปัจจัยในการยังชีพ
		- เพื่อเป็นเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง
		- เพื่อใช้แก้ไขปัญหา พัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม
3. วินัย	1) การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา จรรยาบรรณ	
	2) การรู้จักวินัยในการดำรงชีวิต	- จัดระเบียบวัตถุสิ่งของ
		- จัดแบ่งเวลา
		- จัดการสภาพแวดล้อม
		- จัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

3) จิตตภาวนา เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาด้านจิตใจ เป็นการพัฒนาให้
บุคคลมีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

ตาราง 3 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านจิตภาวนา

ตัวบ่งชี้	ความหมาย
1. คุณภาพ	1) การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา โดยเชื่อมั่นในการทำความดี
	2) มีพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา)
	3) มีความเคารพอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	ความหมาย
1. คุณภาพ (ต่อ)	4) มีความกตัญญูตทเวท
	5) มีความจริงใจ มีความใจกว้าง มีความเสียสละ และโอบอ้อมอารี
	6) มีหิริโอตตปัปะ (ความละอายต่อบาป)
2. สมรรถภาพ	1) มีความอดทน ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ และความเข้มแข็ง
	2) มีสติควบคุม ไม่เลื้อนล่อย ควบคุมตนเองให้อยู่ในทางที่ดี ไม่หันเหไปในทางเลื่อม
	3) มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว มีพลัง และนุ่มนวล
3. สุขภาพจิต	1) การมีความร่าเริงเบิกบาน สดชื่น แจ่มใส ผ่อนคลาย มีความตั้งมั่น และมีอิสระ
	2) ระดับความสุข
	- ความสุขจากการได้และเสพวัตถุ
	- ความสุขจากธรรมชาติ
	- ความสุขจากการได้ทำสิ่งสร้างสรรค์
	- ความสุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล
	- ความสุขจากจิตที่สงบ มีสมาธิจนถึงระดับฌาน
	- ความสุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริง และมีจิตใจเป็นอิสระ
	3) ทำที่ต่อความสุข
	- การไม่เอาความทุกข์มาทับถมตน
- การไม่ทิ้งสิ่งที่สุขและชอบธรรม	
- การไม่สยบมัวเมาในความสุข	
- การพัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป	

4) ปัญญาภาวณา เป็นความสุขจากการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณาวินิจฉัย ไตร่ตรอง ใช้วิจารณ์ญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย ดังนี้

ตาราง 4 สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ องค์ประกอบด้านปัญญาภาวณา

ตัวบ่งชี้	ความหมาย
1. การปฏิบัติต่อความรู้	1) การมีความรู้ เช่น การมีความรู้ในหน้าที่การงานอันเป็นหน้าที่ของตน
	2) การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม
	3) การใช้ความรู้ โดยการคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และดับทุกข์เป็น

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	ความหมาย
2. ระดับความรู้	1) สุตะ คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิต และกิจการงานทั้งหลาย
	2) ทิฎฐิ คือ การหยั่งรู้เข้าใจในความจริง เป็นความรู้ความเข้าใจที่ยิ่งลึกในความจริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย
	3) ญาณทัสสนะ คือ การรู้แจ้งถึงความจริง เป็นความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ส่งผลทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ

สรุปได้ว่า สุขภาวะที่ดีตามที่นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสอดคล้องใกล้เคียงกัน แต่นิยามองค์ประกอบที่มีความครอบคลุมมิติต่างๆ มากที่สุด เป็นนิยามองค์ประกอบสุขภาวะที่ดีของ พระพรหมคุณาภรณ์ ซึ่งก็สอดคล้องกับการวัดสุขภาวะที่ดีของ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และตามนิยามของการประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก ค.ศ. 1998 อีกทั้งยังสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยด้วย คือ อยู่บนพื้นฐานแนวคิดของ สังคมตะวันออก โดยสังเกตได้จากกรกล่าวถึงความสงบในจิตใจ การประเมิณคุณธรรมในการอยู่ร่วมกัน และมุมมองในการวัดที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน ที่สังคมตะวันตกวัดในมุมมองของปัจเจกชน ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยนี้จึงใช้สุขภาวะที่ดีตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ เป็นนิยามหลักที่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อวัดสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นในการศึกษาวิจัยนี้ โดยสุขภาวะที่ดี (Well-being) หมายถึง การมีความสุขอย่างสมบูรณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งระดับภายในตัวบุคคลและทำที่ต่อสังคม สามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม โดยในการศึกษานี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเฉพาะสุขภาวะในทางโลก ซึ่งเป็นการใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และส่งผลให้เกิดความสุขในทางโลกเท่านั้น ยังมีได้ศึกษาในระดับโลกุตระ ซึ่งเป็นความสุขในทางธรรม เช่น ปรีชาญาณ (Wisdom) และในโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลายนี้ ไม่ได้จัดกระทำในองค์ประกอบด้านร่างกายเพราะกลุ่มเป้าหมายไม่ได้มีความบกพร่องด้านร่างกายอย่างชัดเจน เพียงแต่มีปัญหาคความทุกข์ในจิตใจเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการวัดเฉพาะด้านที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและได้รับการพัฒนาในกิจกรรม คือ สุขภาวะที่ดีด้านจิตใจ สติปัญญา และสังคม ดังนี้

1) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาให้บุคคลทั่วไป มีจิตที่สมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

1.1) คุณภาพ คือ การมีความสุขศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาคือ เชื่อมั่นในการทำความดี มีพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา) มีความอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน กตัญญูทศเวที จริ่งใจ ใจกว้าง เสียสละ และมีหิริโอตตปปะ (ความละเอียดต่อบาป)

1.2) สมรรถภาพ คือ มีความอดทน ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ควบคุมตนเองให้อยู่ในทางที่ดีไม่หันเหไปในทางเสื่อม สมานธิ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว มีพลัง และมีความนุ่มนวล

1.3) สุขภาพจิต คือ การมีความสุขร่าเริงเบิกบาน ผ่อนคลาย มีอิสระ ไม่เอา ความทุกข์มาทับถมตน ไม่ทิ้งสิ่งที่สุขและชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความสุข และมีการพัฒนา ความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป โดยความสุขระดับแรกเกิดจากการได้และเสพวัตถุ ความสุขระดับที่สองจากอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ความสุขระดับที่สามจากการได้ทำสิ่งสร้างสรรค์ ความสุขระดับที่สี่จากจิตใจเป็นบุญกุศล ความสุขระดับที่ห้าจากจิตที่สงบ และความสุขระดับที่หกจากการ รู้เท่าทันตามเป็นจริง

2) ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาบุคคลทั่วไป ให้รู้จักคิด พิจารณาวินิจฉัยไตร่ตรอง ใช้วิจยญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย ดังนี้

2.1) การปฏิบัติต่อความรู้ คือ การมีความรู้ในหน้าที่การงานอันเป็นหน้าที่ของตน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และการใช้ความรู้ โดยการคิด การแก้ปัญหา และการดับทุกข์

2.2) ระดับความรู้ ระดับแรก คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (สุตะ) เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ใน การดำเนินชีวิต และกิจการงานทั้งหลาย ลำดับต่อไป คือ การหยั่งรู้เข้าใจในความจริง (ทิฏฐิ) เป็นความรู้ความเข้าใจที่หยั่งลึก ในความจริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย

3) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) เป็นการมีความสุขที่เกิดจากการพัฒนาบุคคลทั่วไปให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

3.1) การปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น แต่สร้างไมตรี และสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้น รวมทั้งการรู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนาให้สร้างสรรค์ยิ่งขึ้น

3.2) การทำหน้าที่ คือ การไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคม การเป็นคนสุจริต มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มุ่งพัฒนาตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม บริหารจัดการทรัพย์สินที่ได้รับมาเพื่อดูแลตนเอง และคนไม่ทำให้นักเคลือบข้างเกิดความทุกข์ และใช้เพื่อสงเคราะห์

3.3) การมีวินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ และกติกาในการดำรงชีวิต รวมทั้งมีการจัดระเบียบวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดการสภาพแวดล้อม และจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดี

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะที่ดี พบว่า มีงานวิจัยที่มีนิยาม หรือกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับงานที่ผู้วิจัยกำลังศึกษา จำนวนหนึ่ง ดังนี้

พิชญรัตน์ บุญช่วย (2549) การศึกษากระบวนการสร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย 1) อธิศีลสิกขา เป็นการมุ่งเน้นให้ผู้เข้าฝึกอบรมสำรวจกาย วาจา ใจของตนไม่ให้หมกมุ่นกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน การฝึกอภิสัยสิกขาจึงเป็นการฝึกการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน มีความสัมพันธ์กับกายภavana คือ เป็นการฝึกขัดเกลาพฤติกรรมและความเป็นอยู่ในชีวิตให้เป็นผู้มีชีวิตสันโดษ มักน้อย มีความเรียบง่าย มีความประพฤติเหมาะสม และมีสติอยู่เสมอ อีกทั้งยังสัมพันธ์กับศีลภavana ด้วย คือ เป็นการฝึกอบรมพฤติกรรมในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างมีระเบียบอยู่ในกฎเกณฑ์ ทำให้กลายเป็นผู้ที่ไม่ละเมิดต่อผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนรำคาญ และร่วมกันสร้างมาตรฐานทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อควบคุมให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข 2) อธิจิตสิกขา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้ดี โดยใช้การเจริญสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้เกิดการรับรู้อารมณ์ของจิต รับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีสุขภาพจิตที่ดี นำความสุขมาให้ตนเองและผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับจิตภavana คือ ทำให้จิตใจมีคุณภาพมากขึ้น ความเป็นกลาง ปราศจากอคติ มีความยับยั้งชั่งใจ มีความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิ ผ่อนคลาย สงบ และเบิกบาน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีและ 3) อธิปัญญาสิกขา เป็นการฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้ และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนไปถึงการหลุดพ้นทุกข์อย่างยั่งยืน มีความสัมพันธ์กับปัญญาภavana คือ การสังเกตภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติ (ขั้นที่ 5) ของสิ่งต่างๆ ที่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เพราะเหตุปัจจัย ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในเหตุและผล รวมทั้งแก้ไขจัดการได้อย่างเหมาะสมตามหลักธรรมอริยสัจ 4 ซึ่งจะทำความทุกข์เริ่มน้อยลงจนพัฒนาไปถึงการละความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง และมุ่งสู่หนทางแห่งการตรัสรู้ตามลำดับ โดยในการศึกษานี้ใช้วิธีวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อสร้างพัฒนาไตรสิกขาให้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรมในธรรมสถานต่างๆ พบว่า การ

เรียนรู้และฝึกฝนวิธีการเจริญสติพื้นฐาน ทั้งในการดำเนินชีวิตและในช่วงเวลาว่างปฏิบัติ ทำให้เกิดการรู้สภาวะธรรมที่กลุ่มตัวอย่างไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแนวโน้มจะฝึกฝนต่อไป เพื่อให้กระบวนการของไตรสิกขาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตนเองและสิ่งอื่นๆ ได้ และกลายเป็นผู้มีภาวนา 4 ที่สมบูรณ์

ศรีประภา เหล่าโชคชัยกุล (2552) ได้ทำการพัฒนาตัวบ่งชี้ความอยู่ดีมีสุข (Well-being) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ พบว่าโมเดลของความอยู่ดีมีสุขที่ได้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งความอยู่ดีมีสุขประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งองค์ประกอบภายในตัวบุคคล มี 9 ตัวบ่งชี้ คือ 1) ความอิสระเป็นตัวของตัวเอง 2) การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก 3) ความสามารถในการปรับตัว 4) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 5) การเห็นคุณค่าในตนเอง 6) การรับรู้เป้าหมายในชีวิต 7) ความอยากรู้ อยากเห็น 8) ความมุ่งมั่นตั้งใจ 9) ความเชี่ยวชาญในการทำงาน ส่วนองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มี 4 ตัวบ่งชี้ คือ 1) ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร 2) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล 3) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ 4) การเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น

พินนภา แสงสาคร (2554) ทำการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) ในบริบทไทย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะองค์รวมที่ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ตามนิยามของการประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2541 และ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 โดยในเวลาต่อมาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ได้รับการเสนอจากพระพรหมคุณาภรณ์ให้เปลี่ยนเป็นสุขภาวะทางปัญญา เมื่อสรุปในภาพรวม สุขภาวะทางปัญญาในระดับธรรมชาติของมนุษย์ เป็นความสุขที่เกิดจากการตระหนักในการมีความหมายของสิ่งต่างๆ มีความมุ่งมั่นที่จะค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต รวมทั้งเห็นถึงความสัมพันธ์ของชีวิตกับธรรมชาติ การประเมินสุขภาวะทางปัญญาจึงความซับซ้อนและเป็นนามธรรมส่งผลให้การใช้แบบประเมินที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของต่างประเทศไม่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย และบริบทของกลุ่มที่แตกต่างกัน ในส่วนของการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา พบว่าแนวทางการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณในเด็กและวัยรุ่น สามารถทำได้โดยใช้การอบรมเลี้ยงดู การถ่ายทอดทางสังคมทั้งจากครอบครัวและบุคคลในสังคม ซึ่งควรสอนให้เกิดความเข้าใจในชีวิต มองโลกตามความเป็นจริง มีเป้าหมาย มีทักษะชีวิต และปลูกฝังจริยธรรม และพัฒนาให้มีกระบวนการเรียนรู้แบบไตรสิกขา

พระมหาสากล สุภรเมธี (2558) ได้เขียนบทความวิชาการเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา ที่มองความสุขในภาพรวมนอกเหนือจากการมีสุขภาพทางกายที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่รวมไปถึงการมีจิตใจที่สงบ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี และการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหา โดยเสนอว่าควรใช้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญาหรือจิตวิญญาณ ให้เกิดความสมดุล

ปริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์, พระครูภัทรธรรมคุณ และ พีรวัฒน์ ชัยสุข (2563) ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นการวัดสุขภาวะองค์รวมที่ประกอบด้วยด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ ที่สอดคล้องกับ พรบ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และการให้ความหมายขององค์การอนามัยโลก พบว่านักศึกษาจำนวน 247 คนมีสุขภาวะที่ดี โดยใช้การประเมินตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา มีการพัฒนาทางกาย ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในลักษณะเกื้อกูลกับธรรมชาติ ใช้ร่างกายอย่างมีสติและก่อให้เกิดปัญญา รวมทั้งการบริโภคอย่างเหมาะสมไม่ขาดสติ 2) ศิลภาวนา มีการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม เกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ก่อความเสียหายเดือดร้อนแก่ผู้อื่น 3) จิตภาวนา มีการพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญงอกงาม มีคุณธรรม เข้มแข็งมั่นคง และมีจิตใจที่สงบสุข และ 4) ปัญญาภาวนา มีการพัฒนาด้านความรู้ ความคิด ความเข้าใจ การพิจารณาแก้ไขปัญหอย่างมีเหตุผล และรู้เท่าทันสภาวะการณ์ของโลก นอกจากนี้ยังพบว่ากระบวนการสร้างภาวนา 4 สามารถทำได้โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย 1) ศีล เป็นการสร้างความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ 2) สมาธิ เป็นการสำรวจจิตใจ เพื่อให้เกิดความพร้อมในการพัฒนาปัญญา และ 3) ปัญญา เป็นการมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และใช้เหตุผลในการดำรงชีวิต

บุญโรม สุวรรณพานู, อรัญญา ต้อยคำภีร์ และ วรณิณีแกมเกตุ (2556) ได้ทำการศึกษาสุขภาวะของวัยรุ่น ในประเด็นของกรอบมโนทัศน์และเครื่องมือการประเมินทางจิตวิทยา ซึ่งได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 32 เรื่อง พบว่า มีประเด็นสำคัญ คือ สุขภาวะเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวมว่าตนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีมีการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สุขภาวะประกอบด้วยหลายมิติเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิต วิญญาณ การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีสุขภาวะพบว่ามี 3 แนวคิดหลัก คือ 1) โมเดลสุขภาวะ ของ Adams และคณะ ในปี ค.ศ. 2010 ประกอบด้วย 6 มิติ คือ ด้านร่างกาย

ด้านจิตวิญญาณ ด้านปัญญาและการรู้คิด ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ 2) กงล้อสุขภาวะ ของ Myer และคณะ ในปี ค.ศ. 2000 ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านจิตวิญญาณ ด้านการมีเป้าหมายของชีวิต ด้านการทำงานและใช้เวลาว่าง ด้านมิตรภาพ และด้านความรัก 3) สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ ในปี พ.ศ. 2548 ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ กาย ภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา สำหรับเครื่องมือ ได้แก่ มาตรการวัดการรับรู้สุขภาวะ (ตามแนวคิดของ Adams และคณะ) มาตรการวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ (ตามแนวคิดของ Myer และคณะ) การประเมินสุขภาวะตามรูปแบบการดำเนินชีวิต (ตามแนวคิดของ Myer และคณะ) และมาตรการวัดสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ (ตามแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์) ซึ่งเครื่องมือวัดที่มีความครอบคลุมมิติต่างๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย คือ เครื่องมือประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงนำแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการประเมินสุขภาวะที่ดีของกลุ่มตัวอย่าง

ทัชชา สุริโย (2559) ทำการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งการที่บุคคลมีภาวะซึมเศร้านี้เป็นส่วนหนึ่ง que แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีระดับของสุขภาวะที่ลดลง โดยการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมที่ใช้เนื้ เป็นการพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมให้กับวัยรุ่น คือ การให้ความสนใจผู้อื่น มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความต้องการของสังคมรอบตัว และมีความสามารถในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผลของโปรแกรมฯ พบว่าวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีระดับของภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความเข้าใจในลักษณะกิริยาท่าทางของผู้อื่น มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความสามารถในการโน้มน้าวใจผู้อื่น เพื่อเป้าหมายที่ต้องการ และคำนึงถึงผู้อื่นอยู่เสมอ ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลในภาพรวมให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถทำงานร่วมกันผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมรอบตัวบุคคลมีอิทธิพลภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีในภาพรวมด้วย

วจินี จงจิตร และคณะ (2559) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ สำหรับนักเรียน โดยทำการศึกษา กับนักเรียนชั้น ป. 5-6 ที่มีภาวะอ้วนจำนวน 30 คน ทำการประเมินตามองค์ประกอบของสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธของพระพรหมคุณาภรณ์ที่แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมที่จัดขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับ การรับรู้ตนเอง

การแก้ไขปัญหาโภชนาการ การออกกำลังกาย การฝึกจิต การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การรักษาศีล การประหยัด การเป็นคนดี และการมีวินัย ร่วมกับการลด ละ เลิก อาหารที่ทำให้อ้วน เปลี่ยนเป็นการรับประทานอาหารที่เหมาะสมแทน เช่น ผัก และผลไม้ ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีน้ำหนักลดลง และสามารถพัฒนาระดับสุขภาพแบบองค์รวมได้

ศศิธร รุจนเวช (2559) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น ในส่วนของการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ เพื่อป้องกันพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งวิธีการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณที่ใช้คือการปลูกฝังความเชื่อทางศาสนา เช่น การรักษาศีลห้า ทำสมาธิ และสร้างให้เกิดปัญญา เป็นต้น ซึ่งกระบวนการหนึ่งในการพัฒนา คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นกับสมาชิกในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกไว้วางใจ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และทำให้เกิดความร่วมมือในการปลูกฝังความเชื่อ และรับความรู้ เมื่อวัยรุ่นมีสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณแล้ว จะทำให้วัยรุ่นค้นพบอัตลักษณ์ของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต และสามารถเผชิญกับปัญหาที่ผ่านมาในชีวิตได้ ซึ่งสิ่งนี้ที่วัยรุ่นค้นพบนี้จะส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่ออยู่ท่ามกลางแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน และการตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ในภาพรวมจะเห็นได้ว่า ในการศึกษาวิจัยของศศิธร รุจนเวช เป็นการพัฒนาสุขภาพให้กับวัยรุ่น โดยที่ตัวผู้วิจัยใช้วิธีการสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจ เพื่อทำให้วัยรุ่นเชื่อและยอมรับในความรู้ที่ผู้วิจัยมอบให้ แต่ยังไม่ได้เป็นการพัฒนาโดยใช้ความต้องการภายในจิตใจของตัววัยรุ่นแต่ละคน ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนายั่งยืนกว่า

ปิยนุช ชมภูภาค (2560) ได้ทำการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ร่วมกับการพัฒนาสติต่อความกรุณาต่อตนเองในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งการที่บุคคลมีภาวะซึมเศร้านี้เป็นส่วนหนึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีระดับของสุขภาพที่ต่ำลง โดยการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ร่วมกับการพัฒนาสติ เพื่อส่งเสริมความกรุณาต่อตนเอง ประกอบด้วยการบูรณาการกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเข้ากับการมีความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับการพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกทุกข์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกห่วงใย การมีความอ่อนโยนต่อตนเอง การรับรู้ที่ไม่ควรตัดสินตนเอง และมีความเข้าใจต่อตนเองกับการประสบความสำเร็จด้วยความล้มเหลว โดยมีการรับรู้ต่อความล้มเหลวนั้นในลักษณะของประสบการณ์หนึ่งซึ่งเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ตามสมมติฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เชื่อว่า เมื่อความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ได้รับการปรับเปลี่ยน การตอบสนองของพฤติกรรมทั้งที่สังเกตได้และไม่สามารถสังเกตได้ ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งผลการศึกษาพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วม

โปรแกรมมีระดับของความกรุณาต่อตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับของภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุดา เดชพิทักษ์ และคณะ (2561) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ป่วยผ่านกระบวนการเรื่องเล่าความเจ็บป่วย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตน ซึ่งเป็นการสร้างจิตสำนึกใหม่ และสร้างทักษะทางปัญญาในการปรับตัวกับความเจ็บป่วย ให้สามารถที่จะอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วยทางกายด้วยจิตใจที่เป็นสุข โดยรูปแบบการเล่าเรื่องที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) ชั้นเรียนรู้เค้าโครงเรื่อง 2) ชั้นเชิญชวนให้ผู้ป่วยเล่าเรื่อง 3) ชั้นซึมซับเรื่องราว 4) ชั้นเข้าใจความหมายของเรื่องราว และ 5) ชั้นปรับแก้เรื่องราวเป็นเรื่องราวฉบับสมบูรณ์ และนำผลของการเรียนรู้มาสรุปจัดหมวดหมู่เป็นชุดความรู้ ได้แก่ การเข้าใจคุณค่าของชีวิต การสำนึกถึงการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว การเรียนรู้การกระทำของตนเองและผลกระทบกับผู้อื่น การเรียนรู้ในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง การรู้หลักคำสอนเพื่อการเยียวยา และการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ ซึ่ง สุดา เดชพิทักษ์ และคณะ ได้สรุปว่า ชุดความรู้ทั้ง 6 กลุ่ม แสดงถึงความสัมพันธ์กันในความเป็นมนุษย์ทั้ง 3 ด้าน คือ จิตใจ ปัญญา และพฤติกรรม ที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยในระหว่างที่ผู้ป่วยกำลังคิดเกี่ยวกับเรื่องราวที่จะเล่าออกมา โดยการตั้งคำถามต่อประสบการณ์ และกระตุ้นให้เกิดการคิดอย่างใคร่ครวญ การเรียนรู้ได้เกิดขึ้นในรูปแบบของการสะท้อนคิด (Reflection) ของผู้เล่าและผู้รับฟังเรื่องราว ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก (Mental process) และกระบวนการที่ศึ้นใหม่เกี่ยวกับชีวิต และการปรับตัวกับความเจ็บป่วยได้อย่างสงบสุขในตอนจบของเรื่องเล่า นั้น ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดการเล่าเรื่องมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ในขั้นตอนการสร้างศรัทธาแห่งชีวิต

อัมพร ศรีประเสริฐสุข (2561) ได้ทำการศึกษาตัวแบบปัจจัยเชิงโครงสร้างของสุขภาพในการทำงาน พบว่า แนวทางในการมีสุขภาพที่ดีในการทำงานในส่วนของปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยการพัฒนาจิตวิญญาณในการทำงาน การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และความยึดมั่นผูกพันในงาน ส่วนปัจจัยของสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม การพัฒนาระบบการบริหารทรัพยากรบุคคล และการสร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน โดยการวัดระดับของสุขภาพประกอบด้วย สุขภาพทางด้านร่างกาย ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีเป้าหมายในชีวิต ความพึงพอใจทั้งในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ดีแสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเกิดขึ้นจากอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ตามแนวคิดของพระพุทธมคณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งการวัดสุขภาพที่ดีตามแนวพุทธศาสนาของพระ

พรหมคุณาภรณ์มีสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยมากกว่าแนวคิดตะวันตก โดยตัวแปรสุขภาวะที่ดีสามารถทำให้เพิ่มระดับขึ้นได้ โดยการพัฒนาไตรสิกขา คือ 1) อธิศีลสิกขา ส้ารวมกาย วาจาใจ 2) อธิจิตสิกขา ฝึกจิตใจให้ดี และ 3) อธิปัญญาสิกขา ฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จากวิธีในการพัฒนานี้มีความสอดคล้องใกล้เคียงกับนิยามของตัวแปรความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมเช่นเดียวกัน แต่โดยลักษณะของตัวแปรสามารถจัดกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่า และประยุกต์ใช้กับบุคคลที่มีความหลากหลายทางความคิด ความเชื่อ และปัญหาที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลได้มากกว่า

ดังนั้น ตัวแปรเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีในการศึกษาวิจัยนี้ จึงประกอบด้วย ตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ และตัวแปรทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ซึ่งเป็นตัวแปรจัดกระทำที่จะนำมาใช้ในโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย โดยตัวแปรทั้ง 2 มีนิยามความหมาย และองค์ประกอบของตัวแปร ดังนี้

2. แนวคิด และทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม

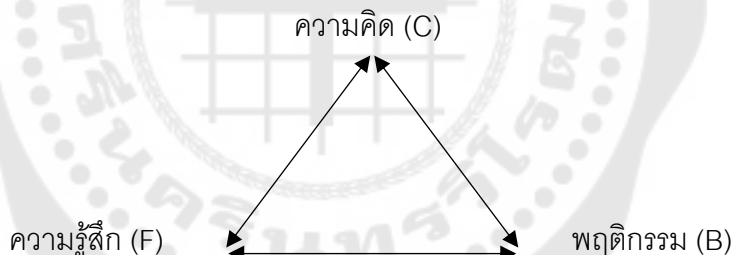
โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับของสุขภาวะที่ดีนั้น เป็นการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาของบุคคลเพื่อทำให้เกิดพฤติกรรม ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive behavior Approach) ที่ใช้การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้การเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา โดยใช้เทคนิคการกระตุ้นกระบวนการทางปัญญาของบุคคลด้วยการเหนี่ยวนำ (Prime) อาศัยตัวแบบ ตามโมเดล Prime-to-behavior ของ Wheeler และ DeMaree เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในตัวบุคคลก่อน จากนั้นจึงใช้กระบวนการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมแวดล้อมตามแนวคิดของนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner ร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ซึ่งเข้ามาเติมเต็มในส่วนของการมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนโดยตรง เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนทางอ้อมโดยอาศัยตัวแบบ เพื่อให้กระบวนการในการพัฒนามีความรวดเร็วขึ้น

2.1 การเรียนรู้ตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม

การเรียนรู้ตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavior Approach) เป็นแนวคิดที่เน้นความสำคัญกับกระบวนการทางปัญญาที่ทำหน้าที่เป็นตัวกลางระหว่างสิ่งเร้า อารมณ์ และพฤติกรรม โดยกระบวนการทางปัญญาแบ่งเป็น 3 มิติ คือ 1) มิติด้าน เหตุการณ์ใน

การรู้คิด (Cognitive events) 2) มิติด้าน กระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) 3) มิติด้าน โครงสร้างของการรู้คิด (Cognitive structures) (Meichenbaum, 1971 อ้างถึงใน ประทีป จินฉ่ำ, 2540) ซึ่งในการศึกษานี้จะนำมาใช้เฉพาะ มิติด้าน กระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการ หรือการคัดกรองข้อมูลที่เข้ามาสู่บุคคลโดยอัตโนมัติ

การจัดกระทำโดยการเปลี่ยนแปลงที่กระบวนการทางปัญญา หรือความคิด จะส่งผลให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น พฤติกรรมความวิตกกังวล เป็นต้น โดยการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปตามแนวคิดที่เชื่อว่า ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ส่งผลซึ่งกันและกัน โดยเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นให้ประสาทตื่นตัว จะเกิดการรับสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 จากนั้นส่งกระแสประสาทไปยังระบบสมองส่วนกลาง เข้าสู่กระบวนการทางปัญญาด้วยการแปลความหมาย อาศัยประสบการณ์เดิม จากนั้นจึงสรุปผลของการรับรู้เป็นความคิดรวบยอด ซึ่งเป็นลักษณะของกระบวนการทางปัญญาที่อยู่ในรูปแบบของการเรียนรู้ จากนั้นจึงส่งปฏิกิริยาตอบสนองของอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาเป็นพฤติกรรม ดังนั้น การเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถกระทำได้โดยการเปลี่ยนที่ความรู้สึก หรือความคิด อย่างใดอย่างหนึ่ง พฤติกรรมก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย



ภาพประกอบ 1 ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

ที่มา : Dobson (1988 อ้างถึงใน ประทีป จินฉ่ำ, 2540)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถทำได้ โดยตรงโดยใช้การเรียนรู้ผ่านการวางเงื่อนไข แต่มีข้อจำกัดคือจำเป็นต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ควบคุมได้ เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ก็จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม แต่โดยธรรมชาติของความรู้สึกที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมไม่คงทนถาวร ส่วนการเปลี่ยนแปลงที่กระบวนการทางปัญญาหรือความคิด เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ซึ่งโดยธรรมชาติของความคิด เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วก็จะมีผลคงทนที่ยาวนานกว่าความรู้สึก และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร

ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางปัญญา เป็นความสัมพันธ์ในลักษณะ Interaction โดยความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมภายใน หรือกระบวนการทางปัญญา ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอก ซึ่งความสัมพันธ์ในลักษณะนี้มีการรวมภาวะทางสรีระวิทยาเข้าเป็นพฤติกรรมภายนอกด้วย และมีการรวมสภาวะทางจิตใจเข้าเป็นพฤติกรรมภายใน ดังนั้น การแสดงพฤติกรรมภายนอกของบุคคลจะถูกชี้้นำโดยพฤติกรรมภายใน ซึ่งในขณะเดียวกันพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมาก็จะส่งผลกลับไปยังพฤติกรรมภายในด้วยเช่นกัน (ประทีป จินฉิ่ง, 2540)

จากมิติของกระบวนการทางปัญญา และความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรม นำมาสู่การปรับพฤติกรรมแบบปัญญานิยม ซึ่ง Dobson (1988 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540) ได้รวบรวมไว้ โดยมีพื้นฐาน 3 ประการในการทำให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ

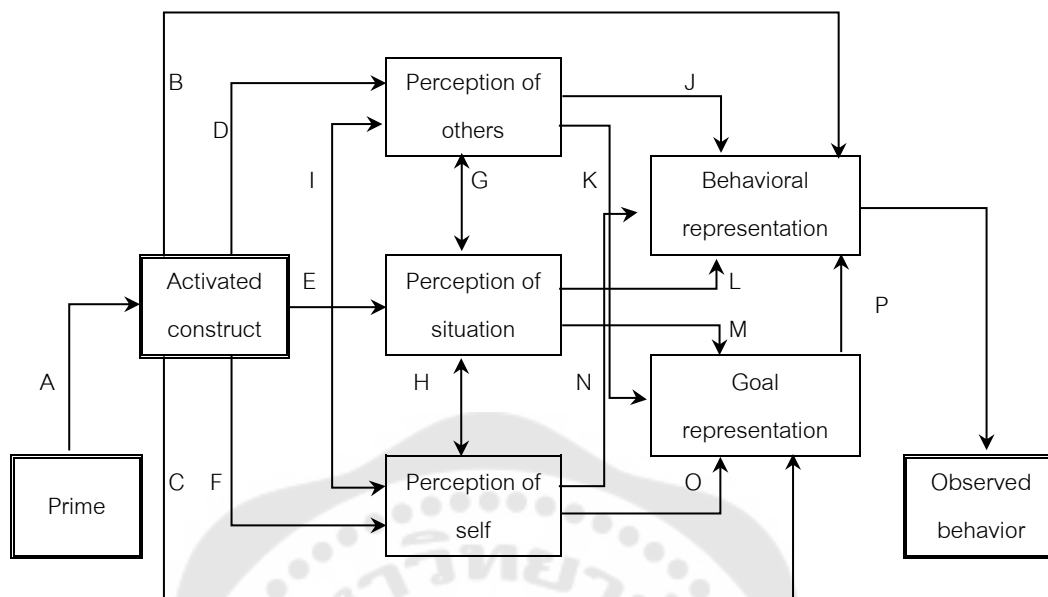
- 1) กระบวนการทางปัญญา ส่งผลต่อ พฤติกรรม
- 2) กระบวนการทางปัญญา สามารถปรับเปลี่ยนได้
- 3) ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงใช้การปรับกระบวนการทางปัญญา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก โดยการใช้ฐานความคิดแบบ Interaction เพื่อให้พฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก เกิดการปฏิสัมพันธ์ส่งผลต่อกัน ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อได้เรียนรู้จนเกิดการพัฒนาของกระบวนการทางปัญญา ทั้งในรูปแบบของความคิด และความรู้สึกตามองค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นนึ่งเชิงบวก และความเข้มแข็งทางใจ จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม คือ การเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดี

2.2 แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา

2.2.1 โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม

Wheeler และ DeMaree (2009) ได้อธิบายกลไกการใช้ตัวเหนี่ยวนำ (Prime) ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ในรูปแบบของโมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime to behavior model) โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพประกอบ 2 Mechanism for Prime-to-behavior effect

ที่มา : Wheeler & DeMaree (2014)

จากโมเดลของ Wheeler และ DeMaree (2014) มีกล่ององค์ปัจจัยหลัก 3 ประการ อันได้แก่ Prime (ตัวเหนี่ยวนำ) ซึ่งเป็นสิ่งเร้าตามธรรมชาติ Activated construct เป็นความรู้สึกที่ถูกกระตุ้น และ Observed behavior เป็นพฤติกรรมที่แสดงออก และสังเกตได้ ซึ่งขั้นตอนในการเกิดพฤติกรรม เกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ แต่ทุกรูปแบบเริ่มต้นจากการที่บุคคลถูกตัวเหนี่ยวนำกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด ผ่านไปยังการรับรู้ที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล (Wheeler & Berger, 2007 as cited in Wheeler et al., 2014)

รูปแบบที่ 1 เส้น A-B เป็นเส้นทางที่แสดงถึงการเชื่อมโยงระหว่างความคิดที่ได้รับ การกระตุ้น (Activated construct) จากตัวเหนี่ยวนำ (Prime) และส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมโดยตรง (Behavior representation) โดยตรง ในรูปแบบของพฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observed behavior) ซึ่งในรูปแบบนี้จะพบว่า การถูกกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมถูกควบคุมโดยสมองส่วนที่ทำงานร่วมกัน เพราะฉะนั้นตัวเหนี่ยวนำบางตัว สามารถกระตุ้นความคิด และทำให้เกิดการแสดงออกไปได้พร้อมๆ กัน เช่น Bargh และคณะ (1996 อ้างถึงใน ภาสกร ยุววรรณ, 2561) ได้ทดลองการเหนี่ยวนำ โดยใช้ ภาพเหมารวม (Stereotype) ของคำที่เกี่ยวข้องกับความชรา และทดลองใช้การนำเสนอภาพเกี่ยวกับคนหนุ่มสาวแอฟริกัน ซึ่งการกระตุ้นที่เกิดขึ้นเป็นแบบ

Non-Conscious โดยผลการทดลอง พบว่า การกระตุ้นจากตัวเหนี่ยวนำที่เกิดขึ้นทำให้กลุ่มตัวอย่างแสดงพฤติกรรมตามภาพเหมารวมที่ได้นำเสนอไปโดยกลุ่มตัวอย่างไม่รู้ตัว และพฤติกรรมที่ได้รับการกระตุ้น เป็นพฤติกรรมที่มีความเชื่อมโยงกับตัวเหนี่ยวนำอย่างชัดเจน

รูปแบบที่ 2 เส้น A-C-P เป็นเส้นทางที่แสดงถึงการกระตุ้น (Activated construct) จากตัวเหนี่ยวนำ (Prime) ไปที่เป้าหมาย (Goal representation) ของตัวบุคคล ก่อนที่จะแสดงออกทางเป็นพฤติกรรม (Behavior representation) ในรูปแบบของพฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observed behavior) ซึ่งเป้าหมายใดของบุคคลจะได้รับการกระตุ้นนั้นก็ขึ้นอยู่กับความชัดเจนของการเชื่อมโยงระหว่างเป้าหมายกับตัวเหนี่ยวนำ เช่น "การซื้อสินค้า" เป็นตัวเหนี่ยวนำ อาจไปกระตุ้นเป้าหมายของการซื้อสินค้า และทำให้เกิดพฤติกรรมการออกไปซื้อของในร้านค้า หรือ การใช้ตัวเหนี่ยวนำเกี่ยวกับ "ความฉลาด" อาจไม่ได้ไปกระตุ้นพฤติกรรมเกี่ยวกับความฉลาดโดยตรง แต่ไปส่งผลเชื่อมโยงกับเป้าหมายของบุคคลที่อยากเป็นคนฉลาดก่อน และส่งผลไปยังพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกับเป้าหมาย คือ การอ่านหนังสือ เป็นต้น การทดลองของ Spencer และคณะ (2002 อ้างถึงใน ภาสกร ยุววรรณ, 2561) พบว่าการฉายภาพของคำที่มีความหมายเกี่ยวกับความกระหาย ซึ่งต้องการกระตุ้นไปที่เป้าหมายของการกระหายน้ำ เพื่อนำไปสู่การเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำ โดยมีเงื่อนไขว่าตัวเหนี่ยวนำจะได้ผลเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจบรรลุเป้าหมาย หรือมีทัศนคติสนับสนุนเป้าหมาย แต่หากกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อตัวเหนี่ยวนำที่ขัดแย้งกับเป้าหมาย ก็จะมีแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับตัวเหนี่ยวนำ เช่น ไม่ชอบคนชรา ก็เกิดพฤติกรรมเดินเร็วขึ้น เป็นต้น

รูปแบบที่ 3 เส้นเกี่ยวกับการรับรู้ 3 ประเภท คือ 1) Perception of other 2) Perception of situation และ 3) Perception of self ถึงแม้ว่าอคติทางการรับรู้จะเป็นสิ่งที่อยู่ในระดับผัสสะ แต่มนุษย์ก็ไม่ได้มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

รูปแบบที่ 3.1 เส้น A-D-J หรือ A-D-K-P เป็นรูปแบบที่ตัวเหนี่ยวนำจะส่งผลต่อการรับรู้ถึงคนอื่น ซึ่งการรับรู้ถึงคนอื่นนี้ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางคอยกำหนดเป้าหมาย และพฤติกรรมทดลองของ Smeesters และคณะ (2009 อ้างถึงใน ภาสกร ยุววรรณ, 2561) ที่ทำการเหนี่ยวนำคนด้วยคำที่เกี่ยวกับ ความรุนแรง ความใจจืดใจดำ (Unkind) กับคำปกติทั่วไป จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมทดลองเล่นเกมสล็อตเกี่ยวกับการจัดสรรแบ่งปัน ผลสรุปว่า นอกจากคำที่เป็นตัวเหนี่ยวนำจะทำให้เกิดพฤติกรรมตามแบบแล้ว ยังทำให้มุมมองที่มีต่อบุคคลอื่นที่อยู่ในเกมสล็อตเป็นไปตามแนวทางที่ถูกเหนี่ยวนำด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การที่ตัวเหนี่ยวนำมีลักษณะที่ชัดเจนยิ่งส่งผลให้การเหนี่ยวนำมีอิทธิพลมากขึ้น

รูปแบบที่ 3.2 เส้น A-E-L หรือ A-E-M-P นอกจากบุคคลจะใช้การรับรู้ต่อบุคคลอื่นเป็นพื้นฐานในการแสดงพฤติกรรมแล้ว ยังใช้สถานการณ์เป็นพื้นฐานในการแสดงพฤติกรรมด้วย จากการศึกษาของ Kay และ Ross (2003 อ้างถึงใน ภาสกร ยุรวรรณ, 2561) ที่ให้ผู้เข้าร่วมทดลองเล่นเกม Prisoner's dilemma ก่อนเล่นเกม ผู้เข้าร่วมการทดลองจะถูกเหนี่ยวนำด้วยคำที่เกี่ยวกับการแข่งขัน และการร่วมมือ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนระบุชื่อที่เหมาะสมกับเกมส์นี้ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่ได้รับการเหนี่ยวนำด้วยคำที่เกี่ยวกับการร่วมมือ มีการตั้งชื่อเกมส์ที่แสดงถึง การร่วมมือกัน และยังคงแสดงถึงพฤติกรรมในการร่วมมือกันในการเล่นเกมส์มากกว่าด้วย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลได้รับอิทธิพลจากตัวเหนี่ยวนำด้วยการสร้างการรับรู้ให้เชื่อมโยงสถานการณ์ และใช้การรับรู้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาการทำพฤติกรรม

