



การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็ง
ทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

PROMOTING RESILIENCE AMONG STUDENTS GRANTED EQUITABLE-EDUCATION-
FUND-SCHOLARSHIP : A PARTICIPATORY ACTION RESEARCH

ศิริวรรณ กำแพงพันธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็ง
ทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PROMOTING RESILIENCE AMONG STUDENTS GRANTED EQUITABLE-EDUCATION-
FUND-SCHOLARSHIP : A PARTICIPATORY ACTION RESEARCH



SIRIWAN KAMPHAENGPHAN

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

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็ง
ทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ของ

ศิววรรณ กำแพงพันธ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่) (ศาสตราจารย์ ดร.อริญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาสุภกร์ จันประเสริฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทชัยตัสสัมภ์ สกุลพงศ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มนชิวา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา
ผู้วิจัย	ศิริวรรณ กำแพงพันธ์
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุาศุภร์ จันประเสริฐ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้มีความมุ่งหมายในการวิจัยคือ 1) เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ของความยากลำบากในชีวิตและลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนโดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน 3) เพื่อศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 คือการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 12 ราย เป็นนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้ปกครอง และอาจารย์ อย่างละ 4 ราย และระยะที่ 2 คือการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมผู้ร่วมวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้ปกครอง ครู และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ความยากลำบาก ประกอบด้วย 2 ประเด็น คือ 1) ความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกับครอบครัว 2) ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบทด้านการเรียนและส่วนตัว สิ่งสนับสนุนหรือทรัพยากร ประกอบด้วย 1) สิ่งสนับสนุนภายนอกตัวนักเรียน เป็นการสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนทางการรับรองเห็นชอบ การสนับสนุนทางการให้ข้อมูล การสนับสนุนทางวัตถุ 2) สิ่งสนับสนุนภายในตัวนักเรียนคือคุณลักษณะและทักษะความสามารถ การเปลี่ยนแปลงหลังเผชิญความยากลำบาก คือ การเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจพบว่ามีกิจกรรม 2 รูปแบบที่มีการดำเนินการควบคู่กัน คือ 1) รูปแบบที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในระดับตัวบุคคล ผ่านกิจกรรม 2 ลักษณะคือ ส่งเสริมผ่านกระบวนการปรึกษากลุ่มทางจิตวิทยา จำนวน 8 ครั้ง และส่งเสริมผ่านการทำกิจกรรมเพื่อโรงเรียนและชุมชน 2) รูปแบบที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจผ่านบริบทแวดล้อมที่ใกล้ชิดคือ ผู้ปกครองและอาจารย์ ผ่านกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและการพัฒนาศักยภาพ ผลการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษามีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้น งานวิจัยนี้ได้นวัตกรรมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจบนฐานคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐานร่วมกับแนวคิดระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงสำหรับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวยากจนโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของครูและผู้ปกครอง

คำสำคัญ : การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม, ความเข้มแข็งทางใจ, นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

Title	PROMOTING RESILIENCE AMONG STUDENTS GRANTED EQUITABLE- EDUCATION- FUND-SCHOLARSHIP : A PARTICIPATORY ACTION RESEARCH
Author	SIRIWAN KAMPHAENGPAN
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Narulmon Prayai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Thasuk Junprasert

There were three objectives of this Participatory Action Research (PAR), as follow: (1) to understand the context of significant adversity and the characteristic of resilience among poor students; (2) to create and synthesize activities for promoting resilience among students; (3) to study the results of changing the resilience of students who were granted an equitable-education-fund-scholarship. The research was divided into two phases: first phase was qualitative research with 12 participants, students granted equitable education-fund-scholarship, and 4 parents and teachers per group. The second phase was Participatory Action Research, and the participants were students granted equitable-education-fund-scholarship, parents, teachers, and stakeholders. The findings revealed that the hardship situation consisted of two issues: (1) difficulties that occurred in families; and (2) difficulties that occurred in academic and personal contexts. The resources of student consisted of the following: (1) external resources, emotional support, appraisal support, information support, and material support; (2) internal resources, such as positive characteristic and competence. The changes in students after adversity consisted of change in affective, cognitive and behavior. The results of development resilience promotion activity showed that there were two types of activities that were operated in parallel, namely: (1) promoting an individual level through two types of activities; group psychological counselling, this process consists of eight sessions; and promoted through prosocial activities for schools and communities; (2) promoting resilience at a context level through activities to enhance the knowledge, understanding and skills of parents and teachers. The resulting effects of the process found that poor students granted equitable-education-fund-scholarship had resilience at a high level. This research resulted in innovation and promoting resilience programs resulting from action research based on an integration between Strength-Based Cognitive Behavior Therapy and Ecological System Theory. The program was contextually appropriate to the context of children living in poverty through the involvement of teachers and parents.

Keyword : Participatory action research, Resilience, Students granted equitable-education-fund-scholarship

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้เริ่มต้นด้วยความฝันในการสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกของผู้วิจัย การเดินทางในการค้นคว้าข้อมูลเพื่อมาตอบคำถามในสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการคำตอบจึงเริ่มต้นขึ้น การได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลทำให้ผู้วิจัยได้สัมผัสผู้คนในหลากหลายบทบาทซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและตระหนักได้ว่านอกจากแหล่งทรัพยากรภายในตัวผู้วิจัยแล้ว ตลอดระยะเวลาของการเรียนที่ผ่านมาผู้วิจัยมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้วิจัยตลอดเส้นทางจนถึงวันแห่งความสำเร็จนี้ ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้จะสำเร็จไม่ได้หากขาดอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อ.ดร.นฤมล พระใหญ่ และ ผศ.ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ ที่เป็นกำลังใจสำคัญ ท่านได้ดูแลสอบถาม มอบองค์ความรู้ทั้งในรูปแบบตำราและคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยเป็นอย่างดี รวมไปถึง ผศ.ดร. ปิยดา สมบัติวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาคนแรกที่เป็นกำลังใจและจุดประกายทำให้ผู้วิจัยได้เห็นเส้นทางของวิจัยฉบับนี้ชัดเจนขึ้นในช่วงการพัฒนาเค้าโครงปริญญาานิพนธ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ศ.ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ประธานกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ที่มอบคำแนะนำและข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์เพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอบพระคุณ ผศ.ดร.นันทิชาติตสภหะ สกกุลพงศ์ และ รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้เป็นคณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำที่กระจ่างชัดต่อการปรับปรุงปริญญาานิพนธ์พร้อมกับแนะนำแหล่งความรู้ที่ทันสมัยให้กับผู้วิจัยเสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย รวมไปถึงการให้ความเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและโปรแกรมที่ได้ออกแบบและนำลงสู่การปฏิบัติในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์แนะแนว อาจารย์ผู้สอนทุกท่านของโรงเรียนพื้นที่วิจัยที่ให้การต้อนรับ อำนวยความสะดวก และร่วมแรงร่วมใจกันวางแผน ปฏิบัติ ให้ข้อเสนอแนะ จนเกิดองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ และที่สำคัญคือนักเรียนทุนเสมอภาค ทุกคน ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจและต้องการให้งานวิจัยฉบับนี้ได้ฉายภาพเพื่อเป็นเกียรติแก่นักเรียน ครู และผู้ปกครอง ที่พร้อมใจกันอุทิศข้อมูลเพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อื่น

ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาประยุกต์รุ่น 3 ทุกท่าน ที่ร่วมเดินทางและแบ่งปันสิ่งที่ดีแก่กันเสมอมาขอขอบคุณอย่างที่สุดสำหรับพี่น้องจิตวิทยาการปรึกษา รุ่น 3 คือ พ.ต.อ.หญิง กาญจนา คงมั่น คุณสันติภาพ นันทะสาร และคุณพงษ์มาศ ทองเจือ ตลอดช่วงที่เรารู้จักกันมีหลายครั้งที่ผู้วิจัยต้องเผชิญกับความยากลำบากทางใจ เพื่อนทั้งสามคนเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยเดินทางต่อไป ด้วยความรัก ความเข้าใจ เป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณพี่น้องผู้ร่วมงานทุกท่านที่เข้าใจ ช่วยจัดสรรตารางงานให้เบาบางลงเพื่อเอื้อให้ผู้วิจัยได้ทำภารกิจอันยิ่งใหญ่นี้จนสำเร็จ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำปริญญาานิพนธ์ จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรม ทุนพัฒนานักบัณฑิตศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2566 จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้ซึ่งให้ความรักและเป็นแบบอย่างของความพอดีในการดำเนินชีวิตในด้าน เป็นกำลังใจที่สำคัญ ขอขอบคุณน้องสาวที่เป็นเหมือนเพื่อนคอยสนับสนุนและดูแลกันเสมอ ขอขอบคุณกำลังใจจากเพื่อนและอีกหลาย ๆ ท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามผู้ที่เป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างกันเสมอ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	8
ความมุ่งหมายของการวิจัย	9
ความสำคัญของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	10
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	14
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา.....	18
แนวคิดของความยากจน (poverty).....	20
ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) : ความหมาย องค์ประกอบ วิธีวัด.....	28
แนวคิดการเผชิญความเครียดและการเติบโตหลังเผชิญความทุกข์	37
แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม	38
การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน	39
การใช้ทฤษฎีการปรึกษาและการบำบัดทางจิตวิทยากับความยากจน	48

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นพื้นฐาน (Strengths Based Therapy) 50	
แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy)	57
แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (Strengths Based Cognitive Behavior Therapy หรือ SB-CBT)	59
แนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม (Ecological Model)	67
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	72
กรอบแนวคิดการวิจัย	76
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	79
พื้นที่ในการทำวิจัย	80
ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	80
บทบาทของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย	82
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	84
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	88
การเก็บรวบรวมข้อมูล	113
การวิเคราะห์ข้อมูล	114
การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูล	116
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล	117
บทที่ 4 ผลการวิจัย	119
ระยะก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ	119
ตอนที่ 1 สถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทาง การศึกษา	119
ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	120
ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกรณีศึกษา	120
ส่วนที่ 2 สถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตของนักเรียนทุนเสมอภาค	122

ส่วนที่ 3 วิธีการเผชิญกับความยากลำบากของนักเรียนทุนเสมอภาค	125
ส่วนที่ 4 สิ่งี่ช่วยให้ก้าวผ่านอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต.....	129
ส่วนที่ 5 ความเปลี่ยนแปลงของนักเรียนหลังผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต	138
ระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการ	141
ตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุน เสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	141
ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ.....	201
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	206
สรุปผลการวิจัย.....	207
อภิปรายผลการวิจัย	209
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	223
บรรณานุกรม	226
ภาคผนวก.....	243
ประวัติผู้เขียน.....	264

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 องค์ประกอบของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ	45
ตาราง 2 เปรียบเทียบแนวคิดการบำบัดแบบเน้นความเข้มแข็ง(Strengths model) และการบำบัดแบบเน้นที่ปัญหา (Deficit model).....	51
ตาราง 3 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SBT) 8 ขั้นตอน .	55
ตาราง 4 การประยุกต์เครื่องมือและเทคนิคของ CBT แบบดั้งเดิมมาใช้ในกระบวนการ SB-CBT	63
ตาราง 5 ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ.....	72
ตาราง 6 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แหล่งความรู้ เทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้	89
ตาราง 7 แนวคำถามของกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	92
ตาราง 8 แนวคำถามของกลุ่มผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	95
ตาราง 9 แนวคำถามของกลุ่มครูผู้สอนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	97
ตาราง 10 เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจ.....	103
ตาราง 11 กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิด SB-CBT	106
ตาราง 12 กิจกรรมให้ความรู้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับครูและผู้ปกครอง	113
ตาราง 13 ความมุ่งหมาย กลุ่มเป้าหมาย เทคนิค และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	113
ตาราง 14 เกณฑ์คะแนนพัฒนาการเทียบระดับพัฒนาการ	115
ตาราง 15 ข้อมูลพื้นฐานของกรณีศึกษา.....	121
ตาราง 16 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ร่วมวิจัย (Participants) กลุ่มนักเรียนสำหรับการตอบความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2-3	141
ตาราง 17 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ร่วมวิจัย (Participants) กลุ่มผู้ปกครองนักเรียนสำหรับการตอบความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2-3	142

ตาราง 18 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมวิจัย (Participants) กลุ่มอาจารย์สำหรับการตอบความมุ่ง หมายการวิจัยข้อที่ 2-3	143
ตาราง 19 แสดงข้อมูลวิธีการอบรมสั่งสอนของครู จากความคิดเห็นของนักเรียน	146
ตาราง 20 แสดงข้อมูลพฤติกรรมของนักเรียนจากมุมมองของอาจารย์	149
ตาราง 21 สรุปภาพในขนาดตของนักเรียนทุนเสมอภาค จากมุมมองของนักเรียน ผู้ปกครอง และ อาจารย์.....	150
ตาราง 22 สรุปประเด็นและกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่มนักเรียน และการ จัดลำดับความสำคัญ	151
ตาราง 23 สรุปประเด็นและกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่มผู้ปกครอง และการ จัดลำดับความสำคัญ	152
ตาราง 24 สรุปประเด็นและกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่มอาจารย์ และการ จัดลำดับความสำคัญ	153
ตาราง 25 แสดงการกำหนดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	156
ตาราง 26 แสดงวัตถุประสงค์และผลที่ได้รับของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียน	160
ตาราง 27 ผลสรุปคะแนนการประเมินกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม	170
ตาราง 28 สรุปกิจกรรมวงรอบที่ 1 กับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT และ PPCT model	171
ตาราง 29 การวางแผนกิจกรรมในวงรอบที่ 2.....	174
ตาราง 30 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพผู้ปกครอง	180
ตาราง 31 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพอาจารย์	184
ตาราง 32 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของอาจารย์ผู้เข้าอบรม	190
ตาราง 33 สรุปกิจกรรมวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 กับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT และ PPCT model	196

ตาราง 34 สรุปกิจกรรม รายละเอียด และวิธีการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ
 ของนักเรียนในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2..... 197

ตาราง 35 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน จำแนก
 ตามช่วงเวลาของการวัด 202

ตาราง 36 พัฒนาการคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา 202



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แผนที่ความคิดของความเข้มแข็งทางใจ	34
ภาพประกอบ 2 กระบวนการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ	47
ภาพประกอบ 3 โมเดล 4 ขั้นตอนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ	64
ภาพประกอบ 4 แบบจำลองแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมของ บรอนเฟรินเบรนเนอร์ (2006) (Urie Bronfenbrenner & Morris, 2006).....	71
ภาพประกอบ 5 เกณฑ์ขั้นตอนวิจัยเชิงปฏิบัติการแนวคิดของเคมมิต และแมคแทคคาท (2006) 75	
ภาพประกอบ 6 ความเชื่อมโยงของข้อค้นพบ สถานการณ์ยากลำบากในชีวิต วิธีการเผชิญปัญหา สิ่งสนับสนุน และการเปลี่ยนแปลง.....	140
ภาพประกอบ 7 ความเชื่อมโยงของผลการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบย่อย และกิจกรรมในวงรอบที่ 1	158
ภาพประกอบ 8 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม เรื่องจริง 5 อย่างเกี่ยวกับตัวฉัน	163
ภาพประกอบ 9 ตัวอย่างการจัดทำโมเดลความเข้มแข็งของฉัน	165
ภาพประกอบ 10 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม เรื่องบนเส้นทางชีวิตของฉัน	166
ภาพประกอบ 11 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน	168
ภาพประกอบ 12 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ	169
ภาพประกอบ 13 ความเชื่อมโยงของผลการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบย่อย และกิจกรรมในวงรอบที่ 2	173
ภาพประกอบ 14 สรุปรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและประสิทธิผล	205

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาความยากจนเป็นปัญหาระดับโลกที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากร เศรษฐกิจ และสังคมของคนในประเทศต่างๆ (United Nations Development Programme, 2000) รวมถึงประเทศไทย ซึ่งจากรายงานฉบับล่าสุดของธนาคารโลกที่ได้ทำการวิเคราะห์ความเหลื่อมล้ำของประเทศไทยจากสถิติอย่างเป็นทางการของภาครัฐพบว่า ระหว่างปี 2558 ถึงปี 2561 ประเทศไทยมีอัตราความยากจนเพิ่มขึ้นร้อยละ 7.2 เป็นร้อยละ 9.8 และพบว่ามีประชากรที่อยู่ในภาวะยากจนเพิ่มขึ้นจาก 4,850,000 คน เป็นมากกว่า 6,700,000 คน โดยพบว่าความยากจนที่เพิ่มขึ้นนี้ได้กระจายตัวอยู่ทั่วทุกภูมิภาคใน 61 จังหวัดจาก 77 จังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งข้อเสนอแนะสำหรับการแก้ไขปัญหาคือความยากจน ต้องใช้นโยบายแก้ไขปัญหาคือต้องมีการกำหนดมาตรการ และการลงทุนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งการดำเนินการในระยะสั้น และระยะยาว โดยในระยะสั้นประเทศไทยต้องมีการบังคับใช้โครงการความปลอดภัยทางสังคม มีการระบุประชากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และดำเนินการให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วเพื่อสร้างงานที่ดีกว่าให้กับครัวเรือนในภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่วนในระยะยาวการลงทุนในคนรุ่นใหม่อย่างเท่าเทียมกันถือเป็นประเด็นสำคัญ คนรุ่นต่อไปจะมีจำนวนน้อยลงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและอัตราการเจริญพันธุ์ลดลง เด็กทุกคนต้องได้รับความใส่ใจอย่างเท่าเทียมและได้รับโอกาสทางสุขภาพและการศึกษาอย่างเสมอภาคเพื่อให้เด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาศักยภาพพวกเขาไปถึงจุดสูงสุดได้ (Yang, 2020)

ปัญหาความยากจนไม่เพียงแต่กระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมเท่านั้น แต่ยังกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน โดยจากการศึกษาของไคบี ไรท์ และออลกา (Kirby, 2020) ศึกษาสุขภาพจิตของเด็กอายุ 4-5 ปี จำนวน 636 คน ที่อยู่ในครอบครัวที่เสียเปรียบด้านเศรษฐกิจ โดยการให้ครูและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่าความขัดสนของรายได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตของเด็ก และความอบอุ่นในครอบครัว ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็ก และพัฒนาการทางร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาความยากจนส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก ซึ่งพบว่าเด็กที่เกิดในครอบครัวฐานะดีเมื่อเริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาลมีคะแนนการรู้คิดสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจต่ำ ถึงร้อยละ 60 (Reardon, 2011) นักเรียนเกรด 4 และเกรด 8 ที่ครอบครัวมีฐานะดี มีคะแนนคณิตศาสตร์และการอ่านมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะยากจน

ถึง 20 คะแนน เช่นเดียวกับวิชาวิทยาศาสตร์และการเขียน จากการทดสอบของสำนักพัฒนาการศึกษาแห่งชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา (National Association for Educational Progress Questions Tool) (NCES, n.d., 2011) นอกจากนี้ยังพบข้อมูลว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวฐานะดีมีอัตราการสำเร็จการศึกษาสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจนถึงร้อยละ 16 ทั้งนี้รวมไปถึงจำนวนนักเรียนที่สมัครเรียนต่อในมหาวิทยาลัย โดยในปี 2012 มีนักเรียนจากครอบครัวฐานะดีที่สำเร็จการศึกษาลงทะเบียนศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นถึงร้อยละ 82 ซึ่งมีส่วนต่างที่สูงกว่านักเรียนที่มีฐานะยากจนถึง 29 ส่วน (นักเรียนที่มีฐานะยากจนลงทะเบียนศึกษาต่อ ร้อยละ 52) และมีส่วนต่างที่สูงกว่านักเรียนที่มีฐานะปานกลางถึง 16 ส่วน (นักเรียนที่มีฐานะยากจนลงทะเบียนศึกษาต่อ ร้อยละ 65) (Kena, 2014) รวมไปถึงผลกระทบต่อการใช้งานของผู้ที่สำเร็จการศึกษา เพราะเด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มสูงที่จะหยุดเรียนกลางคัน ขาดประสบการณ์ในการทำงาน มีโอกาสน้อยกว่าที่จะได้ทำงานในพื้นที่ ไม่มีเครือข่ายในการทำงาน จึงมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะไม่มีงานทำภายหลังจากสำเร็จการศึกษา (Kneebone, 2016)

รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของปัญหาความยากจน ซึ่งในการแก้ไขปัญหาระยะยาวเน้นไปที่การลงทุนกับคนรุ่นใหม่อย่างเท่าเทียมกัน การกระจายโอกาสและสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา โดยได้กำหนดเป็นยุทธศาสตร์หลักไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนมนุษย์ ได้แก่ ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) ซึ่งที่ผ่านมารัฐบาลได้มีนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาความยากจนและลดความเหลื่อมล้ำในสังคม เช่น การลดภาระค่าครองชีพของประชาชน โดยการลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรหลาน ผ่านโครงการต่างๆ ได้แก่ “โครงการเรียนฟรี เรียนดี 15 ปี อย่างมีคุณภาพ” และ “โครงการกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา” ซึ่งได้มีการคัดกรองนักเรียนยากจนเป็นรายบุคคล ด้วยวิธี PMT ในปีการศึกษา 1/2564 มีจำนวนที่เข้ามาขอรับทุนเสมอภาคทางการศึกษา แบ่งเป็นนักเรียนยากจน จำนวน 574,412 คน และนักเรียนยากจนพิเศษ จำนวน 1,244,591 คน (ระบบสารสนเทศเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564) ซึ่งถ้าเทียบกับในปีการศึกษา 2/2563 พบว่ามีจำนวนนักเรียนยากจนน้อยลง แต่มีจำนวนนักเรียนยากจนพิเศษเพิ่มขึ้น

ความยากจนมีหลายมิติ นอกจากความขาดสนในด้านทรัพย์สินแล้ว ความยากจนยังหมายความรวมถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ 2546) ซึ่งอาจเกิดมาจากค่านิยมของสังคม โดยวัยรุ่นที่มีความเสียเปรียบด้านชนชั้นทางสังคมหรือผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน

ที่ยากจนมีแนวโน้มที่จะมีค่านิยมทางวัตถุสูง วัตถุนิยมถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยมีซ้ำของเครื่องใช้ เป็นเครื่องบ่งบอกถึงชนชั้นทางสังคมที่แตกต่างกัน (Liu & Ali, 2008) เด็กเรียนรู้ที่จะรู้จักแบรนด์เนมและเริ่มพัฒนาความชอบตั้งแต่อายุ 8 ขวบ และเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 12 ปี แบรนด์เนมเริ่มมีความสำคัญในพฤติกรรมกรบรโภคของเด็ก (Achenreiner G. B. & John D. R., 2003) ทั้งนี้สันนิษฐานว่าการที่เด็กตระหนักถึงความแตกต่างของชนชั้นทางสังคมและการใช้วัตถุเป็นเครื่องหมายบ่งบอกชนชั้นอาจนำไปสู่การแบ่งแยก (discrimination) และการมีพฤติกรรมชายขอบ (marginalizing behaviors) ของเด็กที่ไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวังของคนส่วนใหญ่ในสังคม (Liu W. M., 2002) ซึ่งอาจสร้างความรู้สึกที่เป็นทุกข์ให้กับนักเรียนที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) มีความสำคัญเนื่องจากความเข้มแข็งทางใจ (resilience) เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้ และสามารถเผชิญกับปัญหาในวิกฤตนั้น ๆ ได้ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550) ซึ่งความเข้มแข็งทางใจหรืออาจเรียกว่าความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤต ยังเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญต่อภาวะซึมเศร้า โดยจากงานวิจัยพบว่านักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า มีความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤตต่ำกว่านักเรียนที่ไม่มีความซึมเศร้า ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมเพื่อช่วยเสริมสร้างศักยภาพส่วนบุคคลหรือที่เรียกว่าความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤตน่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลดหรือป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า (กฤตยา คล้ายปาน, 2553) ความเข้มแข็งทางใจนอกเหนือจากการศึกษาเพื่อลดภาวะของโรคหรือปัญหาสุขภาพจิตแล้ว จิตวิทยาเชิงบวกยังให้ความสนใจกับความสามารถในการคงอยู่และผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคมาได้อย่างสมดุล ว่ามีปัจจัยใดเป็นปัจจัยป้องกัน ซึ่งพบว่า แม้ความยากจนจะส่งผลทางด้านลบต่อการใช้ชีวิตทั้งด้านความเป็นอยู่และสภาพจิตใจที่ทำให้สูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้อำนาจ มีอารมณ์โกรธ ซึมเศร้า วิตกกังวล และรู้สึกเบื่อ ส่งผลต่อสุขภาพและส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Beresford, 1999) ในอีกมุมหนึ่งความยากจนยังส่งผลต่อภาวะอารมณ์ทางบวกที่เป็นพลังในการส่งเสริมชีวิตให้ประสบความสำเร็จ นักเรียนยากจนส่วนหนึ่งมองว่าการไม่ประสบความสำเร็จในการศึกษาและความยากจนมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นการประสบความสำเร็จทางการศึกษาจะช่วยทำให้พวกเขาหลุดพ้นจากความยากจนซึ่งเป็นการเปลี่ยนความรู้สึกกลับไปเป็นพลังงานบวกที่ผลักดันให้เกิดความมุ่งมั่นจนประสบความสำเร็จ แนวคิดนี้นำมาซึ่งการศึกษาปัจจัยป้องกันในเด็กที่อยู่ในครอบครัวยากจนแต่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ว่ามีปัจจัยใดที่เป็นปัจจัยป้องกันและสนับสนุน

ให้แก่นักเรียนกลุ่มนี้ประสบความสำเร็จในการเรียน (Williams, 2017) เพื่อนำปัจจัยด้านบวกต่าง ๆ เหล่านี้มาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องความเข้มแข็งทางใจได้รับความสนใจ และศึกษากันอย่างกว้างขวาง ดังการศึกษาของรัทเทอร์ (Rutter, 1985) ระบุว่าปัจจัยเสี่ยงของความเข้มแข็งทางใจคือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดในชีวิต เช่น ความยากจน ครอบครัวแตกแยก ประสบการณ์ที่เคยได้รับความรุนแรง ภาวะสูญเสียทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วย การตกงาน สงคราม ภัยพิบัติ หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้ปัญหาในชีวิตยังคงดำเนินอยู่ต่อไป และมีหลายงานที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับผลของการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องต่อความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงบวกต่อการปรับตัวและพัฒนาการของบุคคล (A. S. Masten, 2001; Rutter, 1985; Zolkoski, 2012) ปัจจัยเชิงบวกดังกล่าว ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล เงื่อนไขจากสภาพแวดล้อมหรือบริบท ที่จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นยังคงยืนหยัดอยู่ได้อย่างสมดุลแม้เผชิญกับปัญหา ซึ่งปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ (personality traits) ความพยายาม (perseverance) ความมุ่งมั่น (determination) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) ความกลมเกลียว (coherence) การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว (family support) การประเมินเชิงบวก (positive appraisals) คุณภาพการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครอง (quality interaction with parents) (Affi, 2011; Carbonell, 2002) การสนับสนุนจากครูและโรงเรียน (teacher and school support) (Brooks, 2006; Smokowski, 1999) ความสัมพันธ์กับชุมชนและแหล่งทรัพยากร (community relationships and resources) (Davies, 2011; Sameroff, 2006) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยการพัฒนาระดับความสามารถของบุคคลในการกำกับตนเอง เช่นการศึกษาของ (Dillon D., 2007) ระบุปัจจัยที่เกี่ยวกับระดับความสามารถของบุคคลที่มีความสัมพันธ์สูงต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ปัจจัยดังกล่าวคือความสามารถในการ 1) ดำเนินการเพื่อรับทราบข้อมูลที่ดีความ และทำนายสถานการณ์ที่อาจเป็นอันตรายซึ่งเกิดขึ้นในบริบทของสังคมนั้นได้ 2) พัฒนาเป้าหมายและควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น แม้เมื่อเวลาผ่านไปและในบริบทที่แตกต่างจากเดิม 3) ส่งเสริมความเชื่อเชิงบวกต่อความสามารถในการกำกับและควบคุมตนเอง ตัดสินใจที่จะลงมือปฏิบัติโดยมีทักษะและความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างเพียงพอ และจากการศึกษาของไดแอส (Dias, 2017) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมจากบ้าน ชุมชน และกลุ่มเพื่อน

สามารถทำนายระดับของความเข้มแข็งทางใจได้ โดยมีสิ่งแวดล้อมจากบ้านเป็นตัวทำนายหลัก ผลการศึกษายังพบว่าความสามารถในการควบคุมตนเองในการตั้งเป้าหมายและการควบคุมแรงกระตุ้นของตนเองสามารถทำนายระดับของความเข้มแข็งทางใจได้ เช่นเดียวกับนักวิชาการของไทยได้ให้ความสนใจในการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น เช่น พรทิพย์ วชิรดิถก (พรทิพย์ วชิรดิถก, 2557) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายความเข้มแข็งทางใจโดยในงานดังกล่าวใช้ชื่อตัวแปรว่าความสามารถในการยับยั้งเฉื่อยวิฤตของนักศึกษาพยาบาล พบว่าระดับชั้นปี สัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการยับยั้งเฉื่อยวิฤต การเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการยับยั้งเฉื่อยวิฤตได้ร้อยละ 33.4 ซึ่งจากผลจากงานวิจัยต่าง ๆ เหล่านี้ได้ให้ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการจัดโปรแกรมป้องกันและส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยเสนอการจัดโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม (Dias, 2017) เนื่องจากการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเกี่ยวข้องกับกระบวนการหลายมิติ ดังนั้นจึงควรมีการทำงานกับระดับบุคคลและครอบครัวให้เกิดการมีส่วนร่วมในระดับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และโรงเรียนสำหรับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจต่อไป

งานวิจัยที่ทำเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจส่วนใหญ่ทำในลักษณะการวิจัยกึ่งการทดลอง (เกณิกา จิรัชยาพร & ทิพย์ภา เศษฐ์ไชวาลิต, 2558; ธนพล บรรดาศักดิ์, 2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม (เกณิกา จิรัชยาพร & ทิพย์ภา เศษฐ์ไชวาลิต, 2558) และพบว่าผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (resilience) มีผลต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นและระยะติดตามผล 1 เดือน (ธนพล บรรดาศักดิ์, 2560) อย่างไรก็ตามงานวิจัยดังกล่าวมุ่งเน้นการเสริมศักยภาพของตัววัยรุ่นเพียงส่วนเดียว แต่ยังไม่ครอบคลุมไปถึงการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและโรงเรียน และยังไม่พบงานที่ศึกษาและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวยากจนโดยเฉพาะ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยมุ่งพัฒนาปัจจัยปกป้องให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายด้วยกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งงานวิจัยนี้ได้เพิ่มกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและโรงเรียนเข้ามาในกระบวนการพัฒนาความเข้มแข็งทาง

ใจตามแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่ให้ความสำคัญกับบริบทแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนโดยตรง โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (PAR) เนื่องจากวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมมีจุดเด่นที่สำคัญคือ ทำให้เกิดความเข้าใจที่มากขึ้นและทำให้มั่นใจได้ว่าโปรแกรมที่จัดขึ้นมีอิทธิพลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในบริบทของพื้นที่นั้น ๆ ได้จริง (Sendall, 2018) นอกจากนี้งานวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมยังเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholders) เข้ามามีบทบาทในทุกๆ ระยะของการศึกษาทั้งในระยะวางแผน กำหนดปัญหา กำหนดแนวทางแก้ไข ปฏิบัติการแก้ไขปัญหา และการประเมินปฏิบัติการแก้ไขปัญหา (Kemmis S. & McTaggart R., 2006) ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียสามารถเข้าใจปัญหาและพัฒนาประสิทธิภาพในการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับปัญหาได้ (Baum, 2006)

รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้ความสำคัญกับพลวัตและลักษณะในตัวบุคคลที่เป็นจุดแข็ง (Strengths-based approach) ที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวในการเผชิญกับความท้าทายหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของการดำเนินชีวิตได้ เช่น การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของแดเนียลและคณะ (Daniel B. & Wassell S., 2002) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความรู้สึกปลอดภัย (Secure base) 2) การศึกษา (Education) 3) สัมพันธภาพกับเพื่อน (Friendships) 4) พรสวรรค์และความสนใจ (Talents and Interests) 5) ค่านิยมเชิงบวก (Positive values) 6) ความสามารถทางสังคม (Social Competence) และเนื่องจากปัญหาความยากจนนั้นเป็นปัญหาเรื้อรัง ความทุกข์บางอย่างสามารถใช่วิธีการปรึกษาแบบดั้งเดิมเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วความยากจนเป็นปัญหาที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาซึ่งอยู่ในครอบครัวยากจนจำเป็นต้องอยู่กับปัญหาดังกล่าว จึงเป็นคำถามสำคัญว่าเขาจะอยู่และเผชิญกับสถานการณ์นี้อย่างไร ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงได้นำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษาที่มีการขยายโมเดลจากการปรึกษาดั้งเดิมมาใช้ คือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT) ของพาเดสกีและมูนนี่ (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012) ซึ่งแนวคิดนี้มีการนำแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของบุคคลแบบดั้งเดิมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการค้นหาวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาคุณสมบัติเชิงบวกในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกโดยให้ความสนใจกับการศึกษาความสุข (happiness) ความเข้มแข็งทางใจ (resilience) การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (altruism) และการมีอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก (positive emotions and behaviors) ทั้งนี้ที่ผ่านมาพบว่าโปรแกรมการเสริมสร้างจุดแข็งของบุคคลหรือกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกนั้นได้ผลดีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Bu, 2020;

Cleary, 2018; Enrique, 2019; Ma, 2020) เช่นการศึกษาของบูและดวน (Bu, 2020) แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลในการใช้โปรแกรมเสริมสร้างจุดแข็งเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ (resilience) สำหรับบุคคลที่มีความพิการทางร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถช่วยให้ผู้พิการปรับตัวได้ในภาวะปกติวิถีใหม่ (new normal) และสามารถยอมรับกับความไม่สมบูรณ์ของพวกเขาได้ อย่างไรก็ตามก็ตามงานวิจัยนี้มุ่งส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีปฏิสัมพันธ์กับตน และมีผลต่อรูปแบบพัฒนาการของพวกเขาในเวลาต่อมา (Urie Bronfenbrenner & Morris, 2006) ร่วมกับแนวความคิดการบำบัดบนพื้นฐานการเสริมสร้างจุดแข็ง (Strengths-Based Therapy) กล่าวถึงจุดแข็งของบุคคลประกอบไปด้วยจุดแข็งภายนอกตัวบุคคล (External Strengths) และจุดแข็งภายในตัวบุคคล (Internal Strengths) โดยจุดแข็งภายนอกตัวบุคคลที่สำคัญคือคนในครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงได้นำแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SB-CBT) มาใช้ร่วมกับแนวคิดระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคม เป็นฐานคิดในการออกแบบโปรแกรม ซึ่งเป็นการช่วยเหลือทั้งสภาพจิตใจและด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ซึ่งถือเป็นการเคลื่อนบทบาทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปสู่มิติของการสร้างความเป็นธรรมทางสังคม (Social Justice counseling)

โรงเรียนที่เป็นพื้นที่ดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ขนาดเล็กสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขต 4 จังหวัดปทุมธานี โรงเรียนตั้งอยู่ในเขตชุมชน ปัจจุบันเป็นสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท เคยได้รับรางวัลสถานศึกษาที่มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนดีเด่น บุคลากรมีความพร้อมในการดูแลนักเรียนโดยมีผู้อำนวยการโรงเรียนสนับสนุนการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้โรงเรียนประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกเพื่อให้เกิดความร่วมมือในการพัฒนานักเรียนทุกด้าน เช่น ประสานความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยในการเชิญวิทยากรมาให้ความรู้แก่นักเรียนเพื่อเตรียมพร้อมในการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินั้นพื้นฐาน เป็นต้น จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของผู้วิจัยพบว่า ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนมีจำนวนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด 162 คน มีจำนวนนักเรียนยากจนจำนวน 15 คน นักเรียนยากจนพิเศษ จำนวน 10 คน (ระบบสารสนเทศเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564) คิดเป็นร้อยละ 15.43 ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเด็กในพื้นที่และบางส่วนย้ายถิ่นฐานตามผู้ปกครองมาจากต่างจังหวัด ซึ่งจากการสนทนากับวิทยากรผู้เคยได้ร่วมทำงานกับโรงเรียน ครูผู้ประสานงานของโรงเรียน และข้อมูลรางวัลที่โรงเรียนได้รับ พบว่าโรงเรียนมีจุดเด่นคือ คณะครูมีจิตวิญญาณของความเป็นครูที่

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะสำคัญสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน มีความรับผิดชอบ มีทัศนคติที่ดีและเปิดกว้างสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของบุคลากรในการเป็นผู้ร่วมวิจัย และความต้องการในการพัฒนาระบบดูแลนักเรียนให้ครอบคลุมและเหมาะสมกับนักเรียนทุกกลุ่ม

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากความยากจนนั้นมีหลายประการ และความยากจนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เด็กนักเรียนพบเจอกับวิกฤตหลายอย่างในชีวิต ดังนั้นการหาแนวทางในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้นักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งกำลังเข้าสู่วัยรุ่นจึงมีความจำเป็น โดยรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจกับนักเรียนนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายส่วนทั้งระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับโรงเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) มาใช้เป็นวิธีวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้เข้าใจปัญหาตรงกันจนนำไปสู่การหารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาจุดแข็งทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลเพื่อเป็นทรัพยากรในการจัดการกับอุปสรรคและความยากลำบากที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT) มาเป็นเทคนิคหรือวิธีการในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ เพราะทฤษฎีให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล ความเข้มแข็งทางใจและการเอื้อเพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ (resilience) การวิจัยอาศัยการมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน อันจะทำให้เกิดการจัดการปัญหาที่เอื้อให้เกิดความตระหนักรู้และการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างยั่งยืน ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศให้มีความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาประเทศต่อไป

คำถามการวิจัย

1. สถานการณ์และลักษณะของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาเป็นอย่างไร
2. กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน เป็นอย่างไร

3. รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับครู ผู้ปกครอง และนักเรียน อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน
3. เพื่อศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ
 - 1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาและลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ ที่สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อออกแบบแนวทางจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักวิชาการเป็นฐานแนวคิดของการนำหลักการและทฤษฎีไปใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ต่อยอดองค์ความรู้ด้านการวิจัยได้ต่อไปในอนาคต
 - 1.2 การวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการประยุกต์แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษา การบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (Strengths-Based Cognitive Behavior Therapy: SB-CBT) มาบูรณาการกับแนวคิดจิตวิทยาพัฒนาการคือระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคม (Bronfenbrenner's Ecological Theory) ที่อธิบายถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน
 - 1.3 การวิจัยครั้งนี้ยังมีประโยชน์ด้านวิชาการต่อครูและบุคลากรในโรงเรียนที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน โดยการนำวิธีวิทยาในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการเรียนรู้ร่วมกัน สามารถนำองค์ความรู้ไป

ใช้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่น ๆ ให้กับนักเรียนได้ด้วยตนเอง อันจะทำให้เกิดความเข้มแข็งในการจัดการปัญหาด้วยชุมชนอย่างยั่งยืน

1.4 การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) และความเป็นธรรมทางสังคม (participatory-social justice) ซึ่งสามารถกำหนดแนวทางสำหรับการปฏิบัติได้ในอนาคต (call for action) และยังสามารถต่อยอดการวิจัยเป็นการวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์อย่างมีส่วนร่วม (Critical Participatory Action Research)

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

2.1 ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ในด้านการวิเคราะห์ข้อมูลตลอดจนการสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สามารถเป็นประโยชน์กับโรงเรียน ครู อาจารย์ ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปเป็นต้นแบบในการพัฒนาโครงการเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนต่อไป

2.2 ผลจากการวิจัยครั้งนี้นำไปใช้ในการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษาและสามารถประยุกต์ใช้สำหรับการพัฒนานักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่และปัญหาของนักเรียน

2.3 กระบวนการและวิธีการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งพัฒนาขึ้นจากงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการเสียเปรียบด้านรายได้และฐานะทางเศรษฐกิจของนักเรียนแบบบูรณาการความร่วมมือทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และโรงเรียน

2.4 งานวิจัยฉบับนี้ถือเป็นต้นแบบสำหรับนักวิชาการ นักจิตวิทยา และผู้ที่สนใจในการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ไปใช้ในการทำงานเพื่อลดปัญหาความไม่เท่าเทียมกัน (inequality) ด้านเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถขยายการทำงานของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ในงานที่เกี่ยวข้องกับมิติความเหลื่อมล้ำทางสังคมได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ใช้รูปแบบการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดขอบเขตการวิจัยโดยแบ่งเป็นขอบเขตด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านพื้นที่ ขอบเขตด้านผู้เข้าร่วมวิจัย และขอบเขตด้านวิธีการ ดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาซึ่งเกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญ 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาตามสภาพการณ์จริง เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ของครอบครัวนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับนักเรียน รูปแบบการปรับตัวที่ผ่านมาและลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน วิธีการของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผ่านวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนด้วยแบบสอบถาม

2. การสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการวางแผนงาน (Planning) โดยการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง จากนั้นในขั้นการลงมือปฏิบัติงาน (Action) ที่เน้นการปฏิบัติ 3 ระดับคือ 1) ระดับบุคคล เป็นการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาของเยาวชน 2) ระดับครอบครัว ที่เน้นการเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมให้กับผู้ปกครองนักเรียน 3) ระดับโรงเรียนเน้นการพัฒนาครูสำหรับจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนและการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับครู โดยมีการสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) ระหว่างการทำกิจกรรม หลังจากนั้นมีการจัดเวทีสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) โดยใช้เทคนิคการทบทวนผลหลังการปฏิบัติ (After Action Review) เพื่อให้ได้ข้อมูลของการปฏิบัติในรอบที่ 1 หลังจากนั้นมีการจัดเวทีคืนข้อมูลให้กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบข้อมูล และร่วมกันวางแผนพัฒนาปรับปรุงแผนด้วยเทคนิคการระดมความคิดเห็น จากนั้นนำไปสู่การปฏิบัติและสังเกตอีกครั้ง โดยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมให้กับผู้ปกครองนักเรียน และการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน จากนั้นสังเกตผลการจัดกิจกรรมกระทั่งไปสู่ขั้นตอนการสะท้อนผลการปฏิบัติอีกครั้ง โดยการจัดเวทีสะท้อนผลการปฏิบัติ ซึ่งผลที่ได้จากการสะท้อนในรอบที่ 2 นี้จะถือว่ามีสิ้นสุดกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งจะทำได้รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตด้านพื้นที่

ในการเลือกพื้นที่เพื่อดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกสถานศึกษาสำหรับเป็นพื้นที่ในการลงมือปฏิบัติ โดยคำนึงถึงหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

1. เป็นสถานศึกษาของรัฐที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขต ปทุมธานี

2. เป็นสถานศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่กำลังศึกษา อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและได้ขึ้นทะเบียนรับเงินช่วยเหลือนักเรียนยากจนและยากจน พิเศษตามเกณฑ์ของกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) จำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3. เป็นสถานศึกษาที่ผู้บริหารมีความตระหนักที่จะหาวิธีในการช่วยเหลือและ ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีทักษะสำหรับการเผชิญ เรื่อง ยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

4. เป็นสถานศึกษาที่ผู้บริหาร อาจารย์ ผู้ปกครอง และกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาค ทางการศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การคัดเลือกทั้ง 4 ข้อแล้ว ทำให้ผู้วิจัยได้พื้นที่ในการ ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้เป็นสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 จำนวน 1 สถานศึกษา ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี

ขอบเขตด้านผู้เข้าร่วมวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ออกเป็น 2 กลุ่ม ผู้วิจัยคัดเลือกแบบ เฉพาะเจาะจง (purposing sampling) ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในแต่ละระยะ ซึ่งมี รายละเอียดดังนี้

1. ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย (Participants) ที่ตอบความมุ่งหมายข้อที่ 1 คือ ทำ ความเข้าใจสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ตามสภาพการณ์จริง ผู้ร่วมวิจัยเป็นกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 4 คน ผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 4 คน และอาจารย์ประจำชั้นหรือ อาจารย์ผู้สอนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 4 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 คน

2. ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย (Participants) ที่ตอบความมุ่งหมายข้อที่ 2 เพื่อสร้าง รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา แบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มผู้ร่วมวิจัย (Participants) ได้แก่ ตัวแทนอาจารย์ กลุ่มนักเรียนทุน เสมอภาคทางการศึกษา ตัวแทนผู้ปกครอง มีคุณสมบัติดังนี้

2.1.1 กลุ่มตัวแทนอาจารย์ ได้แก่ อาจารย์ที่มีความสมัครใจในการร่วมพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 5 คน โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นอาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่สถานศึกษาพื้นที่ที่ทำการวิจัยมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี และยินดีเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้อย่างเต็มที่ตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ

2.1.2 กลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 9 คน มีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ และยินดีเข้าร่วมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้อย่างเต็มที่ตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ

2.1.3 กลุ่มตัวแทนผู้ปกครอง ได้แก่ ผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีความสมัครใจในการร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 9 คน โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีลูกศึกษาอยู่ในสถานศึกษาพื้นที่ที่ทำการวิจัย อาศัยอยู่กับบุตรหลาน และยินดีเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้อย่างเต็มที่ตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ

2.2 กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stake holder) ได้แก่ กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มอาจารย์ กลุ่มผู้ปกครอง กลุ่มนักเรียนทั่วไปที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมที่กลุ่มผู้ร่วมวิจัยจัดขึ้น

ขอบเขตด้านวิธีวิทยา

การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานหลัก 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผนงาน (Planning) 2) การลงมือปฏิบัติงาน (Action) 3) การสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) 4) การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) โดยอาศัยแนวคิดของเคมมิส และแมคแทคกาท (Kemmis; & McTaggart, 2006) โดยมีรายละเอียดคือ

1. การวางแผนงาน (Planning) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ อย่างไรก็ตามแผนที่กำหนดมีความยืดหยุ่นหากมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงในการลงมือปฏิบัติ โดยคัดเลือกกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม มาออกแบบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ที่อาศัยการมีส่วนร่วมของนักเรียน อาจารย์ และผู้ปกครอง

2. การลงมือปฏิบัติงาน (Action) เป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ อย่างระมัดระวัง โดยในขั้นตอนนี้จะมีการนำกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจมาปฏิบัติ โดยเน้น

การปฏิบัติ 3 ระดับคือ 1) ระดับบุคคล เป็นการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา 2) ระดับครอบครัว ที่เน้นการเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้ปกครองนักเรียน 3) ระดับโรงเรียนเน้นการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนและการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับครู

3. การสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) รวบรวมข้อมูลหลักฐานด้านกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือปฏิบัติไป รวมถึงการสังเกตปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการมุ่งศึกษาวิธีการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ

4. การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) หวนระลึกถึงการทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้จากการสังเกต นำข้อมูลมาไตร่ตรองในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการปฏิบัติ รวมถึงปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากมีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงหรือรื้อถอน ก็ระดมความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติตามวิธีใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปปฏิบัติในวงรอบถัดไป ในขั้นตอนนี้ใช้การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยประเด็นในการรวบรวมข้อมูล มีดังต่อไปนี้ 1) โปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษามีประสิทธิภาพหรือไม่ มีประสิทธิภาพอย่างไร 2) วิธีการ (strategy) ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษามีผลต่อระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนยากจนอย่างไร 3) กระบวนการ (process) ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีต่อระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา เป็นอย่างไร 4) ผู้สนับสนุนเข้าไปมีส่วนสนับสนุนนักเรียนในแต่ละช่วงของโปรแกรมอย่างไร 5) นักเรียนที่มีความพร้อมแตกต่างกัน ผู้สนับสนุนมีวิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างไร

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหา และจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรักษาสมดุลจิตใจในช่วงการเผชิญหรือภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยมี 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) ฉันมี (I have) 2) ฉันเป็น (I am) 3) ฉันสามารถ (I can) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิตบุคคลก็จะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้จัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบ คือ

1.1 ฉันทมี เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยการได้พัฒนาพื้นฐานความมั่นคงปลอดภัยขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วย การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ มีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว การมีตัวแบบ การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา และความปลอดภัยในชีวิต

1.2 ฉันทเป็น เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล หรือความเข้มแข็งภายในของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติ ประกอบไปด้วย ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อบุคคลอื่น ๆ ได้ มีความรักและความเข้าใจและเสียสละ ความภาคภูมิใจในตนเอง การเป็นอิสระ และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และความเชื่อมั่น

1.3 ฉันทสามารถ เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและจากการที่มีผู้อื่นอบรมสั่งสอน ประกอบไปด้วย การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ ผู้วิจัยพัฒนาโดยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งแกร่งในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, & ทศนา ทวีคุณ, 2555) จากแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995a) และปรับข้อความให้เข้ากับบริบทของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา แบบประเมินเป็นแบบมาตร 5 ระดับ เพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย คือ 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 3 คะแนน หมายถึง เฉย ๆ 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย และ 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 28 ข้อ คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 28-140 คะแนน นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้คะแนนสูง หมายถึง มีความเข้มแข็งทางใจสูงกว่านักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้คะแนนต่ำ

2. นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา หมายถึง นักเรียนยากจนและนักเรียนยากจนพิเศษ ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้น้อยต่ำกว่าเส้นความยากจน (Poverty line) ของประเทศไทย หรือมีรายได้น้อยเกิน 3,000 บาท/คน/เดือน ซึ่งผ่านเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนยากจนด้วยวิธีการทางสถิติ (PMT) และได้รับการจัดสรรทุนเสมอภาคจากรัฐบาล ในปีการศึกษาที่ 1/2564

3. กิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ คือ กิจกรรมที่จัดขึ้นบนฐานคิดทฤษฎีการปรึกษาแนวความคิดบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT) โดยการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและอาจารย์ตามแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม ให้กับนักเรียนทุน

เสมอภาคทางการศึกษาที่มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจด้วยแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม เป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาตระหนักและรับรู้ในทรัพยากรที่ตนเองมี การรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็น มีทักษะทางสังคม สามารถสร้างสัมพันธภาพ และมีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยแบ่งกิจกรรมส่งเสริมเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบุคคล และระดับสิ่งแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ดังนี้

3.1 กิจกรรมส่งเสริมในระดับบุคคล คือ กิจกรรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา (Group Counseling) ตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคล เพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคด้วยการเสริมสร้างปัจจัยป้องกันที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาค

3.2 กิจกรรมส่งเสริมในระดับสิ่งแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล คือ กิจกรรมการให้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation) โดยการให้ความรู้ ทักษะ และการสร้างแรงจูงใจกับผู้ที่มิมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนทุนเสมอภาคคือ ครู และผู้ปกครองของนักเรียน เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้ความเข้าใจ มีความตระหนัก และมีทักษะในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนทุนเสมอภาค

4. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการวิจัยที่ใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ 1) การวางแผนงาน (Planning) 2) การลงมือปฏิบัติงาน (Action) 3) การสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) 4) การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection)

4.1 การวางแผนงาน (Planning) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่คาดหวังว่าอาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ โดยคัดเลือกกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม มาออกแบบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของนักเรียน อาจารย์ และผู้ปกครอง

4.2 การลงมือปฏิบัติงาน (Action) เป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยในขั้นตอนนี้จะมีการนำกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจมาปฏิบัติ โดยเน้นการปฏิบัติ 3 ระดับ คือ 1) ระดับบุคคล เป็นการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา 2) ระดับครอบครัว ที่เน้นการเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้ปกครองนักเรียน 3) ระดับโรงเรียนเน้นการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนและการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาสำหรับครู

4.3 การสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) รวบรวมข้อมูลหลักฐานด้านกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือปฏิบัติไป รวมถึงการสังเกตปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการมุ่งศึกษาวิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

4.4 การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) หวนระลึกถึงการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้จากการสังเกต นำข้อมูลมาพิจารณาในด้านกระบวนการและผลการปฏิบัติทั้งจากข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากมีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงหรือถอดถอน ก็ระดมความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติตามวิธีใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนการปฏิบัติในวงรอบถัดไป

5. ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยวัดจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจแบบรายงานตนเอง และการสังเกตของผู้วิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนครอบครัวยากจน ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีลำดับการนำเสนอ ดังนี้

1. กองทุนเสมอภาคทางการศึกษา
2. สถานการณ์ความยากจน (poverty situation)
3. ความเข้มแข็งทางใจ: ความหมาย องค์ประกอบ วิถีวัด
4. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน
5. การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้และการบำบัดทางจิตวิทยา
6. แนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม
7. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
8. กรอบแนวคิดการวิจัย

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา

พระราชบัญญัติกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๑ พระราชบัญญัตินี้มีบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา 26 ประกอบกับมาตรา 32 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยบัญญัติให้กระทำได้ โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย เนื่องจากมีเหตุผลและความจำเป็นในการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคลตามพระราชบัญญัตินี้ เพื่อให้การดำเนินงานของกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา บรรลุวัตถุประสงค์ จำเป็นต้องใช้ข้อมูลส่วนบุคคลบางประการเพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์ ลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา และเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพของครู ซึ่งการตราพระราชบัญญัตินี้สอดคล้องกับเงื่อนไขที่บัญญัติไว้ในมาตรา 26 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย เนื้อหาในพระราชบัญญัตินี้มีการกล่าวถึงการจัดตั้งกองทุนที่ชื่อว่า “กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา รวมทั้งมีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้ (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2020)

ส่งเสริม สนับสนุน และให้ความช่วยเหลือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน หรือภาคประชาสังคม เพื่อให้เด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กปฐมวัย ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัน

ให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม พัฒนา และสนับสนุนเงินและค่าจ่ายให้แก่เด็กและเยาวชนซึ่งขาดแคลนทุนทรัพย์หรือด้อยโอกาส และผู้ด้อยโอกาสจนสำเร็จการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพครูให้มีความสามารถในการจัดการเรียนการสอน สามารถพัฒนาเด็กและเยาวชนตามพื้นฐานและศักยภาพที่แตกต่างกัน

ส่งเสริม สนับสนุน และให้ความช่วยเหลือ ผู้ขาดแคลนทุนทรัพย์และผู้ด้อยโอกาสให้ได้รับการศึกษาหรือพัฒนา เพื่อให้มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพตามความถนัดและศักยภาพที่จะพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตได้

ส่งเสริม สนับสนุน และให้ความช่วยเหลือสถานศึกษา เพื่อให้มีการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนสามารถรู้และพัฒนาได้ตามความถนัดและศักยภาพของตน

ดำเนินการหรือจัดให้มีการศึกษา วิจัย หรือค้นคว้าแนวทางในการพัฒนาครู ให้มีจิตวิญญาณของความเป็นครู มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีความรู้ และมีความสามารถในการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียนเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษาโดยมีแรงจูงใจที่เหมาะสม รวมทั้งส่งเสริมหรือสนับสนุนให้มีการจัดตั้งสถาบันต้นแบบในการผลิตและพัฒนาครู

ดำเนินการหรือจัดให้มีการศึกษา วิจัย และพัฒนาองค์ความรู้เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนการนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปใช้เพื่อลดความเหลื่อมล้ำในการศึกษา สนองความต้องการทางด้านกำลังแรงงาน และการยกระดับความสามารถของคนไทย

สำหรับหลักเกณฑ์ในการคัดกรองนักเรียนยากจนนั้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้กำหนดเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนยากจน และอัตราการอุดหนุนปัจจัยพื้นฐานนักเรียนยากจน ไว้ดังนี้

เกณฑ์การคัดกรองนักเรียนยากจน ด้วยวิธีการวัดรายได้ทางอ้อม (Proxy Mean Test: PMT) ประเมินจากข้อมูล 2 ประเภท ดังนี้ ข้อมูลรายได้เฉลี่ยสมาชิกครัวเรือน ไม่เกิน 3,000 บาท ต่อคนต่อเดือน และประเภทที่สอง คือ ข้อมูลสถานะครัวเรือนที่พิจารณา 8 ด้าน ได้แก่ ครัวเรือนที่มีภาระฟุ้งฟิง ยานพาหนะในครัวเรือน ที่ดินทำการเกษตร แหล่งไฟฟ้าหลัก ประเภทที่อยู่อาศัย สภาพที่อยู่อาศัย ของใช้ในครัวเรือน และแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ ซึ่งข้อมูลทั้งสองประเภทจะถูกประมวลผลด้วยวิธีการวัดรายได้ทางอ้อม (PMT) เพื่อหาคะแนนความยากจนของนักเรียนแต่ละคน มีการจัดระดับความยากจนออกเป็นสามระดับ คือ

กลุ่มที่หนึ่ง ยากจนน้อย (near poor)	คะแนนอยู่ระหว่าง 1 – 39 คะแนน
กลุ่มที่สอง ยากจน (poor)	คะแนนอยู่ระหว่าง 40 – 49 คะแนน
กลุ่มที่สาม ยากจนพิเศษ (extremely poor)	คะแนนอยู่ระหว่าง 50 – 100 คะแนน

อัตราเงินอุดหนุนปัจจัยพื้นฐานสำหรับนักเรียนยากจนพิเศษ จัดสรรงบประมาณดังนี้ ระดับอนุบาลถึงประถมศึกษา จำนวน 4,000 บาทต่อคนต่อปี และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3,000 บาทต่อคนต่อปี

แนวคิดของความยากจน (poverty)

นิยามและความหมาย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้นิยามความหมายของคำว่า ยากจน หมายถึง ไร้ทรัพย์ ไร้ทรัพย์สิน ซึ่งเป็นนิยามที่กระชับแต่มีความหมายแฝงอยู่ในถ้อยคำที่แสดงถึงภาวะทุกข์ยาก อึดอัดภายในจิตใจหรือมิติของความเป็นมนุษย์ และการขาดแคลนซึ่งทรัพย์สิน ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอกหรือมิติของรายได้ สอดคล้องกับการให้ความหมายของคำว่ายากจน โดยสำนักงานโครงการพัฒนาสหประชาชาติ (United Nations Development Programme, 2000) ได้จำแนก “ความยากจน” ออกเป็น 2 ประเภทกล่าวคือ 1) ความยากจนเชิงรายได้หรือความยากจนที่เกี่ยวข้องกับรายได้ (income poverty) ซึ่งหมายถึงการขาดแคลนรายได้ที่เพียงพอสำหรับการบริโภคอาหารเพื่อยังชีพ โดยอ้างอิงกับระดับความต้องการสารอาหารขั้นต่ำของร่างกาย นอกจากนี้ยังอธิบายเพิ่มเติมถึงความยากจนกลุ่มนี้ หมายถึง “ความยากจนโดยภาพรวม (overall poverty)” ที่เป็นการขาดแคลนรายได้ที่จำเป็นในการดำรงชีพที่ไม่ใช่อาหารแต่ยังรวมไปถึง เครื่องนุ่งห่ม สาธารณูปโภค ที่อยู่อาศัย รวมทั้งอาหารที่เพียงพอสำหรับความต้องการของร่างกาย 2) ความยากจนที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์ (human poverty) หมายถึง การด้อยโอกาสหรือการขาดโอกาสในการเข้าถึงบริการพื้นฐานที่มนุษย์คนหนึ่งพึงได้รับ เช่น การไม่รู้หนังสือ ภาวะทุโภชนาการ ขาดโอกาสในการมีอายุที่ยืนยาวและโอกาสในการได้รับบริการพื้นฐานเบื้องต้นจากสังคม เช่น ไฟฟ้า สาธารณูปโภค การศึกษา การคมนาคมสื่อสาร และน้ำสะอาดสำหรับดื่ม เป็นต้น (จริยา ศรีวิจารณ์, 2555)

การพิจารณาความหมายของความยากจนในอดีตให้ความสำคัญกับการพิจารณาในมิติของรายได้ หรือการกำหนดเส้นของความยากจน แต่ในความเป็นจริงแล้วความยากจนยังเกิดจากมิติทางสังคม การเมือง วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม “คนจน” จึงมิได้มีความหมายเพียงเป็นคนที่มียาได้น้อยกว่าเส้นความยากจนเท่านั้น แต่ยังหมายถึงคนที่ด้อยโอกาส ด้อยอำนาจ ไร้สิทธิ ไร้เสียง และคนที่อยู่ภายใต้ความเสี่ยงในลักษณะต่างๆ ของชีวิตโดยไม่มีหลักประกันให้กับชีวิต ไม่ว่าจะเป็ความเสี่ยงด้านการเจ็บป่วย ความเสี่ยงด้านสงคราม และความเสี่ยงจากการไม่มีที่ตั้งถิ่นฐานที่แน่นอน (ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ 2546) การทำความเข้าใจเรื่องความยากจนจึงต้องมองจากหลายมิติ ดังนั้นแนวคิดเรื่องความยากจนจึงเป็นแนวคิดผสมผสานหรือแนวคิดส่วนประกอบ

(composite concept) (Alcock, 1997) ซึ่งอาจสรุปมิติความยากจนออกเป็น 4 มิติ คือ(ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ 2546)

จนทรัพย์สิน เป็นความจนตามความหมายเดิม คือมีรายได้น้อย ขาดวัตถุประสงค์

จนโอกาส คือไม่มีโอกาสที่จะได้รับการศึกษา ไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงบริการ สาธารณะสุข ไม่มีโอกาสและไม่มีสิทธิเข้าถึงบริการสาธารณะ เช่น ไฟฟ้า ประปา ข่าวดสารและ สื่อสาร และการคมนาคม ไม่มีสิทธิเข้าถึงหรือถูกตัดขาดจากฐานทรัพยากรของสังคม (เช่น ดิน น้ำ ป่า) การจนโอกาสเป็นตัวแปรสำคัญที่จะนำไปสู่ความจนในมิติอื่นๆ

จนอำนาจ คือ ไม่มีสิทธิ ไม่มีเสียง ไร้อำนาจต่อรอง ไม่มีส่วนร่วมในกระบวนการ นโยบายและการตัดสินใจ มักจะได้รับผลกระทบจากการกระทำของผู้มีอำนาจเหนือกว่า ไม่ว่าจะ อำนาจรัฐหรืออำนาจทุน หรือเรียกว่า “จนอำนาจ” เป็นมิติความจนเชิงการเมือง เป็นผลที่เกิดจากความสัมพันธ์ไม่เสมอภาคกันในสังคม หรือเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่ซับซ้อนตั้งแต่ระดับโลกจากรายงานของ UNDP มาจนถึงระดับประเทศ ระดับชุมชน และระดับครัวเรือน

จนศักดิ์ศรี คือ การได้รับการดูถูกเหยียดหยาม ถูกเบียดขับ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมส่วนใหญ่ ไร้ศักดิ์ศรีในสายตาของคนอื่นๆ ในสังคม ได้รับการปฏิบัติในสังคมอย่างไม่เสมอภาค เช่น การเหยียดผิว เหยียดเชื้อชาติ และเหยียดอาชีพ ฯลฯ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป คือ ความยากจนมีหลากหลายมิติโดยสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 มิติใหญ่ ๆ ได้ คือความยากจนที่เกิดจากการขาดแคลนรายได้ การขาดแคลนวัตถุประสงค์ของที่จำเป็น สำหรับการดำรงชีวิต และความยากจนที่เกิดจากความอึดอัดขัดข้องจากการขาดโอกาส การไร้ซึ่งอำนาจ และการไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งปัญหาที่เกิดจากความยากจนนั้นเป็นปัญหา ระดับโลก หลาย ๆ ประเทศล้วนต้องเผชิญและรับมือกับสถานการณ์นี้ ดังนั้นในการจัดการปัญหา จึงจำเป็นต้องเข้าใจแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับความยากจน วัฒนธรรม และผลกระทบ

สถานการณ์ความยากจนในประเทศไทย

หลายประเทศทั่วโลกประสบกับปัญหาความยากจนที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นรวมถึง ประเทศไทย โดยรายงานฉบับล่าสุด ของธนาคารโลกที่ได้ทำการวิเคราะห์ความเหลื่อมล้ำของ ประเทศไทยจากสถิติอย่างเป็นทางการของภาครัฐพบว่า ระหว่างปี พ.ศ. 2558 ถึงปี พ.ศ. 2561 ประเทศไทยมีอัตราความยากจนเพิ่มขึ้นร้อยละ 7.2 เป็นร้อยละ 9.8 และพบว่ามีประชากรที่อยู่ในภาวะยากจนเพิ่มขึ้นจาก 4,850,000 คน เป็นมากกว่า 6,700,000 คน โดยพบว่าคุณภาพความยากจนที่เพิ่มขึ้นนี้ได้กระจายตัวอยู่ทั่วทุกภูมิภาคใน 61 จังหวัดจาก 77 จังหวัดทั่วประเทศ (Yang, 2020)

ซึ่งประเทศไทยได้เห็นความสำคัญของปัญหานี้และเห็นว่าเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องทำการแก้ไข โดยได้บรรจุนโยบายไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน

วัฒนธรรมความยากจน

วัฒนธรรมของความยากจนหรือคุณลักษณะที่ฝังแน่นในความรู้สึกของผู้ยากจนที่สำคัญคือความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนชายขอบ (marginality) มีตำแหน่งที่ต่ำกว่าบุคคลอื่นในสังคม ต้องพึ่งพาและรับความช่วยเหลือ มีลักษณะที่ยอมจำนน (resignation) และเชื่อในโชคชะตาโดยจะรอคอยให้มาพลิกผันชีวิตให้แปรเปลี่ยน ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในคนจน และได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน (Socialization) (Eitzen, 2000; Lewis, 1969) ทำให้คนจนไม่เข้าร่วมกับองค์กรหรือกิจกรรมใด ๆ ทางสังคม ไม่มีส่วนร่วมในองค์กรที่จะช่วยเหลือพวกเขาได้ในเรื่องสวัสดิการสังคม ซึ่งวัฒนธรรมความยากจนนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดที่ทำให้คนยากจนวนเวียนอยู่กับความยากจนเปรียบเหมือนการทำร้ายตนเอง (Lewis, 1969) วัฒนธรรมเหล่านี้ฝังแน่นอยู่ในประเทศอาณานิคมและประเทศกำลังพัฒนาทั้งหลาย

การแก้ไขปัญหาคความยากจน

หยางและคณะ (Yang, 2020) นักเศรษฐศาสตร์ของธนาคารโลก ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการแก้ไขปัญหาคความยากจน โดยกล่าวว่า “การกำจัดความยากจนที่ฝังรากลึกลงมานานต้องใช้ยุทธศาสตร์ที่ต้องนำการบรรเทาความเสี่ยงในระยะสั้น และประเด็นสำคัญอื่น ๆ ที่ต้องการการลงทุนในระยะยาวมาพิจารณาอย่างทั่วถึง” ซึ่งต้องมีการกำหนดมาตรการและการลงทุนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งการดำเนินการในระยะสั้น และระยะยาว โดยในระยะสั้นนั้นประเทศไทยต้องมีการบังคับใช้โครงข่ายความปลอดภัยทางสังคม มีการระบุประชากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และดำเนินการให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วเพื่อสร้างงานที่ดีกว่าให้กับครัวเรือนในภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่วนในระยะยาวการลงทุนในคนรุ่นใหม่อย่างเท่าเทียมกันถือเป็นประเด็นสำคัญ คนรุ่นต่อไปจะมีจำนวนน้อยลงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและอัตราการเจริญพันธุ์ลดลง เด็กทุกคนต้องได้รับความใส่ใจอย่างเท่าเทียมและได้รับโอกาสทางสุขภาพและการศึกษาอย่างเสมอภาคเพื่อให้เด็กเหล่านี้สามารถพัฒนาไปถึงศักยภาพพวกเขาไปจนถึงจุดสูงสุดได้ ประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ครัวเรือนหลุดพ้นจากกับดักความยากจนจากคนรุ่นก่อน ช่วยส่งเสริมกลุ่มประชากรสูงวัย และกระตุ้นโอกาสการเติบโตของประเทศไทย

ความยากจนกับเด็กและเยาวชน

ผลกระทบของความยากจนที่เกิดกับเด็กและเยาวชนนั้นมีความผลกระทบทั้งทางร่างกาย ผลกระทบต่อสุขภาพจิต รวมไปถึงในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการประกอบอาชีพดังมีรายละเอียดคือ

ความยากจนกับภาวะสุขภาพร่างกาย

สมาคมจิตแพทย์อเมริกาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของความยากจน พบความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างสถานะทางเศรษฐกิจกับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งมีผลการศึกษานับพันจำนวนมาก โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น หลายศาสตร์ได้มีการพยายามอธิบายให้เห็นว่าสถานะทางเศรษฐกิจส่งผลทำให้เกิดความแตกต่างด้านสุขภาพเนื่องจากกลไกที่หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปเหตุผลได้ 4 ประการ คือ (American Psychological Association, 2019)

1. โดยทั่วไปแล้วผู้ที่เสียเปรียบด้านเศรษฐกิจจะต้องเผชิญกับความเครียดฉับพลันและเรื้อรังที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจและร่างกาย เช่น ส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine) ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune) เป็นต้น ให้มีการหลั่งและทำงานอย่างไม่สมดุลจนทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดดังกล่าว

2. ผู้ที่เสียเปรียบด้านเศรษฐกิจส่วนใหญ่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมไม่ดี และหลายรายไม่มีโอกาสในการเลือกอยู่อาศัยในสถานที่ที่ดีกว่าเนื่องจากข้อจำกัดหลายประการ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลเชิงลบต่อสุขภาพ เช่น มลพิษทั้งหลายที่เกิดขึ้น การทำลายโครงสร้างพื้นฐาน ความตึงเครียดทางสังคม อาชญากรรม และความรุนแรงในหลากหลายรูปแบบ (Schüle, 2015)

3. ผู้ที่เสียเปรียบด้านเศรษฐกิจส่วนหนึ่งขาดโอกาสทางการศึกษาจึงไม่สามารถเข้าถึงความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ความไม่พร้อมในด้านของรูปแบบการทำงานและเวลาการทำงานที่ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิต จึงทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย การเข้าถึงแหล่งสำหรับออกกำลังกาย (Nandi, 2014)

4. ผู้ที่เสียเปรียบด้านเศรษฐกิจมีโอกาสน้อยในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่มีคุณภาพ รวมไปถึงการเข้าถึงโปรแกรมป้องกัน ยารักษาโรค การดูแล การบริการพิเศษ และขาดโอกาสในการเข้ารับบริการในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิหรือโรงพยาบาลเฉพาะทาง (Allen, 2014)

ผลกระทบจากปัจจัยข้างต้นส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาว ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงตระหนักว่าสิ่งแวดล้อมของกลุ่มคนชายขอบของสังคม ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ พวกเขามีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความยากลำบากในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการคิด อารมณ์ และการควบคุมตนเอง เช่น ความตึงเครียด ความสิ้นหวัง และความสามารถในการคิดและสติปัญญา เป็นต้น (Fry, 2017) จากกรณีนี้ได้มีนักจิตวิทยาจำนวนหนึ่งได้พยายามศึกษา

ปัจจัยเพื่อมาใช้รับมือกับความยากลำบากในชีวิตที่บุคคลเหล่านี้ต้องประสบ มิลเลอร์และเซน (Miller, 2013) นักจิตวิทยาได้สร้างโมเดลต้นทุนของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ที่ใช้รับมือกับผลเชิงลบจากสิ่งแวดล้อมของคนที่มียาได้น้อยขณะอยู่ในช่วงวัยเด็ก ที่สำคัญคือการอบรมเลี้ยงดู และการมีอารมณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นในครอบครัว อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าเด็กยากจนนั้นโชคไม่ดีนักเพราะมักจะเกิดมาในครอบครัวที่มีรายได้น้อย ส่วนใหญ่มักมีประสบการณ์ความตึงเครียดจากปัญหาความสัมพันธ์ ครอบครัวไม่มั่นคง และความรุนแรงระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสามารถสรุปสิ่งที่ทำให้เด็กยากจนเสียเปรียบจากผู้อื่น อาจเป็นผลมาจาก 1) สังคมรอบตัว เช่น การอบรมเลี้ยงดูที่ผิด (poor nurturance) และทางร่างกาย เช่น การติดเชื้อ รวมไปถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาวิกฤตทางพัฒนาการในวัยเด็ก (sensitive periods in childhood) 2) การตอบสนองของพฤติกรรมที่ต่อเนื่องกันมา เช่น การรู้สึกว่าคุณค่า หรือการมีวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ในวัยเด็กซึ่งมีความต่อเนื่องมาไปจนเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่คนยากจนต้องใช้ความเข้มแข็งทางใจ (resilience) เมื่อต้องเผชิญกับภาวะทุกข์ยากในชีวิตทำให้ร่างกายต้องอยู่ในภาวะเตรียมต่อสู้ตลอดเวลา โดยกัพต้า (Gupta, 2019) ได้ศึกษาปรากฏการณ์ที่เรียกว่าจอร์น เฮนรี่ (John-Henry Theory) เพื่อต้องการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการมีเศรษฐกิจต่ำและการมีปัญหาสุขภาพ (poor health) ซึ่งพบว่าแม้คนยากจนเหล่านี้จะมีความเข้มแข็งทางใจพวกเขาถึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังหลายชนิด โดยผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งทางใจทำให้มีอาการซึมเศร้าลดลงจริง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความดันโลหิตสูง (ทั้งความดันโลหิตแบบ systolic blood pressure และ diastolic blood pressure ด้วย) จึงทำให้ร่างกายทำงานหนักซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพกาย การค้นพบนี้นำมาซึ่งองค์ความรู้ที่นักจิตวิทยาและผู้บำบัดไม่ควรมองข้าม คือการออกแบบโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ผู้บำบัดควรมีการสนับสนุนองค์ความรู้หรือการสอนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมที่จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับโรคความดันโลหิตด้วย (Gupta, 2019) เช่น ส่งเสริมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ลดการทานอาหารรสเค็ม เป็นต้น

ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็กต่อเนื่องมาจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดโรคเรื้อรังทางกายและโรคทางจิตเวชเมื่อโตขึ้น ดังนั้นสิ่งที่ควรตระหนักหากจะศึกษาวิธีป้องกันและการออกแบบโปรแกรมเพื่อช่วยเหลือ ควรคำนึงถึงข้อจำกัดในการส่งเสริมสุขภาพและคงไว้ซึ่งปัจจัยด้านบวกที่ดีในตัวของเด็กต่อไป

ความยากจนกับปัญหาสุขภาพจิต

บุคคลที่มีเศรษฐกิจฐานะต่ำมีระดับความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการทางสุขภาพจิต (Javanbakht, 2015) ซึ่งสมมุติฐานที่มีความเป็นไปได้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างความผิดปกติทางสุขภาพจิตและความยากจน คือ ความยากจนผลักดันให้คนต้องพบเจอกับประสบการณ์ที่ตึงเครียดอยู่บ่อยครั้ง สิ่งนี้เองคือปัจจัยเสี่ยงซึ่งพัฒนาไปจนเป็นอาการผิดปกติทางสุขภาพจิต (Evans, 2004) นอกจากนี้พบว่าระบบทางสังคมที่เสียเปรียบยังเป็นข้อจำกัดของคนกลุ่มนี้ในการเข้าถึงทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงครอบครัว สังคม การเงิน และเวลา ที่จะนำมาใช้จัดการกับความเครียดอีกด้วย (American Psychological Association, 2019)

พัฒนาการของโรคทางสุขภาพจิตเป็นผลมาจากประสบการณ์ของความยากจนในวัยเด็กซึ่งส่วนใหญ่คงอยู่และดำเนินมาเป็นระยะเวลาาน ผลการศึกษาหลาย ๆ ชิ้นแสดงให้เห็นว่าการมีเศรษฐกิจฐานะต่ำของเด็กถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้โตเป็นผู้ใหญ่ที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช (Hudson, 2005; Javanbakht, 2015) และในทางตรงข้ามกันการมีความผิดปกติทางสุขภาพจิตในตอนที่เด็กก็ส่งผลให้เป็นคนยากจนในตอนโตเป็นผู้ใหญ่ได้ เพราะคนที่มีอาการผิดปกติทางจิตนั้น จะไม่สามารถรักษาอาชีพการงาน บ้าน และสิ่งต่าง ๆ ของตนเองไว้ได้ ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและฐานะทางเศรษฐกิจตามมาด้วย ทฤษฎีนี้ชื่อว่า “Social drift” ซึ่งมีการศึกษาแบบติดตามระยะยาวอยู่แม้ว่าจะมีจำนวนไม่มากก็ตาม ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการศึกษารองของสแตนฟีลด์ (Stansfeld, 2011) โดยเขาพบความสัมพันธ์แบบสองทิศทางระหว่างการป่วยทางจิตเวชส่งผลกระทบต่อความยากจน และในทางกลับกันความยากลำบากในชีวิตของบุคคลที่ต้องประสบกับอุปสรรคมากขึ้นในการพัฒนาฐานะของตนเอง ซึ่งเมื่อเป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ทำให้เขากลายเป็นคนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ในเวลาต่อมา (Stansfeld, 2011)