รูปแบบที่ 3.3 เส้น A-F-N หรือ A-F-O-P เป็นเส้นทางที่ตัวเหนี่ยวนำเข้าไปทำหน้าที่ในการกระตุ้น ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) เช่น การเปรียบเทียบทางสังคม เป็นต้น โดยในที่นี้ ความคิดเกี่ยวกับตนเองทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างตัวเหนี่ยวนำกับพฤติกรรมที่แสดงออก แต่ในเส้นทางนี้อาจเกิดผลในทางตรงกันข้ามกับตัวเหนี่ยวนำที่เข้าไปกระตุ้น ดังเช่นการทดลองของ Dijksterhuis และคณะ (1998 อ้างถึงใน ภาสกร ยุรวรรณ, 2561) ที่ใช้ตัวเหนี่ยวนำซึ่งแสดงออกถึงความฉลาดอย่าง Einstein พบว่า ตัวเหนี่ยวนำไม่ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมการทดลองแสดงพฤติกรรมของความฉลาด แต่ไปกระตุ้นความคิดว่าตนเองโง่ และส่งผลไปยังพฤติกรรมที่แสดงออก เพราะผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดการเปรียบเทียบ ตัวเหนี่ยวนำ กับตนเอง เนื่องจากการถูกกระตุ้นความคิดเกี่ยวกับตนเอง DeMaree (2005 อ้างถึงใน ภาสกร ยุรวรรณ, 2561) จึงได้อธิบายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตรงกันข้ามกับตัวเหนี่ยวนำ โดยใช้แนวคิด Active self-account คือ การกระตุ้นด้วยตัวเหนี่ยวนำที่มีภาพเหมารวม (Stereotype) ไม่เกี่ยวกับตนเอง (Non-self-stereotype) จะทำให้บุคคลมีความลำเอียงต่อตัวตนจนเกิดเป็นตัวตนชั่วคราว (Active self) แต่เมื่อกระตุ้นด้วยตัวเหนี่ยวนำที่มีภาพเหมารวม (Stereotype) เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนจริง (Chronic self) ตัวตนจริงจะถูกเปรียบเทียบและชี้้นำให้เกิดพฤติกรรม

การศึกษาวิจัยนี้ใช้ Prime-to-behavior model ในขั้นตอนที่ 1 เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากภายในตนเอง ผ่านทางกระบวนการทางปัญญา (Cognitive process) โดยให้ตัวเหนี่ยวนำ (Prime) ที่ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นตัวกระตุ้นทางกระบวนการทางปัญญา เพื่อให้เกิดพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ก่อนที่บุคคลจะออกไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคม ซึ่งตัวเหนี่ยวนำในการศึกษานี้เป็นภาพเหมารวม (Stereotype) ที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม

กิจกรรม โดยจะเชื่อมโยงต่อไปถึงความต้องการในจิตใจที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นคนที่มีความสุข ซึ่งเป็นความต้องการที่มีอยู่บ้างแล้วแต่อาจจะยังไม่เข้มแข็งหรือชัดเจน

2.2.2 ทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์

ทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner มีฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีของ Kurt Lewin ในปี 1936 คือ พฤติกรรมของบุคคล (B) เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วม (Interaction: f) ระหว่างบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E) ตามสมการ $B=f(P,E)$ ซึ่งในต่อมา Bronfenbrenner ได้นำทฤษฎีของ Lewin มาจัดระบบใหม่ที่แสดงให้เห็นอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพัฒนาการมนุษย์ เป็นทฤษฎีที่มีลักษณะสำคัญคือ การอธิบายพัฒนาการของบุคคล โดยเป็นการวิเคราะห์บริบทต่าง ๆ ของสภาพแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ในตัวมนุษย์ ซึ่งทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเป็นคุณลักษณะที่เกิดได้จากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อตัววัยรุ่นและผลักดันให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตที่ดี (Lerner, 2005) โดยตามทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ ประกอบด้วยระบบที่สำคัญ 5 ระบบที่เริ่มตั้งแต่การปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคล (Social agent) ในระบบเดียวกันไปจนถึงการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่ไกลตัวออกไป (Bronfenbrenner & Morris, 1998 อ้างถึงใน สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล, 2556) มีรายละเอียดดังนี้

1) ระบบจุลภาค (Microsystem) เป็นระบบของบริบทแวดล้อมที่ใกล้ตัววัยรุ่นมากที่สุด ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน และเพื่อนบ้าน ในระบบจุลภาคนี้วัยรุ่นจะมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคลที่อยู่ในระบบ โดยวัยรุ่นไม่ได้อยู่ในฐานะผู้ถูกกระทำ แต่วัยรุ่นถูกมองว่าเป็นบุคคลหนึ่งในระบบ เป็นผู้ประดับประดาให้ตนเองบรรลุขั้นพัฒนาการต่างๆ ดังนั้นความสัมพันธ์ในระดับนี้จะเป็นผลที่เกิดขึ้นในลักษณะ 2 ทาง คือ ทั้งจากตัวของวัยรุ่นไปยังบริบทแวดล้อมและจากบริบทแวดล้อมกลับมายังตัวของวัยรุ่น

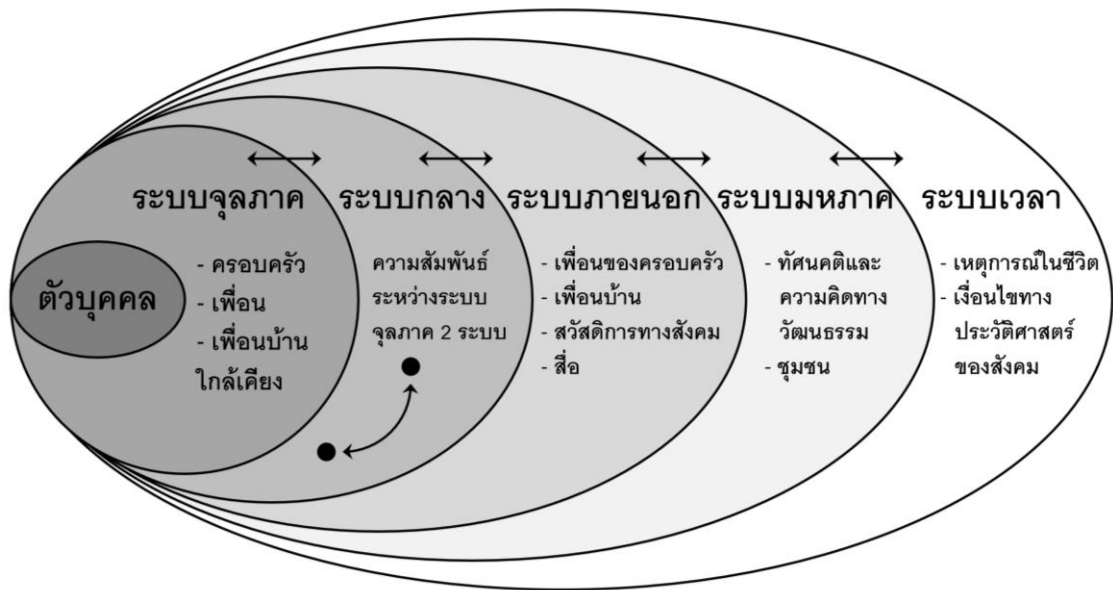
2) ระบบกลาง (Mesosystem) เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลจากระบบจุลภาค 2 ระบบขึ้นไป เช่น ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวบุคคล - ครอบครัว - เพื่อน โดยวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น มักจะเป็นเพื่อนที่ดีและจริงใจกับเพื่อนที่โรงเรียน ส่วนวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีปัญหา ก็มักจะสร้างปัญหาให้กับเพื่อนที่โรงเรียน เป็นต้น

3) ระบบภายนอก (Exosystem) เป็นระบบความสัมพันธ์ของบริบทแวดล้อมที่ประกอบด้วยสถาบันต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัว มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นทั้งอย่างตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งวัยรุ่นไม่ได้เป็นผู้กระทำโดยตรง โครงสร้างในระบบนี้จึงส่งผลต่อพัฒนาการของวัยรุ่น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับโครงสร้างบางประการในระบบจุลภาค (Microsystem) เป็นบริบทแวดล้อมที่มี

อิทธิพลต่อประสบการณ์ของวัยรุ่น เช่น ประสบการณ์ทำงานนอกบ้านของผู้หญิงจะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคู่วิวิตและการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนอกครอบครัวหรือเป็นสถานการณ์ที่เด็กไม่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้น สถานการณ์นั้นจึงไม่ได้มีอิทธิพลต่อพัฒนาการการเจริญโตของเด็กโดยตรง แต่เป็นผลกระทบที่ผ่านทางบุคคลในระบบจุลภาคจากนั้นจึงส่งผลมายังตัวของเด็ก

4) ระบบมหภาค (Macrosystem) เป็นระบบใหญ่ที่สุดของสังคมซึ่งเป็นที่รวมทุกระบบให้มีความเกี่ยวเนื่องกันเป็นวัฒนธรรมใหญ่และวัฒนธรรมย่อยในสังคมที่วัยรุ่นอาศัยอยู่ โดยวัฒนธรรมเป็นการปฏิบัติและแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในสังคมและสืบทอดกันมารุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง เช่น ทัศนคติเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแต่ละวัยในเรื่องการสอนเด็กให้ทำหน้าที่ต่างๆ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ในสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น ซึ่งวัฒนธรรมก็จะมีพัฒนาไปตามกาลเวลา หรือ เมื่อมีเหตุการณ์สำคัญทางประวัติศาสตร์เกิดขึ้นในสังคม เช่น ภาวะสงคราม ภัยพิบัติ หรือการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เป็นต้น แต่จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นก็ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าคนในสังคมเดียวกันจะเกิดพฤติกรรมที่เหมือนกันทั้งหมด เพราะแต่ละคนมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบพฤติกรรม ความเชื่อ และมรดกของกลุ่มคนที่ตกทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างที่อยู่ในตัวของแต่ละบุคคลนี้จะส่งผลให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์เดียวกันมีความแตกต่างกันด้วย

5) ระบบเวลา (Chronosystem) เป็นรูปแบบของเหตุการณ์แวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตของบุคคล รวมทั้งสภาพสังคมและเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ของบุคคลนั้น เช่น การหย่าร้างจะส่งผลต่อเด็กในทางลบ โดยอิทธิพลที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบรุนแรงต่อเด็กในระยะ 1 ปีแรก ซึ่งจะเกิดผลในทางลบกับเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง เป็นต้น



ภาพประกอบ 3 ทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์
(Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner

ที่มา : Bronfenbrenner & Morris (1998 อ้างถึงใน สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล, 2556)

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปความสำคัญในกรอบแนวคิดของ Bronfenbrenner ได้ว่าการเน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับระบบต่างๆ ของบริบทแวดล้อม โดยระบบต่างๆ ล้วนมีส่วนในการสร้างพฤติกรรมของบุคคล และบุคคลก็มีส่วนในการสร้างหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอื่นๆ ในระบบด้วย เป็นผลกระทบที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมของแต่ละบุคคลล้วนมีความแตกต่างกันแม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ทั้งนี้เพราะปัจจัยภายในตัวบุคคลที่แตกต่างกันด้วย

ในการศึกษาวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์มาใช้เป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด โดยการมีปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลกับบุคคลแวดล้อมในระดับต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน เป็นการถ่ายทอดทางความคิดระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ระหว่างพ่อแม่กับลูก และระหว่างบุคคลแวดล้อมในสังคมกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด เช่น ทศนคติ ความเข้าใจกัน เป็นต้น และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการลำดับขั้นของการจัดกิจกรรมซึ่งเริ่มจากการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในระดับใกล้ตัวที่สุด และออกไปจนถึงระดับไกลตัว เช่น บุคลากรในสถานศึกษา และเพื่อนบ้าน เป็นต้น

2.2.3 ทฤษฎีปัญญาสังคม

Bandura (1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540) นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้พัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้น โดยให้ความหมายของการเรียนรู้ (Learning) ที่ไม่จำเป็นต้องวัดผลด้วยการแสดงออก (Performance) แต่เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired) ซึ่งนับว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว แม้ว่าจะยังไม่มี การแสดงออกก็ตาม เป็นการให้ความหมายที่ต่างไปจากนักจิตวิทยาท่านอื่นๆ ดังนั้นการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Bandura จึงเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก โดยพื้นฐานความคิดของ Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors: P) ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง ฯลฯ ประการที่ 2 คือปัจจัยจากสภาพแวดล้อม (Environmental factors: E) ซึ่งปัจจัยทั้ง 2 นี้มีอิทธิพลต่อกันและมีส่งอิทธิพลไปยังพฤติกรรม (Behavioral: B) รวมทั้งได้รับอิทธิพลกลับมากในลักษณะของการเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (Reciprocal causation) ด้วยเหตุนี้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจึงไม่ได้เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่หากมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาด้วย ดังนั้น เมื่อกระบวนการทางปัญญาเกิดการเปลี่ยนแปลง Bandura ก็เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลก็ จะได้รับการเปลี่ยนไปด้วย ซึ่งกระบวนการทางปัญญาที่มีการเปลี่ยนแปลง 3 ประการ คือ 1) การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) 2) การกำกับตนเอง (Self-regulatory) และ 3) การรับรู้ความสามารถของตน (Self-Efficacy) โดยในการศึกษานี้จะกล่าวถึงเพียงการเรียนรู้จากการสังเกตเท่านั้น

การเรียนรู้จากการสังเกต (Observational learning)

การเปลี่ยนแปลงความคิด หรือการเรียนรู้ของบุคคลตามแนวคิดของ Bandura ส่วนใหญ่เกิดจากการสังเกตสิ่งๆ ที่เรียกว่า “ตัวแบบ” โดยบุคคลที่สังเกตตัวแบบจะได้รับการถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกไปพร้อมๆ กัน และเนื่องจากชีวิตประจำวันของมนุษย์ไม่สามารถที่จะเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกได้ทุกเหตุการณ์ มีเพียงสภาพแวดล้อมรอบตัวเท่านั้นที่จะสามารถรับรู้ได้โดยตรง ดังนั้นการรับรู้สถานการณ์ต่างๆ ของสังคมที่เกิดขึ้นอีกจำนวนมากจึงเกิดขึ้นผ่านทางประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยิน หรือได้เห็น ซึ่งไม่ใช่ประสบการณ์โดยตรง ทำให้การรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของสังคม เป็นการรับรู้ผ่านสื่อแทบทั้งสิ้น

ตัวแบบแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) ตัวแบบทางพฤติกรรม 2) ตัวแบบทางวาจา 3) ตัวแบบสัญลักษณ์ และ 4) ตัวแบบสัมผัส

1) ตัวแบบทางพฤติกรรม (Behavioral modeling) หมายถึง บุคคลได้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบ เช่น ลูกเห็นพ่อแม่ทิ้งขยะลงในถังขยะ นักเรียนเห็นครูทำงานอย่างเป็น

ระเบียน เป็นต้น ทั้งนี้ สิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเกิดพฤติกรรมใหม่จากการสังเกตตัวแบบทางพฤติกรรม คือ การแสดงพฤติกรรมของตัวแบบ

2) ตัวแบบทางวาจา (Verbal modeling) หมายถึง การพูด การบอกกล่าว หรือเขียนว่าจะทำอะไร และควรทำอย่างไร จากตัวแบบ เช่น การทำอาหารจากการอ่านตำรา เป็นต้น ผู้สังเกตจะเกิดการเรียนรู้และทำพฤติกรรมต่างๆ ได้จากการฟัง สิ่งที่ตัวแบบได้พูดหรืออ่านสิ่งที่ตัวแบบได้เขียนไว้

3) ตัวแบบทางสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) หมายถึง ตัวแบบที่มีลักษณะเป็นภาพ หรือเสียงที่ผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ วีดีทัศน์ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ ผ่านทางสื่อเกิดขึ้นทั้งในแบบรูปธรรม และนามธรรม โดยในรูปแบบนามธรรม ได้แก่ การแต่งกาย การใช้สินค้า การแสดงอากัปกิริยาต่างๆ เป็นต้น ส่วนนามธรรม ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้จากตัวแบบทางสัญลักษณ์มีอิทธิพลต่อมนุษย์มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะข้อได้เปรียบของตัวแบบทางสัญลักษณ์ คือ การถูกนำไปเผยแพร่ได้อย่างกว้างขวาง ทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์จำนวนมากจากตัวแบบทางสัญลักษณ์ โดยอาศัยสื่อมวลชน ร่วมกับเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้มนุษย์สามารถที่จะศึกษาเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่หลากหลายได้อย่างรวดเร็ว เช่น การศึกษาตัวแบบที่สาธิตการเล่นกีฬา เป็นต้น

4) ตัวแบบทางสัมผัส (Kinesthetic modeling) หมายถึง การสัมผัสไปที่ตัวแบบโดยตรง เช่น กรณีของเด็กที่มีอาการหูหนวกร่วมกับตาบอด การเรียนการออกเสียงจะต้องใช้การสัมผัสริมฝีปากของครูผู้สอน เป็นต้น

กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ

การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบตามแนวคิดของ Bandura ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่

1) กระบวนการใส่ใจ (Attentional processes) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใส่ใจ และให้ความสนใจในการรับรู้พฤติกรรมของตัวแบบ การเรียนรู้จากการสังเกตจะเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความใส่ใจที่มีต่อพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งการใส่ใจในพฤติกรรมของตัวแบบเป็นผลมาจาก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นตัวแบบ และปัจจัยที่เกี่ยวกับลักษณะของผู้สังเกต

1.1) ปัจจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นตัวแบบ จะส่งผลต่ออัตรา และระดับของการเรียนรู้จากการสังเกตประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่

1.1.1) ความเด่นชัดของตัวแบบย่อมดึงดูดความสนใจของบุคคล ได้มากกว่าตัวแบบที่ไม่ค่อยเด่นชัด หรือกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

1.1.2) ทิศทางของอารมณ์ความรู้สึก ส่งผลต่อผู้สังเกต โดยหากผู้สังเกตรู้สึกชื่นชอบตัวแบบผู้สังเกตก็จะมีแนวโน้มใส่ใจกับตัวแบบมากกว่าผู้สังเกตที่ไม่ชอบตัวแบบ

1.1.3) ความซับซ้อนของเหตุการณ์ส่งผลต่อความใส่ใจของผู้สังเกต โดยเหตุการณ์ที่มีความซับซ้อนน้อยจะส่งผลให้ผู้สังเกตมีความสนใจมากกว่าเหตุการณ์ที่มีความซับซ้อนมาก แต่ในกรณีที่จำเป็นต้องนำเสนอตัวแบบในเหตุการณ์ที่มีความซับซ้อนมาก ผู้เสนอตัวแบบควรแยกเหตุการณ์ของตัวแบบออกเป็นส่วนย่อยๆ ให้แต่ละเหตุการณ์มีความซับซ้อนลดลง จนสามารถดึงดูดให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจได้มากที่สุด

1.1.4) จำนวนตัวแบบ มีอิทธิพลต่อระดับความสนใจของผู้สังเกต หากพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตใส่ใจมีตัวแบบจำนวนมาก ผู้สังเกตก็จะให้ความสนใจได้มากกว่าพฤติกรรมที่มีจำนวนตัวแบบน้อยกว่า

1.1.5) คุณค่าในการใช้ประโยชน์ จะทำให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจมากขึ้น เมื่อพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้สังเกต แต่ในทางตรงกันข้าม หากตัวผู้สังเกตคิดว่าพฤติกรรมของตัวแบบไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองก็จะลดความสนใจที่มีต่อตัวแบบลง

1.2) ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะของผู้สังเกต มีอิทธิพลต่อการใส่ใจกับเหตุการณ์ของตัวแบบประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่

1.2.1) ความสามารถในการรับรู้ ประกอบด้วยประสาทสัมผัส และการตีความ ได้แก่ การมองเห็น การอ่าน การรับรส การรับกลิ่น และการสัมผัส เป็นต้น โดยผู้ที่มีความสามารถในการรับรู้สูง ก็จะมีใส่ใจกับตัวแบบได้มากกว่าผู้ที่มีความสามารถในการรับรู้ต่ำ

1.2.2) ชุดการรับรู้ เป็นแนวทางการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งได้รับการสะสมมาจากประสบการณ์ในอดีต อีกทั้งจะกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่จะทำให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจในแง่มุมมองของพฤติกรรม และนำสิ่งที่ได้เห็นหรือได้ยินไปตีความอย่างไร

1.2.3) ความสามารถทางปัญญา เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สังเกตมีความสนใจในรายละเอียดในระดับที่แตกต่างกัน โดยผู้สังเกตที่มีความสามารถทางปัญญาสูงมีโอกาสที่จะสังเกตรายละเอียดพฤติกรรมของตัวแบบได้มากกว่าผู้สังเกตที่มีระดับความสามารถทางสติปัญญาต่ำกว่า

1.2.4) ระดับการตื่นตัว เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ผู้สังเกตมีระดับความสนใจแตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีการตื่นตัวอยู่ในระดับปานกลางจะมีโอกาสใส่ใจต่อพฤติกรรมมากกว่าบุคคลที่มีความตื่นตัวอยู่ในระดับต่ำหรือสูงเกินไป เช่น บุคคลที่อยู่ในภาวะซีมีเศร้า บุคคลที่กำลังประหม่าหรือตื่นเต้นมาก เป็นต้น

1.2.5) ความชื้นชอบที่มีอยู่แล้ว หากผู้สังเกตมีความชื้นชอบที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของตัวแบบก็จะทำให้ผู้สังเกตเกิดความใส่ใจในตัวแบบมากขึ้น

2) กระบวนการเก็บจำ (Retention processes) เป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ หากผู้สังเกตสามารถเก็บจำพฤติกรรมของตัวแบบได้มากก็จะสามารถเรียนรู้ได้มากกว่าผู้สังเกตที่เก็บจำได้น้อยในกรณีที่จำนวนการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบเท่ากัน เพราะในระหว่างการสังเกตพฤติกรรมผู้สังเกตจะไม่มีโอกาสทำพฤติกรรมตามตัวแบบได้ โดยในกระบวนการนี้ประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยในการเก็บจำ และปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะของผู้สังเกต ดังนี้

2.1) ปัจจัยในการเก็บจำ ประกอบด้วย 4 ปัจจัยย่อย ได้แก่

2.1.1) การเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ มี 2 วิธี คือ การจำเป็นภาพและการจำเป็นคำพูด ซึ่งส่วนใหญ่การจำรูปแบบของพฤติกรรมจะใช้การจำเป็นภาพ เช่น ท่าเต้นการแสดง เป็นต้น แต่พฤติกรรมบางอย่างต้องอาศัยการจำทั้งในรูปแบบของภาพและคำพูดด้วย เช่น การหัดขับรถ เป็นต้น

2.1.2) การจัดระบบทางปัญญา เป็นการเลือกรับรู้พฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการของแต่ละบุคคลในการเก็บจำสิ่งที่ได้พบเห็น และการระลึกสิ่งที่ได้จดจำไว้ออกมา โดยบุคคลที่เห็นพฤติกรรมของตัวแบบจากนั้นเลือกรับรู้ลักษณะเด่นไปเก็บจำไว้ ก็มีโอกาสทำตามตัวแบบได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถรับรู้ลักษณะเด่นของพฤติกรรมได้

2.1.3) การทบทวนทางปัญญา เป็นการนำแบบแผนพฤติกรรมของตัวแบบมาทบทวนในใจ ซึ่งจะส่งผลให้สามารถเก็บจำแบบแผนของพฤติกรรมได้มากกว่าบุคคลที่ไม่ได้มีการทบทวนแบบแผนพฤติกรรมของตัวแบบเลย

2.1.4) การทบทวนการกระทำ เป็นการลงมือทบทวนแบบแผนการกระทำตามที่ได้สังเกตตัวแบบมา บุคคลที่มีการทบทวนการกระทำมากก็มีโอกาสจะเก็บจำแบบแผนพฤติกรรมของตัวแบบไว้ได้มากด้วย

2.2) ปัจจัยที่เกี่ยวกับลักษณะของผู้สังเกต ประกอบด้วย 2 ปัจจัยย่อย ได้แก่

2.2.1) ทักษะทางปัญญา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะ
เก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ที่จะจดจำเป็นเวลานาน

2.2.2) โครงสร้างของปัญญา หมายถึง การจัดระบบทางปัญญา
ระบบย่อยหลายระบบเข้าด้วยกันเป็นระบบใหญ่ที่สะดวกต่อการระลึกกลับมาใช้งาน

3) กระบวนการกระทำ (Production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้
สังเกตนำเอาข้อมูลที่ได้เก็บจำเป็นสัญลักษณ์ในกระบวนการเก็บจำเป็นมาแปลงเป็นการกระทำ
ประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยที่เป็นการกระทำ และปัจจัยที่เกี่ยวกับลักษณะของผู้สังเกต
ดังนี้

3.1) ปัจจัยในการกระทำ ประกอบด้วย 4 ปัจจัยย่อย

3.1.1) การระลึกภาพจากปัญญา เป็นการระลึกภาพแบบแผน
พฤติกรรมของตัวแบบที่ผู้สังเกตได้เก็บจำเป็นในปัญญาออกมา หากบุคคลสามารถระลึกภาพจาก
ปัญญาได้อย่างแม่นยำ บุคคลนั้นก็มีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมตามแบบแผนของตัวแบบได้มาก
ขึ้น

3.1.2) การสังเกตการกระทำ เป็นการสังเกตการณ์กระทำของ
ตนเอง ซึ่งรวมถึงการสังเกตความรู้สึกของตนเอง การฟัง และการมองการกระทำของตนเอง

3.1.3) ข่าวสารย้อนกลับ เป็นการสังเกตและการรับข้อมูล
ข่าวสารที่ย้อนกลับมาหาตัวของผู้แสดงพฤติกรรม ทั้งจากการสังเกตการกระทำของตนเอง และ
ข่าวสารย้อนกลับจากภายนอก

3.1.4) การเทียบเคียงการกระทำกับภาพในปัญญา เป็นการนำ
ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการกระทำในรูปแบบของข้อมูลย้อนกลับ นำมาเปรียบเทียบกับการ
กระทำที่เก็บเป็นภาพไว้ในปัญญา โดยหากพบว่ามีส่วนใดที่ยังผิดเพี้ยนอยู่ บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่
จะปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่ได้สังเกตมา

3.2) ปัจจัยที่เกี่ยวกับลักษณะของผู้สังเกต ประกอบด้วย 2 ปัจจัยย่อย

3.2.1) ความสามารถทางกาย เป็นความสามารถที่บุคคลซึ่งจะ
แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบต้องมี เพื่อที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้

3.2.2) ทักษะของพฤติกรรมย่อย เป็นทักษะที่บุคคลจะต้องนำมา
ประกอบกันเป็นแบบแผนของพฤติกรรมตามที่ได้สังเกตจากตัวแบบ

4) กระบวนการจูงใจ (Motivational processes) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบออกมา ประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก คือ ตัวจูงใจ และลักษณะของผู้สังเกตที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจูงใจ ดังนี้

4.1) ตัวจูงใจ (Incentives) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในกระบวนการจูงใจ ได้แก่ สิ่งของ ปฏิกริยาของผู้อื่น หรือ ปฏิกริยาของตนเอง เป็นต้น โดยตัวจูงใจจะส่งผลให้บุคคลทำหรือไม่ทำตามพฤติกรรมได้สังเกตมา แบ่งตัวจูงใจได้เป็น 3 ประเภท

4.1.1) ตัวจูงใจภายนอก หมายถึง สิ่งภายนอกที่จูงใจตัวบุคคลให้เกิดการทำหรือไม่ทำตามพฤติกรรมตามที่ได้สังเกตมาจากตัวแบบ โดยตัวจูงใจภายนอกอาจเป็นสิ่งที่จับต้องได้ เช่น รางวัล หรือสิ่งของ เป็นต้น ส่วนตัวจูงใจที่จับต้องไม่ได้ เช่น ปฏิกริยาในทางบวกหรือทางลบจากผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งตัวจูงใจจะต้องเป็นสิ่งของหรือปฏิกริยาที่สามารถกระตุ้นประสาทรับรู้ของผู้กระทำพฤติกรรม ให้เกิดความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจต่อพฤติกรรมที่ตนเองได้กระทำไป เพื่อจะได้ตัดสินใจว่าควรกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไปอย่างไร

4.1.2) ตัวจูงใจที่เห็นคนอื่นได้รับ (Vicarious incentives) หมายถึง การเห็นบุคคลอื่นได้รับการเสริมแรงจากการทำพฤติกรรมตามตัวแบบที่ได้สังเกต ซึ่งการเสริมแรงที่คนอื่นได้รับ หากเป็นการเสริมแรงที่ผู้สังเกตต้องการก็จะจูงใจให้ผู้สังเกตทำพฤติกรรมตามตัวแบบอย่างเช่นที่คนอื่นทำ แต่ถ้าผู้สังเกตไม่ต้องการได้รับการเสริมแรงแบบที่คนอื่นได้รับก็จะไม่กระทำพฤติกรรมตามตัวแบบ

4.1.3) ตัวจูงใจของตนเอง เป็นสิ่งที่แต่ละบุคคลให้กับตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือเป็นการประเมินตนเอง

4.2) ลักษณะของผู้สังเกตที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจูงใจ ประกอบด้วย 3 ลักษณะ

4.2.1) การชอบตัวจูงใจต่างๆ มากกว่ากัน หมายถึง ความชื่นชอบที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลกับสิ่งจูงใจที่แตกต่างกัน โดยบางคนอาจมีความชื่นชอบตัวจูงใจประเภทหนึ่งมากกว่าตัวจูงใจอีกประเภทหนึ่ง

4.2.2) ความลำเอียงจากการเปรียบเทียบทางสังคม หมายถึง การเปรียบเทียบพฤติกรรมของตัวแบบว่าเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ หากพฤติกรรมใดไม่เหมาะสมกับตนก็จะเกิดความลำเอียง และจูงใจไม่ให้บุคคลทำตามตัวแบบ แต่หากพฤติกรรมใดคิดว่าเหมาะสมก็จะอยากทำตามตัวแบบ

4.2.3) มาตรฐานภายใน หมายถึง มาตรฐานที่แต่ละคนมีอยู่ในใจของตน ซึ่งจะเป็นการเลือกพฤติกรรมที่จะทำพฤติกรรมตามตัวแบบหรือไม่ทำตามตัวแบบ



ภาพประกอบ 4 กระบวนการในการเรียนรู้จากการสังเกต

ที่มา : Bandura (1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540)

ในการศึกษาวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีปัญญาสังคมมาใช้เป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด โดยใช้การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ซึ่งผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ให้ในรูปแบบของ Clip VDO ในระหว่างที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นสิ่งที่ตัวแบบทำและเกิดผลในทางบวกกับตัวแบบ กระบวนการเรียนรู้ได้เกิดขึ้น คือ การใส่ใจ เก็บจำ กระทำ และตั้งใจ แม้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติในเหตุการณ์จริง แต่พฤติกรรมภายในซึ่งเป็นความคิดได้จินตนาการจำลองเหตุการณ์ที่เป็นของตนเองขึ้นมาแล้ว ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดการตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ตัวแบบได้กระทำนั้นไปทำตามในเหตุการณ์จริง

3. ความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อความทุกข์ยากลำบาก หรือฟื้นกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ เมื่อต้องพบเจอกับเหตุการณ์วิกฤติ ซึ่งในทางวิชาการ Resilience ได้รับการแปลความหมายในชื่อที่หลากหลาย เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง (วิลเวอร์ธ แสงเนียม และ ชนกวร จิตปัญญา, 2561) ความเข้มแข็งทางใจ (เจกิตาน์ มูลไธสง, 2560; กรรณิการ์ ผ่องโต, 2555; ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (สุคนธ์จิต อุปนันชัย, 2556) ความหยุ่นตัว (สุรัฎมา รอดมณี, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2560) และ พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2550; นันทชิตส์พันธ์ สกุลพงศ์, 2559) เป็นต้น ทั้งนี้ คำแปลที่พบมากที่สุด คือ ความเข้มแข็งทางใจ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงแปลคำว่า Resilience ว่า "ความเข้มแข็งทางใจ"

3.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ในภาษาลาติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม (เจกิตาน์ มูลไธสง, 2560) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายไว้จำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่ล้วนมีความหมายในทิศทางที่สอดคล้องกัน ดังนี้

Wagnild และ Young (1993 อ้างถึงใน เจกิตาน์ มูลไธสง, 2560) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถที่ทำให้บุคคลเกิดการจัดการ และปรับตัวไปในทางที่ดี เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการลดผลกระทบจากเหตุการณ์ความยากลำบากนั้นๆ

Wolin และ Wolin (1993 อ้างถึงใน เจกิตาน์ มูลไธสง, 2560) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ (Bound back) ความทนต่อความยากลำบาก และการซ่อมแซมตนเองทางด้านจิตใจ

Luthar และคณะ (2000 อ้างถึงใน เจกิตานี มูลไธสง, 2560) กระบวนการที่มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic process) ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการปรับตัวไปในทิศทางบวก (Positive adaption) เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ยากลำบากในชีวิต

Masten และ Reed (2002 อ้างถึงใน สุณิสา คินทรักษ์, 2561) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบการปรับตัวทางบวกภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากหรือเสี่ยง

Grotberg (2003 อ้างถึงใน เจกิตานี มูลไธสง, 2560) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถพื้นฐานที่มีอยู่กับตัวมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในบริบทของเชื้อชาติ สังคม หรือวัฒนธรรมใด โดยเป็นความสามารถที่มนุษย์ใช้ในการจัดการเอาชนะความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต เพื่อให้ชีวิตผ่านพ้นประสบการณ์ด้านลบที่กำลังเผชิญอยู่ไปได้

Snyder และคณะ (2011 อ้างถึงใน สุณิสา คินทรักษ์, 2561) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการฟื้นตัวหรือปรับตัวทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความยากลำบากหรือมีความเสี่ยง

กรมสุขภาพจิต (2549) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจ โดยมีเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนความรู้สึกทางจิตใจ หรือเกิดเหตุการณ์วิกฤติ และมีปัจจัยปกป้องต่างๆ อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งก่อให้เกิดผลลัพธ์คือสามารถเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ความเข้มแข็งทางใจมีความเป็นพลวัต ดังนั้นจึงเป็นลักษณะที่สามารถพัฒนาได้

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550) ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง กระบวนการปรับตัวภายใต้สถานการณ์เลวร้าย เป็นการฟื้นตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่ยุ่งยาก หรือรุนแรง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ในเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น โดยความสามารถนี้เป็นความสามารถที่มีอยู่ภายในตนเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเมื่อต้องพบเจอกับสถานการณ์วิกฤติ แต่การมีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้นั้นจะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ แต่บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจเพียงสามารถยืนหยัดและฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคไปได้ โดยยังคงมีความรู้สึกเจ็บปวด หรือความเศร้าโศก เหมือนกับบุคคลอื่น ๆ ทั่วไป

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เป็นความสามารถพื้นฐานของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ โดยเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย หรือความทุกข์ยากลำบากในชีวิต บุคคลนั้นสามารถที่จะอดทนจนตนเองสามารถที่จะผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นไปด้วยดี หรือกลับฟื้นคืนสู่ความเป็นปกติ หรือสภาวะที่อารมณ์มีความสมดุลได้อย่างรวดเร็วเมื่อเหตุการณ์นั้นได้ผ่านพ้นไปแล้ว

3.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

Loehr (1986 อ้างถึงใน เจกิตานัน มุลโรตอง, 2560) ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ

1) ความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) เป็นการรับรู้และรู้สึกว่าคุณเองทำได้ จะทำให้แสดงความสามารถได้ดี และประสบความสำเร็จ ถ้าหากไม่มีความมั่นใจก็อาจจะไม่สามารถแสดงความสามารถตามที่ต้องการได้

2) การควบคุมพลังทางลบ (Negative energy control) เป็นการควบคุมอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้เผชิญกับเหตุการณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความหุนหันพลันแล่น เป็นต้น โดยใช้วิธีการทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย และมุ่งความสนใจไปที่สถานการณ์ เพื่อให้ตนเองเกิดพลังทางลบน้อยที่สุด

3) การควบคุมสมาธิ (Attention control) เป็นความสามารถในการมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น

4) การจินตภาพ (Visualization and imagery control) เป็นการจินตนาการถึงความสำเร็จ หรือสิ่งที่ต้องทำ เช่น นักกีฬาคิดและควบคุมการเคลื่อนไหวผ่านทางจินตนาการ

5) แรงจูงใจ (Motivation) เป็นการสร้างเป้าหมายที่สามารถทำได้ ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว รวมทั้งการจัดการกับความล้มเหลวให้เหมาะสม เพราะทุกส่วนต่างเป็นส่วนประกอบของแรงจูงใจ ความอดทนที่ตั้งใจฝึกซ้อม และเพิ่มพลังให้กับตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

6) พลังทางบวก (Positive energy) เป็นความสามารถที่เกิดจากความสนุกสนาน ความมุ่งมั่น การมองโลกในด้านบวก และการกระทำด้วยจิตวิญญาณจากภายใน โดยพลังทางบวกนี้จะช่วยให้คุณแสดงพฤติกรรมได้อย่างเต็มความสามารถ และรู้สึกผ่อนคลายหรือไม่กดดันมากเกินไป

7) การควบคุมทัศนคติ (Attitude control) เป็นทัศนคติที่ดีในการควบคุมตนเองและอารมณ์ให้เกิดการแสดงพฤติกรรมอย่างสิ้นไหว

Grotberg (1995 อ้างถึงใน สุคนธ์จิต อุปันนชัย, 2556) ได้ศึกษาวิธีการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจให้กับเด็ก โดยศึกษาจากเด็กและครอบครัวที่ประสบกับความทุกข์ยากในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ และรวบรวมองค์ประกอบต่างๆ ของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน แต่ละด้านมี 5 องค์ประกอบ

1) ฉันมี (I have)

- 1.1) ฉันมีบุคคลซึ่งไว้วางใจและรักฉันโดยไม่มีเงื่อนไข (ความไว้วางใจและสัมพันธ์ภาพ)
- 1.2) ฉันมีบุคคลซึ่งสร้างกรอบให้ฉัน ดังนั้น ฉันจึงรู้ว่าเมื่อไหร่ฉันจะยังยืนตนเองก่อนที่จะเกิดอันตรายหรือปัญหา (โครงสร้างและกฎของครอบครัว)
- 1.3) ฉันมีบุคคลซึ่งเป็นตัวอย่างให้ดูในสิ่งที่ถูกต้อง (ตัวแบบ)
- 1.4) ฉันมีบุคคลซึ่งต้องการให้ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง (การสนับสนุนให้มีอิสระในการปกครองตนเอง)
- 1.5) ฉันมีบุคคลซึ่งช่วยฉันในยามเจ็บป่วย อยู่ในอันตราย หรือ ต้องการเรียนรู้ (การเข้าถึงสุขภาวะที่ดี สวัสดิการ และการศึกษา)

2) ฉันเป็น (I am)

- 2.1) ฉันเป็นบุคคลที่ผู้อื่นชื่นชอบ หรือเป็นที่รักของบุคคลอื่น (บุคคลน่ารัก)
- 2.2) ฉันเป็นบุคคลที่ยินดีจะทำสิ่งที่ดีๆ สำหรับผู้อื่น และแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจของฉัน (แสดงความเข้าอกเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่น)
- 2.3) ฉันเป็นบุคคลที่นับถือตนเองและผู้อื่น (ภาคภูมิใจในตนเอง)
- 2.4) ฉันเป็นบุคคลที่เต็มใจจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองทำ (มีความรับผิดชอบ)
- 2.5) ฉันเป็นบุคคลที่มั่นใจว่าสิ่งต่างๆ จะดำเนินไปด้วยดี (มีความคาดหวังศรัทธา และไว้วางใจ)

3) ฉันสามารถ (I can)

- 3.1) ฉันสามารถพูดกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ฉันหวาดกลัวหรือสิ่งที่ทำให้ฉันกังวลใจ (การสื่อสาร)
- 3.2) ฉันสามารถหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาที่ฉันกำลังเผชิญอยู่ (การแก้ปัญหา)
- 3.3) ฉันสามารถควบคุมตนเองเมื่อฉันรู้สึกที่กำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือทำในสิ่งที่เป็นอันตราย (การจัดการกับอารมณ์ และสิ่งเร้า)
- 3.4) ฉันสามารถเข้าใจเป็นอย่างดีว่าเวลาใดที่มีความเหมาะสมที่จะพูดหรือปฏิบัติต่อผู้อื่น (รู้กาลเทศะ)
- 3.5) ฉันสามารถไปหาผู้ช่วยเหลือเมื่อฉันต้องการ (มีผู้ที่ตนเองไว้วางใจ)

กรมสุขภาพจิต (2549, 2550) ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่

1) พลังชีวิต คือ การที่คนเรามีความอดทนต่อความกดดัน แม้ว่าจะมีเรื่องเครียดหรือทุกข์ใจก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ บุคคลเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีมุมมองว่า อีกไม่นานความทุกข์ที่เผชิญอยู่ก็ผ่านไป ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมด และเรื่องดีๆ ก็ยังพอมีอยู่

2) พลังชีวิต คือ การที่บุคคลรู้จักสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ไม่ท้อถอยง่ายๆ เช่น มีครอบครัวที่ต้องดูแล มีครอบครัวคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ ตนเองเป็นหลักของครอบครัว จะยอมแพ้ง่ายๆ ไม่ได้ ความสำเร็จกำลังรออยู่ ค่อยๆ คิดแก้ไข ทำไปที่ละขั้นตอน อย่างเพ่งไป กังวลล่วงหน้า