โรคทางจิตเวชที่ส่วนใหญ่มักพบในกลุ่มเศรษฐกิจฐานะต่ำที่นักจิตวิทยาต้องทำงานด้วย คือ โรควิตกกังวล (Anxiety disorders) โรคผิดปกติทางอารมณ์ (Mood disorders) การติดสารเสพติด (Substance use disorder) ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง (Serious mental illness) ปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive difficulties) (Sareen, 2011; Stansfeld, 2011) การมีประสบการณ์ของความเครียดทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างมาก และในกลุ่มคนที่เสียเปรียบด้านเศรษฐกิจ พบว่ามีแนวโน้มของความเครียดที่จะเพิ่มระดับสูงขึ้น (American Psychological Association, 2017) ปฏิกิริยาตอบสนองจากร่างกายอย่างมากผิดปกติและมีระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้นนี้ มักพบในผู้ป่วยโรคความเครียดหลังจากเผชิญเหตุการณ์อันตราย (PTSD) ซึ่งสมาคมจิตแพทย์แห่งอเมริกา (American Psychiatric Association, 2013) แนะนำว่า

บางครั้งประสบการณ์ของความยากจนนั้นสัมพันธ์กับโรคความเครียดหลังจากเผชิญเหตุการณ์อันตราย (PTSD) และโดยทั่วไปการมีประสบการณ์ที่อยู่ในภาวะวิกฤตมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของจำนวนของผู้เจ็บป่วยทางจิตเวช (Riley, 2014)

การมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำยังเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้า และพบว่ามี ความสัมพันธ์กับการมีความคิดฆ่าตัวตายโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุชาย (Pratt, 2014) การใช้ สารเสพติดเป็นประเด็นที่น่ากังวลในกลุ่มที่มีภูมิหลังยากจน ความเครียดที่เกิดจากการมีรายได้ลด น้อยลงมีความสัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมเริ่มต้นใช้สารเสพติด (Sareen, 2011) คนใช้สารเสพติด ส่วนใหญ่มีข้อจำกัดในการเข้าถึงทรัพยากรเพื่อมานำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดของตนเอง และบุคคลจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมักเป็นกลุ่มที่ไม่มั่นคงด้านที่อยู่อาศัยหรือ คนไร้บ้าน (Bharel, 2013)

ความเจ็บป่วยทางจิตเวชที่รุนแรง (Serious mental illness) โดยบุคคลที่ได้รับการ วินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) จากผลการศึกษาบางชิ้นแสดงให้เห็นว่าความยากจน ไม่ได้เป็นสาเหตุของโรคจิต แต่ความยากจนสามารถพัฒนาไปเป็นโรคทางจิตเวชได้เมื่อต้องเจอกับ วิกฤตในชีวิต (Gallagher, 2017) เช่นเดียวกับบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคบุคลิกภาพ ผิดปกติแบบหวาดระแวง โรคบุคลิกภาพผิดปกติแบบแยกตัว โรคบุคลิกภาพผิดปกติแบบแปลก แยก โรคบุคลิกภาพผิดปกติแบบก้าวร้าวมืดมน (Paranoid, Schizoid, Schizotypal and Borderline personality disorder) ส่วนใหญ่พบว่ามีความเสี่ยงต่ำ ซึ่งอาการของโรคมีความสัมพันธ์กับหน้าที่ การงานและการจัดการที่อยู่อาศัย (Sareen, 2011) และประเด็นสุดท้ายคือ ความยากจนมี ความสัมพันธ์กับการลดลงของความรู้ความเข้าใจ ความสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกับสมองส่วนหน้า ที่ ทำหน้าที่คิด วางแผน ตัดสินใจ (Executive functioning and working memory) จึงส่งผลให้ ความสามารถในการคิดลดลง (American Psychological Association, 2019)

ความยากจนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

มีรายงานวิจัยหลายฉบับพบผลการศึกษาที่สอดคล้องกันว่าเด็กและเยาวชนที่เกิดใน ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำและเด็กและเยาวชนที่เกิดในครอบครัวที่มีเศรษฐกิจสูงมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนที่แตกต่างกัน (Kena, 2014) ตัวอย่างงานวิจัยพบว่า เด็กที่เกิดในครอบครัวฐานะดี เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาลมีคะแนนการรู้คิดสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจต่ำ ถึงร้อยละ 60 (Reardon, 2011) นักเรียนเกรด 4 และเกรด 8 ที่ครอบครัวมีฐานะดี มีคะแนน คณิตศาสตร์และการอ่านมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะยากจนถึง 20 คะแนน เช่นเดียวกับ วิชาวิทยาศาสตร์และการเขียน จากการทดสอบของสำนักพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ (National

Association for Educational Progress Questions Tool) (National Center for Education Statistics, 2011) นอกจากนี้ยังพบข้อมูลว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวฐานะดีมีอัตราการสำเร็จ การศึกษาสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวยากจนถึงร้อยละ 16 ทั้งนี้รวมไปถึงจำนวนนักเรียนที่ สมัครเรียนต่อในมหาวิทยาลัย โดยในปี 2012 มีนักเรียนจากครอบครัวฐานะดีที่สำเร็จการศึกษา ลงทะเบียนศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นถึงร้อยละ 82 ซึ่งมีส่วนต่างที่สูงกว่านักเรียนที่มีฐานะยากจน ถึง 29 ส่วน (นักเรียนที่มีฐานะยากจนลงทะเบียนศึกษาต่อ ร้อยละ 52) และมีส่วนต่างที่สูงกว่า นักเรียนที่มีฐานะปานกลางถึง 16 ส่วน (นักเรียนที่มีฐานะปานกลางลงทะเบียนศึกษาต่อ ร้อยละ 65) (Kena, 2014) ซึ่งจากเหตุการณ์นี้ โนกูเลาและเวล (Noguera, 2011) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ ความยากจนมีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักเรียนในโรงเรียน 3 สาเหตุ คือ 1) นักเรียนที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมของความยากจนมีข้อจำกัดในการเข้าถึงวิชาการและการ สนับสนุนทางสังคมภายนอกโรงเรียน เช่น ดิวเตอร์ขาดโอกาสในการเข้าร่วมโปรแกรมพิเศษเพื่อ ส่งเสริมการศึกษา ขาดประสบการณ์ในการเรียนภาคฤดูร้อนและการสนับสนุนดูแลเรื่องทำ การบ้าน 2) นักเรียนกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับเงื่อนไขหลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ความ ปลอดภัย และความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) เช่น ข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสุขภาพ ความไม่ แน่นนอนของอาหาร สภาพที่อยู่อาศัยไม่เอื้ออำนวย (unfavorable housing conditions) อยู่ใน สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม (decrepit neighborhoods) 3) ผู้ปกครองของนักเรียนยากจนส่วนใหญ่ ไม่สามารถที่จะเข้าถึงเครือข่ายทางสังคมเนื่องจากการพบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ขาด องค์กรผู้ร่วมสนับสนุน ขาดผู้นำชุมชน ขาดบริการในพื้นที่ และไม่มีเครือข่ายสังคม

ความยากจนกับการทำงานและการประกอบอาชีพในอนาคต

ปัจจุบันผู้ให้คำปรึกษาและนักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจในประเด็นที่เกี่ยวกับเรื่อง ของพัฒนาการทางอาชีพในคนวัยหนุ่มสาวมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่ยากจน (Ali, 2013) คนหนุ่มสาวที่เกิดอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความยากจนไม่ว่าครอบครัวของพวกเขา จะเป็นคนยากจนด้วยหรือไม่ก็ตาม คนกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายเกี่ยวกับการ เข้าถึงโอกาสในอนาคต ซึ่งจากรายงานที่ผ่านมามีแนวโน้มว่าเด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มสูงที่จะหยุด เรียนกลางคัน มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย มีโอกาสต่ำที่จะได้ทำงานในพื้นที่ มีเครือข่ายใน การหางานที่จำกัด และมีความเสี่ยงสูงที่จะไม่มีงานทำภายหลังจากการสำเร็จการศึกษาจาก โรงเรียน (Kneebone, 2016) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มวัยหนุ่มสาวที่ยากจนเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะ ขาดแคลนข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพและไม่ได้รับการแนะแนวเกี่ยวกับพัฒนาการทางอาชีพอย่าง เพียงพอ (McWhirter, 2000; Turner, 2010) ขาดโอกาสที่ได้สำรวจเกี่ยวกับตัวเลือกทางการศึกษา

และการประกอบอาชีพ (Bloom, 2007) ขาดโอกาสที่ได้พัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพซึ่งเป็นทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการ (Savickas, 1997; Turner, 2010) ซึ่งเหตุผลดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อการทำงาน และลักษณะของการประกอบอาชีพของผู้มีรายได้น้อย

ผลกระทบของความยากจน ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและมีแนวโน้มที่จะสะสมและก่อตัวเป็นปัญหาในอนาคต ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจถือเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญของเด็กและเยาวชนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความยากลำบากเพื่อให้เขาได้พัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับนำไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การวางแผนเป้าหมาย และการจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่อาจต้องประสบในอนาคต

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) : ความหมาย องค์ประกอบ วิธีวัด

ความหมายความเข้มแข็งทางใจ

ความสนใจในการศึกษาความเข้มแข็งทางใจ ได้มีการเริ่มต้นศึกษามาเป็นเวลากว่า 50 ปีแล้ว โดย เวิร์นเนอร์ (Werner) รัทเทอร์ (Rutter) และกาเมซซี (Garmezy) ในช่วง ค.ศ. 1950 และ 1960 (Werner E. E., 2005) ได้มีการสำรวจคุณลักษณะทางจิตใจและสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ดีแม้จะประสบกับความยากจน มีบิดามารดาที่เจ็บป่วยทางจิต ถูกล่วงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน โดยพบว่าเด็กเหล่านี้มีปัจจัยป้องกันคือการใช้เด็กได้มีความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ในครอบครัวและคนในชุมชนให้การดูแล และเด็กมีทักษะทางการรู้คิด และมีทักษะในการควบคุมตนเอง มองตนเองเชิงบวก เป็นต้น(ขวัญฤติดา พิมพการ, 2561) โดยเริ่มตั้นนั้นยังไม่ได้ใช้คำว่า “Resilience” จนกระทั่งมาถึงในปี ค.ศ. 1982 ได้มีนักสังคมวิทยาการแพทย์ชาวอิสราเอลชื่อแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982 cited in (Werner E. E., 2005) ได้ศึกษาความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic model of health) มีการใช้คำว่า “Sense of Coherence” หรือความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแนวคิดที่สำคัญ ซึ่งเป็นการทำคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนดำรงภาวะสุขภาพดีและมีความผาสุกในชีวิตแม้ว่าต้องเผชิญสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (พนมวรรณ กายาน, 2552 นอกจากนี้คำว่า Resilience แล้วนอกจากนี้ยังมีการใช้คำว่า “Hardiness” ซึ่งมีความหมายว่าอดทนต่อความเจ็บปวด ทุกข์ทรมานหรือทนต่องานหนักถูกนำมาใช้แทนคำว่า “Psychological endurance” และตั้งแต่ปี 1998 จนถึงปัจจุบัน มีการใช้คำว่า “Resilience” แทนคำว่า “Hardiness” แต่ก็ยังคงพบว่ามีการใช้คำว่า “Hardiness” อยู่บ้าง (เพ็ญประภา ปริญาพล, 2546) คำว่า “Resilience” มาจากภาษาลาติน สอดคล้องกับคำภาษาอังกฤษว่า “rebound” หรือ “recoil” (Harper, 2012) แปลว่า การสะท้อน

กลับ การหดตัว ส่วนความหมายในประเทศไทย ได้มีการแปลคำทั้ง 3 คำในความหมายที่แตกต่างกันออกไป โดยคำว่า “Hardiness” ในภาษาไทยใช้คำว่า “ความเข้มแข็งอดทน” ส่วน “Sense of Coherence” มีการใช้คำว่า “ความเข้มแข็งในการมองโลก” ส่วนคำว่า “Resilience” นั้นมีการใช้คำภาษาไทยแตกต่างกันออกไป เช่น “ความเข้มแข็งทางใจ” “ความยืดหยุ่นทนทาน” “ความยืดหยุ่นทางอารมณ์” “ความเป็นเลิศ” “ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง” และ “พลังสุขภาพจิต” (ขวัญธิดา พิมพการ, 2561) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “ความเข้มแข็งทางใจ” เพื่อต้องการให้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นได้เข้าใจง่ายขึ้นและสามารถนำไปสื่อสารกับครู และผู้ปกครองด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หมายถึง กระบวนการที่ต่อเนื่องในการระดมทรัพยากรที่จะทำให้บุคคลสามารถต่อกรกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและเป็นรากฐานสำหรับการรับมือกับความท้าทายที่จะตามมา นอกจากนี้ความหมายยังรวมไปถึงความสามารถในการฟื้นตัว (bounce back) จากเหตุการณ์พลิกผันในชีวิตที่เกิดขึ้นและสามารถเจริญงอกงาม (Thrive) ได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้าย (Gupta, 2019) ซึ่งความเข้มแข็งทางใจอาจไม่ใช่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดการกระทำอย่างเหมาะสมเมื่อเด็กต้องเผชิญกับความทุกข์ยากเพียงเท่านั้นแต่ความเข้มแข็งทางใจได้เสริมสร้างให้เกิดกระบวนการพัฒนาที่จะทำให้เด็กเกิดความสามารถในการใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนเพื่อนำไปใช้ในการปรับตัวให้ประสบความสำเร็จได้ แม้ว่า จะยังคงอยู่ในความทุกข์ยาก การศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจเกิดขึ้นอย่างแพร่หลายแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ บริบท หรือกลุ่มบุคคลที่ศึกษาซึ่งได้มีการให้ความหมายของความเข้มแข็งทางใจที่มีรายละเอียดบางอย่างแตกต่างกันออกไป แต่ยังคงความหมายหลักที่ใกล้เคียงกันซึ่งสามารถแบ่งการนิยามความหมายออกได้เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกคือ กลุ่มที่เน้นศึกษาความเข้มแข็งทางใจในรูปแบบของลักษณะประจำตัวบุคคล (individual trait) กลุ่มที่สองมองความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการ (Process) และกลุ่มสุดท้ายมองว่าเป็นผลลัพธ์ (Outcome) (Hengudomsab, 2007; ขวัญธิดา พิมพการ, 2561) ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความเข้มแข็งทางใจในรูปแบบของลักษณะประจำตัวบุคคล (individual trait) เป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยป้องกัน เป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่ช่วยบุคคลต่อต้านกับภาวะเสี่ยงหรือลดผลในทางลบที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยง (A. S. Masten, & Reed, M. J., 2002; Williams, 2017) ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของลูธ่าและซัสแมน (Luthar, 2000) ได้ให้ความหมายว่าความเข้มแข็งทางใจเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคล (personal trait) โดยเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง

ภายใต้บริบทที่แวดล้อม รวมไปถึงลักษณะประจำตัวของครอบครัวที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น มีการดูแลและสนับสนุนจากครอบครัว ความหวังและกำลังใจจากครอบครัว ครอบครัวมีกฎระเบียบและแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับบุคคลในครอบครัว ความศรัทธาต่อศาสนาของคนในครอบครัว ความสามารถในการเข้าถึงเครือข่ายทางสังคมของครอบครัว และความรักความผูกพันจากสมาชิกในครอบครัวขยาย ส่วนคุณลักษณะประจำตัวระดับชุมชนที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางใจ เช่น สามารถเข้าถึงบริการด้านต่างๆ ในชุมชน การมีเครือข่ายในชุมชน การมีส่วนร่วมในกลุ่มหรือชุมชน การมีความผูกพันแนบแน่นกับชุมชน อาศัยในชุมชนที่มีระบบการดูแลกันและกันและมีการปกป้องคนในชุมชน เป็นต้น เช่นเดียวกับกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995a, 1997, 1998) ให้ความหมาย ความเข้มแข็งทางใจ ว่าเป็นความสามารถของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ที่ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งความสามารถนี้บุคคลจะต้องได้รับการเสริมสร้างให้รู้สึกว่าคุณเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) ฉันมี (I have) 2) ฉันเป็น (I am) 3) ฉันสามารถ (I can) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิตบุคคลก็จะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้จัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้

2. แนวคิดความเข้มแข็งทางใจในความหมายที่เป็นพลวัต (Dynamic) หรือกระบวนการ (Process) เป็นกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักวิจัยบางท่านเรียกว่าความเข้มแข็งทางใจแบบเน้นตัวบุคคล (Person focus) แนวคิดนี้ศึกษาผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจได้ในมุมมองที่ค่อนข้างกว้าง จึงมีความยากระดับหนึ่งในการนำมาสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับการให้นิยามของไดเออร์และแมคกินเนส (Dyer J. G. & McGuinness T. M., 1996) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตซึ่งเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (a dynamic process) ที่ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยปกป้อง (protective factor) ที่เป็นสมรรถนะเฉพาะจำเป็นในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจ อันประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคล และระหว่างบุคคลกับครอบครัว สอดคล้องกับการให้นิยามของ ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล (ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล, 2550) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิตให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้ และสามารถเผชิญกับปัญหาในวิกฤตนั้น ๆ ได้

3. แนวคิดความเข้มแข็งทางใจที่เป็นผลลัพธ์ (Outcome) ให้ความสำคัญกับความสามารถในการคงไว้ซึ่งสมดุลของจิตใจ มีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต นักวิจัยบางท่านเรียกแนวคิดนี้ว่าความเข้มแข็งทางใจแบบเน้นตัวแปร (Variable focus) (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561) ซึ่งแนวคิดนี้สามารถสร้างตัวแปรทำนายการเกิดความเข้มแข็งทางใจและนำไปสู่การสร้างโปรแกรมการบำบัดที่มีประสิทธิภาพได้ แต่ไม่สามารถมองความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมได้ ขาดการมองวิถีชีวิตของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจในมุมมองกว้าง ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของแมสเทนและคณะ (A. S. Masten, Best, K.M.; & Garnezy, N., , 1990) ให้ความสำคัญความเข้มแข็งทางใจเป็นผลลัพธ์ (outcome) ของความสำเร็จในการปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่คุกคาม

ซึ่งในงานวิจัยนี้เน้นการสร้างรูปแบบส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยมองความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถที่ได้รับการพัฒนาเป็นพลวัตหรือกระบวนการ โดยได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมรอบตัวของเด็ก ตั้งแต่ระดับครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน โดยผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรจากเอกสารและแหล่งข้อมูลต่าง ๆ จากนั้นนำปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้นมาคืนข้อมูลและร่วมกันออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยกิจกรรมเน้นการขับเคลื่อนเป็นพลวัตที่ดำเนินการทั้งในระดับบุคคล และสังคมที่อยู่แวดล้อมของนักเรียน คือครอบครัว และโรงเรียน และมีการประเมินตัวแปรความเข้มแข็งทางใจด้วยวิธีการที่หลากหลายทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

มีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจเป็นจำนวนมาก เพื่อศึกษาว่าเมื่อบุคคลอยู่ในเหตุการณ์ของความทุกข์ยากหรือเจ็บป่วย เหตุใดจึงมีคนบางกลุ่มสามารถฟื้นคืนตัวได้ มีปัจจัยหรือองค์ประกอบอะไรที่ทำให้เขาปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อค้นหาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ เริ่มต้นความสนใจมุ่งเน้นไปที่ผู้เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิต ต่อมาเริ่มนำมาใช้กับคนทั่วไปเพื่อหาปัจจัยที่ป้องกันพวกเขาจากความยากลำบากในชีวิต โดยจากรายงานเรื่องแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (A guide to promoting resilience in children) (Grotberg, 1995a) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจที่ได้ทำการศึกษากับเด็กในระดับนานาชาติ จากกลุ่มตัวอย่าง 14 ประเทศรวมทั้งประเทศไทย (The International resilience project) เก็บข้อมูลโดยให้เด็กและผู้ปกครองตอบคำถาม 15 คำถาม ซึ่งเป็นเหตุการณ์สมมุติสถานการณ์ทุกข์ยาก ใ้บุตรตรวจสอบตัวเองซึ่งความเข้มแข็งทางใจ และแบบทดสอบมาตรฐานจำนวน

3 ฉบับ ในกลุ่มตัวอย่างเด็กจำนวน 589 คน และผู้ปกครองของเด็ก ในจำนวนนี้เป็นเด็กผู้หญิง ร้อยละ 48 และเป็นเด็กผู้ชาย ร้อยละ 52 มากกว่าครึ่งของของเด็กที่เข้าร่วม อายุอยู่ระหว่าง 9 -11 ปี พบว่า ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์เนื้อหาแบ่งออกได้เป็น 3 ปัจจัย ซึ่งสามารถจัดกลุ่มเป็น 3 กลุ่มหลักที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งทางใจ คือ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และ ฉันสามารถ (I can) โดยในแต่ละด้านมีองค์ประกอบย่อยอีกด้านละ 5 องค์ประกอบ ดังมีรายละเอียด ดังนี้ (Grotberg, 1995a; อัจฉรา สุขารมณ, 2559)

สิ่งที่ฉันมี (I have)

ปัจจัยกลุ่มฉันมี คือ ปัจจัยสนับสนุนจากภายนอกและทรัพยากรสนับสนุนที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ก่อนที่เด็กจะตระหนักว่าฉันคือใคร หรือฉันสามารถทำอะไรได้ พวกเขาต้องการการสนับสนุนจากแหล่งภายนอกตนเพื่อพัฒนาความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคง นั่นคือการวางรากฐาน เป็นแกนหลักสำหรับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ การได้รับการสนับสนุนนี้มีความสำคัญตลอดช่วงวัยเด็ก ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และการเป็นผู้ได้รับการดูแลจากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

2) การสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นการที่ได้รับการสอนจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยผ่านจากการกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิดก็จะได้รับการลงโทษ หากทำตามกติกาก็จะได้รับคำชมเชย

3) การมีต้นแบบ คือ การมีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรมจรรยาและทำได้ตามหลักศาสนาที่ตนนับถืออยู่

4) การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุนในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการให้ความช่วยเหลือในยามจำเป็น

5) การมีแหล่งสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการ รวมทั้งด้านความปลอดภัย เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

สิ่งที่ฉันเป็น (I am)

ปัจจัยกลุ่มฉันเป็น คือ ความรู้สึกภายในของเด็กและจุดแข็งของบุคคล ประกอบไปด้วย ความรู้สึก ความเชื่อ และเจตคติ ในตัวเอง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1) การเป็นที่รักของคนอื่น คือ การที่รับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยรักของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

2) การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี

3) การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองสำคัญ และมั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

4) การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา

5) การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ

สิ่งที่ฉันสามารถ (I can)

ปัจจัยกลุ่มสิ่งที่ฉันสามารถ คือ สังคมของเด็กและทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ เด็กเรียนรู้ทักษะนี้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการได้รับการสั่งสอนมาจากผู้อื่น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1) สื่อสารได้อย่างเหมาะสม คือ สามารถบอกความคิด ความต้องการและความรู้สึกของตนเองได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้เช่นกัน

2) แก้ปัญหาได้ วางแผนได้ สามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และร้องขอความช่วยเหลือได้ถ้าตนเองไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้

3) ควบคุมตัวเองได้ ทั้งความรู้สึกและแรงขับต่าง ๆ

4) บอกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการกับปัญหาระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม

5) สร้างสัมพันธภาพที่จริงใจกับผู้อื่น สามารถค้นหาบุคคลที่จะสามารถแบ่งปันความรู้สึก ความกังวล และปัญหาอันเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้

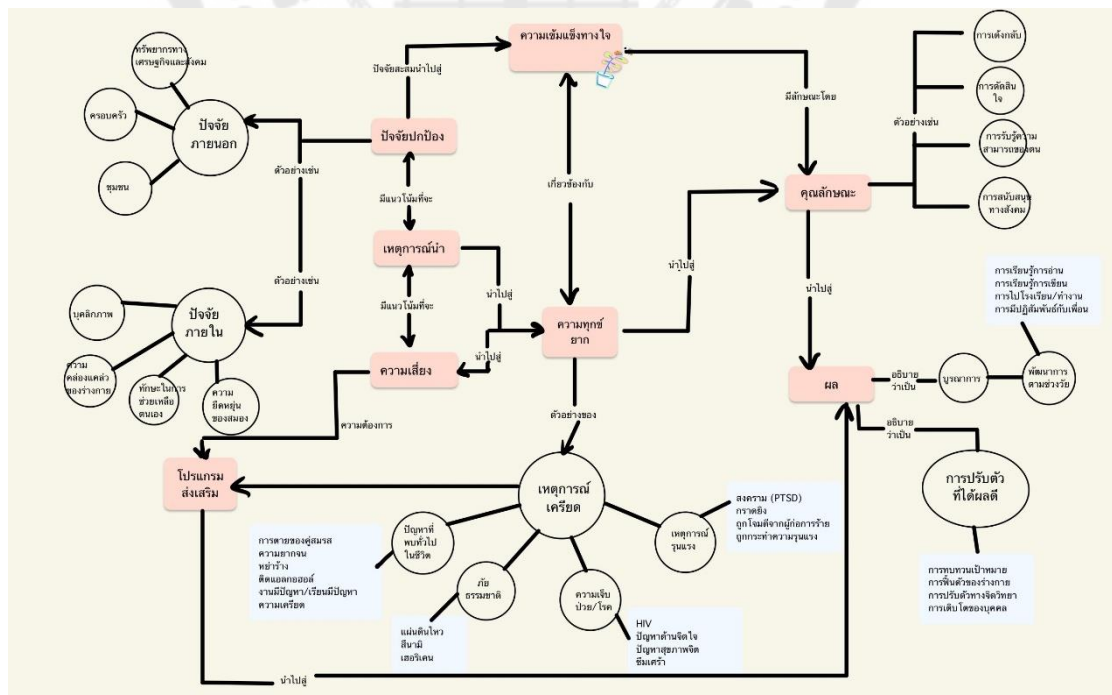
องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995a) มีปัจจัยที่สำคัญสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารของการ์เซียเดีย (Garcia-Dia, 2013) เพื่อศึกษาถึงคุณลักษณะและลักษณะเฉพาะของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งแม้จะพบว่ามีความแตกต่างกันด้านการให้นิยามไปตามกลุ่มที่ศึกษา แต่มีองค์ประกอบสำคัญเหมือนกัน 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การฟื้นคืน (Rebounding) ซึ่งเป็นคำที่ใช้บ่อยมาก ซึ่งหมายถึงการฟื้นคืนกลับหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต บุคคลสามารถรู้ถึงเหตุการณ์ทุกข์ยากในชีวิตแต่ก็สามารถเติบโตจากเหตุการณ์นี้ได้ และก้าวไปสู่การใช้ชีวิตแบบวิถีปกติใหม่

2) ความมุ่งมั่น (Determination) องค์ประกอบนี้ถือว่ามีมีความสำคัญเพราะมันคือความเชื่อของบุคคลว่าพวกเขาจะสามารถเอาชนะความยากลำบากที่พวกเขาต้องเผชิญได้

3) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) องค์ประกอบนี้ถือว่ามีมีความสำคัญสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ การมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างน้อย 1 ความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความหมายกับเขาก็ถือว่ามีมีความสำคัญต่อของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งผลลัพธ์อาจทำให้มีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มมากขึ้น

4) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นคุณลักษณะที่อยู่หลากหลายช่วง หลากหลายรูปแบบ และหลากหลายระดับ ของความเข้มแข็งทางใจ หมายถึงความเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้หรือการเอาชนะเหตุการณ์ในชีวิตมาได้ นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมคนบางคนจึงล้มเหลวแต่บางคนกลับมามีความเข้มแข็งได้ คุณลักษณะนี้ทำให้บุคคลยังคงความเข้มแข็งอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิต



ภาพประกอบ 1 แผนที่ความคิดของความคิดของความเข้มแข็งทางใจ

ที่มา : ดัดแปลงจาก Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., O'Flaherty, D. (2013). Concept Analysis: Resilience. Archives of Psychiatric Nursing, 27, 264-270.

จากแผนที่ความคิด กาเซียเดีย (Garcia-Dia, 2013) สร้างขึ้นได้แสดงให้เห็นปัจจัยต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกันจนทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ การดึงกลับ (ฟื้นคืน) การมุ่งมั่น/การตัดสินใจ การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ปัจจัยปกป้องที่สำคัญแบ่งเป็นปัจจัยภายนอกบุคคล คือ แหล่งทรัพยากร ครอบครัว และชุมชน ส่วนปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ ความคล่องแคล่วของร่างกาย ทักษะการขอความช่วยเหลือ และความยืดหยุ่นของสมอง เมื่อเจอกับความทุกข์ยากของชีวิตที่อาจเกิดจากสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ภัยพิบัติจากธรรมชาติ ความเจ็บป่วย เหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ บุคคลบางกลุ่มอาจปรับตัวได้อย่างเหมาะสมแต่สำหรับคนกลุ่มเสี่ยงที่ปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่เหมาะสมแล้วการเข้าไปเสริมสร้างจะช่วยให้เขาพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญขึ้นและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจโดยมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความสามารถซึ่งยังขาดการอภิปรายถึงปัจจัยปกป้อง และงานวิจัยที่ศึกษากับวัยเด็กตอนกลางและวัยรุ่นมักจะใช้วิธีศึกษาปัจจัยด้วยการสำรวจข้อมูลย้อนหลังโดยให้ผู้ปกครองเป็นคนรายงาน (Retrospective parent reports) อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องมีการศึกษาในอนาคตเพิ่มเติมเกี่ยวกับขีดความสามารถในช่วงต้นและวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาปัจจัยปกป้องในตนเองและใช้ทรัพยากรรอบตัวเพื่อเสริมสร้างตนเองได้ เช่น ความสามารถในการกำกับควบคุมอารมณ์ซึ่งจำเป็นต่อการควบคุมสมาธิและพฤติกรรม ซึ่งจะไปส่งเสริมความสามารถทางวิชาการและสังคมด้วย การมีทักษะการควบคุมตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ สำหรับเยาวชนที่มีความเสี่ยงสูงคือกลุ่มเยาวชนที่มีประสบการณ์ของทางอารมณ์เชิงลบและตึงเครียดสูง (Eisenberg, 1997) ดังนั้น กุญแจสำคัญของการพัฒนางานวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) คือ ภาระบูรณาการที่เด็กสามารถปรับตัวและมีกลวิธีในการควบคุมอารมณ์ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูงได้ ในขณะที่เดียวกันการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่ที่เข้าใจก็จะช่วยให้เด็กเกิดความไว้วางใจและช่วยเหลือให้เขาบรรลุผลลัพท์ได้อย่างเหมาะสม ท้ายที่สุดแล้ว เด็กจะไม่สามารถใช้ปัจจัยปกป้องตนเองได้อย่างเต็มที่ หากพวกเขาไม่สามารถที่จะมีส่วนร่วมไปกับปัจจัยแวดล้อมด้านจิตใจและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อให้เกิดความกระจ่างถึงกระบวนการที่ทำให้เด็กกลายเป็นนักแก้ไขปัญหาที่ยืดหยุ่น วางตัวในสังคมได้เหมาะสม

และพัฒนาคุณลักษณะที่ดีในตนเองได้ และทำที่สุดแล้วรูปแบบการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ น่าจะเป็นการพัฒนาแบบเป็นกระบวนการ (Luthar S. S., 2003) ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยโดยคำนึงถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและสิ่งแวดล้อมทางสังคมรอบตัวเด็ก โดยนำการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้เพื่อคาดหวังให้เกิดการมีส่วนร่วมและการเปลี่ยนแปลงทางบวกของผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก อันจะนำไปสู่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาอย่างยั่งยืน

วิธีวัดความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

การประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ในผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มักได้ข้อมูลจากผู้ถูกประเมินโดยตรงจากการสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม แต่ในเด็กข้อมูลมักได้จากครูและผู้ปกครองซึ่งมักเป็นข้อมูลด้านพฤติกรรมและสังคมมากกว่าเรื่องอารมณ์ความรู้สึกภายในของเด็ก อย่างไรก็ตามแม้ข้อมูลจากผู้ถูกประเมินโดยตรงจะสามารถบอกเรื่องอารมณ์ความรู้สึกได้ดีแต่ความสามารถในการประเมินตนเองของแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน ดังนั้นข้อมูลจึงควรได้จากหลายๆ แหล่ง (multiple informants) เพื่อให้ครอบคลุมทุกมุมมองและสถานการณ์ ส่วนรูปแบบของการประเมินสามารถใช้ได้หลากหลายวิธีร่วมกัน ทั้งการตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสังเกต ซึ่งรัทเทอร์ (Rutter, อ้างใน ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551) ให้ความเห็นว่า การสังเกตน่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการประเมินความเข้มแข็งทางใจ (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551)

อย่างไรก็ตามการสังเกตอาจไม่สะดวกในหลายกรณี จึงมีเครื่องมือสำหรับวัดความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ด้วยวิธีการประเมินตนเองจำนวนหลากหลายเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อให้เก็บข้อมูลได้ตามวัตถุประสงค์ และมีการนำไปวัดกับประชากรหลากหลายกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งวินเดิล (Windle, 2011) ได้ทบทวน พบว่ามีจำนวนถึง 19 ฉบับ โดยพวกเขาสังเกตว่ามี 4 ฉบับ ที่ปรับขึ้นจากแบบประเมินต้นฉบับ และพบว่ามีจำนวน 3 ฉบับ มีคุณสมบัติการวัดที่ดีที่สุด (Psychometric rating) ได้แก่ 1) The Connor Davidson Resilience Scale 2) The Resilience scale for adults 3) The Brief Resilience Scale แบบวัดมีรายละเอียด ดังนี้ (Garcia-Dia, 2013)

1. The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) ถูกนำมาใช้ทางคลินิกและกับคนทั่วไปที่ไม่ได้เข้ารับบริการที่คลินิก เพื่อประเมินความเข้มแข็งทางใจหรือความสามารถที่จะเปลี่ยนหรือปรับตัวกับความทุกข์ยากในชีวิต มีจำนวนข้อคำถาม 25 ข้อ ประเมินความสามารถของบุคคล 5 องค์ประกอบความสามารถ คือ 1) ความสามารถในตัวของบุคคล การมีมาตรฐาน และความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ 2) การมีความเชื่อ

และความสามารถในการอดทนต่อผลกระทบเชิงลบที่เกิดขึ้น สามารถรับมือกับความเครียดได้ 3) ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และการมีสัมพันธภาพที่ดี 4) ความสามารถในการควบคุมตนเอง 5) การมีจิตวิญญาณ ความเชื่อ และทัศนคติที่เหมาะสม (Connor K. M. & Davidson J. R., 2003)

2. The Resilience scale for adults ประเมินใน 5 องค์ประกอบ คือ ความสามารถส่วนบุคคล ความสามารถทางสังคม ความผูกพันในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และคุณลักษณะของบุคคล

3. The Brief Resilience Scale มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ให้ประเมินแนวโน้มของการปรับตัว ประกอบด้วย ทรัพยากรในตัวบุคคลที่นำมาใช้เพื่อปรับตัว พฤติกรรมความเจ็บปวดจากการปรับตัว และความสุขด้านจิตใจ

แนวคิดการเผชิญความเครียดและการเติบโตหลังเผชิญความทุกข์

การเผชิญปัญหา (Coping) หมายถึงความพยายามเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อจัดการกับความต้อการที่มีความเฉพาะ ทั้งความต้องการภายนอกและ/หรือความต้องการภายในซึ่งประเมินแล้วว่าจำเป็นต้องใช้ความพยายามมากหรือเกินกว่าทรัพยากรของบุคคล (Lazarus RS & S., 1984) ความต้องการเหล่านี้แตกต่างกันไปตามปัญหาในแต่ละวัน (Lazarus RS & S., 1984; Wolfe J, Keane TM, Kaloupek DG, Mora CA, & P., 1993) ไปจนถึงปัญหาที่มีความรุนแรงมาก โดยในขณะที่ทุกคนใช้ทักษะการเผชิญปัญหาก็กไม่ใช่ว่าทุกคนจะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ เพราะวิธีการเผชิญปัญหาบางอย่างไม่ได้มีประโยชน์หรือทำให้เกิดผลดี ซึ่งต่างจากความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งหมายถึงการเผชิญปัญหาในเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลง เทคนิคการเผชิญปัญหาอาจเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษทั้งต่อสถานการณ์เฉพาะหน้าและสุขภาพจิตของบุคคล (Rice & Liu, 2016) โดยทั่วไปรูปแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวก คือการเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (problem-focused coping) และการเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ (emotion-focused coping) (Baker JP & Berenbaum H., 2007; Skinner A, Edge K, Altman J, & H, 2003) ยกตัวอย่างแบบสำรวจ COPE (Coping Operations Preference Enquiry) ระบุการเผชิญปัญหาพื้นฐานออกเป็น 3 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขปัญหา การเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ และการเผชิญปัญหาที่ผิดปกติ (dysfunctional coping) (Carver CS, Scheier MF, & JK., 1989) ซึ่งการเผชิญปัญหาเชิงรุก (active coping) คือการเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขที่ปัญหา หมายถึงความพยายามที่จะกำกับหรือควบคุมสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) การเผชิญปัญหาเชิงรุกพร้อมด้วยสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีนั้นมีความสัมพันธ์กับ

ความสามารถในการทำงานของบุคคล (Skinner A et al., 2003) ในขณะที่การเผชิญปัญหาแบบอื่น เช่น การเผชิญปัญหาโดยการหลีกเลี่ยง (avoidant coping) เป็นเทคนิคหนึ่งซึ่งพยายามหลีกเลี่ยงตัวสร้างความเครียด ซึ่งผลที่ตามมาคือการการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความสามารถในการทำงาน (Gustems-Carnicer, Calderón, & Calderón-Garrido, 2019) การเผชิญปัญหาที่ประสบความสำเร็จถือเป็นการปรับตัว รวมไปถึงความสามารถในการสะท้อนตนเอง การวางแผน การเปลี่ยนแปลง และการคิดหลายมิติ (Ray, Lindop, & Gibson, 1982) การพัฒนากลไกการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโตอย่างแข็งแกร่งและเป็นพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการควบคุมอารมณ์ รวมไปถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยรวม (Carver & Connor-Smith, 2010)

แนวคิดการเติบโตหลังเผชิญความทุกข์

ลักษณะที่สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจอาจมีอยู่ก่อนที่จะเผชิญกับความยากลำบาก และสามารถเพิ่มหรือส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้ ซึ่งอาจเป็นการป้องกันตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตามจากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า คุณลักษณะที่ดีเหล่านี้อาจพัฒนาขึ้นภายหลังจากเผชิญเหตุการณ์ที่รุนแรง ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเจริญเติบโตขึ้นหลังเผชิญความทุกข์ (post-traumatic growth: PTG) กระบวนการดังกล่าวหมายถึง กระบวนการของการต่อสู้ฟันฝ่าจนนำไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจในเชิงบวก ซึ่งมักมีความหมายลึกซึ้งสำหรับแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามการเติบโตหลังบาดแผลไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน (Rice & Liu, 2016; Tedeschi RG & Calhoun LG, 1995) การเติบโตหลังเผชิญความทุกข์เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเชิงบวกมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีพลังมากขึ้น เปลี่ยนลำดับความสำคัญของชีวิตใหม่ และลึกซึ้งถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และจิตวิญญาณ (Gökalp, Koç, & Kozan, 2022; Tedeschi & Calhoun, 2004)

แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม

สำหรับนักเรียนวัยรุ่นการดำเนินชีวิตส่วนหนึ่งพวกเขาสามารถดูแลตัวเองได้ แต่อีกส่วนหนึ่งจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น โดยแหล่งสนับสนุนที่สำคัญคือคนที่อยู่ใกล้ชิด ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู และเพื่อน การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนที่บุคคลสามารถเข้าถึงได้ผ่านความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น กลุ่ม และชุมชนขนาดใหญ่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพจิต เช่นการศึกษาของลีพบว่า การสนับสนุนทางสังคมทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันผลกระทบทางลบของความเข้มแข็งทางใจต่อสุขภาพจิต (Li et al., 2021) นอกจากนี้กาลานีส (Galanis et al., 2022) วิจัยทบทวนเอกสารอย่างเป็นระบบ พบความสัมพันธ์

เชิงบวกของการสนับสนุนทางสังคมกับความเข้มแข็งทางใจ สอดคล้องกับซิปเปิล (Sippel, et al., 2015) พบว่าเมื่อพิจารณาความเข้มแข็งทางใจในมุมมองของผลลัพธ์หรือกระบวนการ การสนับสนุนทางสังคมเป็นกุญแจสำคัญต่อการเกิดความเข้มแข็งทางใจ ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของเฮาส์ อ้างถึงในนิเชต เสริมชัย (2554) แบ่งการสนับสนุนออกได้เป็น 4 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) เช่น ให้การนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย 2) การสนับสนุนด้านให้การประเมินผล (Appraisal) ให้ข้อมูลป้อนกลับ การเห็นพ้อง การรับรอง บอกให้ทราบถึงผลดีที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information) คำแนะนำ การตักเตือน การให้คำปรึกษา และการให้ข่าวสารรูปแบบต่างๆ 4) การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ (Instrumental) เช่น การสนับสนุนแรงงาน เงิน เวลา เครื่องมือ เป็นต้น

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน

การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่มีฐานะยากจนโดยนักจิตวิทยา

สมาคมจิตแพทย์อเมริกาได้ให้คำแนะนำสำหรับนักจิตวิทยาที่มีความตั้งใจจะช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่มีฐานะยากจน โดยนักจิตวิทยาต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม รวมไปถึงอุปสรรคที่ทำให้เด็กไม่สามารถเข้าถึงบริการและการดูแลได้ ซึ่งที่ผ่านมามีพบว่า กลุ่มคนที่มีปัญหาด้านสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic status: SES) ได้ถูกมองข้ามจากนักจิตวิทยาในการศึกษางานที่เกี่ยวข้องกับด้านวิชาการทั้งในด้านทฤษฎีและระเบียบวิธีวิจัย (Lee, 2013; Reimers, 2015) เนื่องจากข้อจำกัดของการวัดสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม และความซับซ้อนของตัวแปรทั้งเชิงรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งต้องใช้การศึกษาหลากหลายศาสตร์ เช่น เศรษฐศาสตร์ สังคมศาสตร์ มานุษยวิทยา การเมือง ฯลฯ การไม่ได้รับความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับปัญหานี้มีเหตุผลที่สามารถอธิบายได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความตั้งใจของนักวิชาชีพที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงจากคนจนและบุคคลผู้มีรายได้น้อย (Lott, 2002) ความยากของการวัดอย่างแม่นยำในการกำหนดตัวชี้วัดระดับสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Diemer, 2013) อิทธิพลจากค่านิยมหรือความเชื่อดั้งเดิมที่มีทัศนคติเชิงลบต่อครอบครัวคนยากจนและผู้มีรายได้น้อยจากกลุ่มบุคคลที่ถือว่าเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคม (Dominant culture) (Kunzman, 2016) จนกระทั่ง APA ได้สร้างความท้าทายขึ้นโดยการเผยแพร่เอกสารเรื่อง “การล่องหนของผู้มีรายได้น้อย” (Invisibility of low-income persons) ในปี 2000 (Lott, 2002) ซึ่ง APA ได้สนับสนุนให้มีการทำวิจัยและนโยบายสาธารณะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้ยากจนและกลุ่มที่มีปัญหาด้านสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนี้ได้จัดตั้งหน่วยงานเพื่อทำการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากเศรษฐกิจ (OSES) ในปี 2007 และได้ทำการศึกษาและรวบรวมเอกสารจนพบว่าปัญหาทาง

เศรษฐกิจและความยากจนส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจและความผาสุกของชีวิต (Psychological and Social Well-being) (American Psychological Association, 2019)

ผลกระทบจากปัจจัยด้านเศรษฐกิจยังส่งผลกระทบต่ออีกหลายด้านของชีวิต รวมไปถึงพฤติกรรมการเข้าหาความช่วยเหลือ (Help-seeking behavior) และการรักษาที่มีประสิทธิภาพ (Treatment effectiveness) ของกลุ่มคนชายขอบด้านเศรษฐกิจและผู้มีรายได้น้อย ซึ่งความเข้าใจในเรื่องนี้ของนักจิตวิทยาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยมีการฝึกอบรมนักจิตวิทยาสำหรับทำงานกับกลุ่มคนชายขอบด้านเศรษฐกิจและผู้มีรายได้น้อย (low-income and economic marginalization: LIEM) ให้มีความพร้อมในการดูแล โดยคำนึงถึงสภาวะแวดล้อมที่คนกลุ่มนี้ต้องเผชิญ และมีการปรับโปรแกรมการดูแลด้านจิตวิทยาด้วยการใช้เครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา มากกว่าการจัดโปรแกรมที่หรูหราสำหรับคนที่มีฐานะ (American Psychological Association, 2019) ในด้านจริยธรรม ได้มีคำแนะนำให้นักจิตวิทยาพึงระมัดระวังความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น เช่น ระวังไม่ให้เกิดการบีบบังคับในระหว่างการศึกษาวิจัย ระมัดระวังกรณีผู้เข้าร่วมวิจัยไม่กล้าถอนตัวจากงานวิจัยเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ และผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีฐานะยากจนบางรายอาจปิดบังข้อมูลที่สำคัญกับนักวิจัยเนื่องจากอาจกลัวที่จะสูญเสียการชดเชยด้านการเงินในบางอย่าง (Ripley, 2006) ประเด็นเหล่านี้ นักจิตวิทยาควรให้ความสนใจและระมัดระวังเป็นพิเศษ

นอกจากนี้สมาคมจิตแพทย์อเมริกาได้นำเสนอคู่มือการช่วยเหลือเชิงจิตวิทยาแก่บุคคลผู้มีรายได้น้อยและคนชายขอบทางเศรษฐกิจ เพื่อช่วยให้นักจิตวิทยาได้เตรียมตัวสำหรับการดูแลซึ่งต้องคำนึงถึงเรื่องวัฒนธรรมความยากจนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความผาสุกในชีวิต พึงออกแบบบริการและโปรแกรมโดยพิจารณาถึงอุปสรรคต่อการเข้าถึงบริการและการจัดบริการที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้มีรายได้น้อย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 เรื่อง คือ 1) การศึกษาฝึกอบรม 2) ความยากจนและความแตกต่างด้านสุขภาพ 3) การวางแผนการรักษา 4) ความเชื่อมโยงระหว่างความยากจนกับการประกอบอาชีพและการไม่มีงานทำ

การช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่มีฐานะยากจนโดยครอบครัวและโรงเรียน

จากผลการศึกษาพบว่าความยากจนมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของเด็กซึ่งกำลังอยู่ในวัยเรียน และพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่อบอุ่น ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลเด็กและพัฒนาทางกายและทางสุขภาพจิต ดังนั้น การมีครอบครัวที่อบอุ่นจะสามารถช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยได้ (Kirby, 2020) ซึ่งผู้ปกครองควรเข้ามามีบทบาทร่วมกับโรงเรียนและนักจิตวิทยาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

หากยึดตามองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจตามที่กรอทเบิร์ก (1995) เสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งควรตระหนักว่าเด็กที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน มีจุดเน้นที่จะต้องการเสริมสร้างในองค์ประกอบหลักคือ สิ่งที่ฉันมี สิ่งที่ฉันเป็น และความสามารถที่ฉันมี ไม่เท่ากัน เมื่อเด็กโตขึ้นเขาจะเปลี่ยนการพึ่งพาที่ตอนเด็กให้ความสำคัญจากแหล่งสนับสนุนจากภายนอก (I have) มาสู่การใช้ทักษะของเขาเองมากขึ้น (I can) และในขณะเดียวกันก็เริ่มสร้างและเสริมความรู้สึกและทัศนคติส่วนบุคคล (I am) ไปด้วยเช่นกัน เมื่อทักษะของความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันไปตามช่วงอายุของเด็ก ดังนั้นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่ต้องการจะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจควรมีการเตรียมตัวด้านภาษาและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก เนื่องจากในวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษากับเด็กในวัยเรียน จึงขอเสนอรายละเอียด การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กอายุ 8 ปี ถึง 11 ปี ดังนี้ (Grotberg, 1995b)

พันธกิจตามช่วงวัยเด็ก อายุ 8 ปี ถึง 11 ปี ในช่วงอายุแปดถึงสิบเอ็ดปีเด็กเรียนรู้การทำงาน พวกเขามีส่วนร่วมอย่างขยันขันแข็งในการเรียนรู้ทักษะชีวิต โดยเฉพาะที่โรงเรียน เด็กต้องการที่จะประสบความสำเร็จ และต้องการมีภาพเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง (positive self-image) ในฐานะผู้ประสบความสำเร็จ พวกเขาต้องการเพื่อนสนิทเช่นเดียวกับการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและการเห็นด้วย พวกเขาสามารถทำภารกิจให้สำเร็จและสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ ถ้าเด็กไม่สามารถประสบความสำเร็จในงานต่างๆ นี้ เขาจะรู้สึกมีปมด้วยและจะรู้สึกอ่อนไหวอย่างมากต่อข้อจำกัดของตนเอง หากผู้ดูแล ครู หรือเพื่อน ทำให้เขาเป็นตัวตลกหรือสื่อสารว่าพวกเขาไม่สามารถทำได้มากนัก เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและเริ่มสงสัยในคุณค่าของตนเอง และความสามารถในการประสบความสำเร็จบนโลกใบนี้ ซึ่งสิ่งที่ผู้ปกครองควรส่งเสริม ตัวอย่างเช่น

- ให้ความรักโดยไม่มีเงื่อนไข
- แสดงความรักด้วยวาจาและภาษากายที่เหมาะสมกับอายุ
- ใช้การจำกัด พฤติกรรมสงบ และการตักเตือนด้วยวาจา เพื่อช่วยให้เด็กจัดการและปรับความรู้สึก โดยเฉพาะความรู้สึกเชิงลบ และการตอบสนองอย่างหุนหันพลันแล่น
- เป็นตัวแบบของพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน สื่อสารถึงคุณค่าและกฎเกณฑ์ รวมถึงปัจจัยด้านความเข้มแข็งทางใจที่สามารถนำมาใช้ได้
- ชี้แจงพื้นฐานของกฎและความคาดหวัง
- ยกย่องความสำเร็จและพฤติกรรมที่ต้องการ เช่น การอดทนทำการบ้านที่ยากจนสำเร็จ

- เปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกรับมือกับปัญหาและความทุกข์ผ่านการทำในสิ่งที่จัดการได้และการจินตนาการ ให้แนวทางของกระบวนการ นำปัจจัยด้านความเข้มแข็งทางใจที่เหมาะสมมาใช้

- ส่งเสริมการสื่อสารเพื่อให้สามารถพูดคุยถึงประเด็น ความคาดหวัง ความรู้สึก และปัญหาที่สามารถนำมาพูดคุยและแบ่งปันกันได้

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

แดเนียลและวาสเซล (Daniel B.& Wassell S., 2002) ได้ระบุถึงองค์ประกอบ 6 ด้าน (Six Daniel and Wassell resilience domain) ในการดำเนินชีวิตของเด็กที่สามารถปลุกฝังแล้วทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ขึ้นได้ ในแต่ละโดเมนจะให้ความสำคัญกับระดับนิเวศวิทยาเชิงสังคมตั้งแต่ระดับตัวเด็ก ระดับครอบครัว และระดับชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเด็ก การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในโดเมนใดโดเมนหนึ่งและในระดับนิเวศเชิงสังคมระดับใด ๆ จะส่งผลทางบวกไปที่โดเมนอื่น ๆ ด้วย (Antcliff, 2014) ซึ่งโดเมนทั้ง 6 ตัวประกอบไปด้วย

1. ความรู้สึกไว้วางใจและสัมพันธภาพ (Secure base)

ความสัมพันธ์ที่มีการปรับจูนเข้าหากันหรือการได้รับการตอบสนองจากผู้ใหญ่มีความสำคัญอย่างมากกับความเข้มแข็งทางใจของเด็กในเวลาต่อมา ซึ่งสัมพันธภาพนี้ไม่ได้มีความสำคัญเพียงช่วงวัยเด็กตอนต้นเท่านั้น แต่ยังมีสำคัญกับเด็กในวัยเรียนและวัยรุ่น เมื่อเขาต้องพบกับภารกิจที่สำคัญของการเจริญเติบโตนั่นคือการแยกตนออกเป็นอิสระ ซึ่งความไว้วางใจและสัมพันธภาพที่มั่นคงกับผู้ใหญ่นั้น ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี ดังนี้

- สามารถรับมือกับความกลัวและความวิตกกังวล
- สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ
- สามารถพัฒนาความสามารถในการจัดจ่อและเรียนรู้
- สามารถเรียนรู้สิ่งที่ถูกและผิด
- สามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ได้
- สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้
- สามารถรับมือกับการแยกจากและการเปลี่ยนผ่านของวัยได้

2. การสนับสนุนด้านการศึกษา (Education)

สภาพแวดล้อมทางการศึกษา ซึ่งอาจครอบคลุมถึงการเรียนที่เป็นทางการและสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้อื่น ๆ เช่น บ้าน สถานที่ดูแลเด็ก และกลุ่มในชุมชน สามารถเปิดโอกาสมากมายในการส่งเสริมและเพิ่มความเข้มแข็งทางใจของเด็ก สถานศึกษาเอื้ออำนวยสภาพแวดล้อมที่ทำให้เด็กมีประสบการณ์ ได้รับการสนับสนุนในการพัฒนาทักษะ ความสนใจ

และคุณลักษณะที่ดี ซึ่งสามารถสร้างปัจจัยป้องกันที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ มีบริบทให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกฝนการอยู่ในกฎระเบียบของสังคม และการรักษาสัมพันธภาพ นอกจากนี้ความสำเร็จของการศึกษายังถือเป็นปัจจัยป้องกันด้วย ทั้งนี้หากประสบการณ์ของเด็กที่มีต่อโรงเรียนเป็นไปในทางบวกและได้รับการสนับสนุนที่ดี เด็กเหล่านั้นมีโอกาสสูงที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของพวกเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูสามารถช่วยเหลือเด็ก ๆ ให้พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) เพื่อให้พวกเขามีความเข้าใจถึงสิ่งที่เขาสามารถบรรลุความสำเร็จและวิธีการไปสู่เป้าหมายของพวกเขา

3. สัมพันธภาพกับเพื่อน (Friendships)

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กที่มีมิตรภาพที่ใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อน อย่างน้อยเพียงแค่ 1 คน ที่สามารถให้กำลังใจกัน ให้มิตรภาพ และความสนุกสนาน ในขณะที่เดียวกันก็เป็นโอกาสในการเรียนรู้ทักษะการเข้าสังคมด้วยความเท่าเทียมกัน ทั้งการร่วมมือกันและการแข่งขันกัน ซึ่งสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนนั้นมีความแตกต่างจากสัมพันธภาพที่เด็กมีกับผู้ใหญ่ที่โดยทั่วไปมีความสัมพันธ์ทางอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน มิตรภาพและการยอมรับทางสังคมนั้นไม่เหมือนกัน เด็กที่ได้รับการยอมรับแต่อาจจะมีเพื่อนสนิทเลย และเด็กที่มีเพื่อนสนิทอาจโดยปฏิเสธจากเพื่อนส่วนใหญ่ก็เป็นได้ งานวิจัยของแคนาดาเกี่ยวกับวัยรุ่นในศูนย์อุปถัมภ์ (foster care) พบว่าวัยรุ่นที่มีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นกับเพื่อนจะมีความก้าวร้าวทางร่างกายน้อยลงและมีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่าคนที่ไม่มีเพื่อนสนิท นอกจากนี้พบการศึกษาระยะยาวแสดงให้เห็นว่าผลของการมีมิตรภาพที่ดีในวัยเด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสัมพันธภาพดีและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเพื่อนสนิททำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกันสำหรับเด็กที่ต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตครอบครัว เช่น การหย่าร้าง เป็นต้น เด็กสามารถต้านทานผลกระทบจากการต้องตกเป็นเหยื่อหรือการถูกปฏิเสธหากพวกเขามีเพื่อนสนิทหรือความสัมพันธ์ที่มั่นคง

4. พรสวรรค์และความสนใจ (Talents and Interests)

ความเข้มแข็งทางใจของเด็กสามารถเพิ่มขึ้นได้ผ่านการสนับสนุนให้เข้าร่วมในกิจกรรมที่พวกเขาชอบหรือในกิจกรรมที่พวกเขาถนัด สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมความมั่นใจในตนเองและการรับรู้ความสามารถในตนเอง นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งเกิดจากการมีประสบการณ์ความผูกพัน ความรู้สึกเป็นที่รักและได้รับการยอมรับ ซึ่งอาจเป็นการผสมผสานรวมกันของการการเห็นค่าของตนเองและการเห็นความสามารถของตนเอง การส่งเสริมความสนใจเฉพาะของเด็กและพรสวรรค์จะช่วยให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเห็นขอบเขตของความสามารถของตน และมีความเป็นไปได้เสมอที่เด็กจะได้พบบางสิ่งบางอย่างที่พวกเขาแต่ละคนมีความสามารถ แม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ แต่สิ่งที่สำคัญคือเด็กไม่ควรทำให้เด็ก

รู้สึกว่าคุณกดดันให้ปฏิบัติหรือให้ไปถึงเป้าหมายในกิจกรรมที่พวกเขาเลือก ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานกับเด็กจำเป็นต้องหาทางเพื่อสร้างโอกาสให้พวกเขาได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมซึ่งจะทำให้พวกเขาได้สัมผัสกับความรู้สึกแห่งความสำเร็จและให้ความสำคัญกับความสามารถของตนเอง

5) ค่านิยมที่เหมาะสม (Positive values)

การมีค่านิยมในเชิงบวกสามารถให้คำจำกัดความได้ว่า มีความสามารถในการกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ รับผิดชอบ และมีความใส่ใจต่อผู้อื่น ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับพฤติกรรมเอื้อสังคม (Prosocial behavior) ที่ครอบคลุมถึงการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน และการช่วยให้คนคลายจากความทุกข์ การเห็นอกเห็นใจหรือมีความสามารถในการระบุนอารมณ์ของผู้อื่น งานวิจัยที่ผ่านมาระบุได้ว่าเด็กที่มีระดับของความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงจะมีพฤติกรรมเอื้อสังคมมาก และมีระดับความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยลง ซึ่งพฤติกรรมเอื้อสังคมและการรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) นั้นเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางสังคม (Social competence)

6) ความสามารถทางสังคม (Social competence)

ได้มีผู้นิยาม ความสามารถทางสังคม หมายถึง การมีและการใช้ความสามารถในการบูรณาการความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุภารกิจในเชิงสังคมและผลลัพธ์ที่มีคุณค่าภายใต้บริบทของสังคมและวัฒนธรรม (Daniel B. & Wassell S., 2002) ครอบคลุมทักษะและคุณลักษณะที่หลากหลายรวมถึงความสามารถในการตีความบริบททางสังคม การคาดการณ์ผลของพฤติกรรมที่จะตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และแปลการตัดสินใจทางสังคมเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่มีประสิทธิผล และมากกว่าการมีทักษะทางสังคม ยังรวมไปถึงการมีพัฒนาการในการกระทำอย่างอิสระ (autonomy) และการกำกับตนเอง (self-regulation) เด็กที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองดีถือเป็นปัจจัยในการพัฒนาความสามารถทางสังคมอีกด้วย รวมไปถึงวิธีการที่พวกเขาอธิบายลักษณะของเหตุการณ์และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความสามารถทางสังคมแสดงถึงความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ

นอกจากแนวคิด 6 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจแล้ว ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดอื่น ๆ ที่ได้พูดถึงองค์ประกอบ ความสามารถ รวมไปถึงผลลัพธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยสรุปความเชื่อมโยงของแต่ละองค์ประกอบ (Antcliff, 2014; Daniel B. & Wassell S., 2002; Ginsburg K. R. & Jablov M. M., 2011; Grotberg, 1998) รายละเอียดแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 องค์ประกอบของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

Theory	Domains/ Materials/ Outcomes					
Six domains of resilience (Daniel & Wassells, 2002)	Secure base	Education	Friendship	Talents and Interests	Positive values	Social competencies
Resilience Domains (Grotberg, 1995)	I have	I can	I have	I can	I am	I can
Outcomes for children (The Benevolent Society, 2014)	Secure and stable relationship	Increasing self-efficacy	Secure and stable relationship	Increasing self-efficacy	Improving empathy	Increasing coping/self-regulation
	Increasing safety					
Looking After Children (LAC) materials (Parker et al., 1991 cited in Daniel & Wassells, 2002)	Health	Education	Emotional and behavioral development	Identity	Emotional and behavioral development	Self-care and competence
	-Emotional and behavioral development					
	Family and Peer relationships		Family and Peer relationships			
	Self-care and competence		Social presentation			

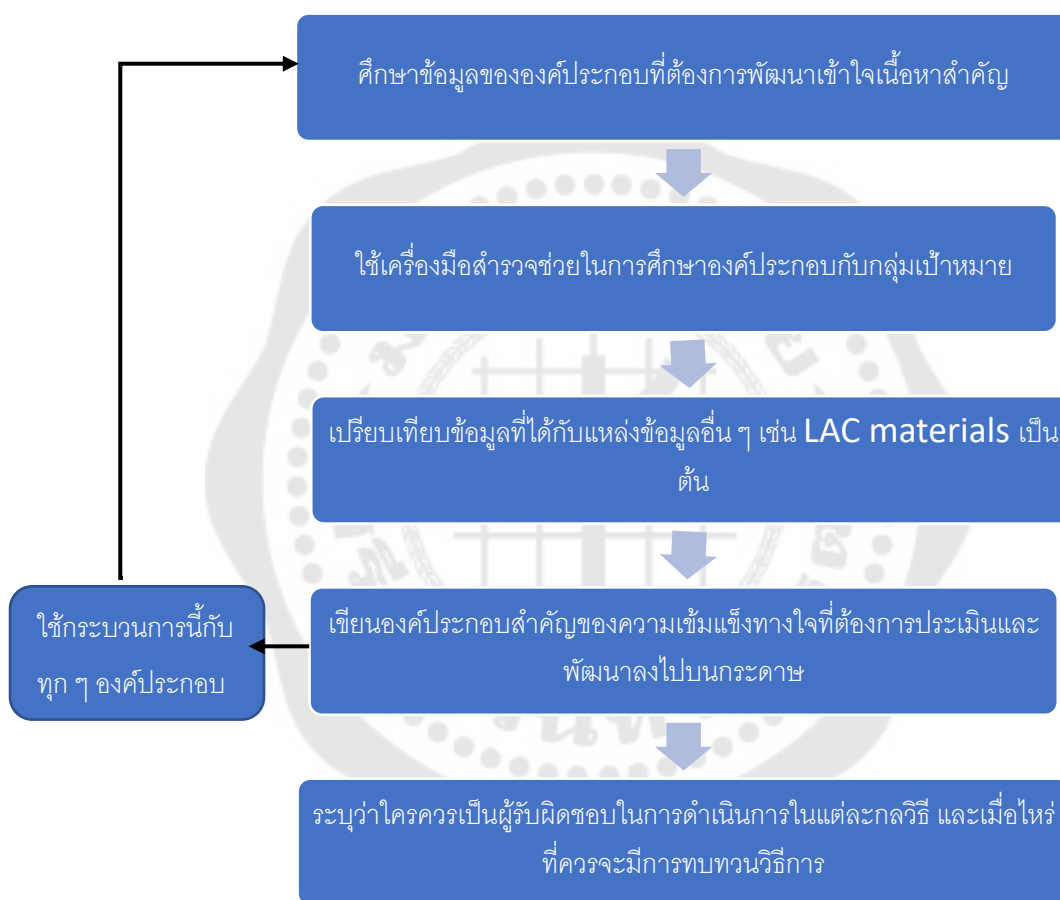
ตาราง 1 (ต่อ)

Theory	Domains/ Materials/ Outcomes					
seven crucial "C's" (Ginsburg & Jablow, 2011)	Connection	Competence	Connection	Character	Confidence	Coping
				Competence	Contribution	Control

การส่งเสริมองค์ประกอบใดหนึ่ง ส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะส่งผลทางบวกต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย เช่น มุ่งจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามความสนใจและความถนัด ผู้ร่วมกิจกรรมก็จะพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ในการร่วมกันทำกิจกรรมไปด้วย ดังนั้นด้วยวิธีการนี้จึงสามารถพัฒนาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจข้ามกันระหว่างหลาย ๆ องค์ประกอบได้ (Antcliff, 2014)

แนวทางการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กและวัยรุ่น

แดเนียลและวาสเซล (Daniel B.& Wassell S., 2002) ได้อธิบายถึงกระบวนการสำหรับนำไปปฏิบัติในการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กและวัยรุ่นดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 กระบวนการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ที่มา : Daniel B.& Wassell S. (2002). Adolescence: Assessing and Promoting Resilience in Vulnerable Children 3. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

ขั้นตอนในการออกแบบโปรแกรมเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในแต่ละองค์ประกอบ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาข้อมูลขององค์ประกอบที่ต้องการพัฒนาเข้าใจเนื้อหาสำคัญ 2) ใช้เครื่องมือสำรวจช่วยในการศึกษาองค์ประกอบนั้น ๆ ของกลุ่มเป้าหมาย 3) เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้กับแหล่งข้อมูลที่พูดถึงองค์ประกอบของการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจอื่น ๆ เช่น LAC materials เป็นต้น 4) เขียนองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางใจที่ต้องการประเมินและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมลงไปบนกระดาษ 5) ระบุว่าใครควรเป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินการในแต่ละกลวิธี และเมื่อไหร่ที่ควรจะมีการทบทวนวิธีการ อย่างไรก็ตามในการออกแบบโปรแกรมควรต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับบุคลิกภาวะของกลุ่มเป้าหมายด้วยเสมอ

การใช้ทฤษฎีการปรึกษาและการบำบัดทางจิตวิทยากับความยากจน

ได้มีการรวบรวมผลการศึกษานำทฤษฎีการปรึกษาและการบำบัดทางจิตวิทยาไปใช้กับผู้ที่มิถุนหลังยากจน ซึ่งพบว่าโปรแกรมการปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลมีประสิทธิภาพผลเป็นอย่างดีกับบุคคลจำนวนหนึ่งที่มีเศรษฐกิจต่ำและมีอาการทางสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวช (Santiago, 2013) กลุ่มที่มีประสบการณ์ความยากจนที่มีปัจจัยเสี่ยงสูงต่อการป่วยมีการตอบสนองที่ดีเมื่อได้เข้าโปรแกรมการปรึกษาทางจิตวิทยา อย่างไรก็ตามต้องมีการศึกษาติดตามในระยะยาวต่อไป (American Psychological Association, 2019) อย่างไรก็ตามพบว่ามีการปรึกษาทางจิตวิทยาหลากหลายโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพคือให้ผลลัพธ์เชิงบวกในการรักษาสำหรับบุคคลที่มีภูมิหลังยากจน ได้แก่

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) มีการนำมาใช้มากและให้ผลเชิงประจักษ์ว่ามีประสิทธิภาพกับกลุ่มที่มีประวัติภูมิหลังยากจน (Sheeber, 2017) รวมถึงการนำมาใช้บำบัดบุคคลและวัยรุ่นที่เป็นคนไร้บ้าน หรือคนที่ไม่มีความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย (Shein-Szydlo, 2016) นอกจากนี้ยังมีการนำพฤติกรรมบำบัดมาใช้ควบคู่กับ Dialectical Behavior Therapy (DBT) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพดีในการใช้บำบัดผู้ติดสารเสพติดที่มีภูมิหลังยากจน (Shein-Szydlo, 2016) และมีการนำ Dialectical Behavior Therapy (DBT) ไปใช้ปฏิบัติผสมผสานกับวัฒนธรรมหรือความเชื่อเฉพาะของกลุ่มวัยรุ่นเชื้อสายอินเดียนแดงที่ได้รับการวินิจฉัยโรคติดสารเสพติด (Beckstead, 2015) ส่วนวิธีการบำบัดอื่น ๆ ที่ปัจจุบันพบหลักฐานเชิงประจักษ์ถึงประสิทธิภาพคือ การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) หรือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Interventions) กับกลุ่มประชากรยากจน (Fu, 2016; Slesnick, 2015) นอกจากนี้ยังมีการบำบัดพิเศษเช่นการบำบัดแนวอีเอ็มดีอาร์ (Eye Movement

Desensitizing and Reprocessing Therapy) ใช้บำบัดกลุ่มที่มีภูมิหลังยากจน ซึ่งผลการศึกษาเบื้องต้นพบว่าได้ผลดี (Czyz, 2015)

นอกจากนี้ยังพบข้อมูลเพิ่มเติมว่าโปรแกรมการบำบัดพิเศษหรือการรักษาเสริม ได้แสดงผลดีของการรักษาที่น่าพอใจกับกลุ่มภูมิหลังยากจน ยกตัวอย่างเช่น การสอนกลยุทธ์ในการปรับตัวและจัดการกับความเครียดเรื้อรังซึ่งสามารถรักษาผู้ที่สมองส่วนการคิดและการวางแผนเสียหายซึ่งสัมพันธ์กับปัญหาความยากจนและการเป็นคนชายขอบได้ รวมถึงโปรแกรมการบำบัดพิเศษที่เน้นการเสริมสร้างทักษะ เช่น ความใส่ใจ (Attentiveness) การควบคุมความคิด (Cognitive control) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) การควบคุมอารมณ์ (Affect regulation) และการจัดการความเครียด (Stress management)(American Psychological Association, 2017; Troy, 2017) สุดท้ายคือการออกแบบโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถส่วนบุคคลเพื่อให้เขาสามารถไปจัดการกับความเครียดพื้นฐานจากปัญหาความยากจนที่พบ ซึ่งเป็นผลดีต่อการรักษา เช่น ใช้ Social Cognitive Intervention เพื่อหนุนการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) สำหรับนำไปใช้ปรับตัวกับอุปสรรคในชีวิตที่มักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และสามารถระบุมความกังวลได้(American Psychological Association, 2017) และการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-based stress reduction intervention) เพื่อช่วยให้บุคคลได้เพิ่มความตระหนักรู้อารมณ์ภายในของตนเองโดยไม่ตัดสิน จากนั้นเรียนรู้วิธีการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง (Dutton, 2013) ซึ่งมีแนวโน้มจะได้ผลดีในการรักษา อย่างไรก็ตามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ยังมีความขาดแคลน นักจิตวิทยาควรตรวจสอบหรือวิจัยถึงประสิทธิผลและการนำไปใช้จัดโปรแกรมรายบุคคลกับกลุ่มเศรษฐกิจฐานต่ำในสังคมต่อไป (American Psychological Association, 2019)

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความยากจนและผลกระทบต่อบุคคลทำให้เห็นว่าความยากจนเป็นปัญหาที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่อยู่ในครอบครัวยากจนจำเป็นต้องอยู่กับปัญหาดังกล่าว ปัญหาบางอย่างเกิดจากความเชื่อที่ไม่ถูกต้องต่อตนเองทำให้ส่งผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เช่น ความเชื่อว่าเป็นคนโชคร้าย ฯลฯ ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงได้นำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรมมาใช้ โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และการเสริมสร้างทักษะที่สำคัญสำหรับการเผชิญปัญหาในอนาคต นอกจากนี้พบว่ามีปัญหาบางอย่างที่เป็นสิ่งให้นักเรียนยากจนมีโอกาสเกิดขึ้นจริง เช่น การได้รับการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม หรือการขาดโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรบางอย่าง ดังนั้น

จึงได้นำการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SB-CBT) ของพาเดสกีและมูนนี่ (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012) ซึ่งแนวคิดนี้มีการนำแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของบุคคลแบบดั้งเดิมมาประยุกต์ใช้ที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาคุณสมบัติเชิงบวกในตนเอง เพื่อเสริมสร้างจุดดีที่มีอยู่ในตนเองและช่วยให้บุคคลค้นพบความเข้มแข็งของตนในกรณีที่เขาขาดการตระหนักรู้ในความเข้มแข็งของตนเอง โดยกระบวนการตามแนวคิดนี้จะเอื้อให้นักเรียนได้ค้นพบความเข้มแข็งของตนเอง และนำความเข้มแข็งนั้นไปใช้แก้ไขปัญหาในปัจจุบันและในอนาคต

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นพื้นฐาน (Strengths Based Therapy)

ความเป็นมาและแนวคิดพื้นฐาน

แนวคิดการใช้มุมมองด้านบวกหรือความเข้มแข็งของบุคคลเป็นส่วนสำคัญในการบำบัดนั้นมีมานานกว่า 50 ปีแล้ว โดยผู้ที่ถือว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาความเข้มแข็งทางใจ (the father of strengths-based psychology) ได้แก่ โดนาลด์ คลิฟตัน (Donald Clifton) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัย เนบราสก้า ผู้ที่มีผลงานมุ่งเน้นประเด็น ความเข้มแข็งของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาค้นหาความเข้มแข็ง และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ หรือแม้แต่อับบราฮัม มาสโลว์ ก็ได้มีการกล่าวถึงแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคนแรก ผ่านทางหนังสือชื่อว่า “แรงจูงใจและบุคลิกภาพ” (Motivational and Personality) (1954) โดยมีบทที่กล่าวถึงจิตวิทยาเชิงบวกที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยรุ่น (positive self-esteem) ซึ่งในเวลาต่อมาเซลิกแมน (Seligman) ได้นำคำว่าจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ไปขยายผลการศึกษาและเผยแพร่จนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา (Jones-Smith, 2014)

แนวคิดการบำบัดแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานเน้นไปที่การมองบุคคลว่า มีความสามารถ มีพลังและทักษะ (Strengths-based therapy asserts that we are the heroes of our own lives.) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความแตกต่างกันของ Deficit mindset และ Strength mindset โดยใน Deficit model จะให้ความสำคัญกับจุดอ่อน พยาธิสภาพ ความบกพร่องที่ควรแก้ไข ส่วน Strengths model ให้ความสำคัญกับด้านบวกของบุคคล บัณฑิตปกป้อง ความสามารถที่ควรมีการสนับสนุนให้นำมาใช้ประโยชน์ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิต (Jones-Smith, 2014) ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดที่สำคัญของการบำบัดที่ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็ง (Strengths model) และการบำบัดแบบเน้นที่ปัญหา (Deficit model) ดังตาราง (เท็ดค็อกซ์ เดซซง, 2566)

ตาราง 2 เปรียบเทียบแนวคิดการบำบัดแบบเน้นความเข้มแข็ง(Strengths model) และการบำบัดแบบเน้นที่ปัญหา (Deficit model)

การบำบัดแบบเน้นความเข้มแข็ง	การบำบัดแบบเน้นที่ปัญหา/ความบกพร่อง
1. บุคคลมีความสามารถและต้นทุน (ทรัพยากร) ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง	1. บุคคลเป็นผู้ที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ
2. ผู้ให้คำปรึกษาทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา โดยบุคคล ครอบครัว และชุมชนสามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา	2. ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้รู้หนทางการแก้ไขปัญหา และรู้ดีในทุกประเด็น
3. พฤติกรรมคือส่วนที่เป็นปัญหา	3. ปัญหาอยู่ที่ตัวบุคคล
4. การให้คำปรึกษาเน้นส่วนที่เป็นไปได้และเน้นโอกาสการค้นหาความเข้มแข็ง	4. การให้คำปรึกษาเน้นประเด็นปัญหาและแก้ไขความบกพร่อง
5. ความเข้มแข็ง ทักษะ และความสามารถของบุคคลเป็นต้นทุนหรือทรัพยากรที่ต้องดึงมาใช้	5. ความรู้ ทักษะ ความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
6. ปมในใจอาจสร้างปัญหาหรือความแข็งแกร่งก็ได้	6. ปมในใจมักสร้างปัญหา
7. การบำบัดมีเป้าหมายในการเสริมสร้างความเข้มแข็ง	7. การบำบัดมีเป้าหมายลดอาการและความผิดปกติ

หลักการสำคัญ

ความเข้มแข็ง (Strength) ในทางจิตวิทยา หมายถึง สิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาในชีวิตหรือสิ่งๆ ที่ช่วยทำให้ตนเองและผู้รอบรู้สึกมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งความเข้มแข็งไม่ใช่ลักษณะของบุคลิภาพที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่ความเข้มแข็งพัฒนาขึ้นจากพลวัต (dynamic) จากกระบวนการปฏิสัมพันธ์กับบริบทแวดล้อมที่มีรากฐานจากวัฒนธรรมของบุคคล โดยความเข้มแข็งเป็นเหมือนเลนส์ที่เราใช้ในการจัดการกับข้อมูล การทำความเข้าใจผู้อื่น เพื่อดูเวลาและโครงสร้าง เพื่อรองรับหรือเพื่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา และเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น

พื้นฐานสำคัญอยู่ในประเด็นที่ว่า บุคคลทุกคนสามารถยับยั้งความสามารถและประสบการณ์ของตนเองมาใช้ประโยชน์ ซึ่งมีหลักการพื้นฐานที่สำคัญ (เท็ดคักดี เดชคง และคณะ, 2566; (Jones-Smith, 2014) ดังต่อไปนี้

พื้นฐานสำคัญอยู่ในประเด็นที่ว่า บุคคลทุกคนสามารถยับยั้งความสามารถและประสบการณ์ของตนเองมาใช้ประโยชน์ ซึ่งมีหลักการพื้นฐานที่สำคัญ (เท็ดคักดี เดชคง, 2566) ดังต่อไปนี้