3) พลังสู้ คือ ความพร้อมของบุคคลในการสู้กับปัญหา โดยเริ่มจากการประเมินความสามารถของตนเองว่า สามารถเผชิญกับปัญหาได้หรือไม่ จากนั้นจึงหาทางแก้ไขปัญหาหลายๆ ช่องทาง มีการปรึกษาบุคคลอื่นๆ จากนั้นจึงตัดสินใจโดยเลือกจากวิธีการแก้ปัญหาหลายๆ วิธี มีการคิดอย่างรอบคอบ ไม่ใช่อารมณ์ หรือทำด้วยความรีบร้อน

จากองค์ประกอบทั้ง 3 กรมสุขภาพจิตนำมาสร้างเป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient : RQ) ที่พัฒนาขึ้น โดยมีจุดมุ่งหวังส่วนหนึ่งคือทำให้คนไทยได้ใช้ค้นหาจุดอ่อน - จุดแข็งของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้พร้อมรับวิกฤตหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน หากพบว่าองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ ก็สามารถพัฒนาเฉพาะด้านนั้นๆ ให้เพิ่มมากขึ้นได้ เพราะ RQ เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา โดยในแบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ประเมินจากความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการเลือกตอบแบบ rating scale 4 ตัวเลือก คือ "ไม่จริง" หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น "จริงบางครั้ง" หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย "ค่อนข้างจริง" หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก "จริงมาก" หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

Connor และ Davidson (2003 อ้างถึงใน วิไลวรรณ แสงเนียม และ ชนกพร จิตปัญญา, 2561) ได้สร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ The Connor Davidson Resilience Scale-10 item (CD-RISC-10) ซึ่งดัดแปลงมาจาก CD-RISC-25 เป็นแบบสอบถามที่ใช้การเลือกตอบแต่

ละคำถามเป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ (ไม่จริงเลย - จริงเกือบตลอด) บุคคลที่ได้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 40 คะแนนถือว่ามีระดับความเข้มแข็งทางใจต่ำ และบุคคลที่ได้คะแนนมากกว่า 40 คะแนน หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจสูง โดยทำการวัดในตัวแปรต่างๆ ดังนี้

1) ความสามารถเฉพาะบุคคล (Personal competence) เช่น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายได้

2) การปรับตัว และความทนต่ออารมณ์ทางลบ (Adaptation and tolerance for negative affect) เช่น แม้จะรู้ว่าหมดหวัง แต่ฉันก็ไม่ยอมแพ้

3) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง (Acceptance of change) เช่น ฉันสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้

4) ความรู้สึกควบคุมเหตุการณ์ได้ (Sense of internal control) เช่น ฉันสามารถฟื้นกลับจากความเจ็บป่วย หรือความทุกข์ยากลำบากได้

5) จิตวิญญาณ (Spirituality) เช่น ฉันเชื่อว่าบางครั้งโชคชะตาสามารถช่วยฉันได้
 ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยนี้ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ มาปรับใช้ร่วมกับองค์ประกอบในการวัดของ Grotberg ซึ่งประกอบด้วย ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และฉันสามารถ (I can) โดยแบบวัดทั้งของกรมสุขภาพจิต และของ Grotberg นั้นมีองค์ประกอบการวัดที่สอดคล้องใกล้เคียงกัน สามารถนำข้อคำถามมาปรับใช้เพื่อให้เกิดการวัดที่มีความครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนี้

1) ฉันมี (I have) เป็นการมีบุคคลที่สามารถไว้วางใจได้ เป็นผู้คอยสนับสนุนทั้งในด้านการดำเนินชีวิตให้เติบโตอย่างอิสระ ในด้านความรู้ และสุขภาพ เป็นตัวอย่างที่ดี คอยดักเตือนหรือยั้ง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา

2) ฉันเป็น (I am) เป็นการรับรู้ตนเอง ซึ่งสังเกตได้จาก การรับรู้ว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีบุคลิกที่ดี โดยมีความภูมิใจในตนเอง มีความรับผิดชอบ

3) ฉันสามารถ (I can) เป็นความสามารถในด้านต่างๆ ได้แก่ การสื่อสารความรู้สึกของตนเอง การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การควบคุมอารมณ์ และการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ

3.3 การส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

อุษา พิงธรรม (2556) ทำการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมฯ ที่ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

1) ด้านร่างกาย บุคคลควรมีร่างกายที่สมบูรณ์ อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ไม่เจ็บป่วย มีโรคภัยแรง หรือป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีอารมณ์หงุดหงิด หดหู่ วิตกกังวล ท้อแท้ และรู้สึกไร้ค่า

2) ด้านจิตใจ นอกจากร่างกายที่แข็งแรงแล้ว จิตใจก็เป็นส่วนสำคัญตามคำพูดที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" การมีสุขภาพจิตที่ดี นำมาซึ่งการปรับตัวที่ดี และเกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยการเสริมสร้างด้านจิตใจประกอบด้วย

2.1) ความคิดเชิงบวก เป็นการมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่เอาแต่โทษตัวเอง มองว่าปัญหาคือความท้าทาย มองว่าสามารถแก้ไขและรับมือกับปัญหาได้ รวมทั้งมีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่ดี

2.2) การรู้คุณค่าของตนเอง เป็นการมองเห็นข้อดีของตนเอง โดยการรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ความสามารถของตน มีความภูมิใจในตนเอง และมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งความคิดหรือทัศนคติเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถนำจุดเด่นของตนมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3) การใช้ประสบการณ์เดิม เป็นการนำประสบการณ์เดิมกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างพลังทางด้านจิตใจ เนื่องจากประสบการณ์เดิมจะช่วยให้คุณมีความอดทน ยึดหยุ่น สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ ควบคุมความคิด และควบคุมพฤติกรรมของตนได้

3) ด้านสังคม ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน รวมทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ และประเพณีด้วย โดยหน่วยที่มีความใกล้ชิดมากที่สุดคือ ครอบครัว จึงทำให้อิทธิพลจากครอบครัว ส่งผลต่อบุคคล ดังนี้

1) สร้างกำลังใจ เป็นการใช้ประสบการณ์อันดีที่ได้รับจากความรักความอบอุ่นในครอบครัว ตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นบุคคลผู้มีความคล่องตัวที่ดี มีจิตใจหนักแน่น เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

2) เพิ่มพลังใจ เป็นใช้ความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดที่รับฟัง ร่วมกันพูดคุย ให้คำปรึกษาแนะนำ นำมาซึ่งพลังใจ สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ เพราะบุคคลจะเกิดความมั่นใจว่ามีคนคอยให้การสนับสนุน หรือให้คำแนะนำ

3) สร้างความเข้มแข็ง เป็นการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยใช้สภาวะแวดล้อม เหตุการณ์ หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งบุคคลนั้นเคยผ่านมาแล้วในอดีต เพื่อทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน

สุนิสา คินทรักษ์ (2561) ได้ทำการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ปัจจัยสนับสนุน (Asset-Focused) เป็นการส่งเสริมให้บุคคลรู้จักใช้และแสวงหาทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดผลลัพธ์ทางบวก เช่น ทักษะ (การศึกษา ประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ ความสามารถ) ทักษะทางสังคม (สัมพันธภาพ และเครือข่ายทางสังคม) หรือทุนทางจิตวิทยาอื่น ๆ (การรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี)

2) ลดปัจจัยเสี่ยง (Risk-focused) โดยการวางแผนทางป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา และจัดการกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นมากกว่าการหลีกเลี่ยงการเผชิญความเสี่ยง

3) เน้นกระบวนการ (Process-focused strategies) เป็นการปรับตัว และแสวงหากระบวนการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งตัวบุคคลจะเป็นผู้จำแนก เลือกใช้ และพัฒนา และดำรงไว้ซึ่งปัจจัยส่งเสริม ในการจัดการกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถข้ามผ่านอุปสรรค และเติบโตได้แม้จะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า มีงานวิจัยที่มีนิยาม หรือกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับงานที่ผู้วิจัยกำลังศึกษา จำนวนหนึ่ง ดังนี้

เพ็ญประภา ปริญาพล (2549) ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1162 คน โดยใช้แบบสำรวจความเข้มแข็งทางใจที่ได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1) I am ด้านที่ 2) I can และ ด้านที่ 3) I have พบว่า ชั้น ปีที่ 3 มี Resilience ต่ำที่สุด ($p < .05$) โดยเฉพาะด้าน I can ($p < .05$) โดยสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มี Resilience ต่ำที่สุด อาจเป็นเพราะ เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มากขึ้นจำเป็นต้องมีการจัดการควบคุมตนเองหรือวางตัวให้เหมาะสม มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเครียด และรู้สึกว่าการขาดการสนับสนุนจากรุ่นพี่ และการลดบทบาทหน้าที่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับน้องๆ ลง ทำให้รู้สึกว่าการมีคุณค่าน้อยลง จนอ่อนไหวต่อการเผชิญกับอุปสรรค

เกณิกา จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เชษฐ็ชาวลิต (2558) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่ประกอบด้วยผู้เข้าร่วมการทดลองจำนวน 60 คน ที่มีระดับของ Resilience ต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กัน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่

ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ตามแนวคิดของ Grotberg ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ฉันเป็น (i am) 2) ฉันสามารถ (i can) และ 3) ฉันมี (i have) โดยโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้น เป็นการจัดกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 “ฉันเป็น” คือการรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาความคิด และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม กิจกรรมที่ 1) รู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิเคราะห์ตนเอง ทำให้การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น กิจกรรมที่ 2) สำรวจอารมณ์ลึบในใจ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้สำรวจและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ 3) ความล้มเหลวเชิงบวก เป็นการพัฒนาความคิดเชิงบวกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ความล้มเหลวของตนเองหรือบุคคลอื่น องค์ประกอบที่ 2 “ฉันสามารถ” คือการมีพลังทางบวกในการต้านทาน หรือรับมือกับความเครียด และปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยสามารถฟื้นตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว กิจกรรมที่ 4) พัฒนาพลังแห่งจินตภาพ เป็นการใช้แผนภาพความคิดในการเรียนรู้ตนเอง เข้าใจปัญหา และหาวิธีการแก้ไขปัญหา กิจกรรมที่ 5) สงบใจพัฒนาสุข เป็นการพัฒนาระบบการคิด โดยการพิจารณา เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ และสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ 6) สร้างอารมณ์ขันให้กับชีวิต เป็นการฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยอารมณ์ขัน กิจกรรมที่ 7) ชีวิตช่วงรอยต่อ ผ่านไปอย่างไรดี เป็นการสร้างเป้าหมายชีวิต เพื่อเป็นพลังในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ และมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ องค์ประกอบที่ 3 “ฉันมี” คือการสร้างความรู้สึกรับรู้ถึงการเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม กิจกรรมที่ 8) เข้าใจธรรมชาติรอบตัว เป็นการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมที่ 9) สานสายใยความสัมพันธ์ เป็นพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม และ กิจกรรมที่ 10) ความสุขกับชีวิตที่พอเพียง เป็นการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันท์ชัตสันธ์ สกกุลพงศ์ (2559) ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางใจในผู้ติดยาเสพติดหญิง โดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานวิธีพหุระยะ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดและประสิทธิภาพการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ และใช้เทคนิคการช่วยเหลือตามแนวคิดของซาเทียร์ มีกลุ่มผู้ติดยาเสพติดหญิงเข้าร่วมในการทดลองจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กัน กระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะเริ่มต้น มี 3 กิจกรรม คือ 1.1) ปฐมนิเทศ 1.2) ทักษะการของฉัน และ 1.3) ครอบครัวของฉัน เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการทำให้สมาชิกตระหนักถึงทรัพยากร และครอบครัวที่ตนเองมี โดยสามารถสร้างการปฏิสัมพันธ์ใน

ทางบวกกับบุคคลต่างๆ ได้มากขึ้น ผ่านทางการปั้นดินน้ำมัน และบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจ จากภาพดินน้ำมันให้สมาชิกในกลุ่ม ระยะที่ 2 ระยะการเปลี่ยนแปลง มี 3 กิจกรรม คือ 2.1) ถนอมชีวิต 2.2) ชีวิตของผึ้ง และ 2.3) การศึกษาและอาชีพ เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการสร้างประสบการณ์ทางบวก และการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงชีวิต ผ่านทางการนั่งสมาธิ และกิจกรรม เช่น การวาดถนอมจากนั้นเขียนความสำเร็จของตนเองอย่างสั้นๆ และการอ่าน ชีวิตของผึ้ง ซึ่งเป็นเรื่องราวของผู้ที่ชีวิตประสบปัญหาเนื่องจากการใช้ยาเสพติด เป็นต้น และระยะที่ 3 ระยะยุติ เป็นกิจกรรมการอำลา ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาทางจิตวิทยา มีความเข้มแข็งทางใจ และความตั้งใจในการเลิกใช้สารเสพติดมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุษณีย์ บุญบรรจบ (2559) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแบบครอบครัวมีส่วนร่วมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กัน โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นไปตามแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg ร่วมกับแนวคิดการให้ครอบครัวมีส่วนร่วมของ Sebern โดยทำการพัฒนา 3 ด้าน คือ 1) สิ่งที่เป็น (I am) 2) สิ่งที่มี (I have) และ 3) สิ่งที่ทำได้ (I can) ผ่านทางกิจกรรม 4 ครั้ง ได้แก่ 1) รู้จักเรา เข้าใจกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ และสร้างความสามารถในการอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว มีความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น และให้กำลังใจกัน 2) ฉันทัน เป็นกิจกรรมสร้างความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ พัฒนาความคิดด้านบวก และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยครอบครัวมีส่วนร่วมในการสนับสนุน 3) ฉันทันมีคุณ เป็นการสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ การสนับสนุนทางสังคม และการมีชีวิตอยู่ด้วยความมั่นคงทางจิตวิญญาณแบบครอบครัวมีส่วนร่วม โดยการฝึกการสื่อสารทางบวกกับบุคคลอื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเข้าอกเข้าใจกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี รวมทั้งฝึกการทำจิตใจให้สงบด้วยการสวดมนต์ เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ผลการศึกษาพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เจกิตาน์ มูลโธสง (2560) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหวัง และความเข้มแข็งทางใจ ต่อเยาวชนในสถานพินิจ โดยทำการศึกษากับเยาวชนในสถานพินิจที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจ ต่ำกว่าร้อยละ 50 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มทดลอง 7 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหวัง และความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรัมย์ภา รอดมณี, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2560) ศึกษาเรื่องการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหยุดตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ตำรวจ โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปี 1 จำนวน 16 คน ซึ่งมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจทางการเรียนต่ำกว่าร้อยละ 25 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่าๆ กัน โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สำหรับพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยา เพื่อความหยุดตัวทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๕ ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆ กลุ่มทดลองมีภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหยุดตัวทางการเรียน ซึ่งประกอบด้วย 1) การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียน 2) ความมุ่งมั่นในการเรียน 3) การกำกับตนเอง และ 4) การมองโลกในแง่ดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางใจกับสุขภาวะที่ดี

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ พบว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นหรือลดระดับลงของสุขภาวะที่ดี ซึ่งมีการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กัน หรือเป็นสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อกัน ทั้งในทางบวก เช่น สุขภาวะที่ดี และทางลบ เช่น การฆ่าตัวตาย และความเครียด ดังนี้

นิกร เปลี่ยววิญญา (2550) ทำการศึกษาผลของโครงการเรื่องการเสริมความเข้มแข็งทางใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในสถานศึกษา จ. เชียงใหม่ และลำพูน จำนวน 79 คน ทำการประเมินความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg ที่สร้างขึ้นในปี 1995 ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวส่งผลในทางบวกต่อสุขภาพจิตที่ดีด้วย

Mak และคณะ (2011) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี โดยผ่านทางคุณลักษณะความคิดเชิงบวก ซึ่งทำการวิเคราะห์โดยใช้โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) จากข้อมูลของนักเรียน 1419 คน พบว่า โมเดลสมการโครงสร้างตามสมมติฐานสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($X^2 = 1,174.66$, $df = 125$, $p < .001$, $CFI = .94$, $TLI = .93$,

RMSEA = .08) ซึ่งในโมเดลที่นี้ประกอบด้วยตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ ที่ส่งผลไปยังตัวแปรสุขภาพ 2 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรทางบวกคือความพึงพอใจต่อชีวิต ($R^2 = .58$) และตัวแปรทางลบคือภาวะซึมเศร้า ($R^2 = .39$) ส่วนมุมมองเชิงบวก ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ มุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ต่อโลกปัจจุบัน และต่ออนาคต ซึ่งทั้ง 3 ส่วนมีอิทธิพลทางตรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อตัวแปรตามทั้ง 2 ทาง คือมีอิทธิพลทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และมีอิทธิพลทางลบต่อภาวะซึมเศร้า จากโมเดลนี้แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น จะส่งผลให้มีมุมมองเชิงบวก ซึ่งสามารถสังเกตได้จากการมีความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง ดังนั้น การมีความเข้มแข็งทางใจ ในบุคคลที่มีคุณลักษณะความคิดเชิงบวก จะยิ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีเพิ่มมากขึ้น

กรรณิการ์ ผ่องโต (2555) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยการเปรียบเทียบความคิดฆ่าตัวตายในผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายระหว่างกลุ่มปกติและกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม จำนวนกลุ่มละ 20 คน โดยใช้โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg ร่วมกับแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนายแพทย์ ประเวศ ต้นติพิวัฒน์สกุล ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพ และให้ความรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ เช่น การแนะนำตัว ทำความรู้จัก สร้างความไว้วางใจกับผู้ป่วย และประเมินระดับความคิดฆ่าตัวตาย (pre-test) 2) การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เช่น การรู้จักตนเอง และมองโลกในแง่ดี เป็นต้น 3) การจัดการชีวิต เช่น ทักษะการแก้ปัญหา และการผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น 4) การสร้างสัมพันธ์เกื้อหนุน เช่น ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น และ 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความคิดฆ่าตัวตายน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พงษ์มาศ ทองเจือ (2559) ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และสุขภาวะ (Well-being) ทางจิตวิญญาณที่มีต่อปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน ซึ่งทำการศึกษาในบุคคลวัยทำงานอายุระหว่าง 35-59 ปี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) ความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3) ความเข้มแข็งทางใจ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ร่วมกันทำนายปัญหาทางด้านจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 33.8 อธิบายความวิตกกังวลได้ร้อยละ

19.0 และอธิบายภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 44.1 ทั้งนี้ยังพบว่า ความเข้มแข็งทางใจ มีความสัมพันธ์กับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .662$)

ยชญ์วินทร์ จรรย์ (2560) ทำการศึกษาผลของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่าๆ กัน โดยจัดสร้างโปรแกรมตามกรอบแนวคิดของ Grotberg ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการสำรวจและส่งเสริมสิ่งที่ตนเป็น (I am) เป็นการสร้างให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการวิเคราะห์ และสำรวจสิ่งที่ตนเองเป็น จากนั้นในครั้งที่ 2 จึงสร้างมุมมองเชิงบวก โดยการปรับเป็นมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ซึ่งเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดความเครียด ให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น 2) กิจกรรมการสำรวจสิ่งที่ตนเองทำได้ (I can) เป็นการฝึกทักษะการแก้ปัญหา โดยทำการวิเคราะห์และฝึกการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม จากนั้นในครั้งที่ 2 จึงเป็นการฝึกการสื่อสารและการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยการเล่าความเครียดเกี่ยวกับการเรียนให้เพื่อนได้ฟัง 3) กิจกรรมสำรวจสิ่งที่ตนเองมี (I have) เป็นการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลรอบตัวที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจและสุขภาวะที่ดี พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 มีความสัมพันธ์กันและตัวแปรความเข้มแข็งทางใจยังส่งอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะที่ดีด้วย โดยการทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจด้วยวิธีการต่างๆ จะส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดี หรือลักษณะที่ใกล้เคียงกับการมีสุขภาวะที่ดีด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ลดการฆ่าตัวตาย และลดความเครียด เป็นต้น ดังนั้น การทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจึงส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดีด้วย

4. ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Positive Youth Development)

ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก เป็นตัวแปรที่เกิดจากการรวบรวมทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของมนุษย์ โดยกลุ่มนักวิชาการซึ่งนำโดย Richard M. Lerner และคณะ เป็นการใช้มุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก ในการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นแต่ละคนให้เป็นไปตามธรรมชาติของพัฒนาการอย่างเหมาะสม ตามแนวคิดแนวคิดบริบทเชิงพัฒนาการ (Developmental Contextualism) อีกทั้งยังเป็นปัจจัยป้องกันที่ทำให้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง (Lerner, 2005) และยังมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นๆ ในทางบวกด้วย เช่น ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ทักษะชีวิต (Life skills) เสริมสร้างความมั่นใจ (Confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-

esteem) เป็นต้น ในทางกลับกันทักษะวัยรุ่นเชิงบวกก็มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เช่น การใช้สารเสพติด ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาการตั้งครวักร์ในวัยเรียน เป็นต้น (Ciocanel, Power, Eriksen, & Gillings, 2017; Rushing et al., 2017)

4.1 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก

Lerner และ Chase (2018) หนึ่งในกลุ่มนักจิตวิทยาผู้ริเริ่มแนวคิดทักษะวัยรุ่นเชิงบวก บรรยายถึงที่มาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกว่ามีพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีพัฒนาการทั้งหมดประกอบกันเข้าเป็นทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยเน้นที่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคมแวดล้อม ซึ่งผลของการกระทำทั้งสองฝ่ายมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ตามแนวคิดบริบทเชิงพัฒนาการ

แนวคิดบริบทเชิงพัฒนาการ (Developmental Contextualism) เสนอโดย Lerner (2002 as cited in Lerner, 2005) ซึ่งเป็นแนวคิดในกลุ่มของทฤษฎีระบบเชิงพัฒนาการ (Developmental systems theory) ที่มีฐานแนวคิดว่าพัฒนาการของมนุษย์นั้นมาจากความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ในหลายระดับ โดยเป็นความสัมพันธ์ในรูปแบบพลวัต และแบบระบบ ซึ่งฐานแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นในแนวคิดบริบทเชิงพัฒนาการ กล่าวคือ แนวคิดบริบทเชิงพัฒนาการนี้หลีกเลี่ยงการลดค่าความสำคัญของอิทธิพลที่มนุษย์ได้รับจากพันธุกรรม และมองว่าความยืดหยุ่น (Plasticity) ของพัฒนาการมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่มีมาแต่กำเนิดนั้นเป็นศักยภาพของบุคคลในการปรับเปลี่ยนตนเองตลอดเวลา ก่อให้เกิดพัฒนาการส่วนบุคคล ซึ่งศักยภาพดังกล่าวนี้เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ร่วมกัน (Mutually relationship) ระหว่างตัวบุคคลกับวิถีรอบตัวของบุคคล (Niche) ทั้งทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา นิเวศวิทยา (ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม) รวมทั้งประวัติศาสตร์ของบุคคลนั้นด้วย โดยแนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการปรับตัว (Plasticity) ในตัวบุคคล เนื่องจากเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการปรับเปลี่ยนตนทำให้เกิดพัฒนาการ

สำหรับการกำเนิดพัฒนาการด้านบวกในตัวมนุษย์นั้น แนวคิดนี้อธิบายว่า การปรับตัวของแต่ละบุคคล (Plasticity) เป็นผลมาจากการแลกเปลี่ยนสองทิศทางระหว่างบริบทตัวบุคคลกับบริบทรอบตัวของบุคคลที่มีลักษณะหลายระดับ ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่การแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้น และเป็นการแลกเปลี่ยนที่ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย และเมื่อรวมกับการเกิดของการควบคุมเชิงพัฒนาการด้านการปรับตัว (Adaptive developmental regulation) จะส่งผลให้พัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านสังคมและด้านบุคคลเกิดขึ้น ดังนั้นกรอบแนวคิดในเรื่องการร่วมกันของความยืดหยุ่นและการควบคุมเชิงพัฒนาการชี้ให้เห็นว่าอย่างน้อยที่สุดบุคคลจะมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมเสมอ และสิ่งนี้จะป้จจัยที่จะพัฒนาชีวิต

ของบุคคล ทำให้ความยืดหยุ่นในตัวบุคคลเป็นแนวคิดเชิงบวกในการส่งเสริมพัฒนาการที่ดีของมนุษย์ ซึ่งการมีความยืดหยุ่นในกระบวนการทางพัฒนาการนี้เป็นจุดเด่นของพัฒนาการของมนุษย์ เพราะเมื่อใดก็ตามที่ความยืดหยุ่นในตัวบุคคลเกิดการรวมกับการควบคุมเชิงพัฒนาการด้านการปรับตัวแล้ว จะทำให้เกิดการเชื่อมความสัมพันธ์กันระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาที่ตัวบุคคลมีและต้นทุนทางจิตวิทยาที่บริบทรอบตัวมีให้แก่ตัวบุคคลซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนการเกิดพัฒนาการที่ดีของมนุษย์ (Lerner, 2005)

4.2 องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก

แม้ว่าปรัชญาของแนวคิดแนวคิดบริบทเชิงพัฒนาการจะมีความชัดเจน แต่ในส่วนของนิยามการวัดทักษะวัยรุ่นเชิงบวก พบว่ายังมีความหลากหลายเปลี่ยนแปลงไปตามบริบททางสังคม และวัฒนธรรม ซึ่งในปัจจุบันมี 2 รูปแบบที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย คือ ปัจจัยพัฒนาการ (Developmental assets) 40 ข้อของ Benson และ ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก 5 องค์ประกอบของ Geldhof (Menestrel, 2015) ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ได้นำทักษะวัยรุ่นเชิงบวก 5 องค์ประกอบมาใช้ เนื่องจากทักษะวัยรุ่นเชิงบวก 5 องค์ประกอบ มีการจัดกลุ่มตัวแปรออกเป็นด้านต่างๆ ทำให้เหมาะสำหรับการนำไปใช้จัดกิจกรรม

ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (Positive youth development) ประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ประการ ได้แก่

- 1) สมรรถนะ (Competence) เป็นการมีมุมมองเชิงบวกต่อการกระทำในด้านการศึกษา ความคิด สังคม และอาชีพ (Zarrett & Lerner, 2008 as cited in Jackman, 2015) โดยสังเกตได้จากความสามารถใน 4 ประเด็น คือ 1) ความสามารถทางการเรียนรู้ หรือความเอาใจใส่ในการเรียนรู้ (Academic) โดยการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในชั้นเรียน 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Grades) เป็นการรับรู้ว่าคุณมีความเฉลียวฉลาดใกล้เคียงกับเพื่อนคนอื่นๆ 3) ความสามารถทางสังคม (Social competence) ประกอบด้วยความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สังเกตได้จาก การเป็นที่รักใคร่ชอบของเพื่อนๆ หรือการมีเพื่อนจำนวนมาก และ 4) ความสามารถทางกาย (Physical competence) เป็นสมรรถนะในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ คล้ายกับที่คนส่วนใหญ่สามารถทำได้ และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี แม้จะยังไม่เคยลองทำมาก่อน รวมทั้งรู้สึกภูมิใจที่สามารถทำกิจกรรม หรือเล่นกีฬาได้ดี ในด้านความสามารถทางกายภาพนี้ หากเป็นวัยรุ่นตอนปลายจะรวมไปถึงความสามารถในการเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพด้วย อย่างไรก็ตามในภาพรวมทักษะที่สำคัญลำดับต้นๆ ในช่วงวัยรุ่นคือ ทักษะทางการศึกษา อันเป็นผลมาจากความคาดหวังของครอบครัวและสังคมที่ต้องการให้เด็ก

และวัยรุ่นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับที่สูง จนทำให้เกิดความกดดันกับตัวเด็กและวัยรุ่น ในจากหลากหลายทิศทาง เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่ และครอบครัว เป็นต้น (Tsui & Rich, 2002 as cited in Dimitrova, 2018) ความกดดันนี้เป็นได้ทั้งข้อดีและข้อเสีย คือ ทำให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความพากเพียรพยายามในการเรียนมากขึ้น หรือในทางตรงกันข้าม คือ ไม่ให้ความสนใจกับการเรียน เพื่อหลีกเลี่ยงจากความกดดันที่ได้รับ

อีกประการหนึ่งคือ ความสามารถทางสังคม เป็นความสามารถที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ซึ่งทั่วไปเป็นความสามารถทางสังคมเกี่ยวข้องกับ การปรับตัวเข้ากับสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น การให้ความเคารพกับผู้อื่น การรู้จักให้อภัย และการปฏิสัมพันธ์โดยมีผู้อื่นเป็นศูนย์กลาง การปฏิบัติตามมาตรฐานทางสังคม การเป็นที่ยอมรับ และการได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคม เช่น นักเรียนที่ได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้า ส่วนใหญ่เป็นคนที่มีความเด่นชัดในเรื่องการวางตัวเป็นผู้ใหญ่กว่าคนอื่นในกลุ่ม เป็นต้น (Liu & Zou, 2005 as cited in Dimitrova, 2018)

2) ความเชื่อมั่น (Confidence) เป็นการมีความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน (Zarrett & Lerner, 2008 as cited in Jackman, 2015) ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเริ่มต้นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งการแข่งขัน และความต้องการทางสังคมที่สูงขึ้นในภาวะปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งของแรงผลักดันที่ส่งผลให้แต่ละบุคคลเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเอง (Chen, Cen, Li, & He, 2005) ซึ่งการมีความเชื่อมั่นประกอบด้วย 3 ประเด็น ดังนี้ 1) อัตลักษณ์เชิงบวก (Positive identity) โดยมีความมั่นใจในตนเอง สังกะแต่ได้จากการมีความรู้สึกยินดีกับการได้เกิดมาเป็นตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองว่า เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะมีชีวิตที่ดี 2) การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-worth) โดยมีทัศนคติที่ดีกับตนเอง สังกะแต่ได้จากการมีความสุขกับสถานภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และการเวลาส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 3) ความมั่นใจในภาพลักษณ์ (Appearance) สังกะแต่ได้จากการมีความพึงพอใจกับภาพปรากฏของตน โดยมีมุมมองว่าน้ำหนักหรือส่วนสูงที่เป็นอยู่ไม่ได้เป็นปมด้อย และมีความมั่นใจว่าตนเองดูหล่อ-สวยสมวัย ในแบบที่ตนเองเป็น ทั้งนี้องค์ประกอบทั้ง 3 ประเด็นนี้ควรอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจในระดับที่เหมาะสมภาพลักษณ์ของตนเอง และมั่นใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคต คือ มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตและสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต แม้ว่าย่อยครั้งจะต้องเผชิญกับความยากลำบาก หรือใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ในระดับสูง ความเชื่อมั่นใน

ตนเองเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว และจิตสำนึกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการรับรู้สถานะของตนเองในสังคมนั้น มีปัจจัยภายนอกที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งมีความเด่นชัดในบริบทของวัฒนธรรมตะวันออก โดยเฉพาะสังคมที่ยังคงมีความไม่เท่าเทียมกัน ปัจจัยภายนอกนั้นเรียกว่า “ความมีหน้าตาในสังคม” (Hwang & Han, 2010) ซึ่งเป็นสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

3) สัมพันธภาพ (Connection) เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลแวดล้อมในสังคม และได้รับการตอบสนองในกลับในทางบวกด้วยเช่นกัน (Zarrett & Lerner, 2008) แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม โดยมีทั้งบุคคลใกล้ชิด และบุคคลอื่นตามบริบททางสังคม ได้แก่ 1) พ่อแม่-เครือญาติ (Family) เป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากที่สุด แต่ในช่วงวัยรุ่นบทบาท และอิทธิพลของพ่อแม่ที่มีลูกเริ่มลดน้อยลงตรงข้ามกับอิทธิพลของเพื่อนที่มีเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามวัยรุ่นยังคงต้องการความเข้าใจและการสนับสนุนจากพ่อแม่อยู่เสมอ ดังนั้นการประสบความสำเร็จในชีวิต นอกเหนือจากการมีสมรรถนะที่เหมาะสม และบุคลิกภาพที่ดีแล้ว การมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว การได้รับความอบอุ่น สังเกตได้จาก มีการพูดคุยกับพ่อแม่ได้อย่างสนิทใจ การได้รับความช่วยเหลือ หรือดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญกับครอบครัว เป็นต้น ความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน หรือการทำงาน 2) ชุมชน (Community) เป็นความสัมพันธ์กับระบบภายนอก ซึ่งเป็นบริบทแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ โดยความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือผ่านทางพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัว ในรูปแบบของการให้การช่วยเหลือ ฟังพาอาศัยกัน หรือแม้กระทั่งการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันของคนในชุมชน สังเกตได้จาก การยินดียินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้ใหญ่ในชุมชน และการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญกับชุมชน 3) บุคลากรในสถาบันการศึกษา (School) เป็นความสัมพันธ์ในระดับองค์กรที่บุคคลเข้าไปสังกัด โดยสังเกตจาก การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับบุคลากรในสถานศึกษา การสนับสนุนส่งเสริมในด้านต่างๆ จากโรงเรียน และการได้รับแรงผลักดันจากครูให้ไปถึงเป้าหมายได้อย่างที่ตั้งใจไว้ และ 4) เพื่อน (Peer) เป็นความสัมพันธ์ที่อิทธิพลมากขึ้น เพราะในช่วงนี้วัยรุ่นมีความโน้มเอียงไปกับเพื่อนมากกว่าเชื่อฟังพ่อแม่ ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและให้การยอมรับเพื่อนในวัยเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเพื่อนมีมุมมองต่อโลกที่ใกล้เคียงกัน เข้าใจปัญหาซึ่งกันและกัน ชื่นชอบหรือให้คุณค่าในเรื่องคล้ายๆ กัน ดังนั้นหากวัยรุ่นเลือกคบเพื่อนที่ดีก็จะส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมในทางบวกด้วย การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนจึงสังเกตได้จาก การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีเพื่อนที่ดี และมีความใส่ใจซึ่งกันและกัน (Geldhof et al., 2014; Silbereisen & Lerner, 2007)

4) ลักษณะนิสัย (Character) เป็นการมีอุปนิสัยที่ดี ทั้งการเคารพต่อสังคม วัฒนธรรม จริยธรรม และคุณธรรม (Zarrett & Lerner, 2008 as cited in Jackman, 2015) ซึ่งแสดงออกทางทัศนคติและมุมมอง ต่อสังคม ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าในความหลากหลาย (Values diversity) เป็นการให้คุณค่ากับความแตกต่างของบุคคลทั้งเชื้อชาติ ภาษา สีผิวและวัฒนธรรม โดยสังเกตได้จาก การมีความยินดีที่รู้จักผู้คนจากหลากหลายชาติพันธุ์ และร่วมสนุกรสนานกับผู้คนที่มีความแตกต่างหลากหลายในด้านต่างๆ 2) การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Personal values) เป็นการให้คุณค่ากับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมโดยเท่าเทียมกัน 3) จิตสำนึกในสังคม (Social consciences) มีการตระหนักถึงความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ สังเกตได้จาก การมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม มีความต้องการที่จะช่วยทำให้โลกดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และแสดงออกโดยการแบ่งเวลา หรือทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือชีวิตคนอื่นให้ดีขึ้น และ 4) การควบคุมพฤติกรรม (Conduct behavior) เป็นการรู้จักมารยาททางสังคม และปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมของท้องถิ่น มีการควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม มีความพยายามจะไม่ทำในสิ่งที่คิดว่าผิด แม้ว่าสิ่งนั้นจะทำให้ตนเองถูกมองว่าเป็นตัวตลกก็ตาม และเมื่อได้กระทำผิดไปแล้วก็จะแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้กระทำไป ซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งในรูปแบบทัศนคติและพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล (Forrest-Bank et al., 2015)

5) ความห่วงใย (Caring) เป็นบทบาทของบุคคลที่แสดงออกทางความรู้สึกเกี่ยวกับการห่วงใยสังคม การเข้าอกเข้าใจ (Sympathy) และการเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ผู้อื่น (Zarrett & Lerner, 2008) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์พื้นฐานของมนุษย์ (Forrest-Bank et al., 2015) ความห่วงใยจึงเป็นทักษะที่จำเป็นซึ่งหลายประเทศกำลังสร้างให้ประชาชนตระหนักถึงคุณค่าและเร่งส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความสุขในสังคม สังเกตได้จากการมีความเชื่อเพื่อ การมีความเข้าอกเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือ โดยเริ่มจากการแสดงความเข้าอกเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ มีความเข้าใจต่อเหตุการณ์ มีความเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของผู้อื่น และแสดงอารมณ์ร่วมในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เช่น รู้สึกเสียใจเมื่อเห็นคนอื่นต้องประสบทุกข์ร้อน รู้สึกสะเทือนใจเมื่อเห็นเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นกับคนอื่น รู้สึกเสียใจกับคนที่ด้อยโอกาสที่ขาดแคลน รู้สึกสะเทือนใจที่เห็นบางคนต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว และเมื่อเห็นคนถูกเอาเปรียบก็อยากที่จะช่วยเหลือ จากนั้นจึงพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นลำดับไปสู่ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะเกิดการกระทำที่แตกต่างไปตามประสบการณ์ทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล เช่น เมื่อเห็นเพื่อนกำลังเศร้าเสียใจกับการสูญเสียบุคคลในครอบครัว ทำให้รู้สึกห่วงใยความรู้สึกของเพื่อนร่วมห้องคนนั้น ด้วยการร่วมแสดงความเสียใจ หรือปลอบประโลม จน

อาจนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือในลำดับต่อไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (Silbereisen & Lerner, 2007) ดังนั้น ความห่วงใยจึงเป็นความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะรักษาไว้ซึ่งมนุษยธรรม และความสัมพันธ์ของกลุ่ม (Sanders et al., 2015)

4.3 ความสำคัญของบุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

สิ่งสำคัญซึ่งเป็นภารกิจหรืองานสำคัญตามพัฒนาการของบุคคลในช่วงวัยรุ่น ตอนปลายมีดังต่อไปนี้

1) การค้นหาความเป็นตนเอง Erikson อธิบายว่า วัยรุ่น คือ ความเป็นเด็กใน ระยะสุดท้าย จากนั้นกระบวนการแห่งการเป็นวัยรุ่นจะเสร็จสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อคุณลักษณะแห่ง ความเป็นเด็กถูกแทนที่ด้วยคุณลักษณะแบบใหม่ ที่เป็นผลจากการเลือกและตัดสินใจของวัยรุ่นว่า เขาจะยึดมั่นกับสิ่งนั้น วัยรุ่นมีงานที่สำคัญคือการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity formation) หมายความว่าบุคคลในช่วงวัยรุ่นต้องค้นหาว่าตัวเองเป็นใครและจะกลายเป็นโครงสร้าง ทางด้านบุคลิกภาพของบุคคลผู้นั้น ต่อไปผู้ที่ประสบความสำเร็จในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน (Identity achievement) จะสามารถเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่น ส่วนวัยรุ่นที่เกิด ความสับสนในการสร้างเอกลักษณ์ (Identity diffusion) จะมีปัญหาทางด้านการปรับตัวและ บุคลิกภาพ ซึ่งในกระบวนการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนนั้น วัยรุ่นต้องแยกแยะบทบาทและความ รับผิดชอบที่ตนเองมีต่อสังคม รวมทั้งทำการตัดสินใจว่าเขาจะยึดถือหลักการ ความเชื่อ หรือตั้ง เป้าหมายแบบไหน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางหลักของตนเอง (Erikson, 1968 as cited in พิมพ์ ภัทสรฯ หงษ์จ้อย, 2560)

2) พัฒนารูปแบบที่เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น Harvighurt (1961 อ้างถึงใน พนิดา ทองเงา, 2561) อธิบายว่า วัยรุ่นมีงานที่เป็นภารกิจหลักอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ 1) งานด้านกลุ่ม เพื่อน หมายถึง วัยรุ่นต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ รวมทั้ง สามารถแสดงบทบาททางสังคม หรือปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตนเอง 2) งาน ด้านความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง วัยรุ่นต้องสามารถยอมรับสภาพร่างกายของตนเอง รู้จัก ควบคุมอารมณ์ มีความมั่นใจเกี่ยวกับการใช้จ่ายหรืออิสรภาพทางการเงิน สามารถเลือกและ เตรียมตัวเพื่ออาชีพตามความเหมาะสมกับความสามารถของตน เตรียมตัวเพื่อการแต่งงานและมี ครอบครัวพัฒนาทักษะและความคิดรวบยอด หรือมีทัศนคติทางปัญญาที่จำเป็น เพื่อการทำหน้าที่ เป็นพลเมืองดี 3) งานด้านการพัฒนาปรัชญาชีวิต หมายถึง วัยรุ่นต้องรู้จักพัฒนาตนเองให้มีความ

รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม มีความเข้าใจเรื่องค่านิยมและรู้จักเลือกค่านิยม หรือมาตรฐานที่ตนยึดถือมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

3) สามารถตัดสินความถูกต้องโดยใช้เหตุผลทางด้านจริยธรรม Kohlberg (2000 อ้างถึงใน พนิตา ทองเงา, 2561) อธิบายถึง พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ว่ามีความเกี่ยวข้องกับ ความสามารถ ทางด้านการรู้คิดและต้องเป็นไปตามลำดับขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมในช่วงวัยรุ่น คือ การตัดสินเกี่ยวกับความถูกต้องโดยอาศัยหลักการตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional level) ในช่วงวัยรุ่น ตอนต้น วัยรุ่นจะยึดแบบอย่างของคนส่วนใหญ่ยอมรับมาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินทางด้านจริยธรรมเพราะต้องการให้ทุกคนเห็นว่าตนเป็นเด็กดี “Good boy & Nice girl” แต่ในวัยรุ่นตอนปลาย จะเปลี่ยนเป็นการยึดถือตามกฎระเบียบข้อบังคับทางสังคม เช่น บทบาทหน้าที่ กฎเกณฑ์ กติกา บรรทัดฐานทางสังคม หรือกฎหมาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาความปกติสุขของสังคม

4) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปเป็นแบบผู้ใหญ่ Cole (1959 อ้างถึงใน พนิตา ทองเงา, 2561) อธิบายว่า วัยรุ่นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนจากความเป็นเด็กไปเป็นพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่โดยมีเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 5 เป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปเป็นแบบผู้ใหญ่ของวัยรุ่น

พฤติกรรมแบบเด็ก (พฤติกรรมเดิม)	พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ (พฤติกรรมเป้าหมาย)
1. วุฒิภาวะทางอารมณ์ทั่วไป (general emotional maturity)	
แสดงออกด้านอารมณ์แบบทำลาย แปลความหมาย	แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ แปลความหมาย
สถานการณ์จากความรู้สึกส่วนตัว กลัวและมีแรงจูงใจแบบเด็ก ๆ ใช้นิสัยหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	สถานการณ์ตามความเป็นจริง สิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์เป็นแบบผู้ใหญ่ ใช้การเผชิญปัญหาและแก้ไขความขัดแย้ง
2. การมีความสนใจเพศตรงข้าม (establishment of heterosexual interest)	
ให้ความสนใจเป็นพิเศษเฉพาะกับเพื่อนเพศเดียวกัน คบเพื่อนสนิทหลายคน รู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ธรรมดา	สนใจเพื่อนต่างเพศอย่างเป็นปกติ เลือกคบเพื่อนสนิทคนเดียว ยอมรับเรื่องวุฒิภาวะทางเพศอย่างมีเหตุผล
3. การมีวุฒิภาวะทางสังคมทั่วไป (general social maturity)	
รู้สึกไม่มั่นใจว่าเพื่อนให้การยอมรับ รู้สึกอึดอัดและไม่สามารถอดทนอดกลั้นเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น คอยเลียนแบบเพื่อน	รู้สึกมั่นใจว่าได้รับการยอมรับจากเพื่อน รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น สามารถอดทนอดกลั้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อีสุระจากการต้องคอยทำตามเพื่อน

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมแบบเด็ก (พฤติกรรมเดิม)	พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ (พฤติกรรมเป้าหมาย)
4. การเป็นอิสระจากการควบคุมของครอบครัว (emancipation from home control)	
พ่อแม่ควบคุมอย่างใกล้ชิด ฟังพ่อกับแม่เพื่อความมั่นคง ปลอดภัย ให้พ่อแม่เป็นตัวแบบ	ควบคุมตนเอง ฟังพาดตนเองเพื่อความมั่นคง ปลอดภัย ปรับทัศนคติต่อพ่อแม่เป็นแบบเพื่อน
5. การมีวุฒิภาวะทางปัญญา (intellectual maturity)	
ยอมรับความจริงตามคนที่มีอำนาจเหนือกว่าอย่างไม่ได้แย้ง อยากรู้ข้อเท็จจริง ให้ความสนใจในหลายเรื่องแต่แค่ชั่วคราว ชั่วคราว	แสวงหาหลักฐานก่อนเชื่อ ต้องการคำอธิบาย เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ให้ความสนใจแค่เพียงบาง เรื่องแต่จริงจัง
6. การเลือกอาชีพ (selection of an occupation)	
สนใจในอาชีพที่ชวนหลงใหล สนใจหลายอาชีพ ประเมิน ความสามารถของตนเองสูงหรือต่ำเกินไป ความสนใจกับ ความสามารถไม่ไปด้วยกัน	สนใจในอาชีพที่ปฏิบัติได้จริง สนใจเพียงอาชีพ เดียว ประเมินความสามารถของตนเองได้อย่าง ถูกต้องมีเหตุผล ความสนใจและความสามารถมี ความสอดคล้องกัน
7. การใช้เวลาว่าง (uses of leisure)	
สนใจเกมที่ใช้ความรุนแรงและไม่เป็นระบบ สนใจเฉพาะพลัง อำนาจของตนเอง เอาตัวเข้าไปร่วมอยู่ในเกม สนใจงานอดิเรก หลายอย่าง เป็นสมาชิกหลายชมรม	สนใจเกมแบบเป็นทีมและการแข่งขันทางด้าน สติปัญญา สนใจในความสำเร็จของทีม สนใจเกม ในฐานะของผู้ดู สนใจงานอดิเรกแค่หนึ่งหรือสอง อย่าง ร่วมเป็นสมาชิกอยู่แค่เพียงบางชมรม
8. การใช้ปรัชญาชีวิต (philosophy of life)	
มองไม่เห็นความแตกต่างระหว่างหลักปรัชญาทั่วไป การ ปฏิบัติพฤติกรรมขึ้นอยู่กับนิสัยการเรียนรู้อะไรๆ ปฏิบัติ ตนบนพื้นฐานของการได้รับความพึงพอใจและหลีกเลี่ยงความ เจ็บปวด	ให้ความสนใจและมีความเข้าใจในหลักปรัชญา ทั่วไป ยึดหลักจริยธรรมเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ตน ปฏิบัติตนอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดีและภาระหน้าที่
9. การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง (identification of self)	
มีการรับรู้เกี่ยวกับเรื่องตนเองน้อยมากหรือไม่มีเลย แทบจะไม่ คำนึงถึงเลยว่าคนอื่นรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างไร วางตัวเองกับ เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้	มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง คิดในแง่ดี ต่อการรับรู้ที่คนอื่นมีเกี่ยวกับตนเอง วางตัวเองกับ เป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้

สรุปได้ว่า บุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนปลายมีภารกิจตามพัฒนาการ ที่สำคัญ 2 ประการหลัก คือ 1) การพัฒนาบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ได้แก่ การเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับความเป็นตนเอง การพัฒนาวุฒิภาวะของตนให้เป็นแบบผู้ใหญ่ การ

สามารถคิดและทำการตัดสินใจบนพื้นฐานของการใช้เหตุผลทางด้านจริยธรรม การตั้งเป้าหมายต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม และ 2) การพัฒนาบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่เหมาะสมสำหรับผู้อื่นและสังคม ได้แก่ การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การให้ความเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือกฎหมาย การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม การปฏิบัติตามหน้าที่ด้านพลเมืองเพื่อความสงบสุขของสังคม จะเห็นได้ว่าภารกิจพัฒนาการในช่วงวัยนี้มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางปัญญา คือ การใช้ความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการตอบสนองที่ค่อนข้างอยู่ระหว่างสิ่งเร้าที่ได้รับ เช่น การตัดสินใจ ความเชื่อ และการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรได้รับการพัฒนากระบวนการทางปัญญา เพื่อให้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก พบว่า มีงานวิจัยที่มีนิยาม หรือกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับงานที่ผู้วิจัยกำลังศึกษา จำนวนหนึ่ง ดังนี้

Theokas และคณะ (2005) ทำการศึกษาเกี่ยวกับนิยาม และโครงสร้างของปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเจริญงอกงาม (Thrive) ในวัยรุ่นตอนต้น เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50,000 คน จากนั้นทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) ลำดับที่ 1 และลำดับที่ 2 ซึ่งทำการประเมินจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ลำดับที่ 1 พบว่า ประกอบด้วย 14 ตัวบ่งชี้ คือ 1) การควบคุมตนเอง (Social conscience) 2) อัตลักษณ์เชิงบวก (Positive identity) 3) การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง (Risk avoidance) 4) สัมพันธภาพกับชุมชน (Community connection) 5) สัมพันธภาพกับพ่อแม่ (Parent involvement) 6) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Interpersonal values) 7) การให้คำแนะนำจากผู้ใหญ่ (Adult mentors) 8) สัมพันธภาพกับสถาบันการศึกษา (School connection) 9) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Activity participation) 10) สัมพันธภาพกับครอบครัว (Connection to family) 11) การเห็นคุณค่าในตัวเอง (Personal values) 12) การถือตามกฎระเบียบ (Rules and boundaries) 13) การสนับสนุนจากสถาบันการศึกษา (School engagement) 14) การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย (Contextual safety) และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ลำดับที่ 2 พบว่า ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคือ ปัจจัยภายใน (Individual assets) และปัจจัยภายนอก (Ecological assets) จากนั้นทำการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงทำนาย พบว่า ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก เพศ อายุ และ ระดับเศรษฐฐานะ สามารถทำนาย

ความเจริญงอกงามของวัยรุ่นได้ร้อยละ 39.3 โดยปัจจัยภายในมีอิทธิพลต่อความเจริญงอกงามมากที่สุด (beta = .486)

Bowers และคณะ (2010) ได้ทำการศึกษาความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดลทักษะวัยรุ่นเชิงบวก พบว่าทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในนักเรียนชั้น ม.4 มี 5 องค์ประกอบสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด (1.00) รองลงมาคือด้านความเชื่อมั่น (.74) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในนักเรียนชั้น ม.2 และ ม.3 คือทักษะวัยรุ่นเชิงบวกประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ โดยมีองค์ประกอบที่มีน้ำหนักมากที่สุดคือ ด้านสัมพันธภาพ (.97, .98) และด้านความเชื่อมั่น (.75, .87)

พิมพันธ์สรา หงษ์จ้อย (2560) ศึกษาอิทธิพลของเอกลักษณ์ที่มีต่อความเสี่ยงในวัยรุ่นตอนกลาง โดยมีพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งส่วนหนึ่งของผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกด้านสัมพันธภาพมีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด (.59) รองลงมาคือ ความเชื่อมั่น (.57)

Freire และคณะ (2018) ทำการศึกษาและพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ภายใต้ชื่อโครงการ Challenge: To Be+ โดยทำการจัดโปรแกรมทดลองแบบกลุ่ม จำนวน 99 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 74 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน โปรแกรมที่จัดขึ้นเน้นการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก ความคิดทางบวก และการแสดงออกที่เหมาะสม ตามแนวทางของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology intervention: PPI) ใช้การประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง ตามองค์ประกอบที่สำคัญของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง อัตตมโนทัศน์แห่งตน และความพึงพอใจในชีวิต พบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเพิ่มขึ้น

Gore (2018) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และสุขภาวะในช่วงเปลี่ยนผ่านของวัยรุ่นที่มีความเกี่ยวข้องกับศาล พบว่า 1) กิจกรรมกลุ่มในรูปแบบของการเรียนรู้โดยใช้การทำงานเป็นฐาน (Work-based learning) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยการพัฒนาทักษะ เสริมสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มอื่นๆ และการช่วยประคับประคองจากบุคคลแวดล้อม เช่น นายจ้าง ระบบของศาล ระบบการศึกษา การช่วยเหลือจากสังคม เป็นต้น เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระดับที่หลากหลายตามทฤษฎีนิเวศวิทยาทางสังคมของ Bronfenbrenner ซึ่งส่วนที่สำคัญกับวัยรุ่นมาก คือ ครอบครัว และชุมชน โดยบุคคลแวดล้อมในทั้ง 2 ระดับ ควรมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบ ส่งเสริมในทางที่ดี และรักษาความสัมพันธ์ 2) การจัดการโดยใช้กระบวนการกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปใช้ในการส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวกได้ โดยสภาพแวดล้อมที่คณะผู้จัดกิจกรรมจัด

ไว้ให้สามารถตอบสนองต่อบาดแผลทางความรู้สึกของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรม ทำให้คณะผู้จัดกิจกรรมสามารถที่จะจับประเด็นและส่งเสริมให้ทักษะวัยรุ่นเชิงบวกให้เพิ่มขึ้นได้ 3) วิธีการในการส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ร่วมกับการมีสุขภาวะที่ดี คือ การส่งเสริมความปลอดภัยซึ่งเป็นด้านกายภาพ ความมั่นใจ การสร้างเครือข่ายทางสังคม และการจัดการกับอารมณ์ ตามลำดับ ซึ่งในภาพรวมโปรแกรมที่จัดทำขึ้นส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คณินทร ล้อคำ (2561) ทำการศึกษาตัวบ่งชี้ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในบริบทของวัยรุ่นไทย ซึ่งเป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 550 คน พบว่า การวิเคราะห์ที่ตัวบ่งชี้ลำดับที่ 1 (First order) ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ประกอบด้วย 13 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 1) ความหวังใญ่ 2) ศีลธรรม จรรยา 3) การตระหนักในคุณค่าของตนเอง 4) สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน 5) มโนธรรมทางสังคม 6) สัมพันธภาพกับครอบครัว 7) สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน 8) รูปลักษณ์ภายนอก 9) สมรรถนะทางร่างกาย 10) สัมพันธภาพกับโรงเรียน 11) สมรรถนะทางการศึกษา 12) ความหลากหลายทางค่านิยม และ 13) ความสามารถทางสังคม โดยมี Eigenvalues อยู่ระหว่าง 5.351- 2.100 และค่าร้อยละความแปรปรวนสะสม (Cumulative) เท่ากับร้อยละ 57.38

Dutra-Thome, DeSousa, และ Koller (2019) องค์ประกอบของการส่งเสริมสนับสนุนและความเสี่ยงของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกที่แสดงให้เห็นในวัยผู้ใหญ่ในประเทศบราซิล องค์ประกอบของความเสี่ยง (ความรุนแรงหรือการถูกละเมิดในครอบครัว และสังคม) และการส่งเสริม (สัมพันธภาพกับครอบครัว สถาบันการศึกษา และชุมชน) เป็นองค์ประกอบที่อยู่ในบริบทแวดล้อมของการพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนเอง (self-concept) และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นแต่ละคน (การใช้สารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการหลีกเลี่ยงสังคม) โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างชาวบราซิลที่มีความหลากหลายทางเศรษฐกิจที่มีอายุระหว่าง 18-29 ปี จำนวน 547 คน เก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางแบบสอบถาม “Youth and Resilience” ซึ่งได้รับการพัฒนาโดย “The National Association of Post-Graduation in Psychology จากผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง พบว่า สัมพันธภาพกับครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และสัมพันธภาพกับสถาบันการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน ในขณะที่สัมพันธภาพกับชุมชน ส่งผลให้พฤติกรรมหลีกเลี่ยงสังคมลดลง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าควร

ส่งเสริมสัมพันธภาพกับครอบครัว สถาบันการศึกษา และชุมชน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่ดี

Dvorsky และคณะ (2019) ศึกษาโมเดลโครงสร้างของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าทักษะวัยรุ่นเชิงบวก 5 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 533.597, df = 80, CFI = 0.960, RMSEA = 0.049, SRMR = 0.035) โดยตัวบ่งชี้ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ อัตลักษณ์ทางบวก (.79) รองลงมาคือ การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (.55) และสัมพันธภาพกับโรงเรียน (.55) ทั้ง 3 องค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบย่อยที่อยู่ด้านสัมพันธภาพ และความเชื่อมั่น

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ทำให้เห็นว่า แม้ว่าทักษะวัยรุ่นเชิงบวกจะประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ สมรรถนะ (Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) สัมพันธภาพ (Connection) ลักษณะนิสัย (Character) และ ความห่วงใย (Caring / Compassion) แต่มีองค์ประกอบที่สำคัญ โดยพิจารณาจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบ คือ 1) สัมพันธภาพ และ 2) ความเชื่อมั่น ตามผลการศึกษาของ Theokas และคณะ (2005) Bowers และคณะ (2010) พิมพ์นัสรา หงษ์จ้อย (2560) Freire และคณะ (2018) และ Dvorsky และคณะ (2019) ซึ่งในองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น งานวิจัยแต่ละงานใช้วิธีแบ่งองค์ประกอบในการวัดที่แตกต่างกัน คือ มีการวัดในลักษณะขององค์ประกอบใหญ่ และแบ่งการวัดออกเป็นองค์ประกอบย่อย เช่น อัตลักษณ์เชิงบวก การเห็นคุณค่าในตนเอง และอัตมโนทัศน์แห่งตน เป็นต้น โดยองค์ประกอบย่อยเหล่านี้ถูกรวมไว้อยู่ในนิยามของความเชื่อมั่น ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงใช้เพียง 2 องค์ประกอบในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ ได้แก่

1) สัมพันธภาพ (Connection) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลแวดล้อมในสังคม และได้รับการตอบสนองจากบุคคลเหล่านั้นกลับมาในทางบวกด้วยเช่นกัน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

1.1) สัมพันธภาพกับครอบครัว (Family) หมายถึง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว โดยการมีหน้าที่รับผิดชอบภายในบ้าน และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้รับความรักและความห่วงใย รวมถึงการสนับสนุนช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ จากพ่อแม่ และเมื่อประสบปัญหา ก็สามารถขอคำปรึกษาแนะนำ หรือพูดคุยกันได้อย่างสนิทใจ

1.2) สัมพันธภาพกับชุมชน (Community) หมายถึง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน โดยมีการพูดคุยและเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลแวดล้อมในชุมชน มีการดูแลเอาใจใส่กัน และแสดงออกถึงความเป็นมิตรหรือการเป็นเพื่อนบ้านที่ดี

1.3) สัมพันธภาพกับสถาบันการศึกษา (School) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความสำคัญกับบุคลากรในสถานศึกษา โดยได้รับความเอาใจใส่และผลักดันจากครู ให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ทำให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้น ไม่เบื่อหน่ายเมื่อต้องไปเรียน และสนใจข่าวสารเรื่องราวที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา

1.4) สัมพันธภาพกับเพื่อน (Peer) หมายถึง การเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน แสดงออกซึ่งความเอาใจใส่ และความไว้วางใจซึ่งกัน

2) ความเชื่อมั่น (Confidence) หมายถึง การมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก ให้คุณค่ากับตนเอง มีความมั่นใจ และพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองตามความเป็นจริงที่ปรากฏ รวมทั้งการมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถมีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และสร้างความสุขให้กับตนเองได้โดย ผ่านทางกิจกรรม หรืองานอดิเรกต่างๆ ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยการมอบความสุขจากผู้อื่น มีความคิดเป็นของตนเอง มีเป้าหมายและสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังมีความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และมั่นใจว่าจะมีอนาคตที่ดี

จากข้อมูลที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้ามาสรุปได้ว่า ทั้งความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กัน มีส่วนช่วยในการส่งเสริมกันและกัน เมื่อตัวแปรหนึ่งได้รับการพัฒนาให้มีระดับเพิ่มมากขึ้นก็จะส่งผลให้อีกตัวแปรหนึ่งมีระดับเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน และตัวแปรทั้ง 2 ยังช่วยเติมเต็มใส่ส่วนที่ขาดให้แก่กัน คือ ความเข้มแข็งทางใจ ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการรับรู้อดีตและปัจจุบันในเรื่องของ ตนเอง บุคคลรอบข้าง และความสามารถในการกระทำ ส่วนทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆ ทั้งที่มีอยู่แล้วและยังไม่มี เช่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถทางกายภาพ การปรับตัวเข้ากับสังคม การมีบุคลิกทางสังคมที่ดี และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น จึงเป็นจุดเด่นในการส่งเสริมให้เกิดความครบสมบูรณ์ในการพัฒนามากยิ่งขึ้น อีกทั้งตัวแปรทั้ง 2 นี้ ยังมีอิทธิพลต่อสุขภาวะที่ดี ดังนั้นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวกจึงเป็นการพัฒนาที่จะส่งผลให้ระดับสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ทั้งนี้ ตามแนวคิดของตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวก เป็นตัวแปรที่มีลักษณะของกระบวนการทางความคิด ซึ่งสามารถสังเกตหรือวัดผลได้จากพฤติกรรม เช่น เมื่อวัยรุ่นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เขาก็จะเป็นคนกล้าแสดงออก มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก เพื่อทำให้ระดับสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้น จึงใช้การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งเป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ว่าคุณค่าสามารถทำได้ จากนั้นจึงนำทักษะที่ได้ฝึกฝนนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป โดยการจัด

ประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งหมดอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการพัฒนาที่มุ่งปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา เพื่อให้ส่งผลต่อพฤติกรรม ตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive behavior Approach)

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกกับสุขภาวะที่ดี

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก พบว่า ทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเป็นตัวแปรที่สัมพันธ์ หรือมีอิทธิพลต่อการเพิ่มขึ้นหรือลดระดับของสุขภาวะที่ดี ซึ่งมีการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กัน หรือเป็นสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อกัน ดังนี้

Ratanasuda (2006) ทำการศึกษาการเพิ่มระดับของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยการใช้วารสาร ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วยต้นทางพัฒนาการ 40 ประการ ของตามแนวคิดของ Benson แบ่งเป็นเนื้อหาของกลุ่มผู้ปกครองและกลุ่มนักเรียน เนื้อหาในวารสารประกอบด้วย 4 บทเรียน คือ บทที่ 1 บทนำ (ทักษะวัยรุ่นเชิงบวกคืออะไร และต้นทางพัฒนาการคืออะไร) บทที่ 2 แรงจูงใจในการประสบความสำเร็จ (วิธีการพัฒนาตนเองของนักเรียนที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ) บทที่ 3 การตั้งเป้าหมาย (เรื่องราวของวัยรุ่นที่มีการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ) และ บทที่ 4 ความมีวินัย (เรื่องราวของเน็ตไอดอลที่ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการศึกษาและอาชีพ) ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนมัธยมจำนวน 1244 คน พบว่า วารสารทั้ง 2 ฉบับส่งอิทธิพลต่อเจตคติเชิงพฤติกรรม ตามแนวคิดของ Fishbein เมื่อปี ค.ศ. 2000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในด้านการรับรู้ ความคิด และพฤติกรรม ของการมีสุขภาวะที่ดี

Sanders และคณะ (2015) ทำการศึกษาบทบาทของกิจกรรมส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวกที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจ และส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีในวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง อายุ 12-17 ปีจำนวน 605 คน พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะที่ดี ($\beta = .07, p < .05$) และมีอิทธิพลทางตรงในระดับสูงกับความเข้มแข็งทางใจ ($\beta = .30, p < .001$) ซึ่งส่งผลในทางอ้อมให้สุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นด้วย

Sanders และคณะ (2017) ทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และผลลัพธ์ที่ดีกว่าของวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูง การศึกษานี้เป็นการศึกษาระยะยาวในประเทศนอร์เวย์ ซึ่งเป็นการศึกษาผลของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงอายุ 13-21 ปี จำนวน 495 คน พบว่า ความเสี่ยงทั้งในตัวบุคคล และสภาพแวดล้อม ด้านทานกับความเข้มแข็งทางใจที่จะส่งผลต่อผลลัพธ์ของกิจกรรมส่งเสริมทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยความเสี่ยงในตัวบุคคลทำลายผลลัพธ์ของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกที่จะเกิดขึ้น ในขณะที่ความเข้มแข็งทางใจมีส่วนในการเพิ่มขึ้นของผลลัพธ์ ส่วนการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงก็จะส่งผลให้ความเสี่ยงในตัวบุคคลเพิ่มขึ้นด้วย แต่

การส่งเสริมทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์ส่งผลให้ความเสี่ยงในสภาพแวดล้อมลดลง โดยจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูง และมีความเสี่ยงในตัวบุคคลสูงนั้น มีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์น้อยมาก ดังนั้น ทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์ ความเสี่ยงในรูปแบบต่างๆ และความเข้มแข็งทางใจจึงมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน ($r = .43, p < .01$)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะที่ดีแสดงให้เห็นว่า ความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ และส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดี ดังนั้น การทำให้วัยรุ่นมีระดับสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้นจึงสามารถทำได้ โดยการพัฒนาทั้งความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์

5. การสังเคราะห์และบูรณาการร่วมกันของแนวคิด ทฤษฎี และตัวแปร

5.1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 คือ ทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์ ความเข้มแข็งทางใจ และสุขภาวะ เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการพัฒนาให้ตัวแปรแต่ละตัวเพิ่มระดับขึ้น จากนั้นศึกษาขั้นตอนการพัฒนาตัวแปรทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์ และความเข้มแข็งทางใจ เพื่อหาแนวคิดที่เหมาะสมในการพัฒนา และจุดร่วมที่จะพัฒนาตัวแปรทั้ง 2 ร่วมกัน ซึ่งจากการสังเคราะห์ความเชื่อมโยงแนวทางการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้วยความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นหญิงบวกร์ พบว่ามีความเชื่อมโยงกันที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวแปรตามได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 6 การสังเคราะห์ความเชื่อมโยงแนวทางการพัฒนาสุขภาพาระที่ด้วยความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก

แนวคิดสุขภาพาระที่ดี (Well-being)	ทฤษฎีในการจัดกระทำ	การพัฒนาโดยใช้	ตัวแปรตามที่เกิดขึ้น
<p>1. สุขภาพาระด้านจิตใจ (จิตภาวนา) เป็นการใช้ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาด้านจิตใจให้มีจิตที่สมบูรณ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น สุภาพ อ่อนโยน สดชื่น เบิกบาน สงบ และมีสมาธิไม่หวนเหว เป็นต้น</p>	<p>- นิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner โดยใช้การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกับบุคคลในระดับต่าง ได้แก่ พ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง และเพื่อนสนิท โดยใช้วิธีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เกี่ยวกับตัวตนของทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งจะทำให้บุคคลทั้ง 2 ฝ่ายคอยๆ ปรึบความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้ตรงกัน</p>	<p>ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)</p> <p>- I have : การเป็นผู้ที่มีมุมมองต่อตนเอง และผู้อื่นในทางบวก</p>	<p>- การมีมุมมองที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น จะทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง มีความสดชื่น เบิกบาน และทำให้เกิดความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี</p>
	<p>ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (PYD)</p> <p>- การสร้างทัศนคติต่อตนเองในทางบว สร้างความพึงพอใจในตนเอง ให้คุณค่ากับตนเอง สร้างความมั่นใจในตนเอง สร้างความรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และ มั่นใจว่าจะมีอนาคตที่ดี (ด้านความเชื่อมั่น)</p>	<p>ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (PYD)</p>	<p>- การเห็นคุณค่าของตนเอง จะทำให้เกิดความสดชื่น และเบิกบาน</p> <p>- การมีความมั่นใจในตนเอง จะทำให้เกิดการมีสมาธิไม่หวนเหว และมีสมาธิจะมีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จะทำให้อุสูกสงบ และอ่อนโยน</p>

แนวคิดสุขภาพที่ดี (Well-being)	ทฤษฎีในการจัดกระทำ	การพัฒนาโดยใช้	ตัวแปรตามที่เกิดขึ้น
<p>2. สุขภาวะด้านสังคม (สังคม) เป็นการใช้ชีวิตที่ดี</p> <p>เกิดจากการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมให้มีความเหมาะสมทั้งทางกายและวาจา เช่น มีมิตรไมตรีที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และรักษาภูมิตกติกากในการอยู่ร่วมกัน</p>	<p>- นิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner โดยใช้การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลในระดับต่าง ได้แก่ พ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง และเพื่อนสนิท โดยใช้วิธีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เกี่ยวกับความหวังใยหรือการช่วยเหลือกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลทั้ง 2 ฝ่ายค่อยๆ ได้รับความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้ตรงกัน</p>	<p>ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)</p> <p>- I am : การรับรู้ว่าตนเองมีปัจจัยสนับสนุนส่งเสริม หรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับสถานการณ์ในทางลบ</p> <p>- I can : การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการสร้าง และรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ร่วมกับการพัฒนาสัมพันธ์กับครอบครัว และเพื่อน</p>	<p>- การช่วยเหลือสนับสนุนของครอบครัว จะทำให้เกิดการรับรู้ถึงมิตรไมตรีที่ดี และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน</p> <p>- ความสัมพันธ์ที่ดี จะทำให้เกิดการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน</p>
<p>- กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ของ Bandura โดยการสังเกตตัวแบบจากภาพประกอบ และ Clip VDO จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบที่ได้สังเกตไป และภาคปฏิบัติรางวัลใจก็จะส่งผลให้เกิดการกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป</p>	<p>ทักษะเรียนรู้เชิงบวก (PYD)</p> <p>- การสร้างปฏิสัมพันธ์ในทางบวกกับบุคคลแวดล้อมในสังคม และได้รับการตอบรับจากบุคคลเหล่านั้นในทางบวกด้วยเช่นกัน (ด้านสัมพันธ์ภาพ)</p>	<p>- การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลแวดล้อม เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และรักษาภูมิตกติกากในการอยู่ร่วมกัน</p>	<p>- การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลแวดล้อม เพื่อให้เกิดการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และรักษาภูมิตกติกากในการอยู่ร่วมกัน</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

แนวคิดสุขภาพที่ดี (Well-being)	ทฤษฎีในการจัดการกระทำ	การพัฒนาโดยใช้	ตัวแปรตามที่เกิดขึ้น
<p>3. สุขภาพด้านปัญญา (ปัญญาภานา) เป็นความสุขจากการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณาวินิจฉัย ตัดกรอง ใช้วิจารณญาณในการแก้ปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงาม เช่น เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีเหตุผล และใช้ความรู้ในการแก้ไขปัญหา</p>	<p>- กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ของ Bandura โดยการสังเกตตัวแบบ จากภาพประกอบ และ Clip VDO จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบที่ได้สังเกตไป และการได้รับรางวัลใจก็จะส่งผลให้เกิดการกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป</p> <p>- นิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner โดยใช้การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลในระดับต่าง ได้แก่ พ่อ-แม่ หรือผู้ปกครอง และเพื่อนสนิท โดยใช้วิธีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เกี่ยวกับตัวตนของทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งจะทำให้บุคคลทั้ง 2 ฝ่ายค่อยๆ ได้รับความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ให้ตรงกัน</p>	<p>ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)</p> <p>- I can : การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการสร้าง และรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ร่วมกับการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว และเพื่อน</p> <p>ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (PYD)</p> <p>- การสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองตามความเป็นจริงที่ปรากฏ และสร้างความสุขให้กับตนเอง จะให้เกิดความเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง</p>	<p>- การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จะทำให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อไป</p>
		<p>ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)</p> <p>- การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จะทำให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อไป</p> <p>ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (PYD)</p> <p>- การสร้างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองตามความเป็นจริงที่ปรากฏ และสร้างความสุขให้กับตนเอง จะให้เกิดความเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง</p> <p>- การสร้างความสุขให้กับตนเองได้โดยผ่านทางกิจกรรม หรืองานอดิเรกต่างๆ ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยการมอบความสุขจากผู้อื่น มีความคิดเป็นของตนเอง มีเป้าหมายและสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิต จะทำให้เกิดการใช้ความรู้ในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม</p>	<p>- การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จะทำให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนต่อไป</p>

5.2 การพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่มีต่อสุขภาวะที่ดี ใช้กระบวนการพัฒนาตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavior Approach) จากลักษณะซึ่งเป็นจุดร่วมของตัวแปร คือ การเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางปัญญา ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงทำโดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา เพราะกระบวนการทางปัญญาเป็นสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งการจัดกิจกรรมถูกจัดเรียงขึ้นเป็นลำดับขั้น

เริ่มจากขั้นที่ 1 การกระตุ้นความศรัทธาแห่งชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีสุขภาวะที่ดีอยู่ในระดับต่ำ เกิดความสนใจอย่างจริงจังที่จะเริ่มต้นพัฒนาตนเองให้กลับมาเป็นปกติ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากสิ่งเร้าเหนี่ยวนำ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดตามแนวคิด Prime-to-behavior model ของ Wheeler และ DeMaree (2009) หลังจากให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมถูกเหนี่ยวนำให้ความต้องการจะพัฒนาตนเอง เพื่อกลับมามีสุขภาวะที่ดีให้ชัดเจนมากขึ้น

เข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนที่จะออกไปสู่สังคม ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ฉันเป็น (i am) ฉันมี (i have) และ ฉันสามารถ (i can) ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ตามแนวคิดของ Lerner (2005) ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการพัฒนาเฉพาะองค์ประกอบที่มีความสำคัญ คือ ความเชื่อมั่น (Confidence) และสัมพันธภาพ (Connection) โดยใช้การเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม เพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางความคิด และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใกล้ตัว และไกลตัว ตามแนวคิดระบบนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner ซึ่งแนวคิดนี้ เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลแวดล้อมในระบบต่างๆ ได้แก่ 1) ระบบจุลภาค (Microsystem) เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลโดยตรง 2) ระบบกลาง (Mesosystem) เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลจากระบบจุลภาค 2 ระบบขึ้นไป คือ ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวบุคคล - ครอบครัว - เพื่อน 3) ระบบภายนอก (Exosystem) เป็นความสัมพันธ์ของบริบทแวดล้อมที่ตนเองสังกัดอยู่ ซึ่งในบริบทของกลุ่มตัวอย่าง คือ สถาบันการศึกษา และความสัมพันธ์กับสังคมใหญ่ หลังจากทีวัยรุ่นได้เรียนรู้ตนเอง ในมุมมองของคนอื่น จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อมใกล้ตัว รวมถึงการพร้อมให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในด้านต่างๆ จากครอบครัวและเพื่อนสนิทแล้ว แต่ยังเหลือบุคคลแวดล้อมในสังคมที่อยู่

ในระบบภายนอก ซึ่งการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ต้องใช้การสร้างสัมพันธ์ภาพในระยะยาว

ดังนั้น ในขั้นตอนที่ 3 จึงเป็นการเข้าสู่สังคม เพื่อพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ในวงกว้าง ต่อเนื่องจากการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในขั้นตอนที่ 2 โดยใช้การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (Observational learning) ตามแนวคิดปัญญาสังคม (Social Cognition Theory) ของ Bandura (1989 อ้างถึงใน ประทีป จินฉ่ำ, 2540) ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถออกไปสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อม ทั้งในสถานบันการศึกษา และในชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น ดังภาพประกอบต่อไปนี้

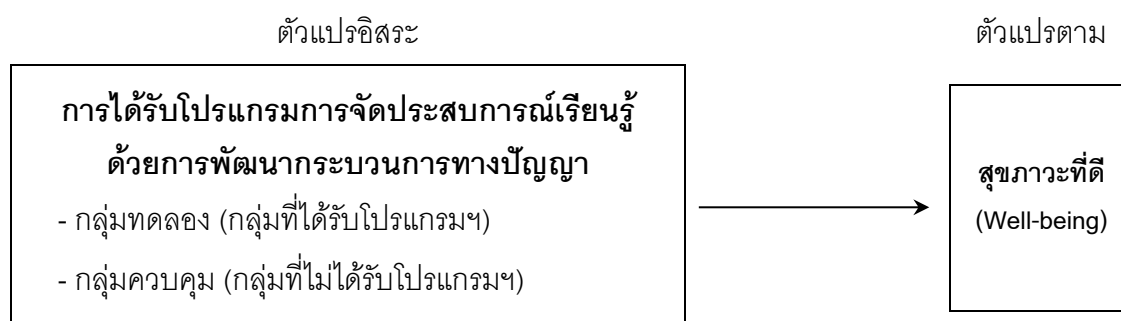




ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดการจัดโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้
ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีนั้น เป็นการจัดประสบการณ์เรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการทางปัญญา ซึ่งถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavior Approach) ที่บูรณาการร่วมกับแนวคิดอื่นๆ ได้แก่ โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime-to-behavior model) ของ Wheeler และ DeMaree ร่วมกับเทคนิคการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Interaction) ตามทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner และการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational learning) ตามทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura โดยเป็นการพัฒนาจากผู้ที่ไม่ให้กลายเป็นมี หรือผู้ที่มีอยู่แล้วให้มีมากขึ้นในเรื่องของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ตามแนวคิดของ Grotberg ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ฉันเป็น (i am) ฉันมี (i have) และ ฉันสามารถ (i can) ร่วมกับการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ตามแนวคิดของ Lerner ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้จะทำการพัฒนาเฉพาะองค์ประกอบที่ความสำคัญลำดับต้นๆ โดยใช้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ความเชื่อมั่น (Confidence) และสัมพันธภาพ (Connection) ทั้งนี้ ตัวแปรทั้ง 2 ที่ทำการพัฒนาในโปรแกรมเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก และยังเป็นตัวแปรที่ส่งอิทธิพลต่อระดับสุขภาวะที่ดีซึ่งเป็นตัวแปรตาม ดังนั้น การจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก จึงเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิด และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร นั่นคือการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดีในระยะยาวของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับร่วมกิจกรรม ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญามีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญามีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญามีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ เมื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน (ระดับของสุขภาวะที่ดีก่อนได้รับโปรแกรม)



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และ 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มเป้าหมาย
2. แบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีดำเนินการทดลอง
5. การจัดการกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล
6. จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และการพิทักษ์สิทธิ์

1. กลุ่มเป้าหมาย

1.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในงานวิจัย คือ วัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุระหว่างอายุ 18-21 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ขอรับความช่วยเหลือแนะนำจากฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัย มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criterion) และคัดออก (exclusion criterion) ดังนี้

1) เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criterion)

- เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1-4 ซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 18-21 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย
- เป็นผู้ขอรับความช่วยเหลือแนะนำจากฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัย
- เป็นผู้ที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครอบครัว หรือมีความท้อแท้สิ้นหวังในการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นปัญหาที่มีความสอดคล้องกับโปรแกรมการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่จัดทำขึ้น
- เป็นผู้ที่ได้รับการประเมินจากฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัยว่า มีปัญหาอยู่ในระดับ น้อย - ปานกลาง เท่านั้น

- เป็นผู้ที่มีศรัทธาเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในการศึกษาวิจัยนี้

2) เกณฑ์การคัดออก (exclusion criterion)

- เป็นผู้ที่กำลังประสบปัญหาในการเรียนเกินระยะเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด เนื่องจากมีแนวทางการแก้ไขปัญหามาตรับของมหาวิทยาลัยอยู่แล้ว

- เป็นผู้ที่ต้องพบแพทย์ หรือทานยา เพื่อรักษาอาการทางจิต เนื่องจากจำเป็นต้องใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง จึงไม่สามารถดำเนินการได้

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรีที่มาขอรับความช่วยเหลือแนะนำจากฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัย และอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จากการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (Random assignment) โดยใช้การจับสลาก (ดูจเดือน พันธุมนาวัน, 2550) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ ในตอนท้ายหลังจากที่ได้ดำเนินการทดลองไปแล้วเกินระยะเวลา 50% ของทั้งหมด ได้ทยอยขอยุติการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 9 คน ด้วยเหตุผลเรื่องการจัดสรรเวลาในการเรียน การร่วมกิจกรรมของสาขา และการทำงานพิเศษ

2. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ซึ่งเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-posttest control group design ประกอบด้วยการวัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลอง (Experimental group) จะได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ในขณะที่กลุ่มควบคุม (Control group) จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นตามปกติ เช่น กิจกรรมรับน้อง และ workshop ที่แต่ละสาขาจัดขึ้น จากนั้นนำผลของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบกัน (Campbell & Stanley, 1963)

กลุ่ม	Pre-test	โปรแกรมฯ	Post-test
ทดลอง (E)	O ₁	X	O ₂
ควบคุม (C)	O ₁	-	O ₂

โดยกำหนดให้

E หมายถึง กลุ่มทดลอง

C หมายถึง กลุ่มควบคุม

X หมายถึง โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ ฯ

- หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นตามปกติ

O₁ หมายถึง การวัดค่าตัวแปรก่อนการทดลอง

O₂ หมายถึง การวัดค่าตัวแปรตามหลังการทดลอง

หลังจากทำการวัดตัวแปรตามด้วยแบบวัดสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองแล้ว จึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดีทั้งสูงและต่ำ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยกลุ่มสูงใช้ระดับเปอร์เซ็นต์ที่มากกว่า 90 และกลุ่มต่ำใช้ระดับเปอร์เซ็นต์ที่น้อยกว่า 10 เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร

1) ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร คือ สุขภาวะที่ดี ตามขั้นตอน ดังนี้

1.1) กำหนดจุดมุ่งหมายของแบบวัด

1.2) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่จะทำการวัด กำหนด

นิยามปฏิบัติการ และโครงสร้างในการวัดตัวแปรให้ตรงตามวัตถุประสงค์

1.3) สร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และเสนอต่อ

คณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

1.4) ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ทำการศึกษ จำนวน 5 ท่าน

1.5) วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องของแบบวัดกับนิยามปฏิบัติการ (Index of Consistency : IOC) และปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะที่ได้รับ หรือพิจารณาตัดข้อคำถามนั้นออก ตามเกณฑ์ดังนี้

1.6) ทดลองใช้แบบวัด (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาจริงแต่มีความคล้ายคลึงกัน จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์อำนาจจำแนก โดยใช้คะแนนความสอดคล้องข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับ (Collected item-total correlation : CITC) และตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด

1.7) จัดทำแบบวัดให้มีความเหมาะสมเพื่อนำไปใช้จริง

2) เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นในการศึกษาคครั้งนี้ คือ แบบวัดสุขภาวะที่ดี ซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิดสุขภาวะที่ดีของพระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต ดังนี้

2.1) แบบวัดสุขภาวะที่ดี

ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นการสอบถามข้อมูล เพศ และอายุ ของผู้ตอบคำถามในแบบวัด

ข้อมูลส่วนบุคคล	
เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง <input type="checkbox"/> เพศทางเลือก	อายุ.....ปี

แบบวัดสุขภาวะที่ดี เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดสุขภาวะที่ดี (Well-being) ตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (2549) ซึ่งวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม ใช้การตอบแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีตัวอย่างของแบบวัด ดังนี้

ข้อคำถาม	ตรงกับฉันมากที่สุด	ตรงกับฉันมาก	ค่อนข้างตรงกับฉัน	ตรงกับฉันน้อย	ไม่ตรงกับฉันเลย
1. ด้านจิตใจ					
- ฉันเชื่อมั่นในผลของการทำความดี	5	4	3	2	1
2. ด้านปัญญา					
- ฉันมีความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ที่ฉันต้องทำ	5	4	3	2	1
3. ด้านสังคม					
- ฉันไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น	5	4	3	2	1

เมื่อทำการรวมคะแนนของแบบวัดในแต่ละด้าน ผู้ที่มีคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่มีระดับของสุขภาวะที่ดีในด้านนั้นมาก โดยเกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ยรายด้าน ซึ่งมีช่วงห่าง (พิสัย) เท่ากับ 0.8 ดังนี้

4.21-5.00 หมายถึง มีสุขภาวะที่ดีในระดับ มากที่สุด

3.41-4.20 หมายถึง มีสุขภาวะที่ดีในระดับ มาก

2.61-3.40 หมายถึง มีสุขภาวะที่ดีในระดับ ปานกลาง

1.81-2.60 หมายถึง มีสุขภาวะที่ดีในระดับ น้อย

1.00-1.80 หมายถึง มีสุขภาวะที่ดีในระดับ น้อยที่สุด

3) การหาคุณภาพเครื่องมือ ประกอบด้วย การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) อำนาจจำแนก (Discrimination) และความเชื่อมั่น (Reliability)

3.1) การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ดำเนินการโดย นำร่างแบบวัดตัวแปรสุขภาวะที่ดี ซึ่งได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วเสนอต่อ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหาในนิยามปฏิบัติการกับข้อคำถาม ที่พัฒนาขึ้น และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข โดยหลังจากทำการตรวจสอบแล้ว ผู้วิจัย คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IOC (Item Object Congruence) มากกว่า 0.50 ซึ่งถือว่าข้อคำถามนั้น มีความสอดคล้องกับนิยามของตัวแปรที่ต้องการวัด และคัดข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IOC น้อยกว่า 0.50 ออกหรือปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ศิริชัย พงษ์วิชัย, 2558) ได้ข้อคำถามสำหรับนำไป try out จำนวน 60 ข้อ

3.2) การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และการตรวจสอบความ เชื่อมั่น (Reliability) ดำเนินการโดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตาม เนื้อหาและปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Try out) จำนวน 50 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับ (CITC) ที่ใช้ระบุอำนาจจำแนก มากกว่า .30 ตาม เกณฑ์ของ Aiken (2003) โดยแบบวัดสุขภาวะที่ดีมีค่า CITC ในแต่ละด้าน คือ 1) ด้านจิตใจ มีค่า CITC ระหว่าง .394 - .859 2) ด้านปัญญา มีค่า CITC ระหว่าง .619 - .833 และ 3) ด้านสังคม มี ค่า CITC ระหว่าง .336 - .781 ส่วนข้อคำถามที่มีค่า CITC ต่ำกว่า .30 จำนวน 5 ข้อจะถูกคัดออก

จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยในแต่ละด้านมีค่า Cronbach's Alpha Coefficient ที่ใช้ระบุค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก คือ มีค่ามากกว่า .90 (George & Mallery, 2003) ได้แก่ 1) ด้านจิตใจ มีค่า $\alpha = .948$ 2) ด้านปัญญา มีค่า $\alpha = .902$ และ 3) ด้านสังคม มีค่า $\alpha = .927$ ดังนั้น แบบวัดสุขภาวะที่ดี ที่นำไปใช้จริงในการศึกษาวิจัยนี้ จึงมีจำนวน 55 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ เพื่อค้นหาคำอธิบายเกี่ยวกับผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี และนำผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพไปอธิบายผลการทดลอง โดยมีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ตามขั้นตอน ดังนี้

1) กำหนดกรอบเป้าหมายของการสัมภาษณ์ คือ เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ในการอธิบายการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามที่เป็นผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

2) ออกแบบข้อคำถาม โดยมีแนวทางคำถามสำหรับสัมภาษณ์กลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมจบแล้ว ดังนี้

- สุขภาวะทางด้านจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพราะเหตุใด
- สุขภาวะทางด้านสังคมมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพราะเหตุใด
- สุขภาวะทางด้านปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพราะเหตุใด
- ความคิดเกี่ยวกับตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในด้านการรับรู้บุคลิกภาพของตนเอง การรับรู้การได้รับความช่วยเหลือ และการรับรู้ความสามารถของตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไรบ้าง

- ความคิดเกี่ยวกับพ่อ-แม่ หรือผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไรบ้าง

- ความคิดเกี่ยวกับเพื่อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไรบ้าง

- ความคิดเกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมในสังคมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไรบ้าง

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความต้องการอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามตัวแบบหรือไม่ เพราะอะไร

- โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ที่ได้เข้าร่วมนี้ควรปรับปรุงในส่วนใด

3) ตรวจสอบการใช้ภาษา และความครอบคลุมของเนื้อหาตามกรอบเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ โดยคำถามที่ใช้สัมภาษณ์หลังการทดลองนี้ได้รับความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ให้สามารถนำไปใช้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างได้

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งเชื่อว่า กระบวนการทางปัญญาส่งผลต่อพฤติกรรม กระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา (Dobson, 1988 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิ่ง, 2540) ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา โดยทำให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา ซึ่งใช้โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime-to-behavior model) ตามแนวคิดของ Wheeler และ DeMaree ร่วมกับเทคนิคการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Interaction) ตามทฤษฎีนิเวศวิทยาของ พัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner และ เทคนิคการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational learning) ตามทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura ประกอบด้วยกิจกรรม 11 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที

การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมฯ ที่ใช้ในการทดลอง ดำเนินการโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และ อุปกรณ์ที่ใช้ เพื่อให้ข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุง ซึ่งมีข้อเสนอแนะ เช่น 1) ควรปรับปรุงคำถามในใบงานให้ชัดเจน ตรงประเด็น และเข้าใจง่าย รวมทั้งเปลี่ยนข้อความทางลบให้เป็นข้อความที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจในทางลบน้อยลง เช่น จุดด้อยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนเป็นสิ่งที่ควรปรับปรุง หรือเป็นห่วง 2) ภาพตัวแบบที่ใช้ในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ควรเป็นภาพตัวแบบให้เข้าใจง่าย หรือเปลี่ยนไปใช้ Clip VDO ที่อาจจะทำให้เข้าใจวิธีการง่ายขึ้น 3) การเหนี่ยวนำพฤติกรรมโดยใช้เรื่องเล่า น่าจะมีการสะท้อนคิดถึงชีวิตที่ผ่านมาด้วย เพื่อใช้ประโยชน์จากเรื่องที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าออกมาให้คุ้มค่าที่สุด และ 4) กิจกรรมที่ต้องกลับไปทำเป็นการบ้านและมารายงานผล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรคุยกับผู้วิจัยเป็นรายบุคคลก่อนที่จะเข้ามารวมกลุ่ม เพราะหา ยังทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จก็อาจต้องใช้เวลาเพิ่ม แต่การเข้ามารวมกลุ่มกับเพื่อนที่ทำได้หมดแล้วอาจจะทำให้รู้สึกว่าคุณเองขาดความสามารถ เป็นต้น จากนั้นจึงนำโปรแกรมที่จัดทำขึ้นใช้

กับกลุ่ม pilot study เพื่อนำผลไปปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัย และบริบทของสังคม ตามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีข้อเสนอแนะ เช่น 1) ควรแยกกิจกรรมครั้งที่ 8 และ 9 ออกจากกัน จากเดิมที่รวมกันไว้ในครั้งเดียว เพื่อให้ใช้เวลาในแต่ละครั้งไม่นานจนเกินไป และ 2) การใส่คำบรรยายใน Clip VDO เพื่อให้เห็นสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการได้ชัดเจนมากขึ้น เป็นต้น หลังจากทำการปรับปรุงแล้วจึงนำไปรวมๆ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงที่จัดเตรียมไว้

4. วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ทั้งนี้ ได้แบ่งการดำเนินการทดลองออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนทดลอง และระยะการทดลอง ดังนี้

ช่วงที่ 1 ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยเตรียมการเพื่อให้พร้อมก่อนการทดลอง ได้แก่

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมือให้เข้าทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการเพื่อขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอรับการปกป้องและพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

2. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากผู้บริหารและฝ่ายแนะแนวของมหาวิทยาลัยที่ได้รับการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าจัดกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลาในการจัดโปรแกรม จำนวน 11 ครั้ง พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3. ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งมอบใบเอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถามและการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย (Information sheet) เพื่อชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัยและรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งมอบใบเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant information sheet) และหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย (Informed Consent Form) แก่กลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายชี้แจงเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยว่าข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ ถ้าผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความไม่สบายกายหรือใจจากการเข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบแบบวัดและถอนตัวจากการวิจัยได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และการถอนตัวออกจากการวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือต่อความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยคนอื่น

4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นอาสาสมัครจำนวน 60 คน ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กัน จากการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (Random assignment) โดยใช้การจับสลาก ซึ่งในการจัดโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองจะได้รับการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนต่างๆ นอกเหนือ

เวลาที่ใช้ในการเรียนการสอนตามปกติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นตามปกติเท่านั้น

5. ผู้วิจัยเตรียมการด้านแบบวัดสุขภาพที่ดี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองทำ (pre-test) ก่อนดำเนินการทดลอง

ช่วงที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การจัดโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ซึ่งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา โดยมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับความเข้มแข็งทางใจ และระดับของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก เพื่อให้ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาพที่ดี ซึ่งระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา หากยิ่งมากก็จะได้ผลปรากฏชัดมากขึ้น ดังนั้นจึงใช้เวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 11 ครั้ง โดยกิจกรรมจะถูกจัดขึ้นในวันและเวลาที่ผู้วิจัยตกลงร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดการเรียนรู้แบบพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive behavior approach) ที่เชื่อว่ากระบวนการทางปัญญาส่งผลต่อพฤติกรรม และกระบวนการทางปัญญา สามารถปรับเปลี่ยนได้ ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา ซึ่งนำไปสู่การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ 3 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ

ช่วงที่ 3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นระยะดำเนินการทดลองไปแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทำแบบวัดสุขภาพที่ดีอีกครั้ง (post-test) เพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย รวมทั้งสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่มีระดับของสุขภาพที่ดีสูงสุด (มากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90) และต่ำที่สุด (น้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10) จำนวน 6 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้วนักศึกษาในกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาเหมือนกับกลุ่มทดลอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้รับผลประโยชน์ที่เท่าเทียมกัน

5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การจัดกระทำข้อมูล ภายหลังได้รับแบบวัดคืนจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบและคัดเลือกเฉพาะแบบวัดที่มีความสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ด้วยการใส่โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แจกแบบวัดจำนวนรวมทั้งสิ้น 60 ฉบับ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ฉบับ กลุ่มควบคุม 30 ฉบับ

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วย การหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) ของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งจากการวัดก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาวิจัยตามสมมติฐาน โดยใช้การเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะที่ดี โดยใช้การทดสอบค่า t (paired sample t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) เพื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อน แม้ว่าว่าการศึกษาวินิจฉัยจะกำหนดรูปแบบการทดลองที่ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนด้วยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้วก็ตาม แต่เนื่องจากจำนวนตัวอย่างมีน้อย และอาจมีปัจจัยแทรกซ้อนของสุขภาวะที่ดีในกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้คะแนน pre-test ของสุขภาวะที่ดีเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

4.3 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการสังเคราะห์ร่วมกับผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่ออธิบายถึงขั้นตอนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามน้อยกว่าที่ตั้งสมมติฐานไว้

6. จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และการพิทักษ์สิทธิ

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมือให้เข้าทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการเพื่อขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอรับการปกป้องและพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย และขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนเริ่มดำเนินการ เมื่อได้รับการรับรองแล้ว (เลขที่ SWUEC-G-299/2564) จึงได้นำหนังสือขอเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการไปยังหน่วยงานของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการพิทักษ์สิทธิตามจรรยาบรรณในการวิจัย คือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมาเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และสามารถที่จะขอยุติได้หากเกิดความไม่สบายใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยต่อ ไม่เปิดเผยเก็บข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนอ้างอิงกลับไปหาผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เก็บเป็นความลับทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้ง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ประกอบด้วย การพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และการศึกษาผลการนำโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้กับนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในรูปแบบของ Pretest-posttest control group design เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม ที่มีต่อการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดี ได้ผลการศึกษา ดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก
2. ผลศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย
 - 2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน
 - 2.3 ผลการสัมภาษณ์ หลังเข้าร่วมกิจกรรม

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

<i>M</i>	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
<i>SD</i>	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
<i>SE</i>	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard error)
<i>Sk</i>	หมายถึง	ค่าความเบ้ (Skewness)
<i>Ku</i>	หมายถึง	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
<i>n</i>	หมายถึง	จำนวนคนในกลุ่ม
<i>t</i>	หมายถึง	การทดสอบด้วยค่าสถิติ <i>t</i>
<i>F</i>	หมายถึง	การทดสอบด้วยค่าสถิติ <i>F</i>
p-value	หมายถึง	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ
<i>df</i>	หมายถึง	ค่าองศาแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก

การพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ได้ผลการพัฒนาเป็นโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ และศึกษานำร่องแล้ว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นตอนประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกระตุ้นศรัทธาแห่งชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจที่จะพัฒนาตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะกลับมามีความสุขภาวะที่ดีได้ และเกิดความอยากที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการกระตุ้นจากภายในอาศัยสิ่งเร้าที่เหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดตามแนวคิด Prime to behavior ซึ่งสิ่งเร้าที่ผู้วิจัยใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่ วรรณกรรมเรื่องเล่า และบทเพลง ซึ่งการใช้เสียงเพลงที่มีจังหวะเหมาะสมจะเป็นการทำให้ผู้ฟังมีสภาวะจิตใจที่อยู่ในภาวะสมดุล มีความสงบ และมีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น โดยผู้ฟังจะรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด และความวิตกกังวล และเพลงที่นำมาใช้เป็นเพลงที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัย โดยมีจังหวะช้าถึงปานกลาง คือ ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที มีทำนองราบเรียบ นุ่มนวล และมีระดับเสียงปานกลาง หรือ ต่ำ นอกจากทำนองแล้วเพลงที่ใช้อย่างมีเนื้อหาที่บอกเล่าเรื่องราวของบุคคลคนที่มีความท้อแท้สิ้นหวังในชีวิตจนกระทั่งวันหนึ่งเขาได้สังเกตการดำเนินชีวิตของคนรอบข้างซึ่งมีความยากในการดำเนินชีวิตแต่พวกเขาก็ยังคงดำเนินชีวิตอย่างมีความหวัง ทำให้เขามีแรงใจที่จะก้าวเดินต่อไป เรื่องราวในบทเพลงจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ เกิดจากการติดตามเรื่องราวของตัวละครอย่างตั้งใจ เกิดการรับรู้และอยากที่จะทำตามตัวละครนั้น คือ ความศรัทธาในตนเอง ในส่วนของวรรณกรรมที่นำมาใช้จะเป็นวรรณกรรมที่ถูกเล่าโดยตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านทางการตอบคำถามต่างๆ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และผูกโยงเข้าเป็นเรื่องราว ซึ่งวรรณกรรมที่แต่งขึ้นใหม่จะจบลงด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเป็นการนำเสนอตัวตนใหม่ในรูปแบบที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากให้ตนเองเป็น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมถูกเหนี่ยวนำจากเรื่องราวในชีวิตของตนเองที่ถูกวางเป้าหมายไปสู่การมีความสุขภาวะที่ดี ซึ่งจะเป็นการใช้สิ่งเร้าที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ว่ามี stereotype ที่ตนเองเป็น ทำให้เกิดการส่งเสริมตัวตนที่แท้จริง (Chronic self) ส่งผลต่อการเกิดกระบวนการทางความคิดที่ชัดเจนขึ้น (ideo-motor action) คือ ความต้องการจากภายในตนเองที่จะกลับมาอยู่ในสภาวะของอารมณ์ที่เป็นปกติ และต้องการที่จะมีความสุขภาวะที่ดี มีความพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง

ตาราง 7 โปรแกรมการจัดสรรงบประมาณเรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาในขั้นตอนที่ 1

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
กิจกรรมที่ 1 ทำความรู้จัก	ซึ่งบรรยายละเอียดการเข้าร่วมการทดลอง และทำแบบวัดสุขภาพที่ดีก่อนการทดลอง				
กิจกรรมที่ 2 เริ่มต้นจากใจ	(กระตุ้นความตั้งใจ)				
1) เพื่อกระตุ้นให้เกิด	- โหมดการเห็นยวนำ	1) ผู้วิจัยที่ทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และชี้แจงกิจกรรม	1) กระดาษ	1) ประเมินจากการตอบคำถาม	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ความต้องการจาก	พฤติกรรม (Prime to	วัตถุประสงค์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	2) ปากกา	ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับ	ได้รับการกระตุ้น และ
ภายในตนเองที่จะ	behavior) โดยใช้	2) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังเพลงที่ได้จัดเตรียมไว้ โดยมี	3) บทเพลง	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบทเพลง	เกิดความต้องการจาก
พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	เรื่องเล่าผ่านทางบท	ใจทึ่งว่า "ตัวละครหลักเกิดปัญหาอะไร และสิ่งที่เขาเห็น		เหมือนหรือต่างกับชีวิตของ	ภายในตนเองที่จะ
จนกลับมามีอยู่ใน	เพลง	ทำให้เขาค้นพบอะไร" ทำการบันทึกคำตอบลงในกระดาษ		ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร	พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
สภาพปกติ		3) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียน ประโยคเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่		ความรู้สึกที่ตนเองได้รับจาก	จนกลับมามีอยู่ในสภาวะ
		เกิดขึ้นในบทเพลง เหมือนหรือต่างกับชีวิตของผู้เข้าร่วม		เรื่องราวของตัวละครในบท	ปกติ
		กิจกรรมอย่างไร ความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากเรื่องราวของ		เพลงเป็นอย่างไร ทำไม่จึงรู้สึก	
		ตัวละครในบทเพลงเป็นอย่างไร ทำไม่จึงรู้สึกเช่นนั้น และ		เช่นนั้น	
		เป้าหมายของการมาเข้าร่วมกิจกรรมคืออะไร แต่ลดระดับเสียงให้		2) ประเมินจากการตอบคำถาม	
		ระหว่างนี้เพลงยังคงเล่นต่อไป แต่ลดระดับเสียงให้		เกี่ยวกับเป้าหมายของการมา	
		เบาลงพอได้ยิน		เข้าร่วมกิจกรรมว่าผู้เข้าร่วม	
		4) ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1-2 คน (ที่สมัครใจ)		กิจกรรมต้องการให้ตนเองเป็น	
		เล่าเกี่ยวกับเป้าหมายที่ตนเขียนให้เพื่อนๆ ฟัง จากนั้นจึง		อย่างไร	
		สรุปกิจกรรมโดยเน้นที่เป้าหมายความต้องการที่จะพัฒนา			
		ตนเองให้มีสุขภาพที่ดี			

ตาราง 7 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
กิจกรรมที่ 3 ฟื้นฟูด้วยตนเอง (กระตุ้นความต้องการที่จะพัฒนาตนเองจากภายใน ใช้เวลา 40 นาที)					
1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วม	- ไม่เกิดการเหนียวนำ	1) ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมก่อนหน้านี้	1) กระดาษ	1) ประเมินจากการ	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับ
กิจกรรมเกิดความ	พฤติกรรม (Prime to behavior) โดยใช้	2) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าเรื่อง "ทางของฉัน ผันที่สวยงาม" โดย	2) ปากกา	สอบถามเป้าหมาย	การกระตุ้น และเกิด
อยากที่จะพัฒนา	เรื่องเล่า ซึ่งผู้เข้าร่วม	สมมติชื่อของตัวเองหรือชื่อตนเอง เป็นเรื่องสั้นโดยตอบคำถาม ดังนี้		ของการมาเข้าร่วม	ความอยากที่จะพัฒนา
ตนเองให้ดีขึ้นจน	กิจกรรมจะเป็นผู้แต่ง	- ตัวเอกของเรื่องมีปัญหา หรือเกิดความทุกข์ในชีวิต ได้อย่างไร		กิจกรรมว่า	ตนเองให้ดีขึ้น
กลับมาอยู่ใน	ขึ้นจากคำถามที่	- ตัวเอกของเรื่องคิดอย่างไรกับความสามารที่ตนเองมีและเรื่องราวที่		ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กลับมาอยู่ในสภาวะ
สภาวะปกติ	ผู้วิจัยให้	กำลังเผชิญอยู่		ต้องการให้ตนเอง	ปกติ
		- ตัวเอกของเรื่องรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น		เป็นอย่างไร	
		- ตัวเอกของเรื่องควรจัดการกับปัญหานี้สักครั้งอย่างไร			
		- ตัวเอกของเรื่องจะต้องเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร เพื่อที่จะสามารถ			
		จัดการกับปัญหาได้สำเร็จ			
		3) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลา 3-5 นาที คิดเรียบเรียงคำตอบใน			
		ทุกๆ ข้อเป็นเรียงเล่าสั้นๆ เพื่อเตรียมที่จะเล่าให้สมาชิกคนอื่นฯ ฟัง คน			
		ละไม่เกิน 5 นาที			
		4) ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับ "เป้าหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมนี้" เพื่อ			
		ตรวจสอบความต้องการที่รับจากการเห็นยอนำของสิ่งเราเป็น			
		รายบุคคล			

ขั้นตอนที่ 2 สร้างจิตใจให้เข้มแข็ง วัตถุประสงค์ของขั้นตอนนี้คือ การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนที่จะออกไปสู่สังคม โดยการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ (Grotberg, 1995) ซึ่งประกอบด้วย 1) ฉันทัน เป็น คือ การเป็นผู้ที่มีมุมมองต่อตนเอง และผู้อื่นในทางบวก 2) ฉันทันมี คือ การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีปัจจัยสนับสนุน ส่งเสริม หรือช่วยเหลือขณะที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบ และ 3) ฉันทันสามารถ คือ การมีความสามารถในการสร้าง และรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ร่วมกับการพัฒนาสัมพันธภาพกับครอบครัว และเพื่อน ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ตามแนวคิดของ Lerner (2005) โดยใช้การเรียนรู้จากการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในระดับต่างๆ ของสังคมตามแนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ (Ecology of human development) ของ Bronfenbrenner ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลในระดับ Microsystem และ Mesosystem ได้แก่ พ่อแม่ / ผู้ปกครอง เพื่อนสนิท และเพื่อนที่พ่อแม่รู้จัก เป็นต้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะเกิดการถ่ายทอดข้อมูลทางความคิด ทักษะ และความเชื่อ ระหว่างบุคคลทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งในการศึกษานี้เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านทางประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เป็นหัวข้อในการพูดคุย คือ ข้อดี ข้อเสีย ความภูมิใจในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความไม่สบายใจหรือเรื่องที่เป็นห่วง ซึ่งเป็นองค์ประกอบทั้ง 3 ของความเข้มแข็งทางใจ โดยการสร้างความเข้าใจในตนเองตามความเป็นจริง นี้จะส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีทางปัญญา คือ การเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง นำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล โดยในกิจกรรมที่ 1 เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับ พ่อแม่ / ผู้ปกครอง และในกิจกรรมที่ 2 เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับเพื่อน ซึ่งท้ายที่สุดนี้ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความเข้มแข็งในตนเองเป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจ ให้สามารถออกไปสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในวงกว้างได้ โดยสามารถยอมรับและปรับตัวกับผลตอบรับทั้งในทางบวกและทางลบได้

ตาราง 8 โปรแกรมการวัดประสิทธิภาพการเรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทำงานปัญหาในขั้นตอนที่ 2

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
กิจกรรมครั้งที่ 4-5	เป็นการเรียนรู้ตนเองในครอบครัว (สร้างการเรียนรู้ตนเอง และความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ใช้เวลา 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที)				
1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ	- นิเวศวิทยาพัฒนาการ	1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อน	1) กระดาษ	1) การบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะที่เป็นจุดเด่นจุดด้อยของตนซึ่งได้รับจากการพูดคุยกันในครอบครัว	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีบุคลิกลักษณะของตนเองในมุมมองที่ได้จากครอบครัว
2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ	การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในระดับต่าง ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระดับบุคคลในระดับต่าง ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระดับบุคคลในระดับต่าง ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระดับบุคคลในระดับต่าง	2) ผู้วิจัยแนะนำสิ่งที่จะได้รับการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว	2) ปากกา	2) การบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับความภูมิใจและความไม่สบายใจในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแสดงถึงความรัก ความเอาใจใส่ และความเป็นห่วงที่ครอบครัวมีให้	2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงความสามารถที่ช่วยเหลือของครอบครัว
3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี	ปฏิสัมพันธ์ช่วยเหลือของครอบครัว	3) ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปพูดคุยกับ พ่อ / แม่ / ผู้ปกครองเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ หรือนิสัยที่ดี เรื่องที่ควรปรับปรุงตัว และเรื่องที่กังวล หรือเป็นห่วงเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และบันทึกข้อมูลลงในใบงานที่ 3			
4) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	Microsystem	4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ จำลองสถานการณ์การไปสอบถามข้อมูลต่างๆ ตามใบงานที่มอบหมายให้			
5) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ความเข้มแข็งทางใจ (I have: ฉันมีครอบครัว)	5) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกข้อมูลในประเด็นต่างๆ และเขียนสรุปความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยส่งให้กับผู้วิจัยทาง Email เพื่อประเมินผลและให้ Feedback			
6) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกอย่างไร, I can: ฉันสามารถสร้าง	6) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับมาประเมินประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในการพบกันครั้งต่อไป			

ตาราง 8 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
	สัมพันธ์ภาพกับ ครอบครัว)	7) ผู้วิจัยสรุปภาพรวมที่เกิดขึ้นในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับ บุคคลที่ได้ไปพูดคุยกัน		3) การบันทึกความรู้อีก ที่ได้จากการพูดคุยกับ บุคคลในครอบครัว	มีครอบครัวให้การ สนับสนุน 3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี ปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดี กับพ่อแม่/ผู้ปกครอง มากขึ้น
- ทักษะวิทยุชุมชนเชิงบวก (ความเชื่อมั่นในตนเอง, สัมพันธ์ภาพกับ ครอบครัว)					- เกิดการพัฒนาของ ความเข้มแข็งทางใจ ในด้าน I can คือ สามารถสร้าง สัมพันธ์ภาพกับ ครอบครัว - เกิดการพัฒนาของ ทักษะวิทยุชุมชนเชิงบวก ในด้านสัมพันธ์ภาพ กับครอบครัว

ตาราง 8 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปการณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
กิจกรรมครั้งที่ 6-7 แสดงตัวกับเพื่อนห้อง (สร้างการรับรู้ตนเอง และความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ใช้เวลา 2 ครั้งๆ ละ 40 นาที)					
1) เพื่อให้ผู้ใช้เข้าร่วม	- นิเวศวิทยา	1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อน	1) กระดาษ	1) การบันทึกข้อมูลในตารางที่ผู้วิจัยกำหนดให้	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง
กิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง	พัฒนาการมนุษย์	2) ผู้วิจัยแนะนำถึงสิ่งที่จะได้รับจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน	2) ปากกา	2) การให้ความร่วมมือจากเพื่อนในการทำกิจกรรม เนื่องจากเป็นกิจกรรมนอกเวลา	2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน
2) เพื่อให้ผู้ใช้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน	ของ Bronfenbrenner โดยใช้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในระดับต่าง ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นกรณีปฏิสัมพันธ์ในระดับ Mesosystem	3) ผู้วิจัยอธิบายการใช้แบบงานที่ 4 และ 5 ซึ่งประกอบด้วย 4 ช่อง ได้แก่ (1) ฉันและเพื่อนเห็นตรงกัน (2) เพื่อนว่าฉันเป็นแบบนี้แต่ฉันไม่รู้ (3) ที่จริงฉันเป็นแบบนี้แต่เพื่อนไม่รู้ และ (4) นิสัยที่ยังไม่ปรากฏ โดยให้ผู้ใช้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยกับเพื่อนและนำค่าทั้ง 50 ค่าไปในช่องต่างๆ จนหมด	3) ตารางกิจกรรม	3) การร่วมใจในด้าน I am คือ ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกอย่างไร	3) เพื่อน
3) เพื่อให้ผู้ใช้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น	- ความเข้มแข็งทางใจ (I have: ฉันมีเพื่อนให้การสนับสนุน, I am: ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกอย่างไร, I can: ฉันสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน)	4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปพูดคุยสัมภาษณ์เพื่อนสนิทอย่างน้อย 1 คน เกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของตนเอง และบันทึกข้อมูลลงในตารางที่กำหนดให้ทั้ง 2 ตาราง	4) ตารางกิจกรรม	4) ตารางคำศัพท์กิจกรรม	4) เพื่อน
		5) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนสรุปความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยท้ายตารางกิจกรรม และส่งให้กับผู้วิจัยทาง Email เพื่อประเมินผลและให้ Feedback			

ตาราง 8 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
- ทักษะช่วยเหลือผู้พิการ (สัมพันธภาพกับเพื่อน)	6) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดมาแบ่งปันประสบการณ์และ ความรู้สิ่งที่ได้จากการทำงานกิจกรรมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในการพบกันครั้งต่อไป	7) ผู้วิจัยสรุปภาพรวมที่เกิดขึ้นในกิจกรรมที่ได้ทำไป			คือ สามารถสร้างสัมพันธภาพ กับเพื่อน - เกิดการพัฒนาของทักษะเรียนรู้ เชิงบวกในด้านสัมพันธภาพกับ เพื่อน

ขั้นตอนที่ 3 การเข้าสู่สังคม เป็นการพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวกตามแนวคิดของ Lerner (2005) ในด้านสัมพันธภาพที่ต่อเนื่องจากขั้นตอนที่ 2 โดยเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในวงกว้าง (สถาบันการศึกษา และชุมชน) ซึ่งมีข้อจำกัดในด้านเวลาที่ไม่สามารถจะทำการพัฒนาได้โดยตรง นอกจากนี้ยังทำการพัฒนาองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเองควบคู่ไปด้วย คือ การสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นการมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถมีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และสร้างความสุขให้กับตนเองได้โดย ผ่านทางกิจกรรม หรืองานอดิเรกต่างๆ ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยการมอบความสุขจากผู้อื่น มีความคิดเป็นของตนเอง มีเป้าหมายและสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังมีความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และมั่นใจว่าจะมีอนาคตที่ดี โดยใช้การเรียนรู้จากการตัวแบบตามแนวคิดของ Bandura เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตัวแบบที่ผู้วิจัยให้ ทั้งจากวีดีทัศน์ ภาพประกอบ และการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อน ซึ่งหลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจกับตัวแบบ ก็จะมีการจดจำสิ่งที่ตัวแบบได้พูด หรือได้กระทำ จากนั้นจึงนำไปทำตามหรือสร้างภาพจำลองในความคิดว่าได้นำไปใช้จริงและเกิดสำเร็จผลเหมือนกับตัวแบบ ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามตัวแบบซึ่งมีลักษณะค่อนข้างจะถาวร

ตาราง 9 โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาในขั้นตอนที่ 3

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
<p>กิจกรรมครั้งที่ 8 ครรลองที่สดใส (สร้างความเชื่อมั่น ใช้เวลา 40 นาที)</p> <p>- การทำตามตัวแบบ</p> <p>1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้าง ความมั่นใจให้กับตนเองได้</p>	<p>1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อน</p> <p>2) ผู้วิจัยเกริ่นนำเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในตนเอง จากนั้นให้ดู Clip VDO “มั่นใจในตนเอง” เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนที่จะต้องออกไปพบเจอกับผู้อื่น</p> <p>3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกสิ่งที่ตนเองสังเกตเห็นจาก Clip VDO ในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตัวเอง (ความเชื่อมั่นในตนเอง)</p>	<p>1) Clip VDO มั่นใจ ในตนเอง</p> <p>2) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตัวเอง</p> <p>3) กระดาษ, ปากกา</p>	<p>1) การบันทึกวิธีการสร้าง ความมั่นใจให้กับตนเอง</p>	<p>1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจในตนเอง</p> <p>- เกิดการพัฒนาของทักษะเรียนรู้เชิงบวกในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง</p>	
<p>- ทักษะเรียนรู้เชิงบวก (ความเชื่อมั่นในตนเอง)</p> <p>4) ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เห็นใน Clip VDO โดยชี้ให้เห็นว่า ตัวแบบต้องทำอะไร ตัวแบบทำอะไร และตัวแบบได้รับผลอย่างไร</p> <p>5) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองสร้างความมั่นใจให้กับตนเองอย่างง่าย ๆ ตามตัวแบบที่ได้สังเกต เช่น การแต่งตัว การยิ้มให้กับตนเอง และการพูดเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง</p>					

ตาราง 9 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
กิจกรรมครั้งที่ 9 ร่วมใจสถานศึกษา (สร้างความสำเร็จกับบุคลากรในสถานการศึกษา ใช้เวลา 40 นาที)					
1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะสร้างความสำเร็จที่ดีกับบุคลากรในสถานศึกษา	<p>- การทำตามตัวอย่างของ Bandura โดยการเสนอตัวอย่างจากการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนคนอื่น ๆ ในสถานศึกษา</p> <p>-----</p> <p>- ทักษะวิทยุเชิงบวก (ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้)</p> <p>- ความเข้มแข็งทางใจ (I can: ฉันสามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้)</p>	<p>1) ผู้วิจัยกล่าวถึงปัญหาความสัมพันธ์กับบุคลากรในสถานศึกษาที่นักศึกษารู้จักได้พบเจอ โดยให้นักศึกษาจับคู่ และจำลองสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ (10 นาที)</p> <p>2) ใบงานที่ 6 เพื่อนำมาทำใบความรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของบุคลากรในสถานศึกษา จากปัญหาในการแก้ปัญหาที่ได้รับ</p>	<p>1) การบันทึกวิธีการแก้ปัญหา</p> <p>2) การแสดงให้เห็นว่ารับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของบุคลากรในสถานศึกษา จากปัญหาในการแก้ปัญหาที่ได้รับ</p>	<p>1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะสร้างความสำเร็จที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>- เกิดการพัฒนาของทักษะวิทยุเชิงบวกในด้านทักษะการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความต้องการของตัวเองช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานศึกษา จากปัญหาในการแก้ปัญหาที่ได้รับ</p> <p>- เกิดการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้</p>	
2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความต้องการของตัวเองเพื่อขอรับความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานศึกษาได้		<p>3) ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้ซ้อมไว้ โดยใช้เวลาคู่ละไม่เกิน 5 นาที</p> <p>4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกพฤติกรรม และผลของการกระทำที่สังเกตเห็นได้จากการแสดงของเพื่อน</p> <p>5) ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เห็นจากการแสดง และผลของการกระทำที่ตัวจะขอได้รับ</p> <p>6) ผู้วิจัยสรุปภาพรวมของสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม</p>	<p>3) กระดาษ, ปากกา</p>	<p>2) การแสดงให้เห็นว่ารับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของบุคลากรในสถานศึกษา จากปัญหาในการแก้ปัญหาที่ได้รับ</p> <p>3) ภาระงาน, ปากกา</p>	<p>2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความต้องการของตัวเองช่วยเหลือจากบุคลากรในสถานศึกษา จากปัญหาในการแก้ปัญหาที่ได้รับ</p> <p>- เกิดการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้</p>

ตาราง 9 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	แนวคิด	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์	การประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
<p>กิจกรรมครั้งที่ 10 หน้หน้าสู่สังคม (สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ในช่วง 40 นาที)</p> <p>1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพร้อมที่จะสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>- การทำตามตัวแบบ ของ Bandura โดยการเล่นตัว แบบจาก Clip VDO -----</p> <p>- ทักษะวัยรุ่นเชิงบวก (ฝึก ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับชุมชน)</p> <p>- ความเข้มแข็งทางใจ (I can: ฉันสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้)</p>	<p>1) ผู้วิจัยแนะนำเกี่ยวกับบุคคลอื่นๆ ในช่วง 40 นาที</p> <p>1) ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกิจกรรม ครั้งก่อน</p> <p>2) ผู้วิจัยแนะนำเกี่ยวกับประเด็นของการสร้างความสัมพันธ์ กับผู้อื่นในสังคมแวดล้อม เช่น มีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น การ ได้รับความช่วยเหลือจากคนในสังคม การพึ่งพาอาศัย กัน และการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม</p> <p>3) ผู้วิจัยกล่าวถึงสิ่งที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตจาก การแสดงใน Clip VDO เช่น ตัวละครทำอะไร ได้รับผล อย่างไร และตัวละครนั้นพึงพอใจหรือไม่</p> <p>4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ สังเกตพฤติกรรมของตัวละครใน Clip VDO 3 เรื่อง จากนั้นร่วมกันบันทึกลงในใบงานที่ 8 โดย Clip VDO</p> <p>5) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอพฤติกรรมที่ได้สังเกตเห็น ตามที่ได้บันทึกไว้ (คู่) และสิ่งที่จะนำไปใช้พัฒนาตนเอง (รายบุคคล)</p> <p>6) ผู้วิจัยสรุปพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมด</p>	<p>1) Clip VDO</p> <p>การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</p> <p>2) ใบงานที่ 8</p> <p>3) กระดาษ, ปากกา</p>	<p>1) การแสดงให้เห็น ว่า มีความพร้อมที่จะสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>2) ใบงานที่ 8 บันทึกสิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตนเอง</p>	<p>1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี ทักษะที่พร้อมจะสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>- เกิดการพัฒนาของ ความเข้มแข็งทางใจใน ด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้</p> <p>- เกิดพัฒนาของทักษะ วิจัยเชิงบวกในด้าน สัมพันธ์ภาพ คือ การ สร้างสัมพันธ์ภาพกับ ชุมชน</p>	<p>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</p>
<p>กิจกรรมครั้งที่ 11 ทำแบบวัดสุขภาพที่ดีหลังการทดลอง</p>					

ภายหลังการทดลองใช้โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี ผู้วิจัยได้ทำการวัดผล ตามวัตถุประสงค์การวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย โดยก่อนที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่า t (paired sample t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Co-variance: ANCOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ จะเป็นการนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ในรูปแบบของ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ผลศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

การศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย ประกอบด้วยผลการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณ และคุณภาพ โดยในเชิงปริมาณประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม โดยการใช้การทดสอบค่า t และการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ส่วนผลในเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการทดลอง

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยนี้ ประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ ในตอนท้ายหลังจากที่ได้ดำเนินการทดลองไปแล้วเกินระยะเวลา 50% ของทั้งหมด ได้ทยอยขอยุติการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 9 คน ด้วยเหตุผลเรื่องการจัดสรรเวลาในการเรียน การร่วมกิจกรรมของสาขา และการทำงานพิเศษ ทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน โดยมีข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=24)		กลุ่มควบคุม (n=27)		รวม (n=51)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	5	20.83	3	11.11	8	15.69
หญิง	19	79.17	23	85.19	42	82.35
เพศทางเลือก	-	-	1	3.70	1	1.96
รวม	24	100.00	29	100.00	51	100.00
ระดับชั้นที่กำลังศึกษา						
ปี 1	7	29.17	9	33.33	16	31.37
ปี 2	17	70.83	18	66.67	35	68.63
รวม	24	100.00	29	100.00	51	100.00
อายุ						
18	4	16.66	5	18.52	9	17.65
19	7	29.17	3	11.11	10	19.61
20	7	29.17	7	25.93	14	27.45
21	6	25.00	12	44.44	18	35.29
รวม	24	100.00	29	100.00	51	100.00

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 51 คน เป็นเพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 15.69 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 3 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 82.35 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน และเพศทางเลือก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.96 อยู่ในกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 2 มากที่สุด จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 68.63 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 31.37 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี โดยมีอายุ 21 มากที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 35.29 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน รองลงมาคืออายุ 20 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 27.45 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน

และกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน มีอายุ 19 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 19.61 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 3 คน และมีอายุ 18 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 17.65 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 4 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 5 คน ตามลำดับ

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา มีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อยๆ คือ

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1.1

สมมติฐานที่ 1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา มีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานนี้ใช้การทดสอบค่า t (Paired sample t-test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของสุขภาวะที่ดีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

1.1) การตรวจสอบการแจกแจงปกติของตัวแปร ด้วยตรวจสอบค่าความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) ควบคู่กับการใช้สถิติ Shapiro-Wilk เพื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของการแจกแจงข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 55 คน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการทดสอบการแจกแจงของคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร		<i>M</i>	<i>SD.</i>	<i>Sk.</i>	<i>Ku.</i>	Shapiro-Wilk	p-value	
สุขภาวะที่ดี	กลุ่มทดลอง	ก่อน	3.48	.517	.246	-1.12	.932	.107
		หลัง	4.16	.492	-.973	.585	.904*	.027
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	3.99	.227	-.165	-.545	.966	.504
		หลัง	4.05	.265	-.652	-.807	.901*	.014