1) บุคคลทุกคนมีคุณสมบัติในการอยู่รอดและแก้ไขปัญหาซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบของศักยภาพ ความเข้มแข็ง และความสามารถ

2) การให้ความสนใจกับสิ่งใด สิ่งนั้นมีแนวโน้มที่จะชัดเจนและแข็งแกร่งขึ้น ดังนั้นการใส่ใจกับจุดแข็งย่อมสนับสนุนความเข้มแข็งของบุคคลไปด้วย

3) ภาษาและถ้อยคำมีความสำคัญในการชักนำและสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ในโลกความเป็นจริง ภายใต้หลักการนี้ภาษาที่เป็นบวกย่อมผลักดันการคิดและการกระทำไปในทางบวกเช่นกัน

4) สร้างความร่วมมือ ร่วมเดินทาง ยอมรับความแตกต่างและค่านิยมที่ไม่เหมือนกัน

5) สนับสนุนหรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ สิ่งที่มาคือสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น

6) ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้รู้เรื่องราวของตนเองได้ดีที่สุด และสามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญการแก้ปัญหาให้กับตนเอง

ผู้รับคำปรึกษาจำเป็นต้องระบุว่าอะไรคือสิ่งจำเป็นต้องลดหรือตัดออกเกี่ยวกับปัญหาที่เขากำลังประสบในปัจจุบัน รวมไปถึงการสร้างตัวตนหรือเอกลักษณ์ใหม่ที่เข้มแข็งขึ้น (internal strengths) หรือการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและชุมชนที่ใกล้ชิดกับเขา ซึ่งถือเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งภายนอก (external strengths) การบำบัดแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐานไม่ได้เป็นเพียงแค่การสร้างจุดแข็ง แต่ยังรวมถึงการจัดการกับจุดอ่อนด้วย รวมไปถึงการช่วยให้บุคคลมีเป้าหมายในชีวิต ที่พวกเขาให้การยอมรับและรู้สึกภูมิใจที่จะทำเพื่อสิ่งนั้น มีความหวังแม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่อยู่ในอนาคตหรือต้องใช้พลังงานอย่างมหาศาลในการไปถึงเป้าหมายนั้น

บทบาทของผู้เข้ารับการบำบัด คือวีรบุรุษของชีวิตของพวกเขาเอง พวกเขาสามารถตัดสินใจว่าจะเริ่มหรือไม่เริ่มทำอะไรเลยในชีวิตของตนเอง วิธีการที่ใช้จุดแข็งในการบำบัดผู้เข้ารับ

การบำบัดจะได้รับบัตรแสดงสิทธิให้การเข้ารับการรักษาจากผู้ให้การบำบัด ในบัตรแสดงสิทธินี้จะแจ้งให้ผู้เข้ารับการบำบัดทราบว่าในระหว่างกระบวนการเตรียมการรักษาผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการปฏิบัติอย่างไรในระหว่างการบำบัด

บทบาทของผู้บำบัด ผู้บำบัดและผู้เข้ารับการบำบัดมีส่วนร่วมในการสนทนาเพื่อการบำบัดที่มุ่งเน้นไปที่ความสามารถและจุดแข็งของผู้เข้ารับการบำบัด นักบำบัดจะตั้งทรัพยากรที่เป็นจุดแข็งของผู้เข้ารับบริการมาใช้ในกระบวนการบำบัด เมื่อเราให้ความสำคัญกับจุดแข็ง บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจในระดับที่สูงขึ้น มีส่วนร่วมมากขึ้น มีความพึงพอใจส่วนตัวหรือในชีวิตมากขึ้น เกิดผลผลิตและมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

กระบวนการบำบัดและเทคนิค

การบำบัดแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน มีกระบวนการหลักที่สำคัญ 4 ขั้นตอน คือ 1) ไปกันเถอะ (Let go) 2) ให้เข้ามา (Let in) 3) ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น (Let be) 4) ก้าวไปข้างหน้า (Move forward) โดยกระบวนการทั้ง 4 ขั้นจะเกิดขึ้นตลอดของกระบวนการให้การปรึกษาในลักษณะของการไหลขึ้นลงมากกว่าเป็นลักษณะเส้นตรงตามลำดับ ซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญของแต่ละขั้น ดังต่อไปนี้

1) ไปกันเถอะ (Let go) เป็นกระบวนการที่ผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันทบทวนประสบการณ์ในอดีต ที่ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกเป็นทุกข์ เจ็บปวด เสียใจ (rehearsing the pain) ทั้งผู้รับบริการปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันพิจารณาทางเลือกที่มีต่อความเจ็บปวดหรือความผิดหวังในอดีต และสามารถให้อภัยต่อบุคคลที่เคยทำให้เสียใจและปล่อยให้ประสบการณ์นั้นผ่านพ้นไป ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเอง โดยกระบวนการนี้มีความเชื่อว่าความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ความทุกข์เป็นตัวเลือกที่เราสร้างขึ้น ผู้รับบริการอาจอ่อนแอจากความเจ็บปวดและผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตเขา ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษาจะมองหาความเข้มแข็งของผู้รับบริการ โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้เทคนิคจินตนาการ (guided imagery) เพื่อยอมรับความเจ็บปวดและปล่อยมันให้ผ่านไป และให้ผู้รับบริการตระหนักถึงภาวะปัจจุบันว่าความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกอะไร และมันอยู่ส่วนไหนของร่างกาย และใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่างกาย (body relaxation techniques) เพื่อลดความตึงเครียด และให้ผู้รับบริการทบทวนประโยคของตนเอง “ฉันไม่สามารถหยุดความเจ็บปวดทั้งหมดในชีวิตของฉันเช่นเดียวกับการที่ฉันไม่สามารถหยุดฝนที่กำลังตกลงมาได้ แต่ฉันสามารถเลือกตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากผลกระทบของพายุที่กำลังโหมกระหน่ำในชีวิตของฉันได้ ฉันรับรู้ถึงพายุนั้นด้วยความเข้าใจว่ามันเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ดอกไม้เบ่งบานในชีวิตของฉัน”

2) ให้เข้ามา (Let in) ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับบริการทบทวนถึงสิ่งที่พวกเขาจะทำเพื่อเอาชนะอุปสรรคและทำให้สิ่งที่พวกเขาต้องการเป็นจริงขึ้นมาได้ โดยจะสอบถามเกี่ยวกับเป้าหมายที่ปรารถนา เช่น “อะไรที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิต” อุปสรรค เช่น “ใครหรืออะไรที่ขัดขวางไม่ให้คุณได้ในสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต” สิ่งที่ต้องทำ เช่น “อะไรที่คุณจำเป็นต้องทำเพื่อให้ได้ในสิ่งที่คุณต้องการ” การเอาชนะอุปสรรค เช่น “เราจะมีวิธีการเอาชนะอุปสรรคในชีวิตอย่างไร” เมื่อผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการเห็นตรงกันถึงสิ่งที่ผู้รับบริการควรทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย เมื่อผู้รับบริการพร้อมสำหรับการลงมือทำสิ่งที่สำคัญนั้น จะให้ผู้รับบริการลุกขึ้นและทำท่าทางเปิดประตู เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการลงมือทำเพื่อเอาชนะอุปสรรค จากนั้นให้ผู้รับบริการได้ทบทวนถึงประสบการณ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองโดยใช้เทคนิคการเสริมพลัง

3) ปล่อยไว้อย่างนั้น (Let be) ในขั้นตอนนี้อยู่ภายใต้ความเชื่อที่ว่าผู้รับบริการปรารถนาจะมีชีวิตที่มีความสุขภายในตนเองและกับโลกภายนอก กระบวนการนี้จึงเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการอยู่ในภาวะที่สมดุล (balance state) ซึ่งคือความสมดุลภายในตนเองและความสมดุลของความสัมพันธ์กับบุคคลที่ตนเองรักด้วย การบำบัดแบบ SBT จะค้นหาวิธีการเพื่อช่วยผู้รับบริการฟื้นคืนความสุขในชีวิตและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

4) ก้าวไปข้างหน้า (Move forward) การบำบัดแบบ SBT ให้ความสำคัญกับขั้นตอนก้าวไปข้างหน้าตลอดระยะเวลาของกระบวนการบำบัด โดยขั้นตอนก้าวไปข้างหน้าจะช่วยผู้รับบริการสร้างเป้าหมายใหม่ และวางแผนสำหรับการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ ซึ่งมักจะเรียกขั้นตอนนี้ว่า การวางแผนสำหรับการรักษา (Treatment plan) โดยผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับบริการพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถที่เป็นจุดแข็งใหม่ และช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาคุณลักษณะของตนเองในรูปแบบที่แข็งแกร่งขึ้นกว่าเดิม

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SBT) มีกระบวนการ 8 ขั้นตอน โดยมีกระบวนการหลักของการบำบัดแทรกอยู่ในการให้คำปรึกษา ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มีการดำเนินการย้อนขึ้นลงได้ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 3 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SBT) 8 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่	รายละเอียด	กระบวนการหลัก
1 ขั้นสร้างความร่วมมือ	เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา	ไปกันเถอะ (Let go)
2 ขั้นค้นหาความเข้มแข็ง	เพื่อสร้างความร่วมมือในการรักษาโดยให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งของบุคคล การตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ของอุปสรรคที่ทำลายความเข้มแข็งของผู้รับบริการ	ไปกันเถอะ (Let go) และให้เข้ามา (Let in)
3 ขั้นระบุอุปสรรคและความเข้มแข็ง ภายในและภายนอกตัวบุคคล	เพื่อช่วยระบุอุปสรรคของปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนี้ทั้งอุปสรรคภายในและภายนอกตัวของผู้รับบริการ ตรวจสอบตามแนวคิดขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง (theory of change)	ไปกันเถอะ (Let go) และให้เข้ามา (Let in)
4 ขั้นปลุกความหวังและความฝันของผู้รับบริการ	เพื่อขยายเกี่ยวกับความหวังในชีวิตของผู้รับบริการ กระตุ้นให้ผู้รับบริการให้ความร่วมมือทำงานในกระบวนการให้คำปรึกษาต่อไป	ให้เข้ามา (Let in) และปล่อยให้อย่างนั้น (Let be)
5 ขั้นจัดทำวิธีการแก้ไขปัญหาและแผนการให้ความช่วยเหลือ	เพื่อสร้างแผนการให้ความช่วยเหลือ เช่น ช่วยผู้รับบริการให้กำหนดเป้าหมายและสร้างแผนโดยการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหามากกว่าการใช้เวลาในการพูดคุยถึงปัญหา ให้ความสำคัญกับอะไรก็ตามที่ผู้รับบริการสามารถลงมือกระทำได้มากกว่าการพูดถึงรายละเอียดของปัญหา	ปล่อยให้อย่างนั้น (Let be)

ตาราง 3 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	รายละเอียด	กระบวนการหลัก
6 ขั้นสร้างความเข้มแข็งและสมรรถนะ	เพื่อสร้างหรือพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถที่เป็นจุดแข็งใหม่ของผู้รับบริการ หรือความเข้มแข็งทางใจ (resilience) โดยการสำรวจทักษะการเผชิญปัญหาแบบเดิมของผู้รับบริการและช่วยผู้รับบริการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาแบบใหม่ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การศึกษาอาจสอนเทคนิค เช่น การผ่อนคลายร่างกาย การจัดการความโกรธ ทักษะการปฏิเสธและการรักษาสีติ เป็นต้น	ก้าวไปข้างหน้า (Move forward)
7 ขั้นสร้างคุณลักษณะที่เข้มแข็งกว่าเดิม	เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาคุณลักษณะของตนเองในรูปแบบที่แข็งแกร่งกว่าเดิม โดยใช้เทคนิควงล้อแห่งชีวิต (Wheel of life) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นหาความสมดุลในชีวิต สนับสนุนให้ผู้รับบริการทำงานกับเป้าหมายหลัก	ก้าวไปข้างหน้า (Move forward)
8 ขั้นประเมินและยุติบริการปรึกษา	เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชนหรือบริบทแวดล้อมที่เข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม ให้ผู้รับบริการสำรวจถึงจิตวิญญาณ และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และชุมชน มาตรการลดความรุนแรงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต (harm reduction) และการประเมินเพื่อยุติบริการ	ก้าวไปข้างหน้า (Move forward)

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy)

ความเป็นมาและแนวคิดพื้นฐาน

การบำบัดรักษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมมีแนวคิดพื้นฐานจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive Model) ของอา론ทีเบค (Aaron T. Beck) คำว่า cognition หมายถึง ปัญญาหรือความคิด ซึ่งหมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในความคิด เช่น การแปลความหมาย ทักษะคิด ความเชื่อ การรับรู้ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ การพูดกับตนเอง เป็นต้น แนวคิดนี้มีความเชื่อว่าพฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ ไม่ได้เกิดโดยตรงจากสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ และมีสมมติฐานว่าอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระของบุคคล เกิดจากการรับรู้ (perception) และการตีความหรือการวิเคราะห์ (construe) สถานการณ์ของแต่ละบุคคล โดยลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่มีปัญหา คือ ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) (दाराररण टिपिना, 2558)

หลักการสำคัญ

ความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นได้จากการถูกกระตุ้นโดยความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (core beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานส่วนบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นความคิดต่อตนเอง ผู้อื่น ต่อโลก และอนาคต โดยบุคคลจะเชื่อว่าความคิดนั้นเป็นจริงที่สุด ความคิดนี้จะส่งผลต่อไปถึงความคิดระดับกลาง (intermediate beliefs) ซึ่งเป็นลักษณะของกฎหรือข้อสรุปส่วนตัว เช่น ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อความล้มเหลว เพราะการล้มเหลวแสดงถึงการไม่มีความสามารถ ดังนั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติมีเป้าหมายเพื่อค้นหาที่มาของปัญหาอารมณ์ เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติดังกล่าว (दाराररण टिपिना, 2558) CBT กระตุ้นให้บุคคลได้ตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติและการตอบสนอง และการตั้งคำถามถึงความคิดที่บิดเบือนเหล่านั้น (thought distortions) (Barker, Bryan, Karlan, Ofori-Atta, & Udry, 2022)

ความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นได้จากการถูกกระตุ้นโดยความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (core beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานส่วนบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นความคิดต่อตนเอง ผู้อื่น ต่อโลก และอนาคต โดยบุคคลจะเชื่อว่าความคิดนั้นเป็นจริงที่สุด ความคิดนี้จะส่งผลต่อไปถึงความคิดระดับกลาง (intermediate beliefs) ซึ่งเป็นลักษณะของกฎหรือข้อสรุปส่วนตัว เช่น ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อความล้มเหลว เพราะการล้มเหลวแสดงถึงการไม่มีความสามารถ ดังนั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติมีเป้าหมายเพื่อค้นหาที่มาของปัญหาอารมณ์ เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติดังกล่าว

กระบวนการบำบัดและเทคนิค

การค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติสามารถทำได้ตามขั้นตอนดังนี้ 1) การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ หรือความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ที่รบกวนศักยภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) การประเมินและตรวจสอบความคิดดังกล่าวว่าเป็นความจริงหรือไม่มากนักเพียงใด (Validity) มีประโยชน์อะไรที่จะคิดอย่างนี้ (Utility) และสามารถคิดอย่างอื่นได้อีกหรือไม่ (Variety) 3) การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ ที่สามารถทำได้โดยการทบทวนการปรึกษาที่ผ่านมาโดยใช้แบบบันทึกความคิดที่ไม่เหมาะสมประจำวัน จะทำให้เขาเห็นว่าความคิดที่เปลี่ยนไป ทำให้ความคิด อารมณ์ และสรีระ เปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้นจึงเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เลือกตอบสนองต่อสถานการณ์โดยความคิดที่ไม่บิดเบือน และอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้น (दारारวรรณ ต๊ะปินตา, 2558)

ความคิดที่บิดเบือนของกลุ่มผู้มีรายได้น้อย

กรอบแนวคิดของ CBT อธิบายได้อย่างชัดเจนว่าเหตุใดผู้มีรายได้น้อยจึงมีความเสี่ยงสูงที่จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตและเป็นกลุ่มเปราะบางที่จะมีความเสื่อมถอยทางสุขภาพจิต เพราะกลุ่มผู้ที่อยู่ในสภาพของความยากจนมาเป็นเวลานานมีแนวโน้มที่จะได้รับตัวกระตุ้นเชิงลบที่ทำให้คนเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่บิดเบือนมากยิ่งขึ้น เช่น บุคคลที่เกิดในครอบครัวยากจนอาจตีความการมีรายได้ต่ำของพวกเขาผิดว่าเป็นเพราะการมีความสามารถต่ำ หรือการขาดซึ่งพรสวรรค์ ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ใจ กลุ่มคนยากจนส่วนใหญ่ยังต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อนในชีวิตของพวกเขา ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้มีผลต่อการบิดเบือนความคิดที่ทำให้เกิดการตีความที่ผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มคนยากจนที่เก็บเกี่ยวผลผลิตไม่ได้ตามที่คาดคิดเพราะปัญหาความแห้งแล้ง อาจสรุปไปว่า ความพยายามของฉันไม่เคยประสบความสำเร็จ มุมมองนี้คล้ายคลึงกับมุมมองที่อธิบายการเกิดพยาธิสภาพทางจิตที่กล่าวถึง การเกิดโรคขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียด (stress diathesis model) โดยระบุถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยทางชีวภาพที่มีอยู่เดิม (diathesis) กับความเครียด (stress) ที่ได้รับจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ (Barker et al., 2022)

ในกรณีของกลุ่มคนยากจนต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง และมีบ่อยครั้งที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ได้เตรียมการตั้งรับไว้ล่วงหน้า จึงถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง แนวทางการบำบัดแบบ CBT ซึ่งเน้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติและความคิดที่บิดเบือนไปและช่วยปรับความคิดนั้นให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น อันจะเป็นผลดีต่อจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม แนวคิดนี้จึงมีความเหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มคนยากจน

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคล เป็นฐาน (Strengths Based Cognitive Behavior Therapy หรือ SB-CBT)

Strengths Based Cognitive Behavior Therapy หรือ SB-CBT เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดความคิดของ Aaron Beck (Aaron Beck's cognitive therapy) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยคริสทีน พาเดสกี และเคทลิน มูนนี่ (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012) โดยได้นำหลักการและหลักฐานเชิงประจักษ์ตามแนวคิดของ Aaron Beck เข้ามาใช้และพัฒนาเป็นการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความเป็นมาของทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐาน

พาเดสกีปรารถนาที่จะสอนทักษะให้กับบุคคลในการดูแลอารมณ์ของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญตลอดเวลา ในปี ค.ศ. 1995 กรีนเบอเกอร์และพาเดสกีได้เผยแพร่หนังสือที่ชื่อว่า "Mind over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think" ซึ่งโด่งดังในลักษณะของการให้วิธีการช่วยเหลือตนเอง โดยหนังสือขายได้มากกว่า 1 ล้านเล่มทั่วโลก และแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 23 ภาษา นอกจากนี้พาเดสกีและมูนนี่ได้คิดค้นการบำบัดความคิดด้วยเทคนิคต่าง ๆ รวมไปถึงการใช้คำถามเชิงสร้างสรรค์ การให้ผู้รับบริการระบุสิ่งที่จินตนาการหรือการอุปมา (metaphor) สำหรับการเปลี่ยนแปลง และการเน้นถึงจุดแข็งของผู้รับบริการ ซึ่งนวัตกรรมที่นำมาใช้ในการบำบัดนี้ถือเป็นรากฐานในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคล หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "Strengths-based CBT" หรือ "SB-CBT" โดยจากชื่อ Strengths-based CBT สื่อให้เห็นถึงแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดยให้ความสำคัญกับการระบุและการผสมผสานจุดแข็งของผู้รับบริการเข้าไปในแต่ละช่วงของการบำบัด ซึ่งหลักการสำคัญของ SB-CBT คือ การร่วมกันค้นหาจุดแข็งของผู้รับบริการซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดการมีส่วนร่วมในการบำบัดอย่างเต็มที่ รวมไปถึงการให้แนวทางสำหรับการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ SB-CBT ได้ขยายโมเดลการบำบัดของ CBT แบบดั้งเดิม รวมไปถึงการค้นหาวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาคุณสมบัติเชิงบวก ซึ่งแนวคิดในการพัฒนานี้สอดคล้องกับแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก ที่งานวิจัยจะให้ความสนใจกับการศึกษาความสุข (happiness) ความเข้มแข็งทางใจ (resilience) การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (altruism) และการมีอารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวก (positive emotions and behaviors) ซึ่งพาเดสกี (2007) ได้กล่าวว่าก้าวถัดไปของการทำจิตบำบัดจะมุ่งไปสู่การพัฒนาวิธีการในการเสริมสร้างประสบการณ์ของมนุษย์และความเข้มแข็งแทนที่จะทำงานเพียงเพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมาน ซึ่งนั่นคือแนวคิดที่สำคัญของ SB-CBT (Corey, 2017)

หลักการสำคัญของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SB-CBT)

SB-CBT มีหลักการสำคัญเช่นเดียวกับการบำบัดความคิด คือ 1) ผู้บำบัดจะต้องมีความรู้ถึงแนวทางการเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบำบัด 2) ผู้รับบริการจะถูกขอให้สังเกตและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตของผู้รับบริการ ซึ่งจะได้รับพัฒนาขึ้นในช่วงการบำบัดบนพื้นฐานข้อมูลจริงของผู้รับบริการ 3) ผู้บำบัดและผู้รับบริการจะร่วมมือกันในการตรวจสอบความเชื่อและทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อดูว่าพฤติกรรมเหล่านั้นจะช่วยให้อุปสรรคความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้หรือไม่ (Corey, 2017) สำหรับวัตถุประสงค์ในการนำ SB-CBT มาใช้ในการบวกรบำบัดและการให้คำปรึกษานั้น หวังและคณะ (Wong, Yu, & Chan, 2020) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการนำ SB-CBT มาใช้กับผู้ป่วยในระยะฟื้นฟู ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อช่วยผู้รับบริการให้เกิดความหวังและแรงจูงใจและมีแรงจูงใจในกระบวนการฟื้นฟูร่างกาย เพื่อให้พวกเขาบรรลุเป้าหมายในชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย
2. เพื่อช่วยผู้รับบริการสามารถระบุและวางแผนเป้าหมายเฉพาะส่วนบุคคลด้วยเทคนิคของ SB-CBT
3. เพื่อช่วยผู้รับบริการได้สำรวจและพัฒนาความสนใจ จุดแข็ง และแรงบันดาลใจของตนเอง ด้วยเทคนิคของ SB-CBT
4. เพื่อช่วยผู้รับบริการสามารถใช้เทคนิคของ SB-CBT เพื่อระบุปัญหาและก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

การนำจุดแข็งของบุคคลไปบูรณาการเข้าในแต่ละระยะของการบำบัด (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012; Wong et al., 2020) เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนสัมภาษณ์ หลังจากอธิบายและสำรวจถึงเหตุผลที่มาขอรับบริการบำบัดแล้ว ผู้บำบัด SB-CBT จะแสดงความสนใจในแง่บวกในชีวิตของผู้รับบริการ ตัวอย่างเช่น “ขอบคุณที่เล่าให้ฉันฟังถึงเหตุผลที่มาขอรับบริการ แม้ว่านี่จะเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับคุณ แต่ฉันสงสัยว่ายังมีบางอย่างในชีวิตของคุณที่มันดำเนินไปได้ด้วยดีหรือทำให้คุณมีความสุขไหม กระทั่งในตอนี้ ถ้าคุณยินดีที่จะบอกฉันเกี่ยวกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มันจะช่วยทำให้ฉันรู้จักคุณได้ดีมากยิ่งขึ้น” ซึ่งการแสดงให้เห็นว่าวิธีการให้ความสนใจกับแง่บวกและการระบุจุดแข็งของผู้รับบริการได้ตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ของการบำบัดถือเป็นข้อมูลสำคัญที่จะช่วยผู้บำบัดและผู้รับบริการให้ร่วมมือกันในการบูรณาการความเข้มแข็งเข้าไปทำความเข้าใจความคิดรวบยอดและแนวทางการรักษาของผู้รับบริการ (case conceptualization and treatment) (Kuyken, 2009) ตัวอย่างเช่น ผู้รับบริการมักจะค้นพบว่าพวกเขาจะใช้กลยุทธ์ที่

ยืดหยุ่นมากขึ้น (resilient strategies) เมื่อเขาพบอุปสรรคขณะทำกิจกรรมที่เขาสนใจในเชิงบวก มากกว่าที่พวกเขาจะนำไปใช้จัดการกับส่วนที่เป็นปัญหาในชีวิตของพวกเขา ซึ่งอันที่จริงแล้วจะเป็นประโยชน์มากหากเราสามารถนำกลยุทธ์ที่ยืดหยุ่นเหล่านั้นมาเพิ่มในแผนการจัดการในเชิงสร้างสรรค์กับปัญหาในชีวิตของบุคคลได้ นอกจากนี้พบว่าผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้าเรียนรู้ที่จะกระตือรือร้นมากขึ้นเพื่อกระตุ้นอารมณ์ของตนเอง โดยเขามีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของงานอดิเรกหรือกิจกรรมเชิงบวกที่ทำในเวลาว่างมากกว่าการเข้าร่วมทำกิจกรรมที่ผู้รับบริการมีความสนใจเพียงเล็กน้อย (Corey, 2017)

บทบาทของผู้บำบัดแนว SB-CBT

ผู้บำบัดแนว SB-CBT จะช่วยผู้รับบริการพัฒนาและสร้างแนวทางเชิงบวกใหม่ ๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อโลก โดยโมเดลของ SB-CBT ใช้สำหรับการสร้างและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ของบุคคลซึ่งสามารถใช้ได้ตามแนวทางของ SB-CBT เองหรืออาจจะนำไปใช้ผสมผสานกับวิธีการของ CBT ดั้งเดิมที่มีเอกสารหลักฐานรองรับสำหรับใช้กับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยความผิดปกติต่าง ๆ (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012) สำหรับผู้รับบริการที่มีปัญหาเรื้อรังจะมีความยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรืออาจต่อต้านการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง SB-CBT กล่าวว่าเป็นเรื่องง่ายกว่าที่จะสร้างวิธีการใหม่ในการทำสิ่งต่าง ๆ มากกว่าการทำเพื่อแก้ไขปัญหาหรือการพยายามปรับเปลี่ยนปัญหาเรื้อรังนั้น ดังนั้นเมื่อผู้รับบริการไม่ตอบสนองต่อวิธีการรักษามาตรฐานที่เคยใช้ ผู้บำบัดแนว SB-CBT จะช่วยผู้รับบริการโดยร่วมกันสร้างกระบวนทัศน์ใหม่ (New Paradigm) ซึ่งจะเป็นมุมมองของพวกเขาเองว่า พวกเขาต้องการจะเป็นอย่างไรและพวกเขาต้องการให้เรื่องที่ยากลำบากในชีวิตของเขาเป็นอย่างไร

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้บำบัดแนว SB-CBT

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้บำบัด เช่นเดียวกับการบำบัดความคิดของเบค (Beck's cognitive therapy) บทบาทของผู้บำบัดแนว SB-CBT คือ การทำงานร่วมกัน การกระตือรือร้น การให้ความสนใจกับสถานะปัจจุบัน และการยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ผู้บำบัดแนว SB-CBT ต้องสร้างสัมพันธภาพที่เป็นมิตรกับผู้รับบริการ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีความจริงใจ ห่วงใย และมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่มีทั้งปัญหาอุปสรรค และความสำเร็จ โดยผู้บำบัดจะไม่ได้แสดงท่าทางเป็นผู้เชี่ยวชาญ แต่จะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือที่คอยตั้งคำถามและบอกแนวทางในการให้ผู้รับบริการค้นพบทางออกของปัญหาและเกิดความงอกงามด้วยตนเอง

เทคนิคและกระบวนการบำบัดแนว SB-CBT

ผู้บำบัดแนว SB-CBT จะขอให้ผู้รับบริการจินตนาการและอุปมาเพื่ออธิบายถึงประสบการณ์ทั้งในด้านบวกและด้านลบเพิ่มเติมจากการพูดอธิบาย การเห็นภาพในความคิด การอุปมาอุปมัย การผสมผสานอารมณ์ ความคิด การแสดงออกทางร่างกายและพฤติกรรม ตามแง่มุมประสบการณ์ของผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังมีการวิเคราะห์ความเชื่อและปัญหาของผู้รับบริการโดย SB-CBT จะเน้นการใช้ “Socratic questioning” ตัวอย่างคำถามอย่างสร้างสรรค์ เช่น คุณอยากที่จะเป็นอย่างไร คุณต้องการให้ส่วนนี้ของชีวิตคุณเป็นอย่างไร คุณต้องการให้ความสัมพันธ์เป็นอย่างไร เป็นต้น เมื่อผู้รับบริการติดอยู่กับรูปแบบเดิมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ผู้บำบัดแนว SB-CBT จะชวนตั้งคำถามว่าเราทำสิ่งนั้นได้ด้วยเหตุผลหรือวิธีการที่ดีกว่าได้อย่างไร และแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดความเสียหายอย่างไร

การนำ Strengths-based CBT ไปปฏิบัติ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ SB-CBT คือ 1) ส่วนที่เพิ่มเติมขึ้นมาสำหรับแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบ CBT ดั้งเดิม 2) โมเดล 4 ขั้นตอนสำหรับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และคุณลักษณะเชิงบวกอื่น ๆ และ 3) กระบวนการที่คนใหม่สำหรับการจัดการกับปัญหาเรื้อรังและความผิดปกติของบุคลิกภาพ โดย SB-CBT คือการใช้เทคนิคที่เพิ่มเติมขึ้นจากการบำบัดแบบ CBT ดั้งเดิม เมื่อผู้รับบริการมารับการบำบัดโดยมีเป้าหมายเพื่อลดปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ เป็นต้น โดยผู้บำบัดของ SB-CBT จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถระบุนความเข้มแข็งของตนเองและใช้ความเข้มแข็งเหล่านี้ในกรณีที่จะเห็นว่าจะน่าจะเป็นทางเลือกที่เป็นประโยชน์ในการบำบัด

เครื่องมือและเทคนิคของ CBT แบบดั้งเดิมสามารถนำมาปรับใช้กับการบำบัดของ SB-CBT และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในขั้นตอนของกระบวนการ SB-CBT ได้ทุกขั้นตอน (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012; Wong et al., 2020) ตัวอย่างแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 การประยุกต์เครื่องมือและเทคนิคของ CBT แบบดั้งเดิมมาใช้ในกระบวนการ SB-CBT

กระบวนการ	เทคนิคของ CBT	วัตถุประสงค์
การสำรวจและระบุ ทรัพยากรภายในและ ภายนอกตนเอง	Life Review Exercise	เพื่อทำความเข้าใจพัฒนาการของผู้รับบริการ เกี่ยวกับแก่นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ สามารถประยุกต์ใช้ในการสำรวจทรัพยากรทั้ง ภายในและภายนอกตัวของผู้รับบริการ ซึ่ง ผู้รับบริการเคยใช้ทรัพยากรเหล่านี้ในการก้าว ผ่านอุปสรรคในชีวิตที่ผ่านมา
การวางแผนขั้นตอนการ ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมาย	Behavioral experiment and Exposure	เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้ประสบการณ์ใหม่ใน เชิงบวกและประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิต
การประเมินความ ต่อเนื่อง (Continuous evaluation)	A Piggy Bank Technique	เพื่อช่วยผู้รับบริการได้บันทึกประสบการณ์ในเชิง บวกของตนเอง และนำมาใช้เป็นหลักฐานหรือ ข้อมูลสนับสนุนเพื่อช่วยผู้รับบริการสร้างตัวตน หรือวิธีการใหม่ของตนเองที่เหมาะสม

ที่มา: Wong, D. F. K., Yu, R. W. M., & Chan, V. T. C. (2020). A Strength -based Cognitive Behavior Therapy approach to recovery from trapped to liberated self. New York: Routledge.

กระบวนการบำบัดแนว SB-CBT มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายที่นำไปใช้ ในที่นี้ยกกระบวนการของ พาเดสกีและมูนนี่ (Padesky C. A.& Mooney K. A., 2012) และกระบวนการของหวังและคณะ (Wong et al., 2020) มาอธิบาย ดังนี้

โมเดล 4 ขั้นตอน ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อสร้างคุณลักษณะด้านบวก ตามแนวคิดของ พาเดสกีและมูนนี่ (2012) มีดังนี้ 1) ค้นหา (Search) 2) สร้าง (Construct) 3) ใช้ (Apply) และ 4) นำไปปฏิบัติ (Practice)



ภาพประกอบ 3 โมเดล 4 ขั้นตอนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ที่มา : ดัดแปลงจาก Padesky C. A. & Mooney K. A. (2012). Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290. doi:10.1002/cpp.1795

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการค้นหาความเข้มแข็ง (Search for strengths) พาเดสกีและมูนี่ (2012) มีความเชื่อว่ามีเพียงไม่กี่เส้นทางที่พบได้บ่อยในการทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต แต่มีเส้นทางมากมายที่จะทำให้คนเกิดความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งสิ่งที่ดีกว่าคือการสอนวิธีที่เฉพาะเจาะจงให้กับผู้รับบริการเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) โดยพาเดสกีและมูนี่ (2012) ให้ข้อเสนอแนะว่าผู้ให้บริการบำบัดควรสอบถามถึงกิจกรรมในชีวิตของผู้รับบริการที่กำลังดำเนินไปได้ดีและสิ่งที่คุณรับบริการทำอยู่เป็นประจำ ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เกิดจากแรงบันดาลใจของผู้รับบริการซึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งของบุคคล ดังนั้นการค้นหาความเข้มแข็งจึงถือเป็นขั้นตอนแรกของโมเดลการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการสร้างโมเดลความเข้มแข็งของบุคคล (Construct a personal model of resilience: PMR) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นการค้นพบสิ่งที่ขัดขวางผู้รับบริการในขณะที่ทำกิจกรรมนั้นและวิธีการที่พวกเขาใช้จัดการกับสิ่งที่เข้ามาขัดขวาง แนวคิดหลักคือทุกคนต้องเคยเผชิญกับอุปสรรคในกิจกรรมที่ทำบ่อย ๆ แต่เราจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นโดยไม่ได้ตระหนักว่าเราจัดการมันอย่างไรในขณะที่เรากำลังจดจ่อกับการทำสิ่งเหล่านั้น ซึ่งวิธีการที่พวกเขานำมาใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนี้จะถูกเขียนออกมาเป็นโมเดลความเข้มแข็งทางใจส่วนบุคคล (Personal Model of Resilience: PMR)

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการใช้ (Apply the PMR to areas of life difficulty) ขั้นนี้ผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาว่าเขาจะนำโมเดลความเข้มแข็งทางใจส่วนบุคคลของเขาไปใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาได้อย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นการนำไปปฏิบัติ (Practice resilience) ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจจะลงมือนำความเข้มแข็งนี้ไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง โดยอาจทดลองทำ ซึ่งสิ่งสำคัญคือการทำที่ผู้บำบัดจะร่วมมือกับผู้รับบริการในการกำหนดเป้าหมายที่สามารถเป็นจริงได้ ซึ่งไม่ได้เน้นว่าปัญหานั้นถูกแก้ไขได้หรือไม่แต่เน้นทักษะที่พัฒนาขึ้นขณะอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ เช่น สมศักดิ์ซึ่งเป็นคนที่ไม่กล้าพูด วางแผนว่าจะนัดเพื่อนมาพูดคุยเพื่ออธิบายสิ่งที่เพื่อนเข้าใจผิดเกี่ยวกับตน ดังนั้นเป้าหมายของการพูดคุยครั้งนี้คือความเข้มแข็งทางใจในการกล้าเผชิญกับปัญหาที่ทำนาย ดังนั้นไม่ว่าผลจากการพูดคุยจะออกมาเป็นอย่างไร แต่สมศักดิ์จะรู้สึกมีแรงบันดาลใจว่าตนสามารถเอาชนะความกลัวและกล้าสื่อสารสิ่งที่ตนคิดออกไปได้ สุดท้ายแล้วผู้รับบริการจะได้เรียนรู้ทั้งสองรูปแบบไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ว่าความสำเร็จเกิดจากความพยายามลงมือทำ และอาจเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน เพื่อน ๆ ทุกคนอาจจะไม่ได้เข้าใจในสิ่งที่เราเป็น ซึ่งก็อาจมีทั้งคนที่ชอบเราและไม่ชอบเรา แต่เราก็ยังสามารถมีความสุขในชีวิตได้

สามารถนำหลักการนี้มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกอื่น ๆ ซึ่งวิธีการทั้ง 4 ขั้นตอนนี้นอกจากจะนำมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแล้ว ยังสามารถนำมาเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกอื่น ๆ เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น การคิดสร้างสรรค์ และความอดทน ซึ่งเป็นสิ่งที่พบได้ในชีวิตประจำวันของผู้รับบริการ เช่น ผู้รับบริการอาจเป็นคนมีจิตใจเมตตาต่อสัตว์เลี้ยง จากประสบการณ์ที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวันนี้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถสร้างโมเดลเสริมสร้างการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และร่วมกันพิจารณาว่าจะนำลักษณะเชิงบวกนี้ไปใช้กับอะไรได้ จากนั้นจึงนำคุณลักษณะเชิงบวกนี้ไปปฏิบัติกับสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตของผู้รับบริการ

ประการสุดท้าย คือการนำ SB-CBT ไปใช้ในกระบวนการบำบัดใหม่กับปัญหาเรื้อรังและความผิดปกติของบุคลิกภาพ แนวทางนี้ต้องทำความเข้าใจมากขึ้นและผู้รับบริการจำเป็นต้องสร้างวิธีการใหม่ ๆ และสังเกตความแตกต่างที่ชัดเจนในการรู้สึก การคิด และการแสดงพฤติกรรมในชีวิตของพวกเขา ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ 1) ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติแบบเดิมและช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าพวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผลที่ดีกว่า 2) สร้างระบบความคิดใหม่ว่าผู้รับบริการต้องการจะเป็นอย่างไร 3) เสริมสร้างความเข้มแข็งในการทำพฤติกรรมใหม่ โดยการทดลองทำพฤติกรรมใหม่และทำการปรับปรุงหากมีความจำเป็น และ 4) คือการป้องกันการกลับไปทำพฤติกรรมเดิมที่เป็นปัญหา ดังนั้นผู้บำบัดจึงจำเป็นต้องตื่นตัวและรับรู้ไวต่ออิทธิพลจากการกระทำแบบเดิม ๆ ที่มารบกวนการเรียนรู้ของผู้รับบริการ ซึ่งผู้บำบัดจะต้องช่วยให้ผู้รับการบำบัดเรียนรู้จากประสบการณ์ทุกอย่างในชีวิตและคงกระบวนการเรียนรู้ที่จนกระทั่งกลายเป็นระบบความคิดใหม่

สำหรับกระบวนการบำบัดตามแนวคิด SB-CBT ของหวังและคณะ ที่ได้นำไปใช้กับผู้รับบริการที่อยู่ในระยะฟื้นฟูนั้น แบ่งขั้นตอนออกเป็น 7 ขั้นตอนคือ

- 1) สร้างความหวังและแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง
- 2) ระบุความต้องการ
- 3) กำหนดและพัฒนาเป้าหมาย
- 4) สำรวจจุดแข็งภายในตนและทรัพยากรภายนอกตน
- 6) กำหนดงาน กลยุทธ์ และแผนในการบรรลุเป้าหมาย
- 7) การระบุด่วนบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการบรรลุเป้าหมาย
- 8) การมีส่วนร่วมในการทบทวนอย่างต่อเนื่องและให้ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้มุ่งส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบโมเดลกระบวนการให้คำปรึกษาแนวคิด SB-CBT ซึ่งมีกระบวนการสำคัญ 4 ขั้นตอนของพาเดสกีและมูนีย์ (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012) ที่มุ่งส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของบุคคล ดังนั้นจึงวางแผนออกแบบกิจกรรมตามกระบวนการ 4 ขั้นตอน เป็นแนวทางหลักและมีการผสมผสานเทคนิคของ CBT ดั้งเดิมและเทคนิคเฉพาะของ SB-CBT เข้าไปในกิจกรรมเสริมเสริมความเข้มแข็งทางใจ

แนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม (Ecological Model)

นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อ ยูรี บรอนเฟรนเบรนเนอร์ (Urie Bronfenbrenner) ได้สร้างทฤษฎีนิเวศวิทยาเชิงสังคมขึ้น ใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า “Bronfenbrenner’s Ecological Systems Theory” เพื่ออธิบายคุณภาพของเด็กและสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ทฤษฎีนิเวศวิทยาเชิงสังคม ให้ความสำคัญกับการศึกษาเด็กในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย หรือเรียกว่า นิเวศวิทยา เพื่อพยายามเข้าใจพัฒนาการของเด็ก โดยทฤษฎีอธิบายว่า โดยทั่วไปแล้วเด็ก ๆ จะพบว่าตนเองเกี่ยวข้องกับอยู่ในระบบนิเวศที่หลากหลาย ระบบที่ใกล้ชิดตัวพวกเขามากที่สุดคือระบบนิเวศของครอบครัว ไปจนถึงระบบนิเวศที่ใหญ่ขึ้นคือโรงเรียน และจากนั้นขยายไปสู่ระบบนิเวศที่กว้างขวางที่สุดซึ่งได้แก่สังคมและวัฒนธรรม ในแต่ละระบบนิเวศเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันในทุกด้านของชีวิตเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Mullins, 2015)

แบบจำลองระบบนิเวศวิทยาพัฒนาการของมนุษย์ของบรอนเฟรนเบรนเนอร์ (Ecology of human development) (U. Bronfenbrenner, 1986) แสดงให้เห็นถึงกรอบของผลกระทบหลายประการจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งอาจมีผลต่อการเติบโตและพัฒนาการของเด็ก โมเดลแสดงให้เห็นว่าการเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจของพัฒนาการจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ได้รับอิทธิพลจากระบบและปัจจัยต่าง ๆ อย่างไรก็ตามครอบครัวถือเป็นต้นกำเนิดที่สำคัญในการหล่อหลอมและมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการของเด็ก ประสบการณ์ของการประกอบอาชีพ โรงเรียน นโยบายของรัฐบาล บรรทัดฐาน ความเชื่อของสังคม และเวลาที่ล่วงผ่านไป ล้วนเป็นตัวแปรที่ต้องพิจารณา (U. Bronfenbrenner, 1986, 1989) แบบจำลองระบบนิเวศของบรอนเฟรนเบรนเนอร์จัดบริบทของพัฒนาการที่ได้รับอิทธิพลจากภายนอกออกเป็น 4 ระดับ โดยบุคคลอยู่ศูนย์กลางของระบบ และแบ่งระดับการมีอิทธิพลจากระดับที่ใกล้ชิดกับตัวบุคคลมากที่สุดไปจนถึงระดับที่ไกลออกไปมากที่สุด ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระดับที่ 1 คือระดับเล็ก (Microsystem) เป็นสภาพแวดล้อมที่เล็กที่สุดและใกล้ชิดตัวเด็ก เป็นสภาพแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่ ซึ่งประกอบด้วยบ้าน โรงเรียนหรือสถานดูแลเด็ก กลุ่มเพื่อน และชุมชนแวดล้อมของเด็ก การปฏิสัมพันธ์ภายในระดับ Microsystem มักเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ส่วนตัวกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครูหรือผู้ดูแล โดยสิ่งที่สนใจคือกลุ่มหรือบุคคลเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอย่างไร ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กอย่างไร ในทำนองเดียวกันการที่เด็กตอบสนองต่อผู้คนในระบบไมโครของพวกเขา ก็จะส่งสะท้อนให้เห็นว่าวิธีที่พวกเขาปฏิบัติต่อเด็กเป็นอย่างไรด้วยเช่นกัน การอบรมเลี้ยงดูและการสนับสนุนในครอบครัวที่มี

ปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีขึ้นของเด็ก ๆ และการค้นพบที่สำคัญของBronfenbrennerพบว่า ฟีน้องที่อยู่ในระบบนิเวศทางสังคมเดียวกันอาจรับรู้หรือมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันได้

ระดับที่ 2 คือระดับกลาง (Mesosystem) เป็นความสัมพันธ์ที่อยู่ถัดออกมาจากตัวบุคคลเป็นความสัมพันธ์ของหน่วยโครงสร้างของระดับ Microsystem ตั้งแต่ 2 โครงสร้างขึ้นไป โดยระดับเหล่านี้จะมีความเกี่ยวข้องและมีปฏิสัมพันธ์ต่อพัฒนาการของการเกิดพฤติกรรมของเด็ก ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน โรงเรียนกับที่ทำงาน

ระดับที่ 3 คือระดับภายนอก (Exosystem) เป็นระดับของความสัมพันธ์ที่อยู่ถัดออกมาอีกชั้นหนึ่งเป็นระบบของสังคมที่ใหญ่ขึ้นที่บุคคลไม่ได้เข้าไปเกี่ยวข้องโดยตรงหรือสิ่งนั้นไม่ได้ส่งผลกระทบต่อบุคคล เช่น ชุมชน สถานที่ทำงาน แหล่งทรัพยากรต่าง ๆ หรือกล่าวถึงอิทธิพลที่ได้รับทางอ้อม แล้วส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้นขึ้นมา ตัวอย่างเช่น สภาพการทำงานของบิดามารดาที่เอื้อต่อการเลี้ยงดูบุตร ทั้งด้านเวลา เงินค่าจ้าง สวัสดิการ ทำให้สามารถเลี้ยงดูบุตรใกล้ชิดและมีคุณภาพ ย่อมส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมของเด็ก

ระดับที่ 4 คือระดับใหญ่ (Macrosystem) เป็นความสัมพันธ์ที่อยู่นอกสุดของระบบนิเวศ โดยอยู่ห่างไกลจากตัวบุคคลมากที่สุด ได้แก่ ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม กฎหมาย การเมือง การปกครอง เป็นต้น

ตามแนวคิดนี้เด็กจะอยู่ถูกจัดให้อยู่ตรงกลางของวงกลมโดยได้รับอิทธิพลจากวงแหวนหรือระดับต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเขา แต่ละระดับมีอิทธิพลต่อเด็กแตกต่างกันออกไป ระดับแรกคือระดับเล็ก(microsystem) เป็นหน่วยย่อยที่เด็กอาศัยอยู่ คือบริบทที่ใกล้ตัวเขาที่สุด ซึ่งจะได้รับอิทธิพลจากครอบครัวและเพื่อน ระดับนี้เป็นระดับที่เด็กติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวของเขาแบบทันทีทันใดและตลอดเวลา อิทธิพลที่มีต่อกันในระดับนี้เป็นแบบ 2 ทาง (bidirectional) คือสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อเด็กแต่ในขณะเดียวกันเด็กก็อาจเปลี่ยนชีวิตของผู้ดูแลได้เช่นกัน ระดับที่สองคือระดับกลาง (mesosystem) ซึ่งรวมไปถึงสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวกับหน่วยย่อยอื่น ๆ เช่น โรงเรียน และโบสถ์ และระดับต่อมาคือระดับภายนอก (exosystem) แม้ว่าเด็กจะไม่ได้เผชิญกับระดับนี้โดยตรง แต่พวกเขาจะได้รับผลกระทบทางอ้อม ยกตัวอย่างเช่น ความต้องการและความเครียดจากที่ทำงานของผู้ปกครองอาจส่งผลกระทบต่อเด็ก ระดับสุดท้ายคือระดับใหญ่ (macrosystem) ประกอบไปด้วย กฎหมายของสังคม บรรทัดฐาน และค่านิยม เช่น ถ้าสังคมให้คุณค่ากับคู่รักที่ต้องเป็นเพศตรงข้ามกัน การแต่งงานอย่างถูกต้อง ใครก็ตามที่ไม่สามารถเป็นไปได้ตามความคาดหวังนี้ก็จะรู้สึกเครียด และความเครียดนี้อาจส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ที่ผู้ปกครองได้ตอบ

กับเด็ก ในประเด็นนี้พบงานวิจัยที่มีหลักฐานสนับสนุนว่าประสบการณ์ในช่วงต้นของชีวิตจากปัญหาความยากจนและความไม่เป็นธรรมทางสังคมส่งผลต่อชีวิตของบุคคลตลอดชีวิต ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาควรตระหนักถึงประเด็นดังกล่าวทั้งในการปฏิบัติงานและการวิจัย (Liu & Ali, 2008)

นอกจากนี้ยังได้มีการนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งแบ่งระดับของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็น 5 ระดับ คือ ระดับบุคคล (intrapersonal) ระหว่างบุคคล (interpersonal) องค์กร (organizational) ชุมชน (community) นโยบายสาธารณะ (public policy) นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยา นักสังคมวิทยา อีกหลายท่านได้ใช้แนวคิดเชิงนิเวศวิทยาเชิงสังคมมาอธิบายพฤติกรรมสุขภาพ และดำเนินงานแก้ไขปัญหาทางสุขภาพโดยมีรูปแบบของโมเดลที่แตกต่างกัน บางโมเดลจะเน้นการเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา พฤติกรรม และสังคมวิทยา ในขณะที่บางโมเดลเน้นสิ่งแวดล้อมทางสังคมและกายภาพ

ต่อมาได้เพิ่มระบบเวลา (Chrono-system) เพื่ออธิบายว่าพัฒนาการของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีรอบตัว เป็นความแตกต่างของช่วงเวลาทางสังคมที่มีผลต่อพัฒนาการนักเรียน เช่น ชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนในปัจจุบันแตกต่างจากประสบการณ์ที่เคยมีในวัยเด็กของพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายหลายประการ เป็นต้น (Urie Bronfenbrenner & Morris, 2006) นอกจากนี้บรอนเฟนเบนเนอร์ได้พัฒนารูปแบบโดยบูรณาการองค์ประกอบที่สำคัญทั้งหมดรวมเรียกว่า Process-Person-Context-Time (PPCT Model) หรือรูปแบบชีวนิเวศวิทยา (Bioecological Model) และในปี 2006 ได้มีการเพิ่มชื่อภายหลังเป็นรูปแบบชีวนิเวศวิทยาของพัฒนาการมนุษย์ (Bioecological Model of Human Development) (Urie Bronfenbrenner & Morris, 2006) โดยองค์ประกอบของทฤษฎีระบบชีวนิเวศวิทยาของบรอนเฟนเบนเนอร์ มี 4 องค์ประกอบที่สำคัญคือ Process-Person-Context-Time (PPCT Model) ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ (วรรณรัตน์ ลาวัณ & รัชณี สรรเสริญ, 2558)

กระบวนการ (Process)

กระบวนการ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เป็นศูนย์กลางของระบบกับบริบทแวดล้อมรอบตัวของพวกเขา ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและมีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการปรับตัวของบุคคลในอนาคต ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ใกล้ชิดโดยตรง จะเป็นกลไกหลักที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการของบุคคล เรียกว่า กระบวนการใกล้ชิด (proximal processes) ตัวอย่างเช่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก หรือ เด็กกับเพื่อนของเขา ถือเป็นกระบวนการใกล้ชิดที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็ก อิทธิพลของกระบวนการที่มีต่อพัฒนาการจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของบุคคล บริบทแวดล้อม และช่วงเวลา

บุคคล (Person)

บุคคล จัดเป็นศูนย์กลางของระบบสามารถพิจารณาตามคุณลักษณะของบุคคล แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1) ลักษณะของความต้องการ (demand characteristics) เป็นศักยภาพของบุคคลที่สะท้อนว่าเขาเหล่านั้นจะร้องขอหรือขัดขวางการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
- 2) ทรัพยากรภายใน (bioecological resources) เป็นแหล่งสนับสนุนภายในของบุคคล ที่สะท้อนว่าเขาเหล่านั้นจะคงไว้ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทแวดล้อม
- 3) ด้านการแสดงออก (disposition) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาและสะท้อนว่าเขาเหล่านั้นจะสร้างและคงไว้ซึ่งปฏิสัมพันธ์กับบริบทแวดล้อม
- 4) ด้านลักษณะทางประชากร (demographic characteristics) เป็นลักษณะทางประชากรของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการปรับตัว

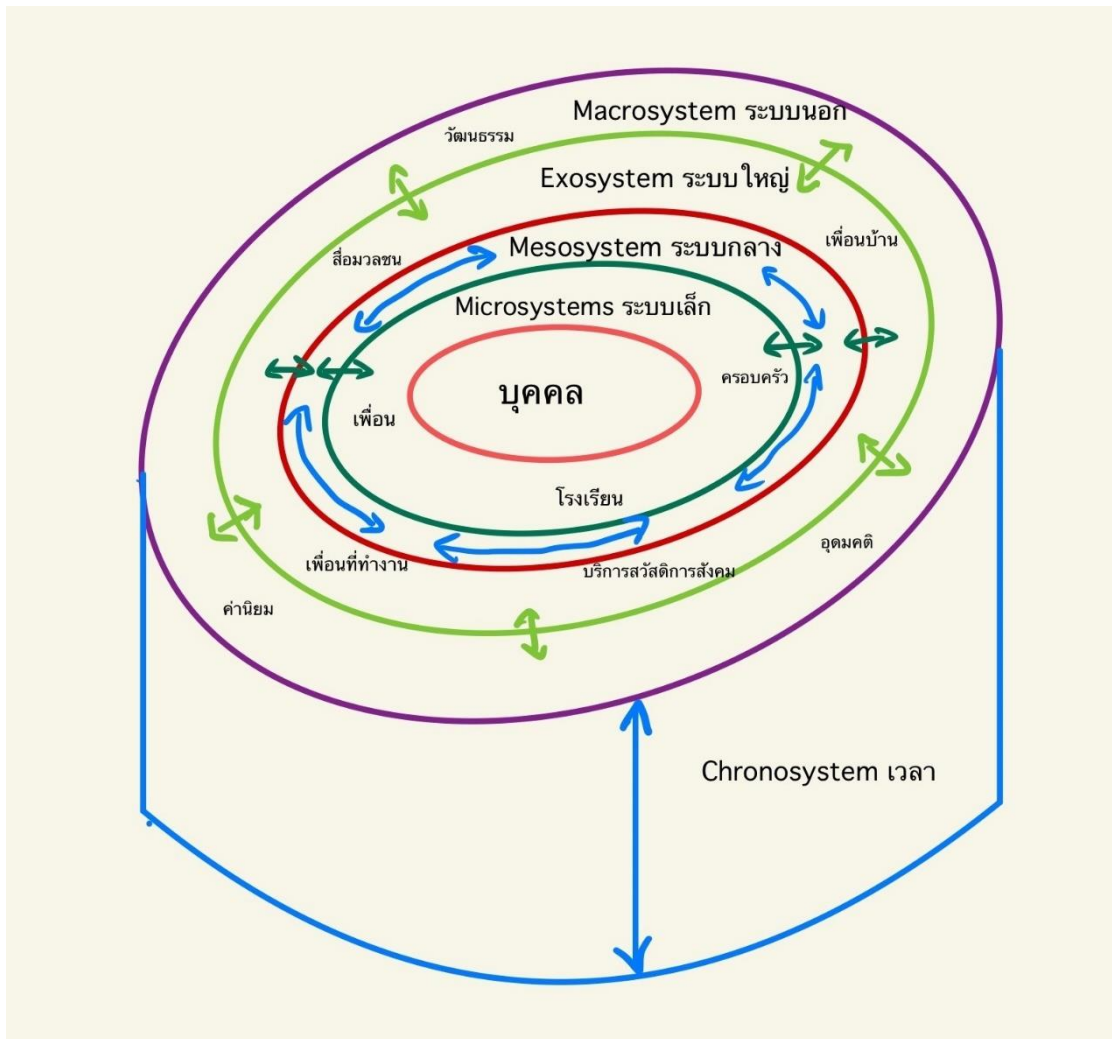
บริบทแวดล้อม (Context)

บริบทแวดล้อม คือ สิ่งแวดล้อมที่อยู่ล้อมรอบบุคคล แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- 1) ระดับเล็ก (microsystem) เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดที่สุดและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคล (direct interaction)
- 2) ระดับกลาง (mesosystem) เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมในระบบเล็กด้วยตนเอง
- 3) ระดับภายนอก (exosystem) เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีอิทธิพลต่อระบบกลางและระบบเล็ก แต่ไม่มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคคล (indirect interaction)
- 4) ระดับใหญ่ (macrosystem) เป็นสิ่งแวดล้อมใหญ่ที่สุด เป็นโครงสร้างที่มีผลต่อระบบทั้งหมด เช่น สังคม เศรษฐกิจ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม

เวลา (Time)

เวลาใช้ในการอธิบายการเปลี่ยนแปลงหรือความสอดคล้องที่เกิดขึ้น ช่วงเวลาที่ดำรงชีวิตอยู่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนอกเหนือจาก กระบวนการ ลักษณะบุคคล บริบทแวดล้อม ซึ่งมี 2 รูปแบบ คือ 1) การเปลี่ยนแปลงตามวิถีชีวิตปกติ เช่น การเข้าโรงเรียน การแต่งงาน หรือการเกษียณอายุ และ 2) การเปลี่ยนแปลงนอกเหนือวิถีชีวิตปกติ/สิ่งที่ไม่คาดคิด เช่น การหย่าร้าง เจ็บป่วย กะทันหัน เป็นต้น



ภาพประกอบ 4 แบบจำลองแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมของ บรอนเฟรินเบรนเนอร์ (2006) (Urie Bronfenbrenner & Morris, 2006)

ที่มา: ดัดแปลงจาก Shaffer D. R. & Kipp K. (2014). *Developmental psychology : childhood and adolescence* (9th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ หมายถึง กระบวนการวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม (Participation) การร่วมมือ (Collaboration) ของบุคคลผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) กับ ปัญหาที่ต้องการแก้ไข โดยที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการปรับปรุงปัญหาให้ดีขึ้น (Improve) เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change) การสร้างความรู้ใหม่ (Constructive new knowledge) โดยการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะต้องบูรณาการความรู้กับการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นตามสภาพจริงใน บริบทนั้น ๆ นอกจากนั้นในการวิจัยเชิงปฏิบัติการนักวิจัยต้องให้หลักการทำงานแบบหุ้นส่วน (Partnership) มีความเชื่อร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับผู้ร่วมวิจัยเป็นการปลดปล่อยให้เกิดความ อิสระ (Emancipation) นักวิจัยกับผู้ร่วมวิจัยมีอำนาจหน้าที่เท่าเทียมกัน เป็นกระบวนการที่เป็น พลวัต สามารถออกแบบการเก็บข้อมูลทั้งปริมาณและคุณภาพ ทำให้ตอบโจทย์ปัญหาวิจัยได้ ครอบคลุม นำไปปฏิบัติได้จริง การงานวิจัยเชิงปฏิบัติการมีประเทยย่อยที่แตกกันออกไปขึ้นอยู่กับ การนำไปใช้ให้เหมาะสมกับการศึกษาของผู้วิจัย

ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท แต่ละประเภทมี ความแตกต่างกันของระดับการมีส่วนร่วม ดังสรุปในตาราง 5

ตาราง 5 ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ประเภท	คำถามงานวิจัย	ระดับการมีส่วนร่วม	ผลการวิจัย
การวิจัยเชิงปฏิบัติการประเภท	มีกระบวนการ	ผู้ปฏิบัติหรือชุมชนมี	ได้กระบวนการ
นักเทคนิค	อย่างไรที่จะทำให้	ส่วนร่วมในการให้	ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
(technical inquiry	หน่วยงาน/ชุมชน	ข้อมูลและแสดงความ	บริบทหรือระบบการ
action research)	เปลี่ยนวิธีการ A มา	คิดเห็นต่อวิธีการเดิม	ปฏิบัติงานเพื่อให้เกิด
	เป็นวิธีการ B (ซึ่ง	(A) ประเมินการใช้	การใช้วิธีการใหม่ใน
	เป็นกระบวนการที่ได้	วิธีการใหม่ (B) ทั้งนี้ผู้	หน่วยงานหรือชุมชน
	พิสูจน์มาแล้วว่าดี)	ปฏิบัติเป็นผู้ลงมือใช้	
		วิธีการใหม่ที่นักวิจัย	
		เป็นผู้นำเสนอโดย	
		นักวิจัยและผู้ปฏิบัติ	

ตาราง 5 (ต่อ)

ประเภท	คำถามงานวิจัย	ระดับการมีส่วนร่วม	ผลการวิจัย
		ร่วมกันปรับปรุง เปลี่ยนแปลงระบบ เพื่อให้เกิดการใช้วิธีการ ใหม่ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	
การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประเภทร่วมคิดร่วมทำ (practical/ mutual collaboration action research)	สร้างวิธีการ/รูปแบบ ใหม่อย่างไร เพื่อให้ ปัญหาที่มีอยู่ลดลง หรือหายไป หรือเพื่อ ทำให้สิ่งที่เป็นอยู่ดีขึ้น เจริญขึ้น	ผู้ปฏิบัติ/ชุมชนเห็น ปัญหาาร่วมกัน หรือมี ความต้องการพัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้ ดีขึ้นกว่าเดิม จึงร่วมกัน วิเคราะห์สถานการณ์ หา วิธีการที่สอดคล้อง เหมาะสมมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และร่วมกัน ประเมินผลสรุปเป็นองค์ ความรู้ใหม่	ได้แนวคิด/ทฤษฎี/ วิธีการ/รูปแบบใหม่ที่ เหมาะสม สอดคล้อง กับบริบทของ หน่วยงานหรือชุมชน ได้กระบวนการ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ระบบของหน่วยงาน หรือชุมชน
การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประเภทคิดเป็นทำเป็น (emancipation/ participatory action research)	ทำอย่างไรให้ชุมชน/ องค์กร หลุดพ้นจาก การถูกเอาเปรียบ หรือ กดขี่ หรือความทุกข์ หรือทำอย่างไรให้ ชุมชนได้รับความเป็น ธรรม หรือทำอย่างไร ให้ชุมชน/องค์กร เข้มแข็ง	เจ้าของพื้นที่หรือเจ้าของ ปัญหาตระหนักถึงปัญหา ที่คุกคามตนเอง ต้องการ แก้ไขด้วยตนเอง นักวิจัย เข้าไปมีส่วนร่วมในการ อำนวยความสะดวก เรียนรู้ กับชุมชน และถอด บทเรียนจากชุมชน	ได้แนวคิด/ทฤษฎีและ กระบวนการเพิ่มพลัง อำนาจ (empowerment) ให้ กลุ่มคนหรือชุมชนที่ สามารถนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงวิธีคิด พฤติกรรม และการให้ คุณค่าในสังคม

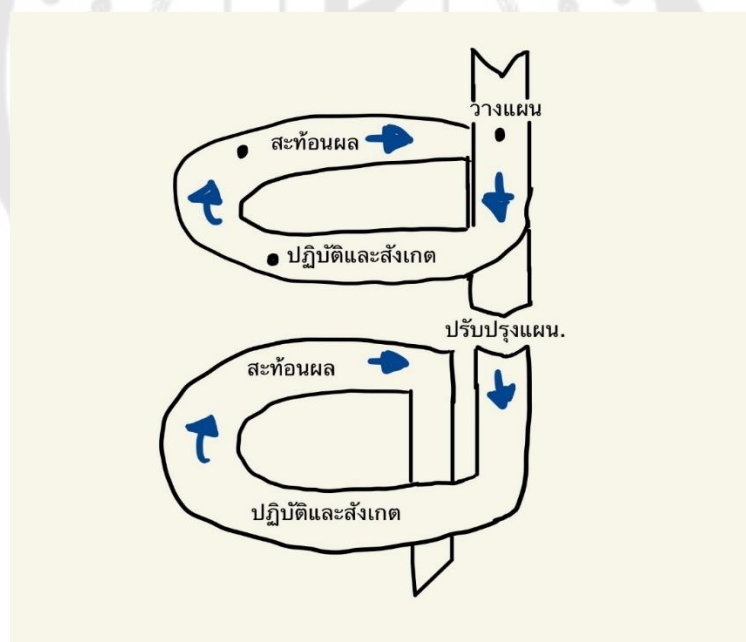
ที่มา: ศิริพร จีระวัฒน์กุล. (2552) การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ:

วิทย์พัฒน์.

ลักษณะที่สำคัญของงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ แม้การวิจัยเชิงปฏิบัติการจะมีรูปแบบย่อยที่แตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตามสามารถสรุปลักษณะร่วมที่สำคัญได้ดังนี้ (ศิริพร จิรวัดมนกุล, 2552)

1. สร้างการเปลี่ยนแปลง โดยคำถามที่นำมาสู่การใช้การวิจัยประเภทนี้ คือ ต้องการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ในปัจจุบัน กระบวนการวิจัยจึงเป็นการปฏิบัติให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ
2. อาศัยการมีส่วนร่วม ในการดำเนินการวิจัย ต้องให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholder) เช่น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการเปลี่ยนแปลง เข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน เพื่อให้เรียนรู้ร่วมกัน พัฒนาไปด้วยกัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน
3. เป็นการทดลองปฏิบัติในสถานการณ์ธรรมชาติ ในขั้นตอนของการวิจัยซึ่งประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นวิเคราะห์สถานการณ์ ขั้นปฏิบัติการและสะท้อนการปฏิบัติ และขั้นประเมินผลนั้น การดำเนินงานในทุกขั้นตอนจะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติของบริษัทนั้น ๆ
4. เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์เชิงวิพากษ์ ในทุกขั้นตอนของการวิจัยจะต้องวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ที่แท้จริง จึงต้องเลือกผู้ให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลหลายวิธี เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ สทนากลุ่ม และศึกษาเอกสาร ใช้วิธีการวิเคราะห์สังเคราะห์ที่สามารถให้ภาพของสถานการณ์อย่างชัดเจน ถูกต้อง สะท้อนสถานการณ์การปฏิบัติอย่างครอบคลุม และวิเคราะห์ผลที่แสดงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน
5. เป็นการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ ผู้ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการวิจัยได้เรียนรู้การพัฒนา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ
6. เป็นกระบวนการทางการเมือง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงมักจะมีการต่อต้าน ดังนั้นในกระบวนการวิจัยประเภทนี้จึงมีการเจรจาต่อรอง ประสานงานเพื่อให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องได้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลง
7. มีการบันทึกอย่างเป็นระบบ ในทุกขั้นตอนของการวิจัยต้องมีการจัดเก็บข้อมูล และบันทึกอย่างเป็นระบบ ตรวจสอบได้ เป็นหลักฐานแสดงการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาการที่เกิดขึ้น
8. เป็นการสร้างทฤษฎี ข้อมูลองค์ความรู้และข้อค้นพบจากทุกขั้นตอนของการวิจัย ทำให้ได้เหตุผลของการปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นำมาประมวลเป็นแนวคิดทฤษฎี
9. เป็นการศึกษาที่สามารถเริ่มได้จากวงเล็ก ๆ ไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบใหญ่ได้

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบการปฏิบัติการแบบคิดเป็นทำเป็น หรือการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) เพราะต้องการให้กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาได้รับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจอย่างยั่งยืน แม้ว่าภายหลังจากงานวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว โรงเรียนและอาจารย์ก็สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียนต่อไปได้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความยั่งยืนดังกล่าวผู้วิจัยจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้โรงเรียนตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมกันระดมความรู้และความคิดเห็นเพื่อวางแผนการแก้ไขปัญหา เรียนรู้การสะท้อนผลการปฏิบัติ การปรับปรุงแผนการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนการดำเนินงานหลัก 3 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผนงาน (Planning) 2) การลงมือปฏิบัติงาน (Action) และการสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) 3) การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) โดยอาศัยแนวคิดของเคมมิส และแมคแทคกาท (Kemmis S.& McTaggart R., 2006) ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 เกลียวขั้นตอนวิจัยเชิงปฏิบัติการแนวคิดของเคมมิส และแมคแทคกาท (2006)

ที่มา: ดัดแปลงจาก Kemmis S.& McTaggart R. (2006). Participatory action research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

1. การวางแผนงาน (Planning) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ อย่างไรก็ตามแผนที่กำหนดมีความยืดหยุ่นหากมีความจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงในการลงปฏิบัติ

2. การลงมือปฏิบัติงาน (Action) และการสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) เป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้อย่างระมัดระวัง โดยมีการรวบรวมข้อมูลหลักฐานด้านกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือปฏิบัติไป รวมถึงการสังเกตปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ

3. การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) หวนระลึกถึงการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้จากการสังเกต นำข้อมูลมาไตร่ตรองในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการปฏิบัติ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากมีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงหรือถอดถอน ก็ระดมความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติตามวิธีใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปปฏิบัติในวงรอบถัดไป

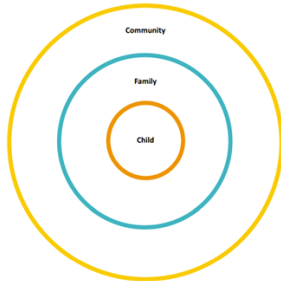
กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย โดยจากการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับความยากจนและผู้มีรายได้น้อย พบว่าผู้ที่มีฐานะยากจนมีแนวโน้มต้องเผชิญกับเหตุการณ์ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิตที่มากกว่าคนทั่วไป และเหตุการณ์ที่ประสบส่วนใหญ่เป็นเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดหรืออาจไม่ได้มีการเตรียมแผนสำหรับการรับมือมาก่อน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต วิธีคิดและการปรับตัวของผู้ที่มีฐานะยากจน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่ในครอบครัวยากจน จึงใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในระบะที่ 1 เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตของนักเรียน และลักษณะความเข้มแข็งทางใจ และจากแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมระบุว่าพัฒนาการของบุคคลได้รับอิทธิพลจากบริบทแวดล้อมของเขา โดยเฉพาะบริบทที่มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงและใกล้ชิดกับนักเรียน เช่น ครอบครัว โรงเรียน ซึ่งเป็นเหตุผลของการกำหนดผู้ให้ข้อมูลในระบะที่ 1 เป็นนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้ปกครองและครูของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลแล้วจะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการวิจัยระบะที่ 2 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เนื่องจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเอื้อให้ได้องค์ความรู้ที่เกิดจากการลงปฏิบัติในบริบทจริงของพื้นที่เป้าหมาย กิจกรรมเริ่มจากการวางแผนโดยอาศัยข้อมูลจากระบะที่ 1 และข้อมูลจากผู้ร่วมวิจัยมากำหนดเป็นเป้าหมายในการส่งเสริมองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และประยุกต์แนวคิดการบำบัดความคิดและ

พฤติกรรมแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน ที่ให้ความสำคัญกับการใช้ความเข้มแข็ง อันได้แก่ทรัพยากรภายในและภายนอกตัวบุคคลมาใช้ในการจัดการปัญหาหรือนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิต ร่วมกับแนวคิดระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคม ตามโมเดล PPCT ดังนั้นกิจกรรมจึงมีความหลากหลายที่จัดเพื่อส่งเสริมทั้งในระดับตัวบุคคล และบริบทแวดล้อมได้แก่ ครู และผู้ปกครอง โดยหลังจากดำเนินการในวงรอบแรกเสร็จจะมีการสะท้อนผลการปฏิบัติ จากนั้นจะมีการปรับปรุงแผนและนำไปปฏิบัติในวงรอบถัดไป เมื่อพบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกิดการเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจไปในทางที่ดีขึ้นแล้วจึงยุติกระบวนการ และสังเคราะห์องค์ความรู้ทั้งในเรื่องของผลลัพธ์ที่เกิดกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายและรูปแบบกิจกรรม



กรอบแนวคิดการวิจัย



Phase 1 : Qualitative Design
 คำถาม “สถานการณ์และลักษณะ Resilience ของนักเรียนทุนเสมอภาคเป็นอย่างไร ?”
 อาศัยแนวคิด Bronfenbrenner’s (1979) Social Ecology Model

Methods	Key Informant
in-depth interviews	นักเรียนทุนเสมอภาค
	ครูประจำชั้น/ครูแนะแนว (ครูที่ดูแลนักเรียนทุนเสมอภาค)
	ผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาค

ผู้วิจัย (เด็ก)
 ฝึก Triangulation Analysis

Phase 2 : PAR (นำแนวคิด SB-CBT เป็นฐานคิดในการออกแบบกิจกรรม)
 คำถาม “รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาเป็นอย่างไร?”

วางแผน → ปฏิบัติ + สังเกต → ปรับแผน → ปฏิบัติ + สังเกต → สังเคราะห์ข้อมูล ผลลัพธ์ + กิจกรรม

SB-CBT	PPCT Model (Biological model of Human development)
<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ค้นหา (Search)</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">สร้าง (Construct)</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">ใช้ (Apply)</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">นำไปปฏิบัติ (Practice)</div> </div>	Process ปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับบริบทแวดล้อมที่ใกล้ชิดกับตัวนักเรียนมากที่สุด
	Person ลักษณะประชากร ความต้องการ แหล่งสนับสนุนภายใน พฤติกรรมของนักเรียน
	Context ระบบเล็ก คือ ผู้ปกครอง เพื่อน โรงเรียน ระบบกลาง คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน ระบบนอก คือ เขตพื้นที่การศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย ระบบใหญ่ คือ นโยบายเกี่ยวกับการศึกษา นโยบายช่วยเหลือนักเรียนทุนเสมอภาคฯ ค่านิยม วัฒนธรรม
	Time การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่าง ๆ ตามวิถีชีวิตปกติและที่ไม่คาดคิด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง“การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา สร้างและสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และศึกษาผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยพื้นที่ที่ทำการศึกษาคือสถานศึกษาในเขตจังหวัดปทุมธานี การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยมุ่งเน้นการทำงานในระดับนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับโรงเรียน ทั้งนี้ได้อาศัยแนวคิดของจิตวิทยาการการปรึกษาคือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐานมาเป็นแนวคิดในการออกแบบกิจกรรมให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา กระบวนการวิจัยเริ่มต้นด้วยขั้นตอนของการศึกษาข้อมูลพื้นฐานนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา และกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยวิธีสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาที่ได้นำไปสู่การสะท้อนผลเพื่อให้เกิดการตระหนักและเข้าใจที่ลึกซึ้งในปัญหา จากนั้นสมาชิกช่วยกันทำแผนเชิงกลยุทธ์ เพื่อนำสู่การกำหนดเป้าหมายไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการกำหนดเป้าหมายของความสำเร็จที่ชัดเจน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการคัดเลือกวิธีการและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในกระบวนการปฏิบัติ จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติ โดยระหว่างปฏิบัติได้มีการสังเกตและบันทึกผลการปฏิบัติไปในขณะปฏิบัติด้วย โดยผลจากการปฏิบัติในวงรอบที่ 1 ได้นำมาเป็นข้อมูลสะท้อนให้สมาชิกทราบจากนั้นร่วมกันปรับปรุงแผนการแก้ไขปัญหาและนำไปปฏิบัติต่อไปในวงรอบที่ 2 โดยรายละเอียดของวิธีการศึกษา มีดังต่อไปนี้

- 1.พื้นที่ในการวิจัย
- 2.ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
- 3.บทบาทของผู้วิจัยและผู้วิจัยร่วม
- 4.ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย
- 5.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูล
9. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

พื้นที่ในการทำวิจัย

ในการเลือกพื้นที่เพื่อดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกสถานศึกษาสำหรับเป็นพื้นที่ในการลงมือปฏิบัติ โดยคำนึงถึงหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

1. เป็นสถานศึกษาของรัฐที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตปทุมธานี
2. เป็นสถานศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและได้ขึ้นทะเบียนรับเงินช่วยเหลือนักเรียนยากจนและยากจนพิเศษตามเกณฑ์ของกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) จำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เป็นสถานศึกษาที่ผู้บริหารมีความตระหนักที่จะหาวิธีในการช่วยเหลือและส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีทักษะสำหรับการเผชิญเรื่องยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต
4. เป็นสถานศึกษาที่ผู้บริหาร อาจารย์ ผู้ปกครอง และกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เมื่อพิจารณาจากเกณฑ์การคัดเลือกทั้ง 4 ข้อแล้ว ทำให้ผู้วิจัยได้พื้นที่ในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้เป็นสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 จำนวน 1 สถานศึกษา ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี

ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนถึงความเป็นจริงสำหรับการสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยต้องดำเนินการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าว ดังนั้นการเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion Criteria) โดยเน้นเลือกบุคคลที่สามารถร่วมแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลในการวางแผนการปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติไปจนถึงกระบวนการสะท้อนผลการปฏิบัติ ได้ครบถ้วนตามกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นอกจากนี้กลุ่มบุคคลที่คัดเลือกต้องสามารถตอบ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาทั้ง 4 ข้อได้อย่างครบถ้วน รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลและกลุ่มผู้มีส่วน ร่วมในการวิจัยในการศึกษาคั้งนี้แบ่งกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ออกเป็น 2 กลุ่ม ตามความมุ่งหมายของการ วิจัยในแต่ละระยะ ดังนี้

1. ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย (Participants) ที่ตอบความมุ่งหมายข้อที่ 1 (Phase 1)

เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ ลักษณะความเข้มแข็งทางใจ และกระบวนการ เกิดความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาตามสภาพการณ์จริง มีผู้ร่วมวิจัย เป็นกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 4 คน และผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอ ภาคทางการศึกษาที่เป็นผู้ให้ข้อมูล จำนวน 4 คน และครูผู้สอนหรือครูประจำชั้นของนักเรียนทุน เสมอภาคที่เป็นผู้ให้ข้อมูล จำนวน 4 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 คน มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1.1 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนพื้นที่ ที่ทำการศึกษาและได้รับการจัดสรรทุนเสมอภาคทางการศึกษาตามเกณฑ์ของนักเรียนยากจน และยากจนพิเศษ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1) มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจจากการประเมินของครู อยู่ในเกณฑ์ดี

2) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.2 เป็นผู้ปกครองของนักเรียนที่มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจอยู่ในเกณฑ์ดีและ ได้รับการจัดสรรทุนเสมอภาคทางการศึกษาตามเกณฑ์ของนักเรียนยากจน และยากจนพิเศษ

1.3 เป็นอาจารย์ที่เป็นผู้รับผิดชอบดูแลงานด้านการจัดสรรทุนเสมอภาคทาง การศึกษา ครูผู้สอน หรือครูประจำชั้นของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

2. ผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย (Participants) ที่ตอบความมุ่งหมายข้อที่ 2 (Phase 2)

เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มผู้ร่วมวิจัย (Participants) ได้แก่ ตัวแทนอาจารย์ กลุ่มนักเรียนทุนเสมอ ภาคทางการศึกษา ตัวแทนผู้ปกครอง มีคุณสมบัติดังนี้

2.1.1 กลุ่มตัวแทนอาจารย์ ได้แก่ อาจารย์ที่มีความสมัครใจในการร่วม พัฒนากิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 5 คน โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นอาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์ประจำชั้นห้องที่มีนักเรียนทุนเสมอภาค เรียน เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่สถานศึกษาพื้นที่ที่ทำการวิจัยมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี และยินดีเข้า ร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้ตลอดตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ

2.1.2 กลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 9 คน มีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ และยินดีเข้าร่วมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้ตลอดตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ

- 1) มีปัญหาด้านพฤติกรรม หรือ ปัญหาด้านการเรียน หรือ ปัญหาด้านอารมณ์
- 2) มีคะแนนประเมินความสามารถทางเชาวน์ปัญญาด้วยแบบทดสอบ Raven's Progressive Matrices อยู่ในเกณฑ์ปกติ คะแนนเทียบ IQ ตั้งแต่ 90 คะแนน ขึ้นไป หรือใกล้เคียงกับเกณฑ์ปกติ
- 3) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้ตลอดตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ

2.1.3 กลุ่มตัวแทนผู้ปกครอง ได้แก่ ผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีความสนใจในการร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จำนวน 9 คน โดยมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีลูกศึกษาอยู่ในสถานศึกษาพื้นที่ที่ทำการวิจัย อาศัยอยู่กับบุตรหลาน และยินดีเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้ตลอดตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ

3. กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stake holder) ได้แก่ กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มอาจารย์ กลุ่มผู้ปกครอง กลุ่มนักเรียนทั่วไปที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่กลุ่มผู้ร่วมวิจัยจัดขึ้น

บทบาทของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย

ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการบทบาทของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยมีความสำคัญที่เอื้อให้การวิจัยสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งบทบาทของผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. บทบาทของนักวิจัย

ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้ให้คำปรึกษา หน้าที่อื่น ๆ เพื่อให้การวิจัยในแต่ละขั้นตอนสามารถดำเนินการได้ตามแผน ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

- 1) เป็นผู้อำนวยความสะดวกตลอดเวลาในวงจรการวิจัย ตั้งแต่การทำความเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันของปัญหา ก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่การวางแผน การนำแผนไปสู่การปฏิบัติและการสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การสะท้อนผลการปฏิบัติจนถึงสิ้นสุดกระบวนการวิจัย

2) เป็นผู้ช่วยเหลือ ที่ปรึกษา และประสานงานในกระบวนการวิจัยตั้งแต่แรกเริ่ม และค่อยๆ ลดการช่วยเหลือลง เมื่อดำเนินการวิจัยไปจนถึงสิ้นสุดโครงการแล้วผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถ แก้ไขปัญหาชุมชนได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพ

3) กระตุ้นให้เกิดการร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ โดยไม่ใช้ความคิดของตนเองเป็นหลัก ซึ่งในระยะเริ่มต้นนั้นมีความจำเป็นที่ผู้วิจัยต้องกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างมากเพราะผู้ร่วมวิจัยยังไม่คุ้นเคยกับการดำเนินการตามแบบแผนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม

4) เป็นผู้สังเกตและร่วมสะท้อนผลการปฏิบัติงาน เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงกิจกรรมในวงรอบถัดไป

เช่นเดียวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพคือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนั้นตัวผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัย (รจนา บุญลบ, 2562) และด้วยประเด็นการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ในนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งครอบครัวของเด็กกลุ่มนี้มีทรัพยากรหรือทุนทางเศรษฐกิจน้อยกว่านักเรียนคนอื่นซึ่งถือว่ามีความอ่อนไหว ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ความรู้ในการกระตุ้นและเสริมพลังชุมชน ความรู้ด้านจิตวิทยา และความรู้ด้านการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว และปริญญาโท สาขาจิตวิทยาคลินิก โดยมีใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะด้านจิตวิทยาคลินิก และกำลังศึกษาปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาประยุกต์ ซึ่งการเรียนทั้ง 3 ระดับเป็นการเรียนรู้ด้านการนำจิตวิทยาไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการปรับตัว ทั้งในบริบทของในโรงเรียน ในคลินิก และกับบุคคลทั่วไป

2) ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการทำงานและทักษะที่เอื้อต่อการทำงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือ 1) ด้านการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านการขาดแคลนทุนทรัพย์ในการเรียน การเรียนและทำงานควบคู่ไปกับการเรียน จึงทำให้มีความเข้าใจปัญหาที่นักเรียนกลุ่มนี้มีแนวโน้มจะต้องประสบ เข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันเพื่อนำมาให้คำปรึกษาในการออกแบบกิจกรรมสำหรับครู 2) ด้านการทำงานกับชุมชนและโรงเรียน ในโครงการยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏในการยกระดับคุณภาพการศึกษากับโรงเรียนในเขตพื้นที่จังหวัดปทุมธานี และประสบการณ์ในการเป็นคณะกรรมการของหน่วยจัดการร่วม สสส. ระดับพื้นที่ (Node) จังหวัดปทุมธานี จึงมีประสบการณ์ในการเป็นผู้ชี้แนะและเป็นพี่เลี้ยง การประสานความร่วมมือ

การกระตุ้นการมีส่วนร่วม การวางแผนการทำงานตามผลลัพธ์ การประเมินผล และการถอดบทเรียน ที่สามารถนำทักษะ ประสบการณ์ และความรู้มาใช้ในการดำเนินงานวิจัยได้เป็นอย่างดี

3) ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ อีกทั้งผู้วิจัยเคยเป็นผู้ร่วมวิจัยในงานวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง การสำรวจความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่มีผลกระทบต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับเทคนิคการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เทคนิคการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต ทำให้ได้เรียนรู้วิธีการตั้งคำถาม การจดบันทึก และได้ฝึกฝนการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการได้

จากคุณสมบัติทั้งสามประการของผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยเชื่อว่า ตนเองจะมีความรู้และทักษะในการเป็นนักวิจัยที่ดีในการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตัวผู้วิจัย ของผู้ร่วมวิจัย และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย นำไปสู่การร่วมแรงร่วมใจกันในการคิด การปฏิบัติ และการสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลง ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ในครั้งนี้

2. บทบาทของผู้ร่วมวิจัย

ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ นักวิจัยร่วม ได้แก่ อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์แนะแนว ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 รวมจำนวน 5 คน มีบทบาทในการวิจัย ดังนี้

1) เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา มีหน้าที่หลักคือ การจัดตั้งคณะทำงาน วางแผน และปฏิบัติตามแผนงาน

2) เป็นผู้ให้ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาของเด็กนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

3) เป็นผู้ร่วมพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา มีหน้าที่หลักคือ ร่วมวางแผน ปฏิบัติตามแผน และสะท้อนผลหลังการปฏิบัติ

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งระยะของการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ และมีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

- 1) ติดต่อประสานงานไปยังผู้บริหารของสถานศึกษาที่เป็นพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ อันได้แก่ สถานศึกษาสังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตจังหวัดปทุมธานี จำนวน 1 แห่ง
- 2) นัดหมายเข้าไปในสถานศึกษาเพื่อแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย กับผู้บริหารของสถานศึกษาที่เป็นพื้นที่วิจัย รวมทั้งขออนุญาตในการใช้พื้นที่ และบุคลากรเพื่อร่วมในการทำวิจัย และเก็บข้อมูล
- 3) ติดต่อผู้ร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษาและชี้แจงวิธีการดำเนินการศึกษาแก่กลุ่มผู้ร่วมวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจในระหว่างกัน
- 4) ทำความเข้าใจกับกลุ่มนักวิจัยร่วมให้ทราบถึงหน้าที่ บทบาท ที่จะปฏิบัติในฐานะผู้ช่วยนักวิจัยที่เป็นนักวิจัยในพื้นที่ (Local Researcher) เพื่อให้เข้าใจภาพรวมของการวิจัยในครั้งนี้
- 5) ทำหนังสือขอจริยธรรม เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 6) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างเครื่องมือต่าง ๆ ในการวิจัยโดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมคุณภาพเครื่องมือ
- 7) ลงพื้นที่การทำวิจัยเพื่อศึกษาสถานการณ์และสภาพการณ์จริงที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ทำความเข้าใจสถานการณ์และกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางใจที่ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา แนวทางการปรับตัวหรือการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา ทศนคติต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่น และต่อสังคมของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา บทบาทของผู้ปกครองและบทบาทของครูอาจารย์ในการดูแลนักเรียน แหล่งทรัพยากรสนับสนุนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา และปัญหาอุปสรรคในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรดังกล่าว ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับนักเรียนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 4 คน ครูและผู้ปกครองของนักเรียนผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 คน โดยในขั้นตอนนี้ถือเป็นขั้นระบุปัญหา เพื่อให้ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจกับสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาและลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน ก่อนนำไปคืนข้อมูลให้กับผู้ร่วมวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมอันจะนำไปสู่กระบวนการวางแผน (Plan) ร่วมกันต่อไป

8) จัดการประชุมเพื่อคืนข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวมให้กับกลุ่มนักวิจัยร่วม และกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ได้รับฟังและเข้าใจถึงสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา นำเสนอแนวคิดทฤษฎีที่มีการนำมาใช้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนที่มีข้อมูลรองรับว่ามีประสิทธิผลดี ได้แก่แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน จากนั้นร่วมกันสร้างทีมและกำหนดหน้าที่รับผิดชอบสำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1) วางแผน (Plan1) ผู้วิจัยทบทวนข้อมูลสำคัญที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 จากนั้นกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมโดยการชวนให้ร่วมกันสะท้อนภาพในอนาคตที่ครูต้องการ และวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้น ด้วยเทคนิค A-I-C กับกลุ่มผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มอาจารย์

ผู้วิจัยใช้เทคนิค SB-CBT สอดแทรกโดยการตั้งคำถามเชิงสร้างสรรค์ จากนั้นจึงเริ่มวางแผนโดยกำหนดจากผลลัพธ์ ตัวชี้วัดผลลัพธ์ และกิจกรรม โดยใช้เทคนิคการเขียนบันไดผลลัพธ์ลงบนกระดาษเพื่อให้เห็นกระบวนการในแต่ละขั้นตอนและกิจกรรมที่ต้องดำเนินการร่วมกัน จากนั้นผู้วิจัย กลุ่มนักวิจัยร่วม และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ออกแบบวิธีการดำเนินการร่วมกัน

2) ขั้นปฏิบัติกิจกรรม (Action1) การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยผู้วิจัย นักวิจัยร่วม และผู้เข้าร่วมวิจัย ร่วมกันจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยจัดกิจกรรมใน 2 ระดับคือ 1) ระดับบุคคล เป็นการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยารายบุคคลของเยาวชน 2) สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีปฏิสัมพันธ์กับเยาวชน ได้แก่ ระดับโรงเรียน และเพื่อน โดยเน้นการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน

3) ขั้นการสังเกตผลของการจัดกิจกรรม (Observation 1) โดยผู้วิจัย นักวิจัยร่วม และผู้เข้าร่วมวิจัย จะทำการสังเกตและการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ร่วมวิจัยในระหว่างและหลังการทำกิจกรรม โดยการสังเกตผลการปฏิบัติ (Observation) รวบรวมข้อมูลหลักฐานด้านกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือปฏิบัติไป รวมถึงการสังเกตปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการมุ่งศึกษาวิธีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

4) ขั้นการสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect 1) ของวงจรที่ 1 โดยผู้วิจัย นักวิจัยร่วม และผู้เข้าร่วมวิจัย การสะท้อนกลับการปฏิบัติงาน (Reflection) หวนระลึกถึงการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้จากการสังเกต นำข้อมูลมาไตร่ตรองในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการปฏิบัติ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากมีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงหรือรื้อถอน ก็ระดมความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติตามวิธีใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปปฏิบัติในวงรอบถัดไป ในขั้นตอนนี้ใช้การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยประเด็นในการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ มีดังต่อไปนี้ 1) โปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มนักเรียนยากจนมีประสิทธิภาพหรือไม่ มีประสิทธิภาพอย่างไร 2) รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มนักเรียนยากจน ที่มีต่อความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนยากจนเป็นอย่างไร 3) วิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มนักเรียนยากจนมีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนยากจนได้อย่างไร 4) ผู้สนับสนุนเข้าไปมีส่วนสนับสนุนนักเรียนในแต่ละช่วงของโปรแกรมอย่างไร นักเรียนที่มีความพร้อมแตกต่างกันผู้สนับสนุนมีวิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันอย่างไร 5) ความพึงพอใจของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

5) ขั้นวางแผนใหม่ (Plan2) เป็นการเริ่มวงจรที่ 2 เป็นการประชุมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนโดยนำผลที่ได้จากขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect1) ของวงจรที่ 1 มาใช้ในการวางแผนใหม่อีกครั้งเพื่อปรับปรุงกิจกรรม โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ประชุมเพื่อวางแผนกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้วิจัย นักวิจัยร่วม และผู้เข้าร่วมวิจัย ร่วมกันจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยจัดกิจกรรมใน 2 ระดับคือ 1) ระดับบุคคล เป็นการออกแบบกิจกรรมจิตอาสาและลงมือทำจิตอาสา 2) สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีปฏิสัมพันธ์กับเยาวชน ได้แก่ ระดับครอบครัว โดยเน้นการทำความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นและการเสริมสร้างทักษะการฟังและการสื่อสารเชิงบวกกับบุตรหลาน และระดับโรงเรียน โดยเน้นการเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การให้คำปรึกษากับนักเรียน และการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน

6) ขั้นปฏิบัติตามแผนใหม่ที่วางไว้ (Action2) และสังเกต ในขั้นนี้จะแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นปฏิบัติและขั้นสังเกต (Observation 2)

7) ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect 2) ของวงจรที่ 2 โดยผู้วิจัย นักวิจัยร่วม และกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ด้วยการจัดเวทีสะท้อนผลการปฏิบัติ ด้วยเทคนิคการทบทวนผลหลังการปฏิบัติงาน (After Action Review) ผลที่ได้ในขั้นนี้จะถือว่าการสิ้นสุดกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม โดยสิ่งที่ได้จากการสะท้อนผลนั้นจะเป็นเกณฑ์ในการวัดความสำเร็จของการสร้าง

รูปแบบการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยดูผลจากทัศนคติ ทักษะ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงที่สะท้อนหรือเกี่ยวข้องกับการมีความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน หลังจากนั้นประมวลผลทั้งหมดเพื่อสรุปรูปแบบกิจกรรม และคำแนะนำสำหรับการดำเนินกิจกรรม ประเมินผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่เข้าร่วมวิจัย

8) การสังเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์โดยพิจารณาจากมิติสถานการณ์การจัดกิจกรรมที่ผ่านมา และมีผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง โดยเชื่อมโยงกับกิจกรรมที่ดำเนินการได้ประสบความสำเร็จในแต่ละวงรอบที่สะท้อนให้เห็นถึงการสร้างการเปลี่ยนแปลง นำมาสู่การสร้างข้อสรุปรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยการมีส่วนร่วมของนักเรียน ผู้ปกครอง และครู

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่ตั้งอยู่บนหลักปรัชญาปฏิบัตินิยม (Pragmatism) ซึ่งให้ความสำคัญกับวิธีปฏิบัติที่ทำแล้วได้ผลดีหรือวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหาได้จริง (Creswell, 2018) ให้ความสำคัญกับโจทย์หรือปัญหาของการวิจัย และใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจปัญหานั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำวิธีการศึกษาแบบผสมวิธี (Mixed-methods) มาใช้ในการศึกษา โดยนำวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณมาใช้อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการศึกษา เพื่อให้สามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรอบด้าน เป็นจริง และมีความชัดเจนของความรู้ที่มากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีเครื่องมือเพื่อช่วยในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งสามารถสรุปขั้นตอนการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รายละเอียดแสดงในตาราง 6 ดังนี้

ตาราง 6 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนขั้นตอนการดำเนินการวิจัย แหล่งความรู้ เทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้

ขั้นตอนการดำเนินการ	แหล่งความรู้	เทคนิค/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้
ขั้นสำรวจพื้นที่การทำวิจัย			
1. ศึกษาสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	- ผู้ปกครองนักเรียน ทุนเสมอภาคทางการศึกษา - นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา - ครู	- การสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ครู และผู้ปกครอง - การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	- แบบบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึก
2. ศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน	- นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	- การประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ(Resilience)	- แบบประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ(Resilience) ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995)
ขั้นดำเนินการ			
1. จัดประชุมคืนข้อมูลและวางแผน (Plan1&2)	- ครูประจำชั้น/ครูแนะแนว - ตัวแทนผู้ปกครอง ตัวแทนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	การสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยแบ่งการสนทนาออกเป็น 3 กลุ่มคือนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ครู และผู้ปกครอง	- แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

ตาราง 6 (ต่อ)

ขั้นตอนการ ดำเนินการ	แหล่งความรู้	เทคนิค/วิธีการเก็บ รวบรวมข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้
2. กระบวนการส่งเสริม ความเข้มแข็งทางใจ และการมีส่วนร่วม สนับสนุนของผู้ที่ เกี่ยวข้อง (Action1&2)	- ตัวแทนนักเรียนทุน เสมอภาคทาง การศึกษา - ตัวแทนผู้ปกครอง นักเรียนทุนเสมอ ภาคทางการศึกษา	- การสนทนากลุ่มถึงผลลัพธ์ ของการจัดกิจกรรมส่งเสริม ความเข้มแข็งทางใจที่ได้ ร่วมกันออกแบบไว้ ปัญหา และอุปสรรคที่พบ แนว ทางการปรับปรุงแก้ไข	- แบบบันทึกการ สนทนากลุ่ม - แบบบันทึกการ สังเกตพฤติกรรม ของนักเรียนทุน เสมอภาคทาง การศึกษา
3. ชั้นสังเกตผลการ ปฏิบัติ (Observation1&2)	- ครูประจำชั้น/ครู แนะแนว	- การสังเกตพฤติกรรมของ นักเรียนทุนเสมอภาคทาง การศึกษาในระหว่าง และหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม	
4. ชั้นการสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect1&2)			
4.1 สะท้อนคิด (ความรู้สึ ความคิด สิ่งดี สิ่งที่ควร พัฒนาและข้อเสนอแนะ)	- นักเรียนผู้ปกครอง นักเรียนทุนเสมอ ภาคทางการศึกษา - ทุนเสมอภาคทาง การศึกษา - ครูประจำชั้น/ครูแนะ แนว	- การสนทนากลุ่ม ถึงผลลัพธ์ ของการจัดกิจกรรมส่งเสริม ความเข้มแข็งทางใจ ความรู้สึ ความคิด สิ่งดี สิ่ง ที่ควรพัฒนาและข้อเสนอแนะ	- แบบบันทึกการ สนทนากลุ่ม

ตาราง 6 (ต่อ)

ขั้นตอนการดำเนินการ	แหล่งความรู้	เทคนิค/วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	เครื่องมือที่ใช้
4.2 ประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรม		การประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรม	แบบประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรม
4.3 ประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	- นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	การประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ(Resilience)	แบบประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)
ขั้นหลังดำเนินการ			
การสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา	- ผู้วิจัย	- การศึกษาเอกสาร และ ร่องรอยพฤติกรรมของนักเรียน	- แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่ม - แบบประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรม - แบบบันทึกการสังเกต - แบบประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ ผลงานของนักเรียนที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 2 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 2) แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม 3) แบบบันทึกการสังเกต ส่วนที่สองเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ 1) แบบประเมินระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) 2) แบบประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรม ดังมีรายละเอียด ดังนี้

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบบันทึกผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้ปกครองนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา และครูที่ดูแลนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา เป็นคำถามปลายเปิด ให้ตอบแบบบรรยาย จำนวน 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ประเด็นคำถาม ได้แก่ ชื่อ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ ลักษณะที่พักอาศัย ปัจจุบัน ตอนที่ 2 เป็นประสบการณ์ที่มีต่อความยากจนของผู้ปกครองและนักเรียนยากจน

ตัวอย่าง

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

คำชี้แจง: ให้บันทึกผลการสัมภาษณ์ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ ชาย หญิง

อายุ.....ปี อาชีพ..... รายได้..... บาท

ลักษณะที่พักอาศัยปัจจุบัน.....

.....

ตอนที่ 2 ประสบการณ์ต่อความยากลำบากและการเผชิญปัญหาของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาในมุมมองของนักเรียน ผู้ปกครอง และครู โดยมีแนวคำถามดังต่อไปนี้

ตาราง 7 แนวคำถามของกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
1. สร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล (Rapport & background)	สภาพครอบครัวและบรรยากาศในครอบครัวเป็นอย่างไร	นักเรียนอาศัยอยู่กับใคร ผู้ปกครองทำอาชีพอะไร มีพี่น้องกี่คน ก่อนที่จะมาเรียนที่นี่นักเรียนเคยเรียนที่โรงเรียนไหนมาก่อน ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยค่ะ

ตาราง 7 (ต่อ)

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
2. ลักษณะของ ความยากลำบาก ในชีวิตในมุมมอง ของนักเรียน	ในช่วงชีวิตของนักเรียนมี เหตุการณ์หรือสถานการณ์ สำคัญอะไรที่เราารู้สึกว่ามัน ยากลำบากในชีวิต	ความยากลำบากนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย ความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่เราเผชิญด้วย ตัวเอง หรือเราเผชิญร่วมกับครอบครัว
3. รายละเอียดของ ความยากลำบาก ในชีวิต และ มุมมองของ นักเรียนที่มีต่อ เหตุการณ์	นักเรียนลองยกตัวอย่าง ความยากลำบากที่นักเรียน เคยเจอมา 1-2 เรื่อง	เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตอนไหน เรื่องนี้เกิดขึ้นระหว่างใครกับใคร เหตุการณ์ในตอนนั้นเป็นอย่างไร นักเรียนปฏิบัติ หรือ ได้ตอบอย่างไรกับสิ่งที่ เกิดขึ้น นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น
4. กระบวนการ เกิดความเข้มแข็ง ทางใจ	ในช่วงเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่ความ ยากลำบากนั้นนักเรียนก้าว ผ่านมาได้อย่างไร	นักเรียนมีวิธีการก้าวผ่านความยากลำบาก นั้นมาได้อย่างไร มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นขณะที่ นักเรียนกำลังเผชิญกับความยากลำบากนั้น ซ้ำอีกหรือไม่ หากมีปัญหาเกิดขึ้น นักเรียน ทำอย่างไร

ตาราง 7 (ต่อ)

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
5. สิ่งที่ช่วยให้ นักเรียนก้าวผ่าน อุปสรรค (Resource)	มีบุคคลหรือสิ่งใดที่ช่วย นักเรียนให้ก้าวผ่านความ ยากลำบากของชีวิตนั้นมา ได้	อะไรคือสิ่งสนับสนุนที่ช่วยให้ผ่านความ ยากลำบากนั้นมาได้ (บุคคล/ สถานการณ์/ สถานที่/ วิธีคิดของนักเรียน) นักเรียนคิดว่ามีคุณลักษณะอะไรภายในตัว ของนักเรียน ที่สามารถทำให้ก้าวผ่าน อุปสรรคของชีวิตได้ ช่วยอธิบายให้ฟังหน่อย คุณลักษณะ หรือ วิธีคิด นั้นเกิดขึ้นมาได้ อย่างไร นักเรียนได้รับความช่วยเหลือจากใครหรือ จากแหล่งใดบ้างในการก้าวผ่านความ ยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต
6. ความ เปลี่ยนแปลงที่เกิด ขึ้นกับนักเรียนหลัง ผ่านพ้นอุปสรรค	หลังจากนักเรียนผ่านช่วง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ ความยากลำบากมาแล้วมี อะไรเกิดขึ้นกับตัวนักเรียน บ้าง เช่น ความรู้สึก/ ความคิด/และพฤติกรรม	ผลลัพธ์ของวิธีการที่นักเรียนใช้เผชิญกับ ความยากลำบากดังกล่าวเป็นอย่างไร จากเหตุการณ์นี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ต่อตัวของนักเรียน

ตาราง 8 แนวคำถามของกลุ่มผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
1. สร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล (Rapport & background)	สภาพครอบครัวและความ เป็นอยู่ของครอบครัวของ ท่านเป็นอย่างไร	ช่วงนี้ท่านและครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง ครอบครัวของท่านมีสมาชิกกี่คน มีใครบ้าง ท่านทำงานอะไร ท่านมีลูกกี่คน ลูกๆ ของท่าน แต่ละคนตอนนี้ทำอะไรอยู่ สภาพการเงินและรายได้ของครอบครัวเป็น อย่างไร
2. ลักษณะของ ความยากลำบาก ในชีวิตของนักเรียน ในมุมมองของผู้ปกครอง	ท่านมีมุมมองอย่างไรเมื่อ นักเรียน (ลูก) ต้องเผชิญ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ ยากลำบากในชีวิต	ปัญหา/ความยากลำบากนั้นเป็นเรื่อง เกี่ยวกับอะไร ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย ปัญหา/ความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่ลูกท่าน ประสบเพียงลำพัง หรือประสบกับเหตุการณ์ นั้นร่วมกับครอบครัว
3. รายละเอียดของ ความยากลำบาก ในชีวิต และ มุมมองของผู้ปกครองที่มีต่อ การเผชิญปัญหา ของนักเรียน	ขอให้ท่านยกตัวอย่างปัญหา ในชีวิตที่บุตรหลานของท่าน รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ ยากลำบากสำหรับเขามาซัก 1-2 ปัญหา	เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตอนไหน เรื่องนี้เกิดขึ้นระหว่างใครกับใคร เหตุการณ์ในตอนนั้นเป็นอย่างไร บุตรหลานท่านปฏิบัติ หรือ ได้ตอบอย่างไร กับสิ่งที่เกิดขึ้น บุตรหลานท่านมีความรู้สึกอย่างไรใน ขณะนั้น
4. กระบวนการเกิด ความเข้มแข็งทาง ใจของนักเรียน	ในช่วงเวลาของชีวิตบุตร หลานท่านต้องเจอกับความ ยากลำบากที่กล่าวข้างต้น บุตรหลานท่านก้าวผ่าน เหตุการณ์นั้นมาได้อย่างไร	บุตรหลานของท่านมีวิธีการก้าวผ่านความ ยากลำบากนั้นมาได้อย่างไร มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นขณะที่บุตร หลานท่านกำลังเผชิญกับความยากลำบาก นั้นซ้ำอีกหรือไม่ หากมีปัญหาเกิดขึ้น เขาทำ อย่างไร

ตาราง 8 (ต่อ)

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
5. สิ่ง que ช่วยให้ นักเรียนก้าวผ่าน อุปสรรค (Resource)	มีบุคคลหรือสิ่งใดที่ช่วยให้ บุตรหลานท่านก้าวผ่าน ความยากลำบากของชีวิต นั้นมาได้	อะไรคือสิ่งสนับสนุนที่ช่วยให้ผ่านความ ยากลำบากนั้นมาได้ (บุคคล/ สถานการณ์/ สถานที่/ วิธีคิดของนักเรียน) บุตรหลานท่านมีคุณลักษณะที่ใดอย่างใด ที่ สามารถทำให้ก้าวผ่านอุปสรรคของชีวิตได้ ช่วยอธิบายให้ฟังหน่อย เพราะอะไรจึงเกิดลักษณะแบบนี้ในตัวของ เด็ก (กระบวนการเกิดคุณลักษณะที่ดีนี้เกิด ขึ้นมาได้อย่างไร) บุตรหลานท่านได้รับความช่วยเหลือจากใคร หรือจากแหล่งใดบ้างในการก้าวผ่านความ ยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต
6. ความ เปลี่ยนแปลงที่เกิด ขึ้นกับนักเรียนหลัง ผ่านพ้นอุปสรรค	หลังจากนักเรียน (ลูก) ผ่าน ช่วงเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่ความ ยากลำบากมาแล้วมีอะไร เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนบ้าง เช่น ความรู้สึก/ความคิด/ และพฤติกรรม	ผลลัพธ์ของวิธีการที่บุตรหลานท่านใช้เผชิญ กับความยากลำบากดังกล่าวเป็นอย่างไร จากเหตุการณ์นี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ต่อตัวของบุตรหลานท่าน

ตาราง 9 แนวคำถามของกลุ่มครูผู้สอนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
1. สร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล (Rapport & background)	ท่านรู้จักกับนักเรียนทุนเสมอภาคคนนี้ได้อย่างไร ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย	ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับนักเรียนทุนเสมอภาคคนนี้เป็นอย่างไร ในมุมมองของท่านนักเรียนเป็นคนอย่างไร ท่านเข้ามาสอนที่โรงเรียนแห่งนี้กี่ปี ท่านรับผิดชอบในการสอนวิชาอะไร
2. ลักษณะของความยากลำบากในชีวิตของนักเรียนในมุมมองของคุณ	นักเรียนเป็นเด็กที่เก่งและมี ความรับผิดชอบดีมาก นักเรียนเคยมาปรึกษา ปัญหาเรื่องอะไรกับท่าน ไหมคะ ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย	ปัญหา/ความยากลำบากนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย ปัญหา/ความยากลำบากนั้นเป็นสิ่งที่นักเรียนประสบเพียงลำพัง หรือประสบกับเหตุการณ์นั้นร่วมกับครอบครัว
3. รายละเอียดของความยากลำบากในชีวิต และมุมมองของคุณที่มีต่อการเผชิญปัญหาของนักเรียน	ขอให้ท่านยกตัวอย่าง ปัญหาในชีวิตที่นักเรียนของ ท่านรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ ยากลำบากสำหรับเขามาซัก 1-2 ปัญหา	เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตอนไหน เรื่องนี้เกิดขึ้นระหว่างใครกับใคร เหตุการณ์ในตอนนั้นเป็นอย่างไร นักเรียนปฏิบัติ หรือ โต้ตอบอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น ท่านคิดว่านักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น
4. กระบวนการเกิด ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน	ในช่วงเวลาของชีวิตที่ นักเรียนต้องเจอกับความ ยากลำบากที่กล่าวข้างต้น ท่านเห็นว่านักเรียนก้าวผ่าน เหตุการณ์นั้นมาได้อย่างไร	นักเรียนมีวิธีการก้าวผ่านความยากลำบากนั้นมาได้อย่างไร มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นขณะที่นักเรียนกำลังเผชิญกับความยากลำบากนั้นซ้ำอีกหรือไม่ หากมีปัญหาเกิดขึ้น เขาทำอย่างไร

ตาราง 9 (ต่อ)

ประเด็น	แนวคำถามหลัก	แนวคำถามเจาะ (Probe)
5. สิ่ง чтоช่วยให้ นักเรียนก้าวผ่าน อุปสรรค (Resource)	มีบุคคลหรือสิ่งใดที่ช่วยให้ นักเรียนก้าวผ่านความ ยากลำบากของชีวิตนั้นมา ได้	อะไรคือสิ่งสนับสนุนที่ช่วยให้ผ่านความ ยากลำบากนั้นมาได้ (บุคคล/ สถานการณ์/ สถานที่/ วิธีคิดของนักเรียน) นักเรียนมีคุณลักษณะที่ดีอย่างไร ที่สามารถ ทำให้ก้าวผ่านอุปสรรคของชีวิตได้ ช่วย อธิบายให้ฟังหน่อย ท่านคิดว่าเพราะอะไรจึงเกิดลักษณะแบบนี้ ในตัว of นักเรียน (กระบวนการเกิด คุณลักษณะที่ดีนี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร) นักเรียนได้รับความช่วยเหลือจากใครหรือ จากแหล่งใดบ้างในการก้าวผ่านความ ยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต
6. ความ เปลี่ยนแปลงที่เกิด ขึ้นกับนักเรียนหลัง ผ่านพ้นอุปสรรค	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร	ผลลัพธ์ของวิธีการที่นักเรียนใช้เผชิญกับ ความยากลำบากดังกล่าวเป็นอย่างไร จากเหตุการณ์นี้ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ต่อตัวของนักเรียน

2. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบบันทึกผลที่ได้จากการทำกิจกรรมสนทนากลุ่มของ
ผู้เข้าร่วมวิจัย โดยบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม วันเดือนปีที่ร่วมสนทนา
กลุ่ม ประเด็นในการสนทนากลุ่ม รายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เวลาในการสนทนากลุ่ม แผนผังที่
นั่งของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม และสรุปเนื้อหาที่ได้จากการสนทนากลุ่ม

ตัวอย่าง

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม

สถานที่.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

ประเด็นการสนทนากลุ่ม

ผู้เข้าร่วมประชุม

.....ตำแหน่ง.....

.....ตำแหน่ง.....

.....ตำแหน่ง.....

เริ่มประชุมเวลา.....

แผนผังที่นั่งของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม



รายละเอียดจากการสนทนากลุ่ม

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

ผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม

3. แบบบันทึกการสังเกต

แบบบันทึกการสังเกต เป็นแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ประเมินโดยผู้วิจัย และผู้ร่วมวิจัย โดยการเขียนบรรยายพฤติกรรมของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่แสดงออกในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรม

ตัวอย่าง

แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการประเมิน..... ผู้ประเมิน.....

คำชี้แจง: โปรดบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่ท่านสังเกตเห็น ขณะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจที่จัดขึ้น

วันที่สังเกต	กิจกรรม	พฤติกรรมที่สังเกตเห็น
ตัวอย่างเช่น 1 สิงหาคม 2564	การเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม	นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเรื่องที่เคยโดนเพื่อนล้อเลียนเรื่องการแต่งกายให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และได้ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

1. แบบคัดกรองความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน เป็นแบบคัดกรองใช้เพื่อคัดเลือกรักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 เพื่อศึกษาสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา แบบคัดกรองประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 18 ข้อ เป็นมาตรวัด 5 ระดับ (Rating scale) ตั้งแต่ระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีการให้คะแนนตั้งแต่มากที่สุด 5 คะแนน ไปจนถึงน้อยที่สุด 1 คะแนน โดยแบบคัดกรองความเข้มแข็งทางใจแสดงไว้ในภาคผนวก และมีขั้นตอนการพัฒนาแบบทดสอบ ดังนี้

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ และการวัดระดับความเข้มแข็งทางใจ

1.2 พัฒนาแบบคัดกรองจากแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ State-Trait Resilience Inventory ของฮิวและคณะ (Hiew, Mori, Shimizu, & Tominaga, 2000) แบ่งคำถามออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มชั้นสามารถ ถ้ามองเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมเชื้อสังคม ความสามารถในการคิด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความสามารถในการเรียน จำนวน 6 ข้อ 2) กลุ่มชั้นมี ถ้ามองเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่เข้มแข็ง การมีแบบอย่าง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 7 ข้อ 3) กลุ่มชั้นเป็น ถ้ามองเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการกำกับควบคุมตนเองได้ จำนวน 5 ข้อ รวมจำนวนทั้งสิ้น 18 ข้อ คำถามมีเนื้อหาและภาษาสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการและบริบทของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3 นำแบบคัดกรองเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาข้อคำถาม การใช้ภาษา จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2. แบบวัดระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995a) ที่พัฒนาขึ้นโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์และคณะ (2555) มีข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้านคือ 1) ด้านฉันมี (I have) จำนวน 9 ข้อ 2) ด้านฉันเป็น (I am) จำนวน 10 ข้อ และ 3) ด้านฉันสามารถ (I can) จำนวน 9 ข้อ ลักษณะเป็นแบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) แต่ละข้อคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบ 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 หมายถึง เฉย ๆ 4 หมายถึง เห็นด้วย และ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนรวมตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางใจมาก คะแนนต่ำแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางใจน้อย

2.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ และการวัดระดับความเข้มแข็งทางใจ

2.2 พัฒนาแบบวัดขึ้นจากแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995a) ที่แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาขึ้นโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์และคณะ (2555) แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ฉันมี (I have) แหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต (external supports) 2) ฉันเป็น (I am) ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (inner strengths) และ 3) ฉันสามารถ (I can) ปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal and problem – solving skills) มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ คำถามมีเนื้อหาและภาษาสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการและบริบทของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3 นำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาข้อคำถาม การใช้ภาษา จากนั้นผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2.4 นำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบวัดให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม ความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ และให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำมาคำนวณหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) และผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แก้ไขปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน วิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) มีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ.905

ตัวอย่างข้อคำถาม

ฉันมี (I have)

1. ฉันมีคนในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ที่ฉันสามารถไว้วางใจ เชื่อใจได้ และพร้อมที่จะให้ความรักแก่ฉันเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

.....

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ฉันมีแบบอย่างที่ดีซึ่งแสดงให้เห็นอย่างสม่ำเสมอว่าการกระทำต่าง ๆ ในทางที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร

.....

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ฉันเป็น (I am)

1. ฉันเป็นคนที่สามารถจะรักและเป็นที่ยรักของคนอื่นได้

.....

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ฉันพร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่ฉันกระทำ และยอมรับผลของการกระทำนั้น

.....

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ฉันสามารถ (I can)

1. ฉันสามารถที่จะหาทางออกหรือวิธีการใหม่ ๆ ที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่

.....

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. ฉันสามารถที่จะบอกความคิดความรู้สึกของตนเองให้กับผู้อื่นได้

.....

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การให้คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ได้ 2 คะแนน

เฉย ๆ ได้ 3 คะแนน

เห็นด้วย ได้ 4 คะแนน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้ 5 คะแนน

คะแนนรวมตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางใจมาก คะแนนต่ำแสดงว่ามีความเข้มแข็งทางใจน้อย

ตาราง 10 เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจ

ช่วงคะแนน	ผลการประเมิน
4.51 – 5.00	ระดับความเข้มแข็งทางใจมากที่สุด
3.51 – 4.50	ระดับความเข้มแข็งทางใจมาก
2.51 – 3.50	ระดับความเข้มแข็งทางใจปานกลาง
1.51 – 2.50	ระดับความเข้มแข็งทางใจน้อย
1.00 – 1.50	ระดับความเข้มแข็งทางใจน้อยที่สุด

2. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบประเมินความรู้สึkfพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ประเมินโดยผู้ร่วมวิจัยทุกคน ลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือน้อยที่สุด 2 คือน้อย 3 คือปานกลาง 4 คือมาก และ 5 คือมากที่สุด

ตัวอย่าง

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน
คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านปัจจัยนำเข้า					
1. กิจกรรมมีวัตถุประสงค์ชัดเจน					
2. เนื้อหามีความเหมาะสมกับนักเรียน					
ด้านกระบวนการ					
1. การจัดกิจกรรมกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้					
2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วม					
ด้านผลผลิต					
1. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมครั้งที่ 1 เรื่อง เปิดใจไปด้วยกัน					
2. นักเรียนมั่นใจที่จะนำความรู้ ทักษะ และเจตคติไปใช้ในสถานการณ์จริง					

3. ตัวอย่างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดด้านนิเวศวิทยาเชิงสังคมมาเป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมส่งเสริมในระดับบุคคล (individual) ระดับเล็ก (microsystem) ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับตัวของนักเรียนทุนเสมอภาค ได้แก่ ครู และผู้ปกครอง และระดับกลาง (mesosystem) สิ่งแวดล้อมหรือหน่วยรอบตัวนักเรียนที่มีความเกี่ยวข้องกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน โดยนำแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษา คือ ทฤษฎีการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกและการบำบัดด้านความคิดและพฤติกรรม (Strength-Based Cognitive Behavior Therapy) เป็นแนวคิดที่สำคัญเพื่อใช้ออกแบบรูปแบบและเนื้อหาของกิจกรรม ซึ่งสามารถนำหลักการที่สำคัญของแนวคิดทฤษฎีเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมได้ดังต่อไปนี้

ระดับ Individual กิจกรรมเน้นการส่งเสริมคุณลักษณะด้านบวก ปักจذبป้องกันในตัว of นักเรียน ที่จะสามารถช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาค โดยจัดกิจกรรมผ่านกระบวนการให้การปรึกษารายกลุ่มตามแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการเสริมสร้างจุดแข็งและการบำบัดด้านความคิดและพฤติกรรม (Strength-Based Cognitive Behavior Therapy) จำนวน 9 ครั้ง ดังมีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 11 กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิด SB-CBT

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิควิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม	1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้ในกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม และชื่อคอกกของงกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และนำตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองสั้น ๆ	เทคนิคที่ใช้ในตอนนี้เป็นเทคนิคพื้นฐานที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเชื้อให้เกิดสัมพันธภาพ	1. สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม
(ปฐมบท สร้าง	2. เพื่อเชื้อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม	2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้ในกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม และชื่อคอกกของงกลุ่ม	ความไว้วางใจ และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	2. เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม สมาชิก
สัมพันธภาพ และการให้	3. เพื่อเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และเปิดเผยตนเอง	3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สื่อสารถึงความคาดหวังของตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่ม	ปลอดภัยขึ้นในกลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ	3. ได้เข้าใจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม
ข้อมูล)	ตามแนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างเจตคติของบุคคลนั้น สิ่งสำคัญที่จะทำให้กระบวนการปรึกษาประสบความสำเร็จคือ ความสามารถของผู้ในกลุ่มในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับผู้รับบริการ (joining) และส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือ (alliance) การก่อตัวของสัมพันธภาพเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ครั้งแรกโดยการให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน	4. ทำกิจกรรม “ถ้าไปถึงฉัน” โดยให้นักเรียนวาดภาพสิ่งของที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกับตนเอง พร้อมกับบอกชื่อของตนเองจากนั้นแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม	ความ และนำเทคนิคที่ใช้ใน SB-CB โดยอุปมา หรือจินตนาการ (Metaphor) และการค้นหาจุดแข็งของตนเอง	3. ได้เข้าใจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม 3. ได้เข้าใจความเปิดเผยและแสดงมุมมองของตนเอง

ตาราง 11 (ต่อ)

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิค/วิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 2 ขั้นการ เปลี่ยนแปลง (การค้นหากำ แข็ง)	1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีพื้นที่ปลอดภัยใน การระบายความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจาก ประสบการณ์ในด้านลบของชีวิต (เช่น การ สูญเสีย การลัดพราก) 3. เพื่อเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึง คุณลักษณะเชิงบวก และทรัพยากรของ ตนเอง 4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่มั่นคงกับ ครู/ผู้ปกครอง (Secure base)	1. ผู้นำกลุ่มที่ทบทวนสมาชิก และชวนสมาชิกพูดคุย เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันถึง ประสบการณ์ของตัวเอง ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ (ไม่กิจกรรม “เส้นทางชีวิต”) 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจคุณลักษณะเชิง บวกของตนเอง และบุคคลที่มาเกื้อหนุน/ช่วยเหลือตนให้ ผ่านพ้น/อยู่กับ สถานการณ์ที่ยากลำบากนั้นได้ 4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเขียนจดหมายขอบคุณตัวเอง และบุคคลดังกล่าว	เทคนิคที่ใช้ในตอนนี้เป็นเทคนิคที่ใช้ ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อ เชื้อให้เกิด ความไว้วางใจ และ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการเล่า เรื่องราวของตนเอง ได้แก่ การฟังอย่าง ตั้งใจ การยอมรับโดยไม่ตัดสิน การ กล่าวชมเชย การสะท้อนความรู้สึก การ ทวนความ การให้กำลังใจ และนำ เทคนิคที่ใช้ในแนวคิด SB-CBT คือการ ค้นหาจุดแข็งของตนเอง ผ่านเหตุการณ์ ในชีวิต และเทคนิคการส่งเสริมปัจจัย เชิงบวก คือ Gratitude Journal มาใช้	1. สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้ 2. สมาชิกกลุ่มได้ระบายความไม่สบาย ใจ และความเครียด 3. สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทรัพยากร ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

ตาราง 11 (ต่อ)

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิค/วิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 3 ขั้นการ เปลี่ยนแปลง (การค้นหาค แข็ง และขั สร้าง Personal Model of Resilience)	1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึง คุณลักษณะเชิงบวก และทรัพยากรของ ตนเอง เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ กิจกรรมที่ชอบและถนัด (Talent and Interests)	1. ผู้นำกลุ่มทบทวนทักษะสมาชิก และชวนสมาชิกพูดคุย เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านม 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม “ฉันชอบทำและ ฉันทำได้” 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนถึงกิจกรรมที่ ตนเองชื่นชอบหรือถนัด 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจคุณลักษณะเชิง บวกของตนเอง ที่เกิดขึ้นจากการต้องรับมือกับปัญหา (แก้ปัญหา) ในขณะทำกิจกรรมดังกล่าว และใครคือ บุคคลที่มาสับสนุนหรือช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มสร้างแผนภาพ “โมเดลความ เข้มแข็งของฉัน” โดยจัดทำเป็นภาพวาดหรือภาพการ์ตูน	เทคนิคที่ใช้ในตอนนี้นำเทคนิคที่ใช้ ในแนวคิด SB-CBT คือ การตั้งคำถาม เชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ เห็นคุณลักษณะเชิงบวกหลายๆ ชนิดที่ มีอยู่ในตนเอง และเทคนิคพื้นฐานของ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อ เอื้อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยใน การเล่าเรื่องราวของตนเอง ได้แก่ การ ฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับโดยไม่ตัดสิน การกล่าวชมเชย การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ และสรุปประเด็น	1. สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้ 2. สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความ สนใจ และความถนัดของตนเอง 3. สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทรัพยากร ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

ตาราง 11 (ต่อ)

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิค/วิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 4 ขั้นการ เปลี่ยนแปลง (ขั้นการ ประยุกต์ใช้)	<p>1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งก่อน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนการเรียนรู้</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประยุกต์นำ “โมเดลความเข้มแข็งของฉัน” ไปใช้ในการจัดการปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ</p> <p>(education, Talent and Interest)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มท้าทายสมาชิก และชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา โดยให้ทุกคนแชร์ “โมเดลความเข้มแข็งของฉัน” ในกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม “เพื่อตัวเองฉัน” โดยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายชีวิตระยะยาว และเป้าหมายระยะสั้น เช่น การเรียน เป็นต้น พร้อมระบุแนวทางเพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ประยุกต์นำ “โมเดลความเข้มแข็งของฉัน” ไปใช้ในการจัดการปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ</p>	<p>เทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ เทคนิคที่ใช้ในแนวคิด SB-CBT คือ การใช้คำถามเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาแนวทางเพื่อทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ โดยใช้จุดแข็งหรือทรัพยากรของตนเอง เทคนิค CBT เพื่อวางแผนไปสู่เป้าหมายและกำหนดตัวชี้วัดที่สามารถวัดประเมินได้</p> <p>เทคนิคพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ มั่นคงปลอดภัยในการเล่าเรื่องราวของตนเอง ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับโดยไม่ตัดสิน การกล่าวชมเชย การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ และสรุปประเด็น</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มได้วางแผนเป้าหมายและแผนการลงมือปฏิบัติของตนเอง</p> <p>3. สมาชิกกลุ่มสามารถประยุกต์จุดแข็งและทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนเองไปใช้จัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้</p>

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิค/วิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 5 ขั้นการเปลี่ยนแปลง (ขั้นการฝึกฝน และปฏิบัติ)	<p>1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งก่อน</p> <p>2. เพื่อเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนการปฏิบัติตามแผน โดยอาศัยความสามารถและทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภายในและภายนอกตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ของความกล้าเร็ว ที่จะเชื้อให้เกิดขึ้นในใจ ความภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง</p> <p>4. เพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภายในกลุ่มและการเรียนรู้ภายในกลุ่มเพื่อน</p> <p>เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมการเชื่อสังคม ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) และมีค่านิยมที่เหมาะสม (Talent and Interest, Friendships, Positive values)</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มทบทวนสมาชิก และชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมกันทำกิจกรรม “รวมพลังสร้างสรรค์สังคม” โดยให้สมาชิกร่วมกันวางแผนการทำการกิจกรรมเพื่อสังคม (โดยให้เป็นแผนที่สามารถทำได้จริง) และแผนบริหารความเสี่ยงว่าถ้าเกิดอุปสรรคขึ้นสมาชิกจะรับมือและแก้ไขปัญหาอย่างไร</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันนำเสนอแผนการปฏิบัติการ “รวมพลังสร้างสรรค์สังคม” และการแบ่งบทบาทหน้าที่โดยอาศัยความถนัดและความสนใจของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มนำแผนที่ร่วมกันจัดทำลงไปปฏิบัติจริง โดยให้นำเสนอผลการปฏิบัติในครั้งถัดไป (พร้อมบันทึกภาพการทำงาน/ VDO และความรู้สึกลองผู้รับบริการ)</p>	<p>ใช้เทคนิค SB-CBT โดยใช้คำถามเชิงสร้างสรรค์ เพื่อกระตุ้นให้เกิดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่หลากหลาย และเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น</p> <p>เทคนิคการเสริมแรง การให้กำลังใจ และเทคนิคการให้การบ้าน</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มได้วางเป้าหมายและแผนการลงมือปฏิบัติของตนเอง</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มสามารถประยุกต์จุดแข็งและทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนเองไปใช้จัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้</p> <p>3. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในกลุ่มสมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และรับรู้ความสามารถของตนเองเหมาะสม</p> <p>4. สมาชิกกลุ่มมีค่านิยมที่เหมาะสม เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</p>

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิควิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 6 ขั้นการ เปลี่ยนแปลง (ขั้นการฝึกฝน และปฏิบัติ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งก่อน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ของความกล้าเร็ว ที่จะเชื้อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง 3. เพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภายในกลุ่มและการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในกลุ่มเพื่อน 4. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมเชิงสังคม และมีค่านิยมที่เหมาะสม (Talent and Interest, Friendships, Positive values) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มที่ถ่ายทอดสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอผลการปฏิบัติ 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้พูดคุยถึงอุปสรรคที่พบในระหว่างการทำกิจกรรม และวิธีการแก้ไข ปัญหา พร้อมชวนสำรวจว่าต้องใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง หรือแหล่งข้อมูลใด 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันและทำแผนผลการเรียนรู้ ความรู้สึก และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคตของตนเอง 	<p>ใช้เทคนิค SB-CBT โดยใช้คำถามเชิงสร้างสรรค์ เพื่อกระตุ้นให้เกิดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่หลากหลาย และเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน</p> <p>เทคนิคการเสริมแรง การให้กำลังใจ การกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นจุดแข็งด้านอื่นๆ ของตนเองเพิ่มเติม 1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกกลุ่มได้วางเป้าหมายและแผนการลงมือปฏิบัติของตนเอง 2. สมาชิกกลุ่มสามารถประยุกต์จุดแข็งและทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนเองไปใช้จัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ 3. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในกลุ่มสมาชิกกลุ่ม 4. เกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจในตนเอง และรับรู้ความสามารถของตนเองเหมาะสม 4. สมาชิกกลุ่มมีค่านิยมที่เหมาะสม เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ครั้งที่ 7 ขั้นการ เปลี่ยนแปลง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งก่อน 2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ในความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง 3. เพื่อส่งเสริมความสามารถในการกำกับตนเอง (coping/self-regulation) และการมีอิสระในการกระทำอย่างเหมาะสม 4. เพื่อเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (Social competencies) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ท้าทายใจ และอุปสรรคที่เกิดขึ้น 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้นักเรียนเห็นว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อย่างไร โดยนำเสนอองค์ความรู้ตามแนวคิด CBT 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้นักเรียนได้คิดวางแผนใหม่ว่าต้องการที่จะให้เป็นอย่างไร 4. ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่และปรับปรุง <p>ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน “แบบบันทึกอารมณ์”</p>	<p>นำเทคนิค SB-CBT และ CBT แบบดั้งเดิมมาใช้</p> <p>Mindfulness, Cognitive Restructuring, Relaxation and Stress Reduction Techniques, การให้ Psychoeducation เพื่อพัฒนา positive habits for health ex: sleep, exercise etc.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม 2. สมาชิกมีทักษะในการจัดการอารมณ์ และการผ่อนคลายความเครียด

ช่วงเวลา	วัตถุประสงค์/แนวคิด	กระบวนการ	เทคนิค/วิธีการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ครั้งที่ 8 ขั้นการเปลี่ยนแปลง ต้นยุค	1. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งก่อน 2. เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม และทักษะการแก้ปัญหา (Social competencies)	1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการบ้าน 2. ผู้นำกลุ่มชวนดูความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เมื่อมีองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลง 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันแสดงสถานการณ์ที่เคยได้แลกเปลี่ยนกันเมื่อสัปดาห์ก่อน ขึ้นมาแสดงบทบาทสมมติถึงแนวทางการแสดงออกอย่างเหมาะสม 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันแสดงบทบาทสมมติ 5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสะท้อนการเรียนรู้จากกรณีศึกษาปฏิบัติ	นำเทคนิค SB-CBT และ CBT แบบดั้งเดิมมาใช้ เช่น Mindfulness, Role play, Problem solving skill	1. สมาชิกตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม 2. สมาชิกมีทักษะในการจัดการปัญหา
ครั้งที่ 9 ขั้นยุติ	1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนตัวเองตลอดอด การเข้าร่วมกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่ม 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้กล่าวคำอำลา สิ่งที่ดีดีคำในใจ และความในใจที่มีต่อกัน 3. เพื่อเอื้อให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก ในการเป็นพลังสำหรับการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกให้ร่วมกันเดินสมาธิ 5 นาที 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจถึงการเปลี่ยนแปลงในทางบวกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มเชิญสมาชิกร่วมกันทำกิจกรรม “ความทรงจำและการอำลา”	เทคนิคที่ใช้ในตอนนี้เป็นเทคนิคพื้นฐานที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปประเด็น	1. สมาชิกได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง 2. สมาชิกได้รับประสบการณ์เชิงบวกที่ดี อันจะเป็นปัจจัยป้องกันที่ดีของนักเรียน เมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในอนาคต

ระดับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเด็ก (microsystem) ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับตัวของนักเรียน
 ทุนเสมอภาคได้แก่ ครู และผู้ปกครอง และระดับ (mesosystem) สิ่งแวดล้อมหรือหน่วยรอบตัว
 นักเรียนที่มีความเกี่ยวข้องกัน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน โดยใช้เทคนิค
 Psychoeducation ซึ่งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผลการศึกษาเชิง
 คุณภาพในการศึกษาระยะที่ 1 สามารถกำหนดประเด็นในการให้ความรู้ได้ดังตาราง 12 และมี
 รายละเอียดของกิจกรรมแสดงในบทที่ 4

ตาราง 12 กิจกรรมให้ความรู้ในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับครูและผู้ปกครอง

การอบรมเชิงปฏิบัติการ	ครู	ผู้ปกครอง
หัวข้อที่ 1	การอบรมการส่งเสริมความ เข้มแข็งทางใจให้นักเรียน	การอบรมการส่งเสริมความ เข้มแข็งทางใจให้บุตรหลาน
หัวข้อที่ 2	การให้ความรู้ด้านการให้ คำปรึกษาเบื้องต้น	การสื่อสารเชิงบวกกับลูก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะการวิจัย
 เชิงคุณภาพ และระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ตามความมุ่งหมายของการวิจัยอันมีรายละเอียด ดัง
 ตารางต่อไปนี้

ตาราง 13 ความมุ่งหมาย กลุ่มเป้าหมาย เทคนิค และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ความมุ่งหมายการวิจัย	กลุ่มผู้ร่วมวิจัย	เทคนิค	เครื่องมือที่ใช้
1. เพื่อทำความเข้าใจ สถานการณ์และ ลักษณะความเข้มแข็ง ทางใจของนักเรียนที่ ได้รับทุนเสมอภาคทาง การศึกษา	นักเรียนทุนเสมอภาค ฯ (กลุ่มที่มีความ เข้มแข็งทางใจสูง) ผู้ปกครอง ครู/อาจารย์	การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การศึกษาเอกสาร (Documentation)	แนวคำถามการ สัมภาษณ์เชิงลึก

ตาราง 12 (ต่อ)

ความมุ่งหมายการวิจัย	กลุ่มผู้ร่วมวิจัย	เทคนิค	เครื่องมือที่ใช้
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมของครูผู้ปกครอง และนักเรียน	นักเรียนทุนเสมอภาค ๗ ผู้ปกครองของ นักเรียนทุนเสมอภาค ๗ ตัวแทนอาจารย์	เทคนิคเอไอซี (A-I-C) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เทคนิคการทบทวนผล หลังการปฏิบัติ (After Action Review) การสังเกต (Observation)	แบบสังเกต แนวคำถามสำหรับ การสนทนากลุ่ม
3. เพื่อศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ		การประเมินความ เข้มแข็งทางใจ (Resilience) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)	แบบวัดความเข้มแข็ง ทางใจ (Resilience) แนวคำถามสำหรับ การสนทนากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ (กชกร รุ่งหัวไฟ, 2559)

1. การจัดระบบข้อมูล เมื่อผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ภาคสนาม ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ทำการจดบันทึกและนำมาจัดระบบข้อมูล โดยหลังจากผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตแล้ว

นำมาถอดเทปบทการสัมภาษณ์เพื่อให้ง่ายต่อการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และแปลความหมายจากการบันทึกข้อมูลภาคสนามให้อยู่ในรูปแบบที่สามารถอ่านได้ง่ายและมีความต่อเนื่องกันของข้อมูล จากนั้นอ่านทวนข้อมูลที่ได้มาเพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลดังกล่าว

2. การสร้างรหัสและการแสดงข้อมูล หลังจากที่ผู้วิจัยได้จัดระบบข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์เพื่อจัดกลุ่มหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่มีอยู่โดยการลงรหัสข้อมูล จากนั้นจึงจัดกลุ่มตามความสัมพันธ์มาแปลเป็นความหมาย เพื่อสรุปข้อมูลภาพรวมในขั้นตอนสุดท้าย

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เลือกใช้สถิติการวิเคราะห์โดยคำนึงถึงความสอดคล้องของข้อมูลและวิธีการได้มาซึ่งข้อมูล มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ดังนี้

1. การวิเคราะห์วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเข้มแข็งทางใจ และความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของคุณ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ระหว่างก่อนจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หลังเข้าร่วม และระยะติดตามผล ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ โดยใช้การวิเคราะห์ระดับพัฒนาการ (Gain Score) เพื่อดูความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และคะแนนก่อนและระยะติดตามผล ด้วยวิธีประเมินพัฒนาการสัมพัทธ์ (Relative Gain Score) โดยมีเกณฑ์เทียบคะแนนพัฒนาการดังต่อไปนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2555) ดังตาราง 14

ตาราง 14 เกณฑ์คะแนนพัฒนาการเทียบระดับพัฒนาการ

คะแนนพัฒนาการ	ระดับพัฒนาการ
76-100	พัฒนาการระดับสูงมาก
51-75	พัฒนาการระดับสูง
26-50	พัฒนาการระดับปานกลาง
0-25	พัฒนาการระดับต้น

การคำนวณคะแนนพัฒนาการของความเข้มแข็งทางใจ สามารถคำนวณโดยใช้สูตรพัฒนาการสัมพัทธ์ (Relative Gain Score) โดยมีเกณฑ์เทียบคะแนนพัฒนาการ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2552) ดังนี้

$$DS = \frac{(Y - X)}{(F - X)} \times 100$$

เมื่อ

DS	แทน คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์
X	แทน คะแนนวัดครั้งก่อน
Y	แทน คะแนนวัดครั้งหลัง
F	แทน คะแนนเต็ม

การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือข้อมูล ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูล (เอี่ยมพร หลินเจริญ, 2555) ดังนี้

1. บันทึกพรรณนาอย่างละเอียดและนำเสนอพรรณนาให้เห็นภาพทุกแง่มุม การบันทึกภาคสนามในส่วนที่เป็นบันทึกพรรณนาหรือบันทึกบรรยายอย่างละเอียดเพื่อทำให้การนำข้อมูลมาวิเคราะห์และนำเสนอมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ทั้งนี้เพราะข้อมูลที่ปรากฏในบันทึกภาคสนามหรือบันทึกพรรณนานั้น คือข้อมูลส่วนที่เกิดขึ้นจริงตามที่นักวิจัยสังเกตหรือสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลมา เป็นส่วนที่ยังมิได้มีการปรุงแต่ง หรือใส่ความคิดเห็นของนักวิจัยลงไป ซึ่งผู้วิจัยได้บันทึกพรรณนาโดยละเอียดทุกครั้งภายหลังจากเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

2. ให้นักคนที่อยู่ในสนามวิจัยหรือในปรากฏการณ์ที่ศึกษาอ่านข้อมูลเพื่อตรวจสอบรับรองความถูกต้องและช่วยบันทึกข้อมูล ในส่วนที่เป็นการบันทึกทบทวนหรือการวิเคราะห์ตีความเบื้องต้นและการวิเคราะห์ขั้นสุดท้ายว่าตามที่นักวิจัยได้บันทึกและวิเคราะห์ไว้นั้นตรงกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงมากน้อยเพียงไรเพื่อให้ข้อมูลได้รับการยอมรับและยืนยันว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ยังใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลสามเเหล้า หรือ “Triangulation” ซึ่งหมายถึง การเปรียบเทียบข้อค้นพบของปรากฏการณ์ที่ศึกษาจากแหล่งมุมมองที่ต่างกัน ซึ่งในงานวิจัยเรื่องนี้ใช้วิธีการตรวจสอบสามเเหล้า ดังนี้

1. การตรวจสอบสามเเหล้าด้านข้อมูล (Data triangulation) หมายถึง การตรวจสอบว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ โดยตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ นั้นมีความเหมือนกันหรือไม่ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง เช่น เปรียบเทียบข้อมูลจากการสังเกตกับการสัมภาษณ์ เปรียบเทียบสิ่งที่พูดในที่สาธารณะกับขณะพูดส่วนตัว ตรวจสอบความแน่นอนของคำพูดในเรื่องเดียวกันแต่คนละเวลา เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องเดียวกันที่มาจากผู้ให้ข้อมูลหลาย ๆ คน ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เป็นต้น

2. การตรวจสอบสามเเหล้าด้านผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูล (Investigator triangulation) หมายถึง การตรวจสอบจากผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลแต่ละคนว่าได้ข้อค้นพบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลทุกคนพบว่าข้อค้นพบที่ได้มามีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

3. การตรวจสอบสามเเหล้าโดยการทบทวนข้อมูล (Review triangulation) หมายถึง การให้บุคคลต่าง ๆ ที่ไม่ใช่คณะนักวิจัยทำการทบทวนข้อค้นพบจากการวิเคราะห์ของผู้วิจัย ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสนามวิจัย ผลการตรวจสอบสามเเหล้าโดยวิธีนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถเรียนรู้ได้มากขึ้นทั้งด้านความแม่นยำ ความสมบูรณ์ ความเป็นธรรม และความน่าเชื่อถือในการวิเคราะห์ข้อมูลรวมทั้งทำให้เกิดความคิดหรือการตีความใหม่ ๆ เพิ่มเติม

4. การตรวจสอบสามเเหล้าด้านวิธีการเก็บข้อมูล (Method triangulation) หมายถึง การเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้มาจากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีการที่แตกต่างกัน แล้วนำมาพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้ออกคล้อยกันหรือไม่ เช่น การนำข้อมูลประเด็นเดียวกัน ซึ่งเก็บโดยวิธีการสังเกตกับการสนทนากลุ่ม และการเปรียบเทียบข้อมูลที่เก็บจากวิธีการเชิงปริมาณกับวิธีการเชิงคุณภาพ เพื่อดูลักษณะและความสอดคล้องของข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ก่อนทำการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลอย่างเป็นทางการส่งถึงผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน เพื่อขออนุญาตและชี้แจงกระบวนการทำวิจัยให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบ และได้ทำการนัดหมายโดยตรงผ่านทางโทรศัพท์ถึงผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายอีกครั้งเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลหลัก และ

สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน โดยมีการลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้ารับการวิจัย

ในขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงและภาพก่อนเริ่มต้น การสัมภาษณ์ทุกครั้ง และแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการให้ข้อมูลอย่างเต็มที่ โดยมีสิทธิเลือกที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามในประเด็นที่ไม่ต้องการเปิดเผยโดยแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ รวมถึงสามารถแจ้งให้ลบบันทึกภาพและเสียงในบางสถานการณ์ได้ ในการเก็บรักษาความลับของข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้จัดเก็บข้อมูลในส่วนที่ได้จากการสัมภาษณ์และการบันทึกภาพไว้ในที่ปลอดภัย และมีการใส่รหัสก่อนเข้าถึงข้อมูล การนำเสนอข้อมูลจะไม่มี การอ้างถึงตัวบุคคลแบบ เฉพาะเจาะจง รวมถึงบุคคล และสถานที่ที่เกี่ยวข้องในการสัมภาษณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เปิด โอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ซักถามข้อข้องใจเพิ่มเติมจนเข้าใจ และมีเวลาในการคิดทบทวนก่อน ตัดสินใจให้คำตอบด้วยความสมัครใจ การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ SWUEC/E/G-443/2564E วันที่อนุมัติ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2564

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา เพื่อศึกษาระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาโดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครองและนักเรียน นอกจากนี้ยังศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาของครูและผู้ปกครอง และศึกษาผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอนดังนี้

1. สถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา
2. กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
3. การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

ระยะก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาออกเป็น สอง ระยะคือระยะก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการและระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยระยะก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการลงพื้นที่วิจัยเพื่อศึกษาสถานการณ์และสภาพจริงที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ดังแสดงรายละเอียดในตอนที่ 1

ตอนที่ 1 สถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ระยะก่อนการวิจัยเชิงปฏิบัติการใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ รูปแบบกรณีศึกษา (case study) (Yin, 2018) มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตและ

ลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ใช้รูปแบบ exploratory case study ที่มุ่งหาคำตอบเพื่อตอบคำถามการวิจัย คือการศึกษาสถานการณ์ของความยากลำบาก และลักษณะของความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ว่ามีปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายนอกใดที่เป็นปัจจัยปกป้องที่ทำให้นักเรียนเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้ในขณะเดียวกันยังสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการวิจัยในระยะต่อไป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

การนำเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ข้อมูลพื้นฐานของกรณีศึกษา 2) สถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตของนักเรียนทุนเสมอภาค 3) วิธีการเผชิญกับความยากลำบากของนักเรียนทุนเสมอภาค 4) สิ่ง чтоช่วยให้นักเรียนก้าวผ่านอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต และ 5) ความเปลี่ยนแปลงของนักเรียนหลังผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบาก รายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกรณีศึกษา

กรณีศึกษาผู้ให้ข้อมูลการในครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion Criteria) คือเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนพื้นที่ที่ทำการศึกษารับการอุดหนุนเสมอภาคทางการศึกษา ตามเกณฑ์ของนักเรียนยากจนหรือยากจนพิเศษ มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับสูงจากการประเมินของครูประจำชั้นซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้กั้นกรอง (gatekeeper) ตามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และนักเรียนสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย สรุปได้ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงตามแบบประเมิน ได้กรณีศึกษา จำนวน 4 ราย นอกจากนี้ในแต่ละกรณีศึกษาได้สัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน 1 คน และครูประจำชั้นหรือครูผู้สอนของนักเรียนทุนเสมอภาค 1 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 12 ราย

ตาราง 15 ข้อมูลพื้นฐานของกรณีศึกษา

ลำดับ	นามสมมุติ	เพศ	ระดับชั้น	สถานภาพสมรส ของ บิดามารดา	อาชีพของ ผู้ปกครอง	แหล่งรายได้ หลักของ ครอบครัว ได้มาจาก	ผู้ปกครองที่ นักเรียนสนิท สนม/ผู้ให้ข้อมูล นักเรียน
1	ดวงใจ	หญิง	ม.3	หย่าร้าง	ค้าขาย	มารดา	มารดา/มารดา
2	ดวงดาว	หญิง	ม.2	แยกกันอยู่ด้วยอาชีพ	รับจ้างใน โรงงาน	มารดา	ยาย/ยายและ มารดา
3	ดวงจันทร์	หญิง	ม.2	หย่าร้าง	รับจ้างทั่วไป	พ่อเลี้ยง	มารดา/มารดา
4	ดวงนภา	หญิง	ม.3	หย่าร้าง	รับจ้างใน โรงงาน	มารดา	ยาย/ยาย

จากตาราง 15 พบว่ากรณีศึกษาในครั้งนี้เป็นเพศหญิงทั้งหมด กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 นักเรียนที่เป็นกรณีศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวที่บิดาและมารดาหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ด้วยความจำเป็นของการประกอบอาชีพ ผู้ปกครองส่วนหนึ่งประกอบอาชีพอยู่ที่บ้าน เช่น อาชีพค้าขาย รับจ้างเลี้ยงเด็ก ในขณะที่ผู้ปกครองอีกกลุ่มหนึ่งมีอาชีพรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งทำให้มีเวลาอยู่กับนักเรียนน้อยกว่า อย่างไรก็ตามอาชีพของผู้ปกครองนักเรียนทุนเสมอภาคส่วนใหญ่ไม่ใช่พนักงานประจำจึงไม่มีสวัสดิการและความมั่นคงของรายได้ ผู้ปกครองที่ทำหน้าที่หารายได้หลักให้กับครอบครัวส่วนใหญ่เป็นมารดา โดยหากในครอบครัวใดมารดามีความจำเป็นต้องออกไปทำงานรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม หน้าที่ในการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนนักเรียนจะเป็นหน้าที่ของยาย ส่วนครอบครัวที่มารดาทำงานอยู่ที่บ้าน มารดาจะเป็นผู้เลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนนักเรียนด้วยตนเอง ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่จะมีความสนิทสนมกับผู้ปกครองที่เป็นผู้เลี้ยงดูและอยู่ใกล้ชิดตนมากกว่าผู้ปกครองที่ต้องออกไปทำงานนอกร้าน ผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดลักษณะของกรณีศึกษาเพื่อให้เห็นลักษณะและบริบทของความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกรณีศึกษาและผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 สถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตของนักเรียนทุนเสมอภาค

สถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อนักเรียนทั้งในด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต สภาพแวดล้อมของการอยู่อาศัย รวมไปถึงความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ประเด็น คือ สถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกับครอบครัว และสถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบทด้านการเรียนและส่วนตัว มีรายละเอียดดังนี้

สถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกับครอบครัว

ขาดด้านการเงิน เนื่องจากครอบครัวมีรายได้น้อยและส่วนใหญ่มีอาชีพไม่มั่นคง ทำให้นักเรียนทุนเสมอภาคต้องเผชิญความยากลำบากร่วมกับผู้ปกครองและคนอื่นในครอบครัว เป็นความยากลำบากจากการขาดด้านการเงิน คือไม่มีเงินสำหรับซื้อสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต เช่น การไม่มีเงินสำหรับซื้ออาหาร และการต้องใช้ชีวิตอย่างยากลำบากเพราะขาดเงิน

“ช่วงที่แม่ไม่มีเงินเลยคะครู เป็นช่วงที่หนูกับตาแล้วก็แม่ 3 คน ไม่มีอะไรกินเลย อยู่บ้านก็นั่งกันอยู่ในบ้าน 3 คน ไม่ได้ออกมาข้างนอกเลย อยู่แต่ในบ้านกัน ไม่มีอะไรกินก็กินข้าวกับน้ำปลาแล้วก็เกลือคะ” (ดวงจันทร์)

“ถ้าเป็นช่วงที่ยากลำบากก็จะเป็นช่วงที่ที่บ้านไม่มีเงินแล้วคะ แล้วก็คือมันไม่มีจริงๆ แล้วคะ จะใช้รายวันแบบนี้มันก็หมดไปแล้วคะต้องไปเยี่ยมคนอื่นเขามา” (ดวงนภา)

หนี้สินของครอบครัว การที่ครอบครัวมีรายได้ไม่แน่นอนทำให้เกิดความขาดด้านการเงินขึ้น ผู้ปกครองจึงมีความจำเป็นต้องกู้ยืมเงินเพื่อนำมาใช้จ่ายในครอบครัว รวมไปถึงหนี้สินที่เกิดจากสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวที่ผู้ปกครองนักเรียนต้องรับภาระใช้หนี้ต่อ นอกจากนี้ยังมีหนี้สินในการซื้อบ้านและรถยนต์ที่ต้องแบ่งชำระเป็นงวดอย่างต่อเนื่องและระยะยาว เมื่อไม่สามารถหาเงินมาชำระหนี้ได้ จึงต้องยอมให้เขายึดทรัพย์สินส่วนนั้นไป

“ก็คือแม่ไม่จ่ายงวดรถแล้วเขาก็มาตามถึงบ้าน แม่ไม่มีเงินจ่ายเขา แล้วเขาก็มาตามเรื่องบ้านอีกแล้วก็เรื่องรถ เขาก็มาตามจนต้องย้ายบ้าน แล้วก็เอารถไปคืนเขาแล้วก็คือไม่มีเงินเลยในช่วงนั้น จนแม่ได้มาย้ายอยู่ตรงนี้แล้วก็เริ่มมีเงินเข้ามา เพราะเริ่มมีคนเอาเด็กมาให้แม่เลี้ยง” (ดวงจันทร์)

“หนูได้ยินแม่เล่าให้ฟังนะคะ เห็นแม่เล่าว่า เอ็ม...ป้า ตอนนี้ป้าเขาเสียไปแล้ว เขาไปภู่นี้มา หนูไม่รู้ว่าที่บาท ละก็ภู่นี้มา มาทำธุรกิจส่วนตัวของเขา แล้วเขาเสียชีวิตไป เขาก็เลยเอาหนังก้อนนั้นนะ มาให้แม่หนูใช้หนี้แทน” (ดวงดาว)

ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยมากกว่าครึ่งหนึ่งมีผู้ปกครองหย่าร้าง ส่วนที่เหลือต้องแยกกันอยู่เพราะความจำเป็นด้านการประกอบอาชีพ สถานการณ์นี้จึงมีความจำเป็นให้นักเรียนทุนเสมอภาคจำเป็นต้องมีหน้าที่รับผิดชอบในการช่วยงานผู้ปกครองเพิ่มขึ้น เช่น ต้องช่วยมารดาทำงานแทนหน้าที่ของบิดาที่หย่าร้างไป

“ก็พวกเก็บร้านอะไรอย่างนี้ เพราะพอบางทีตอนเย็นพ่อเลิกงานมาใช่ไหมคะเขาก็จะมาช่วยแม่เก็บร้าน บางทีหนูอยู่โรงเรียนอย่างนี้คะ ครูเขาก็มีงานให้ทำบ้างหนูก็ช่วยครู แล้วพอพ่อไปแล้วหนูก็ต้องกลับไป กลับไปคือปกติเขาเลิกเรียนสามโมงครึ่ง หนูก็อาจจะช่วยครูอยู่ประมาณสี่โมงครึ่งอะไรประมาณนี้คะ ตอนนั้นหนูก็กลับบ้านตั้งแต่สามโมงครึ่งเลยมาช่วยแม่” (ดวงใจ)

“ส่วนแม่นี้ก็จะเป็นคนทำทุกอย่างในบ้านไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรืองานบ้านทุกอย่าง หนูกับแม่ก็จะช่วยกัน ส่วนพ่อเลี้ยงก็ทำงานหาเงินคะ” (ดวงจันทร์)

สถานการณ์ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบทด้านการเรียนและความรู้สึกส่วนตัว

ความรู้สึกของนักเรียนต่อการแยกทางกันของผู้ปกครอง เป็นความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นหลังจากผู้ปกครองได้แยกทางกัน และมีผู้ปกครองคนใดคนหนึ่งต้องย้ายออก โดยนักเรียนรู้สึกเหงา เสียใจ เมื่อไม่มีผู้ปกครองคนนั้นอยู่ในครอบครัวแล้ว