หมายเหตุ: * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า คะแนนสุขภาวะที่ดีของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 3.48 ($SD = .517$) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.16 ($SD = .492$) ส่วนคะแนนสุขภาวะที่ดีของกลุ่มควบคุม ก่อนการ

ทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 3.99 ($SD = .227$) และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 4.05 ($SD = .265$)

ผลการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ค่า Shapiro-Wilk ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (Shapiro-Wilk = .932, .966; p -value = .107, .504) แสดงให้เห็นว่าการแจกแจงของข้อมูลเป็นปกติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม ค่า Shapiro-Wilk มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Shapiro-Wilk = .904, .901; p -value = .027, .014) แสดงให้เห็นว่าการแจกแจงของข้อมูลไม่เป็นปกติ จึงพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) พบว่า อยู่ระหว่าง -.973 ถึง .246 ซึ่งไม่เกิน ± 3.00 ตามเกณฑ์ของ Kline (2016) และค่าความโด่ง (Kurtosis) อยู่ระหว่าง -1.12 ถึง .585 ซึ่งไม่เกิน ± 10.00 ตามเกณฑ์ของ Kline (2016) จึงถือว่าการแจกแจงของข้อมูลยังคงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ สามารถทำการวิเคราะห์ต่อไปได้

1.2) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร สุขภาวะที่ดี	กลุ่ม	M	SD	Mean Different (d)	SE	t	p -value
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.48	.517	-.682	.127	-5.37***	.000
	หลังการทดลอง	4.16	.492				
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.99	.227	-.056	.033	-1.70	.100
	หลังการทดลอง	4.05	.265				

หมายเหตุ: *** หมายถึง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง ($M = 3.34$) แตกต่างจากหลังการทดลอง ($M = 4.14$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = -6.02$, p -value = .000) และ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีก่อนการ

ทดลอง ($M = 3.79$) ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง ($M = 3.83$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.13, p\text{-value} = .266$)

แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่ถูกทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีแล้ว กลุ่มทดลองมีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับสุขภาวะที่ดีในการวัดทั้ง 2 ครั้งใกล้เคียงกัน

2.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1.2

สมมติฐานที่ 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา มีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานนี้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรปรับ

1) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

1.1) การตรวจสอบการแจกแจงปกติ ด้วยตรวจสอบค่าความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) ควบคู่กับการใช้สถิติ Shapiro-Wilk เพื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของการแจกแจงข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 51 คน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และการทดสอบการแจกแจงของคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร		<i>M</i>	<i>Adj. M</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>	Shapiro-Wilk	<i>p-value</i>
สุขภาวะที่ดี	กลุ่มทดลอง	4.16	4.26	.492	-.973	.585	.904*	.027
	กลุ่มควบคุม	4.05	3.96	.265	-.652	-.807	.901*	.014

หมายเหตุ: * หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า ตัวแปรสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.16 เมื่อปรับแก้ด้วยคะแนนก่อนการทดลองแล้วมีค่าเท่ากับ 4.26 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 เมื่อปรับแก้ด้วยคะแนนก่อนการทดลองแล้วมีค่าเท่ากับ 3.96 เมื่อตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล พบว่า คะแนนสุขภาวะที่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่า Shapiro-Wilk มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Shapiro-Wilk = .904, .901; $p\text{-value} = .027$,

.014) แสดงให้เห็นว่าการแจกแจงของข้อมูลไม่เป็นปกติ เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) อยู่ระหว่าง -.973 ถึง -.652 และค่าความโด่ง (Kurtosis) อยู่ระหว่าง -.807 ถึง .585 ซึ่งไม่เกิน ± 3.00 ตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้ Kline (2016) ดังนั้น จึงถือว่าคะแนนสุขภาวะที่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้จึงทำการวิเคราะห์ต่อไป

1.2) การตรวจสอบความเหมาะสมของตัวแปรที่จะใช้ ANCOVA

ตาราง 14 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของตัวแปรที่จะใช้ ANCOVA

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
คะแนนก่อนการทดลอง	1.39	1	1.39	10.94**	.002
กลุ่ม x คะแนนก่อนการทดลอง	.491	1	.491	3.84	.056
Error	6.00	47	.128		

หมายเหตุ: ** หมายถึง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 14 ผลการผลการตรวจสอบความเหมาะสมของตัวแปรที่จะใช้ ANCOVA พบว่า คะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองที่เป็นตัวแปรร่วม และคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองที่เป็นตัวแปรตาม มีความสัมพันธ์กันในเชิงเส้นตรง โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 10.94$, $p\text{-value} = .002$) แสดงว่า สามารถใช้คะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วมในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ได้

เมื่อทดสอบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของกลุ่มประชากรมีค่าเท่ากันทุกกลุ่ม โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรร่วม พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 3.84$, $p\text{-value} = .056$) แสดงว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง และคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันเมื่อทำการแบ่งกลุ่ม จึงสามารถใช้วิเคราะห์ ANCOVA ได้

1.3) การตรวจสอบความเท่าเทียมกันของเมทริกซ์ความแปรปรวน ของคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วย Levene's Test ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 15 ผลการตรวจสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Levene's Test of Equality of Error Variance	F	df1	df2	p-value
สุขภาวะที่ดี	18.10	1	49	.000

จากตาราง 15 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เมื่อทำการทดสอบ Levene's Test พบว่า ความคลาดเคลื่อนของสุขภาวะที่ดีที่ปรับแก้แล้ว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 18.10$, $p\text{-value} = .000$) แสดงว่าคะแนนสุขภาวะที่ดีของทั้ง 2 กลุ่มมีความแปรปรวนที่แตกต่างกัน การนำผลการศึกษาไปใช้จึงต้องระมัดระวังในข้อจำกัดนี้ด้วย

1.4) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่ม	Adj. M	SE	F	p-value
สุขภาวะที่ดี	กลุ่มทดลอง	4.26	.084	5.49*	.023
	กลุ่มควบคุม	3.96	.078		

หมายเหตุ: * หมายถึง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, $R^2 = .142$

จากตาราง 16 คะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยที่ปรับแก้แล้ว เท่ากับ 4.26 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยที่ปรับแก้แล้ว เท่ากับ 3.96 โดยผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า คะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลองที่ใช้เป็นตัวแปรร่วม (Covariate) มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ .142 แสดงให้เห็นว่าคะแนนสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง อธิบายความผันแปรของคะแนนสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองได้ร้อยละ 14.20 และคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 5.49$, $p\text{-value} = .023$)

2.3 ผลการสัมภาษณ์ หลังเข้าร่วมกิจกรรม

หลังจากทำการวัดตัวแปรตามด้วยแบบวัดสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองแล้ว จึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีการเพิ่มขึ้นของระดับสุขภาวะที่ดีทั้งสูงและต่ำ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยกลุ่มสูงใช้ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่มากกว่า 90 และกลุ่มต่ำใช้ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่น้อยกว่า 10 เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล โดยเป็นการสอบถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก กระบวนการ สาเหตุและผลที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยมีข้อสรุปจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นไปตามเกณฑ์จำนวน 4 คน ดังนี้

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางด้านจิตใจที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งคนที่ได้คะแนนสูงที่สุดและได้คะแนนต่ำที่สุด เพราะการรู้จักตนเองและคนรอบข้าง ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น เช่น

“รู้สึกดีขึ้น แต่ก็ยังมีคิดฟุ้งซ่านอยู่บ้าง” (นักศึกษา A)

“ตอนนี้หนูสามารถเว้นว่างจากเรื่องที่ทำให้ทุกขใจได้บ้างช่วง และไม่คิดมากในหลายๆเรื่องได้” (นักศึกษา B)

“ได้เรียนรู้มากขึ้นว่า คนรอบข้างมีผลต่อความรู้สึกของเรา จึงต้องระมัดระวังมากขึ้น” (นักศึกษา D)

“มีความสุขมากขึ้นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง เพราะที่จริงแล้วก็ขี้เกียจมา แต่ก็มี ความตั้งใจที่จะพยายามมาร่วมกิจกรรมให้ครบ แม้ว่าฝนจะตก และในวันที่นัดกันไว้ก็ไม่มีเรียน เป็นวันที่ไม่ต้องมาที่มหาวิทยาลัยด้วย” (นักศึกษา C)

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งคนที่ได้คะแนนสูงที่สุดและได้คะแนนต่ำที่สุด เพราะมีมุมมองต่อบุคคลอื่นในทางที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้มากขึ้น และสร้างมิตรไมตรีกับคนรอบข้างได้ แต่อย่างไรก็ตามจากประสบการณ์ของปัญหาที่แต่ละคนได้พบเจอมา ทำให้ยังคงมีกำแพงในใจอยู่ มีความระแวงระวังกับคนที่ จะปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยการรักษาระยะไม่ให้เกิดขอบเขตที่ตนเองตั้งไว้ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแบบเดิม ขึ้นอีก

“รู้สึกว่าปรับตัวได้มากขึ้น มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น เริ่มมองคนในแง่ดีมากขึ้น แต่กับญาติๆ บางคนยังมีบางเรื่องที่ไม่เข้าใจกัน น่าจะเพราะความขัดแย้งระหว่างเจนเนอเรชั่น” (นักศึกษา B)

“ตอนนี้เปิดใจคุยกับคนอื่นมากขึ้น แต่ก็ยังมีโลกส่วนตัวสูง ยังคงมีกำแพงในใจอยู่ คือ ไม่ชอบให้คนเข้ามาวุ่นวายกับชีวิตมากเกินไป” (นักศึกษา D)

“หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม ก็เข้าใจว่าการพบเจอคนไม่ดีบ้างก็เป็นเรื่องปกติ บางที่เรา ก็ไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงตามเขาหรือพยายามเปลี่ยนแปลงเขา ก่อนหน้านี้หนูคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมก็พบว่า เขาเป็นก็เป็นของเขาแบบนั้น แค่เราเอาตัวเองออกมาถ้าเรา รู้สึกไม่โอเคกับจุดนั้น” (นักศึกษา C)

3) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสภาวะทางด้านปัญญาที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทั้งคนที่ได้คะแนนสูงที่สุดและได้คะแนนต่ำที่สุด เพราะมีการคิดไตร่ตรองให้รอบคอบมากขึ้น ใจเย็นลงใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา แต่หลายๆ ปัญหาผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองเพียงฝ่ายเดียว จึงยังคงปล่อยปัญหานั้นไว้ เพียงแต่ให้ระยะเวลาค่อยๆ ลดผลกระทบที่มีต่อความรู้สึกของตนเองลงไปเรื่อย เช่น

“ไม่ยากเผชิญกับปัญหา ไม่ยากเจอกับสังคมที่ไม่ดี จึงต้องคิดให้มากขึ้น” (นักศึกษา D)

“ตอนนี้ยังคงเจอกับปัญหาเดิมๆ ที่แก้ไขไม่ได้ด้วยตัวเองอยู่ แต่ก็ยอมรับได้มากขึ้นจากนี้ก็ต้องค่อยๆ หาวิธีจัดการไป (นักศึกษา B)

“บางปัญหาก็กังคองอยู่ แต่ก็ปล่อยวางได้เพราะคิดว่านั้นไม่ใช่ปัญหาของหนู” (นักศึกษา A)

“ที่จริงเป็นคนใจเย็น และชอบใช้เหตุผลอยู่แล้ว แต่บางเรื่องก็เป็นเหตุผลเข้าข้างตนเอง หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้คิดทบทวน ตอนนี้ก็เริ่มคิดไตร่ตรองมากขึ้น เริ่มใจเย็นลง” (นักศึกษา C)

4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านการรับรู้บุคลิกภาพของตนเอง การรับรู้การได้รับความช่วยเหลือ และการรับรู้ความสามารถของตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม คือ ได้รับรู้ข้อดีข้อเสียของตนเองจากมุมมองของบุคคลรอบข้าง ซึ่งมีความเข้าใจไม่ตรงกันทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้ว่าจะต้องปรับปรุงตัวเองอย่างไร แต่การได้เข้าใจมุมมองของผู้ใหญ่ ก็ทำให้บางคนได้รู้ว่ามึบางอย่างที่เราเขายังคงไม่เห็นด้วยกับการกระทำซึ่งก็นำไปสู่การสูญเสียความมั่นใจ บางคนเมื่อได้ไตร่ตรองชีวิตของตนเองแล้วก็สามารถปล่อยวางจากปัญหาต่างๆ ได้มากขึ้น เช่น

“มีเปลี่ยนแปลง เพราะได้รู้จักข้อเสียที่แท้จริงที่ต้องปรับจากที่คนอื่นมองว่าไม่ดี ปรับให้เขาเข้าใจ (นักศึกษา A)

“ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น แต่ยังคงกลัวที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ เพราะคนอื่นไม่เห็นด้วย ทำให้ยังไม่ค่อยมั่นใจในสิ่งที่ตนเองคิด” (นักศึกษา B)

“การได้รับรู้มุมมองที่คนอื่นมีต่อผม ไม่ได้ทำให้รู้สึกอะไรมากขึ้น เพราะผมพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ และยังอยากใช้ชีวิตเหมือนเดิม” (นักศึกษา C)

“มีทัศนคติต่อตนเอง ดีขึ้น ปล่อยวางกับสิ่งต่างๆ มากขึ้น ได้ฟังตัวอย่างจากเพลงทำให้สะท้อนชีวิต มาเปรียบเทียบกับตนเองทำให้ชีวิตดีขึ้น” (นักศึกษา D)

5) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเกี่ยวกับพ่อ-แม่ หรือผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งคนที่ได้คะแนนสูงที่สุดและได้คะแนนต่ำที่สุด คือ เข้าใจกันมากขึ้น จากบางเรื่องที่เคยคิดว่าพ่อ-แม่มองว่าตนเองแย่ไปเสียทั้งหมด ก็พบว่าไม่ใช่มีเรื่องที่พ่อ-แม่ภูมิใจ เข้าใจ และให้การยอมรับกันมากขึ้นหลังจากที่ได้เปิดใจพูดคุยกันในประเด็นที่ไม่ค่อยจะได้พูดคุยกันอย่างจริงจัง แต่ก็ยังคงมีบางเรื่อง que ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สามารถปรับความเข้าใจให้ลงตัวกันได้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็ยอมรับว่ามันเป็นความแตกต่างของยุคสมัยและช่วงวัย ที่น่าจะต้องยอมทำตามเท่าที่ทำได้ไปก่อน

“จากกิจกรรมที่ให้ไปถามแม่ ทำให้ได้คำตอบที่เป็นพีดีแบคจากมุมมองที่ไม่เคยรู้มาก่อน เป็นโอกาสทำให้ได้พูดคุยกันจากเดิมที่ไม่เคยคุยกันในเรื่องเหล่านี้ ทำให้ได้รู้ว่าแม่ไม่ได้มองเราแย่เสมอไป มีมุมที่แม่ภูมิใจในตัวเรา แต่ก็ยังมีหลายเรื่องที่ยังคงไม่เข้าใจกัน ซึ่งน่าจะเป็นเพราะความแตกต่างของช่วงวัย” (นักศึกษา B)

“รู้สึกขอบคุณการช่วยเหลือต่างๆ หลังจากที่ได้คุยกันมากขึ้น เปิดใจเข้าหากันมากขึ้น ซึ่งก็แม่ยอมรับในหลายๆ เรื่องที่หนูทำมากกว่าแต่ก่อน” (นักศึกษา D)

“มีความสัมพันธ์ที่ดีได้ติดต่อกับแม่มากขึ้น รับรู้ว่าแม่เป็นห่วงมากขึ้น มีการพูดคุยกันมากขึ้น ได้ให้กำลังใจกันมากขึ้น น่ารักมากขึ้น เพราะมาอยู่ กทม. ก็ห่างไกลกัน” (นักศึกษา A)

“ปกติก็คุยกันน้อย ตอนนี้ก็ยังคุยกันน้อยเหมือนเดิม” (นักศึกษา C)

6) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเกี่ยวกับเพื่อนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งคนที่ได้คะแนนสูงที่สุดและได้คะแนนต่ำที่สุด คือ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีเพื่อนสนิทอยู่แล้วก็สนิทกันมากขึ้น ให้ความสำคัญกับการมีเพื่อนที่มีคุณภาพมากขึ้น ส่วนเพื่อนคนอื่นๆ ที่ไม่สนิทมากผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็มีมุมมองต่อการกระทำของเพื่อนที่ดีขึ้น ยอมรับความหลากหลายของเพื่อนมากขึ้น

“ผมได้เจอเพื่อนที่ดี (ในที่นี้หมายถึงเพื่อนอีก 2 คนที่มาร่วมกิจกรรมด้วยกันและเป็นเพื่อนสนิทกันมาตั้งแต่มัธยมปลาย)” (นักศึกษา C)

“เห็นความสำคัญของการใช้เวลากับเพื่อน อยากเก็บช่วงเวลาในช่วงวัยรุ่นกับเพื่อนไว้” (นักศึกษา D)

“กิจกรรมที่ให้ไปสอบถามบุคลิกภาพจากเพื่อน ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่าเพื่อนมองอย่างไร และการได้เปิดใจพูดคุยกันทำให้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น เช่น เพื่อนที่ไปเรียนมหาลัยอื่นแล้วเรียนไม่ได้ หนูก็อาสาที่จะช่วยเหลือ ทั้งในเรื่องการเรียน และการเงิน เพื่อช่วยให้เพื่อนมีความสุขมากขึ้น” (นักศึกษา B)

“เข้าใจความแตกต่างกันของตนเองกับเพื่อน ไม่ตัดสินตามบรรทัดฐานของตน มองคนอื่นในมุมที่ดีมากขึ้น เข้าใจว่าเขาคือบุคคลคนหนึ่ง” (นักศึกษา A)

7) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมในสังคมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งคนที่ได้คะแนนสูงที่สุดและได้คะแนนต่ำที่สุดคือ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นได้มากขึ้นเล็กน้อย ส่วนใหญ่ยังคงมีความระมัดระวังตัวอย่างมากในการติดต่อกับบุคคลอื่น เพราะรู้สึกว่าการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น ๆ หากเขาไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับตัวเอง

“ดีขึ้นอยากคุยกับคนเยอะขึ้น อยากสร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีกับคนอื่น” (นักศึกษา A)

“โลกความเป็นจริงต้องเซฟตัวเองมากขึ้น การพูดตรงๆ อาจจะกระทบจิตใจคนอื่นมากจึงต้องคิดให้มากขึ้น” (นักศึกษา D)

“ความสัมพันธ์กับคนทั่วไปในสังคมก็ยังเหมือนเดิมไม่ได้เปลี่ยนแปลง แต่กับคนที่รู้จักกันอยู่แล้วก็เข้าใจกัน และช่วยเหลือกันมากขึ้น” (นักศึกษา B)

“ไม่ได้สนใจคนเหล่านี้มากขึ้น ยกเว้นเขาจะทำอะไรด้วย” (นักศึกษา C)

8) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามตัวแบบในหลายๆ พฤติกรรมที่ได้นำเสนอไปในกิจกรรมทั้งการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง เช่น การสร้างบุคลิกภาพให้ตนเองดูดี เป็นต้น และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ ผ่านทางการให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น ตามความเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

“ตั้งใจว่าจะดูแลตัวเอง ใส่ใจกับสุขภาพมากขึ้น” (นักศึกษา A)

“อยากเลิกขี้เกียจ ด้วยการตั้งใจทำอะไรสักอย่างให้เต็มที่” (นักศึกษา C)

“ต้องการจะคุยกับคนอื่นมากขึ้น แต่ก็ต้องเลือกคบคนมากขึ้นด้วย เพื่อไม่ให้มีปัญหาในภายหลัง” (นักศึกษา D)

“ได้ช่วยเหลือคนอื่น มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น และได้รับการช่วยเหลือจากคนอื่นมากขึ้น” (นักศึกษา B)

9) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอว่าโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ที่ได้เข้าร่วมนี้ ส่วนใหญ่ชอบในกิจกรรมที่ได้ทำไป โดยกิจกรรมที่ชอบเป็นพิเศษคือ การสอบถามบุคลิกภาพของตนเองจากบุคคลในครอบครัว และเพื่อน เพราะทำให้ได้เห็นภาพสะท้อนที่แท้จริงของตนเอง มีเพียงเล็กน้อยในกิจกรรม “ทางของฉัน ผันที่สวยาม” ที่ให้เล่าเรื่อง ซึ่งควรปรับปรุงในส่วนของการให้เวลาน้อยไปทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องรีบคิดรีบตอบ ไม่ได้ไตร่ตรองใคร่ครวญประสบการณ์ของตนเองอย่างถี่ถ้วน เช่น

“การสร้างเรื่องจากชีวิตของตนเอง ให้เวลาน้อยไป หรืออาจจะมีเรื่องเล่าเกิดขึ้นเยอะจนไม่รู้จะเอาประเด็นไหนมาเล่า ส่วนกิจกรรมที่ชอบ เป็นกิจกรรมที่ให้ถามแม่กับถามเพื่อนๆ การได้คำตอบที่เป็นพีดีแบค เป็นการได้รับจากมุมมองที่ไม่เคยรู้มาก่อน ทำให้ได้พูดคุยกันจากเดิมที่ไม่เคยคุยกันในเรื่องนี้ และได้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่าเพื่อนมองอย่างไร” (นักศึกษา B)

“ชอบกิจกรรมสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้ได้รู้อะไรมากขึ้น เพราะบางเรื่องเราไม่รู้ตัวเองต้องให้คนอื่นบอก” (นักศึกษา C)

บทที่ 5

สรุป และอภิปรายผล

การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก และ 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย มีผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา มีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น
 - 1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญามีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญามีระดับของสุขภาวะที่ดีสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

การดำเนินการวิจัย

1) กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละเท่าๆ กันจากการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (Random assignment) โดยใช้การจับสลาก เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองเหลือกลุ่มตัวอย่างจำนวน 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 27 คน

2) วิธีดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ซึ่งเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-posttest control group design ประกอบด้วย การวัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลอง (Experimental group) จะได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา ในขณะที่กลุ่มควบคุม (Control

group) จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นตามปกติ จากนั้นนำผลคะแนนของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบกันตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร สุขภาวะที่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์หลังการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ดังนี้

3.1) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรสุขภาวะที่ดี เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับนิยามสุขภาวะองค์รวมของพระพรหมคุณาภรณ์ (2549) แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม ประกอบด้วยข้อคำถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) จำนวน 55 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ตรงกับฉันมากที่สุด จนถึง ไม่ตรงกับฉันเลย

3.2) เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งจะนำไปใช้ในการอธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนาระบบงานทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี

3.3) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนาระบบงานทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและปรับปรุงให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง จากผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดลองใช้ (Pilot study) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจริง

4) ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

4.1) ระยะก่อนทดลอง เป็นการเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบวัดสุขภาวะที่ดี คำถามสัมภาษณ์หลังการทดลอง และโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนาระบบงานทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี รวมทั้งรับสมัครกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จำนวน 60 คน จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random assignment) โดยใช้การจับสลาก

4.2) ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนาระบบงานทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีตามที่ได้จัดเตรียมไว้ไปใช้กับกลุ่มทดลอง โดยมีการวัดระดับของสุขภาวะที่ดีก่อน-หลังการทดลอง หลังจากนั้นจึงสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างและนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการสังเคราะห์ร่วมกับผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่ออธิบายถึงขั้นตอนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามน้อยกว่าที่ตั้งสมมติฐานไว้ ซึ่งในขณะนี้ มีกลุ่มตัวอย่างนี้ จำนวน 9

คน ได้ทยอยขอยุติการเข้าร่วมกิจกรรมหลังจากที่ได้ดำเนินการทดลองไปแล้วเกินระยะเวลา 50% ของทั้งหมด ด้วยเหตุผลเรื่องการจัดสรรเวลาในการเรียน การร่วมกิจกรรมของสาขา และการทำงานพิเศษ ทำให้เหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 51 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 27 คน

5) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงเปรียบเทียบ

5.1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) ของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งจากการวัดก่อนและหลังการทดลอง

5.2) สถิติเชิงเปรียบเทียบ ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1.1 การเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะที่ดีของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่า t (paired sample t-test) และสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1.2 การเปรียบเทียบระดับคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANCOVA) เพื่อขจัดอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อน แม้ว่าว่าการศึกษานี้จะกำหนดรูปแบบการทดลองที่ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนด้วยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้วก็ตาม แต่เนื่องจากจำนวนตัวอย่างไม่น้อย และอาจมีปัจจัยแทรกซ้อนของสุขภาวะที่ดีในกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้คะแนน pre-test ของสุขภาวะที่ดีเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)

สรุปผล

1) การพัฒนาโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่บูรณาการร่วมกับความเข้มแข็งทางใจและทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ทำให้ได้โปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม ที่บูรณาการร่วมกับแนวคิดอื่นๆ เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime-to-behavior model) ตามแนวคิดของ Wheeler และ DeMaree เทคนิคการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Interaction) ตามทฤษฎีนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Theories of Ecology of Human Development) ของ Bronfenbrenner และเทคนิคการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational learning) ตามทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ฉันเป็น (I am) ฉันมี (I have) และฉันสามารถ (I can) ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวกใน 2 องค์ประกอบ คือ สัมพันธภาพ (Connection) และความ

เชื่อมั่น (Confidence) ประกอบด้วยกิจกรรม 11 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การกระตุ้นความสนใจที่ต้องการจะพัฒนาตนเองให้กลับมามีสุขภาวะที่ดี โดยใช้โมเดลการเห็นยว่นาพฤติกรรม ขั้นตอนที่ 2 สร้างจิตใจเห็นเข้มแข็ง เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ร่วมกับทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยใช้เทคนิคการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองจากบุคคลแวดล้อม เช่น พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง และเพื่อน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้บุคคลรับรู้อยอมรับตนเอง และสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อสร้างทักษะในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นตามความคาดหวังของตน และขั้นตอนที่ 3 การเข้าสู่สังคม เป็นการนำเทคนิคการเรียนรู้จากการสังเกต เพื่อพัฒนาทักษะวัยรุ่นเชิงบวก โดยใช้การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบในกิจกรรมที่จัดขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดประสบการณ์ทางอ้อมทั้งจากตัวแบบ และการแสดงบทบาทสมมติ ในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสถาบันการศึกษา และชุมชน อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วย หลังเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 ขั้นตอนแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีระดับของความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นด้วย

2) การศึกษาผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมฯ มีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อทำการทดสอบทางสถิติและสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1.1) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา มีระดับของสุขภาวะที่ดี หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นตามปกติ มีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นเล็กน้อยซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

1.2) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา มีระดับของสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากการสัมภาษณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการมีสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้น โดยสังเกตได้จาก 1) การมีสุขภาวะทางด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้น คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ซึ่งเกิดจากการได้รู้จักตนเองมากขึ้น มีความเข้าใจบุคลิกของตนเอง ทั้งจากมุมมองของตนเอง ของเพื่อน และของผู้ใหญ่ ทำให้รู้ว่าควรจะพัฒนาตนเองต่อไปในเรื่องใด และจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา 2) การมีสุขภาวะทางด้านปัญญา

เพิ่มมากขึ้น คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการไตร่ตรอง การคิดทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ในชีวิต และการหาวิธีจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่มากขึ้น ซึ่งเกิดจากการได้ทบทวนตนเองในกิจกรรมต่างๆ ทำให้เข้าใจสาเหตุของปัญหา มีการคิดหาแนวทางการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ และปล่อยวางปัญหาที่ยังไม่สามารถจัดการได้ในปัจจุบัน และ 3) การมีสุขภาวะทางด้านด้านสังคมเพิ่มมากขึ้น คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมที่เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการได้พูดคุยปรับความเข้าใจ และยอมรับในความหลากหลายของบุคคลที่ใกล้ชิดได้ แต่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในสังคมที่ใกล้ชิด เช่น บุคคลในสถานศึกษา และบุคคลในชุมชน ยังคงไม่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนหนึ่งมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับการเชื่อใจหรือไว้วางใจคนอื่นมากเกินไป จึงมีความระมัดระวังตัวในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางความคิดในกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลายที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการมีสุขภาวะที่ดีในผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อภิปรายผล

ผลการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะที่ดีหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มทดลองยังมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการที่นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มมากขึ้นเป็นผลมาจากการได้รับโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้เป็นไปตามหลักการพื้นฐานของแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมที่กล่าวว่า “กระบวนการทางปัญญาส่งผลต่อพฤติกรรม กระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา” (Dobson, 1988 อ้างถึงใน ประทีป จินฉิง, 2540) คือ โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี เป็นโปรแกรมที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เริ่มจากขั้นตอนที่ 1 การกระตุ้นความต้องการจากภายในตนเองที่จะพัฒนาไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งจากการตอบคำถามในใบงานขณะทำกิจกรรมได้แสดงให้เห็นว่า ตัวเหนี่ยวนำใน

รูปแบบของเพลง และเรื่องเล่า สามารถที่จะนำพาความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง เช่น อยากให้ตัวเองมีความสุขมากๆ อยากใช้ชีวิตให้มีอิสระมากกว่านี้ จะทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด รักตนเองให้มากกว่านี้ อยากเปิดใจคุยกับครอบครัว และอยากเป็นคนมีเหตุผลมากกว่านี้ เป็นต้น ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นความต้องการที่จะให้ตนเองกลับมามีความสุขอีกครั้ง หรือมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น ในด้านใดด้านหนึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าพบว่าสิ่งเร้าทั้ง 2 สามารถสร้างแรงบันดาลใจ และปรับเปลี่ยนความคิดได้ (ประภัสสร ชโลธร, 2562; ภาสกร ยุวรรณ, 2561) โดยการใช้เสียงเพลงที่มีจังหวะเหมาะสมจะเป็นการทำให้ผู้ฟังมีสมาธิจดใจที่อยู่ในภาวะสมดุล มีความสงบ และมีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น โดยผู้ฟังจะรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด และความวิตกกังวล ตามการศึกษาของ ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2560) ทั้งนี้เพลงที่นำมาใช้เป็นเพลงที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัย โดยมีจังหวะช้าถึงปานกลาง คือ ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที มีทำนองราบเรียบ นุ่มนวล และมีระดับเสียงปานกลาง หรือ ต่ำ (โกเดินไคพี เนอร์สซิงโฮม, 2560) ส่วนเรื่องเล่าที่ถูกสร้างขึ้นโดยตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านทางการตอบคำถามต่างๆ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ผูกโยงเข้าเป็นเรื่องราว และจบลงด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการนำเสนอตัวตนใหม่ในรูปแบบที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากให้ตนเองเป็นเช่นเดียวกับการศึกษาของสุดา เดชพิทักษ์ศิริกุล และคณะ (2561)

จากนั้นในขั้นตอนที่ 2 จึงเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางใจ ร่วมกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนใกล้ตัว ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจทั้งการรับรู้ว่า ฉันมีผู้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไร และฉันสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนใกล้ตัวให้เพิ่มมากขึ้นได้ โดยจากการตอบคำถามในใบงานขณะทำกิจกรรมได้แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกระบวนการทางความคิดเกี่ยวกับตนเอง พ่อ-แม่-ผู้ปกครอง และเพื่อนที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เช่น เมื่อได้พูดคุยกับแม่อย่างจริงจังก็ได้ปรับความเข้าใจกันมากขึ้น บางเรื่องที่ไม่เคยคุยกัน ก็ใช้โอกาสนี้ในการเปิดประเด็นที่จะพูดคุยกัน ทำให้ได้รู้ว่าที่จริงแล้วผู้ปกครองเป็นห่วงมากกว่าที่คิดไว้ และรู้ว่าที่จริงแล้วแม่ก็ภูมิใจในตัวเราแต่ไม่ได้แสดงออก เป็นต้น เช่นเดียวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนที่สนิทกันอยู่แล้วก็ยิ่งสนิทกันมากขึ้น เพราะ มีความเข้าใจอันดีกับเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าสิ่งไหนที่ตนเองทำแล้วเพื่อนไม่ชอบก็จะไม่ทำ นอกจากนี้ยังได้รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไรในมุมมองของคนอื่นๆ ซึ่งสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะตามทฤษฎีพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นนี้ เพื่อนมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต วัยรุ่นจึงต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนอย่างมาก

หลังจากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนที่ 3 การเตรียมความพร้อมที่จะออกสู่สังคมที่กว้างขึ้น ซึ่งเป็นตามการเรียงลำดับความสัมพันธ์ของบุคคลกับบุคคลแวดล้อมในระดับต่างๆ ตามแนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ของ Bronfenbrenner ที่เชื่อว่า การมีปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลในแต่ละระดับจะเกิดการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนข้อมูลกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม โดยในขั้นตอนนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาตัวแปรทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านของความเชื่อมั่น และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผ่านทางการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation learning) จากตัวแบบ ตามแนวคิดของ Bandura ในส่วนนี้ตัวแบบที่ใช้เป็นคลิป์วิดีโอสั้นที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น โดยให้เรื่องราวมีความใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันมากที่สุด ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมก็มีลักษณะและช่วงวัยที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นเรื่องราวที่เข้าใจได้ง่ายไม่ซับซ้อน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจที่จะดูเรื่องราวของตัวแบบ จดจำพฤติกรรมและผลกรรมที่ตัวแบบได้รับนำไปสู่การจินตนาการเกี่ยวกับการทำตามของตนเอง และผลกรรมทางบวกที่จะได้รับเหมือนกับตัวแบบซึ่งจะเกิดแรงจูงใจให้เกิดการนำไปใช้จริง แต่ในบางครั้งก็พบว่านักศึกษาบางคนมีการตีความผลของการกระทำที่สังเกตจากตัวแบบไปไกลเกินสิ่งที่ตัวแบบได้รับจริงๆ ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวแบบได้แสดงให้เห็นที่ละประเด็น ซึ่งก็ช่วยปรับความเข้าใจให้ตรงกันมากขึ้น โดยจากการตอบคำถามในใบงานขณะทำกิจกรรมได้แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกระบวนการทางความคิดเกี่ยวกับการจัดการกับความรูสึกของตนเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เช่น มีวิธีในการจัดการกับความรูสึกของตนเองเมื่อรูสึกไม่มั่นใจในตนเองด้วยการพูดให้กำลังใจตนเอง การชื่นชมตนเอง การเตรียมตัวให้พร้อมมากที่สุดและเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นต้น และมีความคิดที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนแวดล้อมในสังคม เช่น การยิ้มให้กับคนอื่นก่อน ทักทาย คอยกับคนอื่นให้มากขึ้น และการให้ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่กระบวนการทางปัญญาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีความคิดไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีและนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมการมีสุขภาวะที่ดีในที่สุด ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่เป็นการเรียนรู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างค่อนข้างถาวร

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการศึกษาวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ศรีประภา เหล่าโชคชัยกุล (2552) พระมหาสากล สุภรเมธี (2558) วิญญูรัตน์ วรจินตนาลักษณ์, พระครูภัทรธรรมคุณ และ พีรวัฒน์ ชัยสุข (2563) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะที่ดี (Well-being) คือ การมีความสุข หรือสุขภาวะที่ดีแบบองค์รวมนั้น เกิดขึ้นจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฉะนั้นเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด หรือกระบวนการทางปัญญาจนรูสึกว่าตนเอง

มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง จัดการความรู้สึกของตนเองได้ เห็นคุณค่าของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง รับรู้ความสามารถว่าตนเองจัดการกับปัญหาอย่างไรได้บ้าง มีเป้าหมายกับชีวิต และปรับตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้ ก็จะทำให้เกิดความสุขในตนเอง ประกอบกับการได้ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และได้รับการตอบสนองที่ดีกลับมาก็ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีมากขึ้น เพราะการเปิดใจ สื่อสารพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับบุคคลใกล้เคียงตัวเข้าใจกันมากขึ้น และเกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกันมากขึ้น หากมองในมุมมองของพุทธศาสนาก็คือหลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญาหรือจิตวิญญาณ ให้เกิดความสมดุล โดยความสุขแบบองค์รวมหรือสุขภาวะที่เกิดขึ้นนี้ ยังส่งผลให้บุคคลที่ตกอยู่ในสภาวะของอารมณ์เศร้าหมอง เกิดการผ่อนคลายมีความสบายใจมากขึ้น อันเหตุประการหนึ่งของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทัชชา สุริโย (2559) ที่พบว่า การเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้กับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้อาการของภาวะซึมเศร้าลดลง

การพัฒนาที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นในโปรแกรม เป็นการพัฒนาตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งในส่วนที่เป็นปัจจัยภายในตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก หรือบุคคลแวดล้อม โดยจะทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของตัวแปรทั้ง 2 สอดคล้องกับการศึกษาของ Theokas และคณะ (2005) ที่พบว่ากลุ่มตัวแปรที่เป็นปัจจัยภายนอกและภายในจำนวนหนึ่ง ส่งผลต่อความเจริญงอกงามในชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวแปรเหล่านั้นมีความใกล้เคียงกับความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวก ดังนั้น การพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ และทักษะวัยรุ่นเชิงบวกจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้สุขภาวะที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น และมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยสาเหตุที่สามารถจัดกระทำกับตัวแปรทั้ง 2 ได้พร้อมกัน เพราะตัวแปรทั้ง 2 ต่างก็ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดี ตามการศึกษาวิจัยของ นิกร เปลี่ยววิญญา (2550) Mak และคณะ (2011) กรรณิการ์ ฝ่องโต (2555) พงษ์มาศ ทองเจือ (2559) ยชญ์วิรินทร์ จรบุรณย์ (2560) ที่พบว่า ตัวแปรความเข้มแข็งทางใจกับสุขภาวะที่ดีมีความสัมพันธ์กันในทางบวก และยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Ratanasuda (2006) Sanders และคณะ (2015; 2017) ที่พบว่า ตัวแปรทักษะวัยรุ่นเชิงบวก มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้ในการทำกิจกรรมขั้นตอนที่ 1 และ 2 เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ค้นพบอัตลักษณ์ของตนเอง เกิดการเห็นคุณค่า การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่จะผ่านเข้ามาในชีวิต ช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิธร รุจนเวช (2559) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการดูแล

สุขภาพของวัยรุ่น ด้วยการส่งเสริมสุขภาพระดับจิตวิญญาณ ซึ่งจากการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคน พบว่า ในขั้นตอนที่ 1 กระตุ้นจากภายในตนเอง เป็นการเริ่มต้นที่ดีและมีประโยชน์ต่อตัวเขาอย่างมาก เพราะเป็นการสำรวจตนเอง คิดใคร่ครวญจนพบว่า สาเหตุที่ตนเองมีความรู้สึกไม่สบายใจอย่างนี้เกิดจากอะไร และควรจะทำอย่างไรต่อไป ผ่านทางการตอบคำถามที่ผู้วิจัยให้ และผูกเป็นเรื่องราว อีกทั้งการเล่าออกมาให้คนอื่นได้ฟังยิ่งทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เพราะบางครั้ง เรื่องบางเรื่องก็ไม่สามารถเล่าให้คนในครอบครัวหรือคนที่สนิทกันได้ การได้เล่าให้คนที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตได้ฟังจึงเป็นการได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจออกมา โดยเทคนิคนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกดา เดชพิทักษ์ และคณะ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ป่วยผ่านกระบวนการเล่าเรื่องความเจ็บป่วย ส่วนในขั้นตอนที่ 2 ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนออกไปสู่สังคมด้วยการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ตัว เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจมากให้ข้อมูลว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เพราะเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดคุยกับเพื่อนและพ่อแม่ เกี่ยวกับบุคลิกของตนเอง ทำให้ได้รู้จักตนเอง รู้จักเพื่อน และเข้าใจกับพ่อแม่มากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพันธ์ัสสรฯ หงษ์จ้อย (2560) ที่พบว่า องค์ประกอบของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกด้านสัมพันธภาพ และความเชื่อมั่น เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในช่วงวัยรุ่น

อีกประการหนึ่งคือ กระบวนการที่ใช้ในการทำกิจกรรม นั่นคือ แนวคิดพฤติกรรมปัญญา นิยม ซึ่งเป็นแนวคิดหลักในการจัดโปรแกรมฯ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อให้ส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ดังนั้น เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีมุมมองต่อตนเอง และมุมมองต่อคนรอบข้างที่เปลี่ยนแปลงไปในทางบวกก็จะส่งผลให้พฤติกรรมอื่นๆ ทั้งต่อตนเองและต่อคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของ ปิยนุช ชมภูภาศ (2560)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย สามารถพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายได้ ดังนั้น จากผลการวิจัยในครั้งนี้ บุคลากรทางการศึกษา ครู อาจารย์ หรือผู้สนใจสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพที่ดี ความเข้มแข็งทางใจ หรือทักษะวัยรุ่นเชิงบวกได้ โดยมีข้อควรคำนึง ดังต่อไปนี้

1.1 การนำโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย ไปใช้อาจมีการประยุกต์กิจกรรมให้เหมาะสมกับบุคคล โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ เนื่องจากวัยรุ่นบางคนประสบปัญหาการใช้ความรุนแรงจากพ่อหรือแม่และได้แยกออกมาอยู่ในที่ปลอดภัยแล้วการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นที่ให้ความเคารพนับถือหรือไว้วางใจจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า

1.2 การนำโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย ไปประยุกต์ใช้ ผู้ใช้ควรมีความเข้าใจในขั้นตอนการดำเนินการต่างๆ ที่อยู่บนพื้นฐานทฤษฎี โดยเฉพาะการเลือกใช้ตัวแบบที่เป็นคลิปวิดีโอ ควรประกอบด้วย 3 ส่วนที่มีความชัดเจน ได้แก่ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวแบบ พฤติกรรมของตัวแบบที่สังเกตได้ชัดเจน และผลการกระทำของตัวแบบ ซึ่งเป็นผลกรรมทางบวก หรืออาจใช้คลิปวิดีโอซึ่งผู้วิจัยจัดทำขึ้น (ตาม Link ในภาคผนวก)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาติดตามผลของความคงทนของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย ที่ทำให้ระดับของสุขภาวะที่ดีเพิ่มขึ้นในระยะยาว โดยอาจทำการวัดผลในทุกๆ 3 เดือนตลอดระยะเวลา 1 ปี

2.2 การนำไปใช้เป็นการใช้เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาในกลุ่มที่มีปัญหาเล็กน้อย-ปานกลาง และกำลังรอรับการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาผู้มีความสามารถเฉพาะทาง เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วก่อนที่จะพบกับนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา

2.3 การศึกษาขยายผลในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนกลาง หรือนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทั่วไปไม่เจาะจงว่าต้องเป็นกลุ่มที่มีปัญหา

2.4 การพัฒนาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้หรือพัฒนาผู้เรียนด้วย การสร้างชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (Professional Learning community: PLC) ให้ครุนำไปใช้ในการจัดโครงการ กิจกรรม หรือการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม

- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma, A. (2007). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. In *Handbook of Child Psychology : theoretical models of human development* (Vol. 1): Wiley Online Library.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The Five Cs model of positive youth development: a longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth Adolescence*, 39(7), 720-735.
- Campbell, D. & Stanley, J. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago, IL: Rand-McNally
- Chen, X., Cen, G., Li, D., & He, Y. (2005). Social functioning and adjustment in Chinese children: The imprint of historical time. *Child Development*, 76(1), 182-195.
- Ciocanel, O., Power, K., Eriksen, A., & Gillings, K. (2017). Effectiveness of Positive Youth Development Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(3), 483-504.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23.
- Dictionary, O. E. (2015). *Resilience*. In: Oxford University Press.
- Dimitrova, R. (2018). *Well-being of youth and emerging adults across cultures: Novel approaches and findings from Europe, Asia, Africa and America* (Vol. 12): Springer.
- Dutra-Thomé, L., DeSousa, D., & Koller, S. H. (2019). Promotive and risk factors for positive youth development among emerging adults in Brazil. *Child & Youth Care Forum*, 48(2), 171-185.