“ถ้าตอนที่พ่ออยู่หนูก็มีบางที่อยู่กับพ่อบ้างอะไรบ้าง ก็ยังเล่นกับพ่ออยู่ แต่เวลาพ่อไม่อยู่มันก็เหงานิดหน่อย ถ้าถึงภาระหน้าที่มันก็จะมึนในบ้านด้วยอะไรด้วยที่มันจะต้องช่วยแม่ทำต่อจากพ่อ” (ดวงใจ)

“หนูรู้สึกเสียใจ และหนูรู้สึกใจหนูสลายเลยที่เห็นพ่อเก็บเสื้อผ้าแล้วก็ขับรถออกไปจากบ้าน หนูก็ร้องให้ไปพร้อมๆกับแม่เลย ทั้งที่ปลอบแม่อยู่แล้วตัวเองก็ร้อง” (ดวงจันทร์)

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อวิธีการปฏิบัติของผู้ปกครอง เป็นความรู้สึกในเชิงลบของนักเรียนต่อวิธีการที่ผู้ปกครองปฏิบัติกับนักเรียน เช่น รู้สึกไม่ได้รับบางสิ่งบางอย่างเท่าเทียมกับพี่น้อง รู้สึกเสียใจที่ผู้ปกครองไม่รับฟังเหตุผลของนักเรียน

“ดีหนูเพราะบางครั้งหนูก็ไม่ฟังเขา บางครั้งหนูก็ดื้อใส่เขาอะ ประมาณนี้ บางครั้งหนูก็อยากให้เราลดใช้อารมณ์ลงบ้าง แล้วมาฟังหนูนิดนึงแต่เขาก็ไม่เคยฟัง เขาก็จะหาว่าหนูเถียง หนูก็บอกว่าหนูไม่ได้เถียง แล้วก็เถียงกันไปอย่างเงี้ย จนเขาต้องใช้กำลัง” (ดวงจันทร์)

“คิดว่ามีแต่คนรักพี่ชาย เวลาเขาขออะไรก็ได้หมด อย่างเช่นของเล่นอะไรอย่างนี้ เขาก็ซื้อให้ แต่หนูไม่ได้” (ดวงดาว)

“ก็จะมีครั้งหนึ่งที่หนูบอกกับเขาว่าหนูไม่ได้ทำ เขาก็หาว่าหนูเถียงเขา เขาก็ไปหยิบไม้มาตี ขณะนั้นหนูโกรธและหนูก็ต้องไปขอโทษเขา เขาก็บอก อย่าทำอีกนะ หนูก็คิดไว้ในใจตลอดเลยว่าถ้าแม่ฟังหนูสักนิดนึงมันจะไม่เกิดเรื่องแบบนี้เลย คิดมาโดยตลอดเลย แล้วก็ทำตัวปกติเหมือนเดิม” (ดวงจันทร์)

ความไม่พร้อมของอุปกรณ์สำหรับการเรียน ด้วยความขาดสนและหนี้สินของครอบครัวทำให้ครอบครัวของนักเรียนไม่สามารถจัดหาทรัพยากรจำเป็นที่ต้องใช้ในการเรียนหรือการดำเนินชีวิตให้กับนักเรียนได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสถานการณ์วิกฤตเกิดขึ้นทำให้นักเรียนขาดเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแบบความปกติในวิถีชีวิตใหม่ เช่น การขาดแคลนอุปกรณ์สำหรับใช้เรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด เป็นต้น

“เนี่ยเรื่องโทรศัพท์ มาบอกแม่ว่า เพื่อนเขาไม่มีโทรศัพท์อาจารย์เขาซื้อให้ที่โรงเรียนเพราะที่โรงเรียนเรียนออนไลน์ ของเขาก็มีเครื่องหนึ่งเก่า ๆ 2 คนพี่น้องเขาเรียนออนไลน์ ก็เขาพูดกันเรียนคนละคาบ บางทีเขาก็เถียงกัน 2 คนพี่น้องของเขานั้นแหละ แบบว่าเรียนไม่ตรงกัน เขาก็คุยกันบางทีก็มานอนที่เปลนี้ บางทีฉันทาม เอ้าเรียนเรียงลูก ของปี วันนี้ผมคาบว่างก็จะเถียงกันแบบนี้ ทีนี้พี่สาวเขาก็ซื้อมาให้ ผ่อนมา ใช้เครดิต ผ่อนมา เก็บทุกเดือนแหละหน้าบ้าน” (ผู้ปกครองของดวงจันทร์)

“ถ้าในส่วนครู ครูเขาสอนโอเคอยู่แล้วอะ แต่ว่าสมมุติบางทีบางคนเครื่องมือไม่โอเค อุปกรณ์ในการเรียนไม่พร้อมและบางทีการจ้องหน้าจอนาน ๆ มันก็ส่งผลต่อ

ประสิทธิภาพคะ มันทำให้เราเรียนไม่รู้เรื่อง มันทำให้เราเกิดอารมณ์ที่ไม่อยากเรียนอะไร
ประมาณนี้” (ดวงใจ)

ความรู้สึกต่อครูหรือเพื่อนในบริบทของการเรียน เป็นความรู้สึกของนักเรียนที่
เกิดขึ้นต่อครู หรือเพื่อน เมื่อนักเรียนมีความตั้งใจทำบางสิ่งบางอย่างโดยมุ่งหวังผลที่ดีแต่ก็มีสิ่งเข้า
มารบกวนหรือเป็นอุปสรรค จึงทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น รู้สึกโมโหเมื่อถูกเพื่อนรบกวนขณะ
เรียน รู้สึกไม่พอใจเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมจากครู เป็นต้น

“ก็มีบ้างที่บางคนตั้งใจเรียน อีกคนมาป่วนในไลฟ์อะนะ มันก็โมโหอะนะ บางที
เพื่อนก็แซทคุยกัน ไลน์แหม่งกวน มันก็พูดไป มันจะไม่โหดตรงนี้แหละ ว่าบางครั้งไม่ได้ตั้งใจ
เรียนกัน คนตั้งใจเรียนมันมีนะ บางครั้งอาจารย์ก็เข้ามาบ่น ๆ ไปครึ่งคาบ ใจคนอยากจะ
เรียนก็มีอะไรอย่างนี้” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

“ครูเขาหาคนไปจำแต่เขาขาดคนหนึ่ง หนูเลยขอเสนอตัวไปเพราะว่าหนูก็อยากได้
เงินเหมือนกันมาช่วยแม่ แล้วหนูก็ไปจำพอถึงเวลาจ่ายเงิน เขาจ่ายไม่เหมือนเพื่อน หนูได้
น้อยกว่าเพื่อนเลย เพื่อนได้ประมาณ 700 – 800 หนูได้มา 100 – 200 หนูก็เลยไม่เอาเลย
หนูก็บอกแม่หนูไม่เอาแล้วขอเป็นอย่างอื่น เพราะว่าหนูโดนโกงขนาดนี้หนูก็เลยไม่เอา”
(ดวงจันทร์)

“ส่วนมากจะเป็นเรื่องของการเรียนนะคะอาจารย์ จะเป็นอย่างเช่นชิ้นงาน
มากกว่าคะอย่างเช่นงานที่เรามอบหมายให้ในห้องอย่างเนี่ยคะบางครั้งอาจจะทำงาน
เดี่ยวหรืองานกลุ่มอย่างเนี่ยคะเค้าสงสัยอย่างนี้เค้าก็จะมาถาม ถามว่างานชิ้นนี้ทำยังไงมี
วิธีการยังไง หรือว่าเพื่อน ถ้าเพื่อนไม่ทำอย่างเนี่ยจะมีการทำอย่างไร แก้ไขอย่างไร
ส่วนมากจะเป็นในแนวเนี้ยมากกว่าคะแต่ถ้าเป็นเรื่องในครอบครัวอย่างเนี่ยเค้าจะไม่
ค่อยมาปรึกษากับครูคะ” (ครูของดวงนภา)

ส่วนที่ 3 วิธีการเผชิญกับความยากลำบากของนักเรียนทุนเสมอภาค

เมื่อนักเรียนต้องพบกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต นักเรียนต้องใช้วิธีการต่างๆ เพื่อ
ก้าวข้ามปัญหาที่เกิดขึ้น หากจำเป็นต้องอยู่กับสถานการณ์ดังกล่าวต่อไป ก็สามารถดำเนินชีวิต
ต่อไปได้ ซึ่งวิธีการที่นักเรียนและครอบครัวใช้เพื่อเผชิญความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิต แบ่งออก
ได้เป็น 2 ประเด็น มีรายละเอียดดังนี้

การปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกขณะเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก

รับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริงและอยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่นักเรียนต้องเผชิญกับวิกฤตที่สร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับครอบครัว การแยกทางกันของผู้ปกครอง การทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาดไปแล้ว นักเรียนรับรู้สถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง แม้จะรู้สึกเสียใจแต่ก็ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและเลือกทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

“ตอนนั้นหนูก็ไม่ได้พูดอะไร เพราะว่าเขาก็เป็นผู้ใหญ่กันสองคน เขาก็คุยกันสองคน หนูก็เป็นหน้าที่ลูกก็รับรู้ค่ะ ไซ่แล้วก็คือหนูก็ไม่ค่อยได้สนิทกับพ่ออยู่แล้วด้วย หนูก็เลยไม่อะไรมากเท่าไร แต่ก็ถามว่าเสียใจไหมก็เสียใจ...หนูก็ไม่อยากให้พ่อกับแม่หนูเลิกกัน หนูก็อยากให้ครอบครัวหนูสมบูรณ์ แต่ว่าเขาเลือกไปแล้วก็ต้องปล่อยเขาไป” (ดวงใจ)

“หนูทำอะไรไม่ได้เลยคะนอกจากอยู่กับตา นั่งเงิบๆ อยู่กับตา 2 คน แล้วก็ให้พ่อแม่เขาเจรจาคุยแล้วก็อะไรกันให้เรียบร้อย หนูก็เข้ามารับแม่แล้วก็มาคุยกับแม่แค่นั้นคะ... หนูก็มาโอ้แม่ มาคุยกับแม่ว่า คุยเรื่องที่เราไม่มีพ่อแล้วเราจะอยู่ได้ไหม แม่ก็ร้องไห้ ก็ร้องไห้ให้หนู หนูก็เลยโอ้เขาเรียบร้อย เขาก็เงิบ เขาก็นั่งเครียดเรื่องหนี้สินทุกอย่าง หนูช่วยอะไรไม่ได้มาก นอกจากบอกแม่ได้แค่ว่าไม่ต้องคิดมากคะ” (ดวงจันทร์)

“ก็คือพยายามอยู่กับปัจจุบันคะ ไม่ได้ไปมองชุดค้นอดีตให้ตัวเองดูแ่ (ลองยกตัวอย่างให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ?) ก็บางที่เราพูดไม่ดีกับแม่ มันเป็นช่วงอารมณ์ที่หงุดหงิดด้วยอะไรด้วย ทำให้เรานึกแล้วแ่จะอะไรประมาณนี้คะ หนูก็แบบโอเคเราจะอยู่บนโลกของความเป็นจริงนะ เราจะไม่กลับไปนึกถึงโลกที่เราเคยสร้างไว้ก่อนๆ แล้ว เราจะอยู่กับโลกของความเป็นจริงแล้วก็พัฒนาตัวเองต่อไป” (ดวงใจ)

คิดยืดหยุ่น มองเห็นข้อดีจากความยากลำบากที่พบ เมื่อนักเรียนเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก เป็นสถานการณ์ที่นักเรียนรู้สึกไม่ชอบ แต่จำเป็นต้องทำเพราะไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นักเรียนจะใช้วิธีการมองหาข้อดีของการกระทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้นจนผ่านพ้นไปได้

“ถ้าอย่างเป็นที่โรงเรียนไซ่ไหมคะ บางอย่างหนูก็ไม่ได้อยากทำทุกสิ่งทุกอย่าง กิจกรรมอันนี้ครูให้มาบางที่หนูก็ไม่ได้อยากทำ แต่ว่าแบบมันก็หาคนไม่ได้ หนูก็เลยแ่จะทำก็ทำ ประสบการณ์อะไรประมาณนี้คะ อย่างน้อยเราก็ยังได้สิ่งที่เราแบบเราไม่อยากจะ

แต่เราทำมันก็เออ..มันก็ไม่ได้ยากนี่หว่า เราก็ทำได้ประมาณนี้คะ ก็ลองดูอะไรที่ไม่เคยทำ
ก็ลองดู” (ดวงใจ)

“ก็อย่างหนูบางทีหนูก็ไม่ได้อยากเรียนออนไลน์ แต่ถ้าหนูไม่เรียนออนไลน์เท่ากับ
หนูไม่จบ ถ้าหนูเรียนไม่จบก็ เออก็ยังดีกว่าการที่เราไม่ได้เรียน หนูก็เลยโอเคเราก็เรียนไป
ก่อนถ้าอันไหนเราไม่เข้าใจเราก็ไปหาเอาเองคะ ใช้หนูก็คิดอย่างนี้ มันก็โอเคขึ้นนะคะ คือ
อย่างน้อยเราเรียนเราก็มีความรู้แหละ เรายังได้เรียนจบนะ เพราะว่าอย่างนี้เทอมสุดท้ายแล้ว
ประมาณนี้คะ” (ดวงใจ)

เปลี่ยนความรู้สึกลบเป็นแรงผลักดันเชิงบวกและมีความหวัง ในขณะที่นักเรียน
เผชิญสถานการณ์ความยากลำบาก นักเรียนต้องเผชิญหน้ากับความไม่สบายกายและความไม่
สบายใจ แต่นักเรียนนำความรู้สึกเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้ตนเองมุ่งมั่นและพยายามทำในสิ่งที่ดี
เพื่อหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในอนาคต

“มันสำคัญที่แบบว่า เราต้องตั้งใจเรียน เพื่อออกมาทำงานหาเงินช่วยแม่ ช่วย
ยาย ช่วยทุกคนที่ลำบาก ที่เขาเคยช่วยเรา” (ดวงดาว)

“หนูก็ไม่รู้ว่าหนูผ่านช่วงประถมแล้วเรียนดีมาได้ยังไง แต่ว่าหนูเพิ่งมาคิดได้ตอน
มัธยมว่าเออเนี่ยเราเกิดมาในครอบครัวแบบนี้ละ สังคมสภาพแวดล้อมมันเป็นแบบนี้ แล้ว
แบบถ้าอย่างนี้แล้วเราผ่านไปไม่ได้ แล้วอนาคตเราจะผ่านไปยังไง ใช่ว่าก็ต้องตั้งใจเรียน
และหางานที่มันเหมาะกับเราที่เราชอบ ที่มันโอเคเพื่อจะได้มาเลี้ยงดูครอบครัวเราต่อ”
(ดวงใจ)

“ก็เป็นเวลาที่ไปโรงเรียนและไม่มีตั้งไปคะ หนูก็จะคิดอยู่เสมอว่าไม่เป็นไรวันหน้า
ก็ต้องมี วันนี้ไม่มีไม่เป็นไร แต่วันหน้าก็ต้องมี และก็ ฮึบ! แล้วหนูก็ทำตัวปกติเลย” (ดวง
จันทร์)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเผชิญความยากลำบาก

การจัดการกับความเครียดและปัญหาอย่างเหมาะสม เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับ
สถานการณ์ที่ยากลำบาก นักเรียนเลือกที่จะจัดการกับความเครียดและปัญหาอย่างเหมาะสม โดย
การมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ ทำสิ่งที่ชอบ เล่าให้ผู้ปกครองที่สนิทฟัง และการลงมือแก้ไขปัญหาคด้วย
วิธีการต่าง ๆ เช่น ละสิ่งไม่จำเป็น สื่อสารความรู้สึกตนเอง เรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง

“ใช่ค่ะ หนูก็พยายามเรียนให้จบคาบ พยายามหาอะไรทำซักแป๊บหนึ่ง แล้วก็ค่อยกลับมาเรียนใหม่ค่ะ ไปหาอะไร relax ให้ตัวเองโอเคขึ้น ประมาณนี้ค่ะ” (ดวงใจ)

“หนูก็เลือกที่จะไม่ขอ จากเวลาที่กินชอด้งค์ผู้ปกครองกินซื้ออะไรอย่างเนี้ยก็น้อยลง บางทีก็ไม่ขอ เค้ก็มีก็จะขอ เค้ไม่มีก็ไม่ขอ” (ดวงนภา)

“เราก็อยากให้เขาไปสัมผัสกับเพื่อนมั่ง พอเขาตอบไปเพื่อนก็ดีใจ ไปก็ให้ไป แม้มันไม่ได้ห้ามว่าไม่ให้ไป แต่บางครั้งเขาก็จะพูดไม่ไปหรอกแม่ ไม่อยากไป เขาจะไม่ชอบคนเยอะ บางทีก็บอกแม่ตั้งไม่มี (หัวเราะ) ไปแล้วกลัวหมดตั้ง เขาก็กลัวหมดตั้ง เขาบอกพวกนั้นอะ พ่อแม่เขาทำงาน พ่อแม่เขาให้ พ่อแม่เขามีเงิน แต่เขาไปเขาก็ไม่มีตั้ง เขาเลยไม่ค่อยไปเท่าไร” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

“หนูเคยบอกเขาว่า ไม่มีใครรักหนูหรอก อะไรอย่างนี้ค่ะ เขาบอกว่า เขามีลูกเขาก็รักเหมือนกัน (เสียงสั่น...ร้องไห้) เขามีลูกก็คนก็รักเหมือนกัน รักเท่ากันอะไรอย่างนี้ค่ะ” (ดวงดาว)

รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง และช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง ในขณะที่เผชิญกับความยากลำบากนักเรียนยังคงรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองในการเรียน และการใช้ชีวิต นอกจากนี้นักเรียนยังพยายามช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง โดยการเข้าไปช่วยทำงานตามบริบทที่สามารถจะช่วยให้

“เขาก็จะดูแลตัวเองทุกอย่างหมด ไปโรงเรียนกลับบ้าน ไปโรงเรียนกลับบ้านทุกอย่างช่วยแม่ มีดเข้าบ้านแค่นั้น ชีวิตเขาก็จะอยู่แบบนั้น เขาก็รับผิดชอบที่โรงเรียน เย็นเขาก็รับผิดชอบที่ร้าน เสาร์อาทิตย์ก็รับผิดชอบที่บ้าน ก็เป็นแบบนี้ตลอด เราไม่ต้องสั่งหรอกเขาก็ทำของเขาตลอด” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

“ทุกวันนี้เขาก็ช่วยนะ หุงข้าว ล้างถ้วยล้างชาม กวาดบ้านเช็ดบ้านปกติ งานบ้านอะไรนี้เขาก็ช่วยอยู่” (ผู้ปกครองของดวงดาว)

“ส่วนแม่นี้ก็จะเป็นคนทำทุกอย่างในบ้านไม่ว่าจะเป็น กับข้าว หรืองานบ้านทุกอย่างหนูกับแม่ก็จะช่วยกัน ส่วนพ่อ (พ่อเลี้ยง) ก็ทำงานหาเงินค่ะ” (ดวงจันทร์)

“มีช่วงหนึ่งที่เป็นพี่น้องเขาขายก๋วยเตี๋ยวลูกค้า หนูก็ไปช่วยเค้าล้างจานตอนนั้น หนูว่าก็ได้มาบ้างที่เค้าให้ก็ร้อยหนึ่งบ้าง หนูก็เอามาให้ยาย” (ดวงนภา)

ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ในขณะที่นักเรียนและครอบครัวกำลังเผชิญกับความยากลำบาก นอกจากการช่วยเหลือตนเองแล้ว ได้มีการขอความช่วยเหลือจากผู้ที่นักเรียนคาดการณืว่าน่าจะช่วยเหลือพวกเขาได้เมื่อถึงคราวที่จำเป็น เช่น ญาติ เพื่อน เป็นต้น

“โทรไปหาว่าขอเงินเขา โทรไปขอเงินเขา เขาก็จะโอนมาให้เดือนละ 500 บ้าง 300 บ้าง แล้วแต่เขา หนูก็ช่วยได้เท่านี้ค่ะ หนูก็อยากทำงานช่วยเขาเหมือนกัน แต่หนูก็ไม่วู้จะทำอะไรดี” (ดวงจันทร์)

“หนูก็ทำตัวปกติเลยคะ เวลาเขาถามว่าไม่กินข้าวหรือ หนูก็บอกว่ากินเลย ไม่กิน หนูไม่หิว หนูก็ทำแบบนี้ตลอด บางครั้งหนูก็จะขอเพื่อนกินหน่อยกินนิดนึงเพราะหนูไม่มีตั้งไป ไม่มีแม้กระทั่งน้ำเลยคะครู หนูก็ขอเขากิน เขาก็ให้กินปกติ หนูก็กินแค่นั้น แล้วก็เดินไปกับเขาเดินไปกับเขาปกติเลยคะ” (ดวงจันทร์)

“ตอนที่ไม่มีเงินก็ต้องไปยืมญาติพี่น้องมาคะ” (ดวงนภา)

ส่วนที่ 4 สิ่งที่จะช่วยให้ก้าวผ่านอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต

ในขณะที่นักเรียนพบกับอุปสรรคและความยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต นักเรียนทุนเสมอภาคได้ใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนเองมีเพื่อเผชิญกับความยากลำบากเหล่านั้น โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ สิ่งสนับสนุนภายนอกตัวนักเรียน คือการที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนหรือได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น โดยแบ่งออกเป็น 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านการประเมินรับรอง 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและการให้คำแนะนำปรึกษา 4) การสนับสนุนด้านเครื่องมือหรือเงิน ส่วนอีกกลุ่มคือสิ่งสนับสนุนภายในตัวของนักเรียน คือ การที่นักเรียนมีคุณลักษณะที่สำคัญบางอย่างในตัวเอง ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวของพวกเขา ทำให้เขาสามารถฟื้นคืนพลังได้ขณะกำลังเผชิญหน้ากับความยากลำบาก

สิ่งสนับสนุนภายนอกตัวนักเรียน

การสนับสนุนด้านอารมณ์ นักเรียนได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์จากผู้ปกครอง ครู เพื่อน โดยผู้ปกครอง ครู และเพื่อนแสดงออกถึงความห่วงใย เอาใจใส่ สื่อสารให้กำลังใจนักเรียนทั้งทางวาจาและพฤติกรรมเมื่อนักเรียนอยู่ในภาวะยากลำบาก การรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของนักเรียนและให้การยอมรับความรู้สึกนั้น รวมไปถึงการแสดงออกถึงความรักที่มีให้กับนักเรียน

“ประทับใจมากๆ เลย ก็น่าจะเป็นช่วงที่เรียนออนไลน์นี่แหละคะ แล้วตอนนั้นมันเหนื่อยมาก มันแบบเจอเนี่ยอาจารย์บ่นอีกแล้ว มาคาบนี้้อาจารย์บ่นอีกแล้ว แล้วหนูก็

แบบเป็นวันที่หนูไม่อยากคุยกับใครเลย หนูเหนื่อยมาก ๆ (ลากเสียงยาว) แล้วแม่บอกว่า เออ สู้สู้ละ (เสียงสั้น) เป็นคำสั้น ๆ ที่มันกินใจหนูมาก” (ดวงใจ)

“คุณแม่ก็จะบอกเหมือนตาเลยว่่า สู้ ๆ แล้วก็ต้องผ่านมันไปให้ได้ พุดแค่นี้คะ หนูก็จำมาโดยตลอดเลยว่่าต้องสู้ไม่ว่่าจะเป็นวิกฤตยากจนหรือเรามีความสุขหรือเราทุกข์ หรือ เศร้า เราก็ต้องสู้ ๆ เราก็จะผ่านมันไปให้ได้” (ดวงจันทร์)

“ตอนนั้นน่าจะประชุมผู้ปกครองด้วย แล้วครูเขาก็สนิทกับหนูอยู่แล้ว เขาก็ถามว่่า เออเป็นยังไงบ้างอะไรอย่างนี้ ประมาณนี้ เขาก็ถามว่่า เออ ที่บ้านเป็นยังไงบ้าง พ่อยังอยู่ไหม ประมาณนี้ เออไม่เป็นไรนะ เลี้ยงแม่ อยู่กับแม่นะ โตแล้วอย่าทิ้งแม่นะ เขาก็พูดอย่างนี้กับหนูตลอดจนหนูเรียนจบมา” (ดวงใจ)

“เขาเรียนกับหนูมาตั้งแต่ประถมจนทุกวันนี้ เขาเป็นผู้หญิงด้วยกัน นิสัยเป็นคนน่ารัก เป็นคนนิสัยดี ชอบช่วยเหลือทุกคน เวลาเราทำอะไร เขาจะรู้ใจเราตลอด เวลาเราเสียใจอะไร เขาจะรู้ว่าเสียใจกับครอบครัวมาหรือ มีอะไรระบายได้นะ” (ดวงดาว)

“แม่ก็กอดก็หอมกันทุกวันแหละ วันไหนสอบก็ สู้ ๆ นะ แม่ก็บอกเขา เวลาเพื่อนเขามาเจอก็มาเห็นตอนเช้า แม่ก็บอกสู้ ๆ นะ ทำให้ได้นะ พอเขากลับมาก็ถามได้ไหม ก็ถามเขาก่อนไปก็ให้กำลังใจ สอบเสร็จก็ถามเขาได้ไหม บางทีเขาก็บอกไอ้เรียนก็ไม่ออก ไอ้ที่ออกก็ไม่ได้เรียน (หัวเราะ) ก็โอเค ก็กอดกันประจำ หอมกันประจำ ตอนนอนก็หอมกัน...” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

การสนับสนุนด้านการประเมิน รับรอง โดยผู้ปกครอง ครู และเพื่อนแสดงออกถึงการแสดงออกถึงการเห็นด้วย การยอมรับในความถูกต้องเหมาะสม โดยการชื่นชม ให้รางวัล การเป็นแบบอย่างในด้านความอดทนพยายามเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก การบอกให้ทราบผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น รวมไปถึงการให้อิสระนักเรียนในการตัดสินใจภายใต้ข้อตกลงร่วมกัน

“อย่างเรื่องสอบเนี่ย แม่จะคุยกับเขา 4 ละ 100 เกรด 4 100 บาท ถ้าที่ 1 พ่อเขาให้พันนึง ถ้าได้ที่ 1 ก็เทอมละพัน ให้เขารู้จัก เขาเรียกว่าอะไรนะ..ให้เขารู้จักไอนี้ตัวเอง ให้เขาแบบอยากได้ อยากหาเงิน ให้เขารู้จักการจะต้องทำให้ได้ มีมานะอะไรประมาณเนี่ย ถ้าเกิดได้ 4 เยอะก็ได้เงินเยอะ เราก็ต้องมีให้เขาแบบนี้ ไม่ใช่ว่าอยู่ ๆ เราจะให้เขาเลยไม่ได้ เราต้องมีข้อแลกเปลี่ยนข้อตกลงกัน” (ผู้ปกครองของดวงจันทร์)

“ก็อยากให้เขาเรียนเก่ง ๆ เค้าบอกเค้าจะเรียนให้จบปริญญา ก็ทำไปสิเรียนก็ตั้งใจเรียนอย่าไปเกเร ถ้าเขาทำอะไรที่มันไม่ดีก็อย่าไปทำตามเขา” (ผู้ปกครองของดวงนภา)

“เขาอยู่บ้านเขาก็ช่วยแม่แหละแต่ถ้าเขามีกิจกรรมโรงเรียนแม่ให้เต็มที่เลย ตั้งแต่อยู่โรงเรียนนี่นะ บางทีเขาก็บ่นเขาเหนื่อย แม่ก็บอกว่าประสบการณ์ชีวิต แม่ก็จะพูด อาจารย์ก็จะพูดประสบการณ์ชีวิต ลูกก็พูดอาจารย์พูดเหมือนแม่หนูเลย สังคมเราก็มีอยู่แค่นี้ เราจะไปหาประสบการณ์จากไหน ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์โรงเรียน...” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

“อย่างความอดทน ลูกผ่านอุปสรรคมากับแม่ ลูกจะรู้หมดทุกอย่างว่าอะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิต ตั้งแต่เขาเริ่มต้น ตั้งแต่เขารู้ความมาว่าแม่ต้องลำบากแบบไหน แม่ต้องทำยังไง แล้วอะไรเกิดขึ้นบ้างกับชีวิตเขา ความขยัน เขาก็ต้องมีสปีดในตัวเขา ถ้ามีแล้วรอ เขาก็จะไม่มีใครช่วยเขา เขาก็ต้องช่วยตัวเอง เขาก็ต้องขยัน และความรับผิดชอบ” (ผู้ปกครองของดวงจันทร์)

การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร โดยผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ให้การอบรมสั่งสอน การตักเตือนเมื่อเห็นนักเรียนกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การให้ข้อมูลข่าวสาร การให้คำแนะนำและการให้คำปรึกษาแก่นักเรียน

“เขาไม่ค่อยไปไหน เพื่อนชวนเขาก็ไม่ไป อย่างปีที่แล้วเพื่อนชวนตั้งหลายครั้งแต่เขาก็ไม่ไป จนเปลี่ยนจนจะเลื่อนชั้นเพื่อนชวนก็มาปรึกษาแม่ สงสัยว่าจะต้องไปแล้วละงานนี้ แม่บอกเขาก็ไปสิ เราก็ต้องไปกับเพื่อนบ้างคือแม่ก็อยากให้เขามีเพื่อน” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

“สิ่งดีอันดับแรกเลยก็คือ ครอบครัวนี้แหละคะ ที่เขาเตือนเรา สอนเราให้อย่าไปทำผิดนะ ให้เราไปทางที่ถูก ให้เราตั้งใจเรียน ให้เราอย่าท้อ อย่าติดเพื่อน ติดเกมมากเกินไปคะ” (ดวงดาว)

“ก็มีช่วยหาทุนให้หนูบ้าง ตอนอยู่โรงเรียนเก่าเขาก็หาทุน แล้วก็แนะนำให้ไปเรียนที่โรงเรียนชัยสิทธิ์อะคะ แล้วก็บอกครูว่าเออเด็กรุ่นนี้ฝากดูแลหน่อยนะ เพราะรุ่นหนูเป็น

รุ่นที่ดีเยี่ยมมาก ไซ้เป็นรุ่นเกือบสุดท้ายที่เขาจะสอนอะคะ พวกหนูคือเขาเลยบอกคุณครูสุภา
วดีว่าฝากหน่อยนะ” (ดวงใจ)

“...บางทีครูก็เออคุยอยู่นะว่ารู้ตัวใหม่ว่าตัวเองช่วงนี้ดริ้อปลงไปนะ งานอะไรก็ช้า
ลงนะ หรือว่ามันแบบมันไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์เหมือนแต่ก่อน ก็คุยกับเค้าอยู่บ้าง แต่เค้าก็รู้
นะว่าตัวเองติดโทรศัพท์ ตัวเองไม่โฟกัสเหมือนเดิม หรือว่าตัวเองแบบ รูปแบบงานออกมาไม่
ตรงตามเป้าหมาย หรือว่าวัตถุประสงค์ที่ครูมอบหมายไป” (ครูของดวงดาว)

การสนับสนุนเครื่องมือหรือเงิน คือการที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากครู
ผู้ปกครอง และเพื่อน เกี่ยวกับการสนับสนุนเครื่องมือ เงิน ทุนการศึกษา จัดหาสิ่งของที่จำเป็น
รวมถึงการแสวงหาความช่วยเหลืออื่นภายนอกให้แก่ นักเรียน

“คุณครูช่วยหาทุนให้คะ แล้วก็เราก็ได้รับทุนมาเก็บไว้อะไอย่างนี้คะ บางที
กิจกรรมต้องใช้เงินหนูก็เอาเงินจากส่วนทุนคะมาใช้ แล้วก็มิถุนของหนูด้วย เขาก็ช่วยเหลือ
หนูมาตลอด แบบส่งหนูเรียนประมาณนี้คะ” (ดวงใจ)

“ส่วนใหญ่เค้าก็จะแบบยืมแล้วก็คืนบางครั้งก็ 5 บาท 10 บาท 20 บาทอะไรแบบ
นี้คะไม่ได้เยอะขนาดนั้นคะ แต่อย่างครูแบบนี้เด็กในห้องมันหลายคนก็จะมีเด็กมายืม
หลายคนเราก็จะแบ่ง ๆ ให้คะ” (ครูของดวงจันทร์)

“มีได้ทุนบ้างคะ ทุนจากโรงเรียนเก่าที่ได้บ้าง แล้วมาโรงเรียนนี้ก็ได้อ่าง ลดภาระ
การใช้เงินไปโรงเรียน ได้ที่วันละ 20 บาท เป็นทุนละ 20 บาท ทุนอาหารกลางวัน ถ้าเกิด
มุกได้ตั้งไปน้อยครูเขาก็จะให้ทุนมาวันละ 20 หนูก็จะพอกินคะ เพราะส่วนมากหนูก็เอาตั้ง
ไปโรงเรียนวันละ 50 บาท บางครั้งหนูก็ได้เอาไปประมาณ 20 บาท เพราะบางครั้งแม่ก็ไม่
มีเงินจะให้ไปกิน” (ดวงจันทร์)

สิ่งสนับสนุนภายในตัวของนักเรียน

คุณลักษณะที่เอื้อต่อการเผชิญอุปสรรค เป็นลักษณะประจำตัวหรือคุณสมบัติที่มีอยู่
ประจำตัวของนักเรียนที่ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถเผชิญปัญหา อุปสรรค และความยากลำบากที่
เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยคุณลักษณะที่เอื้อต่อการเผชิญความยากลำบากในชีวิตของนักเรียน ได้แก่
เพียรพยายามไม่ย่อท้อ การมีวินัยขยันรับผิดชอบหน้าที่ การมีน้ำใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การ
กตัญญูรู้สึกขอบคุณ การมีสติเข้มแข็งกล้าเผชิญปัญหา และการเป็นคนที่ยืดหยุ่นรับ เชื่อถือและ
ไว้วางใจ

เพียรพยายาม ไม่ย่อท้อ เป็นความทุ่มเท บากบั่น พยายาม ทำให้ประสบความสำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือต้องทำในสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ยังคงยืนหยัด อดทนที่จะทำต่อไป

“ไม่มีคะครู หนูไม่เคยท้อไม่เคยเหนื่อยเลยคะ แม่บอกว่าถ้าไม่มีมันให้เราอดทนไว้ เดี่ยวเราก็จะมีเองให้เราอดทนไว้ไม่ต้องไปคิดอะไรเยอะแยะ ให้อดทนเอาเอง หนูก็ทำตามแม่บอกคะ เขาก็บอกให้อดทน อดกลั้น ไว้ถ้าแม่มีแม่จะทำให้เหมือนคนอื่นเขา หนูก็อดทนมาตลอดเลยคะครู” (ดวงจันทร์)

“ยังไม้มันก็ต้องผ่านมันไปให้ได้อยู่แล้ว ถึงว่าเราจะไม่ชอบมัน ถึงว่าเราจะเครียดอย่างนี้ แต่ว่าเราก็ต้องกลับไปทำมันอยู่ดี” (ดวงใจ)

มีวินัย ขยัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ คือมีแบบแผนการปฏิบัติ การประพฤติตัว ตามระเบียบ กฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนอันดีงามอย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย การทำตามที่ได้ให้คำมั่นสัญญาไว้

“หนูเป็นจำพวกที่ว่าไม่อยากทำ บ่น ไม่อยากทำ แต่สุดท้ายหนูก็ต้องทำอยู่ดี หนูเป็นคนที่บ้านที่หนูไม่ทำวันนี้ แต่มันเป็นหน้าที่ของหนู หนูไม่ทำหนูรู้สึกผิด ใช่ว่าหนูรู้สึกผิดแบบถ้าเราไม่ทำ ใครจะทำ ถ้าถามว่าอยากสบายไหม เราก็อยากสบายแต่เราจะเอาความสบายของตัวเองไปโยนความทุกข์ให้คนอื่นเหรอ เราจะโยนหน้าที่ให้คนอื่นทั้ง ๆ ที่มันเป็นหน้าที่ของเรา ประมาณนี้คะ” (ดวงใจ)

“เขาก็ตั้งใจเรียนตลอด ไม่มีเคยขาดโรงเรียนด้วยนะอาจารย์ เขาไม่เคยขาดเลย ทั้งคู่เลย ไม่มีอะไรเลยนะ ทั้งคู่เลยไม่เคยขาด ปวดหัวตัวร้อนก็ไม่ค่อยได้เป็นกับเขา ไปทุกวัน กลับก็ไม่เคยผิดเวลาเลยนะ เลิกเรียนปุ๊บ รถวินมาส่งป้อมยาม แล้วก็เข้า 7 โมงกว่า ๆ ก็ต้องรีบไปทำเวร รถวินมารับแล้วเขาก็ไป ไม่ผิดเวลากลับตรงเวลา แล้วไม่ไปไหนด้วย” (ผู้ปกครองของดวงดาว)

มีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือความไม่เห็นแก่เพียงตัวเองหรือเรื่องของตัวเอง แต่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นทั้งในเรื่องการเรียนและเรื่องอื่น ๆ

“เป็นคนที่มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนซึ่งในกลุ่มแก๊งเพื่อนเค้าเป็นแก๊งผู้หญิงในห้องคะ ก็ถ้าแบบเพื่อนในห้องมีปัญหาอะไรอย่างเนี่ยกลุ่มเค้าก็จะเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือเพื่อนไม่ว่าเรื่องของการเรียนหรือกิจกรรมต่าง ๆ แบบนี้” (ครูของดวงนภา)

“ก็บางทีหนูอยากเรียน บางทีหนูก็อยากเรียนคนเดียว ตัวคนเดียว ไม่อยากยุ่งกับใคร คือแล้วเราได้เพื่อนมาแบบนี้เท่ากับว่าเราต้องเอื้อให้กับเพื่อน คอยสอนเพื่อน ถึงแม้ว่าเราจะไม่อยากทำ พอผ่านเวลาไปเรื่อย ๆ มันทำให้เรา เออ เรามีจิตใจที่เอื้อเพื่อใจกว้างมากขึ้นประมาณนี้คะ” (ดวงใจ)

กตัญญู รู้สึกขอบคุณ คือความรู้คุณค่า ระลึกคุณของผู้มีพระคุณ เป็นความรู้สึกชื่นชมยินดีที่ได้รับความสะดวกตา ช่วยเหลือจากผู้อื่น และตั้งใจแสดงพฤติกรรมที่ดีงามเพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของผู้ที่ได้ให้การช่วยเหลือ

“เขาเห็นแม่เหนื่อย แม่ทำคนเดียว เขาก็เห็นอะไรมาตลอดแบบนี้ เขาก็พูดอยู่ตลอดว่าไม่อยากให้แม่เหนื่อยอย่างนี้เขาก็ช่วยเราตลอด บางทีแม่เขาไม่ดีกับหลังไม่ดีอย่างนี้ เขาก็บอกแม่ไม่ต้องทำ” (ผู้ปกครองของดวงใจ)

“ก็...รักยาย ถึงไม่แสดงออกก็เชื่อฟังเขา ยายพูดอะไรก็ฟังตลอดค่ะ” (ดวงนภา)

“ใช้ค่ะ มันสำคัญที่แบบว่า เราต้องตั้งใจเรียน เพื่อออกมาทำงานหาเงินช่วยแม่ ช่วยยาย ช่วยทุกคนที่ลำบาก ที่เขาเคยช่วยเรา” (ดวงดาว)

มีสติ เข้มแข็ง กล้าเผชิญปัญหา คือ ความรู้สึกตัว ระวังรู้ในปัจจุบันขณะ สามารถระงับยับยั้งป้องกันความเสียหายเบื้องต้นได้ มีความเข้มแข็งและพร้อมเผชิญปัญหาหรือความท้าทายที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ดี

“เพราะว่าแม่เขาคิดจะฆ่าตัวตาย หนูก็เลยไปปลอบเขาว่าอย่างนะ อย่าทิ้งหนู ให้พ่อทิ้งไปคนเดียวพอ แม่ต้องอยู่กับหนูนะ แม่ต้องสู้ ต้องทนไปด้วยกัน หนูก็คุยกับแม่เรื่องนี้ อยู่กัน 3 คนได้ไม่เป็นไรหรอก แค่เขาทิ้งไปคนเดียว เราก็ต้องอยู่ด้วยลำขาของตัวเอง หนูก็บอกเขาแบบนี้ เขาก็เข้ามากอดหนู หนูก็กอดเขาแล้วก็ร้องไห้กัน” (ดวงจันทร์)

“ก็คือถ้าให้เขาทำเค้าทำได้แต่เค้าก็จะมีกรแบบ เฮ้ย! คือแบบในห้องในกลุ่มคะ ไม่มีใครแล้ว คือแบบเวียนกันไปแล้วคะ ก็คือถึงคิวเค้าอย่างเนี่ย คือถ้าเพื่อนบอกว่า อะ เป็นเธอ เธอต้องทำ เค้าก็ ทำก็ทำ ก็คือออกไปนำเสนอเสร็จกลับเข้ามาแค่นั้น” (ครูของดวงนภา)

เป็นคนที่ผู้อื่นให้การยอมรับ เชื่อถือ และไว้วางใจ เป็นคนที่ผู้อื่นเชื่อถือ ให้การยอมรับ และได้รับความไว้วางใจจากครู เพื่อน และผู้ปกครองให้ทำหน้าที่ที่สำคัญต่าง ๆ

“ผลลัพธ์อีกอันที่น่าจะเป็นมาจากเสียงของคุณครูทุกท่านนั้นแหละที่พูดเป็นแนวทางเดียวกันว่าเด็กคนนี้โอเค ดีทุกอย่างอะครับ แม้กระทั่งพฤติกรรม การมีวินัย การพูดจาการให้เกียรติกันก็เป็นที่รักของเพื่อน ๆ ด้วย ไซ้ ก็เป็นที่ยอมรับของเพื่อนในห้องอะครับ” (ครูของดวงใจ)

“...ส่วนใหญ่ถ้าจะคุยก็มีแต่เรื่องเพื่อนในห้องอะไรแบบนี้เฉย ๆ ค่ะ เพราะว่าส่วนใหญ่เค้าก็จะได้รับมอบหมายจากครูว่าไปทำอย่างงั้นไปทำอย่างนี้ อย่างนี้ค่ะในส่วนของที่ปรึกษา (ครูของดวงดาว)

รับรู้ความสามารถตนเอง และนำความสามารถของตนมาใช้เผชิญปัญหา เป็นความเชื่อของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ และได้นำความสามารถตามที่รับรู้ว่ามีอยู่ในตนเองนั้น มาใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

“จุดเด่นก็จะเป็นคนที่แบบเป็นคนที่มีความคิดที่ดี เข้มแข็งอะไรอย่างนี้ ผ่านเรื่องราวมาได้ดี แต่ว่าจริง ๆ มันก็แย่นะคะกว่าจะผ่านมาได้อะไรอย่างเนี่ยค่ะ” (ดวงนภา)

“หนูกล้าแสดงออกและมีความสามารถค่ะ มีอยู่ 2 อย่างที่มีในตัวหนู หนูเคยไปรำรับจ้างกับคุณครูท่านหนึ่ง แต่หนูโดนโกงมา หนูเลยไม่เอาเลย” (ดวงจันทร์)

ทักษะที่เอื้อต่อการเผชิญอุปสรรค เป็นความสามารถของนักเรียนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยทักษะที่เอื้อให้นักเรียนสามารถเผชิญความยากลำบากที่ผ่านพ้นมาในชีวิต ได้แก่ สามารถคิดยืดหยุ่นมองเห็นข้อดีขณะเผชิญปัญหา สามารถสร้างพลังใจให้ตนเองและผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม สามารถกำกับควบคุมตนเองให้สามารถทำงานจนบรรลุเป้าหมาย สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตเปิดใจทบทวนปรับปรุงตนเอง มีเป้าหมายสามารถวางแผนชีวิตและการเงิน มีทักษะชีวิตและทักษะในการแก้ไขปัญหา รับรู้ความสามารถตนเองและนำความสามารถของตนมาใช้เผชิญปัญหา มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สามารถคิดยืดหยุ่น มองเห็นข้อดีขณะเผชิญกับปัญหา เป็นความสามารถในการคิดหลากหลายแง่มุม สามารถมองเห็นข้อดีขณะเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความยากลำบาก มองปัญหาให้เป็นเรื่องที่เล็กลงได้

“เรื่องเรียนออนไลน์มันก็เป็นปัญหาระดับหนึ่งของหนูใน ม.3 คือถ้าสมมุติหนูต้องไปต่อที่โรงเรียนอื่นที่ไม่ใช่ที่นี่คะ แล้วถ้าหนูมองปัญหาว่ามันเป็นเรื่องใหญ่มากจะทำให้หนูอาจจะเรียนออนไลน์ไม่มีความสุข ใช่มั้ย ถ้าหนูมองว่าปัญหานี้มันเป็นปัญหากับชีวิตเรามากเลย มันจะกลายเป็นเรื่องที่ทำให้เราทุกข์และไม่มีความสุข เราเลยพยายามมองว่า เออ ออนไลน์เนี่ยมันก็เป็นปัญหาค่ะแต่มันก็ไม่ได้ใหญ่มากสำหรับชีวิตเราในตอนนี้ เราต้องมองว่า เออ อย่างน้อยมันก็มีแง่ดีและก็แง่ร้ายอะไรประมาณนี้” (ดวงใจ)

“มันก็แบบทั้ง ๆ ที่มันยังมีเรื่องที่เกี่ยวข้องนี้คะ แต่มันก็ยังมีเรื่องที่ดีอยู่คะ ข้อดีก็น่าจะเป็นเจอคนรอบข้างที่ดีมากคะ แบบคอยซัพพอร์ตเรา ไม่ได้ซ้ำเติมหรืออะไรอย่างนี้” (ดวงนภา)

สามารถสร้างพลังใจให้ตนเอง และผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม เป็นความสามารถเติมกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้กับตนเองด้วยความแข็งแกร่งเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากและอุปสรรค มีการจัดการอารมณ์เชิงลบของตนและผ่อนคลายความเครียดให้กับตนเองอย่างเหมาะสม

“หนูเข้มแข็งเวลาหนูท้อ หนูก็จะพูดกับตัวเองเสมอว่าไม่เป็นไร แค่นี้เราทำได้ อีกขั้นหนึ่งจะเป็นอะไรไป หนูคุยกับตัวเองอยู่ในใจเวลาหนูแบบเหนื่อยแล้ว หนูไม่ไหวแล้ว หนูก็พูดอยู่กับคนเดียวในใจ แล้วหนูก็สู้มาจนถึงทุกวันนี้คะ” (ดวงจันทร์)

“แบบเวลาตัวเองเครียดอะไรประมาณนี้ เจอเรื่องไหนเรื่องนี้ เรียนไม่เข้าใจอะไรประมาณนี้จะคะ หนูก็หาอะไรทำที่ตัวเองทำแล้วมีความสุข ฟังเพลง ฟักจากการเรียนนู้บ ดูซีรีส์แป๊บหนึ่งซักตอน 2 ตอนก็ได้ ให้ตัวเองโอเคขึ้นแล้วก็กลับไปทำสิ่งที่มันผ่านมาให้มันจบ ๆ ไป” (ดวงใจ)

สามารถกำกับ ควบคุมตนเอง ให้สามารถทำงานจนบรรลุเป้าหมาย เป็นความสามารถในการเปลี่ยน กำกับ ยับยั้งอารมณ์ และควบคุมตนเองให้สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้

“ตอนแรกจากที่ไม่ทำ แล้วต้องมาทำ มันต้องดึงความอยากทำขึ้นมาพยายามทำให้ตัวเองอยากทำได้ แบบกระตือรือร้นกับมัน ไฟก็สกับมันอะคะ ใช้จนกว่าเราจะทำให้มันได้สำเร็จ” (ดวงใจ)

“มุกไม่เคยมีเลยที่ว่าไม่อยากไปโรงเรียนเลย เขาตั้งแต่เข้าโรงเรียนที่แรกแล้ว ตั้งแต่เข้าอนุบาล กินนมอยู่ กินขนม แม่มุกอยากไปโรงเรียนกับไอ้หมวย ไอ้อิง มุกถ้า มุกอยากไปโรงเรียนมุกต้องเลิกขนม เขาเก็บขนมทิ้งเองเลย อยากไปโรงเรียน เขาก็จะเป็นอย่างนั้นมา” (มารดาของดวงจันทร์)

“คุณครูเขาเรียกกันเอง เพราะด้วยวินัยของเขาที่มากันไว้อยู่แล้ว ช่วงเช้าเขาก็จะมา เอ่อแล้วก็ความรับผิดชอบเขาก็มีครับ คือขอให้มาช่วยเขาก็มาช่วย ขอให้ทำมันก็ สะอาดจนดีไปหมดเลย เราไม่ต้องคุม เราไม่ต้องมายืนดู ใจรู้สึกแตกต่างจากคนอื่น ๆ ขึ้นมาก็ต้องขึ้นมาคุมมากำกับอีก” (ครูของดวงใจ)

สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต เปิดใจ ทบทวน ปรับปรุงตนเอง เป็นความสามารถในการเปิดใจ ทบทวนการกระทำของตนเองที่ผ่านมาทั้งเรื่องที่ทำได้ดีและเรื่องที่ทำผิดพลาด และนำประสบการณ์หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ขึ้นมาปรับปรุงตนเอง

“มีอะไรแบบบางที่ถ้า มีปัญหาจริง ๆ อะเราก็คุย มันก็เลยแบบว่าถ้าเราบอก ถ้าถึงจุดที่เราคุยแล้วอะ เขาก็จะรู้ตัวเองแล้วว่า ก็แสดงว่ามันก็นักอยู่อะไรอย่างเนี่ยคะ เขา รับฟัง เขาน่าจะรู้ตัวเองอยู่หรือกว่าเขาดริบลงไป เพราะว่าส่วนใหญ่ถ้าจะคุยก็คือแบบ รู้ตัวเองใหม่ รู้ตัวหรือเปล่าว่่าตัวเองดริบลงนะ” (ครูของดวงดาว)

มีเป้าหมาย สามารถวางแผนชีวิตและการเงิน เป็นความสามารถในการตั้งเป้าหมายของชีวิต มีการวางแผนเรื่องชีวิตและการเงินเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผล

“ตั้งใจที่เราจะเรียน แบบเราเลือกที่จะเรียนอันนี้ก็ตั้งใจเรียน ทำให้มันดี เพื่อที่เราจะได้ไปสอบเข้าให้ได้ อะไรอย่างนี้คะ” (ดวงนภา)

“หนูก็ต้องมาคิดอีกทีว่าจะเอายังไงกับชีวิตต่อว่าหนูจะเรียนถึงไหนดี หนูก็คิดอยู่ทุกวันว่าจะเอา ม.6 ดี หรือเอา ม.หาลัยดี หนูก็คิดอยู่ทุกวันก็ปรึกษาแม่บ้าง แม่บอกให้เรียน ม.3 พอแล้วไปทำงานเลยไหม หนูก็บอกไม่เอาอะ ม.หาลัยเลยก็ได้เพราะหนูก็อยากเรียน ให้มันสูง ๆ อยากรับปริญญาให้แม่ภูมิใจบ้าง” (ดวงจันทร์)

“...แล้วหนูก็เลยเอาข้าวจากที่บ้านไปกินโรงเรียน เพราะไปถึงโรงอาหารบู๊หนูนั่งกินเลย แล้วหนูก็จะเหลือเงินส่วนหนึ่งกลับบ้าน เก็บหยอดกระปุกไว้ สมมุติว่าอันนี้หนูอยากได้ของชิ้นนี้ หนูจะเก็บเงินส่วนนี้ไว้ซื้อของ แล้วเงินส่วนเนี่ยเป็นเงินเก็บ หนูจะ

แบ่งเป็นสองส่วน เป็นเงินที่เราจะใช้ซื้อของกับเงินที่เราจะเป็นเงินเก็บ ประมาณนี้คะ”
(ดวงใจ)

มีทักษะในการแก้ไขปัญหาและทักษะพื้นฐานในการดูแลตนเอง เป็นความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม มีทักษะชีวิต สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นได้

“...มีบางที่เราไม่เข้าใจคะ แบบบางที่ครูสอนแล้วเราไม่ได้ฟัง แบบเราก็ไม่ได้เป็นคนตั้งใจเรียนตลอดเวลา ก็มีช่วงอารมณ์นิ่งแบบไม่ยอมเรียนแล้ว(หัวเราะ)เราก็แบบฟังครูเขาจับใจความที่เขาพูด บางที่เขาพูดเรื่องนี้อยู่ กลับบ้านมาเราก็ เออครูพูดเรื่องนี้ะ กลับบ้านมาเราก็ลอง search หาวิดีโอดูหน่อยอะไรประมาณนี้ พวกเรื่องวิทย์ แอ้ย วิทยาศาสตร์หนูพอได้ พวกคณิตศาสตร์แบบนี้ คณิตศาสตร์หนูไม่ค่อยโอเคเท่าไร แต่ ว่าโอเคหนูมาเรียนเพิ่มของตัวเองเข้าไปแบบนี้คะ ถามว่าพอเข้าใจไหมก็พอเข้าใจคะ ก็เอาของครู พี่ที่โรงเรียน แล้วก็ยืมๆมาผสมกันก็โอเค” (ดวงใจ)

“ทุกวันนี้เขาก็หุงหา เขาก็ช่วยนะ หุงข้าว ล้างถ้วยล้างชาม กวาดบ้านเช็ดบ้าน ปกติ งานบ้านอะไรนี้เขาก็ช่วยอยู่” (ผู้ปกครองของดวงดาว)

มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ เป็นความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง โดยสามารถยอมรับ ปรับตัว เปิดเผยตนเอง และให้การส่งเสริมกันและกัน

“นิสัยของหนูหรรอคะ หนูเป็นคนร่าเริงคะ ชอบเฟรนด์กับทุกคน เวลาที่มีเพื่อนใหม่ หนูก็เข้าหา พูดได้ง่ายคะ คุยง่าย เป็นคนที่แบบไม่เคยมีปัญหากับใคร” (ดวงดาว)

ส่วนที่ 5 ความเปลี่ยนแปลงของนักเรียนหลังผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต

การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด คือการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดหรือความเชื่อเดิมซึ่งเป็นสิ่งที่สั่งสมมานาน โดยหลังจากที่นักเรียนผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต นักเรียนเกิดการเปลี่ยนความคิดโดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้นและเมื่อได้ลงมือทำบางสิ่งบางอย่างไปแล้วทำให้ตระหนักได้ว่าสิ่งนั้นไม่ได้ยากเท่าที่คิดไว้ในตอนแรก และนักเรียนคิดถึงเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

“ถ้าอย่างเป็นที่โรงเรียนใช้ใหม่คะ บางอย่างหนูก็ไม่ได้อยากทำทุกสิ่งทุกอย่าง กิจกรรมอันนี้ครูให้มาบางทีหนูก็ไม่ได้อยากทำ แต่ว่าแบบมันก็หาคนไม่ได้ หนูก็เลยเอวาท่าก็ทำ ประสบการณ์อะไรประมาณนี้จะคะ อย่างน้อยเรายังได้สิ่งที่เราแบบเราไม่ยอมทำแต่เราทำมันก็เออ..มันก็ไม่ได้ยากนี่หว่า เราก็คทำได้ประมาณนี้จะคะ ก็ลองดูอะไรที่ไม่เคยทำก็ลองดู” (ดวงใจ)

การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึก คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนต่อตนเองและสิ่งรอบตัว โดยหลังจากที่นักเรียนผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต นักเรียนรู้สึกมีความสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อนักเรียนมีความสุขผู้ปกครองก็มีความสุขตามไปด้วยทำให้บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยังรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่เข้มแข็งและมีความอดทนมากขึ้นจากการที่ได้ผ่านความยากลำบากมาได้

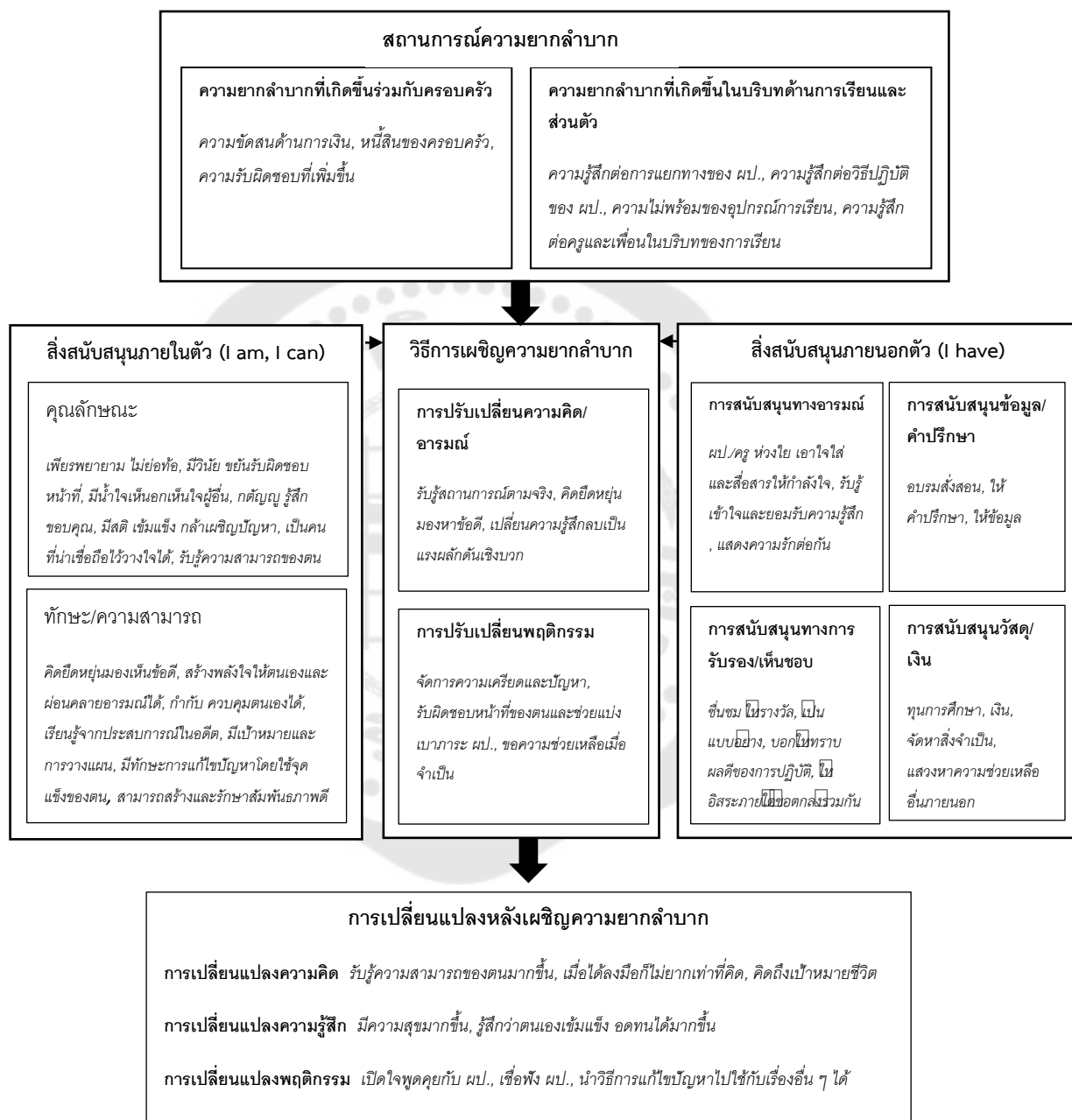
“มันก็อธิบายยาก (หัวเราะ) มันก็เปลี่ยนแปลงที่หนูด้วย แม่ก็เห็นหนูมีความสุขมากขึ้น ครอบครัวหนู happy ไม่ได้มีอะไรที่แบบพ่อแม่เราไม่อยู่แล้วนะ ก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร เออจริงเรื่องที่พ่อแม่ไม่อยู่มันกลายเป็นปัญหาที่เล็กไปเลยสำหรับครอบครัวหนู จริง ๆ คือไม่มีก็ได้อะไรอย่างนี้คะ ก็มีตัวหนู มีครอบครัว มีเพื่อน มีโรงเรียน อะไรอย่างนี้ หนูก็เข้าหาทุกคนมากขึ้น ครอบครัวโอเค อะไรประมาณนี้คะ” (ดวงใจ)

“หนูแค่ความรู้สึก หนูรู้สึกเข้มแข็งขึ้นคะ ความรู้สึกมันคิดไปเองว่าเราอะเข้มแข็งขึ้นที่จะทนต่อความยากลำบากยากจนมากขึ้น ความคิดหนูไม่ได้คิดแต่มันคือความรู้สึกตัวเองที่ทำให้รู้ว่าเราเข้มแข็งขึ้นคะ” (ดวงจันทร์)

การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม คือการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมา ซึ่งมีการเปลี่ยนไปจากพฤติกรรมเดิมในอดีต โดยหลังจากที่นักเรียนผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตพบว่า นักเรียนมีการเปิดใจพูดคุยความคิดความรู้สึกของตนกับผู้ปกครองมากยิ่งขึ้น นักเรียนเชื่อฟังคำอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองมากขึ้น มีการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และนักเรียนมีทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดีขึ้นโดยมีการนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่ใช้ได้ผลไปใช้กับปัญหาเรื่องอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกันได้

“จากเด็กที่แบบไม่ ฟังพ่อแม่ เป็นเด็กก้าวร้าว ก็เชื่อฟังคำพูดของเขา แล้วก็พัฒนาตัวเองมาถึงทุกวันนี้คะ” (ดวงดาว)

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพสามารถนำมาสรุป และเชื่อมโยงข้อค้นพบเริ่มตั้งแต่ข้อมูล สถานการณ์ของความยากลำบาก วิธีการเผชิญปัญหา ทรัพยากรหรือสิ่งสนับสนุนทั้งภายนอกและ ภายในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน ตามภาพประกอบที่ 7



ภาพประกอบ 6 ความเชื่อมโยงของข้อค้นพบ สถานการณ์ความยากลำบากในชีวิต วิธีการเผชิญปัญหา สิ่งสนับสนุน และการเปลี่ยนแปลง

ระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีกระบวนการเริ่มตั้งแต่การศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ที่ทำกรวิจัย จากนั้นจึงเริ่มวางแผน การปฏิบัติและสังเกต และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ซึ่งแสดงรายละเอียดในรายงาน ตอนที่ 2 – 3

ตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

กลุ่มเป้าหมายในระยะที่ 2 กลุ่มแรกเป็นนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 รวมแล้วมีจำนวน 9 คน เป็นเพศชาย จำนวน 5 คน เพศหญิง จำนวน 4 คน นักเรียนทุกคนมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประเมินความสามารถทางเชาวน์ปัญญา โดยใช้แบบทดสอบ Raven's Progressive Matrices (SPM) เพื่อประเมินข้อจำกัดของความสามารถในการคิดและตัดสินใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ผลจากแบบทดสอบพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถทางเชาวน์ปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (คะแนน IQ อยู่ในช่วง 90-109) และมีนักเรียน 1 คน ที่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คะแนน IQ = 87 รายละเอียดแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ร่วมวิจัย (Participants) กลุ่มนักเรียนสำหรับการตอบความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2-3

รหัส	ระดับชั้น	อายุ	เพศ	Resilience (Pre-test)	Raw score / IQ
S1	2/2	14	ชาย	3.43	26 / 87
S2	2/1	14	หญิง	3.54	44 / 106
S3	3/1	14	หญิง	4.04	36 / 98
S4	3/1	14	หญิง	4.14	39 / 101
S5	3/2	15	ชาย	3.82	41 / 103
S6	2/1	13	ชาย	3.43	43 / 105
S7	3/1	15	หญิง	3.68	44 / 106
S8	3/2	14	ชาย	3.96	45 / 108
S9	2/2	14	ชาย	3.57	35 / 96

กลุ่มต่อมาคือกลุ่มของผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จากข้อมูลพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีช่วงอายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และวัยชรา เป็นเพศหญิง จำนวน 7 คน เพศชาย จำนวน 2 คน โดยส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะบิดามารดา พี่ ตายาย และมีบางส่วนที่ระบุเป็นแม่เลี้ยง ส่วนวิธีการที่ผู้ปกครองกลุ่มนี้ใช้ในการอบรมสั่งสอนนักเรียนพบว่า ส่วนใหญ่ใช้การบอกสอน รองลงมาคือการเอาใจใส่ให้กำลังใจ เป็นแบบอย่าง ส่วนอื่นๆ ใช้วิธีการคุย/สอบถามเหตุผล ดี และมีบางส่วนด่าว่าหรือไล่อายละเอียดยุติในตาราง 17

ตาราง 17 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักเรียนผู้ร่วมวิจัย (Participants) กลุ่มผู้ปกครองนักเรียนสำหรับการตอบความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2-3

รหัส	อายุ	เพศ	ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน	วิธีการอบรมสั่งสอนนักเรียน					
				คุย/ถามเหตุผล	บอก/สอน	เป็นแบบอย่าง	เอาใจใส่/ให้กำลังใจ	ดี	ด่าว่า/ไล่อ
P1	39	หญิง	มารดา	✓	✓	✓	✓	✓	
P2	35	หญิง	แม่เลี้ยง, น้ำ	✓	✓				
P3	27, 72	หญิง	พี่สาว, ยาย	✓	✓	✓	✓		
P4	44	ชาย	บิดา		✓	✓	✓	✓	
P5	42	หญิง	น้ำ (แม่ผู้เลี้ยงดู)		✓		✓		
P6	40	ชาย	บิดา		✓	✓	✓		
P7	65	หญิง	ย่า		✓		✓	✓	✓
P8	42	หญิง	มารดา		✓	✓	✓	✓	
P9	75	หญิง	ยาย		✓				✓

กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มอาจารย์ผู้เข้าร่วมวิจัยมีจำนวน 5 คน เป็นอาจารย์รุ่นใหม่ จำนวน 3 คน เป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์ยาวนาน จำนวน 2 คน สอนอยู่ในหมวดวิชาที่แตกต่างกัน ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มอาจารย์มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน โดยวิธีการสอดแทรกในกิจกรรมการเรียนการสอน การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่ม การอบรมตักเตือน และการโฮมรูม รายละเอียดแสดงในตาราง 10

ตาราง 18 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ร่วมวิจัย (Participants) กลุ่มอาจารย์สำหรับการตอบความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2-3

ลำดับที่	ประสบการณ์ทำงาน	วิชาที่สอน	ประสบการณ์ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน				
			สอดแทรกในกิจกรรมการเรียนการสอน	ให้คำปรึกษารายบุคคล	ให้คำปรึกษากลุ่ม	อบรม/ตักเตือน	โฮมรูม
1	3	ฟิลิปปินส์ และ เนเธอร์แลนด์	✓	✓	✓	✓	✓
2	30	เนเธอร์แลนด์	✓	✓	✓	✓	✓
3	5	ภาษาไทย	✓			✓	✓
4	5	สุขศึกษา	✓		✓	✓	✓
5	20	ภาษาอังกฤษ	✓	✓		✓	✓

2.2 สภาพการณ์และการสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน

เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน ก่อนเข้าสู่การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ผู้ใจและผู้ร่วมวิจัยได้ร่วมกันกำหนดประเด็นที่ต้องการพัฒนาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการ A-I-C กับกลุ่มผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มอาจารย์ ซึ่งพบข้อมูลที่สำคัญจากกระบวนการ A-I-C ดังนี้

1) ขั้นตอนการสร้างความรู้

A1 ร่วมกันวิเคราะห์สภาพการณ์ของการส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาทั้งในอดีตและปัจจุบัน

A1 กลุ่มนักเรียน

วิธีการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อชวนผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนักเรียนได้ร่วมกันสำรวจสภาพการณ์ของวิธีการและเนื้อหาที่ผู้ปกครองใช้ในการอบรมสั่งสอน ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน โดยใช้คำถามคือ “นักเรียนได้รับการดูแล อบรมสั่งสอนจากผู้ปกครองอย่างไร” หลังจากนักเรียนร่วมกันระดมความคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงวิธีการแล้ว สามารถจำแนกวิธีการที่ผู้ปกครองนำมาใช้ได้เป็น 6 ประเด็น ดังนี้

สอบถามเหตุผลของการกระทำ โดยผู้ปกครองจะชวนนักเรียนพูดคุยถึงเหตุผลของการกระทำ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้อธิบาย จากนั้นจึงพิจารณาทำโทษตามความเหมาะสม ให้โอกาสนักเรียนได้ลองทำใหม่

“เขาจะถามหาเหตุผลว่าทำไมถึงทำ เขาจะถามก่อน เขาจะไม่ตีถ้าเรื่องนั้นไม่ร้ายแรง”

บอกและการสอนในสิ่งที่เหมาะสม ผู้ปกครองจะบอกนักเรียนถึงสิ่งดี ๆ ที่นักเรียนควรปฏิบัติ ทั้งในเรื่องการปฏิบัติตัวและเป้าหมายชีวิต และมีการสอนเปรียบเทียบกับสิ่งที่ด้อยกว่า เพื่อให้เกิดความพยายาม

“ยายสอน ทำอะไรผิดห้ามโกหก ทำอะไรผิดให้ขอโทษ”

สำหรับเนื้อหาหรือเรื่องราวที่ผู้ปกครองคอยบอก คอยสอนนักเรียนนั้นจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการตั้งใจเรียน และการสั่งสอนเกี่ยวกับความประพฤติที่เหมาะสม การวางตัว การมีวินัย ที่จะมีผลต่อชีวิตของนักเรียนในอนาคต เช่น

“สอนว่าให้ตั้งใจเรียน ไม่ต้องเก่งมากก็ได้ อ่านออกเขียนได้ก็พอ”

“พ่อจะคอยบอกมาให้เรียนให้สูง ๆ จะได้มีงานดี ๆ”

“พ่อเขาสอนบอกให้ผมตื่นเช้า ๆ ถ้าผมไม่ตื่นเช้าจะไปโรงเรียนไม่ทันแล้วก็จะเรียนไม่ทันเพื่อน”

“ปู่บอกว่าให้เรียนให้จบก่อนค่อยมีแฟน”

บอกให้นักเรียนทำดีจากความคาดหวังของผู้ปกครอง ผู้ปกครองจะพูดถึงบุคคลที่นักเรียนรักและนำความคาดหวังของผู้ปกครองมาใช้ในการสอน โดยหวังให้นักเรียนประพฤติตัวเป็นคนดีเพื่อให้ผู้ปกครองภูมิใจ และมีการสอนโดยนำประสบการณ์ของตนเองมาเป็นข้อเตือนใจแก่นักเรียน

“พ่อจะตี สอน อย่าทำให้พ่อเสียใจ พ่อหวังกะตัวหนูมาก”

“ยายเขาจะพูดเรื่องอดีตของแม่ ของครอบครัว ให้เรานึกได้”

ผู้ปกครองเป็นต้นแบบ ผู้ปกครองอยากให้ลูกประพฤติตนอย่างไร ตัวผู้ปกครองก็ จะมีการลงมือทำสิ่งนั้นก่อนเพื่อเป็นแบบอย่าง

“แม่อบรมโดยการทำเป็นตัวอย่าง”

สอนด้วยการตี ผู้ปกครองจะใช้การตีมาเป็นส่วนหนึ่งในการสอนนักเรียน โดยส่วน ใหญ่ใช้การตีเมื่อนักเรียนไม่เชื่อฟัง หรือทำผิดในสิ่งที่ได้พูดคุยกันไว้ก่อนแล้วแต่นักเรียนยังคงทำ ผิด

“ถ้าทำผิดเขาก็จะตีให้เราสำนึกผิดในสิ่งที่ทำ”

สอนโดยการสร้างข้อตกลง ผู้ปกครองมีการพูดคุยถึงสิ่งที่ควรและไม่ควรทำร่วมกัน และมีการระบุว่าหากไม่เป็นไปตามเงื่อนไขจะดำเนินการอย่างไร เมื่อนักเรียนทำผิดเงื่อนไขจึงมี การนำข้อตกลงมาบังคับใช้จริง

“พ่อ อบรมโดยการยึดโทรศัพท์ ทำตัวดีเมื่อไหร่ถึงจะคืน

สอนด้วยการบ่น ด่า ไล่ ผู้ปกครองจะบ่น หรือ ด่า หรือ ไล่ นักเรียนเมื่อนักเรียนไม่ ทำพฤติกรรมที่เหมาะสม

“เขาจะด่าผม แล้วไล่ไปอยู่กับพ่อ”

ให้กำลังใจนักเรียน ผู้ปกครองจะมีการให้กำลังใจนักเรียนในขณะที่นักเรียนกำลัง ทำเรื่องที่สำคัญ หรือผิดหวังจากสิ่งที่ต้องการ

“แม่ผมชอบให้กำลังใจ เช่น ผมทำอะไรผิดก็จะบอกว่า ทำไม่ดีทำใหม่ ผมแข่ง กีฬาแพ้ก็จะบอกว่ารอบหน้าทำใหม่”

วิธีการดูแลอบรมสั่งสอนจากครู ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อชวนผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนักเรียนได้ ร่วมกันสำรวจสภาพการณ์ของวิธีการและเนื้อหาที่อาจารย์ใช้ในการอบรมสั่งสอน โดยใช้คำถาม คือ “นักเรียนได้รับการดูแล อบรมสั่งสอนจากครู/อาจารย์อย่างไร” ซึ่งสามารถจัดกลุ่มคำตอบได้ 3 ประเด็น คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านการปรับพฤติกรรม และด้านบุคลิกลักษณะของครู โดย สามารถแบ่งเป็นประเด็นที่ชอบ และไม่ชอบ ดังรายละเอียดในตาราง 19

ตาราง 19 แสดงข้อมูลวิธีการอบรมสั่งสอนของครู จากความคิดเห็นของนักเรียน

ประเด็น	ตัวอย่างข้อความที่ยกมาสนับสนุน	
	สิ่งที่ชอบ	สิ่งที่ไม่ชอบ
การเรียนการสอน	“ครูเคยบอกผมว่าครูอยากให้เรที่ตั้งใจเรียน และขยันทำงาน” “ครูจะสอนเรา จนเราสามารถทำงานได้ ทำการบ้านได้”	“ไม่ชอบครูที่ชอบว่าในการทำการบ้านไม่เสร็จ” “กฎระเบียบของโรงเรียนบางอย่างนักเรียนบางกลุ่มทำแล้วโดนว่า แต่บางกลุ่มไม่โดนว่า”
ปรับพฤติกรรม(การให้รางวัล/การลงโทษ)	“ครูเคยให้ลูกฟุตบอลกับผม” “ชอบที่ครูพาเล่นกิจกรรมต่าง ๆ” “แจกขนม”	“ทำโทษให้วิ่งขึ้นลงตึกชั้น 1-3” “เวลาทำผิดครูจะให้วิ่งรอบสนาม” “ประกาศหน้าเสาธง/ห้อง เมื่อทำผิด”
ลักษณะของครู	“ชอบฟังครูพูดเพราะ” “ชอบคุณครูใจดี ไม่โมโหง่าย ทำการบ้านไม่ถูกก็จะสอน”	“ไม่ชอบที่มากดดันในสิ่งที่เราทำไม่ได้” “ไม่ชอบ ครูบางคนอาจจะไม่โห่ง่าย และจะดูว่าทำไม่ถึงไม่ทำการบ้าน เขาจะไม่ถามเหตุผลก่อนตลอด” “ไม่ชอบครูพูดเสียงดัง บ่นเก่ง”

A1 กลุ่มผู้ปกครอง

ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองได้ระดมความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้ปกครองใช้ในการดูแลอบรมสั่งสอนบุตรหลานของตนเองทั้งในปัจจุบันและอดีต โดยใช้คำถาม “ผู้ปกครองมีวิธีดูแลหรือสอนบุตรหลานอย่างไร” ซึ่งสามารถแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน คือ 1) วิธีสอน 2) การปรับพฤติกรรม 3) การให้กำลังใจ และ 4) วิธีการสื่อสารกับบุตรหลานของตนเอง ดังนี้

1) วิธีการสอน ผู้ปกครองจะใช้วิธีการสอนโดยมอบหมายลูกให้ช่วยงานบ้าน ใช้วิธีการพูดคุยกันโดยนำความรู้สึกลูกของผู้ปกครองที่ลูกรักมาเป็นแรงจูงใจให้เด็กทำดี นำประสบการณ์ความลำบากของตนมาเป็นบทเรียนเพื่อบอกให้ลูกตั้งใจเรียน การบอกสอนในสิ่งดี ๆ ที่เด็กควรทำ

“แม่จะสอนน้องให้น้องรู้จักทำอะไรด้วยตนเองอย่างเช่น หุงข้าว ล้างจาน หรือ ทำกับข้าวเองตอนที่แม่ไม่อยู่ ได้ทำอะไรด้วยตนเองได้”

“จะนั่งคุยกันและพูดถึงพ่อของเขาที่ติดอยู่ในคุก เขาเป็นคนที่รักพ่อมากจะเชื่อและฟังเพราะไม่อยากจะให้พ่อของเขาต้องเสียใจไม่สบายใจ”

“สอนให้รู้จักรักครอบครัว รักตัวเองและคนรอบข้าง ให้อ่านหนังสือของตัวเอง ด้วยการเรียนหนังสือ ช่วยงานบ้านและทำตัวเป็นคนดี”

2) การปรับพฤติกรรม เมื่อลูกทำความผิดหรือทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ผู้ปกครองจะใช้วิธีการตักเตือนบอกถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ นำประสบการณ์ความลำบากของตนเองมาสอนลูก เป็นที่ปรึกษาให้ลูกและช่วยหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ใช้วิธีการพูดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์หรือคำพูดที่หยาบคาย