- Dvorsky, M. R., Kofler, M. J., Burns, G. L., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Jarrett, M. A., . . . Becker, S. P. (2019). Factor Structure and Criterion Validity of the Five Cs Model of Positive Youth Development in a Multi-University Sample of College Students. *J Youth Adolesc, 48*(3), 537-553.
- Forrest-Bank, S. S., Nicotera, N., Anthony, E. K., & Jenson, J. M. (2015). Finding their Way: Perceptions of risk, resilience, and positive youth development among adolescents and young adults from public housing neighborhoods. *Children and Youth Services Review, 55*, 147-158.
- Freire, T., Lima, I., Teixeira, A., Araújo, M. R., & Machado, A. (2018). Challenge: To Be+. A group intervention program to promote the positive development of adolescents. *Children and Youth Services Review, 87*, 173-185.
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., ... Lerner, R. M. (2014). The creation and validation of short and very short measures of PYD. *Journal of Research on Adolescence, 24*(1), 163-176.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gore, T. (2018). *Promoting positive youth development and well-being in comprehensive transition programs for court-involved youth*. (Doctor of Philosophy). Boston University, Boston.
- Hird, S. (2003). What is well-being? A brief review of current literature and concepts. *NHS Health Scotland, 1-28*.
- Hwang, K. K., & Han, K. H. (2010). *Face and morality in Confucian society*. In M. H. Bond (Ed.), (pp. 479-498). New York: Oxford University Press.
- Jackman, D. M.-T. (2015). *Future Orientation and Self-Perception Minimize Risk Engagement and Promote Positive Youth Development*. Colorado State University. Libraries,
- Lerner, R. M. (2005). *Promoting positive youth development: Theoretical and empirical*

bases. Paper presented at the White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development, national research council/institute of medicine. Washington, DC: National Academies of Science.

- Lerner, R. M., & Chase, P. A. (2018). Enhancing theory and methodology in the international study of positive youth development: A commentary. *Child & Youth Care Forum, 48*(2), 269-277.
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *J Couns Psychol, 58*(4), 610-617.
- Menestrel, S. L. (2015). Afterword: On the Contributions of the 4-H Study of Positive Youth Development. In E. P. Bowers, G. J. Geldhof, S. K. Johnson, L. J. Hilliard, R. M. Hershberg, J. V. Lerner, & R. M. Lerner (Eds.), *Promoting Positive Youth Development*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Petrova, M., & Schwartz, S. J. (2017). Developmental and Cross-Cultural Considerations in the Study of Well-Being Among Young People. In R. Dimitrova (Ed.), *Well-Being of Youth and Emerging Adults across Cultures : Novel Approaches and Findings from Europe, Asia, Africa and America* (pp. 3-18). Cham: Springer International Publishing.
- Ratanasuda, P. (2006). Positive Youth Development Messages Targeting Youth and Parents: Investigating Their Complementary Impact on Thai Youth Outcomes. *Bu Academic Review, 5*(2), 1-23.
- Rushing, S. N. C., Hildebrandt, N. L., Grimes, C. J., Rowsell, A. J., Christensen, B. C., & Lambert, W. E. (2017). Healthy & Empowered Youth: A Positive Youth Development Program for Native Youth. *Am J Prev Med, 52*(3S3), S263-S267.
- Sanders, J., Munford, R., & Liebenberg, L. (2017). Positive youth development practices and better outcomes for high risk youth. *Child Abuse Negl, 69*, 201-212.
- Sanders, J., Munford, R., Thimasarn-Anwar, T., Liebenberg, L., & Ungar, M. (2015). The role of positive youth development practices in building resilience and

- enhancing wellbeing for at-risk youth. *Child abuse & neglect*, 42, 40-53.
- Shek, D. T. L., & Ma, C. M. S. (2009). Dimensionality of the Chinese Positive Youth Development Scale: Confirmatory Factor Analyses. *Social Indicators Research*, 98(1), 41-59.
- Silbereisen, R. K., & Lerner, R. M. (2007). *Approaches to Positive Youth Development*.
- Theokas, C., Almerigi, J. B., Lerner, R. M., Dowling, E. M., Benson, P. L., Scales, P. C., & von Eye, A. (2005). Conceptualizing and modeling individual and ecological asset components of thriving in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 113-143.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234 - 252.
- Wheeler, S. C., DeMarree, K. G., & Petty, R. E. (2014). Understanding Prime-to-Behavior Effects: Insights from the Active-Self Account. *Social Cognition*, 32(Supplement), 109-123.
- World Health Organization. (2003). *Obesity and overweight: global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: National Health Programs.
- Xu, C., Gong, X., Fu, W., Xu, Y., Xu, H., Chen, W., & Li, M. (2020). The role of career adaptability and resilience in mental health problems in Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 112, 104893.
- Zarrett, N., & Lerner, R. M. (2008). Ways to promote the positive development of children and youth. *Child Trends*, 11(2), 1-5.
- กรมสุขภาพจิต. (2549). *การสร้างความยืดหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องจากสงครามก่อการร้าย*. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). *รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนาและทดสอบ ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007)*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). *รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2553*. Retrieved from

<http://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=237>

- กรรณิการ์ ผ่องโต. (2555). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย*. (พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- คณินทร ล้อคำ. (2561). *การพัฒนาตัวบ่งชี้คุณลักษณะพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวกในบริบทของวัยรุ่นไทย*. (ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เจกิตานันท์ มูลไธสง. (2560). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหวังและความเข้มแข็งทางใจต่อเยาวชนในสถานพินิจ*. (ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ฐิณีรัตน์ ถาวร สาธกา พิมพ์รุณ และ วาริรัตน์ ถาน้อย. (2561). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *J Nurs Sci*, 36(3), 59-70.
- ทัชชา สุริโย. (2559). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า*. (ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นันท์ชัตถ์ สกกุลพงศ์. (2559). *พลังสุขภาพจิตในผู้ติดยาเสพติดหญิง: การวิจัยแบบผสมผสานวิธีพหุระยะ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัด และประสิทธิผลการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ*. (ปริญญาโท ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นิกร เปลี่งวิญญา. (2550). *การประเมินโครงการอบรมเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ อรัญญา ต้อยคำภีร์ และ วรณี แกมเกต. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบโมทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 19(2), 127-137.
- ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ประทีป จินนี่. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและปรับพฤติกรรม* (เอกสารประกอบการสอน).
กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล. (2550). *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.
- ประเวศ วะสี. (2548). *มรรค 12 สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข*. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบ
สาธารณะสุขแห่งชาติ.
- ปิยนุช ชมภูภาค. (2560). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
ร่วมกับการพัฒนาสติต่อความทุกข์ของตนเองในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า*. (ปริญญาานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพฯ.
- พงษ์มาศ ทองเจือ. (2559). *อิทธิพลของลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
ที่มีต่อปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พนิดา ทองเงา ดอร์น. (2561). *ความยึดมั่นในความเป็นพลเมืองของเยาวชนไทย: การพัฒนา
เครื่องมือวัดและโปรแกรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ*. กรุงเทพฯ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พิมพ์นภัสสร หงษ์จ้อย. (2560). *อิทธิพลของเอกลักษณ์ที่มีต่อการรับเอาความเสี่ยงในวัยรุ่น
ตอนกลางโดยมีพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญประภา ปริญาพล. (2549). *ความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลา
นครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. ว.สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 13(2),
137-153.
- ภาสกร ยุวรรณ. (2561). *ผลของการใช้โปรแกรมการเหนี่ยวนำ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมซื่อสัตย์ของ
นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ยชญ์วรินทร์ จรรย์มย์. (2560). ผลของการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารการพยาบาล*, 44(1), 103-115.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2553). *ความสุขเป็นสากล*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ พระครูภัทรธรรมคุณ และ พีรวัฒน์ ชัยสุข. (2563). การศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักท้าวนา 4 ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา*, 10(4), 39-53.
- วจิณี จงจิตร์ สิริรัตน์ เศษฐสมน และ สุภาภรณ์ สงค์ประชา. (2559). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีภาวะอ้วน. *Veridian E-Journal*, 9(1), 717-732.
- วิไลวรรณ แสงเนียม และ ชนกวร จิตปัญญา. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง การเผชิญปัญหาความรุนแรงของการบาดเจ็บ และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้ป่วยบาดเจ็บหลายระบบ. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 11(2), 32-152.
- ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2558). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีประภา เหล่าโชคชัยกุล. (2552). *การพัฒนาตัวบ่งชี้ความอยู่ดีมีสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น : การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศศิธร รุจนเวช. (2559). การดูแลสุขภาพวัยรุ่น: การส่งเสริมความผาสุกด้านจิตวิญญาณในการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นไทย. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(4), 23-31.
- ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาวะสาธารณสุข. (2555). *ความสุข คืออะไร*. Retrieved from <http://www.chulawellness.com>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2546). *ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย: 5 ปีหลังวิกฤตเศรษฐกิจ*. นนทบุรี: เพชรรุ่นการพิมพ์.
- สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล. (2556). *ผลการใช้โปรแกรมเชิงป้องกันที่มีต่อเจตนาเชิงพฤติกรรมการสูบบุหรี่*.

บุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ:

สุคนธ์จิต อุปนันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. (สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สุณิสรา คินทรักษ์. (2561). ต้นทุนทางจิตวิทยา: ความเป็นมา องค์ประกอบ และการประยุกต์ใช้. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 49(2), 55-69.

สุดา เดชพิทักษ์ อัศวิทย์ เรืองรอง และ นุสรรา นามเดช. (2561). การเรียนรู้ของผู้ป่วยผ่านกระบวนการเรื่องเล่าความเจ็บป่วย. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 12(2), 173-193.

สุรัมภา รอดมณี, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2560). การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษาแบบบูรณาการ. วารสารพยาบาลตำรวจ, 9(2), 173-185.

อััจฉรา ตราฐู ลีตวี แก้วพรสวรรค์ และ สิรินัดดา ปัญญาภาส. (2556). พฤติกรรมทำร้ายตนเองในเด็กและวัยรุ่นที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 58(4), 323-332.

อัมพร ศรีประเสริฐสุข. (2561). ตัวแบบปัจจัยเชิงโครงสร้างของสุขภาวะในการทำงานของพนักงานสายวิชาการในมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ. (ปริญญาานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อุษณีย์ บุญบรรจบ. (2559). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแบบครอบครัวมีส่วนร่วมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคซึมเศร้า. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

อุษา พึ่งธรรม. (2556). การศึกษาผลของโปรแกรมการป้องกันความรุนแรงในเด็กประถมศึกษา. วารสารโรงพยาบาลศรีธัญญา, 10(1), 19-29.





ภาคผนวก ก
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวัดสุขภาวะที่ดี

ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)
ของเครื่องมือวัดตัวแปรสุขภาวะที่ดี (Well-being)

นิยามปฏิบัติการ

สุขภาวะที่ดี หมายถึง ภาวะที่สมบูรณซึ่งทำให้บุคคลเกิดความสุขทั้งระดับภายในตัวบุคคลและทำที่ต่อสังคม สามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม

1) **ด้านจิตใจ** หมายถึง ภาวะที่จิตใจของบุคคลได้ผ่านการพัฒนาจน มีจิตที่สมบูรณ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

1.1) **คุณภาพของจิตใจ** คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา คือ เชื่อมั่นในการทำความดี มีพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) มีความอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน กตัญญูกตเวทิต์ จริ่งใจ ใจกว้าง เสียสละ และมีหิริโอตตปปะ (ความละเอียดรอบาป)

1.2) **สมรรถภาพของจิตใจ** คือ มีความอดทน ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ควบคุมตนเองให้อยู่ในทางที่ดีไม่หันเหไปในทางเสื่อม มีสมาธิ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว มีพลัง และมีความนุ่มนวล

1.3) **สุขภาพจิต** คือ การมีความร่าเริงเบิกบาน ผ่อนคลาย มีอิสระ ไม่เอาความทุกข์มาทับถมตน ไม่ทิ้งสิ่งที่สุขและชอบธรรม ไม่สยบมัวเมาในความทุกข์ และมีการพัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป โดยความสุขระดับแรกเกิดจากการได้และเสพวัตถุ ความสุขระดับที่สองจากอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ความสุขระดับที่สามจากการได้ทำสิ่งสร้างสรรค์ ความสุขระดับที่สี่จากจิตใจเป็นบุญกุศล ความสุขระดับที่ห้าจากจิตที่สงบ และความสุขระดับที่หกจากการรู้เท่าทันตามเป็นจริง

2) **ด้านปัญญา** หมายถึง ภาวะที่ปัญญาของบุคคลได้รับการพัฒนา ให้รู้จักคิดพิจารณาวิวินิจฉัยไตร่ตรอง ใช้วิจยารณญาณในการแก้ไขปัญหาและดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย ดังนี้

2.1) **การจัดการความรู้** คือ การมีความรู้ในหน้าที่การงานอันเป็นหน้าที่ของตน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม และการใช้ความรู้ โดยการคิด การแก้ปัญหา และการดับทุกข์เป็น

2.2) **ระดับความรู้** ระดับแรก คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของบุคคล (สุตะ) เป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ใน การดำเนินชีวิต และกิจการงานทั้งหลาย ลำดับต่อไป คือ การ

หยั่งรู้เข้าใจในความจริง (ทิวฐิติ) เป็นความรู้ความเข้าใจที่หยั่งลึก ในความจริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย

3) **ด้านสังคม** หมายถึง ภาวะทางสังคมของบุคคลที่เข้ารับการพัฒนาจนทำให้มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย ดังนี้

3.1) **การปฏิสัมพันธ์** คือ การมีความสัมพันธ์ต่อกันโดยไม่สร้างความเดือดร้อน แต่สร้างมิตรี และสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้น รวมทั้งการรู้จักสื่อสาร เพื่อชักจูง และชักนำในการพัฒนาให้สร้างสรรคดียิ่งขึ้น

3.2) **การทำหน้าที่** คือ การไม่ก่อความเสียหายแก่สังคม การเป็นคนสุจริต มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มุ่งพัฒนาตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม บริหารจัดการทรัพยากรที่ได้รับมาเพื่อดูแลตนเอง และคนไม่ทำให้บุคคลรอบข้างเกิดความทุกข์ และใช้เพื่อสงเคราะห์

3.3) **การมีวินัย** คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ และกติกาในการดำรงชีวิต รวมทั้งมีการจัดระเบียบวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดการสภาพแวดล้อม และจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกัน

การวัดสุขภาวะที่ดีนี้ ใช้การตอบแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ ตรงกับฉันมากที่สุด ตรงกับฉันมาก ค่อนข้างตรงกับฉัน ตรงกับฉันน้อย และไม่ตรงกับฉันเลย ซึ่งข้อความที่ผู้ตอบคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุดจะได้ 4 คะแนน และข้อความที่ตรงน้อยที่สุดจะได้ 1 คะแนน เมื่อพิจารณาคะแนนรวมในแต่ละด้าน ผู้ที่มีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีในด้านนั้นมาก ส่วนผู้ที่มีคะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีในด้านนั้นน้อย

ข้อคำถาม	ioc	CITC	Mean	SD.
1. ด้านจิตใจ (Alpha's cronbach = .948, n=50)				
1.1 คุณภาพของจิตใจ				
1) ฉันเชื่อมั่นในผลของการทำความดี (+)	1.00	.772	3.78	1.23
2) ฉันมีความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา) (+)	1.00	.401	4.26	0.83
3) ฉันมีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (กรุณา) (+)	1.00	.674	4.04	0.92
4) เมื่อเห็นใครมีความสุข ฉันก็รู้สึกยินดีไปกับเขาด้วย (มุทิตา) (+)	1.00	.437	4.30	0.74
5) เมื่อเห็นใครมีความสุข ฉันก็อดรู้สึกอิจฉาเขาไม่ได้ (มุทิตา) (-)	0.66	.287	3.86	1.20
6) ฉันปล่อยวางได้ เมื่อเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกฎแห่งกรรม (อุเบกขา) (+)	0.66	.577	3.68	1.06
7) ฉันแสดงออกอย่างสุภาพอ่อนน้อม (+)	0.66	.686	3.80	0.99
8) ฉันตอบแทนผู้มีพระคุณ เมื่อมีโอกาส (กตัญญู) (+)	1.00	.752	4.52	0.68

ข้อคำถาม	ioc	CITC	Mean	SD.
9) ฉันไม่พูดแต่เติมเรื่องราวให้บิดเบือนไปจากความจริง (+)	1.00	.561	4.34	0.75
10) ฉันพร้อมแบ่งปันให้ผู้ขัดสน (ใจกว้าง) (+)	0.66	.689	4.04	0.88
11) ฉันช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน (เสียสละ) (+)	0.66	.662	4.28	0.78
12) แม้จะกระทบกับผู้อื่นบ้าง บางครั้งฉันก็ต้องกระทำเพื่อให้ตัวเองผ่านพ้นปัญหาไปได้ (หิริโหดตบปะ) (-)	0.66	-.296	2.42	1.01
13) ฉันละอายที่จะกระทำผิด แม้เพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ (หิริโหดตบปะ) (+)	0.66	.432	3.78	1.02
1.2 สมรรถภาพของจิตใจ				
14) แม้จะงานยาก ฉันจะอดทนทำงานเสร็จ (อดทน) (+)	0.66	.538	4.26	0.72
15) เมื่อต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันจะพยายามทำให้เสร็จ (+)	0.66	.557	4.36	0.78
16) เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันยอมรับในผลที่เกิดขึ้น (รับผิดชอบ) (+)	0.66	.859	4.14	0.83
17) ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้สนใจในสิ่งที่ไม่ดี (+)	1.00	.602	4.00	0.93
18) ฉันมีสมาธิจดจ่อในการทำสิ่งต่างๆ (+)	1.00	.767	3.84	0.93
19) ฉันไม่หวั่นไหวต่อคำดูถูก (+)	1.00	.467	3.44	1.16
20) ฉันพร้อมต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิต (+)	1.00	.703	4.16	0.82
21) ฉันไม่ชอบใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา (+)	1.00	.595	4.28	0.86
1.3 สุขภาพจิต				
22) ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส (+)	1.00	.457	4.02	0.77
23) ฉันสามารถผ่อนคลายจากความเครียดที่เผชิญอยู่ได้ (+)	1.00	.660	3.56	1.03
24) ฉันรับรู้ได้ว่าตนเองมีอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้การบังคับของใคร (+)	1.00	.635	3.94	0.93
25) ฉันมีเรื่องที่เป็นทุกข์ หรือกังวลใจให้คิดอยู่ตลอดเวลา (-)	1.00	.294	2.86	1.16
26) ฉันแสวงหาความสุขทางใจมากกว่าความสุขทางกาย (+)	1.00	.441	3.88	0.94
27) ฉันมักลืมหืมตา เพลิดเพลินหมกมุ่นกับบางสิ่งที่คุณชอบเป็นพิเศษ (-)	0.66	-.130	2.40	1.01
28) ฉันมีความสุข เมื่อได้ทำกิจกรรมหรือทานอาหารที่ชอบ (+)	0.66	.394	4.40	0.88
29) ฉันรู้สึกอิมเมจใจเมื่อได้ทำบุญ (+)	0.66	.702	4.06	1.15
30) ฉันมีความสุขกับธรรมชาติรอบตัว (+)	1.00	.698	3.70	0.97
31) ฉันมีความสุขจากการได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ (+)	0.66	.459	4.10	0.81
32) การทำจิตใจให้สงบทำให้ฉันมีความสุข (+)	1.00	.758	3.78	0.97
33) ฉันรู้สึกสุขใจเพราะเข้าใจความจริง (+)	0.66	.774	3.98	0.84
2) ด้านปัญญา (Alpha's cronbach = .902, n=50)				


ข้อคำถาม	ioc	CITC	Mean	SD.
2.1) การจัดการความรู้				
34) ฉันมีความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ที่ฉันต้องทำ (+)	1.00	.619	4.16	0.84
35) ฉันแบ่งเวลาเพื่อการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม (+)	1.00	.717	3.34	0.92
36) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันหาวิธีการแก้ปัญหาจากแหล่งข้อมูลต่างๆ (+)	0.66	.775	3.80	0.88
37) ฉันใช้ความรู้ เพื่อแก้ปัญหา (+)	0.66	.833	3.78	0.76
38) ฉันทุกขใจเพราะ ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาต่างๆ อย่างไร (-)	0.66	.193	3.12	1.14
2.2) ระดับความรู้				
39) ฉันชอบหาความรู้ เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และการทำงาน (+)	0.66	.774	3.60	0.95
40) เมื่อมีเรื่องสำคัญในชีวิต ฉันพยายามทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ด้วยเหตุผล (+)	0.66	.699	3.90	0.81
3. ด้านสังคม (Alpha's cronbach = .927, n=50)				
3.1 การปฏิสัมพันธ์				
41) ฉันไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น (+)	0.66	.633	4.44	0.76
42) ฉันยินดีทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ (+)	1.00	.525	4.44	0.70
43) ฉันรักใคร่สนิทสนมกับเพื่อนๆ (+)	0.66	.547	4.14	0.73
4) ฉันไม่ชอบนำเรื่องของเพื่อนมาพูดลับหลัง (+)	0.66	.497	4.00	0.93
45) เมื่อฉันไม่เห็นด้วย ฉันจะให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดการพัฒนามากกว่าการตำหนิ (+)	0.66	.413	4.02	0.96
3.2 การทำหน้าที่				
46) ฉันทำตนไม่ให้เป็นปัญหาต่อสังคม (+)	1.00	.604	4.44	0.61
47) ฉันดำเนินชีวิตด้วยความสุจริต (+)	1.00	.633	4.44	0.73
48) ฉันให้ความช่วยเหลือผู้อื่น แม้ว่าเขาจะไม่ได้ร้องขอ (+)	0.66	.753	4.00	0.97
49) ฉันตั้งใจหาความรู้ เพื่อพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้น (+)	0.66	.747	4.00	0.99
50) ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาสังคม หรือสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น (+)	1.00	.621	3.64	1.14
51) ฉันวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เหมาะสม (+)	1.00	.698	3.72	0.97
52) ฉันใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อจะได้ไม่สร้างความเดือดร้อนกับพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง (+)	1.00	.637	3.88	1.02
53) ฉันบริจาคเงิน หรือของที่ไม่ใช้แล้วให้องค์กรการกุศล (+)	0.66	.513	3.44	0.95
3.3 การมีวินัย				

ข้อคำถาม	ioc	CITC	Mean	SD.
54) ฉันปฏิบัติตามระเบียบวินัยและข้อบังคับของมหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด (+)	1.00	.640	3.94	0.87
55) ฉันเคารพกติกาในการอยู่ร่วมกันของสังคม (+)	1.00	.748	4.34	0.72
56) ฉันไม่แข่งคิว แม้จะเร่งด่วนมาก (+)	1.00	.480	4.48	0.61
57) ฉันจัดระเบียบสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในที่ที่เหมาะสม (+)	1.00	.774	4.08	0.92
58) ฉันแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม (+)	1.00	.586	3.72	0.99
59) ฉันจัดที่พักให้น่าอยู่ (+)	1.00	.781	4.06	0.84
60) เมื่อเพื่อนมาเยี่ยม ฉันจะบอกให้เขารู้ก่อนว่ามีอะไรทำได้หรือไม่บ้าง (+)	0.66	.336	3.44	1.03

หมายเหตุ : ค่า alpha ที่แสดงไว้เป็นค่าที่ได้จากการตัดข้อที่ต่ำกว่าเกณฑ์ออกแล้ว

สรุปโครงสร้างแบบวัดสุขภาวะที่ดี (Well-being)

ตัวแปร	องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	ข้อ	ตัดออก	คำถาม ทางบวก	คำถาม ทางลบ	เหลือ
สุขภาวะที่ดี	1. ด้านจิตใจ	1.1) คุณภาพของจิตใจ	1-13	2	11	-	11
		1.2) สมรรถภาพของจิตใจ	14-21	-	8	-	8
		1.3) สุขภาพของจิตใจ	22-33	2	10	-	10
	2) ด้านปัญญา	2.1) การปฏิบัติต่อความรู้	34-38	1	4	-	4
		2.2) ระดับความรู้	39-40	-	2	-	2
	3) ด้านสังคม	3.1) การปฏิสัมพันธ์	41-45	-	5	-	5
		3.2) การทำหน้าที่	46-53	-	8	-	8
		3.3) การมีวินัย	54-60	-	7	-	7
	รวม				5	55	-



ภาคผนวก ข
คู่มือโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญา
ที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

ครั้งที่ 1

ทำความรู้จัก ซึ่แจ่งรายละเอียดการเข้าร่วมการทดลอง
และทำแบบวัดสุขภาวะที่ดีก่อนการทดลอง (รายบุคคล)



ครั้งที่ 2 ชื่อกิจกรรม เริ่มต้นจากใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้เกิดความต้องการจากภายในตนเองที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นจนกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ

แนวคิดในการจัดกิจกรรม

โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime to behavior model) เป็นการให้สิ่งเร้ากับบุคคลเพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลที่ได้รับสิ่งเร้าจะเกิดการคล้อยตามในสิ่งที่สิ่งเร้าได้นำเสนอ ทั้งในรูปแบบของประสาทสัมผัส หรือเนื้อหาเรื่องราว ซึ่งบุคคลจะนำสิ่งที่สิ่งเร้าได้นำเสนอไปเปรียบเทียบกับตนเอง ถ้าสิ่งบุคคลนั้นเห็นว่าตนเองมีความใกล้เคียงกับภาพเหมารวม (Stereotype) ตามที่สิ่งเร้าได้นำเสนอ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่หรือการมีเป้าหมายร่วมกันก็ตาม ทำให้เกิดการส่งเสริมตัวตนที่แท้จริง (Chronic self) ส่งผลต่อการเกิดกระบวนการทางความคิดที่ชัดเจนขึ้น (ideo-motor action) บุคคลนั้นก็จะถูกเหนี่ยวนำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมตามที่สิ่งเร้าเหนี่ยวนำไป แต่หากบุคคลนั้นพบว่า ตนเองกับสิ่งเร้าไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกัน (Non-self-stereotype) ก็อาจจะไม่สนใจ แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าซ้ำๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเกิดการโน้มเอียงเหมารวมตนเองกับสิ่งเร้าที่ได้รับ และทำให้เกิดการคล้อยตามสิ่งเร้านั้นชั่วคราว (active-self account) นำไปสู่การตั้งเป้าหมายในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเกิดการแสดงพฤติกรรม โดยในกิจกรรมนี้จะใช้เรื่องเล่าผ่านทางบทเพลงเป็นสิ่งเร้า เพื่อเหนี่ยวนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดคล้ายกับตัวละครที่สิ่งเร้าได้นำเสนอ

ระยะเวลา 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. บทเพลง
2. ใบงานที่ 1
3. กระดาษ, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยทักทาย พูดคุย และสร้างความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้แต่ละคนแนะนำตนเองสั้นๆ
2. ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ (15 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรม คือ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังเพลงที่ได้จัดเตรียมไว้ โดยมีโจทย์ว่า "ตัวละครหลักเกิดปัญหาอะไร และสิ่งที่ตัวละครเห็นทำให้ตัวละครนั้นค้นพบอะไร" โดยทำการบันทึกคำตอบลงในกระดาษ
2. ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในความสงบ และตั้งใจฟังเนื้อหาของบทเพลง จากนั้นเปิดเพลง "ถนนสายแสงตะวัน" ซึ่งได้จัดเตรียมไว้แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังอย่างตั้งใจ 1 รอบ
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียน (1) เปรียบเทียบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบทเพลง เหมือนหรือต่างกับชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร (2) ชีวิตของตัวละครในบทเพลงทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น และ (3) การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาตั้งเป้าหมายกับตนเองไว้อย่างไร ซึ่งในระหว่างนี้ ผู้วิจัยจะเปิดเพลงเดิมวนซ้ำต่อไป แต่ลดระดับเสียงให้เบาลงพอได้ยิน

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าเกี่ยวกับเป้าหมายของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้สมาชิกคนอื่นได้ฟัง (ตามความสมัครใจ) และส่งใบงาน
2. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบ โดยเน้นที่การกำหนดเป้าหมายของการมาเข้าร่วมกิจกรรม คือ ความต้องการพัฒนาตนเองให้กลับมามีสุขภาพที่ดี

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามที่ทำให้เห็นถึงการเปรียบเทียบตนเองตามกระบวนการเหนี่ยวนำให้เกิดพฤติกรรมจากการตอบคำถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบทเพลง เหมือนหรือต่างกับชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร ความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากเรื่องราวของตัวละครในบทเพลงเป็นอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามโดยแสดงให้เห็นถึงความต้องการที่จะมีสุขภาวะที่ดี เมื่อถูกถามเกี่ยวกับเป้าหมายของการมาเข้าร่วมกิจกรรมว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้ตนเองเป็นอย่างไร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการกระตุ้น และเกิดความต้องการจากภายในตนเองที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นจนกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ



ใบงานที่ 1

หลังจากที่นักศึกษาได้รับฟังเพลง “ถนนสายแสงตะวัน” จบแล้ว ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปน้ี้

1) เมื่อเปรียบเทียบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบทเพลง กับชีวิตของนักศึกษามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

2) ชีวิตของตัวละครในบทเพลงทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น.....

.....

.....

.....

3) การเข้าร่วมโปรแกรมนี้ นักศึกษาตั้งใจเป้าหมายกับตนเองไว้อย่างไร

.....

.....

.....

คิดว่าทำได้กี่เปอร์เซ็นต์

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

เลขประจำตัวนักศึกษา

เอกสารประกอบ กิจกรรมที่ 2

เนื้อเพลง ถนนสายแสงตะวัน

บ่อยครั้งที่ฉันเค็งคว้าง เดินไปท่ามกลางผู้คน
 สั่งให้ทำสองเท้า นั้นก้าวไปอย่างเหนื่อยล้า
 มีแต่ความคิดท้อแท้ในใจ กับเกมชีวิตและโชคชะตา
 กับปัญหาที่ฉัน ไม่คิดจะสู้ต่อไป
 แต่ฉันบังเอิญมองไป ไปเจอภาพชายผู้หนึ่ง
 ที่วันนี้สองขาของเขา โดนตัดขาดหาย
 ชายหนุ่มคนนั้นเขาใช้ขาเทียม ผลักดันชีวิตของเขาให้ก้าวไป
 และยังคงมีแววประกาย ในตาคู่นั้น
 กลับทำให้ฉันค้นพบว่าฉัน ไม่ได้อ้างว้างเดียวดายต่อไป
 ยังมีผู้คนมากมาย ที่เขาต้องดิ้นรนยิ่งกว่าฉัน
 และความหวังที่พวกเขา มี มันเหมือนแสงของตะวัน
 ที่จะเป็นแรงใจ ให้ฉันยังคงก้าวต่อไป
 ชายชราคนหนึ่ง นั่งลงที่ตรงข้างทาง
 หยิบเอาของไร้ค่า เสื้อผ้าเก่าๆมาขาย
 ภาพเด็กผู้หญิงน้อยๆ คนหนึ่ง หยุดยื่นข้างรถร้องขายมาลัย
 ซ่อนความหวังน้อยๆ นั้นไว้ ได้เงาหมอกควัน
 กลับทำให้ฉันค้นพบว่าฉัน ไม่ได้อ้างว้างเดียวดายต่อไป
 ยังมีผู้คนมากมาย ที่เขาต้องดิ้นรนยิ่งกว่าฉัน
 และความหวังที่พวกเขา มี มันเหมือนแสงของตะวัน
 ที่จะเป็นแรงใจ ให้ฉันยังคงก้าวไป
 ทุกๆ ครั้งที่เสียงหัวใจ อ่อนลงทุกที
 ที่ถนนสายนี้ นัดฉันมาบอกความหมาย
 ภาพจากถนนสายแสงตะวัน บอกเล่าให้ฉันเห็นโลกที่เป็นไป
 ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิต ฉันไม่ให้หมดหวัง
 บอกให้ฉันได้รู้ ว่าฉันยังคงมีหวัง
 และวันนี้ฉันพร้อม จะลุกขึ้นสู้อีกครั้ง

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ฟันได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความอยากที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นจนกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ

แนวคิด

โมเดลการเหนี่ยวนำพฤติกรรม (Prime to behavior model) เป็นการให้สิ่งเร้ากับบุคคล เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลที่ได้รับสิ่งเร้าจะเกิดการคล้อยตามในสิ่งที่สิ่งเร้าได้นำเสนอ ทั้งในรูปแบบของประสาทสัมผัส หรือเนื้อหาเรื่องราว ซึ่งบุคคลจะนำสิ่งที่สิ่งเร้าที่ได้นำเสนอไปเปรียบเทียบกับตนเอง ถ้าสิ่งบุคคลนั้นเห็นว่าตนเองมีความใกล้เคียงกับภาพเหมารวม (Stereotype) ตามที่สิ่งเร้าได้นำเสนอ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่หรือการมีเป้าหมายร่วมกันก็ตาม ทำให้เกิดการส่งเสริมตัวตนที่แท้จริง (Chronic self) ส่งผลต่อการเกิดกระบวนการทางความคิดที่ชัดเจนขึ้น (ideo-motor action) บุคคลนั้นก็จะถูกเหนี่ยวนำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมตามสิ่งเร้าเหนี่ยวนำไป แต่หากบุคคลนั้นพบว่า ตนเองกับสิ่งเร้าไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกัน (Non-self-stereotype) ก็อาจจะไม่สนใจ แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าซ้ำๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเกิดการโน้มเอียงเหมารวมตนเองกับสิ่งเร้าที่ได้รับ และทำให้เกิดการคล้อยตามสิ่งเร้านั้นชั่วคราว (active-self account) นำไปสู่การตั้งเป้าหมายในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเกิดการแสดงพฤติกรรม โดยในกิจกรรมนี้จะใช้สิ่งเร้าในรูปแบบของวรรณกรรมซึ่งเป็นการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ของตนเองให้มีตอนจบที่บรรลุเป้าหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน ซึ่งเรื่องราวจะถูกสร้างขึ้นตามโครงเรื่องที่กำหนดไว้ผ่านทาง การตอบคำถามของผู้วิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าเรื่องราว และทบทวนเรื่องราวที่ตนเองได้เขียน จะเกิดการคิดไตร่ตรองนำมาเปรียบเทียบกับสภาวะในปัจจุบัน ซึ่งจะพบว่าตนเองกับ stereotype ของตัวละครที่สร้างขึ้นมีความคล้ายกัน ตนเองก็สามารถที่จะบรรลุเป้าหมายได้เหมือนกัน ทำให้เกิดการกำหนดเป้าหมาย ที่ต้องการทำเป็นลำดับต่อไป และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีสภาวะที่ดี

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 2 ทางของฉัน ผืนที่สวยงาม
2. กระดาษ, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พูดคุย แนะนำตัวทำความรู้จักกัน (ในกรณีที่มีสมาชิกใหม่) และทบทวนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำในครั้งที่ 1
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนเป้าหมายการเข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละคน โดยสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลว่ายังมั่นคงในเป้าหมายนั้นอยู่หรือไม่

ขั้นดำเนินการ (45 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามในใบงานที่ 2 ทางของฉัน ผืนที่สวยงาม โดยตั้งชื่อของตัวเองในเรื่องขึ้นเอง และตอบคำถามต่างๆ ดังนี้

- (1) ตัวเอกของเรื่องชื่ออะไร มีปัญหา หรือเกิดความทุกข์อะไรในชีวิตและเกิดขึ้นได้อย่างไร
- (2) ตัวเอกของเรื่องคิดอย่างไรกับความสามารถที่ตนเองมีและเรื่องราวที่กำลังเผชิญอยู่
- (3) ตัวเอกของเรื่องรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- (4) ตัวเอกของเรื่องควรจัดการกับปัญหานั้นอีกครั้งอย่างไร
- (5) ตัวเอกของเรื่องจะต้องเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาได้สำเร็จ

2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลา 3-5 นาที คิดเรียบเรียงคำตอบในทุกๆ ข้อเป็นเรื่องเล่าสั้นๆ เพื่อเตรียมที่จะเล่าให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง
3. ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเล่าเรื่องที่ได้อธิบายไว้ คนละไม่เกิน 5 นาที

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าเรื่องของตนเองจบแล้ว ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับ "เป้าหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมนี้" เพื่อตรวจสอบความต้องการที่ได้รับจากการเหนี่ยวนำของสิ่งเร้าเป็นรายบุคคล และบันทึกคำตอบในใบงานที่ 2 จากนั้นส่งใบงาน

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถาม โดยแสดงถึงความต้องการที่จะมีสุขภาวะที่ดี เมื่อผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับเป้าหมายของการมาเข้าร่วมกิจกรรมว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการให้ตนเองเป็นอย่างไร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการกระตุ้น และเกิดความอยากที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นจนกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ



ใบงานที่ 2

ให้นักศึกษาเล่าเรื่อง "ทางของฉัน ผันที่สวยงาม" โดยใช้ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ สมมติชื่อของตัวละคร และเขียนเรื่องราวต่างๆ ตามโครงเรื่องคร่าวๆ ในรูปแบบของการคำถาม ดังนี้

1) ตัวละครเอกของเรื่องชื่ออะไร มีปัญหา หรือเกิดความทุกข์อะไรในชีวิตและเกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

2) ตัวเอกของเรื่องคิดอย่างไรกับความสามารถที่ตนเองมีและเรื่องราวที่กำลังเผชิญอยู่

.....

.....

.....

3) ตัวละครเอกของเรื่องรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

4) ตัวละครเอกของเรื่องควรจัดการกับปัญหานั้นอีกครั้งอย่างไร

.....

.....

.....

5) ตัวละครเอกของเรื่องจะต้องเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาได้สำเร็จ

.....

.....

.....

การเข้าร่วมโปรแกรมนี้ นักศึกษาดังเป้าหมายกับตนเองไว้อย่างไร

.....

.....

คิดว่าทำได้กี่เปอร์เซ็นต์

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม เป็นกันเองในครอบครัว (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับพ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือมากขึ้น

แนวคิด

แนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner เป็นการใช้อุปกรณ์ปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลกับสภาพแวดล้อมในระบบต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดข้อมูล ความคิด และทัศนคติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของทั้ง 2 ฝ่าย โดยสภาพแวดล้อมแบ่งออกเป็น 5 ระบบ ได้แก่ 1) ระบบจุลภาค (Microsystem) 2) ระบบกลาง (Mesosystem) 3) ระบบภายนอก (Exosystem) 4) ระบบมหภาค (Macrosystem) และ 5) ระบบเวลา (Chronosystem) ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระบบจุลภาค โดยใช้อุปกรณ์ปฏิสัมพันธ์และการสอบถามข้อมูลจากบุคคลในครอบครัว เกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นการพูดคุยที่ผู้ร่วมสนทนาทั้ง 2 ฝ่ายต้องเปิดใจเข้าหากัน ข้อมูลที่เกิดการแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ว่า (1) ฉันมีครอบครัวที่คอยให้การช่วยเหลือสนับสนุน (2) ฉันเป็นคนที่มีความบุคลิกลักษณะอย่างไรในมุมมองของครอบครัว และ (3) ฉันสามารถพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัว ซึ่งทั้ง 3 ข้อเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

ระยะเวลา 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3
2. กระดาษ, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำในครั้งที่ 2
2. ผู้วิจัยสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทบทวนความตั้งใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกิจกรรมครั้งก่อน

ขั้นดำเนินการ (15 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงข้อดีของการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ได้แก่ (1) การมีพ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ คอยช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ในยามที่มีปัญหา เจ็บป่วย หรืออยู่ในภาวะยากลำบาก (2) มีบุคคลที่ไว้วางใจได้ สามารถเป็นที่ปรึกษาในหลายๆ เรื่อง (3) มีคนคอยตักเตือน หรือยับยั้ง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา (4) มีตัวอย่างการดำเนินชีวิตในทางที่ดี หรืออาจจะมีผิดพลาดบ้างในบางครั้ง และ (5) พ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือเป็นผู้ร่วมชื่นชมในความสำเร็จ จึงเป็นหนึ่งกำลังใจให้เข้มแข็ง และไม่ย่อท้อต่อปัญหา
2. ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปพูดคุยกับ พ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เพื่อทำใบงานที่ 3 ซึ่งเป็นการสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ หรือนิสัยที่ดี เรื่องที่ควรปรับปรุงตัว และเรื่องที่กังวล หรือเป็นห่วงเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คน เพื่อร่วมกันจำลองสถานการณ์การสนทนากับพ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เพื่อทำใบงานที่ 3 โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนร่วมกันเสนอปัญหาที่อาจจะพบระหว่างการทำกิจกรรม จากนั้นร่วมกันเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปพูดคุยกับ พ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะ หรือนิสัยที่ดี เรื่องที่ควรปรับปรุงตัว และเรื่องที่กังวล หรือเป็นห่วงเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม และบันทึกข้อมูลลงในใบงานที่ 3
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย โดยบันทึกข้อมูลในประเด็นต่างๆ และเขียนสรุปความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยส่งให้กับผู้วิจัยทาง Email เพื่อประเมินผลและให้ Feedback เป็นรายบุคคล โดยมีระยะเวลาดำเนินการ 7 วัน

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้บุคลิกลักษณะของตนจากการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะที่เป็นบุคลิกลักษณะ หรือนิสัยที่ดี และเรื่องที่ต้องปรับปรุงตัว ซึ่งได้รับจากการพูดคุยกันในครอบครัว
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือจากการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับความภูมิใจ และความไม่สบายใจในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแสดงถึงความรักความเอาใจใส่ และความเป็นห่วงที่ครอบครัวมีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีจากการเล่าความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว (ในกิจกรรมครั้งต่อไป)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเองในมุมมองที่ได้จากครอบครัว ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I am คือ ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกอย่างไร และทำให้เกิดการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของครอบครัว ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I have คือ มีครอบครัวให้การสนับสนุน
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว และเป็นการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านสัมพันธภาพกับครอบครัว

ใบงานที่ 3

ให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้พูดคุย และสอบถามความคิดเห็นจากพ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ เกี่ยวกับประเด็นที่กำหนดให้ จากนั้นทำการประเมินข้อมูลที่ได้กับความคิดเห็นของตนเอง โดยทำเครื่องหมาย P ลงใน O ช่องใดช่องหนึ่ง หรือทั้ง 2 ช่อง พร้อมระบุเหตุผล

1. ผู้ให้ข้อมูล คือ O พ่อ O แม่ O ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ
2. ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าฉันเป็นคนที่มี "บุคลิกลักษณะ หรือนิสัยที่ดี" อะไรบ้าง

.....
 ฉันคิดว่า ตรง กับสิ่งที่ฉันเป็น เพราะ.....

.....
 ฉันคิดว่า ไม่ตรง กับสิ่งที่ฉันเป็น เพราะ.....

3. ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าฉันมี "เรื่องที่ต้องปรับปรุงตัว" อะไรบ้าง

.....
 ฉันคิดว่า ตรง กับสิ่งที่ฉันเป็น เพราะ.....

.....
 ฉันคิดว่า ไม่ตรง กับสิ่งที่ฉันเป็น เพราะ.....

4. ผู้ให้ข้อมูลมี "ความภูมิใจ" ในเรื่องใดบ้างเกี่ยวกับตัวฉัน

.....
 ฉันคิดว่า ตรง กับเรื่องที่ฉันคิดเอาไว้ เพราะ.....

.....
 ฉันคิดว่า ไม่ตรง กับสิ่งที่ฉันเป็น เพราะ.....

5. ผู้ให้ข้อมูลมี "เรื่องที่กังวลหรือเป็นห่วง" อะไรบ้างเกี่ยวกับตัวฉัน

.....
 ฉันคิดว่า ตรง กับเรื่องที่ฉันคิดเอาไว้ เพราะ.....

.....
 ฉันคิดว่า ไม่ตรง กับสิ่งที่ฉันเป็น เพราะ.....

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม เป็นกันเองในครอบครัว (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือมากขึ้น

แนวคิด

แนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner เป็นการใช้การมีปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลกับสภาพแวดล้อมในระบบต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดข้อมูล ความคิด และทัศนคติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของทั้ง 2 ฝ่าย โดยสภาพแวดล้อมแบ่งออกเป็น 5 ระบบ ได้แก่ 1) ระบบจุลภาค (Microsystem) 2) ระบบกลาง (Mesosystem) 3) ระบบภายนอก (Exosystem) 4) ระบบมหภาค (Macrosystem) และ 5) ระบบเวลา (Chronosystem) ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระบบจุลภาค โดยการใช้การเข้าไปพูดคุย และการสอบถามข้อมูลจากบุคคลในครอบครัว เกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นการพูดคุยที่ผู้ร่วมสนทนาทั้ง 2 ฝ่ายต้องเปิดใจเข้าหากัน ข้อมูลที่เกิดการแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ว่า (1) ฉันมีครอบครัวที่คอยให้การช่วยเหลือสนับสนุน (2) ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะอย่างไรในมุมมองของครอบครัว และ (3) ฉันสามารถพัฒนาและรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัว ซึ่งทั้ง 3 ข้อเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

ระยะเวลา 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำในครั้งที่ 3

ขั้นตอนดำเนินการ (20 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเล่าถึงความประทับใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กลับไปทำกิจกรรม (อาสาสมัคร หรือ สุ่มเลือกตามความเหมาะสม)
2. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนพูดจบสมาชิกคนอื่นๆ ให้กำลังใจ (ถ้ามี)
3. ผู้วิจัยสรุปถึงความสัมพันธ์ที่เกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเหตุการณ์ที่แต่ละคนเล่า รวมทั้งการมีคนที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ และประโยชน์อื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตามเหตุการณ์ที่แต่ละคนเล่า

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปภาพรวมที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม คือ การรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง การรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของครอบครัว และความสัมพันธ์ในทางที่ดีกับพ่อ / แม่ / ญาติผู้ใหญ่ที่ให้ความเคารพมากขึ้น

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเองจากการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะที่เป็นบุคลิกลักษณะ หรือนิสัยที่ดี และเรื่องที่ควรปรับปรุงตัว ซึ่งได้รับจากการพูดคุยกันในครอบครัว
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือจากการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับความภูมิใจ และความไม่สบายใจในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแสดงถึงความรักความเอาใจใส่ และความเป็นห่วงที่ครอบครัวมีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีจากการเล่าความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเองในมุมมองที่ได้จากครอบครัว ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I am คือ ฉันเป็นคนที่มีบุคลิกอย่างไร และทำให้เกิดการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของครอบครัว ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I have คือ มีครอบครัวให้การสนับสนุน

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือมากขึ้น
ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับ
ครอบครัว และเป็นการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านสัมพันธภาพกับครอบครัว



ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม แสดงตัวกับเพื่อนพ้อง (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น

แนวคิด

แนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner เป็นการใช้อุปกรณ์ปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลกับสภาพแวดล้อมในระบบต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดข้อมูล ความคิด และทัศนคติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของทั้ง 2 ฝ่าย โดยสภาพแวดล้อมแบ่งออกเป็น 5 ระบบ ได้แก่ 1) ระบบจุลภาค (Microsystem) 2) ระบบกลาง (Mesosystem) 3) ระบบภายนอก (Exosystem) 4) ระบบมหภาค (Macrosystem) และ 5) ระบบเวลา (Chronosystem) ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระบบจุลภาค และระบบกลาง โดยใช้ในการเข้าไปพูดคุยสอบถามข้อมูลจากเพื่อนสนิท เกี่ยวกับลักษณะนิสัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการพูดคุยนี้จะทำให้ผู้ร่วมสนทนาทั้ง 2 ฝ่ายเปิดใจเข้าหากันมากขึ้น โดยข้อมูลที่เกิดการแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ว่าบุคลิกลักษณะของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งในมุมมองของตนเองและของเพื่อน

ระยะเวลา 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 4 ห้าสิบนิสัย
2. ใบงานที่ 5 รู้เขา รู้เรา
3. กระดาษ, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำในครั้งก่อน

ขั้นตอนการ (15 นาที)

1. ผู้วิจัยแนะนำถึงสิ่งที่จะได้รับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ได้แก่ (1) การมีคนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ในยามที่มีปัญหา เจ็บป่วย หรืออยู่ในภาวะยากลำบาก (2) มีคนสนิทที่ไว้วางใจได้ สามารถจะเป็นที่ปรึกษาในหลายๆ เรื่อง หรือรับฟังเรื่องที่ไม่กล้าบอกพ่อ-แม่ (3) มีคนคอยตักเตือน หรือยั้ง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา และ (4) รู้สึกอุ่นใจ

2. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการทำกิจกรรม ในใบงานที่ 4 ห้าสิบนิสัย ซึ่งประกอบด้วยคำบ่งบอกลักษณะนิสัย 50 คำ และใบงานที่ 5 รู้เขา รู้เรา ซึ่งประกอบด้วยช่องว่าง 4 กล่อง ได้แก่ (1) ฉันและเพื่อนเห็นตรงกัน (2) เพื่อนว่าฉันเป็นแบบนี้แต่ฉันไม่เป็น (3) ที่จริงฉันเป็นแบบนี้แต่เพื่อนไม่รู้ และ (4) นิสัยที่ยังไม่ปรากฏ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามเพื่อนเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของตนเอง

3. ในใบงานที่ 4 ห้าสิบนิสัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความคิดเห็นของเพื่อน หากเพื่อนคิดว่านักศึกษาที่มีลักษณะนิสัยนั้น แต่หากไม่มีให้เว้นว่างไว้ และหากพบว่านักศึกษามีลักษณะนิสัยนั้น ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความคิดเห็นของฉันด้วย แต่หากไม่มีให้เว้นว่างไว้เช่นกัน

4. นำลักษณะนิสัยทั้งหมดมาใส่ตารางในใบงานที่ 5 รู้เขา รู้เรา โดยนำลักษณะนิสัยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเพื่อนเห็นตรงกัน (ลักษณะนิสัยที่มีเครื่องหมาย ✓ ทั้ง 2 ช่อง) มาใส่ในกล่องที่ 1 ของใบงานที่ 5 ลักษณะนิสัยของฉัน (2)

5. นำลักษณะนิสัยที่เพื่อนเห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีลักษณะนิสัยแบบนั้น แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่าตนเองไม่ได้เป็นแบบนั้น (ลักษณะนิสัยที่มีเครื่องหมาย ✓ ในช่องความคิดเห็นของเพื่อนอย่างเดียว) มาใส่ในกล่องที่ 2 ของใบงานที่ 5 ลักษณะนิสัยของฉัน (2)

6. นำลักษณะนิสัยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าตนเองมีลักษณะนิสัยแบบนั้น แต่เพื่อนไม่คิดว่าเป็นแบบนั้น (ลักษณะนิสัยที่มีเครื่องหมาย ✓ ในช่องความคิดเห็นของฉันอย่างเดียว) มาใส่ในกล่องที่ 3 ของใบงานที่ 5 ลักษณะนิสัยของฉัน (2)

7. นำลักษณะนิสัยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเพื่อนเห็นตรงกันว่าไม่ใช่ลักษณะนิสัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ลักษณะนิสัยที่ไม่มีเครื่องหมาย ✓ เลย) มาใส่ในกล่องที่ 4 ของใบงานที่ 5 ลักษณะนิสัยของฉัน (2)

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเข้าใจวิธีการแล้ว ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปพูดคุยซักถามเพื่อนสนิท (เพื่อนที่ยินดีร่วมทำกิจกรรมด้วย อย่างน้อย 1 คน ไม่จำกัดว่าจะต้องเรียนที่เดียวกัน) เกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับทำใบงาน และบันทึกคลิปวิดีโอการสนทนา ส่งให้กับผู้วิจัยทาง Email โดยให้ระยะเวลาดำเนินการ 7 วัน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนสรุปความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยทำใบงานที่ 5 ลักษณะนิสัยของฉัน (2) และส่งใบงานทั้งหมดให้กับผู้วิจัยทาง Email เพื่อประเมินผลและให้ Feedback ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้บุคลิกลักษณะจากการบันทึกข้อมูลในตารางที่ผู้วิจัยกำหนดให้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ถึงการช่วยเหลือสนับสนุนจากการให้ความร่วมมือจากเพื่อนในการทำกิจกรรม เนื่องจากเป็นกิจกรรมนอกเวลาเรียน ดังนั้นเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมจึงต้องสละเวลาส่วนตัวเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์จากการเล่าความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยกับเพื่อน (ในกิจกรรมครั้งต่อไป)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I am คือ ฉันเป็นคนที่มีความบุคลิกอย่างไร และทำให้เกิดการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I have คือ มีเพื่อนให้การสนับสนุน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และเป็นการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ใบงานที่ 5 ห้าสิบนิสัย

ให้นักศึกษาสอบถามเพื่อนเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของตัวเอง

1. หากเพื่อนคิดว่านักศึกษามีลักษณะนิสัยนั้น ให้ทำเครื่องหมาย P ลงในช่องความคิดเห็นของเพื่อน แต่หากไม่มีให้เว้นว่างไว้
2. หากพบว่านักศึกษามีลักษณะนิสัยนั้นด้วย ให้ทำเครื่องหมาย P ลงในช่องความคิดเห็นของตน แต่หากไม่มีให้เว้นว่างไว้

	ความเห็น ของฉัน	ความเห็น ของเพื่อน		ความเห็น ของฉัน	ความเห็น ของเพื่อน
1. ช่างจดช่างจำ			26. ขี้เกรงใจ		
2. ขี้ลืม			27. มองโลกในแง่ดี		
3. อ่อนแอ			28. มองโลกในแง่ร้าย		
4. เข้มแข็ง			29. มีมนุษยสัมพันธ์		
5. สะอาด			30. โลกส่วนตัวสูง		
6. สกปรก			31. ขี้กลัว		
7. เปิดเผย			32. ใจกล้า		
8. ลึกลับซับซ้อน			33. อัจฉริยะ		
9. จิตใจโลเล			34. สงบเยียบ		
10. มุ่งมั่น			35. มั่นใจในตนเอง		
11. ขี้โมโห			36. ขี้อาย		
12. อารมณ์ดี			37. ขยัน		
13. เพ้อฝัน			38. ขี้เกียจ		
14. จริงจัง			39. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น		
15. อาฆาตแค้น			40. ขี้เหนียว		
16. ใจดีมีเมตตา			41. ชอบใช้กำลัง		
17. ทำตัวไร้สาระ			42. นักวางแผน		
18. คิดเป็นผู้ใหญ่			43. ใช้เหตุผล		
19. เคร่งครัด			44. ใช้อารมณ์		
20. ง่ายๆ สบายๆ			45. อ่อนหวาน		
21. เชื่องช้า			46. หยาบกระด้าง		
22. กระตือรือร้น			47. รักเดียวใจเดียว		
23. ใจดีอำมหิต			48. เจ้าชู้		
24. ใจดีอบอุ่น			49. ไร้ใจได้		
25. ตรงไปตรงมา			50. เจ้าเล่ห์		

ใบงานที่ 5 รู้เขา รู้เรา

ให้นักศึกษานำลักษณะนิสัยที่ผู้วิจัยกำหนดให้มาใส่ในตารางแต่ละช่องให้ตรงกับความเป็นจริง

1. นำลักษณะนิสัยที่มีเครื่องหมาย P ทั้งของเพื่อนและของฉันมาใส่ในช่องที่ (1)
2. นำลักษณะนิสัยที่มีเครื่องหมาย P ในช่องของเพื่อนอย่างเดียวมาใส่ในช่องที่ (2)
3. นำลักษณะนิสัยที่มีเครื่องหมาย P ในช่องของฉันอย่างเดียวมาใส่ในช่องที่ (3)
4. นำลักษณะนิสัยที่ไม่มีเครื่องหมาย P ในช่องใดเลยมาใส่ในช่องที่ (4)

(1) ฉันและเพื่อนเห็นตรงกัน	(3) ที่จริงฉันเป็นแบบนี้แต่เพื่อนไม่รู้
(2) เพื่อนว่าฉันเป็นแต่ฉันไม่เป็น	(4) นิสัยที่ยังไม่ปรากฏ

ความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

.....

ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม แสดงตัวกับเพื่อนพ้อง (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น

แนวคิด

แนวคิดนิเวศวิทยาพัฒนาการมนุษย์ ของ Bronfenbrenner เป็นการใช้อุปกรณ์ปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลกับสภาพแวดล้อมในระบบต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ การถ่ายทอดข้อมูล ความคิด และทัศนคติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของทั้ง 2 ฝ่าย โดยสภาพแวดล้อมแบ่งออกเป็น 5 ระบบ ได้แก่ 1) ระบบจุลภาค (Microsystem) 2) ระบบกลาง (Mesosystem) 3) ระบบภายนอก (Exosystem) 4) ระบบมหภาค (Macrosystem) และ 5) ระบบเวลา (Chronosystem) ซึ่งในกิจกรรมนี้เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ในระบบจุลภาค และระบบกลาง โดยใช้ในการเข้าไปพูดคุยสอบถามข้อมูลจากเพื่อนสนิท เกี่ยวกับลักษณะนิสัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งการพูดคุยนี้จะทำให้ผู้ร่วมสนทนาทั้ง 2 ฝ่ายเปิดใจเข้าหากันมากขึ้น โดยข้อมูลที่เกิดการแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ถึงบุคลิกลักษณะของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งในมุมมองของตนเองและของเพื่อน

ระยะเวลา 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

-

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำในครั้งที่ 5

ขั้นดำเนินการ (20 นาที)

1. ผู้วิจัยเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเล่าถึงความประทับใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กลับไปทำกิจกรรม (อาสาสมัคร หรือ สุ่มเลือกตามความเหมาะสม)

2. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนพูดจบสมาชิกคนอื่นๆ ให้กำลังใจ (ถ้ามี)
3. ผู้วิจัยสรุปถึงความสัมพันธ์ที่เกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเหตุการณ์ที่แต่ละคนเล่า รวมทั้งการมีคนที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ และประโยชน์อื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตามเหตุการณ์ที่แต่ละคนเล่า

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปภาพรวมที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม คือ การรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง การรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน และการรักษาความสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อน

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้บุคลิกลักษณะจากการบันทึกข้อมูลในตารางที่ผู้วิจัยกำหนดให้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ถึงการช่วยเหลือสนับสนุนจากการให้ความร่วมมือจากเพื่อนในการทำกิจกรรม เนื่องจากเป็นกิจกรรมนอกเวลาเรียน ดังนั้นเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมจึงต้องสละเวลาส่วนตัวเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่ามีการรับรู้ความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์จากการเล่าความรู้สึกที่ได้จากการพูดคุยกับเพื่อน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I am คือ ฉันเป็นคนที่มีความคิดอย่างไร และทำให้เกิดการพัฒนาของทักษะวิชรุ่นเชิงบวกในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของเพื่อน ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I have คือ มีเพื่อนให้การสนับสนุน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และเป็นการพัฒนาของทักษะวิชรุ่นเชิงบวกในด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม ครรลองที่สดใส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสร้างความมั่นใจให้กับตนเองได้

แนวคิด

การเรียนรู้ทางสังคมตามแนวคิดของ Bandura เป็นการเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational learning) เพื่อแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามตัวแบบ ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ได้เรียนรู้จะเกิดขึ้นตามมาในภายหลังจากที่ได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมให้ความสำคัญทั้งปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคม เท่าๆ กัน เพราะเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้และแสดงพฤติกรรมได้จากการสังเกตตัวแบบที่อยู่ในสภาพแวดล้อม มีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้เกิดขึ้น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การใส่ใจ (Attention) เป็นการให้ความสนใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และพฤติกรรมนั้นส่งผลหรือมีอิทธิพลให้พฤติกรรมของผู้สังเกตเกิดการเพิ่มขึ้นหรือลดลง 2) การจดจำ (Retention) หลังจากที่ได้ใส่ใจกับพฤติกรรมของตัวแบบที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ถูกบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น และเข้าสู่ความจำระยะยาวตามกระบวนการของความจำที่เกิดขึ้นในสมอง 3) การแสดงพฤติกรรมตามตัวอย่าง (Reproduction) เป็นการแสดงพฤติกรรมตามที่ตัวแบบแสดงให้เห็น โดยใช้ข้อมูลจากพฤติกรรมที่ได้สังเกตและจดจำไว้ และ 4) การจูงใจ (Motivation) เป็นแรงผลักดันให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้ขึ้น เมื่อบุคคลได้เห็นผลของการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบและเกิดความพึงพอใจในผลของพฤติกรรมนั้น ซึ่งในกิจกรรมนี้จะใช้การเสนอตัวแบบจากคลิปวิดีโอ

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. Clip VDO มั่นใจในตนเอง (<https://youtu.be/kmkywtFdTuc>)
2. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ
3. กระดาษ, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ (45 นาที)

1. ผู้วิจัยเกริ่นนำเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในตนเอง จากนั้นให้ดู Clip VDO “มั่นใจในตนเอง” เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนที่จะต้องออกไปพบเจอกับผู้อื่น

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกสิ่งที่ตนเองสังเกตเห็นจาก Clip VDO ในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ

3. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เห็นใน Clip VDO โดยชี้ให้เห็นว่าตัวแบบต้องการอะไร ตัวแบบทำอะไร และตัวแบบได้รับผลอย่างไร

4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองสร้างความมั่นใจให้กับตนเองอย่างง่ายๆ ตามตัวแบบที่ได้สังเกตเห็น เช่น การแต่งตัว การยิ้มให้กับตนเอง และการพูดเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปภาพรวมของสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าตนเองมีวิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองจากการตอบคำถามท้ายใบงานเกี่ยวกับสิ่งที่จะทำเพื่อให้ตนเองมีความมั่นใจมากขึ้น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

เอกสารประกอบกิจกรรม มั่นใจในตนเอง

(เนื้อหาที่จะแสดงใน Clip VDO)

เนื้อเรื่องที่จะทำ Clip VDO มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง 1) การเห็นว่าตนเองมีคุณค่า 2) การสร้างความมั่นใจในตนเอง 3) มีความพึงพอใจในตนเอง 4) มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และ 5) สร้างความสุขได้ด้วยตนเอง

เนื้อเรื่องโดยสังเขป

- เป็นการดำเนินเรื่องในลักษณะของ Vlog ถ่ายทอดชีวิตประจำวันของตัวละครหลัก
- มีเพื่อนโทรมาปรึกษาเรื่องงานกลุ่ม ตัวละครหลักก็รับอาสาที่จะเป็นตัวแนะนำเสนอผลงานในตอนท้าย ซึ่งเพื่อนก็เห็นด้วย และฝากความหวังที่จะได้คะแนนมากที่สุดไว้ (1. การเห็นว่าตนเองมีคุณค่า: สามารถทำประโยชน์ให้กับเพื่อนๆ ได้)
- ตัวละครหลักเตรียมนำเสนองานกลุ่มอย่างตั้งใจ เพื่อให้ผลงานออกมาดีที่สุด
- ตัวละครหลักแสดงให้เห็นถึงสีหน้าที่เครียดในระดับหนึ่ง จึงผ่อนคลายความเครียดด้วยการไปวาดรูประบายสีซึ่งเป็นงานที่ตนเองชอบ ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด กลับมาเป็นปกติ (5. สร้างความสุขได้ด้วยตนเอง)
- ตัวละครหลักเลือกแต่งตัวในชุดที่เข้ากับตนเอง และเหมาะสมกับกาลเทศะ
- ตัวละครหลักแต่งหน้า และแต่งตัวให้สวยงาม จากนั้นดูภาพรวมของตนเองด้วยความพอใจ (3. มีความพึงพอใจในตนเอง)
- เมื่อแต่งตัวเสร็จ ตัวละครหลักส่องกระจกและยิ้มให้กับตนเอง (4. มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน)
- ตัวละครหลัก สร้างกำลังใจให้กับตนเอง ด้วยการพูดให้กำลังใจตัวเองหน้ากระจก จากนั้นสีหน้าก็เปลี่ยนไปสู่ความมุ่งมั่นและเชื่อว่าตนเองจะทำได้ (2. การสร้างความมั่นใจในตนเอง)
- มีเพื่อน VDO call มา และเริ่มต้นทักทายด้วยการชมว่าวันนี้ตัวละครหลักแต่งตัวสวย
- ตัวละครหลักนำเสนอผลงานกลุ่มด้วยความตั้งใจและเป็นไปอย่างราบรื่น
- ครูชื่นชม ผลงานของกลุ่ม และการนำเสนอของตัวละครหลักที่ได้เตรียมตัวอย่างดี โดยให้คะแนนสูงตามที่คาดหวังไว้

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ

(<https://youtu.be/kmkywtFdTuc>)

A	B	C ⁺
การสร้างความ เชื่อมั่นให้กับ ตนเองใน ชีวิตประจำวัน	1.1) ตัวละครหลักอาสาที่จะเป็น คนนำเสนอผลงานกลุ่ม 1.2) ตัวละครหลักเตรียมตัว นำเสนอผลงานอย่างตั้งใจ	1.1) เพื่อนเห็นด้วย และให้ ความสำคัญกับการกระทำนั้น ทำให้ ตัวละครหลักรู้ว่าตนเองมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้เพื่อนๆ ได้ 1.2) ตัวละครหลักได้รับคำชื่นชมจาก ครู และได้คะแนนสูงตามที่คาดหวัง ไว้
	2) ตัวละครหลักจัดการกับ ความเครียดของตนเองด้วยการ ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ คือ วาด รูประบายสี	2) ตัวละครหลัก ผ่อนคลายจาก ความเครียด กลับมาเป็นปกติ
	3) ตัวละครหลัก เลือกชุดที่เข้า กับตนเอง เหมาะสมกับ กาลเทศะ และแต่งตัว- แต่งหน้าให้สวยงาม	3) ตัวละครหลัก พึงพอใจในตนเอง จากภาพปรากฏที่ตนเองเห็น และยัง ได้รับคำชมจากเพื่อนใน VDO call
	4) ตัวละครหลัก ส่งกระจกและ ยืมให้กับตนเอง	4) ตัวละครหลัก มีความสุข กับสิ่งที่ ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบันจากการชื่น ชมในความเป็นตัวเอง
	5) ตัวละครหลัก สร้างกำลังใจ ให้กับตนเอง ด้วยการพูดให้ กำลังใจตัวเองหน้ากระจก	5) ตัวละครหลักรู้สึกมีกำลังใจ มีความ มุ่งมั่น เชื่อว่าตนเองจะทำได้ และทำ สำเร็จในที่สุด

จาก Clip VDO นักศึกษาคิดว่าตนเองจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้ตนเองมีความมั่นใจมากขึ้น

.....

.....

ครั้งที่ 9 ชื่อกิจกรรม ร่วมใจสถานศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคลากรในสถานศึกษา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความต้องการของตนเองเพื่อขอรับความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถาบันการศึกษาได้

แนวคิด

การเรียนรู้ทางสังคมตามแนวคิดของ Bandura เป็นการเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational learning) เพื่อแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามตัวแบบ ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ได้เรียนรู้จะเกิดขึ้นตามมาในภายหลังจากที่ได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมให้ความสำคัญทั้งปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคมเท่าๆ กัน เพราะเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้และแสดงพฤติกรรมได้จากการสังเกตตัวแบบที่อยู่ในสภาพแวดล้อม มีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้เกิดขึ้น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การใส่ใจ (Attention) เป็นการให้ความสนใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และพฤติกรรมนั้นส่งผลหรือมีอิทธิพลให้พฤติกรรมของผู้สังเกตเกิดการเพิ่มขึ้นหรือลดลง 2) การจดจำ (Retention) หลังจากที่ได้ใส่ใจกับพฤติกรรมของตัวแบบที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็จะถูกบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น และเข้าสู่ความจำระยะยาวตามกระบวนการของความจำที่เกิดขึ้นในสมอง 3) การแสดงพฤติกรรมตามตัวอย่าง (Reproduction) เป็นการแสดงพฤติกรรมตามที่ตัวแบบแสดงให้เห็น โดยใช้ข้อมูลจากพฤติกรรมที่ได้สังเกตและจดจำไว้ และ 4) การจูงใจ (Motivation) เป็นแรงผลักดันให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้อีก เมื่อบุคคลได้เห็นผลของการแสดงพฤติกรรมตามตัวอย่างและเกิดความพึงพอใจในผลของพฤติกรรมนั้น ซึ่งในกิจกรรมนี้จะใช้การเสนอตัวแบบจากภาพประกอบ และการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนคนอื่นๆ

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. หัวข้อปัญหาสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ
2. ใบงานที่ 7 เพื่อนำให้ดู
3. กระดาษ, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ (45 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงปัญหาความสัมพันธ์กับบุคลากรในสถานศึกษาที่นักศึกษาได้พบเจอ โดยให้นักศึกษาจับคู่ และจับฉลากปัญหา
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ และจับฉลากหัวข้อการแสดงบทบาทสมมติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสอบถามจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมครั้งนี้
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคู่ร่วมกันเสนอแนวทางการแก้ปัญหา และซ้อมการแสดงบทบาทสมมติ (10 นาที)
4. ผู้วิจัยสุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้ชักซ้อมไว้ โดยใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 5 นาที
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกพฤติกรรม และผลของการกระทำที่สังเกตได้จากการแสดงของเพื่อน

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เห็นจากการแสดง และผลของการกระทำที่ตัวละครได้รับ
2. ผู้วิจัยสรุปภาพรวมของสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า มีความพร้อมที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีจากสถาบันที่วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ เมื่อต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคลากรในสถานศึกษา
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า มีการรับรู้ถึงการสนับสนุนช่วยเหลือของบุคลากรในสถานศึกษาจากการแก้ปัญหาในประเด็นที่ได้รับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาของทักษะวัยรุ่นเชิงบวกในด้านทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสถานศึกษา
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความต้องการของตนเองเพื่อขอรับความช่วยเหลือจากบุคลากรในสถาบันการศึกษาได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้



ใบงานที่ 6 เพื่อนทำให้งู้

ใครแสดง ?	ทำอะไร ?	ผลเป็นอย่างไร ?
กอหญ้า, ผักหวาน	- เห็นเอกสาร และจัดระเบียบให้ เรียบร้อย ก่อนนำไปส่ง	- พี่เจ้าหน้าที่รับเอกสารไปดำเนินการ ด้วยความรวดเร็ว ไม่ถูกบ่น
.....
.....
ฉัน และ

การร่วมกิจกรรมในวันนี้ นักศึกษาคิดว่าจะนำไปใช้พัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม หน้าหน้าสู่สังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

แนวคิด

การเรียนรู้ทางสังคมตามแนวคิดของ Bandura เป็นการเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational learning) เพื่อแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามตัวแบบ ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ได้เรียนรู้จะเกิดขึ้นตามมาในภายหลังจากที่ได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบแล้ว แนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมให้ความสำคัญทั้งปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคม เท่าๆ กัน เพราะเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้และแสดงพฤติกรรมได้จากการสังเกตตัวแบบที่อยู่ในสภาพแวดล้อม มีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้เกิดขึ้น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การใส่ใจ (Attention) เป็นการให้ความสนใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และพฤติกรรมนั้นส่งผลหรือมีอิทธิพลให้พฤติกรรมของผู้สังเกตเกิดการเพิ่มขึ้นหรือลดลง 2) การจดจำ (Retention) หลังจากที่ได้ใส่ใจกับพฤติกรรมของตัวแบบที่เกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ถูกบันทึกไว้ในความจำระยะสั้น และเข้าสู่ความจำระยะยาวตามกระบวนการของความจำที่เกิดขึ้นในสมอง 3) การแสดงพฤติกรรมตามตัวอย่าง (Reproduction) เป็นการแสดงพฤติกรรมตามที่ตัวแบบแสดงให้เห็น โดยใช้ข้อมูลจากพฤติกรรมที่ได้สังเกตและจดจำไว้ และ 4) การจูงใจ (Motivation) เป็นแรงผลักดันให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้อีก เมื่อบุคคลได้เห็นผลของการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบและเกิดความพึงพอใจในผลของพฤติกรรมนั้น ซึ่งในกิจกรรมนี้จะใช้การเสนอตัวแบบจากการแสดงบทบาทสมมติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. Clip VDO การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
<https://youtu.be/bbYB3sWJMgQ>
<https://youtu.be/VgThn4pO-NM>
https://youtu.be/8nPr_rFhot0
2. ใบงานที่ 8 สานสัมพันธ์กับชุมชน

3. ละคร, ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (5 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทำความรู้จักกันในกรณีที่มีสมาชิกใหม่ และทบทวนถึงกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำในครั้งที่ 7

ขั้นดำเนินการ (35 นาที)

1. ผู้วิจัยแนะนำเกี่ยวประโยชน์ของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมแวดล้อม เช่น มีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น การได้รับความช่วยเหลือจากคนในสังคม การพึ่งพาอาศัยกัน และการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงสิ่งที่จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตจากการแสดงใน Clip VDO เช่น ตัวละครทำอะไร ได้รับผลอย่างไร และตัวละครนั้นพึงพอใจหรือไม่

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ สังเกตพฤติกรรมของตัวละครใน Clip VDO จากนั้นร่วมกันบันทึกลงในใบงานที่ 8 โดย Clip VDO แบ่งออกเป็น 3 เรื่องสั้น เมื่อจบแต่ละเรื่องจะใช้เวลา 3-5 นาที เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บันทึกพฤติกรรมที่ได้สังเกตลงในใบงาน

4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอพฤติกรรมที่ได้สังเกตเห็นตามที่ได้บันทึกไว้ (คู่) และสิ่งที่จะนำไปใช้พัฒนาตนเอง (รายบุคคล)

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมด และให้ดู Clip VDO อีก 1 ครั้ง เพื่อสังเกตพฤติกรรมของตัวละคร ซึ่งอาจจะยังไม่ได้ให้ความสนใจในการดูครั้งแรก

การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า มีความพร้อมที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น จากสิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะที่พร้อมจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาของความเข้มแข็งทางใจในด้าน I can คือ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ และเป็นการพัฒนาของทักษะวัยเชิงบวกในด้านสัมพันธ์ภาพ คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับชุมชน

เอกสารประกอบ กิจกรรมที่ 8 สานสัมพันธ์กับชุมชน

เนื้อเรื่อง Clip VDO ประกอบด้วย 3 เหตุการณ์ โดย A: Antecedent, B: Behavior, C: Consequence ดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 มีน้ำใจกับเพื่อนบ้าน (<https://youtu.be/bbYB3sWJMgQ>)

●	A	ตัวละครหลัก กำลังจะลงบันไดของอพาทเมนต์ เพื่อไปธุระข้างนอก
↓	B	ตัวละครหลัก เห็นผู้หญิงสูงอายุคนหนึ่งกำลังเดินสวนทางขึ้นมาด้วยความทุลักทุเลเพราะแขนเจ็บ และยังมีของพะรุงพะรัง จึงเข้าไปทักทายและอาสาช่วยถือของไปส่งที่ห้อง
●	C	ตัวละครหลัก ได้รับคำขอบคุณ และคำชื่นชมที่เป็นคนมีน้ำใจ อีกทั้งในระยะเวลาต่อมา ผู้หญิงสูงอายุก็ได้ซื้อขนมมาฝาก เพื่อเป็นการตอบแทนน้ำใจดีของเพื่อนบ้านที่มีให้กัน

สถานการณ์ที่ 2 สร้างมิตรภาพกับร้านค้า (<https://youtu.be/VgThn4pO-NM>)

●	A	ตัวละครหลัก เป็นนักศึกษาใหม่ที่เพิ่งจะย้ายออกจากบ้านมาอยู่หอพักคนเดียว โดยตัวละครหลักได้มาซื้อของที่ร้านค้าแห่งหนึ่ง	
↓	B	B1 ตัวละครหลัก พูดคุยกับคนขายว่าต้องการสินค้าอะไร ด้วยท่าทีที่สุภาพ	B2 ตัวละครหลัก แนะนำตนเองว่าเพิ่งย้ายมาใหม่ และพูดคุยสอบถามเกี่ยวกับสถานที่ต่างๆ ในระแวกใกล้เคียง
●	C	C1 ตัวละครหลัก ได้รับการตอบสนองจากคนขายด้วยท่าทีที่เป็นมิตร นำไปสู่การพูดคุยและสนทนาต่อไป	C2 ตัวละครหลัก ได้เพื่อนใหม่ที่อาสาจะช่วยเหลือ หรือแนะนำเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่

สถานการณ์ที่ 3 ช่วยเหลือคนหลงทาง (https://youtu.be/8nPr_rFhot0)

●	A	ตัวละครหลัก กำลังนั่งรอรถอยู่ที่ป้ายรถเมล์	
↓	B	B1 ตัวละครหลัก เห็นชายคนหนึ่งเดินเข้ามาที่ป้ายรถเมล์ มีท่าทีว่าจะหลงทาง จึงอาสาเข้าไปช่วยเหลือ	B2 ตัวละครหลัก ให้การช่วยเหลือชายแปลกหน้า ด้วยการบอกเส้นทางไปยังอพาทเมนต์ที่เขากำลังตามหา
●	C	C1 ตัวละครหลัก ได้รับการตอบสนองด้วยท่าทีที่เป็นมิตรจากชายแปลกหน้า และยินดีที่มีคนอาสาจะช่วยเหลือ	C2 ตัวละครหลัก ได้รับคำชื่นชมและคำขอบคุณจากชายแปลกหน้า ทำให้ตัวละครหลักรู้สึกมีความสุข และภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น

ใบงานที่ 8

เรื่องที่ 1 ตัวละครทำอะไร.....

.....
 ผลเป็นอย่างไร.....

ตัวละครรู้สึกอย่างไร พอใจ ไม่พึงพอใจ

เรื่องที่ 2 ตัวละครทำอะไร.....

.....
 ผลเป็นอย่างไร.....

ตัวละครรู้สึกอย่างไร พอใจ ไม่พึงพอใจ

เรื่องที่ 3 ตัวละครทำอะไร.....

.....
 ผลเป็นอย่างไร.....

ตัวละครรู้สึกอย่างไร พอใจ ไม่พึงพอใจ

คำถามหลังจบกิจกรรม

การร่วมกิจกรรมในวันนี้ นักศึกษาคิดว่าจะนำไปใช้พัฒนาตนเองได้อย่างไรบ้าง

.....

ครั้งที่ 11

ทำแบบวัดสุขภาวะที่ดีหลังการทดลอง (รายบุคคล)





ภาคผนวก ค

เอกสารขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว 8718/1897



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

31 สิงหาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ หัวข้อ เรื่อง “แบบวัดสุขภาวะที่ดี (Well-being)” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 001 4256



ที่ อว 8718/1897

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

31 สิงหาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ หัวข้อ เรื่อง “แบบวัดสุขภาวะที่ดี (Well-being)” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 001 4256



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1898

วันที่ 31 สิงหาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจหัวข้อ เรื่อง “แบบวัดสุขภาวะที่ดี (Well-being)” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 082 001 4256

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ดร.ประทีป จินนี่

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/2718

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน รองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทรวิวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับความพร้อมที่จะออกสู่สังคม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 001 4256



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644
 ที่ อว 8718.1/2719 วันที่ 20 ธันวาคม 2564
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
 เรียน อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวีวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะที่ดี ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับความพร้อมที่จะออกสู่สังคม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 082 001 4256

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
 รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644
 ที่ อว 8718.1/2719 วันที่ 20 ธันวาคม 2564
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
 เรียน อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉ่ำ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวีวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับความพร้อมที่จะออกสู่สังคม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 082 001 4256

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
 รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/2718



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์สุวรรณา วิริยะประยูร

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินจี่ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราววัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับความพร้อมที่จะออกสู่สังคม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 001 4256



ที่ อว 8718/2718

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

20 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร

เนื่องด้วย นายคณินธร ล้อคำ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินฉิ่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภักธราวิวัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการพัฒนาสุขภาวะที่ดีด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด และการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจร่วมกับความพร้อมที่จะออกสู่สังคม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายคณินธร ล้อคำ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

คณินธร ล้อคำ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 082 001 4256



ภาคผนวก ง
จริยธรรมการวิจัย

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไปยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 299/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการจัดประสบการณ์เรียนรู้ด้วยการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่ส่งผลต่อ สุขภาวะที่ดีของวัยรุ่นตอนปลาย

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย คณินธร ล้อคำ

สังกัด: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 23 สิงหาคม 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 23 สิงหาคม 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 23 สิงหาคม 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 23 สิงหาคม 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-299/2564

วันที่ให้การรับรอง : 23/08/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 23/08/2565

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาย คณินธร ล้อคำ
วัน เดือน ปี เกิด	28 กันยายน 2530
สถานที่เกิด	จ. ฉะเชิงเทรา
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2557 ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา วิทยาลัยแสงธรรม จ.นครปฐม
	พ.ศ. 2560 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
	พ.ศ. 2565 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