“บอกสิ่งที่ไม่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อเราทำผิดหรือไม่ดี บอกว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำ แล้วรอดูผลลัพธ์ว่าเราบอกร้องแล้วปรับปรุงตัวไหม”

“เมื่อลูกทำผิดเราควรให้คำปรึกษากับลูกและหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น”

“ให้เขาปรับปรุงตัวใหม่ ถ้าเขาทำผิดก็จะสอนให้เขาทำตัวดี ๆ กับผู้อื่น จะสอนเขาว่าให้อ่านหนังสือ ชอบ อยากให้เขาตั้งใจเรียนจะได้ไม่ลำบากเหมือนพ่อแม่”

3) การให้กำลังใจ ผู้ปกครองจะใช้วิธีการให้กำลังใจบุตรหลานโดยการให้การเสริมแรงทางบวกทั้งการกล่าวคำชื่นชมและการให้ของรางวัลที่บุตรหลานต้องการ การพูดบอกให้นักเรียนมีความอดทนในสิ่งที่กำลังทำหรือขณะที่พบเจอกับอุปสรรค การให้กำลังใจเมื่อบุตรหลานทำพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยบอกความรู้สึกของผู้ปกครองที่มีต่อพฤติกรรมดังกล่าว

“พอทำสิ่งที่ดีและเหมาะสมก็ชมบ้าง บางครั้งหรือทำได้ก็แลกกับของที่ชอบก็ได้”

“จะคอยพูดให้อดทนไม่ว่าใครจะพูดยังไง ตัวเรารู้ดีว่าเราเป็นยังไง (เก็บทุกคำพูด) จะให้เรามีความมานะที่จะทำความดี”

“การให้กำลังใจต้องตั้งใจเรียน ขยัน อดทน เรียนให้เก่ง ๆ แค่นี้แม่ก็พอใจแล้ว”

4) วิธีสื่อสารกับบุตรหลาน การสื่อสารกับบุตรหลานที่ผู้ปกครองใช้ ส่วนใหญ่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและความห่วงใยที่มีให้กับบุตรหลาน วิธีการสื่อสารของผู้ปกครองยังมีทั้งการใช้รูปแบบที่ไม่เหมาะสมและการใช้รูปแบบที่เหมาะสม ดังนี้

4.1 วิธีการสื่อสารของผู้ปกครองที่มีรูปแบบไม่เหมาะสม ซึ่งอาจสร้างบาดแผลหรือตอกย้ำความรู้สึกในเชิงลบให้กับบุตรหลาน คือ การพูดถึงปมด้อยด้านครอบครัวของนักเรียน

“ไม่ให้ขาดเรียน พ่อก็ไม่มี แม่ก็ไม่มี”

“แล้วจะบอกเขาว่า พ่อก็ไม่ได้อยู่กับเรา แม่ก็ไม่อยู่กับเรา มีแต่ตากับยายที่คอยดูแลเอาใจใส่”

“เมื่อลูกทำผิดหนูต้องรับผิดชอบตัวเอง ไม่ใช่โยนให้คนอื่นเขา”

4.2 วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม โดยการพูดกับลูกอย่างอ่อนโยน และบอกถึงสิ่งที่ผู้ปกครองอยากให้ลูกทำ หรืออยากเห็นในตัวลูกอย่างชัดเจน

“พยายามทำตัวให้ดี ๆ นะลูก เรามีโอกาสได้เรียน เราต้องตั้งใจเรียน คุณคนที่เขาไม่มีโอกาสได้เรียนสิ ถ้าเป็นเราเราจะรู้สึกอย่างไร”

“แม่พูดอยู่ตลอดเวลาว่า ถึงหนูจะเรียนไม่เก่ง แม่ขอแค่ให้หนูตั้งใจเรียนให้จบ จบมาได้มีงานดี ๆ ทำ จะได้ไม่ลำบากเหมือนแม่ทุกวันนี้”

“อยู่บ้านก็จะให้รู้จักช่วยงานบ้าน ทำอะไรก็จะช่วยกัน ถ้ามีเรื่องอะไรก็จะให้เขาบอกความในใจ ถ้ามีปัญหาเราจะปลอบเขาให้กำลังใจ”

A1 กลุ่มอาจารย์

ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มอาจารย์ได้ระดมความคิดและแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับภาพหรือมุมมองที่เห็นเกี่ยวกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาทั้งในปัจจุบันและอดีต พบว่ามีทั้งด้านมุมมองที่ดี(เหมาะสม) โดยแบ่งนำเสนอเป็น 4 ประเด็น ได้แก่ 1) ด้านการเรียน การที่มีความขยัน ตั้งใจเรียน 2) ด้านการแสดงพฤติกรรม บางคนพูดเก่งกล้าแสดงออก 3) ด้านคุณลักษณะ มีจิตสาธารณะ และ 4) ภูมิหลังของนักเรียน อาจารย์เข้าใจภูมิหลังหรือเรื่องราวความทุกข์ของนักเรียน ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นมุมมองที่เห็นว่านักเรียนควรได้รับการพัฒนา ได้แก่ 1) ด้านการเรียน การไม่ตั้งใจเรียน ขาดสมาธิ ขาดเรียนบ่อย เรียนรู้ช้า ปัญหาเรื่องการบริหารเวลา 2) ด้านการแสดงพฤติกรรม ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าตัดสินใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการเป็นจุดเด่น และ 3) ด้านคุณลักษณะ ก้าวร้าว ขาดวินัย พูดแทรก ไม่มีมารยาท รายละเอียดในตาราง 20

ตาราง 20 แสดงข้อมูลพฤติกรรมของนักเรียนจากมุมมองของอาจารย์

มุมมองต่อนักเรียน	การเรียนรู้	การแสดงออก/ พฤติกรรม	คุณลักษณะ	ภูมิหลัง
ด้านที่ดี	ขยัน ตั้งใจเรียน (บางครั้ง/บางคน)	บางคนพูดเก่ง กล้าแสดงออก (3)	มีน้ำใจ มีจิต สาธารณะ ช่วยงาน (5) ทักษะการแก้ปัญหา ได้ด้วยตนเอง	บางคนนำเสนอ มี ความทุกข์เรื่อง ครอบครัว
ด้านต้องปรับปรุง/ พัฒนา	ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียนบ่อย (4) ชอบทำกิจกรรม มากกว่าเรียน (ปัญหาเรื่องการ บริหารเวลา) ขณะเรียนสมาธิสั้น/ ไม่มีสมาธิ (2) พฤติกรรมการใช้ โทรศัพท์ นักเรียนก่อกวน เพื่อนในห้อง (2) นักเรียนอ่านเขียน ไม่คล่อง เรียนรู้ช้า เข้าใจยาก (4)	นักเรียนไม่กล้า แสดงออก (3) ไม่กล้าแสดงความ คิดเห็น พูดน้อย ไม่ กล้าพูด (3) ขาดความเชื่อมั่นใน ตนเอง (1) นักเรียนไม่กล้า ตัดสินใจ (1) นักเรียนต้องการ เป็นที่สนใจของทุก คน ทำตัวเป็นจุดเด่น ชอบแต่งตัว	บางคนก้าวร้าว ไม่มีวินัย พูดเก่งแต่ไร้สาระ พูดแทรก ไม่มีมารยาท	

A2 ภาพในอนาคต

ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 กลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพในอนาคตที่อยากเห็น ตนเอง/ลูกหลาน/ นักเรียนของเรา เป็นอย่างไร ซึ่งจากมุมมองของทั้ง 3 กลุ่ม สามารถจัดกลุ่มได้ 8 ประเด็นคือ 1) เรียนต่อ หรือ เรียนจบสูง 2) มีเป้าหมายชีวิต มีแผนไปสู่เป้าหมาย 3) เป็นคนดีช่วยเหลือผู้อื่น เลี้ยงดูพ่อแม่ 4) มีคุณลักษณะที่ดี ได้แก่ รับผิดชอบ มีระเบียบ เป็นผู้นำ ขยัน มี

เหตุผล มีทัศนคติที่ดี อุดมคติ เชื่อฟังผู้ใหญ่ เอาใจใส่คนรอบข้าง 5) อาชีพการงานดี มีรายได้มั่นคง 6) มีทักษะการดำเนินชีวิต สามารถช่วยเหลือตนเอง และเอาตัวรอดในสังคมได้ 7) ครอบครัวยุติธรรม เข้าใจกัน ปรึกษากันในสิ่งที่ไม่เข้าใจ ไม่ทะเลาะกัน และ 8) สังคมสงบสุข ปรองดองกัน ดังตาราง 21

ตาราง 21 สรุปภาพในอนาคตของนักเรียนทุนเสมอภาค จากมุมมองของนักเรียน ผู้ปกครอง และอาจารย์

ผู้ร่วมวิจัย	เรียนต่อ/ จบสูง	มีเป้าหมาย ชีวิต/แผน	เป็นคน ดี/ ช่วยเหลือ ผู้อื่น	คุณลักษณะ ที่ดี	อาชีพ/ การงานดี	ทักษะการ ดำเนิน ชีวิต	ครอบครัวยุติธรรม/ ทะเลาะ กัน	สังคม สงบ/ ปรองดอง
นักเรียน	✓	✓	✓		✓		✓	✓
ผู้ปกครอง	✓		✓	✓	✓	✓	✓	
อาจารย์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

2) ขั้นตอนการสร้างแนวทางพัฒนา

ขั้น 1 ร่วมกันกำหนดประเด็น กิจกรรมที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย และจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม

ขั้น 1 กลุ่มนักเรียน

ผู้วิจัยชวนนักเรียนร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนา โดยใช้คำถามว่า เราจะมีวิธีการส่งเสริมสนับสนุนนักเรียนอย่างไรเพื่อให้นักเรียนเป็นไปตามภาพในอนาคตที่ต้องการ

ตาราง 22 สรุปประเด็นและกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่มนักเรียน และการจัดลำดับความสำคัญ

ประเด็น	ประเด็นย่อย	ตัวอย่างกิจกรรม	ผลการจัดลำดับ/ คะแนน
ความต้องการ ได้รับการ ส่งเสริมเพื่อไปสู่ ภาพอนาคตที่ ต้องการ	ร่างกาย+ทักษะ ชีวิต	การแข่งขันกีฬา/กีฬาดี เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล ชาย-หญิง บาสเก็ตบอล วิ่ง ฯลฯ แข่งกีฬากับโรงเรียนอื่น แข่งเกม แข่งกีฬา เพิ่มชมรมแอโรบิก เต้นแอโรบิก อยากให้มีการออกกำลังกายทุกๆ วันก่อนเข้าเรียน	1/34
	จิตใจ อารมณ์ และทักษะชีวิต	นั่งสมาธิ วาดรูป กิจกรรมประกวดวาดรูป ศิลปะ เข้าค่ายลูกเสือ อยากให้เปิดเพลงตอนเช้า อยากให้มีกิจกรรมทุกวันศุกร์ เช่น ร้องเพลง อยากให้เพิ่มทักษะร้องเพลง กิจกรรมแนะแนว อยากให้ครูสอนเรื่องการปฐมพยาบาลมากกว่านี้ สอนการเป็นพยาบาล จะสอบเข้าพยาบาลต้องทำ อย่างไร อยากให้ครูเข้าใจตัวนักเรียน	2/31
	ส่งเสริม สัมพันธภาพ	อยากให้มีกิจกรรมพี่รหัส	3/26
	อาชีพ	อยากให้มีกิจกรรมค้าขาย เช่น ทำตลาดใน โรงเรียน จัดกิจกรรมการตลาดในโรงเรียน สอนเรื่องภาษี	4/25
	จิตอาสา	ทำความสะอาดโรงเรียน ปลูกผักปลอดสารพิษ	5/16

ขั้น 1 กลุ่มผู้ปกครอง

ผู้วิจัยชวนผู้ปกครองร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนา โดยใช้คำถามว่า ในฐานะผู้ปกครอง ท่านคิดว่าจะมีวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างไรที่จะทำให้ลูกเป็นไปตามภาพในอนาคตที่เราต้องการ

ตาราง 23 สรุปประเด็นและกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่มผู้ปกครอง และการจัดลำดับความสำคัญ

ประเด็น	ประเด็นย่อย	ตัวอย่างข้อความสนับสนุน	ผลการจัดอันดับ/ คะแนน
วิธีการเลี้ยงดูลูก	เป็นแบบอย่าง	“เราควรวางแผนเริ่มดัดตั้งแต่เล็ก ๆ ตั้งคำโบราณที่ว่าไม้อ่อนดัดง่ายไม้แก่ดัดยาก แล้วเราก็จะประสบความสำเร็จ คือเริ่มทำเป็นตัวอย่างให้ลูกดู เรื่องทำความดีในทุกเรื่องทุกด้านในเรื่องการช่วยเหลือหรือแบ่งปัน แล้วลูกเราก็จะทำตามเอง เมื่อเห็นเราทำเป็นแบบอย่าง” “ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น ค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ สอน”	2/20
	สอนให้ลงมือทำ	“ให้เขารู้จักช่วยตัวเอง พ่อแม่ทำอะไรก็ให้เขาดูพ่อแม่เป็นตัวอย่าง เขาจะได้มีอนาคตไปได้ไกล” “ช่วงปิดเทอมพาไปช่วยขายของจะได้รู้ว่าว่าจะได้เงินมาต้องเหนื่อยแค่ไหน”	3/16
	อบรม สั่งสอน	“คอยพูดคอยสอนทุกวัน พูดจนกว่าลูกจะทำได้ แล้วคอยดูว่าลูกทำได้ไหมเราต้องคอยดูแลตลอด” “ก็คอยสอน อ่างเหตุผลหรือสิ่งที่ดี ๆ ให้เขาฟัง ยกตัวอย่างเอาตายวันนี้แหละ”	1/27
	สอดส่องสังเกต	“คอยพูดคอยสอนทุกวัน พูดจนกว่าลูกจะทำได้ แล้วคอยดูว่าลูกทำได้ไหมเราต้องคอยดูแลตลอด”	4/11

ขั้น 1 กลุ่มอาจารย์

ผู้วิจัยชวนอาจารย์ร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนา โดยใช้คำถามว่า ในฐานะเป็นอาจารย์ ท่านคิดว่าจะมีวิธีพัฒนาหรือดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างไรที่จะทำให้เขาเป็นไปตามภาพในอนาคตที่ต้องการ

ตาราง 24 สรุปประเด็นและกิจกรรมที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของกลุ่มอาจารย์ และการจัดลำดับความสำคัญ

ประเด็น	ประเด็นย่อย	ตัวอย่างข้อความสนับสนุน	ผลการจัดอันดับ
วิธีพัฒนาหรือดูแลช่วยเหลือนักเรียน	ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์	“เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ หาเหตุผลในทุกเรื่อง” “ส่งเสริมให้เขาแสดงความคิดเห็น”	6
	เปิดโอกาสให้นักเรียนมีประสบการณ์ / ลงมือปฏิบัติ	“ให้โอกาสในการที่จะแสดงออกในความสามารถ” “สร้างประสบการณ์ เก็บประสบการณ์ ปรับใช้กับชีวิต” “สร้างโอกาสให้เป็นตัวแทนงานโรงเรียน นำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันต่าง ๆ” “สร้างกิจกรรมการเรียนการสอนในด้านประสบการณ์ชีวิต”	1
	เสริมทักษะ	“จัดการเวลา” “ความเหมาะสมไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป” “ครูเป็นตัวอย่างที่ดี”	5
	มีเป้าหมายและแผนไปสู่เป้าหมาย	“ส่งเสริมการดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมาย” “สร้างเป้าหมายในชีวิต” “มีการวางแผนล่วงหน้า” “สร้างกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักเรียนตระหนักถึงการเรียน”	3
	เป็นที่ปรึกษา	“พยายามเข้าใจถึงพฤติกรรม” “พูดคุยให้คำปรึกษากับนักเรียนรายบุคคล” “ชวนนักเรียนคุยในเรื่องทั่วไป/ครอบครัว” “สอบถามสาเหตุของการขาดเรียน”	4
	เสริมความเข้มแข็งทางใจ	“มองให้ไกล (มองถึงคนที่สำเร็จและยกตัวอย่างบุคคลนั้น ๆ)”	2

ประเด็น	ประเด็นย่อย	ตัวอย่างข้อความสนับสนุน	ผลการจัดอันดับ
		“ค้นหาจุดอ่อนในตัวเองแล้วปรับปรุง” “สร้างจุดแข็งให้ตัวเอง” “สอนให้นักเรียนเห็นข้อดีของตนเอง” “ส่งเสริมและสนับสนุนสิ่งที่นักเรียนถนัด”	
	ประสานงาน ผู้ปกครองและ สนับสนุน ทุนการศึกษา	“ติดต่อสอบถามและแจ้งผู้ปกครอง” “มีการพูดคุยกับผู้ปกครองของนักเรียนถึงพฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียน” “ให้ความช่วยเหลือ ทุนการศึกษา อุปกรณ์การเรียน”	7

3) ขั้นตอนการสร้างแนวปฏิบัติ

ขั้น C มอบหมายผู้รับผิดชอบกิจกรรม กำหนดรายละเอียดและวิธีการดำเนินกิจกรรม โดยละเอียด

จากการมองภาพที่อยากจะเป็น และวิธีการที่จะทำให้ภาพจินตนาการเป็นจริงนั้น กลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มของครูมีความเห็นสอดคล้องกันว่า นักเรียนควรได้รับการส่งเสริมโดยตรง โดยกลุ่มครูอยากให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ตรง จึงเป็นที่มาของการวางแผนจัดกิจกรรมในวงรอบที่ 1 ที่กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยมีกลุ่มผู้ปกครองรับทราบ และให้การสนับสนุน โดยทีมอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้มอบหมายให้ครูแนะแนวมีบทบาทในการเฝ้าอำนวยความสะดวกและร่วมเรียนรู้การจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา กับนักเรียน

2.3 กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

จากสถานการณ์การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดย ครู และผู้ปกครอง นำมาซึ่งการกำหนดภาพในอนาคต ที่นักเรียนครูและผู้ปกครองต้องการที่ส่งผลต่อการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยอาศัยกระบวนการวิจัยในการขับเคลื่อนและการพัฒนา บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมทั้งในระดับตัวนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ต่างทำหน้าที่สอดคล้องกับบทบาทของตนเอง มีการปฏิบัติ

กิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันสะท้อนผลการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียน โดยนำเสนอในแต่ละวงรอบการดำเนินการ รายละเอียดดังนี้

วงรอบที่ 1

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสถานการณ์และคุณลักษณะของนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจ และจากข้อมูลสถานการณ์ของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนในปัจจุบันและอดีตที่ผ่านมา ทำให้เห็นช่องว่างของความรู้และการปฏิบัติของผู้ร่วมวิจัย ที่ต้องการเติมเต็มเพื่อนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ดังนั้นจึงนำมาสู่การกำหนดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความรู้และการปฏิบัติโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในวงรอบที่ 1 แต่ละขั้นตอน มีกระบวนการและรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ขั้นการวางแผน

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาเชิงคุณภาพจากการวิจัยระยะที่ 1 และผลการระดมความคิดด้วยเทคนิค AIC ในกลุ่มของนักเรียน ผู้ปกครอง และครู ให้กับคุณครูผู้ร่วมวิจัย โดยฉายให้เห็นภาพสถานการณ์ปัจจุบัน อนาคตที่ต้องการ และวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อเป็นการทบทวนประเด็นในการพัฒนาส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จากนั้นผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยร่วมกันวางแผนกำหนดกิจกรรมพัฒนาความรู้และการปฏิบัติในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ด้วยเทคนิคการประชุมระดมสมองร่วมกับการใช้กระดาษโน้ต เป็นเครื่องมือให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในการนำเสนอความคิดจากนั้นมีการ จัดกลุ่มและสรุปผล ร่วมกับการตรวจสอบข้อมูล กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นในวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2565 เวลา 14.30-16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 โรงเรียนพื้นที่วิจัย ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด จำนวน 6 คน ประกอบไปด้วยผู้วิจัย จำนวน 1 คน อาจารย์ผู้ร่วมวิจัย จำนวน 5 คน

ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันกำหนดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง และกำหนดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย รายละเอียดของกิจกรรม ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ผู้รับผิดชอบ รายละเอียดดังนี้

1.1 ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง

การเริ่มต้นดำเนินการ วงรอบที่ 1 ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยได้กำหนดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง จากข้อมูลสถานการณ์และกิจกรรมที่ได้ดำเนินอยู่ในปัจจุบัน ปัญหา

ความต้องการที่พบ โดยร่วมกันเขียนผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังที่จะนำไปสู่การพัฒนาการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนรายละเอียดสรุปในตาราง 25

ตาราง 25 แสดงการกำหนดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง

สิ่งที่อยากพัฒนา	ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง
<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาสัมพันธภาพและการจัดกิจกรรมร่วมกันของนักเรียนที่กลับมาเรียนออนไลน์ หลังจากสถานการณ์โควิดซึ่งจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนรู้สึกพึงพอใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน
<ul style="list-style-type: none"> - โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมทางกาย เช่น การแข่งขันกีฬา แต่ยังคงกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพใจ การเสริมคุณลักษณะและทักษะของความเข้มแข็งทางใจ - ยังไม่มีการประเมินความเข้มแข็งทางใจ และไม่มีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามองค์ประกอบอย่างครอบคลุม ในนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะและทักษะของความเข้มแข็งทางใจ - นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติ และความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น

1.2 กำหนดกิจกรรม

หลังจากกำหนดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังแล้ว ผู้ร่วมวิจัยร่วมกันกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ รายละเอียดของกิจกรรม และระยะเวลาดำเนินกิจกรรมรายละเอียดดังนี้

1.2.1 กิจกรรม สานสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังในส่วนของ การส่งเสริมให้นักเรียนให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้ฟื้นคืนความสัมพันธ์กันหลังจากช่วงที่ไม่ได้พบกันจากสถานการณ์โควิด ซึ่งจากข้อมูลการวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันและอดีตของนักเรียน

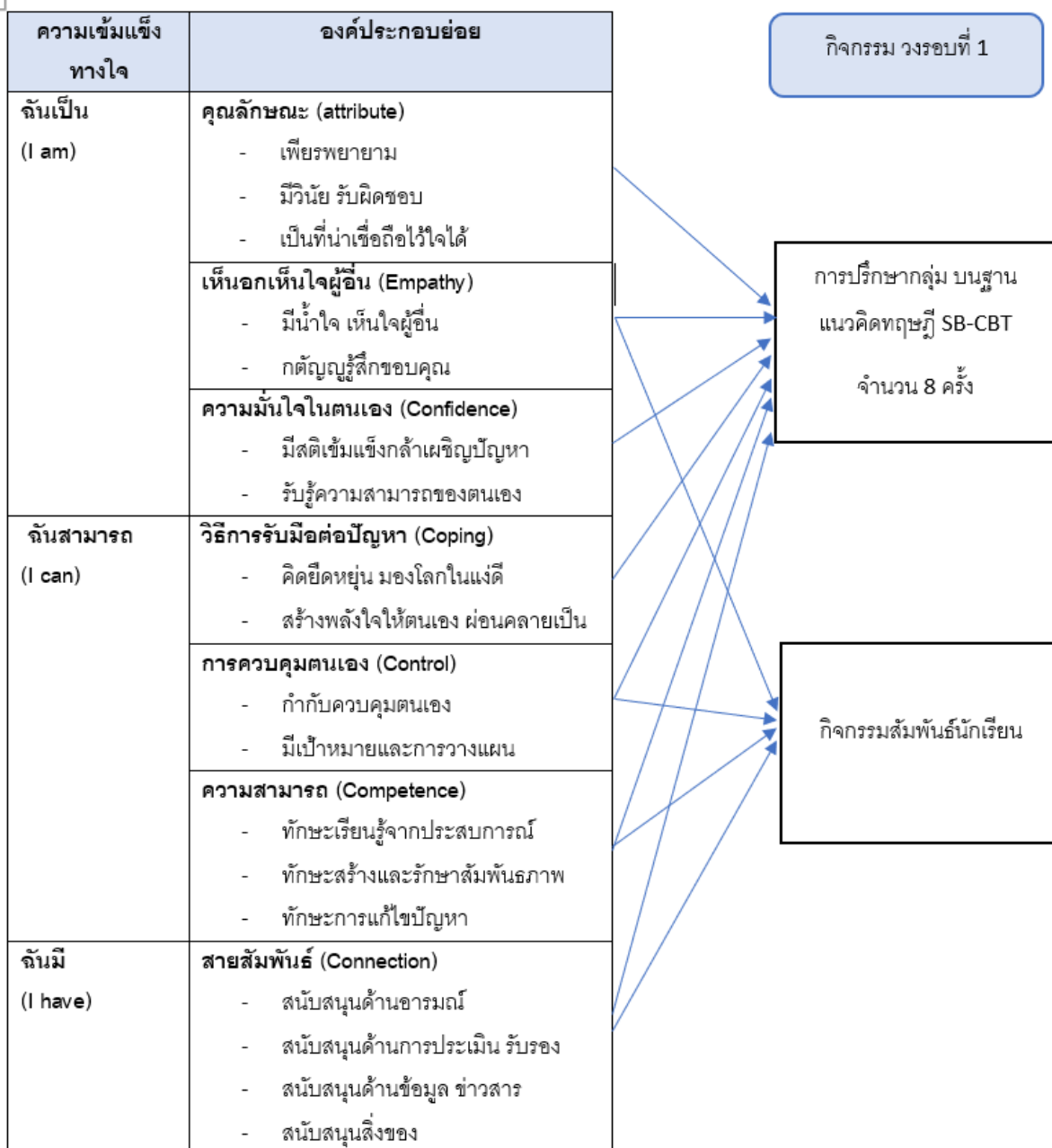
นักเรียนชอบกิจกรรมที่มีเสียงเพลง และการได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง จึงได้นำมาออกแบบกิจกรรมสานสัมพันธ์โดยใช้การเล่นดนตรีเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม ส่วนกิจกรรมหลักเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกัน การวางแผน การสื่อสาร ที่นักเรียนจะได้ลงมือปฏิบัติและได้เรียนรู้ข้อคิดหลังจากเล่นเกม โดยเกมดังกล่าวมีชื่อว่า “เปิดเข้าเมือง” จากนั้นอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้เสนอให้นำนักเรียนทุกระดับชั้นเข้าร่วมกิจกรรม โดยเลือกช่วงเวลาทุกระดับชั้นวางตรงกัน ในส่วนของผู้เล่นดนตรี เนื่องจากสถานการณ์โควิดที่มีระยะเวลานานกว่า 2 ปี ทำให้นักเรียนไม่ได้มาเรียนที่โรงเรียน จึงขาดการรวมวงดนตรีและการฝึกซ้อม และนักเรียนที่เคยเล่นประจำได้สำเร็จการศึกษาไปแล้ว ผู้วิจัยจึงเสนอให้โรงเรียนประสานกับมหาวิทยาลัยเครือข่ายที่มีการสอนวิชาดนตรี เพื่อร่วมมือกันในการจัดกิจกรรม ซึ่งมหาวิทยาลัยที่เข้ามาร่วมจัดกิจกรรมในครั้งนี้คือ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ส่งอาจารย์และนักศึกษาเข้าร่วมทั้งในส่วนของการเล่นดนตรี และการดำเนินกิจกรรมร่วมกับคณะครูของโรงเรียน โดยใช้เครื่องดนตรีและวัสดุอุปกรณ์ของโรงเรียน

1.2.2 กิจกรรม การให้คำปรึกษากลุ่มบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT)

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย คือนักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะยากจนและได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งจากข้อมูลที่ผ่านมาส่วนใหญ่โรงเรียนจะจัดกิจกรรมในลักษณะที่นักเรียนทุกกลุ่มสามารถเข้าร่วมได้ เช่น กิจกรรมประกวดทางวิชาการของหมวดวิชาต่างๆ การแข่งขันกีฬา แต่ยังไม่เคยจัดกิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาให้กับนักเรียนกลุ่มที่มีแนวโน้มจะมีความเสี่ยงเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถหรือป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยเห็นว่านักเรียนกลุ่มนี้ควรได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยมุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม และที่สำคัญคือความเข้มแข็งทางใจเพื่อให้พร้อมสำหรับการเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากที่อาจจะพบเจอในอนาคต เมื่อพิจารณาข้อมูลจากการวิจัยในระยาะที่ 1 และจากสถานการณ์ในอดีต ที่ประชุมได้เสนอหัวข้อที่ควรมีในโปรแกรม คือ การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การส่งเสริมความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และมีการคุณลักษณะที่เหมาะสม ฯลฯ ดังภาพประกอบ 7

ทั้งนี้ที่ประชุมได้มีมติให้อาจารย์ผู้ร่วมวิจัยซึ่งเป็นครูแนะแนว ผู้มีพื้นฐานความรู้ด้านจิตวิทยาได้ร่วมกันออกแบบและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มร่วมกับผู้วิจัย

ความเชื่อมโยงของผลวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบย่อย
กับกิจกรรมในวงรอบที่ 1



ภาพประกอบ 7 ความเชื่อมโยงของผลการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจ
องค์ประกอบย่อย และกิจกรรมในวงรอบที่ 1

2. ชั้นปฏิบัติการกิจกรรมและการสังเกต

2.1 กิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน

การดำเนินกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน จัดขึ้นในวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2565 ณ โรงเรียนพื้นที่วิจัย จังหวัดปทุมธานี มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 180 คน อาจารย์จำนวน 16 คน ผู้อำนวยการโรงเรียน 1 คน ผู้วิจัย 1 คน และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเครือข่าย จำนวน 15 คน โดยกิจกรรมเริ่มจากการเล่นดนตรีโดยอาจารย์ของโรงเรียนร่วมกับนักศึกษา จากนั้นจึงเป็นพิธีเปิดโดยผู้อำนวยการโรงเรียน กิจกรรมละลายพฤติกรรม และมีการแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม เพื่อร่วมเล่นเกม “เปิดเข้าเมือง” โดยคำชี้แจงในการเล่นคือ สมมุติที่แห่งนี้เป็นเมืองหนึ่ง นักเรียนคือชาวบ้านที่อยู่ในเมือง จะให้นักเรียนยืนบนกระดานคนละ 1 แผ่น และมีกระดานที่วางจำนวน 2 แผ่น นักเรียนจะต้องร่วมมือกันไม่ให้เปิดเข้ามายึดพื้นที่ว่างนั้นไปได้ โดยการที่นักเรียนจะต้องหมุนเวียนกันเข้ามายืนบนพื้นที่ว่างเพื่อป้องกันไม่ให้เปิดเข้าไปยืนก่อน หากเปิดสามารถยึดครองพื้นที่ว่างได้ถือเป็นการสิ้นสุดของเกม ในระหว่างเล่นจะมีการจับเวลาที่สามารถรักษาพื้นที่ไว้ได้ เพื่อแสดงถึงประสิทธิภาพของกลุ่มในการทำงานร่วมกัน หลังจากจบเกมในแต่ละรอบจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยกันและวางแผนสำหรับการเล่นในรอบถัดไป เล่นซ้ำประมาณ 3-5 รอบ หลังจากนั้นสรุปกิจกรรมในภาพรวม โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มที่ชนะได้อธิบายถึงเทคนิค วิธีการ และการทำงานร่วมกันอย่างไร จากนั้นสอบถามกลุ่มที่ทำเวลาได้น้อยกว่าว่าเกิดอะไรขึ้นในระหว่างที่เล่น และถ้าหากมีโอกาสในการเล่นอีกครั้งจะปรับปรุงสิ่งใด

จากการสังเกตโดยอาจารย์ผู้วิจัยร่วมพบว่า การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้คือนักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกันในบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงที่นักเรียนส่วนใหญ่ชอบ และเกมที่น่าสนใจให้นักเรียนเล่นนั้นสามารถกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการสื่อสารกันในกลุ่ม เรียนรู้บทบาทในการเป็นผู้นำ ผู้ตาม และมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน ส่วนสิ่งที่เป็นข้อเสนอแนะคือ เนื่องจากกลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป จึงทำให้นักเรียนบางส่วนมีบทบาทในการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นน้อย หากมีการนำกิจกรรมนี้มาใช้ในครั้งต่อไปควรมีการปรับจำนวนผู้เล่นในกลุ่มให้มีจำนวนน้อยลงเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น

2.2 กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT)

การดำเนินกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT) จัดขึ้นจำนวน 8 ครั้ง ระหว่างเดือนสิงหาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2565 ในเวลา 14.20 - 15.30 น. โดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

ตาราง 26 แสดงวัตถุประสงค์และผลที่ได้รับของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียน

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ
ครั้งที่ 1 “เรื่องจริง 5 อย่างเกี่ยวกับฉัน” (Let go /ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและการให้ข้อมูล)	1) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม และข้อตกลงของกลุ่ม 2) เพื่อเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม 3) เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง และเปิดเผยตนเอง	1) สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม 2) เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย และไว้วางใจต่อกัน เอื้อต่อการเปิดเผยและแสดงมุมมองของตนเอง 3) ได้เข้าใจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม 4) สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงความสนใจและคุณลักษณะของตนเอง
ครั้งที่ 2 “เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดีของฉัน” (Let go /การทบทวนถึงประสบการณ์และสิ่งที่ต้องการปล่อยให้ผ่านไป)	1) เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งก่อน 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีพื้นที่ที่ปลอดภัยในการระบายความไม่สบายใจที่เกิดจากประสบการณ์ในด้านลบของชีวิต (เช่น การสูญเสีย การพลัดพราก) 3) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการมองเห็นข้อดีจากสิ่งที่เกิดขึ้น 4) เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคงกับครู/ผู้ปกครอง (Secure base)	1) สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้ 2) สมาชิกกลุ่มได้ระบายความไม่สบายใจ และความเครียด 3) สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนเอง

ตาราง 26 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ
ครั้งที่ 3 “ความเข้มแข็งของ ฉัน” (Let In /การค้นหาจุดแข็ง และขั้นสร้าง Personal Model of Resilience)	1) เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2) เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึง คุณลักษณะเชิงบวก และทรัพยากรของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจกิจกรรมที่ ชอบและถนัด (Talent and Interests)	1) สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้ 2) สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความ สนใจ และความถนัดของตนเอง 3) สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทรัพยากร ทั้งภายในและภายนอกตนเอง
ครั้งที่ 4 “บนเส้นทางชีวิต ของฉัน 1” (Let In /การค้นหาจุดแข็ง และขั้นสร้าง Personal Model of Resilience)	1) เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนการเรียนและ เป้าหมายของชีวิต 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประยุกต์นำ “โมเดล ความเข้มแข็งของฉัน” ไปใช้ในการจัดการ ปัญหา/อุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้ เป้าหมายประสบความสำเร็จ (education, Talent and Interest)	1) สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้ 2) สมาชิกกลุ่มได้วางแผนการเรียนและ แผนการลงมือปฏิบัติของตนเอง 3) สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทรัพยากร ทั้งภายในและภายนอกตนเอง
ครั้งที่ 5 “บนเส้นทางชีวิต ของฉัน” (Let In/ การค้นหา จุดแข็ง และขั้น สร้าง Personal Model of Resilience) (ต่อจากครั้งที่ 4)	1) เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนการเรียนและ เป้าหมายของชีวิต 3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประยุกต์นำ “โมเดล ความเข้มแข็งของฉัน” ไปใช้ในการจัดการ ปัญหา/อุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้ เป้าหมายประสบความสำเร็จ (education, Talent and Interest)	1) สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้ 2) สมาชิกกลุ่มได้วางแผนการเรียนและ แผนการลงมือปฏิบัติของตนเอง 3) สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทรัพยากร ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

ตาราง 26 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ
ครั้งที่ 6 “สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัว ฉัน 1” (Let Be/ การ พัฒนาทักษะที่ สำคัญ)	1) เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2) เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ใน ความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง 3) เพื่อส่งเสริมความสามารถในการกำกับ ตนเอง (coping/self-regulation) และการมี อิสระในการกระทำอย่างเหมาะสม 4) เพื่อเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (Social competencies)	1) สมาชิกตระหนักถึงความเชื่อมโยง ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม 2) สมาชิกมีทักษะในการจัดการอารมณ์ และการผ่อนคลายความเครียด 3) สมาชิกมีความตระหนักในการดูแล สุขภาพ
ครั้งที่ 7 “สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัว ฉัน 2” (Let Be/ การ พัฒนาทักษะที่ สำคัญ) (ต่อจากครั้งที่ 6)	1) เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้ง ก่อน 2) เพื่อส่งเสริมทักษะทางสังคม และทักษะการ แก้ไขปัญหา(Social competencies)	สมาชิกตระหนักถึงความเชื่อมโยงของ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม สามารถนำความรู้ไปใช้ในปรับเปลี่ยน ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย เพื่อให้สามารถ ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สมาชิกมีทักษะในการจัดการปัญหา
ครั้งที่ 8 “หีบสมบัติสะสม พลังใจ” (Move Forward / สร้างความสัมพันธ์ ที่ดีกับคนรอบตัว และการเสริมพลัง)	1) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนตัวเองตลอด การเข้าร่วมกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น หลังการเข้าร่วมกลุ่ม 2) เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้กล่าวคำอำลา สิ่งที่ดี ค้างในใจ และความในใจที่มีต่อกัน เพื่อเอื้อให้ เกิดความรู้สึกทางบวก ในการเป็นพลังสำหรับ การพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสมต่อไป	1) สมาชิกได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นกับตนเอง 2) สมาชิกได้รับประสบการณ์เชิงบวกที่ดี อันจะเป็นปัจจัยป้องกันที่ดีของนักเรียน เมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในอนาคต

3. ชั้นสะท้อนการปฏิบัติ

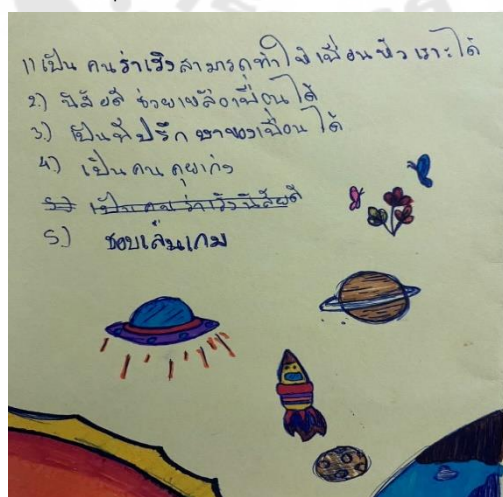
3.1) ผลลัพธ์ในการเปลี่ยนแปลง

จากการดำเนินกิจกรรมสานสัมพันธ์ช่วยให้นักเรียนมีความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนมากยิ่งขึ้น สายสัมพันธ์นักเรียนกับกลุ่มเพื่อน รวมไปถึงเพื่อนต่างชั้นปีดีขึ้น

การเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง พบว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อปัญหาที่เข้ามาในชีวิตในลักษณะที่ยืดหยุ่นขึ้น และนักเรียนได้เห็นข้อดีแม้กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ครั้งที่ 1 กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนได้เข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของตนเองขณะการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรและตนเองต้องมีบทบาทอย่างไร นอกจากนี้ยังได้ทำความรู้จักกับผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มคนอื่นทั้งที่เป็นเพื่อนต่างห้อง และเพื่อนต่างระดับชั้น ผ่านกิจกรรม “เรื่องจริง 5 อย่างเกี่ยวกับตัวฉัน” ซึ่งหลังจากที่สมาชิกแต่ละคนเขียนแล้ว ได้นำมาเล่าแชร์ให้เพื่อนในกลุ่มรับฟัง ซึ่งหลังจากจบกิจกรรมนี้นักเรียนได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น สังเกตว่าสมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ยิ้มและหัวเราะไปกับเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นที่ได้นำมาแลกเปลี่ยนกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้เริ่มต้นสำรวจจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเองด้วย ภาพประกอบ 8



(S4)

ภาพประกอบ 8 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม เรื่องจริง 5 อย่างเกี่ยวกับตัวฉัน

ครั้งที่ 2 กิจกรรมที่สำคัญของครั้งนี้คือการให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง โดยบันทึกลงไปกิจกรรมชื่อ “เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดี (Harvesting the Good)” ซึ่งสมาชิกได้เลือกเรื่องยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง หรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจมาคนละ 1 เรื่อง เพื่อมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิกได้ช่วยกันนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นขณะเผชิญความยากลำบากนั้น ซึ่งจากการแลกเปลี่ยนในกลุ่มและการเขียนสรุปลงในใบกิจกรรมจะเห็นว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดโดยมีความคิดที่ยืดหยุ่นขึ้น สามารถมองเห็นข้อดี หรือได้เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดีแม้กำลังเผชิญกับความทุกข์

“ผมยังมีแม่ที่รักผม และคอยซัพพอร์ตการเรียนของผม” (S8)

“มีคุณครูและเพื่อนที่โรงเรียนคอยเล่นด้วย ไม่ล้อและก็ไม่รังเกียจ” (S7)

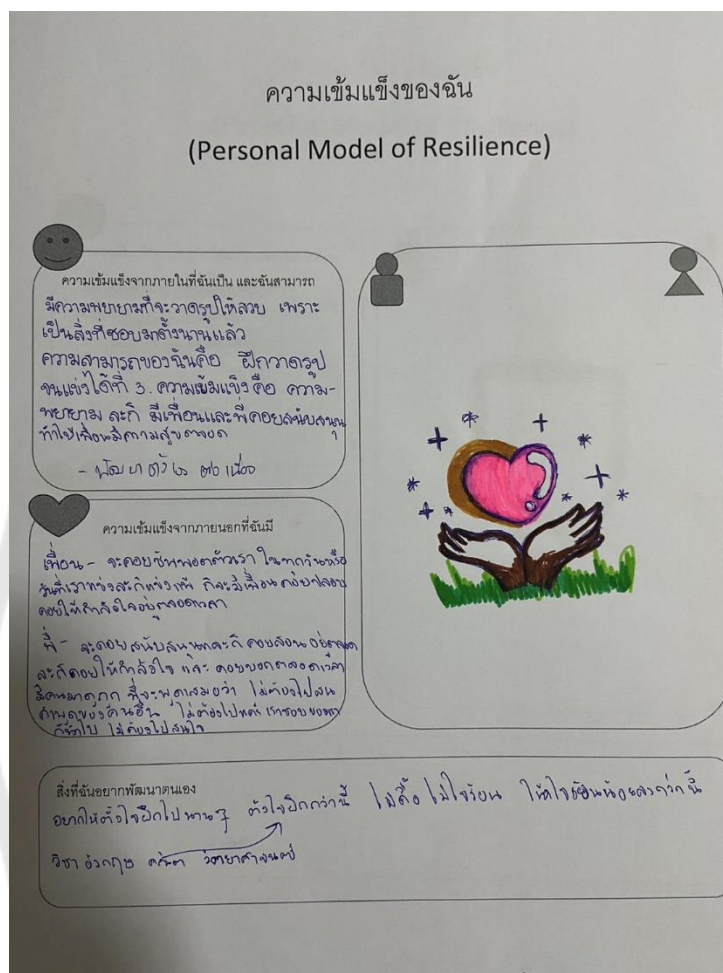
จากนั้นได้ชวนสมาชิกกลุ่มทุกคนทบทวนว่าจากเหตุการณ์นี้มีสิ่งใดที่อยากให้อภัยหรืออยากปล่อยความรู้สึกอะไรให้ผ่านไป ซึ่งจากคำตอบทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดและความรู้สึกของนักเรียนที่ได้เข้ากลุ่ม

“สิ่งที่อยากให้อภัยคือ อภัยให้อภัยตัวเองที่แบบเคยโทษตัวเองทุกครั้งที่มีเรื่องกับทุกเรื่อง” (S3)

“ให้อภัยปู่กับย่าที่คอยมาว่าครอบครัวหนูจึงทำให้ครอบครัวหนูรักกันและคอยดูแลอยู่ตลอด” (S4)

ครั้งที่ 3 กิจกรรมในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้มีอิสระในการสำรวจถึงความเข้มแข็งภายในที่ฉันเป็นหรือฉันสามารถ และความเข้มแข็งจากภายนอกที่ฉันมี ซึ่งหมายถึงบุคคล ชุมชน สังคมภายนอกที่เข้ามาสนับสนุนช่วยเหลือ มาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม จากนั้นได้ให้สมาชิกได้สร้าง “โมเดลความเข้มแข็งของตนเอง” โดยจัดทำเป็นภาพวาดหรือเปรียบเทียบเป็นภาพสิ่งของที่สะท้อนถึงตนเอง จากนั้นให้ระบุถึงสิ่งที่อยากพัฒนาตนเอง และชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มช่วยกันเพิ่มเติมจุดแข็งของเพื่อนที่สังเกตเห็น ซึ่งจากกิจกรรมนี้สังเกตเห็นว่านักเรียนได้ตระหนักถึงคุณลักษณะและความสามารถของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังมองเห็นทรัพยากรภายนอกที่ตนเองมี และจากการเข้ากลุ่มทำให้เกิดการขยายมุมมองด้านดีหรือคุณสมบัติ

เชิงบวกให้กันและกันซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เจ้าตัวมองไม่เห็นคุณสมบัติที่ดีนี้ของตัวเองมาก่อน ทำให้เกิดความรู้สึกรักภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น ตัวอย่างผลงานของนักเรียน ดังภาพประกอบ 9



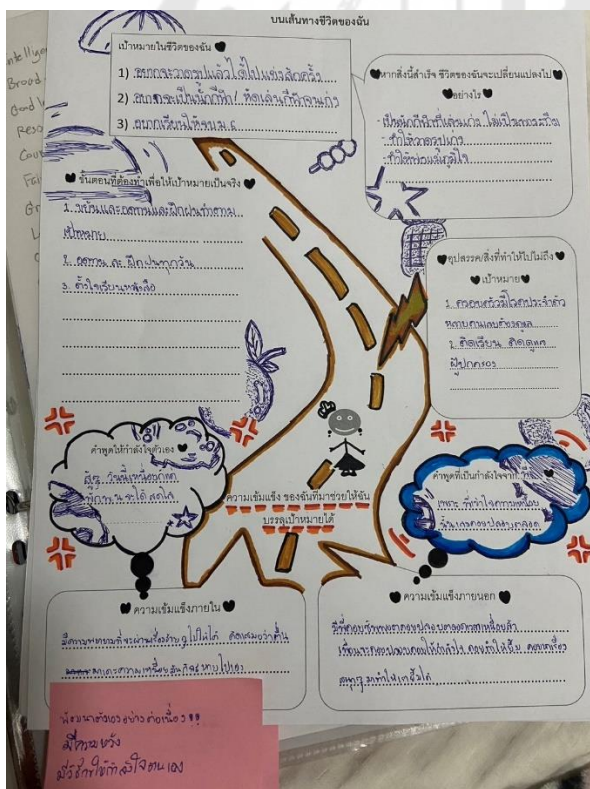
(S7)

ภาพประกอบ 9 ตัวอย่างการจัดทำโมเดลความเข้มแข็งของฉัน

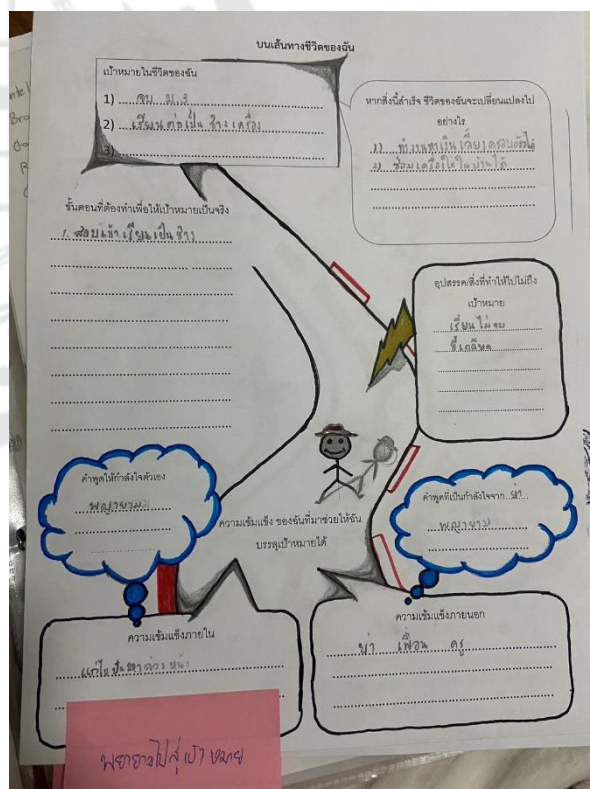
ครั้งที่ 4 ในกิจกรรมครั้งนี้เชื่อมโยงกับกิจกรรมในครั้งที่ 3 โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนถึงโมเดลความเข้มแข็งทางใจของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ตั้งคำถามเพื่อชวนสมาชิกกลุ่มได้คิดถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยะยาว และเขียนลงบนใบกิจกรรมชื่อ “บนเส้นทางชีวิตของฉัน” อธิบายเพิ่มเติมว่าหากเป้าหมายนี้สำเร็จชีวิตของฉันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จากนั้นแลกเปลี่ยนถึงเป้าหมายของแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งหลังจากกิจกรรมนี้ นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต นักเรียน

บางคนที่ยกหน้านี้ยังไม่ชัดเจนถึงเป้าหมายได้มีโอกาสที่จะสำรวจและเลือกเป้าหมายที่ตรงกับความชอบและความสนใจของตนเอง

ครั้งที่ 5 กิจกรรมต่อเนื่องจากครั้งที่ 3 และ 4 โดยใช้ใบกิจกรรม “บนเส้นทางชีวิตของฉัน” และ “โมเดลความเข้มแข็งของฉัน” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำงานต่อเนื่องโดยระบุถึงขั้นตอนที่ต้องทำเพื่อให้เป้าหมายเป็นจริง สำรวจอุปสรรคที่อาจจะพบ และความเข้มแข็งหรือจุดแข็งทั้งภายในและภายนอกของตนเองที่มีอยู่และสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนโดยขอให้สมาชิกได้อธิบายว่าจุดแข็งของตนเองนั้นจะมาช่วยให้บรรลุเป้าหมายหรือขจัดอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยสมาชิกกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนและเติมเต็มสิ่งที่สังเกตเห็น หลังจากกิจกรรมกลุ่มพบว่านักเรียนได้เรียนรู้และทบทวนว่าตนเองมีจุดแข็งหลายประการที่สามารถนำมาใช้เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย หรือสามารถใช้ในการต่อสู้กับอุปสรรคได้มากยิ่งขึ้น ตัวอย่างผลงานนักเรียน ดังภาพประกอบ 10



(S7)

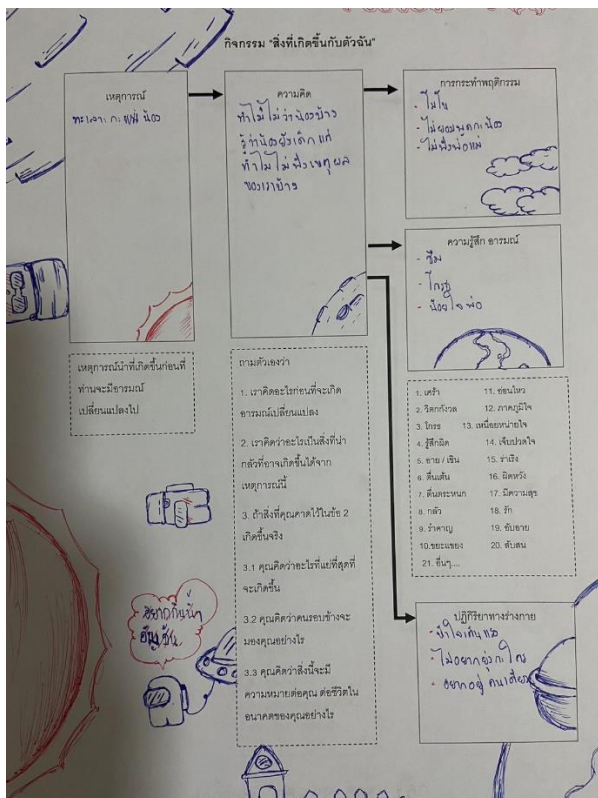


(S6)

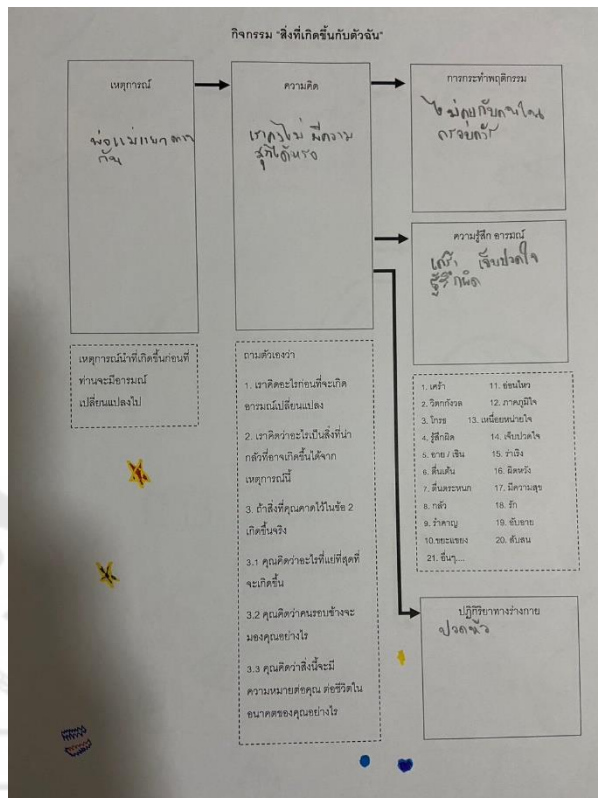
ภาพประกอบ 10 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม เรื่องบนเส้นทางชีวิตของฉัน

ครั้งที่ 6 กิจกรรมครั้งนี้เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ โดยผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และรูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติเดิมของผู้รับบริการ และผลที่เกิดขึ้น ชวนให้นักเรียนเห็นว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อย่างไร และมีการชวนผู้เข้าอบรมได้ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง เช่น การหายใจผ่อนคลาย การเดินสมาธิ เป็นต้น และสอนให้บันทึกอารมณ์ตามแนวคิด CBT พร้อมมอบหมายการบ้านทั้งการฝึกผ่อนคลายตนเอง และการบันทึกอารมณ์ หลังจากจบกิจกรรมสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ตนเองได้ถูกต้อง

ครั้งที่ 7 กิจกรรมต่อเนื่องจากครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม เมื่อมีองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลง จากนั้นช่วยกันเลือกสถานการณ์ที่เคยได้แลกเปลี่ยนกันเมื่อสัปดาห์ก่อน ขึ้นมาแสดงบทบาทสมมุติถึงแนวทางการแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมถึงวิธีการจัดการทางอารมณ์อย่างเหมาะสม โดยจากร่องรอยผลงานของนักเรียน และพฤติกรรมในระหว่างทำกิจกรรมและหลังการทำกิจกรรมพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของความคิด อารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม จะมีความเข้าใจสับสนเล็กน้อยในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่มักจะตอบออกมาเป็นพฤติกรรม อย่างไรก็ตามนักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมุติได้อย่างเหมาะสม โดยบอกได้ว่าการเปลี่ยนความคิดช่วยให้อารมณ์ในเชิงลบเบาบางลง และมีสติในการแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น ตัวอย่างผลงานนักเรียน ดังภาพประกอบ 11




(S4)



(S8)

ภาพประกอบ 11 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน

ครั้งที่ 8 กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรม “หีบสมบัติสะสมพลังใจ” โดยให้สมาชิกได้จินตนาการถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันหรือสิ่งๆ ที่ทำให้มีความสุข จดจ่อกับเหตุการณ์ สัมผัสและเก็บความทรงจำทางอารมณ์นั้นไว้ในกล่อง ผ่อนคลายร่างกาย จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกเขียนจดหมายขอบคุณตัวเองและบุคคลที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนนักเรียนตลอดมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนสำรวจถึงการเปลี่ยนแปลงในทางบวกที่เกิดขึ้นกับตนเองตลอดการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ และหากมีกิจกรรมในลักษณะนี้อีกอยากให้มีเพิ่มเติมอะไร โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม จากร่องรอยผลงานของนักเรียน และพฤติกรรมในระหว่างทำกิจกรรมและหลังการทำกิจกรรมพบว่านักเรียนสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ไปในเชิงบวกมากขึ้น รู้สึกสบายใจมากขึ้น และจะนำวิธีการนี้ไปใช้ต่อ ส่วนการนึกถึงสิ่งๆ ที่อยากขอบคุณ รู้สึกมีความสุขตั้งแต่ตอนผู้นำกลุ่มให้เขียนใบงาน และเมื่อแลกเปลี่ยนกับเพื่อนทำให้รับรู้ถึงความสุขที่เพิ่มมากขึ้นเพราะมีประสบการณ์บางอย่างใกล้เคียงกัน ตัวอย่างผลงานนักเรียน ดังภาพประกอบ 12


สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ 

(Gratitude Journal)

ในชีวิตของฉันมีคนที่คุณช่วยเหลือ ให้กำลังใจ คอยสนับสนุนที่ฉันอยากขอบคุณ

<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>เพื่อน</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน ขอสิ่งหรือถูกทำให้อันใจไปปรึกษาเพื่อน เพื่อนคอยปลอบคอบอยู่ข้างๆ ให้กำลังใจ</p>	<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>คุณครูริม</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน คอยเตือนคอยสอนในเรื่องที่เราทำ ผิด เห็นถึงทิศทางที่เราได้ตลอด</p>
<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>ยา</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน คอยสอนจากวิดีโอที่ไม่เข้าใจ จนเข้าใจได้เรียนเพื่ออนาคต</p>	<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>ฟ้า</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน ที่คอยหาข่าวให้อันทำให้เรามีความสุข</p>
<p>จดหมายขอบคุณ</p> <p>ถึง <u>คุณครูริม</u></p> <p>ขอบคุณที่กรุณาสอนตอนเวลาเหนื่อยหิว ขอขอบคุณที่คอยปลอบใจ ครูเป็นกำลังใจ อันนับไม่ถ้วนตลอดเวลา</p> <p style="text-align: right;">จาก <u>อ.ป. ชุติมา พิมพ์</u></p>	

(S2)

สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ 

(Gratitude Journal)

ในชีวิตของฉันมีคนที่คุณช่วยเหลือ ให้กำลังใจ คอยสนับสนุนที่ฉันอยากขอบคุณ

<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>เพื่อน (บอส)</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน ในที่สุดก็เริ่มเรื่องใหม่แล้วไม่ - อยู่เป็น ที่ ๑๒</p>	<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>เพื่อน (บอส)</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน อยู่เป็นเพื่อน - คอยปรึกษาเรื่องปัญหา</p>
<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>บอส</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน คอยช่วยเหลืออัน</p>	<p>ฉันอยากขอบคุณ <u>บอส</u></p> <p>สิ่งที่เขาทำให้อัน ที่คอยดูแล อันแต่สิ่งที่ได้เรียนมาสอน</p>
<p>จดหมายขอบคุณ</p> <p>ถึง <u>บอส</u></p> <p>ขอบคุณที่คอยช่วยเหลืออัน</p> <p style="text-align: right;">จาก <u>บอส</u></p>	

(S9)

ภาพประกอบ 12 ตัวอย่างผลงานของนักเรียนจากกิจกรรม **สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ**

3.1.2 ผลการประเมินความพึงพอใจและประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมกลุ่มให้คำปรึกษา

หลังจากการดำเนินกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นจุดแข็งของบุคคลเป็นพื้นฐาน (SB-CBT) จำนวน 8 ครั้ง ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกได้สะท้อนถึงกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง ที่นักเรียนได้เข้าร่วม โดยให้หมุนเวียนกันให้คะแนนในแต่ละกิจกรรม จากนั้นร่วมกันสรุปคะแนนและพูดคุยถึงกิจกรรมที่ได้คะแนนมาก และกิจกรรมที่ได้คะแนนน้อย โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้อธิบาย และหากมีกิจกรรมในลักษณะนี้อีกอยากให้มีเพิ่มเติมอะไรหรือให้เวลากับกิจกรรมส่วนใดเพิ่ม โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม โดยนักเรียนสะท้อนภาพรวมว่าชอบกิจกรรมทุกอย่างและสามารถนำไปใช้ประโยชน์กับตัวเองได้ในเรื่องของการตั้งเป้าหมาย และการจัดการอารมณ์ แต่สิ่งที่อยากได้ลงรายละเอียดเพิ่มเติมคือกิจกรรมการตั้งเป้าหมาย และอยากให้มีการเพิ่มเวลาให้แต่ละคนได้พูดระบายถึงสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจมากขึ้น ส่วนผลสรุปคะแนนการประเมินกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

อันดับ 1 คือ สิ่งที่คุณอยากขอบคุณ อันดับ 2 คือ เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดี อันดับ 3 คือ ความเข้มแข็งของ
 ใจ และหีบสมบัติสะสมพลังใจ รายละเอียดผลการประเมินกิจกรรมแสดงในตาราง 27

ตาราง 27 ผลสรุปคะแนนการประเมินกิจกรรมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	คะแนนรวม	ผลการจัดอันดับ
1	เรื่องจริง 5 อย่างเกี่ยวกับตัวฉัน	26	
2	เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดี (Harvesting the Good)	30	2
3	ความเข้มแข็งของใจ (Personal Model of Resilience)	28	3
4	บนเส้นทางชีวิตของฉัน	22	
5	สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน	24	
6	หีบสมบัติสะสมพลังใจ (Taking in a Good)	28	3
7	สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ (Gratitude Journal)	34	1

3.2) ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรม

จากการสนทนาในกลุ่มพบว่า ภายหลังจากเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกมีความสุขมากขึ้น มีกำลังใจในการมาโรงเรียนและการส่งงานอาจารย์มากขึ้น แต่ยังมีคำพูดของผู้ปกครอง เช่น การด่าได้ หากนักเรียนไม่เชื่อฟัง ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเสียใจและเพราะคิดว่าผู้ปกครองคิดอยากไถ่เรียนตามที่พูดจริงซึ่งนักเรียนคิดว่าตนเองไม่มีที่ไป และนอกจากนี้พบว่าการสื่อสารของครูในบางรายวิชาไม่ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนหรือการทำงานที่ได้รับมอบหมาย จากข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นที่มาของการปรับกิจกรรมโดยเริ่มวางแผนในวงรอบที่ 2

การดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 1 เน้นการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในระดับบุคคล โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์กับบริบทแวดล้อมที่ใกล้ชิดกับนักเรียน และมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนโดยตรง โดยใช้แนวคิด SB-CBT เป็นแนวคิดพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมร่วมกับแนวคิดระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคม โมเดล PPCT ซึ่งจากการดำเนินงานในวงรอบที่ 1 กิจกรรม สานสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนสามารถส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้ ส่วนกิจกรรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในเรื่องคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น ความรับผิดชอบ ความกตัญญูรู้สึกขอบคุณ การมีความคิดที่ยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดี การแก้ไขความคิดความเชื่อที่บิดเบือน (thought distortion) ไป

เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง โดยสามารถมองหาจุดแข็งของตนเองและมีแนวทางในการใช้จุดแข็งของตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่ตนเองตั้งไว้ได้ ซึ่งสรุปกิจกรรมในวงรอบที่ 1 กับการการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT และ PPCT model ตามตาราง 28

ตาราง 28 สรุปกิจกรรมวงรอบที่ 1 กับการการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT และ PPCT model

SB-CBT	PPCT Model (Biological model of Human development)	การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด PPCT (ฉันมี, ฉันเป็น, ฉันสามารถ)	กิจกรรม สานสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน	กิจกรรม การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา
ค้นหา (Search) ↓ สร้าง (Construct) ↓ ใช้ (Apply) ↓ นำไปปฏิบัติ (Practice)	กระบวนการ (Process)	มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอาจารย์	✓	✓
	คน (Person)	คุณลักษณะ เจตคติ ความคิดความเชื่อ ทักษะ/ความสามารถ	✓	✓
	บริบท (Context)	ระบบเล็ก: ครอบครัวและโรงเรียน	✓	✓
		ระบบกลาง: ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน		
		ระบบนอก: โรงพยาบาล, มหาวิทยาลัย กับการสนับสนุนการทำกิจกรรมของโรงเรียน	✓	✓
เวลา (Time)	ความแตกต่างของช่วงเวลาการเติบโตระหว่างเด็ก และผู้ใหญ่ที่มีผลต่อความเข้าใจกันและกัน			

วงรอบที่ 2

จากการสะท้อนผลการปฏิบัติในวงรอบที่ 1 พบประเด็นที่ต้องมีการปรับปรุงจากการสะท้อนผลการปฏิบัติ คือ วงรอบที่ 1 การมีส่วนร่วมของอาจารย์และผู้ปกครองนั้น จะเป็นการให้ข้อมูลและร่วมกันทำงานในขั้นของการวางแผน (plan) ทั้งในการวางแผนกำหนดกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรมที่จะใช้ แต่อาจารย์ผู้วิจัยมีส่วนร่วมใหญ่ยังไม่ได้ร่วมในการปฏิบัติ ในการทำกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน จึงทำให้เกิดความไม่สอดคล้องของความตระหนักที่นำจะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลง เนื่องจากพบข้อมูลที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน (SB-CBT) นักเรียนสะท้อนว่าอาจารย์บางท่านมีการสื่อสารและทำให้นักเรียนรู้สึกกดดัน เช่น

“ไม่ชอบครูบางคนอาจจะไม่โง่งาย และจะดูว่าทำไมถึงไม่ทำการบ้าน เขาจะไม่ถามเหตุผลก่อนตลอด” “ไม่ชอบการทำโทษที่ประกาศ หน้าเสาธง”

“ไม่ชอบที่มากดดันในสิ่งที่เราทำไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เราพยายามแล้วมันไม่ได้”

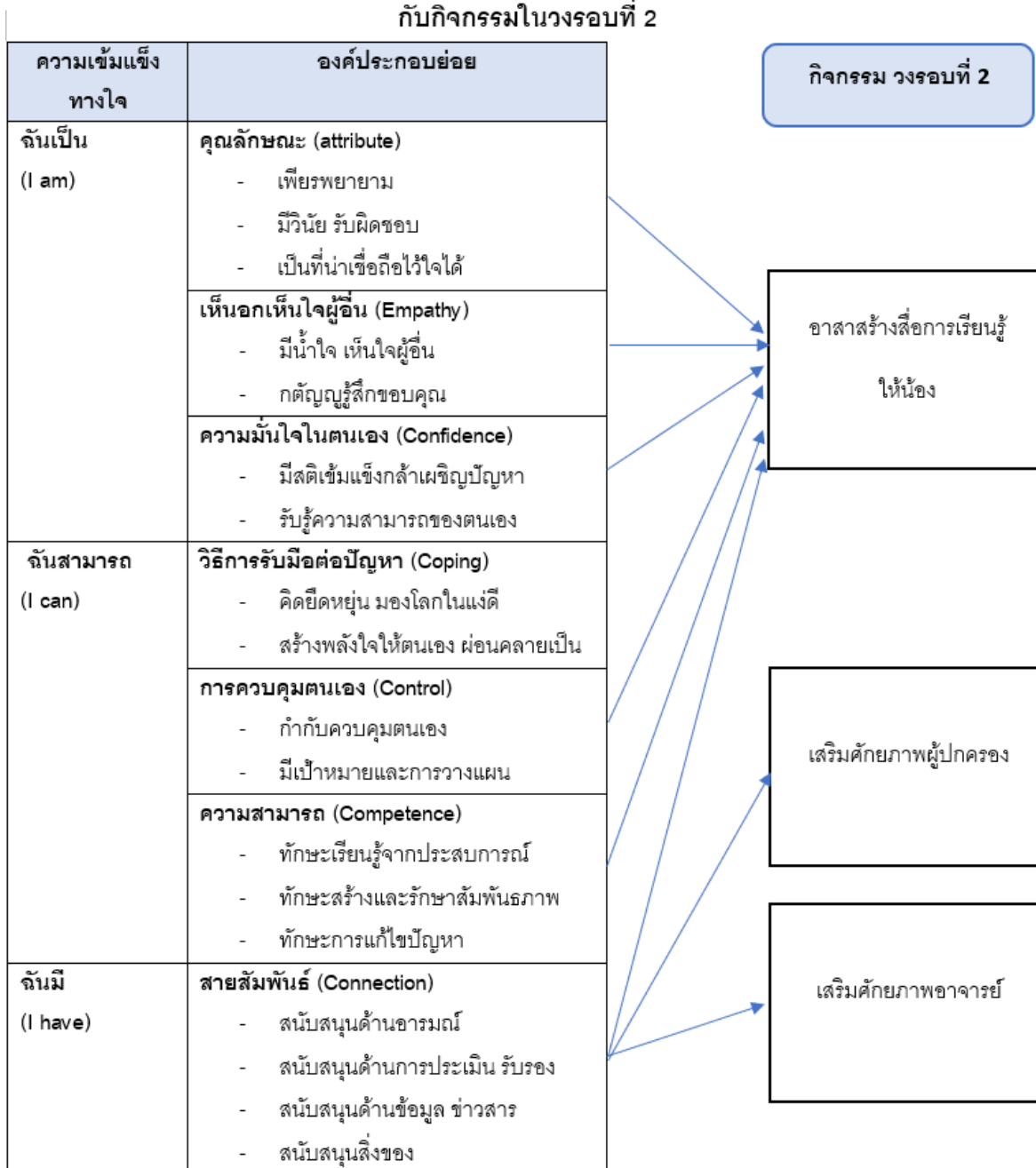
นอกจากนี้นักเรียนได้สะท้อนถึงวิธีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองผ่านการสื่อสาร และการกระทำที่ทำให้เขารู้สึกเสียใจ เช่น

“แม่ชอบพูดว่าอุตสาห์สั่งเรียน ทำตัวแบบนี้

“เวลาทำผิดเขาก็จะบ่น ด่า ไล้ไปอยู่กับพ่อ ผมก็ไม่รู้ว่าพ่อไปอยู่ที่ไหน”

จากข้อมูลที่สำคัญเหล่านี้จึงนำมาสู่ปฏิบัติการในวงรอบที่ 2 โดยออกแบบกิจกรรมที่นักเรียนจะได้ฝึกฝนการมีความเข้มแข็งทางใจโดยการลงมือปฏิบัติจริง และการเชิญอาจารย์และผู้ปกครองเข้ามาในกระบวนการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ PPCT model โดยให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน อาจารย์กับนักเรียน และต้องการเสริมความร่วมมือในการทำงานกันระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียน โดยในการออกแบบกิจกรรมได้นำข้อมูลลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 มาประยุกต์ในการออกแบบรายละเอียดของกิจกรรม ดังภาพประกอบ 13

ความเชื่อมโยงของผลวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจ องค์ประกอบย่อย
กับกิจกรรมในวงรอบที่ 2



ภาพประกอบ 13 ความเชื่อมโยงของผลการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 ความเข้มแข็งทางใจ
องค์ประกอบย่อย และกิจกรรมในวงรอบที่ 2

1. ขั้นตอนการวางแผน

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่มาจากการสะท้อนผลการปฏิบัติในวงรอบที่ 1 มาวางแผนปรับปรุงและออกแบบกิจกรรมในวงรอบที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการวางแผนปรับปรุงกิจกรรมให้บรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ด้วยเทคนิคการสนทนากลุ่มกับตัวแทนผู้บริหารและคณะครูผู้เข้าร่วมวิจัย จัดขึ้นวันอังคารที่ 17 มกราคม พ.ศ.2566 ณ ห้องวิชาการ โรงเรียนพื้นที่วิจัย มีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด 5 คนประกอบไปด้วย ผู้วิจัย จำนวน 1 คน ครูผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 3 คน และรองผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 1 คน โดยกำหนดกิจกรรมในวงรอบที่ 2 ดังนี้

ตาราง 29 การวางแผนกิจกรรมในวงรอบที่ 2

ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	การสะท้อนผลในวงรอบที่ 1	กิจกรรมในวงรอบที่ 2
นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษามีความเข้มแข็งทางใจมากขึ้น	การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดวางแผน การสื่อสาร การตัดสินใจ ความรับผิดชอบ และการทำงานเป็นทีม ควรเป็นกิจกรรมที่จำนวนคนในทีมไม่มากเกินไปเพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม และมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ในการทำงาน	กิจกรรม อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง

ตาราง 29 (ต่อ)

ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่คาดหวัง	การสะท้อนผลในวงรอบที่ 1	กิจกรรมในวงรอบที่ 2
<p>ผู้ปกครองมีความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับบุตรหลาน</p>	<p>จากข้อมูลที่รวบรวมได้จากกิจกรรม A-I-C พบว่าผู้ปกครองส่วนหนึ่งยังมีวิธีการสื่อสารเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนไม่เหมาะสม และนักเรียนได้สะท้อนผ่านการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองในกลุ่มปรึกษา พบว่ามีหลายครั้งที่นักเรียนรู้สึกเสียใจที่ได้ยินผู้ปกครองตำว่า หรือซ้ำได้</p>	<p>โปรแกรมเสริมสร้างศักยภาพผู้ปกครองในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน</p>
<p>อาจารย์มีความสามารถในการจัดกิจกรรมและอบรมสั่งสอนเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน</p>	<p>ข้อมูลจากวงสะท้อนผลลัพธ์ในวงรอบที่ 1 และนักเรียนได้สะท้อนผ่านการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองในกลุ่มปรึกษา พบว่า อาจารย์ในโรงเรียนมีความรู้ด้านจิตวิทยาการปรับพฤติกรรมนักเรียนและการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนไม่เท่ากัน อาจารย์บางคนแท้จริงแล้วมีความหวังดีแต่ขาดความสามารถในการสื่อสารเพื่อจูงใจให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์</p>	<p>โปรแกรมเสริมสร้างศักยภาพอาจารย์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน</p>

1.1 กิจกรรม อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องการจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในระดับบุคคลของนักเรียนทุนเสมอภาค เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนเริ่มมีการตระหนักในจุดแข็งของตนเอง ใช้ความเข้มแข็งของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายและเตรียมการสำหรับการรับมือปัญหาอุปสรรคที่อาจจะพบต่อไป รวมไปถึงการฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างคุณลักษณะหรือทักษะใหม่ภายในกลุ่มปรึกษา ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่มทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองและโลกภายนอกในระดับหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่มั่นใจว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มออกสู่การปฏิบัติจริงได้อย่างไร จึงเป็นที่มาของการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งให้กับนักเรียนโดยตรงในวงรอบที่ 2 โดยต้องการส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความสามารถในการวางแผนและปฏิบัติตามแผน โดยสามารถกำกับตนเองให้ทำงานจนบรรลุเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับอาจารย์ และการส่งเสริมเรื่องความมีน้ำใจและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ที่ประชุมจึงมีมติว่าจะออกแบบเป็นกิจกรรมจิตอาสาโดยให้นักเรียนมีบทบาทหลัก

ผู้วิจัยร่วมกับคณะครูผู้วิจัยได้พิจารณาข้อมูลกิจกรรมจิตอาสาที่โรงเรียนเคยมอบหมายให้นักเรียนทำ และการสะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรมเหล่านั้นในกิจกรรม A-I-C เพื่อมาวางแผนกำหนดประเด็นให้นักเรียนทำกิจกรรมจิตอาสา โดยอยากได้กิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนคิด วางแผน ทดลองใช้ ไปจนถึงขั้นตอนของลงมือปฏิบัติ และรับทราบผลการสะท้อนผลงาน นอกจากนี้อยากเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบ แต่ยังไม่มีโอกาสได้ทำ และเป็นประโยชน์ทั้งกับนักเรียนและผู้ที่ได้รับ จากการศึกษาข้อมูลและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จากที่ประชุมมีมติให้ทำสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบ การ์ดเกม หรือ บอร์ดเกม เพื่อไปสอนน้องในระดับชั้นประถม โดยนักเรียนกลุ่มเป้าหมายต้องร่วมมือร่วมแรงกันทำตั้งแต่กระบวนการแรกคิดรูปแบบเกม หาข้อมูลแบบบทบาทหน้าที่ ปฏิบัติตามแผนจนงานสำเร็จ โดยจะมีอาจารย์คอยสนับสนุนการให้คำแนะนำปรึกษา การช่วยเหลือในบางขั้นตอน และการสนับสนุนทรัพยากร ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาหลายวัน และนักเรียนต้องมีการนัดหมายการทำงานร่วมกันหลายครั้งจนกว่างานจะสำเร็จ

1.2 โปรแกรมเสริมสร้างศักยภาพผู้ปกครองในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน

ผู้วิจัยร่วมกับคณะครูผู้วิจัยได้พิจารณาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับผู้ปกครองที่รวบรวมได้จากกรวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 กิจกรรม A-I-C และจากกิจกรรมการปรึกษากลุ่มที่นักเรียนได้

เล่าถึงครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดู มีความเห็นว่าผู้ปกครองควรได้มีการเสริมความรู้และทักษะเบื้องต้นที่สำคัญเพื่อที่จะสามารถทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนทางอารมณ์ให้กับบุตรหลานได้ จึงกำหนดหัวข้อเรื่องเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกวัยรุ่น วิธีการฟังลูกสื่อสาร วิธีการสื่อสารกับลูก และการฝึกปฏิบัติ โดยออกแบบกิจกรรมที่มีการนำหลักการของแนว SB-CBT เข้ามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการอบรม

1.3 โปรแกรมเสริมสร้างศักยภาพอาจารย์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน

ผู้วิจัยร่วมกับคณะครูผู้วิจัยได้พิจารณาข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับอาจารย์ที่รวบรวมได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพระยะที่ 1 กิจกรรม A-I-C และจากการสะท้อนของนักเรียนจากกิจกรรมในวงรอบที่ 1 มีความเห็นว่าอาจารย์ควรได้มีการเสริมความรู้และทักษะเบื้องต้นที่สำคัญ เรื่องเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ(Resilience) ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น การสื่อสารเชิงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับวัยรุ่น การฝึกฝนเทคนิคการผ่อนคลาย และระบบการดูแลช่วยเหลือทางสุขภาพจิตแก่นักเรียน โดยออกแบบกิจกรรมที่มีการนำหลักการของแนว SB-CBT เข้ามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการอบรม

2. ขั้นตอนปฏิบัติการและการสังเกต

ขั้นปฏิบัติการและการสังเกต ในวงรอบที่ 2 เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยของโรงเรียน โดยกลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา อาจารย์ทุกคนของโรงเรียน และผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย รายละเอียดมีดังนี้

2.1) กิจกรรม อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง

กิจกรรม อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง มีกระบวนการเตรียมงาน และการจัดกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

ประชุมเตรียมงานครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 9 คน ประกอบไปด้วย นักวิจัยจำนวน 1 คน ครูแนะแนว 1 คน และนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 7 คน ครั้งนี้เป็นครั้งแรกในการประชุมเพื่อร่วมกันกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการจะไปทำจิตอาสา กำหนดประเด็นในการทำสื่อ และการออกแบบสื่อที่เหมาะสมกับประเด็น จากการประชุมและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ประชุมสรุปตรงกันว่า จะทำสื่อในรูปแบบเกมการ์ดห่วงโซ่อาหาร สำหรับนำไปจัดกิจกรรมให้นักเรียนระดับประถมศึกษา โดยจะนำเกมดังกล่าวไปใช้ร่วมกับการแนะแนวศึกษาต่อให้นักเรียนใกล้เคียง จากนั้นจึงได้ร่วมกันคิดรายการอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้

ประชุมเตรียมงานครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 10 คน ประกอบไปด้วย นักวิจัยจำนวน 1 คน ครูแนะแนว 1 คน และนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 8 คน หลังจากได้รูปแบบเกมแล้ว วันนี้ได้มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ในการทำงาน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่รับผิดชอบในการคิดชื่อสัตว์ในแต่ละกลุ่ม ประกอบไปด้วย พืช สัตว์กินพืช สัตว์กินเนื้อ และการดพิเศษ จากนั้นได้มีการ แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบเพื่อนำงานกลับไปทำที่บ้าน คือหน้าที่ของการตัดกระดาษเป็นการทำให้ได้ขนาดเท่าๆ กัน และหน้าที่ในการค้นหารูปภาพของสัตว์ตามรายการที่เพื่อนได้คิดไว้ โดยนัดหมายให้ส่งภาพสัตว์ที่รวบรวมเรียบร้อยแล้วให้ครูแนะแนวทางไลน์เพื่อให้ครูช่วยปริ้น

ประชุมเตรียมงานครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 เนื่องจากนักเรียนชั้น ม. 2 มีการทำกิจกรรมอื่นของโรงเรียน ดังนั้นผู้เข้าร่วมประชุมจึงมีจำนวนเพียง จำนวน 7 คน ประกอบไปด้วย นักวิจัยจำนวน 1 คน ครูแนะแนว 1 คน และนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย (ม.3) จำนวน 5 คน งานในวันนี้คือการนำภาพพืชและสัตว์ที่ครูแนะแนวปริ้นไว้มาช่วยกันติดลงบนกระดาษแข็ง จากนั้นจึงมีการทดลองเล่น ซึ่งหลังจากทดลองเล่นได้มีการสอบถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนสะท้อนคิดถึงสิ่งที่เหมาะสมแล้ว และสิ่งใดที่ต้องปรับปรุง นักเรียนให้ความเห็นว่าจำนวนการ์ดพืชและสัตว์ รวมถึงการ์ดพิเศษ มีความเหมาะสมแล้ว แต่เพื่อให้เกมการ์ดห้วงโซ่อาหารนี้สนุก และมีความชัดเจนในการตัดสินใจเล่นมากขึ้น นักเรียนเสนอว่าควรมีการพิมพ์ชนิดของสัตว์ปะลงบนรูปภาพด้วย เพราะภาพบางภาพไม่ชัดเจนว่าเป็นสัตว์ชนิดใดเนื่องจากมีลักษณะใกล้เคียงกัน และเสนอให้พิมพ์รายชื่อสัตว์เป็นตารางสำหรับดูเป็นแนวทางเฉลยคำตอบ ซึ่งนักเรียนและครูได้รับไปดำเนินการเพิ่มเติมเพื่อให้การ์ดสมบูรณ์ขึ้น จากนั้นชวนนักเรียนสะท้อนถึงความสำเร็จของการทำเกมในครั้งนี้

วันจัดกิจกรรม อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง จัดขึ้นในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 โดยมีการนำเกมการ์ดห้วงโซ่อาหารเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 2 โรงเรียนคือ โรงเรียนบางนา และโรงเรียนชุมชนวัดไก่อเตี้ย โดยมีนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 5 คน ครู จำนวน 2 คน และผู้วิจัย จำนวน 1 คน ซึ่งนักเรียนมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ในการอธิบายวิธีการเล่น การแจกอุปกรณ์และซองรางวัล การช่วยเหลือน้องในขณะเล่นเกม และการตรวจสอบการเฉลยคำตอบในบางช่วงที่ไม่แน่ใจคำตอบ หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นได้มีการสะท้อนผลการปฏิบัติร่วมกันทันทีก่อนไปเริ่มทำกิจกรรมในโรงเรียนถัดไป

จากการสังเกตการณ์ปฏิบัติการธรรมตั้งแต่ขั้นเตรียมการพบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้ความร่วมมือและกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรมดี ซึ่งในช่วงแรกที่เป็นช่วงระดมความคิด และการช่วยกันคิดชื่อสัตว์ตามกลุ่มที่กำหนด สังเกตว่านักเรียนยังไม่มั่นใจ แต่หลังจากที่ครูแนะแนวและผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลป้อนกลับ เช่น ถูกต้องแล้ว ดีแล้ว หรือการให้แนวทางยืนยันคำตอบโดยลองให้ค้น google เพื่อตรวจสอบคำตอบพบว่านักเรียนมีความมั่นใจและสามารถทำงานได้รวดเร็วขึ้น นักเรียนมีความรับผิดชอบโดยกลุ่มที่แบ่งกันนำงานกลับไปทำที่บ้าน สามารถส่งงานได้ตามที่นัดหมายทำให้เกมการ์ดห่วงโซ่อาหารสำเร็จล่วงหน้าก่อนวันกิจกรรม เป็นไปตามแผน ส่วนวันจัดกิจกรรมนักเรียนมีการแบ่งบทบาทหน้าที่กันตามความถนัดหรือจุดแข็งของแต่ละคน เช่น มอบหมายให้พี่ปี 3 ที่ทราบกระบวนการเล่นแม่นยำกว่าคนอื่นและมีทักษะในการสื่อสารเป็นผู้อธิบายวิธีการเล่น ส่วนคนที่ไม่ได้เข้าร่วมในขั้นเตรียมการในบางครั้ง จะคอยช่วยเหลือน้องในการเล่น และการเล่นคำตอบ ซึ่งหลังจากเสร็จกิจกรรมในโรงเรียนแรกพบว่านักเรียนประทับใจที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับน้อง รู้สึกว่าสิ่งที่ตนทำมีประโยชน์ที่เห็นน้องให้ความร่วมมือ สนุกสนานพร้อมๆกับมีความรู้เพิ่มขึ้น ซึ่งนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอธิบายว่าตนเองมีความรู้เพิ่มเติมขึ้นเช่นกัน เพราะบางอย่างก่อนหน้านี้ไม่แน่ใจ แต่หลังจากที่มาทำเกมดังกล่าวจึงต้องมีการค้นคว้า และตรวจสอบคำตอบ ทำให้มีความรู้ในเรื่องสัตว์เพิ่มมากยิ่งขึ้น

2.2) กิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพผู้ปกครองในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน

กิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพผู้ปกครองในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน จัดขึ้นในวันวันพฤหัสบดีที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2566 ณ ห้องประชุม โรงเรียนพื้นที่วิจัย โดยวิทยากรคือผู้วิจัยและครูแนะแนว มีผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 5 คน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 30 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพผู้ปกครอง

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริมลูก
1. ลูกคือดวงใจ	30 นาที	<p>การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>แนวคิด Strengths-based CBT การค้นหาจุดแข็ง การเกิดความหวังและแรงจูงใจ การสนับสนุนทางสังคม ด้านอารมณ์</p> <p>แนวคิด SB-CBT ชั้นค้นหา (search for strengths)</p>	<p>วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมดูคลิปสั้นและชวนสนทนา</p> <p>วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมสนทนาถึงเรื่องราวระหว่างตนเองและบุตร เช่น สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่และบุตรประทับใจเมื่อได้อยู่ร่วมกัน อะไรที่ท่านเต็มใจเข้ามาร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองฯ ในครั้งนี้ เป็นต้น โดยวิทยากรพยายามชวนผู้อบรมให้เห็นถึงแง่มุมในเชิงบวก จุดแข็งของผู้ปกครอง และครอบครัว เช่น ความห่วงใย ความรัก ความสนุกสนาน การอยากเห็นเขาประสบความสำเร็จ เป็นต้น และสรุปประเด็นเพิ่มเติมที่ได้จากการดูคลิปและประสบการณ์ของผู้ปกครอง</p>	ฉันมี (I have)

ตาราง 30 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริมลูก
2. เข้าใจลูกวัยรุ่น	30 นาที	แนวคิด Strengths-based CBT การระบุปัญหาและวางเป้าหมาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ แนวคิด SB-CBT ขั้นค้นหา (search for strengths) และขั้นสร้าง (Construct Personal model of resilience)	วิทยากรแจกใบความรู้เรื่อง “พัฒนาการลูกวัยรุ่น” และชวนผู้เข้าอบรมสนทนาถึงพฤติกรรมลูกวัยรุ่น วิทยากรอธิบายถึงความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมอบรมได้อธิบายถึงวิธีการที่ใช้ในการสื่อสารกับลูกวัยรุ่นทั้งแนวทางที่สำเร็จและไม่สำเร็จ วิทยากรสรุปถึงวิธีการสื่อสารกับลูกที่ประสบความสำเร็จ โดยเชื่อมโยงให้เห็นแง่มุมเชิงบวกหรือจุดแข็งของครอบครัวที่ได้จากกิจกรรมที่ 1 ลูกคือดวงใจ มาใช้เสริมพลังและวางเป้าหมายสำหรับการเปลี่ยนแปลง	ฉันมี (I have)
3. ฟังลูกสื่อสาร	1 ชั่วโมง	แนวคิด Strengths-based CBT การสำรวจ การพัฒนาความสนใจ จุดแข็ง และแรงบันดาลใจ ทักษะพื้นฐานในการฟังและการสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ แนวคิด SB-CBT ขั้นใช้ (Apply Personal model of resilience)	วิทยากรขอให้ผู้เข้าอบรมออกมาแสดงบทบาทสมมติจำนวน 2 คน โดยคนหนึ่งสวมบทบาทเป็นผู้ปกครอง อีกคนสวมบทบาทเป็นลูก วิทยากรแบ่งกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบฝึกหัด “รับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของเด็ก” และนำเสนอให้กลุ่มใหญ่ฟัง วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปความรู้สึกคือ สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อความรู้สึกถูกปฏิเสธ พ่อแม่และเด็กจะเป็นปฏิปักษ์ต่อกันมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเรา “รับรู้ความรู้สึกของเด็ก” นั่นคือเรากำลังให้ความช่วยเหลือให้เขา “ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง” และเมื่อเขามีความชัดเจนในตัวตนที่แท้จริง เขาก็จะมีความเข้มแข็งที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของตัวเองต่อไปได้	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)

ตาราง 30 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริมลูก
4. สื่อสารให้ลูกฟัง	1 ชั่วโมง	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผน และก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การสนับสนุนทางสังคม ด้านการประเมิน/รับรอง การสนับสนุนทางสังคม ด้านข้อมูล แนวคิด SB-CBT ขั้นใช้ (Apply Personal model of resilience)	วิทยากรบรรยายเรื่อง I-You message และการกล่าวคำชมเชยลูก วิทยากรบรรยายเรื่อง “การสื่อสาร เพื่อให้เกิดความร่วมมือ” พร้อมยกตัวอย่างประกอบ แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมให้ทำแบบฝึกหัดการสื่อสารกับลูก นำเสนอในกลุ่ม และวิทยากรสรุป	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)
5. ฝึกปฏิบัติการสื่อสารฯ และสะท้อนผลการฝึกปฏิบัติ	2 ชั่วโมง	แนวคิด Strengths-based CBT การสำรวจ การพัฒนาความสนใจ จุดแข็ง และแรงบันดาลใจ ระบุปัญหา วางแผน และก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การประเมินทบทวนความต่อเนื่อง (Continuous evaluation) การสนับสนุนทางสังคม แนวคิด SB-CBT ขั้นนำไปปฏิบัติ (Practice)	วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติการสื่อสารเชิงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลูก หลังจากการแสดงจบลงให้ตัวแทนกลุ่มอธิบาย และสะท้อนการฝึกปฏิบัติ จากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มอื่นๆ ร่วมกันสะท้อนผลการฝึกปฏิบัติ และให้คำแนะนำ วิทยากรเป็นแบบอย่างในการกล่าวชื่นชมโดยอธิบายถึงพฤติกรรมความร่วมมือ ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ตลอดจนจุดแข็งหรือพฤติกรรมที่ดีของผู้เข้าอบรม ความรู้สึกของวิทยากร และกล่าวชื่นชม พร้อมทั้งสรุปให้เห็นประโยชน์ของการสื่อสารที่มีผลต่อลูก	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)

ตาราง 30 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริมลูก
6. สรุปกิจกรรม	1 ชั่วโมง	การมีส่วนร่วมในการ ทบทวนความต่อเนื่องและให้ข้อเสนอแนะ แนวคิด SB-CBT ชี้้นำไปปฏิบัติ (Practice)	วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวน ความรู้ที่ได้จากการอบรม การเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของตน การเปลี่ยนแปลง การนำไปใช้ ประโยชน์ และข้อเสนอแนะ	
รวม	6 ชั่วโมง			

จากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการอบรม จะเห็นได้ว่าการบรรยายและการดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามโปรแกรมที่ได้ออกแบบไว้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ผู้ปกครองมีความสนใจต่อเนื้อหาและกิจกรรมของโปรแกรม ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการอบรม เลี้ยงดูบุตรหลานของตน โดยเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่ได้รับจากการอบรมทั้งในการปฏิบัติที่แตกต่างและสิ่งที่ปฏิบัติเหมือนกัน ส่วนกิจกรรมที่ต้องมีการลงมือปฏิบัติ เช่น การร่วมกันระดมความคิดในการตอบใบงาน หรือการแสดงบทบาทสมมติ ภายหลังจากได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติไปก็สามารถแสดงพฤติกรรมและสื่อสารเชิงบวกได้อย่างเหมาะสม โดยหลังการอบรมผู้ปกครองสะท้อนว่ากิจกรรมดีทุกกิจกรรม และอยากให้มีการอบรมแบบนี้ต่อเนื่อง เมื่อมีความรู้ใหม่ ๆ

2.3) กิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพอาจารย์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน

เสริมสร้างศักยภาพอาจารย์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT สำหรับนักเรียน จัดขึ้นในวันที่ 1-2 มีนาคม พ.ศ.2566 ณ ห้องประชุมโรงเรียนพื้นที่วิจัย โดยวิทยากรคือ ผู้วิจัยและทีมอาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ส่วนวันที่ 2 วิทยากรคือ นักจิตวิทยา โรงพยาบาลปทุมธานี โดยมีอาจารย์เข้าร่วมกิจกรรมอบรมจำนวน 15 คน ดังมีรายละเอียดกิจกรรมดังต่อไปนี้

ตาราง 31 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพอาจารย์

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริม
วันที่ 1 มีนาคม 66				
1. "Check in"	30 นาที	SB-CBT การสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม แนวคิด SB-CBT ขั้นค้นหา (search for strengths)	วิทยากรขอให้นักเรียนนั่งลงเป็นกลุ่ม วิทยากรนำผู้อบรมหลับตาคิดย้อนกลับด้วยการทำ Breathing Exercise วิทยากรให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยกันตามประเด็น เขานึกถึงอย่างไร ความคาดหวังต่อการเรียนรู้ครั้งนี้ วิทยากรสรุปภาพรวมของความรู้สึกและความคาดหวังของผู้อบรม พุดเชื่อมโยงถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม วิทยากรชี้แจงความก้าวหน้าของการจัดกิจกรรมต่อจากครั้งก่อน วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ กำหนดการข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม และรายละเอียดของกิจกรรม รวมถึงการเปิดโอกาสให้ผู้อบรมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)
2. "ความหมายคุณค่า บนเส้นทางอาชีพครู"	30 นาที	แนวคิด Strengths-based CBT การสำรวจ การพัฒนาความสนใจ จุดแข็ง และแรงบันดาลใจ แนวคิด SB-CBT ขั้นค้นหา (search for strengths)	วิทยากรกล่าวเชิญชวนผู้อบรมให้ตั้งใจดูวิดีโอสั้น หลังจากดูวิดีโอจบ วิทยากรชวนผู้อบรมสนทนาในกลุ่มร่วมกัน เกี่ยวกับความประทับใจ คุณค่า ความหมาย บทบาท จุดแข็ง/ข้อดีในตัวของคุณครู วิทยากรชวนผู้อบรมสนทนาถึงเรื่องราวระหว่างตนเองและนักเรียน เช่น สิ่งที่คุณครูและนักเรียนประทับใจเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกัน หรือได้ช่วยเหลือกัน อะไรทำให้ท่านยังคงเป็นครูที่ตั้งใจในการอบรมสั่งสอนนักเรียน เป็นต้น โดยวิทยากรพยายามชวนผู้อบรมให้เห็นถึงแง่มุมในเชิงบวก จุดแข็งของตนเอง และโรงเรียน เช่น ความหวังใจ ความรัก ความปรารถนาดี ความทุ่มเท การอยากเห็นเขาประสบความสำเร็จ การเข้าใจนักเรียน เป็นต้น และสรุปประเด็นเพิ่มเติมที่ได้จากการดูคลิปและประสบการณ์ของคุณครู	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)

ตาราง 31 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริม
1. “คืนข้อมูลและทำความเข้าใจกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)”	30 นาที	แนวคิด Strengths-based CBT การสำรวจ การพัฒนาความสนใจ จุดแข็ง และแรงบันดาลใจ แนวคิด SB-CBT ขั้นสร้าง (Construct Personal model of resilience)	วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอ เรื่อง “A lesson on Resilience” เมื่อคลิกจบวิทยากรชวนผู้เข้าอบรมพูดคุยถึงความหมาย และองค์ประกอบของ Resilience วิทยากรนำเสนอผลที่สำคัญจากการวิจัยในระยที่ 1 วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้พูดถึงเรื่องที่เคยช่วยเหลือนักเรียนแล้วประสบความสำเร็จ และบทวนจุดแข็งของตนเองคืออะไร และจะนำจุดแข็งนั้นมาช่วยพัฒนานักเรียน และการดูแลนักเรียนได้อย่างไร	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)
2. “ทักษะการให้คำปรึกษาและการปฐมพยาบาลทางใจนักเรียนด้วยหลัก 3L”	1.15 ชั่วโมง	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผน และก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แนวคิด SB-CBT ขั้นใช้ (Apply Personal model of resilience)	วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน เช่น การสังเกต การรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทวนความ และการสรุป และกระบวนการปฐมพยาบาลทางใจ (3L) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากับนักเรียนที่กำลังมีเรื่องไม่สบายใจ วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมสะท้อนถึงผลการปฏิบัติ ดังนี้ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ สิ่งที่ยังไม่เข้าใจ สิ่งที่ยังไม่เห็นด้วย สิ่งที่ทำให้อยากร่วมใจในการทำการปฐมพยาบาลทางใจ	ฉันมี (I have)

ตาราง 31 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริม
1. “การสื่อสารเชิงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล 5G”	1.30 ชั่วโมง	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผน และก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แนวคิด SB-CBT ชี้นำไปปฏิบัติ (Practice)	วิทยากรบรรยายเรื่อง “การสื่อสารเพื่อไม่เกิดความร่วมมือ และการกล่าวคำชมเชยเด็ก” พร้อมยกตัวอย่างประกอบให้ผู้เข้าอบรมทั้ง 3 กลุ่ม เลือกประเด็นสำหรับการฝึกปฏิบัติการสื่อสารเชิงบวก จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติการสื่อสารเชิงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักเรียน หลังจากการแสดงจบลงให้ตัวแทนกลุ่มอธิบายและสะท้อนภาคปฏิบัติ จากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มอื่น ๆ ร่วมกันสะท้อนผลภาคปฏิบัติ และให้คำแนะนำ	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)
2. “การจัดการอารมณ์และเทคนิคการผ่อนคลาย”	45 นาที	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผน และก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ แนวคิด SB-CBT ชี้นำไปปฏิบัติ (Practice)	วิทยากรและผู้เข้าอบรมร่วมกันจัดกลุ่มวิธีการรับมือกับความเครียด และนำเสนอข้อมูล วิทยากรเพิ่มเติมวิธีการรับมือกับความเครียดและภาวะผ่อนคลาย โดยเชิญชวนผู้เข้าอบรมให้อ่านเอกสารใบความรู้ “การปรับตัวต่อความเครียดและภาวะผ่อนคลาย” วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมได้ฝึกทักษะ “การผ่อนคลายความเครียดด้วยการจินตนาการ” และ “เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมได้สะท้อนตามประเด็น 1) ความรู้สึกที่ได้ฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียดวันนี้ 2) มีความแตกต่างกับวิธีการเดิมที่เคยใช้มาหรือไม่อย่างไร 3) จะนำสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัตินี้ไปใช้อย่างไร	ฉันมี (I have) ฉันสามารถ (I can)

ตาราง 31 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริม
1. “Check out สะท้อนผลการฝึกอบรมและข้อเสนอแนะ”	30 นาที	การมีส่วนร่วมในการทบทวนความต่อเนื่องและให้ข้อเสนอแนะ แนวคิด SB-CBT ขั้นนำไปปฏิบัติ (Practice)	วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนความรู้ที่ได้จากการอบรม การเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของตน การเปลี่ยนแปลง การนำไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอแนะ	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)
วันที่ 2 มีนาคม 66				
2. การดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในโรงเรียน	60	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผนและก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การสนับสนุนทางสังคม	วิทยากรชวนสนทนาถึงการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน ปัญหาของนักเรียน โดยการสนทนาร่วมกัน วิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิต องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้นักเรียน	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)
3. การจัดระบบดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในโรงเรียน	60	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผนและก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การสนับสนุนทางสังคม		ฉันมี (I have)

ตาราง 31 (ต่อ)

กิจกรรม	ระยะเวลา	แนวคิดพื้นฐาน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	องค์ประกอบที่มุ่งส่งเสริม
1. การใช้แบบประเมินเพื่อการคัดกรองนักเรียน	90	แนวคิด Strengths-based CBT ระบุปัญหา วางแผนและก้าวผ่านอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การสนับสนุนทางสังคม	วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกใช้ แปลผลแบบประเมินเพื่อคัดกรอง และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ	ฉันมี (I have)
2. “Check out สะท้อนผล การฝึกอบรม และ ข้อเสนอแนะ”	30	การมีส่วนร่วมในการทบทวนความต่อเนื่องและให้ข้อเสนอแนะ	วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนความรู้ที่ได้จากการอบรม การเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของตน การเปลี่ยนแปลง การนำไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอแนะ	ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can)

จากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม จะเห็นได้ว่าทีมวิทยากรมีการถ่ายทอดความรู้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ มีการดำเนินกิจกรรมตามหัวข้อและแผนกิจกรรมตามที่ได้ออกแบบไว้ แม้จะมีการปรับเรื่องเวลาในแต่ละกิจกรรมเล็กน้อย แต่ลำดับกิจกรรมเป็นไปตามแผน คุณครูมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจที่มากขึ้น มีความตื่นตัวต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น เพราะเห็นความสำคัญในบทบาทของอาจารย์ที่จะช่วยดูแลช่วยเหลือนักเรียน และมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นเบื้องต้นในการให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษากับนักเรียนได้

3. ชั้นสะท้อนการปฏิบัติ

3.1 ผลลัพธ์ในการเปลี่ยนแปลง

3.1.1 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความมั่นใจในการเสนอความคิดเห็นที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมที่จัดขึ้นกระตุ้นให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นบนพื้นที่ปลอดภัย นักเรียนมีการพัฒนาความรับผิดชอบในตนเองมากขึ้น โดยเริ่มเปลี่ยนแปลงจากการพยายามติดต่ออาจารย์เพื่อแก้ไขผลการเรียนที่ยังไม่สมบูรณ์ของตนเอง

นอกจากนี้พบว่าสัมพันธภาพของนักเรียนกับเพื่อนชั้นปีเดียวกันและเพื่อนรุ่นน้องมีความสนิทสนมกันมากขึ้น

3.1.2 การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครอง ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดที่มีต่อลูกของตนซึ่งอยู่ในวัยรุ่น สรุปการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ปกครอง ดังนี้

3.1.2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยตั้งแต่นั้นประชุมระดมสมองในกิจกรรม A-I-C การเข้าร่วมประชุมกับทางโรงเรียน และการเข้าอบรมพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองในการดูแลเลี้ยงดูบุตรหลาน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองคือ ผู้ปกครองมีความเข้าใจเรื่องพัฒนาการของลูกวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น ว่าเป็นช่วงวัยที่มีอารมณ์รุนแรงเปลี่ยนแปลงเร็ว และยังสับสนในบทบาทที่บางครั้งเป็นผู้ใหญ่และในบางครั้งยังคงมีความเป็นเด็ก โดยผู้ปกครองสะท้อนว่าตนเองมีความเข้าใจในตัวลูกมากขึ้นว่าเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน มีความสับสนในการแสดงบทบาทแบบเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ และการมีพฤติกรรมตามศิลปินที่ชื่นชอบ เข้าใจความแตกต่างของบริบทการเติบโตระหว่างกาลสมัยของผู้ปกครองและของบุตรหลาน ที่สามารถทำให้เกิดการเปิดใจยอมรับความแตกต่างในความคิดความเชื่อระหว่างวัยได้มากยิ่งขึ้น

3.1.2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึก ผู้ปกครองให้ข้อมูลสะท้อนว่าเมื่อมุมมองต่อลูกที่มีความเข้าใจเปลี่ยนไปว่าลูกเริ่มโต จึงมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ไปตามวัยที่ทำให้บางครั้งดีใจและไม่เชื่อฟัง ส่งผลให้ผู้ปกครองมีอารมณ์ในเชิงลบต่อพฤติกรรมของลูกน้อยลง ประกอบกับเมื่อลูกสื่อสารข้อความที่มีอารมณ์หรือความต้องการบางอย่างแฝงอยู่ ผู้ปกครองได้นำเทคนิคการฟังและการจับความรู้สึกไปใช้ โดยพูดคุยให้สอดคล้องกับที่ลูกสื่อสาร เมื่ออารมณ์สงบลงจึงว่ากล่าวตักเตือนลูก ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้นในครอบครัว ผู้ปกครองรู้สึกว่าการมีความสุขที่ได้พูดคุยกับลูกได้มากยิ่งขึ้น

3.1.2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ผู้ปกครองมีทักษะในการสื่อสารกับลูกเป็นไปในเชิงบวก โดยมีการฟังและสะท้อนความรู้สึกของลูกได้ภายหลังเข้าร่วมอบรมและตระหนักถึงความสำคัญของวิธีการสื่อสารที่มีผลต่อความรู้สึกของนักเรียน นอกจากนี้การได้แลกเปลี่ยนกับผู้ปกครองของนักเรียนคนอื่น ยังเป็นการขยายมุมมองต่อวิธีการจัดการปัญหากันในกลุ่มทั้งวิธีการที่ได้ผลดีและที่ยังไม่ได้ผล โดยสามารถเลือกนำวิธีการที่ได้ผลไปปรับใช้ได้กับครอบครัวของตนเองได้ ผู้ปกครองได้มีทักษะการสื่อสารเชิงบวกกับลูกวัยรุ่นเพิ่มมากยิ่งขึ้น เช่น การฟังความรู้สึกของลูกเมื่อลูกสื่อสารมา นำเทคนิคการชมลูกไปใช้เมื่อเห็นว่าลูกทำพฤติกรรมที่ดี และการชมก่อนบอกถึงสิ่งที่อยากให้ลูกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยผู้ปกครองได้มีการนำความรู้ที่

ได้จากกการฝึกปฏิบัติไปใช้จริง นอกจากนี้ผู้ปกครองตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียนในการอบรมพัฒนาบุตรหลานของตนเองร่วมกับโรงเรียนด้วยความเต็มใจเพราะเห็นว่าเป็นโครงการที่มีประโยชน์

3.1.3 การเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม คุณครูมีความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจที่มากขึ้น และเห็นความสำคัญในบทบาทของอาจารย์ที่จะช่วยดูแลช่วยเหลือนักเรียน และเนื่องจากอาจารย์แต่ละคนมีความรู้ไม่เท่ากัน อาจารย์ที่ไม่เคยทราบเรื่องนี้มาก่อนสะท้อนว่าตนเองเกิดความเข้าใจและจะนำไปเปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารกับนักเรียน ส่วนอาจารย์กลุ่มที่มีพื้นฐานความรู้ด้านจิตวิทยาดีอยู่แล้ว เกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นว่าวิธีที่ตนเองปฏิบัติมาตลอดนั้นเหมาะสม โดยรวมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมมาก ผลการประเมินความพึงพอใจต่อภาพรวมของโครงการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 (S.D.=.414) อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านความรู้ความเข้าใจพบว่าในภาพรวมอาจารย์ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น จากเดิมก่อนเข้าร่วมโครงการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (S.D.=.743) หลังเข้าร่วมโครงการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 (S.D.=.507) รายละเอียดแสดงในตาราง 32

ตาราง 32 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของอาจารย์ผู้เข้าอบรม

รายการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
การบรรยายของวิทยากร			
วันที่ 1 มีนาคม 2566 เสริมศักยภาพครู/อาจารย์เพื่อทำหน้าที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน			
มีความรู้ ประสพการณ์ตรงกับหัวข้อบรรยาย	4.80	.414	มากที่สุด
ลำดับเนื้อหาการบรรยายเข้าใจง่าย ต่อเนื่อง	4.60	.507	มากที่สุด
มีเทคนิควิธีการฝึกอบรมที่น่าสนใจ เข้าใจง่าย ก่อให้เกิดการเรียนรู้	4.53	.604	มากที่สุด
เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถาม	4.73	.594	มากที่สุด
ตอบคำถามตรงประเด็นเข้าใจง่าย	4.67	.488	มากที่สุด
วิเคราะห์ชี้แนะแนวทางแก้ไขปัญหาคัดเจน ตรงประเด็น	4.80	.414	มากที่สุด
ภาษาที่ใช้ในการบรรยายเหมาะสม	4.80	.414	มากที่สุด
การบรรยายของวิทยากร			
วันที่ 2 มีนาคม 2566 การส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตในโรงเรียน			
มีความรอบรู้และประสพการณ์ตรงกับหัวข้อบรรยาย	4.87	.352	มากที่สุด
ลำดับเนื้อหาการบรรยายเข้าใจง่าย ต่อเนื่อง	4.60	.507	มากที่สุด
มีเทคนิควิธีการฝึกอบรมที่น่าสนใจ เข้าใจง่าย ก่อให้เกิดการเรียนรู้	4.40	.910	มาก

ตาราง 32 (ต่อ)

รายการประเมิน	คะแนนเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถาม	4.67	.617	มากที่สุด
ตอบคำถามตรงประเด็นเข้าใจง่าย	4.53	.640	มากที่สุด
วิเคราะห์ชี้แนะแนวทางแก้ไขปัญหาได้ชัดเจน ตรงประเด็น	4.73	.458	มากที่สุด
ภาษาที่ใช้ในการบรรยายเหมาะสม	4.73	.458	มากที่สุด
เนื้อหาของหลักสูตรอบรม			
เนื้อหาครอบคลุมตามเป้าหมายของโครงการ/หลักสูตร	4.80	.414	มากที่สุด
เนื้อหาเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย (ครู/อาจารย์)	4.67	.488	มากที่สุด
ระยะเวลาการอบรมเหมาะสมกับเนื้อหา	4.67	.488	มากที่สุด
ช่วงเวลาที่จัดมีความเหมาะสม	4.53	.516	มากที่สุด
การลำดับเนื้อหาหัวข้ออบรมในหลักสูตรมีความต่อเนื่องเหมาะสม	4.73	.458	มากที่สุด
สัดส่วนการอบรมระหว่างภาคทฤษฎีกับการฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม	4.67	.488	มากที่สุด
เอกสารประกอบการบรรยายมีครบถ้วนตามเนื้อหา	4.60	.507	มากที่สุด
สถานที่และการอำนวยความสะดวก			
ความพึงพอใจต่อสถานที่และสภาพแวดล้อม	4.73	.458	มากที่สุด
ความพึงพอใจต่ออาหารและเครื่องดื่ม	4.87	.352	มากที่สุด
ความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์	4.80	.414	มากที่สุด
ผลผลิตจากการเข้าอบรม			
ท่านได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ใหม่จากการอบรม	4.73	.458	มากที่สุด
ท่านสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ในการปฏิบัติงาน	4.80	.414	มากที่สุด
สิ่งที่ได้รับจากการอบรมตรงกับความคาดหวังของท่าน	4.53	.640	มากที่สุด
เนื้อหาและกิจกรรมเอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถของท่าน	4.67	.488	มากที่สุด
ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมโครงการอบรม	4.80	.414	มากที่สุด
ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมของโครงการ	4.80	.414	มากที่สุด
ความรู้และความเข้าใจ			
ก่อนเข้าอบรมท่านมีความรู้และความเข้าใจต่อเรื่องนี้เพียงใด	3.47	.743	มาก
หลังจากได้รับการอบรมท่านความรู้และความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นเพียงใด	4.60	.507	มากที่สุด

หลังการอบรม ผู้เข้าอบรมได้ร่วมกันสะท้อนต่อกิจกรรมพัฒนาศักยภาพของอาจารย์ดังต่อไปนี้

1) ในด้านความรู้สึกรู้สึก อาจารย์สะท้อนว่ากิจกรรมที่ออกมาที่มีความสนุกสนานแบบมีความรู้ นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกยินดี ประทับใจ ที่ได้รับประสบการณ์ใหม่ ความรู้ใหม่ที่จะสามารถนำมาปรับใช้ในห้องเรียน

“สนุกและมีความรู้ไปพร้อมกัน ทั้งสามารถนำไปปรับใช้กับการทำงาน การใช้ชีวิตในบ้านได้เป็นอย่างดี”

“รู้สึกได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รวมถึงได้ทำกิจกรรมร่วมกับครูท่านอื่นๆ”

“ประทับใจ เห็นครูเปิดใจ รวมถึงการเข้าถึงความคิด หรือความชอบของนักเรียน และนำมาปรับใช้ในชั้นเรียน”

“อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงตนเอง เพื่อสอนนักเรียน

2) ในด้านความคิดหรือความรู้ หลังเข้าร่วมกิจกรรมอาจารย์ได้สะท้อนสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ ได้แก่ วิธีการสื่อสารกับนักเรียน ซึ่งสามารถนำไปใช้ทั้งในบทบาทของอาจารย์และในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองได้พัฒนาตนเองไปอีกระดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติจากเดิม

“ได้เรียนรู้วิธีการพูดคุย วิธีการทำให้ตัวเองมีวิธีพูดที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกดีเมื่อได้ยิน”

“ได้ความรู้เกี่ยวกับที่ใช้ในชีวิตของความเป็นครูได้เยอะมาก ซึ่งบางเรื่องเราคิดไม่ถึงว่าจะต้องทำอะไร หรือจะพูดอย่างไร”

“กิจกรรมที่จัดในแต่ละกิจกรรม ได้ทำให้เราสะท้อนเห็นความเป็นครูมืออาชีพได้มากขึ้น ได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ได้ดีมากๆ ค่ะ ชอบคุณมากค่ะ”

“การอบรมสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์จริง”

“ขอบคุณท่านอาจารย์ที่จัดการอบรมเพื่อส่งเสริมศักยภาพความเข้มแข็งทางใจให้กับครู และขอบคุณท่านวิทยากรที่มาเล่าประสบการณ์ดีๆ ในวันนี้ค่ะ วันนี้รู้สึกดีที่พัฒนาตัวเองไปอีกก้าวค่ะ”

หลังการอบรม อาจารย์ผู้เข้าอบรมได้นำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมไปปฏิบัติจริงในครอบครัวตนเองและกับนักเรียน ซึ่งพบข้อมูลสำคัญที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับอาจารย์ โดยสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของครู ได้ดังต่อไปนี้

3.1.3.1 การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด คณะอาจารย์ที่ได้เข้าร่วมโครงการ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดไปในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น โดยมีความรู้ที่เหมาะสมเกี่ยวกับเทคนิคการฟัง และพูดคุยกับวัยรุ่น และมองว่าองค์ความรู้เหล่านี้สามารถนำไปปรับใช้ได้หลากหลายขึ้นอยู่กับสถานการณ์ นอกจากนี้ยังได้ทบทวนความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนที่สามารถส่งต่อไปปรับการดูแลที่เหมาะสมได้

“เทคนิคในการพูดคุยกับวัยรุ่นที่เดิมเราแทบจะไม่เคยได้รับฟังเขาก่อน จะเป็นเราที่พูดก่อน แล้วถามเหตุผลทีหลัง จนบางครั้งเราอาจพูดบางคำที่ส่งผลกับความรู้สึกของเด็กไปแล้ว

“เคาระบบความคิด และสามารถปรับใช้ได้ถูกที่ ถูกคน ถูกเวลา”

“เหมือนได้เปิดโลกใหม่ในการแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตที่เดิมเข้าใจว่า ตัวครูคือต้องเป็นผู้จัดการปัญหาให้นักเรียนแบบเบ็ดเสร็จทุกอย่าง แต่ความจริงคือยังมีหน่วยงานที่พร้อมให้ความช่วยเหลือซึ่งเป็นเรื่องที่มีมานานกลับไม่เคยนึกถึง”

3.1.3.2 การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึก คณะอาจารย์ที่ได้เข้าร่วมโครงการ บางส่วนมีความรู้พื้นฐานด้านจิตวิทยาและมีวิธีการสื่อสารอย่างเหมาะสมกับนักเรียนวัยรุ่น แต่ไม่มั่นใจว่าที่ปฏิบัตินั้นถูกต้องหรือไม่ ดังนั้นการเข้าร่วมโครงการและได้รับความรู้จึงเป็นการทำให้เกิดความมั่นใจในวิธีการปฏิบัติของตนเองมากยิ่งขึ้น การเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ยังเป็นการกระตุ้นให้อาจารย์ใส่ใจความรู้สึกนักเรียนในฐานะมนุษย์คนหนึ่งมากขึ้น มีการพัฒนาตนเองในเรื่องของการจัดการอารมณ์เพื่อจะได้ไปดูแลนักเรียนต่อไป

“รู้สึกได้รับการยืนยันการปฏิบัติของตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาว่าได้ทำในทางที่ถูกต้อง Happy”

“รู้สึก กระตุ้นเตือนตัวเองให้ใส่ใจเรื่องจิตใจนักเรียนมากขึ้น”

“รู้สึกได้โอบอุ้มจิตใจของตนเอง เพื่อไปแตะจิตใจนักเรียน”

“การนำเอาบางเรื่องกลับไปฝึกคิด ใจเย็นขึ้น และนำมาใช้ในชีวิตการ
เรียนการสอนใหม่”

3.1.3.3 การเปลี่ยนแปลงด้านการกระทำ การเข้าร่วมโครงการทำให้อาจารย์เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด และความรู้สึก นอกจากนี้ยังได้มีโอกาสทบทวนองค์ความรู้ในการดูแลจิตใจ ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น รวมไปถึงการสื่อสารเพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอาจารย์ได้นำวิธีการเหล่านี้ไปใช้กับนักเรียนทั้งในด้านการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง การลองใช้คำพูดใหม่ ๆ กับนักเรียน ลดการเปรียบเทียบนักเรียนกับเพื่อนคนอื่น

“เปิดโอกาสให้นักเรียนเล่าแบบไม่ตัดสิน มีหลักการขั้นตอนเพิ่มเติมตามหลักจิตวิทยา”

“ลองใช้คำพูดใหม่ ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เอาไปใช้ในห้องเรียน บางสถานการณ์พบเจอบ่อย”

“การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการพูดคุยกับนักเรียน เน้นเชิงบวก ไม่เปรียบเทียบกับเพื่อน”

3.2) ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงกิจกรรม

สำหรับการอบรมพัฒนาศักยภาพอาจารย์ อาจารย์มีความเห็นที่สอดคล้องกันซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) การเสนอให้มีการแนะนำกิจกรรมแบบ active learning ที่สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ และ 2) อยากรู้ด้านจิตวิทยาในการดูแลแก้ไขปัญหาของนักเรียนเชิงรุก

“เสนอให้มีเกม เพื่อให้เข้าถึงผู้เรียนมากขึ้น”

“อยากให้นำกิจกรรมแบบ Active Learning ที่นำไปใช้กับนักเรียนในห้องเรียนอย่างสนุกสนานเพิ่มเติม”

“กิจกรรมจิตวิทยาการแนะแนวเพื่อส่งเสริมแก้ปัญหานักเรียน แบบ Active Learning”

“อยากได้ข้อเสนอแนะในการดูแลเด็ก ต้องการแก้ไขเด็กที่มีปัญหาจริง ๆ “

“อยากอบรมเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือ จิตวิทยาพัฒนาการเด็กมากขึ้น”

จากการดำเนินการในวงรอบที่ 2 กิจกรรมอาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้องสามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในตนเอง และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ จากการที่พวกเขาได้เลือกทำงานตามความถนัดจนสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายและได้รับความชื่นชมจากอาจารย์ ซึ่งถือเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในระดับบุคคล ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และจากการดำเนินการในวงรอบที่ 1 พบว่ายังขาดการส่งเสริมกิจกรรมในส่วนระบบกลาง (mesosystem) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน และเวลา(Time) ดังนั้นกิจกรรมเสริมศักยภาพผู้ปกครอง และกิจกรรมเสริมศักยภาพอาจารย์จึงเป็นกิจกรรมที่สามารถตอบโจทย์ดังกล่าว โดยกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้ปกครองและอาจารย์ได้มองไปที่เป้าหมายเดียวกันคือการร่วมมือกันพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ อันจะเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการเกิดความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน นอกจากนี้ผู้ปกครองและอาจารย์ยังเกิดความเข้าใจในตัวนักเรียนมากขึ้น และมีทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนและความสนใจของเขาในสมัยปัจจุบันมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถสรุปผลการจัดกิจกรรมในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 ดังตาราง 33

ตาราง 33 สรุปกิจกรรมวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 กับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิด SB-CBT และ PPCT model

SB-CBT	PPCT Model (Biological model of Human development)	การส่งเสริมความเข้มแข็ง ทางใจตามกรอบแนวคิด PPCT (ฉันมี, ฉันเป็น, ฉันสามารถ)	วงรอบที่ 1		วงรอบที่ 2			
			สานสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน	การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา	อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง	เสริมศักยภาพผู้ปกครอง	เสริมศักยภาพอาจารย์	
ค้นหา (Search) ↓ สร้าง (Construct) ↓ ใช้ (Apply) ↓ นำไปปฏิบัติ (Practice)	กระบวนการ (Process)	มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง นักเรียนกับเพื่อนอาจารย์ และผู้ปกครอง	✓	✓	✓	✓	✓	
	คน (Person)	คุณลักษณะ เจตคติ ความคิดความเชื่อ ทักษะ/ความสามารถ	✓	✓	✓			
	บริบท (Context)	ระบบเล็ก: ครอบครัวและโรงเรียน		✓	✓	✓	✓	✓
		ระบบกลาง: ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบ้าน กับโรงเรียน					✓	✓
		ระบบนอก: โรงพยาบาล, มหาวิทยาลัยกับการ สนับสนุนการทำกิจกรรม ของโรงเรียน		✓	✓		✓	✓
เวลา (Time)	ความแตกต่างของ ช่วงเวลาการเติบโต ระหว่างเด็ก และผู้ใหญ่ที่มี ผลต่อความเข้าใจกันและ กัน				✓	✓		

2.4 ผลการสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาค

จากการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 สามารถสรุปภาพรวมของกิจกรรมที่จัด ผลที่เกิดขึ้นกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และบทบาทของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง รายละเอียดในตาราง 34

ตาราง 34 สรุปกิจกรรม รายละเอียด และวิธีการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2

กิจกรรม	Resilience	I have (ฉันมี)	I can (ฉัน สามารถ)	I am (ฉัน เป็น)	บทบาท			กระบวนการ SB-CBT	โมเดล PPCT
					นร.	ครู	ผป.		
1. การส่งเสริมทัศนคติและความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน									
1.1 สถานสัมพันธ์นักเรียน		✓	✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นค้นหา	Process, Person, Context
1.2 การให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1 เรื่องจริง 5 อย่างเกี่ยวกับตัวฉัน				✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นค้นหา	Process, Person, Context
ครั้งที่ 2 เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดี	✓	✓	✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นค้นหา	
ครั้งที่ 3 ความเข้มแข็งของฉัน 1			✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นค้นหา และขั้นสร้าง	
ครั้งที่ 4 ความเข้มแข็งของฉัน 2			✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นค้นหา และขั้นสร้าง	
ครั้งที่ 5 บนเส้นทางชีวิตฉัน	✓	✓	✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นใช้	
ครั้งที่ 6 สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน 1			✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นใช้	
ครั้งที่ 7 สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน 2			✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นปฏิบัติ	

ครั้งที่ 8 ทวีปสมบัติสะสมพลังใจ	✓	✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นปฏิบัติ		
1.3 กิจกรรม อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง	✓	✓	✓	ร่วม	ร่วม		ขั้นค้นหา ขั้นสร้าง ขั้นใช้ ขั้นปฏิบัติ	Process, Person, Context	
2. การเสริมความรู้อาจารย์ถึงแนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ									
2.1 ความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้าง Resilience และการจัดระบบดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน	✓				ร่วม		ขั้นค้นหา ขั้นสร้าง ขั้นใช้ ขั้นปฏิบัติ	Process, Context, Time	
2.2 การให้คำปรึกษาเบื้องต้น	✓	✓	✓		ร่วม				
2.3 การเข้าใจนักเรียน (empathy) และการสะท้อนพฤติกรรมนักเรียนอย่างเหมาะสม	✓	✓	✓		ร่วม				
3. การเสริมความรู้ผู้ปกครองถึงแนวทางการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ									
3.1 เข้าใจลูกวัยรุ่น	✓		✓		ร่วม	ร่วม	ขั้นค้นหา	Process, Context, Time	
3.2 ทักษะการฟัง (empathic listening)	✓						ขั้นสร้าง ขั้นใช้		
3.3 การสื่อสารเชิงบวกกับลูกวัยรุ่น	✓	✓	✓		ร่วม	ร่วม	ขั้นปฏิบัติ		

จากการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา สามารถสังเคราะห์รูปแบบกิจกรรมที่ดำเนินการแล้วสามารถสนับสนุนให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยแบ่งเป็นด้านการวางแผนกิจกรรม และด้านรูปแบบกิจกรรมซึ่งมีข้อค้นพบดังนี้

2.4.1 ด้านการวางแผนกิจกรรม

2.4.1.1 ร่วมคิด ร่วมวางแผน

การเริ่มต้นออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ หรือลักษณะที่พึงประสงค์ใดๆ ควรเริ่มจากการร่วมกันคิด และร่วมกันวางแผน จากผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสำหรับนักเรียนวัยรุ่นแล้วตัวเขาถือเป็นจุดศูนย์กลางของการพัฒนา ดังนั้นควรเปิดโอกาสให้เขาร่วมคิด และร่วมวางแผน ส่วนคนที่เกี่ยวข้องเป็นลำดับถัดไปคือครอบครัว และโรงเรียน ที่ได้ร่วมมือกันคิด วางแผน และลงมือทำไปในทิศทางเดียวกัน เกิดความเข้าใจตรงกันตั้งแต่ก้าวแรก ซึ่งจะช่วยให้ก้าวต่อไป เกิดการปฏิบัติที่สอดคล้อง หนุนเสริมกันและกัน โดยควรมีความต่อเนื่องของการประเมินการปฏิบัติ สะท้อนผล และวางแผนปรับปรุงให้ดีขึ้นเป็นระยะ

2.4.1.2 พัฒนานักเรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคคลที่แวดล้อมนักเรียน

แม้ว่านักเรียนจะเป็นจุดศูนย์กลางในการพัฒนา การคิดออกแบบกิจกรรมต่างๆ ควรมุ่งเน้นไปที่ตัวของนักเรียนก่อน แต่นักเรียนวัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นกิจกรรมบางส่วนพวกเขาสามารถตัดสินใจและลงมือทำด้วยตนเองได้ แต่ก็มีกิจกรรมบางส่วนที่พวกเขายังต้องพึ่งพิงบุคคลที่อยู่รอบตัว ซึ่งคนที่อยู่ใกล้ซิดนักเรียนเหล่านั้นคืออาจารย์ผู้สอน และผู้ปกครองของนักเรียน ดังนั้นในการพัฒนานักเรียนในเรื่องใด จึงควรมีการพัฒนาบุคคลที่แวดล้อมนักเรียนไปพร้อมกัน โดยให้บุคคลรอบข้างมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ มีการปรับเปลี่ยนความคิดโดยการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สุดท้ายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยส่งเสริมให้เกิดทักษะที่สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

2.4.1.3 สร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนานักเรียน

การส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการเครือข่ายเข้ามาร่วมมือกันในการทำงาน เพื่อให้การทำงานที่ราบรื่นและตรงกับบทบาทความเชี่ยวชาญของแต่ละส่วน โดยเครือข่ายพื้นฐานที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับนักเรียนโดยตรงคือเครือข่ายระหว่างบุคคลที่แวดล้อมนักเรียน โรงเรียนควรสร้างเครือข่ายในการดูแลนักเรียนที่สามารถประสานงานกับผู้ปกครองได้อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงเครือข่ายของกลุ่มที่มีความรู้ และทรัพยากรที่สามารถเข้ามาสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้ เช่น มหาวิทยาลัย ราชภัฏชุมชน เป็นต้น และสุดท้ายคือเครือข่ายของหน่วยงานที่เข้ามาหนุนเสริมระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เช่น โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย ที่ส่งบุคลากรมาให้ความรู้กับคณะอาจารย์ ผู้ปกครอง รวมถึงเป็นแหล่งในการส่งต่อหากพบว่านักเรียนมีปัญหาที่รุนแรงขึ้น

2.4.2 ด้านรูปแบบกิจกรรม

2.4.2.1 จัดกิจกรรมส่งเสริมทั้งในระดับตัวบุคคลและส่งเสริมผ่านบริบทแวดล้อมที่ครอบคลุมประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมกับตัวบุคคลเป้าหมายจะทำให้สามารถออกแบบกิจกรรมที่ต้องการส่งเสริมบุคคลได้ตรงจุด สามารถสะท้อน ปรับเปลี่ยนความคิดได้ตรงกับวัตถุประสงค์ ในขณะที่เดียวกันเมื่อนักเรียนกลับไปใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน หรืออยู่ในครอบครัว ตามปกติซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่มีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนโดยตรง หากไม่มีการปรับสภาพแวดล้อมด้วยการเสริมสร้างความเข้าใจ ความรู้ และทักษะให้กับบุคคลเหล่านี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนได้ยากกว่าการดำเนินการในทิศทางเดียว คือความสอดคล้องระหว่างการส่งเสริมที่ตัวนักเรียนกับบริบทแวดล้อมตัวนักเรียน นอกจากนี้ควรมีการจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมประกอบของความเข้มแข็งทางใจคือฉันมี ฉันเป็น และฉันสามารถ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้น 1 กิจกรรม อาจสามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้พร้อมกันในหลาย ๆ องค์ประกอบ

2.4.2.2 นักเรียนเป็นจุดศูนย์กลาง ครูคือผู้ประสานงานหลัก

เนื่องจากนักเรียนเป็นจุดศูนย์กลางในการพัฒนา ตั้งแต่กระบวนการวางแผน ที่ควรรับฟังความต้องการและเสียงสะท้อนของนักเรียน โดยใช้ข้อมูลสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างไม่ว่าจะเป็นครู และผู้ปกครอง ส่วนการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจอาจเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นจากการพัฒนาที่ตัวนักเรียนโดยมุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นควรเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) ที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ วางแผน ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และกิจกรรมที่จัดควรเป็นกลุ่มที่มีขนาดเหมาะสมที่นักเรียนในกลุ่มจะได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงกันทุกคน กิจกรรมมีความยืดหยุ่นหลากหลายที่เอื้อให้นักเรียนแต่ละคนได้ใช้จุดแข็งของตนเองมาดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นและดำเนินไปจนประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ครู/อาจารย์คือคนที่มอบบทบาทสำคัญในการประสานงานและขับเคลื่อน

2.4.2.3 นักเรียนสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ที่ได้มีการแลกเปลี่ยนและการสะท้อนผลการปฏิบัติในกลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีความเกี่ยวข้องทั้งกับการมีคุณลักษณะภายในที่เข้มแข็ง ในด้านทัศนคติหรือมุมมองที่มีต่อตนเอง (I am) และความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และการเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างราบรื่น (I can) รวมไปถึงการมองเห็นแหล่ง

สนับสนุนช่วยเหลือจากภายนอก (I have) การที่นักเรียนจะเกิดความเข้มแข็งทางใจนั้นนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ตรงที่ได้เผชิญและก้าวผ่านความยากลำบากมาด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดและรับฟังจากผู้อื่นและเห็นถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ไปพร้อมกันกับกลุ่มได้ และกลุ่มสามารถสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ซึ่งสิ่งสำคัญคือทำให้ผลย้อนกลับโดยการสะท้อนการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้พวกเขามั่นใจในการแสดงออกจนเกิดเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์

2.4.2.4 สถิติคือประตูปานแรกของความเข้มแข็งทางใจ

จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 และข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนผ่านการปฏิบัติในวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมทั้งวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 พบว่า กระบวนการสำคัญขั้นแรกคือการมีสติที่จะดึงให้อารมณ์ของบุคคลที่กำลังเผชิญกับวิกฤตหรือความทุกข์ใด ๆ ที่กำลังถาโถมเข้ามาในชีวิตคือสติ ซึ่งสติมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความคิดอยู่กับปัจจุบันขณะ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และเริ่มมองเห็นเป้าหมายที่มีความหมายต่อหัวใจ ซึ่งจะช่วยให้เกิดพลังในการต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคโดยใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกที่ตนมี ดังนั้น กิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจควรออกแบบให้มีการฝึกฝนจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน การรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไร การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเองโดยมีการฝึกให้กับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ

ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

4.1 การเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มแข็งทางใจ

4.1.1 ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจ ที่จำแนกตามระยะเวลาที่วัด ทั้งหมด 3 ครั้ง ดังตาราง 35

ตาราง 35 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียน จำแนกตามช่วงเวลาของการวัด

ความเข้มแข็งทางใจ	M	S.D.
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	3.73	.27
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	4.12	.21
ติดตามผล 2 เดือน	3.97	.24

จากตาราง เมื่อพิจารณาข้อมูลในภาพรวมบ่งชี้ว่าความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล 2 เดือน โดยในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยลดลงเล็กน้อย

4.1.2 ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์พัฒนาการคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

พัฒนาการคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาจากการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ แสดงดังตาราง 36

ตาราง 36 พัฒนาการคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

รหัส	ความเข้มแข็งทางใจ 28 ข้อ / คะแนนเต็ม 140				
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล 2 เดือน	คะแนนพัฒนาการ สัมพัทธ์ (ก่อน-หลัง / ก่อน-ติดตามผล 2 เดือน	ระดับพัฒนาการ (ก่อน-หลัง / ก่อน-ติดตามผล 2 เดือน
S1	96	109	106	29.54 / 22.72	ระดับกลาง / ระดับต้น
S2	99	106	100	17.00 / 2.43	ระดับต้น / ระดับต้น
S3	113	119	116	22.22 / 11.11	ระดับต้น / ระดับต้น
S4	116	120	119	16.66 / 12.50	ระดับต้น / ระดับต้น

ตาราง 36 (ต่อ)

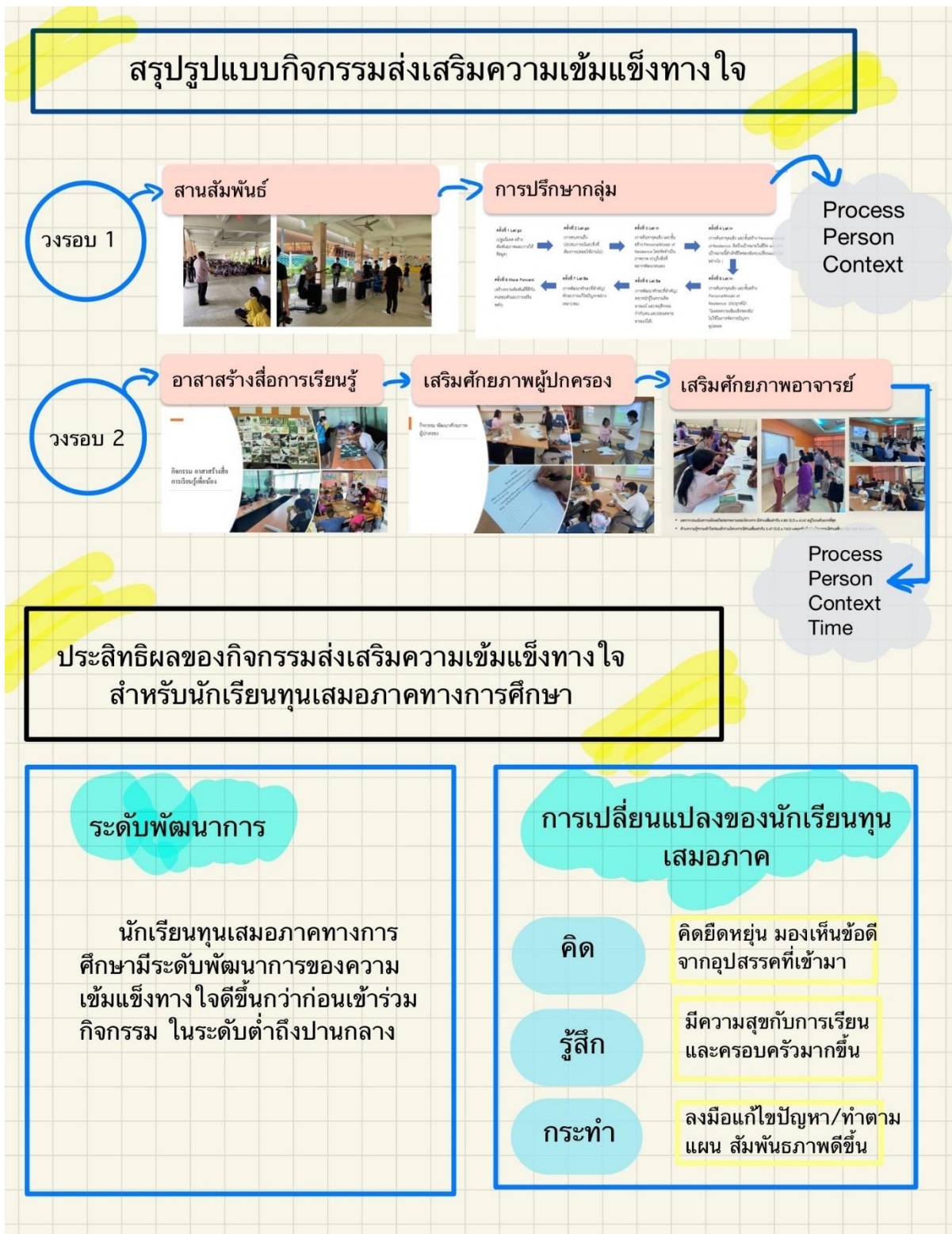
รหัส	ความเข้มแข็งทางใจ 28 ข้อ / คะแนนเต็ม 140				
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล 2 เดือน	คะแนนพัฒนาการ สัมพัทธ์ (ก่อน-หลัง / ก่อน-ติดตามผล 2 เดือน	ระดับพัฒนาการ (ก่อน-หลัง / ก่อน-ติดตามผล 2 เดือน
S5	107	118	113	33.33 / 18.18	ระดับกลาง / ระดับต้น
S6	96	110	105	31.81 / 20.45	ระดับกลาง / ระดับต้น
S7	103	121	116	48.64 / 35.13	ระดับกลาง / ระดับกลาง
S8	111	122	118	37.93 / 24.13	ระดับกลาง / ระดับต้น
S9	100	113	108	32.50 / 20.00	ระดับกลาง / ระดับต้น

จากตาราง แสดงคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ของตัวแปรความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา จากการคำนวณคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า S1 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 29.54 อยู่ในระดับกลาง S2 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 17 อยู่ในระดับต้น S3 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 22.22 อยู่ในระดับต้น S4 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 16.66 อยู่ในระดับต้น S5 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 33.33 อยู่ในระดับกลาง S6 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 31.81 อยู่ในระดับกลาง S7 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 48.64 อยู่ในระดับกลาง S8 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 37.93 อยู่ในระดับกลาง และ S9 มีพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ร้อยละ 32.50 อยู่ในระดับกลาง เพื่อสังเกตความคงทนของกระบวนการในการเสริมสร้างพัฒนาการความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งพบว่านักเรียนทุนเสมอภาคทั้ง 9 ราย มีคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ของความเข้มแข็งทางใจลดลงเล็กน้อยเมื่อเวลาผ่านไป 2 เดือน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกับคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผล 2 เดือน

4.2 การเปลี่ยนแปลงในตัว of นักเรียน นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 สูงขึ้น นอกจากนี้พบว่าด้านความคิดนักเรียนมีทัศนคติต่อความยากลำบากที่ยืดหยุ่นขึ้น โดยสามารถมองเห็นข้อดีของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นไปได้ โดยสามารถบอกได้ว่าตนเองมีจุดแข็งอะไรที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาที่พบ และสามารถมองเห็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนให้ก้าวผ่านปัญหาได้ ด้านความรู้สึกนักเรียนสะท้อนว่าตนเองมีความรู้สึกมีความสุขขึ้นจากการที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว และการทำกิจกรรมที่โรงเรียน สุดท้ายด้านการกระทำนักเรียนให้ข้อมูลว่าได้ลงมือแก้ไขปัญหาโดยการติดต่อขอแก้ไขผลการเรียนที่ไม่สมบูรณ์กับอาจารย์ และบางส่วนเริ่มที่จะหาข้อมูลสถานที่ศึกษาต่อตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการศึกษาต่อ

สรุปรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและประสิทธิผลของกิจกรรมที่มีต่อความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาดังภาพประกอบ 14





ภาพประกอบ 14 สรุปรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและประสิทธิผล

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทำความเข้าใจสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา 2) ศึกษากระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน 3) ศึกษาผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยพื้นที่ที่ทำการศึกษาคือ สถานศึกษาในเขตจังหวัดปทุมธานี

การดำเนินวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion Criteria) ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงตามแบบประเมิน จำนวน 4 ราย นอกจากนี้ในแต่ละเคสได้สัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน 1 คน และครูประจำชั้นหรือครูผู้สอนของนักเรียนทุนเสมอภาค 1 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 12 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นคำถามปลายเปิดแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview Question) ผลการวิจัยในระยะที่ 1 นำไปใช้ในการออกแบบการวิจัยในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นครูผู้ช่วยวิจัยจำนวน 5 คน นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา 9 คน และผู้ปกครองของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา 9 คน กิจกรรมออกแบบบนฐานคิดของแนวคิดระดับนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับโรงเรียน ทั้งนี้ได้อาศัยแนวคิดของจิตวิทยาการปรึกษา คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน มาเป็นแนวคิดในการออกแบบกิจกรรมให้กับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา กระบวนการวิจัยเริ่มต้นด้วยการกระตุ้นการมีส่วนร่วมสำรวจปัญหาและวางแผนด้วยกิจกรรม A-I-C จากนั้นสมาชิกช่วยกันทำแผนเชิงกลยุทธ์ เพื่อนำสู่การกำหนดเป้าหมายไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการกำหนดเป้าหมายของความสำเร็จที่ชัดเจน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการคัดเลือกวิธีการและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในกระบวนการปฏิบัติ จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติ โดยระหว่างปฏิบัติได้มีการสังเกตและบันทึกผลการปฏิบัติไปในขณะปฏิบัติด้วย โดยผลจากการ

ปฏิบัติในวงรอบที่ 1 ได้นำมาเป็นข้อมูลสะท้อนให้สมาชิกทราบจากนั้นร่วมกันปรับปรุงแผนการแก้ไขปัญหาและนำไปปฏิบัติต่อไปในวงรอบที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) และ 2) การวิเคราะห์เชิงปริมาณ ด้วยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ระดับพัฒนาการ โดยวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการ (Gain score) ของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผล 2 เดือน ด้วยวิธีคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ (Relative Gain Score)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. สถานการณ์ความยากลำบาก
 - 1.1 ความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกับทุกคนในครอบครัว
 - 1.2 ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบทด้านการเรียนและส่วนตัว
2. วิธีการเผชิญความยากลำบาก
 - 2.1 การปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์
 - 2.2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. ทรัพยากรหรือสิ่งสนับสนุนให้ก้าวผ่านความยากลำบาก
 - 3.1 สิ่งสนับสนุนภายใน
 - 3.1.1 คุณลักษณะ
 - 3.1.2 ความสามารถ หรือ ทักษะ
 - 3.2 สิ่งสนับสนุนภายนอก
 - 3.2.1 การสนับสนุนทางอารมณ์
 - 3.2.2 การสนับสนุนทางการรับรองเห็นชอบ
 - 3.2.3 การสนับสนุนข้อมูล การให้คำปรึกษา
 - 3.2.4 การสนับสนุนวัสดุ เงิน
4. การเปลี่ยนแปลงหลังเผชิญความยากลำบาก
 - 4.1 การเปลี่ยนแปลงความคิด
 - 4.2 การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก
 - 4.3 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม

1. รูปแบบการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

1.1 ด้านการวางแผนกิจกรรม

1.1.1 ร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผน

1.1.2 พัฒนานักเรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคคลที่แวดล้อมนักเรียน

1.1.3 สร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนานักเรียน

1.2 ด้านรูปแบบกิจกรรม

1.2.1 จัดกิจกรรมส่งเสริมทั้งในระดับตัวบุคคลและส่งเสริมผ่านบริบทแวดล้อม ที่ครอบคลุมประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

1.2.2 นักเรียนเป็นจุดศูนย์กลาง

1.2.3 นักเรียนสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ที่ได้มีการแลกเปลี่ยนและการสะท้อนมุมมองในกลุ่มให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.2.4 สถิติคือประตูด่านแรกของความเข้มแข็งทางใจ

2. ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

2.1 การเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 สูงขึ้นในระยะหลังเข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล 2 เดือน โดยในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยลดลงเล็กน้อย มีพัฒนาการคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา อยู่ในระดับกลางและระดับต้น

2.2 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการมีความเข้มแข็งทางใจ นักเรียนมีทัศนคติต่อความยากลำบากที่ยืดหยุ่นขึ้น โดยสามารถมองเห็นข้อดีของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นไปได้ โดยสามารถบอกได้ว่าตนเองมีจุดแข็งอะไรที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาที่พบ และสามารถมองเห็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนให้ก้าวผ่านปัญหาได้

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาครั้งนี้ต้องการฉายให้เห็นภาพสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิต และลักษณะความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยเน้นศึกษาข้อมูลกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่มีแนวโน้มความเข้มแข็งทางใจในระดับสูงจากการประเมินของอาจารย์ผู้สอน และเก็บข้อมูลครอบคลุมทั้งในส่วนของนักเรียน ผู้ปกครอง และอาจารย์ผู้ที่มีความใกล้ชิดกับนักเรียน เช่น อาจารย์ประจำชั้น หรือครูผู้สอนที่นักเรียนสนิทสนม ผู้วิจัยมุ่งหาคำตอบเพื่ออธิบายว่านักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาเหล่านี้มีลักษณะของความเข้มแข็งทางใจเป็นอย่างไร ในขณะที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิตจากข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจทางครอบครัว แต่นักเรียนยังคงทำหน้าที่ของตนเองในการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัวได้เป็นอย่างดีแม้อยู่ในสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต

สถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตของนักเรียนที่พบในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ ประการแรก ความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกับครอบครัว โดยความยากลำบากที่เกิดขึ้นร่วมกับครอบครัวในกรณีของนักเรียนยากจนนั้นส่วนใหญ่มาจากการหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ของผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมิลเลอร์ (Miller, 2013) ที่กล่าวว่าเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่มีรายได้เล็กน้อยส่วนใหญ่มักรายงานว่าตนมีประสบการณ์ที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์จากปัญหาความสัมพันธ์ของครอบครัวที่ไม่มั่นคง และการใช้ความรุนแรงต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้พบว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อยทำให้ครอบครัวของนักเรียนต้องเผชิญกับสภาวะขาดส่นด้านการเงิน รวมไปถึงการมีหนี้สิน ซึ่งส่งผลให้นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวยากจนมีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจจากความขาดส่นของครอบครัว (American Psychological Association, 2019) และการที่ต้องมีภาระหน้าที่บางอย่างเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กในครอบครัวที่มีฐานะปกติส่งผลต่อการบริหารเวลาของนักเรียนสำหรับการพักผ่อน เวลาเรียน และเวลาทำงานเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระผู้ปกครอง ประการที่สองคือ ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบทด้านการเรียนและส่วนตัว ซึ่งประสบการณ์ในด้านนี้ส่วนหนึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความขาดส่นทางการเงินของครอบครัวส่งผลให้ขาดความพร้อมของอุปกรณ์การเรียน โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่มีการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งพบว่านักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้น้อยจะพบข้อจำกัดด้านเครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้สำหรับการเรียนออนไลน์ เช่น โทรศัพท์มือถือไม่มีเพียงพอในครอบครัวที่มีลูกอยู่ในวัยเรียนมากกว่า 1 คน คุณภาพของภาพและเสียงจากอุปกรณ์ที่ไม่ชัดเจน เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักเรียน ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในบริบทด้านการเรียนและส่วนตัว

ยังรวมไปถึงความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อผู้ปกครอง ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการที่ผู้ปกครองขาดความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูบุตรและขาดความรู้ด้านพัฒนาการของลูกจึงแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กระทบต่อความรู้สึกของลูก (Miller, 2013)

สถานการณ์ที่ยากลำบากทั้ง 2 ส่วน หากพิจารณาตามลักษณะปัญหาแล้วสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ ปัญหาที่อยู่เหนือการควบคุมสำหรับนักเรียน (Uncontrollable stressors) เช่น ความขัดสนของครอบครัว การมีหนี้สินของครอบครัว การหย่าร้างของผู้ปกครอง เป็นต้น และอีกส่วนคือปัญหาที่สามารถควบคุมได้ (Controllable stressors) เช่น การไม่เข้าใจเนื้อหาการเรียน การที่เพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งการเผชิญปัญหาของนักเรียนทุนเสมอภาคนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามสถานการณ์ของความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับตัวของนักเรียนและครอบครัว โดยหากเป็นสถานการณ์ที่สามารถควบคุมได้ นักเรียนและครอบครัวจะใช้วิธีจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping strategies) เช่น เมื่อนักเรียนเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนจะจดหัวข้อไว้ และมาค้นคว้าข้อมูลอ่านเพื่อทำความเข้าใจด้วยตนเองในภายหลัง หรือเมื่อนักเรียนรู้สึกน้อยใจต่อพฤติกรรมที่ผู้ปกครองแสดงออกกับลูก นักเรียนเลือกที่จะสื่อสารความรู้สึกนี้ออกไปให้ผู้ปกครองทราบ เป็นต้น ส่วนสถานการณ์ที่นักเรียนไม่สามารถควบคุมได้นั้น นักเรียนจะใช้วิธีการปรับความคิดหรือมุมมองที่มีต่อปัญหา และอารมณ์ของตนเอง โดยการพยายามมองหาข้อดีจากสถานการณ์นั้น เป็นการจัดการกับความรู้สึกทุกข์ภายในใจ (Emotion-focused coping strategies) เช่น เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ไม่อยากทำ นักเรียนปรับความคิดว่างานเหล่านั้นช่วยให้มีประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการจัดการกับความเครียดระบุว่า การปรับตัวหมายถึงความพยายามอย่างต่อเนื่องในการใช้ความคิดและพฤติกรรมจัดการกับความต้องการภายในหรือภายนอกที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งบุคคลประเมินว่าเกินกว่ากำลังหรือทรัพยากรที่มี โดยกล่าวถึงวิธีปรับตัวเผชิญปัญหาโดยใช้การรับมือที่เน้นปัญหา (Problem-focused coping) เป็นความพยายามในการเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่เป็นทุกข์ โดยการกระทำกับสิ่งแวดล้อมที่ตึงเครียดหรือการกระทำต่อบุคคลที่ทำให้เกิดความเครียด ส่วนวิธีปรับตัวเผชิญปัญหาโดยใช้การรับมือที่เน้นอารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นความพยายามในการปรับเปลี่ยนความหมายที่สัมพันธ์กับสิ่งทำให้เกิดความตึงเครียดโดยใช้การแปลความหมายแม้ว่าสภาพที่แท้จริงยังคงเป็นเหมือนเดิม (Lazarus, 1993) และตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) การเปลี่ยนแปลงความคิดจะมีความเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ปฏิกริยาของร่างกาย และพฤติกรรม ดังนั้นการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาในเชิงบวกจึงเป็นการเอื้อให้เกิดพลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรคและ

ความยากลำบากในชีวิต รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนการกระทำหรือการลงมือแก้ไขปัญหา (Greenberger & Padesky, 2016) ส่งผลต่อความคิดและอารมณ์ของนักเรียนที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอันจะทำให้นักเรียนสามารถต่อสู้กับความยากลำบากได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจที่ช่วยให้นักเรียนก้าวผ่านอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต เนื่องจากความเข้มแข็งทางใจนั้นไม่ได้คงที่อยู่สภาวะเดิมตลอดไป แต่สามารถแปรเปลี่ยนได้เนื่องจากความเข้มแข็งทางใจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมไปถึงประสบการณ์ชีวิต (Rice & Liu, 2016) ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ สิ่งสนับสนุนภายนอกตัวนักเรียน และสิ่งสนับสนุนภายในตัวของนักเรียน เริ่มจากสิ่งสนับสนุนภายนอกตัวนักเรียน หรือปัจจัยด้าน**ฉันมี(I have)** ตามแนวคิดองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ของกรอทเบิร์ก (1995) ที่กล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบ คือฉันมี(I have) ฉันเป็น(I am) และฉันสามารถ(I can) โดยปัจจัยด้าน**ฉันมี(I have)** เป็นปัจจัยสนับสนุนจากภายนอกและทรัพยากรสนับสนุนที่มาส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ พบว่าก่อนที่เด็กจะตระหนักว่าฉันคือใคร หรือฉันสามารถทำอะไรได้ พวกเขาต้องการการสนับสนุนจากแหล่งภายนอกตนเพื่อพัฒนาความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคง ซึ่งถือเป็นการวางรากฐานสำหรับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ (Grotberg, 1995a) ในการศึกษาครั้งนี้พบลักษณะสิ่งสนับสนุนภายนอกตัวนักเรียนหรือทรัพยากรภายนอกตัวของนักเรียนที่ให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางใจในการเผชิญความยากลำบากและสามารถฟื้นคืนพลังขึ้นมาได้ โดยนักเรียนได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ซึ่งสามารถแบ่งลักษณะการสนับสนุนออกได้เป็น 4 ด้านคือ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นความห่วงใยเอาใจใส่ การสื่อสารให้กำลังใจ รับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน ให้การยอมรับ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน 2) การสนับสนุนด้านการประเมินหรือรับรองคือการชื่นชมยินดีเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม การเป็นตัวแบบ การบอกถึงข้อดีของการปฏิบัติ และการให้อิสระในการตัดสินใจภายใต้ข้อตกลงร่วมกัน 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารเป็นการให้ข้อมูลที่สำคัญกับนักเรียน การอบรมสั่งสอนและให้คำปรึกษานักเรียนในเรื่องต่างๆ และ 4) การสนับสนุนด้านเครื่องมือหรือเงินเป็นการจัดหาทุนการศึกษาและการสนับสนุนเงินหรือสิ่งของที่จำเป็นให้กับนักเรียน ซึ่งสามารถเทียบเคียงกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ที่กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมคือการที่บุคคลมีครอบครัวหรือเพื่อนที่สามารถหันกลับไปหาได้เมื่อเวลาที่เขาทุกข์ใจหรือต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกันกลาง (buffer) ของความเครียดที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคน (Pasek & Suchocka, 2022) การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรกำกับ

(moderator) และมีผลเชิงบวกต่อการทำหน้าที่อย่างปกติของจิตใจมนุษย์ภายหลังจากที่เผชิญกับสิ่งที่ทำให้รู้สึกเครียด (Smoktunowicz, Cieslak, & Żukowska, 2014) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเข้มแข็งทางใจ (Earvolino-Ramirez, 2007; Galanis et al., 2023) สอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดบนพื้นฐานการเสริมสร้างจุดแข็งเป็นฐาน (Strengths-Based Therapy) (Jones-Smith, 2014) ที่กล่าวถึงจุดแข็งของบุคคลประกอบไปด้วย จุดแข็งภายนอกตัวบุคคล (External Strengths) และจุดแข็งภายในตัวบุคคล (Internal Strengths) โดยจุดแข็งภายนอกตัวบุคคลที่สำคัญคือคนในครอบครัวและเพื่อน ครอบครัวมีการติดต่อเชื่อมถึงตัวเด็กและคอยสนับสนุน มีความผูกพัน (bonded) และมีรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว (positive communication patterns)

สิ่งสนับสนุนภายในตัวของนักเรียน แบ่งเป็นคุณลักษณะของนักเรียนซึ่งเป็นลักษณะของความเข้มแข็งทางใจด้านฉันเป็น (I am) และความสามารถของนักเรียนซึ่งเป็นลักษณะของความเข้มแข็งทางใจด้านฉันสามารถ (I can) สอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดบนพื้นฐานการเสริมสร้างจุดแข็ง (Strengths-Based Therapy) ที่กล่าวถึงจุดแข็งภายในตัวของบุคคล คือทักษะ ความเชี่ยวชาญ (skills) ความสามารถ (abilities) สมรรถนะ (competencies) รวมไปถึงคุณลักษณะ (attributes) ที่เป็นจุดแข็งของบุคคล (Jones-Smith, 2014) โดยปัจจัยด้าน **ฉันเป็น (I am)** คือความรู้สึกภายในของเด็กและจุดแข็งของบุคคล ประกอบไปด้วยความรู้สึก ความเชื่อ และเจตคติในตัวเอง (Grotberg, 1995a) ในการศึกษาครั้งนี้พบคุณลักษณะที่สำคัญของนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงโดยสามารถแบ่งออกเป็น 7 ข้อ และสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา คือ 1) เพียรพยายาม ไม่ย่อท้อ (Westphal & Bonanno, 2007) 2) มีวินัย ขยัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ (Maddi & Khoshaba, 2005) 3) มีน้ำใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Southwick & Charney, 2012) 4) กตัญญูรู้สึกขอบคุณ (Southwick & Charney, 2012; Tedeschi RG & Calhoun LG, 1995) 5) มีสติเข้มแข็ง กล้าเผชิญปัญหา (Southwick & Charney, 2012) 6) เป็นคนที่ผู้อื่นเชื่อถือและไว้วางใจ และ 7) รับผิดชอบต่อตนเองและนำความสามารถนั้นมาใช้เผชิญปัญหา (Werner, 2005; Westphal & Bonanno, 2007)

ฉันสามารถ (I can) คือความสามารถที่เด็กมีและช่วยให้พวกเขาเผชิญหรือสามารถก้าวผ่านความยากลำบากที่มีในชีวิตได้ ในการศึกษาครั้งนี้พบความสามารถที่สำคัญของนักเรียนที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงโดยสามารถแบ่งออกเป็น 7 ข้อ คือ 1) สามารถคิดยืดหยุ่น มองเห็นข้อดีขณะเผชิญปัญหา (Coutu, 2002; Southwick & Charney, 2012; Walsh, 2002) 2) สามารถสร้างพลังใจให้ตนเองและสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ 3) สามารถกำกับควบคุมตนเองให้ทำงาน

จนบรรลุเป้าหมาย (Southwick & Charney, 2012) 4) สามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต เปิดใจพบทวนและปรับปรุงตนเอง คือการยอมรับความจริงกับปัญหาที่เกิดขึ้น เผชิญกับความ เป็นจริงและยอมรับอะไรก็ตามที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แล้ว (Meredith et al., 2011; Southwick & Charney, 2012) รวมไปถึงการพิจารณาเหตุและผลตามความเป็นจริงเพื่อปรับปรุงตนเอง 5) มีเป้าหมาย สามารถวางแผนชีวิตและการเงินได้ (Meredith et al., 2011) 6) มีทักษะชีวิตและทักษะ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า คือมีทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตสำหรับการดูแลตนเองและ ผู้อื่น รวมไปถึงการสามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น (Sharkansky et al., 2000; Southwick & Charney, 2012) 7) สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดี สอดคล้องกับ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995a) กล่าวถึงทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพเป็นทักษะที่สำคัญใน ปัจจุบันด้านนี้สามารถซึ่งเด็กเรียนรู้ทักษะนี้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการได้รับการสั่งสอน มาจากผู้อื่น ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้พบองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านปรากฏอยู่ในการดำเนินชีวิต และลักษณะของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่ทำให้นักเรียนสามารถฟื้นคืนพลังขึ้นมาได้ เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต มีพลังกายและพลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค รวมไปถึง การใช้ปัจจัยเหล่านี้ในการรับมือกับสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงหลังเผชิญความยากลำบาก หลังจากก้าวผ่านความยากลำบากมา ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับนักเรียนและครอบครัว 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงด้านความคิด โดย นักเรียนรู้สึกว่าคุณสมบัติบางอย่างเมื่อได้เผชิญหน้าแล้วไม่ยากเท่าที่คิดในตอนแรก และเมื่อลงมือ ทำจนผ่านพ้นปัญหานักเรียนรับรู้ว่าคุณมีความสามารถมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึก โดยรู้สึกมีความสุขมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองเข้มแข็งอดทนได้มากขึ้น และความเปลี่ยนแปลงด้าน พฤติกรรม โดยมีการเปลี่ยนแปลงปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไปในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น ซึ่ง สอดคล้องกับกาเซียเดีย (Garcia-Dia, 2013) ได้ทำการสังเคราะห์ความคิดรวบยอดของความเข้ม แข็งทางใจ พบว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับความยากลำบากหรือวิกฤตในชีวิตจะมีการปรับตัว 2 แบบ กลุ่มแรกคือกลุ่มที่สามารถปรับตัวได้โดยมีปัจจัยปกป้องที่สำคัญแบ่งเป็นปัจจัยภายนอกบุคคล คือ แหล่งทรัพยากร ครอบครัว และชุมชน ส่วนปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ ความ คล่องแคล่วของร่างกาย ทักษะการขอความช่วยเหลือ และความยืดหยุ่นของสมอง เมื่อเจอกับ ความทุกข์ยากของชีวิตที่อาจเกิดจากสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ภัยพิบัติจากธรรมชาติ ความ เจ็บป่วย เหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ บุคคลบางกลุ่มอาจปรับตัวได้อย่างเหมาะสมแต่สำหรับคนกลุ่ม เสี่ยงที่ปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่เหมาะสมแล้วการเข้าโปรแกรมส่งเสริมจะช่วยให้เขาพัฒนา คุณลักษณะที่สำคัญขึ้นและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สะสมทำให้เกิด

ความเข้มแข็งทางใจในบุคคลนั้นเพิ่มขึ้น ซึ่งจะแสดงออกทั้งทางด้านความคิดความรู้สึกที่มีต่อความสามารถของตนเอง รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง นอกจากนี้หากเป็นการผ่านพ้นวิกฤตที่มีความรุนแรง บุคคลนั้นจะมีการเติบโตขึ้นภายหลังเผชิญความทุกข์ (Post-Traumatic Growth: PTG) ซึ่งเน้นถึงประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่เกิดขึ้นหลังจากเผชิญกับวิกฤตชีวิตที่ตึงเครียด (Tedeschi & Calhoun, 2004) การเติบโตขึ้นภายหลังเผชิญความทุกข์ไม่เพียงแต่ทำให้คนฟื้นคืนกลับมาอยู่ในสภาวะสมดุลก่อนที่จะเกิดวิกฤตแต่ยังเป็นการเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวกขึ้นกว่าเดิม (Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020) การเติบโตขึ้นภายหลังเผชิญความทุกข์เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเชิงบวกมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีพลังมากขึ้น เปลี่ยนลำดับความสำคัญของชีวิตใหม่ และลึกซึ้งถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และจิตวิญญาณ (Gökalp et al., 2022; Tedeschi & Calhoun, 2004)

นักเรียนทุนเสมอภาคผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา สามารถฟื้นคืนพลังเข้าสู่ภาวะสมดุลได้ พบว่ามี 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อันประกอบด้วยปัจจัยภายนอกตน คือ ปัจจัยด้านฉันมี หมายถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ปกครอง เพื่อน และครู ได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการมีต้นแบบที่ดี และปัจจัยภายในตน คือปัจจัยด้านฉันเป็น หมายถึงการที่เด็กเห็นว่าตนเองมีจุดแข็งหรือความสามารถ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ มีน้ำใจคิดถึงผู้อื่น สู้ท้าทายปัจจัยด้านฉันสามารถ เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่มีต่อปัญหาไปในเชิงสร้างสรรค์ มีความหวัง มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สามารถกำกับควบคุมตนเองจนบรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 2 และข้อ 3 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 กระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง และนักเรียน การเริ่มต้นออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจหรือลักษณะที่พึงประสงค์ใด ๆ ควรเริ่มจากการร่วมกันคิด และร่วมกันวางแผน จากผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง

สำหรับนักเรียนวัยรุ่นแล้วตัวเขาถือเป็นจุดศูนย์กลางของการพัฒนา เปิดโอกาสให้เขาร่วมคิดและร่วมวางแผน ส่วนคนที่เกี่ยวข้องเป็นลำดับถัดไปคือครอบครัว และโรงเรียน ที่ได้ร่วมมือกันคิดวางแผน และลงมือทำไปในทิศทางเดียวกัน เกิดความเข้าใจตรงกันตั้งแต่ก้าวแรก ซึ่งจะช่วยให้ก้าวต่อ ๆ ไป เกิดการปฏิบัติที่สอดคล้อง หนุนเสริมกันและกัน โดยควรมีความต่อเนื่องของการประเมินการปฏิบัติ สะท้อนผล และวางแผนปรับปรุงให้ดีขึ้นเป็นระยะ สอดคล้องกับคอตต์และคณะ (Coutts, Sheridan, Sjuts, & Smith, 2014) อธิบายถึงความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียนทำให้เกิดพันธะสัญญาที่ผู้ปกครองจะให้ความสำคัญกับการสนับสนุนการศึกษาของบุตรหลาน ขณะเดียวกันครูจะเปิดใจยอมรับฟังผู้ปกครองและเป็นผู้ดำเนินการให้เกิดความเป็นไปได้ในการร่วมมือกันเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้เชิงบวกสำหรับนักเรียน ในการทำงานร่วมกันผู้ปกครองจะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลของบุตรหลานทั้งในด้านของจุดแข็งและจุดอ่อนเกี่ยวกับความสามารถทางวิชาการและพฤติกรรมภายนอกโรงเรียน ในขณะที่ครูแลกเปลี่ยนข้อมูลจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียนที่พบในห้องเรียนและในสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษา

ผู้วิจัยได้นำกระบวนการ A-I-C มาใช้เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม กระบวนการนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกกลุ่มได้เห็นถึงสภาพการณ์ของการส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาทั้งในอดีตและปัจจุบัน ภาพในอนาคตที่อยากจะเป็น และวิธีการที่จะทำให้ภาพจินตนาการนั้นเป็นจริง ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ ครูผู้ปกครอง และนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริวาท ชันติศิวนนท์ (2557) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของชาวเขาเผ่าม้ง โดยประยุกต์ใช้กระบวนการ A-I-C เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า ประสิทธิผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของชาวเขาเผ่าม้งมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลจากการใช้กระบวนการ A-I-C ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 3 กลุ่ม และจากข้อมูลสำคัญที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 1 ร่วมกับข้อมูลที่ได้รับจากกระบวนการส่งเสริมการมีส่วนร่วม ผู้ร่วมวิจัยจึงมีความเห็นสอดคล้องกันว่านักเรียนควรได้รับการส่งเสริมโดยที่ตัวบุคคล โดยกลุ่มครูอยากให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่ม จึงเป็นที่มาของการวางแผนจัดกิจกรรมในวงรอบที่ 1 ที่กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา กลุ่มผู้ปกครองรับทราบและให้การสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียน โดยทีมอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยได้มอบหมายให้ครูแนะแนวมีบทบาทในการเฝ้าอำนวยความสะดวกและร่วมเรียนรู้การจัด

กิจกรรมให้การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยา รวมไปถึงกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและเพื่อน

กิจกรรมในวงรอบที่ 1 ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในระดับบุคคล โดยมุ่งจัดกิจกรรมส่งเสริมให้กับนักเรียน ประกอบไปด้วย 1) กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์(group dynamics) หรืออาจเรียกว่ากลุ่มทำงานเฉพาะ(task groups) เพื่อเสริมสร้างความเป็นมิตรต่อกันในกลุ่ม กระตุ้นให้เกิดการสื่อสาร การวางแผน การทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยมีแนวคิดที่ว่ากลุ่มคือการรวมตัวกันของคนสามคนขึ้นไปที่มีการพึ่งพาอาศัยกันหรือเกี่ยวข้องกัน มีผลกระทบต่อกันผ่านการกระทำของพวกเขา (Paulus, 2000) ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายและการวางแผนไปสู่เป้าหมาย ทักษะการแก้ไขปัญหา การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ การมีสติเข้มแข็งกล้าเผชิญปัญหา และการมีคุณสมบัติด้านอารมณ์และข้อมูล และ 2) กิจกรรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาด้วยแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งเป็นฐาน โดยการปรึกษากลุ่มมีประโยชน์ในการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจกัน และการสนับสนุนช่วยเหลือกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาของตนเองที่มีให้กลุ่มฟัง สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ ตลอดไปจนถึงการพัฒนาความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้วิธีการสร้างความสนิทสนมกัน การดูแลกัน และการทำทนาย ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นช่วยเหลือกันเอื้อให้สมาชิกได้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ได้ฝึกฝนจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้รับกำลังใจและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้กับสถานการณ์จริงภายนอกกลุ่มได้ (Corey G., 2012) ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาคือได้พัฒนาความคิดยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดี การสามารถสร้างพลังใจให้ตนเองและผ่อนคลายตนเองได้ มีเป้าหมายและแผนเพื่อไปสู่เป้าหมาย สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ มีทักษะการแก้ไขปัญหา เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตของตนเองและผู้อื่น การกำกับควบคุมตนเอง มีน้ำใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น กตัญญูรู้สึกขอบคุณ การมีสติกล้าเผชิญปัญหา รู้สึกมีความมั่นใจขึ้นจากการที่กลุ่มได้ให้การรับรองในพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของโคแอลโฮและคณะ (Coelho, Barbosa, Rizzutti, Bueno, & Miranda, 2017) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาด้วยแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้น(ADHD) ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้รับยาควบคู่กับการเข้ากลุ่มบำบัดมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นในด้านการเข้าใจผู้อื่น ความกล้าแสดงออกในการปกป้องสิทธิของตนเอง และการควบคุมตนเอง หลังจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับ

นักเรียนในวงรอบที่ 1 เสรีจลินลง พบว่านักเรียนยังไม่มี ความมั่นใจในตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองมากนัก และยังแสดงออกถึงความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบที่ไม่ชัดเจน รวมไปถึงข้อมูลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม และการสะท้อนหลังจากกิจกรรมทำให้คำปรึกษากลุ่มว่านักเรียนพยายามปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ตนเองตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม แต่เมื่อกลับบ้านหรือเมื่ออยู่ในห้องเรียนพบว่าบ่อยครั้งบุคคลรอบข้างยังแสดงพฤติกรรมทางวาจาและการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและบั่นทอนแรงจูงใจของนักเรียน ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้เข้าร่วมวิจัยจึงนำข้อมูลเหล่านี้มากำหนดเป้าหมายที่อยากเปลี่ยนแปลง และออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวงรอบที่ 2

กิจกรรมในวงรอบที่ 2 เน้นการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนผ่านทางบริบทที่แวดล้อมและมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนอย่างใกล้ชิดนั่นคือผู้ปกครอง และอาจารย์ และยังคงให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจกับนักเรียนในระดับบุคคลโดยการให้นักเรียนได้ทำกิจกรรม “อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้เพื่อน้อง” โดยนักวิจัยและอาจารย์ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ช่วยเหลือ กิจกรรมนี้ได้มอบหมายให้นักเรียนเลือกกิจกรรมจิตอาสาที่อยากทำ จากนั้นร่วมกันวางแผนการทำงาน การแบ่งบทบาทหน้าที่และดำเนินการตามแผนจนสำเร็จ และได้นำสื่อการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง หลังจากการดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นลงนักเรียนสะท้อนว่าตนเองรู้สึกมีความสุขที่สื่อการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นทำให้ผู้รับได้รับความรู้และความสนุกสนาน อีกทั้งยังเป็นประโยชน์กับทางโรงเรียนของตน ประสพการณ์จากความสำเร็จนี้ส่งผลให้นักเรียนเกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองมากขึ้น ความสำเร็จได้สะท้อนถึงความเพียรพยายาม ความมีวินัยรับผิดชอบ การเป็นผู้ที่นำเชื่อถือไว้ใจได้ กระตุ้นให้เกิดความสุขจากการมีน้ำใจต่อผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของดูลินและคณะ (Dulin, Gavala, Stephens, Kostick, & McDonald, 2012) พบว่าพฤติกรรมเสียสละหรือการทำจิตอาสาสามารถเพิ่มความสุขได้ รวมไปถึงทำให้เกิดความรู้สึกอยู่ดีมีสุข เพราะคุณภาพของการช่วยเหลือและแรงจูงใจในตนเองของผู้ทำจิตอาสา มีมากขึ้นเพียงใดก็จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับมากยิ่งขึ้น (Weinstein & Ryan, 2010) นอกจากนี้การที่ได้รับความมอบหมายให้ทำสื่อขึ้นยังเป็นการฝึกให้นักเรียนได้มีการตั้งเป้าหมาย และวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมาย โดยใช้ทรัพยากรความเข้มแข็งทั้งภายในตนเองคือความถนัด ความสามารถ และทรัพยากรภายนอกคืออาจารย์ผู้ร่วมวิจัยที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และสะท้อนการปฏิบัติ จนงานสำเร็จ กิจกรรมจิตอาสาจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือหลอมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตามที่ได้กล่าวไว้ในช่วงแรก กิจกรรมในวงรอบที่ 2 เน้นการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจผ่านบริบทที่ใกล้ชิดกับนักเรียน เนื่อง

นักเรียนสะท้อนถึงการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ของตนเองที่เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มปรึกษา แต่เมื่อต้องกลับไปอยู่ในสภาพแวดล้อมตามปกติพบว่าบุคคลที่อยู่รายล้อมนักเรียนยังไม่เข้าใจ และใช้การสื่อสารที่กระทบต่อความรู้สึกของนักเรียน ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่าความเข้มแข็งทางใจเกิดจากการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ปกครอง หรือครู ดังนั้นกิจกรรมในวงรอบนี้จึงจัดให้มีการอบรมการอบรมเสริมศักยภาพผู้ปกครองในการ ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน โดยให้ผู้ปกครองเข้าใจบทบาทที่สำคัญของตนเองใน การทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนนักเรียน ซึ่งผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนนักเรียนคือ 1) บทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวกให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของนักเรียน ทั้งในเรื่องของ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนของบุตร และการสนับสนุนด้านอารมณ์ 2) การเป็นทีม เดียวกับบุตรหลาน เปิดโอกาสให้มีการสื่อสารเกี่ยวกับความก้าวหน้าในการเรียนและอุปสรรคที่พบ ความพยายามและวิธีการในการแก้ไขปัญหา 3) ให้ความร่วมมือกับครูและโรงเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น (Surapee Sorajjakool & Xie Hui, 2015) และกิจกรรมสุดท้ายในวงรอบ ที่ 2 คือกิจกรรมเสริมศักยภาพอาจารย์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับ นักเรียน บทบาทของอาจารย์ที่สำคัญคือบทบาทของการสร้างและการสนับสนุน คือ การสร้าง บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตรในโรงเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดถึงความสำเร็จของตนเอง กับครอบครัว สร้างกิจกรรมจิตอาสาที่เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน การสอน กำหนดเป้าหมายและความคาดหวังในตัวของนักเรียนร่วมกัน สนับสนุนองค์ความรู้ใน การดูแลเลี้ยงดูนักเรียนและรับฟังข้อเสนอนั้นจากผู้ปกครอง ซึ่งนักเรียนจะมีความสามารถ ทางการเรียนรู้หรือมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้นเมื่อเขารู้สึกว่าครูและผู้ปกครองเป็นทีม เดียวกับเขา และสำหรับผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยมักจะมีเชื่อว่าการพวกเขาไม่ทราบอะไรเกี่ยวกับ เรื่องการศึกษาและหลักสูตรเลย พวกเขาจึงมักจะคิดว่าพวกเขาควรเข้าไปดูแลบุตรแค่เล็กน้อยหรือไม่ จำเป็นต้องทำเลยเพราะพวกเขาไม่มีความรู้ ดังนั้นโรงเรียนควรเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้ เกี่ยวกับนโยบายของโรงเรียน การเรียนรู้ของนักเรียน และแนวทางในการให้ความร่วมมือกับครู และโรงเรียนในการสนับสนุนการเรียนรู้ของบุตรหลาน นอกจากนี้ควรเชิญผู้ปกครองกลุ่มนี้เข้าร่วม กิจกรรมสัมมนาหรือให้ความรู้ เพื่อให้ผู้ปกครองมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน กฎระเบียบ และขั้นตอนต่าง ๆ โดยผู้ปกครองอาจได้รับการช่วยเหลือ การสนับสนุน และการได้รับความรู้ เกี่ยวกับทักษะการดูแลบุตรหลานเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น (Surapee Sorajjakool & Xie Hui, 2015)

การส่งเสริมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการช่วยเข้ามาร่วมมือกันในการทำงาน เพื่อให้การทำงานที่ราบรื่นและตรงกับบทบาทความเชี่ยวชาญของแต่ละส่วน โดยเครือข่ายพื้นฐานที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับนักเรียนโดยตรงคือเครือข่ายระหว่างบุคคลที่แวดล้อมนักเรียน โรงเรียนควรสร้างเครือข่ายในการดูแลนักเรียนที่สามารถประสานงานกับผู้ปกครองได้อย่างสม่ำเสมอ การทำงานประสานกันระหว่างโรงเรียนและบ้านของนักเรียน เพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์จะมีครูเป็นผู้ประสานงานหลัก และเอื้อให้เกิดความร่วมมือกันเป็นอย่างดีต่อเนื่องไปสอดคล้องกับแนวของของบรอนเฟรินเบรนเนอร์ (Urie Bronfenbrenner & Morris, 2006) แนวคิดระบบนิเวศวิทยาเชิงสังคมที่กล่าวถึงระบบกลาง (mesosystem) คือการทำงานประสานกันระหว่างระบบเล็ก (microsystem) ที่อยู่แวดล้อมนักเรียน เช่น บ้านกับโรงเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงเครือข่ายของกลุ่มที่มีความรู้และทรัพยากรที่สามารถเข้ามาสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้ ถือเป็นระบบนอก (exosystem) เช่น มหาวิทยาลัย ปรากฏชุมชน เป็นต้น และเครือข่ายของหน่วยงานที่เข้ามาหนุนเสริมระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เช่น โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย ที่ส่งบุคลากรมาให้ความรู้กับคณะอาจารย์ ผู้ปกครอง รวมถึงเป็นแหล่งในการส่งต่อหากพบว่านักเรียนมีปัญหาที่รุนแรงขึ้น

รูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นทั้งสองวงรอบเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) ที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ วางแผน ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และกิจกรรมที่จัดควรเป็นกลุ่มที่มีขนาดเหมาะสมที่นักเรียนในกลุ่มจะได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงกันทุกคน กิจกรรมมีความยืดหยุ่นหลากหลายที่เอื้อให้นักเรียนแต่ละคนได้ใช้จุดแข็งของตนเองมาดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ นอกจากนี้พบว่าในการวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ได้มีการจัดกิจกรรมครบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ตามแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995a) คือ ฐานมี คือ แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ฐานเป็น คือ ความรู้สึกและทัศนคติส่วนบุคคล และฐานสามารถ คือ ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งมีแนวคิดเป็นไปในทิศทางเดียวกับ แดเนียล และเวสเซล (Daniel B. & Wassell S., 2002) ที่แบ่งองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจออกเป็น 6 ด้าน คือ ความรู้สึกไว้วางใจและสัมพันธภาพ (Secure base) การสนับสนุนด้านการศึกษา (Education) สัมพันธภาพกับเพื่อน (Friendships) พรสวรรค์และความสนใจ (Talents and Interests) ค่านิยมที่เหมาะสม (Positive values) ความสามารถทางสังคม (Social competence) โดยกล่าวถึงกระบวนการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจที่ให้ความสำคัญกับระดับนิเวศวิทยาเชิงสังคมตั้งแต่ระดับตัวเด็ก ระดับครอบครัว และระดับชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเด็ก การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในองค์ประกอบใดอันหนึ่งและในระดับนิเวศเชิงสังคมระดับใด ๆ

จะส่งผลทางบวกไปที่องค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย ดังนั้นกิจกรรมที่จัดขึ้น 1 กิจกรรมสามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้พร้อมกันในหลาย ๆ องค์ประกอบ (Antcliff, 2014) โดยหลังจากการจัดกิจกรรมในวงรอบที่ 2 ได้ประเมินความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนโดยใช้แบบวัด การสนทนากลุ่ม และการสังเกตของอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยพบว่านักเรียนมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความเข้มแข็งทางใจ เช่น มีความคิดที่ยืดหยุ่น มองเห็นข้อดีของปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองดีขึ้น จึงถือว่ากระบวนการสิ้นสุดลง

ตอนที่ 2 ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ พบว่าจากการคำนวณคะแนนสัมพัทธ์ความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา มีพัฒนาการดีขึ้นจากก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและระยะระยะติดตามผล 2 เดือน มีคะแนนสัมพัทธ์ความเข้มแข็งทางใจลดลงเล็กน้อย อย่างไรก็ตามยังมีพัฒนาการที่ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการมีความเข้มแข็งทางใจ นักเรียนมีทัศนคติต่อความยากลำบากที่ยืดหยุ่นขึ้น โดยสามารถมองเห็นข้อดีของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นไปได้ โดยสามารถบอกได้ว่าตนเองมีจุดแข็งอะไรที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาที่พบ และสามารถมองเห็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนให้ก้าวผ่านปัญหาได้ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยมีการตั้งเป้าหมายและวางแผนการไปสู่เป้าหมายโดยการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และนักเรียนคนที่มีผลการเรียนที่ไม่สมบูรณ์ได้ลงมือแก้ไขปัญหาโดยการติดต่ออาจารย์เพื่อขอแก้ไข ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสามารถช่วยให้นักเรียนมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่ากิจกรรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีความเกี่ยวข้องทั้งกับการมีคุณลักษณะภายในที่เข้มแข็ง ในด้านทัศนคติหรือมุมมองที่มีต่อตนเอง (I am) และความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และการเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างราบรื่น (I can) รวมไปถึงการมองเห็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือจากภายนอก (I have) กิจกรรมที่ได้ออกแบบบนฐานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งเป็นฐาน สามารถส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจได้

กิจกรรมที่จัดเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ มีการดำเนินการรู้แบบแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเน้นความเข้มแข็งเป็นฐาน (SB-CBT) ของพาเดสกีและมูนนี่ (Padesky C. A. & Mooney K. A., 2012) ซึ่งเป็นกระบวนการระหว่างแนวคิดการบำบัดแบบเน้นความเข้มแข็งของบุคคลเป็นฐาน ที่มีความเชื่อว่าการมุ่งเน้นให้มีการค้นหาและใช้จุดแข็งของ

บุคคล ร่วมกับแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ตนเองมีในการเผชิญปัญหาจะมีประสิทธิผลมากกว่าที่จะเน้นการสนทนาโดยพุ่งเป้าไปที่ปัญหาเป็นสำคัญ โดยมีกระบวนการ 4 ขั้นตอนคือ 1) ค้นหาความเข้มแข็ง 2) สร้างภาพจำลองความเข้มแข็งของตนเอง 3) นำภาพจำลองความเข้มแข็งของตนไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับเรื่องที่ทำให้ตนเองรู้สึกยากลำบาก และ 4) นำความเข้มแข็งทางใจไปปฏิบัติจริง (Jones-Smith, 2014) และแนวคิด SB-CBT ยังสามารถนำมาใช้บำบัดในการฟื้นตัวของผู้ป่วยหรือผู้ที่มีความบกพร่องได้เป็นอย่างดี (Wong et al., 2020) ทั้งนี้การที่กิจกรรมในงานวิจัยครั้งนี้เกิดประสิทธิผลในการส่งเสริมความสามารถของนักเรียน เช่น กิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มบนฐานคิด SB-CBT ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้ค้นหาจุดแข็งทั้งภายนอกและภายในที่มีของตนเอง โดยการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่าเรื่องราวความยากลำบากของตนเองหรือเรื่องที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ จากนั้นชวนนักเรียนได้สำรวจว่าในสถานการณ์นั้น ๆ ตนเองผ่านความยากลำบากมาได้อย่างไร และสำหรับนักเรียนที่ระบุว่าตนเองยังไม่สามารถนึกถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ลองบอกถึงกิจกรรมที่ตนเองชอบทำ จากนั้นสอบถามถึงอุปสรรคที่พบในการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบเหล่านั้นและนักเรียนใช้วิธีใดในการแก้ไขปัญหาเพื่อสำรวจถึงความเข้มแข็งของนักเรียน เมื่อค้นพบแล้วได้ชวนให้นักเรียนได้สร้างภาพจำลองความเข้มแข็งของตนเอง โดยใช้เทคนิคการเปรียบเทียบแบบอุปมา (metaphor) และได้เล่าให้กับกลุ่มฟังก์ชันได้ช่วยกันเพิ่มเติมถึงจุดแข็งของเพื่อนจากมุมมองของแต่ละคน จากนั้นได้สำรวจถึงเป้าหมายในชีวิตและชวนนักเรียนขยายความหมายของเป้าหมายนั้น ๆ ว่าหากสำเร็จตามเป้าหมาย ชีวิตของนักเรียนและคนที่คุณรักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร นอกจากนี้มีการสำรวจถึงอุปสรรคและกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดว่าจะประยุกต์จุดแข็งและทรัพยากรที่มีไปใช้ในการจัดการหรือลดอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร ซึ่งเหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความหวังและมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงหรือสามารถอยู่กับความยากลำบากต่อไปโดยใช้จุดแข็งทั้งภายในและภายนอกของตนเองมาจัดการกับอุปสรรคที่พบในชีวิต สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแนวคิด SB-CBT คือ การมุ่งช่วยเหลือผู้รับบริการให้เกิดความหวังและแรงจูงใจขณะเผชิญกับความยากลำบาก เพื่อบรรลุเป้าหมายและมีมุมมองการใช้ชีวิตที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถกำหนดเป้าหมายและวิธีการไปสู่เป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ การสำรวจและพัฒนาจุดแข็ง ความสนใจ และแรงบันดาลใจ การก้าวข้ามอุปสรรคในชีวิตและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (Wong et al., 2020) นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้นำความเข้มแข็งทางใจของตนเองไปปฏิบัติจริงผ่านกิจกรรม “อาสาสร้างสื่อการเรียนรู้ให้น้อง” เพื่อให้จุดแข็งมีความเข้มแข็งและเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น

ในการดำเนินกิจกรรมยังมีส่วนที่กระทำกับความคิดโดยการให้นักเรียนมองหาข้อดีที่พบจากการต้องเผชิญความยากลำบากผ่านกิจกรรม เช่น เก็บเกี่ยวสิ่งที่ดี (harvesting the good) คือการมองหาสิ่งดีจากประสบการณ์ที่ไม่ดีของชีวิตเพื่อต้องการให้นักเรียนได้ปลดปล่อยความรู้สึกในแง่ลบและสถานการณ์ไม่ดี ให้ประสบการณ์เหล่านั้นผ่านพ้นไป การให้อภัยในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และการเก็บเกี่ยวสิ่งที่ดีที่ตนเองได้รับจากประสบการณ์เหล่านั้น (Jones-Smith, 2014) นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมตามแนวทางของ SB-CBT ที่เปิดโอกาสให้มีการนำเทคนิคระหว่างการบำบัดแบบเน้นจุดแข็งเป็นฐาน (SBT) กับการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ซึ่งเป็นการบำบัดแบบดั้งเดิมมาประยุกต์ใช้ร่วมกันได้ (Wong et al., 2020) โดยพบว่านักเรียนที่มีกับดักความคิดอัตโนมัติของตนเองในลักษณะของการไม่มั่นใจในตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำ สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบแนวโน้มว่าผู้ที่มีฐานะยากจนมักจะมีกับดักความคิดแบบมองว่าตนเองไม่มีพรสวรรค์หรือไม่มีความสามารถ (Barker et al., 2022) ในกิจกรรมจึงมีการให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการสอนให้นักเรียนได้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย มีการนำเทคนิคการโต้แย้งความคิดเพื่อมาตรวจสอบความคิดเหล่านั้นว่าเป็นจริงหรือไม่

ประสบการณ์จากเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรม กลุ่มให้คำปรึกษา รวมไปถึงการทำกิจกรรมแล้วพบว่าสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ได้มีการสะท้อนคิดกันอย่างสม่ำเสมอสิ่งเหล่านี้ช่วยทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ที่ได้เผชิญและก้าวผ่านความยากลำบากมาด้วยตนเอง รวมไปถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดและรับฟังจากผู้อื่นสามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ไปพร้อมกันกับกลุ่มได้ และกลุ่มสามารถสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม (Corey G., 2012) ซึ่งสิ่งสำคัญคือการให้ผลย้อนกลับโดยการสะท้อนการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้พวกเขามั่นใจในการแสดงออก จนเกิดเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 และข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนผ่านการปฏิบัติในวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมทั้งวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2 พบว่า กระบวนการสำคัญขั้นแรกคือการมีสติที่จะดึงให้อารมณ์ของบุคคลที่กำลังเผชิญกับวิกฤตหรือความทุกข์ใด ๆ ที่กำลังถาโถมเข้ามาในชีวิตคือสติ ซึ่งสติมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความคิดอยู่กับปัจจุบันขณะ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และเริ่มมองเห็นเป้าหมายที่มีความหมายต่อหัวใจ (Sipe & Eisendrath, 2012) ซึ่งจะช่วยทำให้เกิดพลังในการต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคโดยใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกที่ตนมี ในครั้ง

นี้กิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจจึงมีการออกแบบให้มีการฝึกฝนจิตให้มีส่วนติดอยู่กับปัจจุบัน การรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไร การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเองโดยมีการฝึกก่อนเริ่มกิจกรรมเสมอ

ข้อจำกัดของการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดที่พบจากการปฏิบัติซึ่งอาจมีผลถึงข้อค้นพบของการวิจัยคือ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมอบรมอาจารย์อยู่ในช่วงปลายภาคเรียน หลังจากได้รับความรู้และทักษะจากอบรมก็เข้าสู่ช่วงปิดภาคการศึกษา อาจารย์จึงไม่สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้ แต่ได้มีการนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายบางคนที่มาติดต่อขอแก้ไขผลการเรียนไม่สมบูรณ์ และข้อจำกัดอีกประการคือ การเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ปกครองไม่ต่อเนื่อง ผู้ปกครองที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมครั้งก่อนติดภารกิจทำให้บางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมได้และบางส่วนส่งผู้ปกครองท่านอื่นแทน จึงอาจส่งผลกระทบต่อความต่อเนื่องของความรู้และทักษะที่ได้รับ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับครู อาจารย์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.1 จากผลการวิจัยในส่วนของสถานการณ์และลักษณะความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลทั่วไป ผู้ที่กำลังสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวยากจน ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา นักจิตวิทยา ครู อาจารย์ ที่ต้องการเข้าใจนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาสามารถทำความเข้าใจบริบท ความยากลำบากที่พวกเขาต้องพบ วิธีการและตอบสนองต่อปัญหา รวมไปถึงแหล่งทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกของพวกเขา อันจะเป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือกับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาต่อไป

1.2 จากข้อค้นพบปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเกิดความเข้มแข็งทางใจของเด็กคือบุคคลรอบตัวที่อยู่ในใกล้ชิดเด็ก เพราะก่อนที่เด็กจะตระหนักว่าฉันคือใคร และฉันสามารถทำอะไร พวกเขาจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนในทุก ๆ ด้าน ดังนั้นในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน โรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้และทักษะแก่ครูและผู้ปกครอง เพื่อให้เขาเข้าใจจิตวิทยาของวัยรุ่น สามารถสนับสนุนทางอารมณ์โดยการให้การยอมรับ เข้าใจนักเรียน ตลอดถึงการให้การรับรอง ชื่นชม ในพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถสื่อสารให้กำลังใจ เป็นผู้ให้คำปรึกษา และเป็นต้นแบบที่ดีแก่นักเรียนได้

1.3 การจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจประสบความสำเร็จได้นั้น คนที่มีความสำคัญคือครู/อาจารย์ ที่จะต้องทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานหลักในการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน การให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้ปกครองและบุคลากรอื่น ๆ ในโรงเรียน รวมไปถึงการเป็นคนสำคัญในการขับเคลื่อนให้มีการทำกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในโรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนจึงควรมอบหมายให้ผู้รับผิดชอบหลักในการขับเคลื่อนงานดังกล่าวโดยอาจทำในลักษณะของคณะกรรมการ โดยมีตัวแทนผู้ปกครองเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการดังกล่าวด้วย เพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพและมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามความถนัดและสนใจ

1.4 โรงเรียนควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับบุคคลภายนอกในการพัฒนา นักเรียน ทั้งในด้านการพัฒนาทักษะกับนักเรียนโดยตรง และการพัฒนาครูอาจารย์ รวมไปถึงผู้ปกครองที่จะมีส่วนสำคัญในการช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียน รวมไปถึงการจัดหาทุนการศึกษาให้กับนักเรียนในกรณีที่มีความจำเป็น

1.5 หน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาทุนมนุษย์ เช่น กระทรวงศึกษาธิการ ควรมีนโยบายในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนควบคู่ไปกับการให้ความรู้โดยการสอดแทรกเนื้อหาเข้าไปในหนังสือ หรือเอกสารประกอบการเรียน มีการอบรมพัฒนาครูให้เข้าใจถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ มีความรู้และทักษะในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน ส่งเสริมการจัดสภาพแวดล้อมบรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่น มีช่องทางให้นักเรียนเข้ารับบริการปรึกษาเมื่อมีปัญหา ส่งเสริมให้มีการจัดสรรทุนที่เพียงพอและทั่วถึงสำหรับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวยากจน และส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ในการร่วมมือกันดูแลและพัฒนา นักเรียน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน

2.1 การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ หากขาดซึ่งความร่วมมือของนักเรียน ดังนั้นนักเรียนจึงมีบทบาทที่สำคัญในการจัดสรรเวลาของตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยังมีบทบาทสำคัญในการวางแผนและการออกแบบกิจกรรม โดยการให้ผลสะท้อนกลับในกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม และให้ข้อเสนอแนะกับครู/อาจารย์เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมและเนื้อหาที่มีประโยชน์และตรงกับความสนใจของตนเอง

2.2 กิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจที่จัดขึ้นให้นักเรียนนั้นมีประโยชน์โดยตรงกับตัวของนักเรียน ดังนั้นระหว่างและหลังการเข้าร่วมนักเรียนควรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิต รวมไปถึงการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง

3.1 การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียนนั้นพบว่าคนที่มิพบทบาทสำคัญคือผู้ปกครอง ดังนั้น ผู้ปกครองควรจัดสรรเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน การดำเนินการ การสะท้อนผลและการให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดความร่วมมือในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจกับนักเรียน

3.2 ผู้ปกครองควรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียนไปใช้กับบุตรหลาน โดยการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตรสำหรับการพูดคุยกับนักเรียน การสื่อสารกับนักเรียนถึงเป้าหมายของสิ่งที่ต้องการจะทำ ปัญหาอุปสรรค และวิธีการแก้ไขที่ผ่านมา ให้การสนับสนุนบุตรหลานเพื่อให้เขาได้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ความรู้จากข้อค้นพบด้านคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาสามารถนำไปพัฒนาเป็นตัวแปรและเครื่องมือวัดความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวยากจน เพื่อสร้างข้อสรุปเชิงสาเหตุไปสู่ประชากรกลุ่มใหญ่

2. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ โดยการมีส่วนร่วมของครู/อาจารย์ นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นการยอมรับความสามารถของผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นนั้น ๆ และเปิดโอกาสให้บุคคลเหล่านั้นเข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติอันจะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ เกิดพลังอำนาจที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ และทำให้ได้องค์ความรู้จากการปฏิบัติ จากการวิจัยในครั้งนี้สามารถพัฒนาต่อไปเป็นการดำเนินการวิจัยรูปแบบวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วม (Critical participatory action research) เพื่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าใจและเปลี่ยนแปลงแนวทางที่พวกเขาทำ โดยการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

บรรณานุกรม

- Achenreiner G. B. & John D. R. (2003). The meaning of brand names to children: A development investigation. *Journal of Consumer Psychology*, 13, 205-219.
- Affi, T. O., & Macmillan, H. L. . (2011). Resilience following child maltreatment: a review of protective factors. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 266–272.
- Ali, S. R. (2013). Poverty, Social class, and Working. In D. L. Blustein (Ed.), *The Oxford handbook of the Psychology of working* (pp. 127-140). New York: Oxford University Press.
- Allen, H., Wright, B. J., Harding, K., & Broffman, L. . (2014). The role of stigma in access to health care for the poor. *The Milbank Quarterly*, 92(2), 289–318.
doi.org/10.1111/1468-0009.12059
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (t. ed Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2017). Inclusion of Social Class in Psychology Curricula. Retrieved from Retrieved from <https://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/social-class-curricula>
- American Psychological Association. (2019). Guidelines for Psychological Practice for People with Low-Income and Economic Marginalization. Retrieved from Retrieved from www.apa.org/about/policy/guidelines-lowincome.pdf.
- Antcliff, G., Daniel, B., Burgess, C., & Sale, A. . (2014). Resilience Practice Framework. Retrieved from www.benevolent.org.au
- Baker JP, & Berenbaum H. (2007). Emotional approach and problem focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. . *Cognition and Emotion*, 21, 95-118.
- Barker, N., Bryan, G., Karlan, D., Ofori-Atta, A., & Udry, C. (2022). Cognitive Behavioral Therapy among Ghana's Rural Poor Is Effective Regardless of Baseline Mental Distress. *American Economic Review: Insights*, 4(4), 527-545.

doi:10.1257/aeri.20210612

- Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. . (2006). Participatory action research. *Journal of Epidemiology Community Health, 60*, 854-867. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2004.028662>
- Beckstead, D. J., Lambert, M. J., DuBose, A. P., & Linehan, M. . (2015). Dialectical behavior therapy with American Indian/Alaska native adolescents diagnosed with substance use disorders: Combining an evidence based treatment with cultural, traditional, and spiritual beliefs. *Addictive Behaviors, 51*, 84–87.
doi:org/10.1016/j.addbeh.2015.07.018
- Beresford, P., Green, D., Lister, R., & Woodward, K. . (1999). *Poverty fist hand: Poor people speak for themselves*. London: Child Poverty Action Group.
- Bharel, M., Wen-Chieh, L., Zhang, J., O'Connell, J., Taube, R., & Clark, R. R. . (2013). Health care utilization patterns of homeless individuals in Boston: Preparing for the Medicaid expansion under the affordable care act. *American Journal of Public Health, 103*(S2), 311-317.
- Bloom, J. (2007). Misreading social class in the journey towards college: Youth development in urban America. *Teachers College Record, 109*, 343–368.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Development Psychology, 22*, 723-742.
- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development* (Vol. 6, pp. 185-246). Greenwich: CT:JAI Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The Bioecological Model of Human Development. In *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development, Vol. 1, 6th ed.* (pp. 793-828). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children and Schools, 28*, 69–76.
doi:<http://dx.doi.org/10.1093/cs/28.2.69>
- Bu, H., & Duan, W. (2020). Strength-Based Flourishing Intervention to Promote Resilience

- in Individuals With Physical Disabilities in Disadvantaged Communities: A Randomized Controlled Trial. *Research on Social Work Practice*, 1-12.
doi:10.1177/1049731520959445
- Carbonell, D. N., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D., & Beardslee, W. R. . (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 393–412. doi:<http://dx.doi.org/10.1023/A:1020274531345>
- Carver, C., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver CS, Scheier MF, & JK., W. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. .
- Cleary, M., Kornhaber, R., KajiThapa, D, West, S., Visentin, D. (2018). The effectiveness of Interventions to improve resilience among health professional: A systematic review. *Nurse Education Today*, 71, 247-263.
- Coelho, L. F., Barbosa, D. L. F., Rizzutti, S., Bueno, O. F. A., & Miranda, M. C. (2017). Group cognitive behavioral therapy for children and adolescents with ADHD. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30.
- Connor K. M., & Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
doi:10.1002/da.10113
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed ed.). CA: Thomson Brook/cole.
- Corey G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling Psychotherapy* (8th ed ed.). Canada: Cengage.
- Coutts, M. J., Sheridan, S. M., Sjutts, T. M., & Smith, T. E. (2014). Home-school collaboration for intervention planning. In *Essentials of planning, selecting, and tailoring interventions for unique learners*. (pp. 92-119). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*. 80(3), 46-55.

- Creswell, J. W., & Creswell J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed. ed.). Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Czyz, B., & Muhlbauer, C. . (2015). EMDR adjunctive therapy at a community agency, treating clients with a spectrum of mental health disorders. *Journal of EMDR Practice and Research*, 9(1), 35–45. doi:10.1891/1933-3196.9.1.35
- Daniel B.& Wassell S. (2002). *Adolescence: Assessing and Promoting Resilience in Vulnerable Children 3*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Davies, S. L., Thind, H. R., Chandler, S. D., & Tucker, J. A. . (2011). Enhancing resilience among young people: the role of communities and asset-building approaches to intervention. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 22, 402–440.
- Dias, P. C., & Cadime, I. . (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa*, 23, 37-43.
- Diemer, M. A., Mistry, R., Wadsworth, M. E., López, I., & Reimers, F., . (2013). Best practices in conceptualizing and measuring social class in psychological research. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 77–113. doi:org/10.1111/asap.12001
- Dillon D., C.-M. N., Grewal I., Brown R., Webster S., Weddell E., & Smith, N.,. (2007). Risk, protective factors and resilience to drug use: identifying resilient young people and learning from their experiences. doi:10.5330/1096-2409-19.1.155
- Dulin, P. L., Gavala, J. R., Stephens, C. V., Kostick, M., & McDonald, J. (2012). Volunteering predicts happiness among older Māori and non-Māori in the New Zealand health, work, and retirement longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 16, 617 - 624.
- Dutton, M. A., Bermudez, D., Matás, A., Majid, H., & Myers, N. L. . (2013). Mindfulness-based stress reduction for low-income, predominantly African American women with PTSD and a history of intimate partner violence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 23–32. doi:10.1016/j.cbpra.2011.08.003
- Dyer J. G. & McGuinness T. M. (1996). Resilience: analysis of the concept. 10(5), 276-282.

doi:10.1016/s0883-9417(96)80036-7.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nurs Forum*, 42(2), 73-82.

doi:10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x

Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Holgren, R., Maszk, P., & Losoya, S. . (1997). The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child development*, 68(2), 295-311.

Eitzen, S., & Linn, M. . (2000). *Social Problem* (8th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Enrique, A., Mooney, D., Salamanca-Sanabria, A., Lee, C. T., Farrell S., Richards, D. (2019). Assessing the efficacy and acceptability of an Internet-delivered intervention for resilience among college students: A pilot randomized control trial protocol. *Internet Intervention*, 17. doi:doi.org/10.1016/j.invent.2019.100254

Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. *American Psychologist*. 59(2), 77–92. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.77>

Fry, C. E., Langley, K., & Shelton, K. H. . (2017). A systematic review of cognitive functioning among young people who have experienced homelessness, foster care, or poverty. *Child Neuropsychology*, 23(8), 907–934.

Fu, S. S., van Ryn, M., Nelson, D., Burgess, D. J., Thomas, J. , Clothier, B. Nyman, J. Hammett, P. and Joseph, A. (2016). Proactive tobacco treatment offering free nicotine replacement therapy and telephone counselling for socioeconomically disadvantaged smokers: a randomised clinical trial. *Thorax*, 71(5), 446-453.

Galanis, P., Katsiroumpa, A., Sourtzi, P., Siskou, O., Konstantakopoulou, O., Katsoulas, T., & Kaitelidou, D. (2023). Social Support Mediates the Relationship between COVID-19-Related Burnout and Booster Vaccination Willingness among Fully Vaccinated Nurses. *Vaccines*, 11(1), 46. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2076-393X/11/1/46>

Galanis, P., Katsiroumpa, A., Vraka, I., Siskou, O., Konstantakopoulou, O., Katsoulas, T., & Kaitelidou, D. (2022). Relationship between social support and resilience among nurses: a systematic review. *medRxiv*, 2022.2009.2004.22279592.

doi:10.1101/2022.09.04.22279592

Gallagher, B. J., & Jones, B. J. . (2017). Early-onset schizophrenia: Symptoms and social class of origin. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(6), 492–497.

doi:10.1177/0020764017719302

Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., O'Flaherty, D. . (2013). Concept Analysis: Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27, 264-270.

Ginsburg K. R. & Jablow M. M. (2011). *Building Resilience in Children and Teens : Giving Kids Roots and Wings* (2nd ed.): American Academy of Pediatrics.

Gökalp, Z., Koç, H., & Kozan, H. (2022). Coping and Post-traumatic Growth Among COVID-19 Patients: A Qualitative Study. *J Adult Dev*, 29(3), 228-239.

doi:10.1007/s10804-022-09398-4

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think*. New York: Guilford Press.

Grotberg, E. H. (1995a). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*: The International Resilience Project, Bernard van Leer Foundation.

Grotberg, E. H. (1995b). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. Oakland, C.A: New Harbinger.

Grotberg, E. H. (1997). The international resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions. Retrieved from [http://](http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb97a.html)

resilnet.uiuc.edu/library/grotb97a.html

Grotberg, E. H. (1998). I am, I have, I can: What family worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth*, 2(3), 36-39.

Gupta, S., Belanger E., Phillips, S. P. (2019). Low Socioeconomic Status but Resilient: Panacea or Double Trouble? John Henryism in the International IMIAS Study of Older Adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 34(1), 15-24.

doi:10.1007/s10823-018-9362-8

Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.

doi:10.1080/02619768.2019.1576629

Harper, D. (2012). In Etymonline.com. Retrieved from

http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=resilience&searchmode=none

Hengudomsab, P. (2007). Resilience in Later Life. *Journal of Thai Pharmaceutical and Health Science*, 2(1), 115-123.

Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a State-Trait resilience inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development*, 1, 111-117.

Hudson, C. G. (2005). Socioeconomic Status and Mental Illness: Tests of the Social Causation and Selection Hypotheses, *American Journal of Orthopsychiatry*. 75(1), 3-18. doi:10.1037/0002-9432.75.1.3

Javanbakht, A., King, A. P., Evans, G. W., Swain, J. E., Angstadt, M., Phan, K. L., & Liberzon, I. (2015). Childhood poverty predicts adult amygdala and frontal activity and connectivity in response to emotional faces. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 154. doi:10.3389/fnbeh.2015.00154

Jones-Smith, E. (2014). *Strengths-based therapy : connecting theory, practice and skills / Elsie Jones-Smith, Diplomate in Counseling Psychology, American Board of Professional Psychology*. Los Angeles: SAGE Publications.

Kemmis S. & McTaggart R. (2006). Participatory action research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Kena, G., Aud, S., Johnson, F., Wang, X., Zhang, J., Rathbun, A., & Kristapovich, P. (2014). The condition of education 2014. Retrieved from <http://nces.ed.gov/pubsearch/pubsinfo.asp?pubid=2014083>

Kirby, N., Wright, B., Allgar, V., (2020). Child mental health and resilience in the context of socioeconomic disadvantage: results from the Born in Bradford cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 467-477.

Kneebone, E., & Holmes, N., (2016). U.S. concentrated poverty in the wake of the Great

- Recession. Retrieved from <https://www.brookings.edu>
- Kunstman, J. W., Plant, E. A., & Deska, J. C. (2016). White ≠ poor: Whites distance, derogate, and deny low-status ingroup members. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 230–243. doi:10.1177/0146167215623270
- Kuyken, W., Padesky, C.A., & Dudley, R.,. (2009). *Collaborative case conceptualization: Working effectively with clients in CBT*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosom Med*, 55(3), 234-247. doi:10.1097/00006842-199305000-00002
- Lazarus RS, & S., F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, D. L., Rosen, A. D., & Burns, V.,. (2013). Over a half-century encapsulated: A multicultural content analysis of the Journal of Counseling Psychology, 1954- 2009. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 154–161.
- Lewis, O. (1969). *Culture of Poverty On Understanding Poverty: Perspectives from the Social Sciences*. New York: Basic Books.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., . . . Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 16. doi:10.1186/s12888-020-03012-1
- Liu W. M. (2002). The social class-related experiences of men: Integrating theory and practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33, 355-360.
- Liu, W. M., & Ali, S. R. (2008). Social Class and Classism: Understanding the Psychological Impact of Poverty and Inequality. In Brown S. D. & Lent R. W. (Ed.), *Handbook of Counseling Psychology* (4th ed., pp. 159-175). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lott, B. (2002). Cognitive and behavioral distancing from the poor. *American Psychologist*, 57(2), 100–110. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.2.100>
- Luthar S. S. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of childhood Adversities*. UK: Cambridge University Press.

- Luthar, S. S., & Suchman, N. E. (2000). Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology, 12*(1), 235-253.
- Ma, L., Zhang, Y., Huang C., Cui, Z. (2020). Resilience-Oriented cognitive behavioral interventions for depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders, 270*, 150-164.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York: AMACOM.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. J., (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York: Oxford University.
- Masten, A. S., Best, K.M.; & Garnezy, N., . (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(1), 425-444.
- McWhirter, E., Crothers, M., & Rasheed, S. . (2000). The effects of high school career education on social-cognitive variables. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 330-341. doi:10.1037/0022-0167.47.3.330
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand Health Q, 1*(2), 2.
- Miller, C., E. (2013). The biological residue of childhood poverty. *Child Development Perspectives, 7*(2), 67-73.
- Mullins, L. L., Molzon, E. S., Suorsa, K. I., & Tackett, A. P. (2015). Models of Resilience: Developing Psychosocial Interventions for Parents of Children with Chronic Health Conditions. *Family Relations, 64*, 176-189.
- Nandi, A., Blymour, M.M., & Subramanian, S.V.,. (2014). Association among socioeconomic status, health behaviors, and all-cause mortality in the United States.

- Epidemiology*, 25(2), 170–177. doi:10.1097/EDE.0000000000000038
- National Center for Education Statistics. (2011). The Nation's Report Card: Reading 2011 (NCES 2012-457). Retrieved from <http://nces.ed.gov/nationsreportcard/pubs/main2011/2012457.asp>
- Noguera, P. A., & Wells, L. (2011). The politics of school reform: A broader and bolder approach for Newark. *Berkeley Review of Education*, 2, 5–25.
- Padesky C. A. & Mooney K. A. (2012). Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290. doi:10.1002/cpp.1795
- Pasek, M., & Suchocka, L. (2022). A Model of Social Support for a Patient-Informal Caregiver Dyad. *Biomed Res Int*, 2022, 4470366. doi:10.1155/2022/4470366
- Paulus, P. (2000). Groups, Teams, and Creativity: The Creative Potential of Idea-generating Groups. *Applied Psychology*, 49(2), 237-262.
doi:<https://doi.org/10.1111/1464-0597.00013>
- Pratt, L. A., & Brody, D. J. . (2014). Depression in the U.S. household population, 2009-2012. *NCHS Data Brief 172*, Centers for Disease Control. . Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db172.pdf>
- Ray, C., Lindop, J., & Gibson, S. (1982). The concept of coping. *Psychol Med*, 12(2), 385-395. doi:10.1017/s0033291700046729
- Reardon, S. F. (2011). The Widening academic achievement gap between the rich and the poor: New evidence and possible explanations. In R. Murnane & G. Duncan (Eds.), *Whiter opportunity? Rising inequality and the uncertain life chances of low-income children* (pp. 91-116). New York: Russell Sage Foundation.
- Reimers, F. A., & Stabb, S. D. (2015). Class at the intersection of race and gender: A 15-year content analysis. *The Counseling Psychologist*, 43(6), 794–821.
- Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work*, 54(2), 325-333. doi:10.3233/wor-162300
- Riley, E. D., Cohen, J., Knight, K. R., Decker, A., Marson, K., & Shumway, M. . (2014). Recent violence in a community-based sample of homeless and unstably housed

- women with high levels of psychiatric comorbidity. *American Journal of Public Health*, 104(9), 1657–1663. doi:10.2105/AJPH.2014.301958
- Ripley, E. B. (2006). A review of paying research participants: It's time to move beyond the ethical debate. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*, 1(4), 9–19.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
doi:<http://dx.doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Sameroff, A. J., & Rosenblum, K. L. . (2006). Psychosocial Constraints on the Development of Resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 116–124.
doi:<http://dx.doi.org/10.1196/annals.1376.010>
- Santiago, C. D., Kaltman, S., & Miranda, J. (2013). Poverty and mental health: How do low-income adults and children fare in psychotherapy? . *Journal of Clinical Psychology*, 69(2), 115–126. doi:<https://doi.org/10.1002/jclp.21951>
- Sareen, J., Afifi, T. O., McMillan, K. A., & Asmundson, J. G. . (2011). Relationship between household income and mental disorders: Findings from a populationbased longitudinal study. *Archives of General Psychiatry*, 68(4), 419–427.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247–259.
doi:10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.
- Schüle, S. A., & Bolte, G. . (2015). Interactive and independent associations between the socioeconomic and objective built environment on the neighbourhood level and individual health: a systematic review of multilevel studies. *PLoS One*, 10(4).
doi:10.1371/journal.pone.0123456.
- Sendall, M. C., McCosker, L. K., Brodie, A., Hill, M., & Crane, P. (2018). Participatory action research, mixed methods, and research teams: learning from philosophically juxtaposed methodologies for optimal research outcomes. *BMC Medical Research Methodology*, 18(167). doi:<https://doi.org/10.1186/s12874-018-0636-1>

- Sharkansky, E. J., King, D. W., King, L. A., Wolfe, J., Erickson, D. J., & Stokes, L. R. (2000). Coping with Gulf War combat stress: mediating and moderating effects. *J Abnorm Psychol*, *109*(2), 188-197.
- Sheeber, L. B., Feil, E.G., Seeley, J.R., Leve, C., Gau, J.M., Davis, B., Sorensen, E. and Allan, S., . (2017). Mom-net: Evaluation of an internet-facilitated cognitive behavioral intervention for low-income depressed mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *85*(4), 355–366. doi:10.1037/ccp0000175
- Shein-Szydlo, S. J., Sukhodolsky, D. G., Kon, D. S., Tejada, M. M., Ramirez, E., & Ruchkin, V. . (2016). A randomized controlled study of cognitive–behavioral therapy for posttraumatic stress in street children in Mexico City. *Journal of Traumatic Stress*, *29*(5), 406–414. doi:10.1002/jts.22124
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *57*(2), 63-69.
- Skinner A, Edge K, Altman J, & H, S. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, *129*, 216-269. .
- Slesnick, N., Guo, X., Brakenhoff, B., & Bantchevska, D. (2015). A comparison of three interventions for homeless youth evidencing substance use disorders: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Substance Abuse Treatment*, *54*, 1–13. doi:10.1016/j.jsat.2015.02.001
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezrucko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, *37*, 425–448. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S0022-4405\(99\)00028-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-4405(99)00028-X)
- Smoktunowicz, E., Cieslak, R., & Żukowska, K. (2014). Role of perceived social support in the context of occupational stress and work engagement. *Psychological Studies*, *52*(4), 25–37.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*: Cambridge University Press.

- Stansfeld, S., A., Clark, C., Rodgers, B., Caldwell, T., & Power, C. (2011). Repeated exposure to socioeconomic disadvantage and health selection as life course pathways to mid-life depressive and anxiety disorders. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, *46*, 549–558. doi:10.1007/s00127-010-0221-3
- Surapee Sorajakool, & Xie Hui. (2015). Strengthen the Home-School Collaboration for Student Achievement *APHEIT JOURNALS*, *4*(2), 139-147.
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A. E. (2020). "That which does not kill us, makes us stronger": COVID-19 and Posttraumatic Growth. *Psychiatry Res*, *289*, 113044. doi:10.1016/j.psychres.2020.113044
- Tedeschi RG, & Calhoun LG. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1-18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Troy, A. S., Ford, B. Q., McRae, K., Zanolia, P., & Mauss, I. B. (2017). Change the things you can: Emotion regulation is more beneficial for people from lower than from higher socioeconomic status. *Emotion*, *17*(1), 141–154. doi:10.1037/emo0000210
- Turner, S. L., Conkel, J., Starkey, M. T., & Landgraf, R. (2010). Relationships among middle-school adolescents' vocational skills, motivational approaches, and interests. *The Career Development Quarterly*, *59*, 154–168. doi:10.1002/j.2161-0045.2010.tb00059.
- United Nations Development Programme. (2000). *Humam Development Report*. UNDP, New York: Oxford University Press.
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, *51*(2), 130-137. doi:10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *J Pers Soc Psychol*, *98*(2), 222-244. doi:10.1037/a0016984

- Werner E. E. (2005). Resilience Research Past, Present, and future. In R. DeV. Peter, B. Leadbeater, & R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities linking context to practice and policy* (pp. 3-11). New York: Kluwer Academic/plenum.
- Werner, E. E. (2005). *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy*. New York, NY, US: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Westphal, M., & Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 417-427. doi:10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x
- Williams, J. M., Bryan, J., Morrison, S., & Scott, T. R. (2017). Protective Factors and Processes Contributing to the Academic Success of Students Living in Poverty: Implications for Counselors. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 45, 183-200 doi:<https://doi.org/10.1002/jmcd.12073>
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health Quality Life Outcomes*, 9(8), 2–18. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>.
- Wolfe J, Keane TM, Kaloupek DG, Mora CA, & P., W. (1993). Patterns of positive readjustment in Vietnam combat veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 179-193.
- Wong, D. F. K., Yu, R. W. M., & Chan, V. T. C. (2020). *A Strength -based Cognitive Behavior Therapy approach to recovery from trapped to liberated self*. New York: Routledge.
- Yang, J., Wang, S., & Dewina, R.,. (2020). Taking the Pulse of Poverty and Inequality in Thailand. Retrieved from <https://www.worldbank.org/en/country/thailand/publication/taking-the-pulse-of-poverty-and-inequality-in-thailand>
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34, 2295–2303. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>

- เกณิกา จิรัชยาพร, & ทิพย์ภา เศษฐ์ไชวาลิต. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29(3), น. 113-125.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2566). แนวทางการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน (Strength Based Counseling) สำหรับกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต. ประเทศไทย.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทนทานกับการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เอี่ยมพร หลินเจริญ. (2555). เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 17(1), น. 17-29.
- กชกร รุ่งหัวไม้. (2559). การวิจัยเชิงปฏิบัติการเชิงวิพากษ์เพื่อการพัฒนาสมรรถนะของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. Retrieved from <http://bsris.swu.ac.th/thesis/52199120096RB999f.pdf>
- กฤตยา คล้ายปาน. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤติภัยกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา. (ปริญญาโทพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา., ชลบุรี.
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2020). ระบบปัจจัยพื้นฐานนักเรียนยากจน ภายใต้โครงการพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อหลักประกันโอกาสทางการเรียนรู้. Retrieved from สืบค้นจาก https://isee.eef.or.th/national/chance_student_pmt.html
- ขวัญธิดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. (ปริญญาโทปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาประยุกต์)). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ (2546). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์บทสังเคราะห์ภาพรวมการพัฒนาระบบสวัสดิการสำหรับคนจนและคนด้อยโอกาส. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษาเศรษฐศาสตร์การเมือง.

- दारววรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2558). การทำให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม. พยาบาลสาร, 2(42), น. 205-213.
- ธนพล บรรดาศักดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ประเวศ ตันติพิพัฒน์สกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พรทิพย์ วชิรดิถก. (2557). ปัจจัยทำนายความสามารถในการยื่นหยัดเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 28(2), น. 17-31.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, ไสภิน แสงอ่อน, & ทศนา ทวีคุณ. (2555). โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต. กรุงเทพฯ: จุดทอง.
- ภิเชต เสริมสัจ. (2554). การเปรียบเทียบความรู้ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคไข้เลือดออกของประชาชนในหมู่บ้านที่มีและไม่มีภาวะระบาด ตำบลทุ่งเบญจา อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี. .
- รจนา บุญลบ. (2562). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาครูในการจัดการเรียนการสอนทักษะทางคณิตศาสตร์สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษตามแนวคิดชุมชนการเรียนรู้ทางวิชาชีพในโรงเรียนรวม จังหวัดเชียงราย. (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. , กรุงเทพฯ.
- ระบบสารสนเทศเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2564). สถิตินักเรียนยากจน. Retrieved from https://isee.eef.or.th/screen/pmt/cctall_jonjonextra.html
- วรรณรัตน์ ลาวัง, & รัชณี สรรเสริญ. (2558). PPCT Model: รูปแบบชีวิตนิเวศวิทยาเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน. วารสารพยาบาลทหารบก, 16(2).
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2555). สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 6 ed.). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร จีรวัดน์กุล. (2552). การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ศิริรุท ขันดีศิวนนท์. (2557). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของชาวเขาเผ่าม้ง บ้านแม่แรม ตำบลเตาปูน อำเภอสอง จังหวัดแพร่. บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 15(5), 129-139.

ศุภรา เชาวน์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วารสารสมาคมนจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 53(3), น. 309-322.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564). Retrieved from สืบค้นจาก

[https://www.senate.go.th/assets/portals/181/fileups/180/files/%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B8%A9%E0%B8%90%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%88%20\(%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%2012\).pdf](https://www.senate.go.th/assets/portals/181/fileups/180/files/%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B8%A9%E0%B8%90%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%88%20(%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%2012).pdf)

อัจฉรา สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 4(1), 209-220.





ที่ อว 8718/2591



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

26 พฤศจิกายน 2564

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชัยสิทธิ์อาสา “พัฒน สายบำรุง”

เนื่องด้วย นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยดา สมบัติวัฒนา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกต แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ(Resilience) และการจัดกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา กับ ระยะที่ 1 คือ 1) นักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 6 คน 2) ผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 6 คน และ 3) อาจารย์ จำนวน 3 คน และระยะที่ 2 คือ 1) นักเรียนที่ได้รับทุนเสมอภาคทางการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 10 คน 2) ผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 10 คน และ 3) อาจารย์ จำนวน 3 คน และขอใช้สถานที่คือห้องประชุมและห้องแนะแนวเพื่อจัดกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนธันวาคม 2564 ถึงเดือนกันยายน 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 335 2280

ที่ อว 8718/1873



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 กรกฎาคม 2565

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

เนื่องด้วย นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขออนุญาตใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ฉบับภาษาไทย ซึ่งพัฒนาโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์ โสภณ แสงอ่อน และทัศนาศ ทวีคุณ จากแนวคิดของ Edith Henderson Grotberg (1995) ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวเหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปใช้ในโครงการวิจัยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 369 9826



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เลขที่รับ 614 (ใน)
วันที่รับ 22 กันยายน 2565
รับเวลา
สำนักงานวิจัย วิชาการและนวัตกรรม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๗/๐ ถนนพระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์และโทรสาร ๐๒ ๒๐๑ ๑๖๑๑

ที่ อว ๗๘.๐๖/ ๑๐๘/๒๕๖๕
วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๕
เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ อว ๘๗/๑๘/๑๘๘๗/๓
ลงวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ตามที่ นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์จะขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัย เรื่อง "แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต" พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นินทจันทร์ สังกัดโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง ยินดีอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าวได้ โดยยกเว้นค่าใช้จ่าย และขอให้ผู้วิจัยอ้างอิงถึงเครื่องมือตามกฎหมายลิขสิทธิ์แล้วดำเนินการกรอกแบบฟอร์ม บพร.๑๕-๑๗ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และชำระค่าดำเนินการจำนวน ๒๐๐ บาท (สองร้อยบาทถ้วน) ต่อเครื่องมือวิจัย ๑ ฉบับ โดยโอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขารามาธิบดี ชื่อบัญชี "กองทุนโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี" เลขบัญชี ๐๒๖-๔-๕๔๔-๓๔-๕ ประเภทออมทรัพย์ ส่งกลับมายัง งานบัณฑิตศึกษาและวิจัย โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ ๒๗๐ ถนนพระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

1. ด้วย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี อนุญาตให้ นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ ใช้เครื่องมือวิจัย เรื่อง "แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต" ของ รศ.ดร.พัชรินทร์ นินทจันทร์ ทั้งนี้ จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

อรทัย (22 กันยายน 2565)

2. จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งนิสิต นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ ทราบ มอบคุณศิริศศิเดาภม ดำเนินการต่อไป
ศิริศศิธร (22 ก.ย. 65)

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญส่ง องค์พิพัฒน์กุล)

รองคณบดีฝ่ายวิจัย ปฏิบัติหน้าที่แทน
คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

- อวท

- สังกัดกอง 1๕๑ ๒๕๖๕-๒๐๖๖-๒๐๖๖-๒๐๖๖
ศิริศศิธร

มุ่งเรียนรู้ คู่คุณธรรม ใฝ่คุณภาพ ร่วมสานภารกิจ ตีตนออกกรอบ รับผิดชอบสังคม

ที่ อว 8718/1866



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

18 กรกฎาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต้พันธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดที่เน้นจุดแข็งของบุคคล และการปรับความคิดและพฤติกรรม (Strength-based Cognitive Behavior Therapy) ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 369 9826



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1867

วันที่ 18 กรกฎาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภกร จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดที่เน้นจุดแข็งของบุคคล และการปรับความคิดและพฤติกรรม (Strength-based Cognitive Behavior Therapy) ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 097 369 9826

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1867

วันที่ 18 กรกฎาคม 2565

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดที่เน้นจุดแข็งของบุคคล และการปรับความคิดและพฤติกรรม (Strength-based Cognitive Behavior Therapy) ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 097 369 9826

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 443/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ศิริวรรณ กำแพงพันธุ์

สังกัด: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เอกสารที่รับรอง:

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

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 พฤศจิกายน 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 พฤศจิกายน 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 พฤศจิกายน 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 24 พฤศจิกายน 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

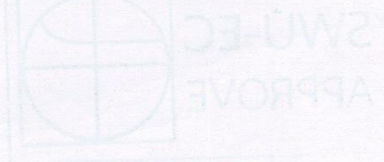
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-443/2564

วันที่ให้การรับรอง : 24/11/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 24/11/2565





ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 พฤศจิกายน 2564

เรื่อง ขออนุญาตผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 443/2564E

เรียน นางสาว ศิริวรรณ กำแพงพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-443/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 443/2564E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-443/2564
Date of Approval 24 พฤศจิกายน 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration 24 พฤศจิกายน 2565
Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 24 พฤศจิกายน 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-443/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

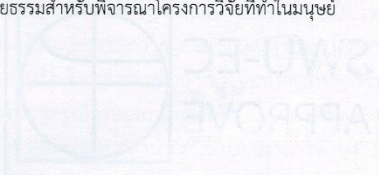
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822





MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G443/2564E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์

สังกัด : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 5 มกราคม 2566

วันที่ประชุม : 18 มกราคม 2566 การประชุมครั้งที่ : 1/2566

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ :

- หากงานวิจัยยังไม่แล้วเสร็จ ควรรายงานความก้าวหน้าเพื่อขอต่ออายุใบรับรอง ล่วงหน้าก่อน ใบรับรองหมดอายุ 30 วัน
- โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-443/2564

วันที่ให้การรับรอง : 18/01/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 24/11/2566

แบบคัดกรองลักษณะของนักเรียนผู้มีความเข้มแข็งทางใจ

(สำหรับอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ประจำชั้น)

รหัสอาจารย์ผู้ให้ข้อมูล.....ระยะเวลาที่ท่านรู้จักกับนักเรียน.....ปี.....เดือน

เกี่ยวข้องกับนักเรียนทุนเสมอภาคคือ อาจารย์ผู้สอนวิชา..... อาจารย์ประจำชั้น.....

รหัสนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ที่แนะนำ..... อายุ.....ปี

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับคุณลักษณะของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษาที่ท่านแนะนำมากที่สุด

	คุณลักษณะ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	นักเรียนกระตือรือร้นกระทำสิ่งที่จะช่วยเหลือผู้อื่น					
2.	นักเรียนประสบความสำเร็จในโรงเรียน					
3.	นักเรียนสามารถหาวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
4.	นักเรียนมีความตื่นตัวและกระฉับกระเฉงในการทำสิ่งต่างๆ					
5.	นักเรียนเป็นที่คาดหวังให้ช่วยเหลือผู้อื่นได้					
6.	นักเรียนมีนิสัยดีในการทำสิ่งใดๆ จนกว่าจะประสบความสำเร็จ					
7.	ผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่นักเรียนเป็นอย่างดี					
8.	นักเรียนมีคนที่เขาสามารถปรึกษาได้ เมื่อเขาารู้สึกท้อแท้หรือต้องการความช่วยเหลือ					
9.	ครอบครัวคาดหวังในตัวนักเรียนสูง					
10.	นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ดีและอบอุ่นกับผู้ใหญ่					
11.	ผู้อื่นมักมีความสุขเมื่อได้พบเจอนักเรียน					
12.	นักเรียนรู้ถึงการวางแผนอนาคต					
13.	ผู้ปกครองมองว่านักเรียนเป็นเด็กนิสัยดีและเข้ากับคนง่าย					
14.	นักเรียนมีความเข้าใจตนเอง					
15.	นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการปัญหาจากการเผชิญเหตุการณ์ที่เครียด					
16.	นักเรียนมีความเชื่อถือศรัทธาในตัวเอง					
17.	นักเรียนเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะผ่านพ้นไปด้วยดีแม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก					
18.	นักเรียนสงบนิ่งได้ แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก					

ที่ ศธ ๐๔๓๑๔.๐๕/๑๓๕



โรงเรียนชัยสิทธาวาส "พัฒน สายบำรุง"
ตำบลกระแซง อำเภอสามโคก
จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๖๐

๘ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา
เรียน ผู้ปกครองของ (เด็กชาย,เด็กหญิง).....

ด้วยโรงเรียนชัยสิทธาวาส "พัฒน สายบำรุง" ได้อนุญาตให้นางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เข้าทำงานวิจัยเรื่อง โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ซึ่งนักเรียนในการปกครองของท่านเป็นผู้มีชื่ออยู่ในระบบผู้ได้รับเงินอุดหนุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดการศึกษา ปัจจุบันพื้นฐานสำหรับนักเรียนยากจน มาตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๔ ทั้งนี้เพื่อให้การดูแลนักเรียนทุนเสมอภาคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ที่โรงเรียนชัยสิทธาวาส "พัฒน สายบำรุง" ณ ห้องประชุมอาคาร ๑ ในวันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๕ ตั้งแต่เวลา ๑๒.๓๐ ถึง ๑๕.๓๐ น. ในกรณีผู้ดำเนินการวิจัยจะมอบค่าพาหนะเดินทางให้ท่าน จำนวน ๒๐๐ บาท

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมเกียรติ บาลลา)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชัยสิทธาวาส "พัฒน สายบำรุง"

งานแนะแนว

โทร. ๐ ๒๕๘๑ ๕๕๗๐

โทรสาร ๐ ๒๕๘๑ ๕๕๖๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ chaiyasit2500@gmail.comwww.chaiyasit.ac.th

กำหนดการ

กิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพผู้ประกอบการด้านบรรมเลี้ยงดูบุตรเพื่อเสริมสร้างความ
เข้มแข็งทางใจสำหรับ

นักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุม โรงเรียน.....”

ภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้วิจัยนางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์

- | | |
|------------------|---|
| ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. | พิธีเปิดกิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพผู้ประกอบการด้านบรรมเลี้ยงดูบุตร
เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. | กิจกรรม “ลูกคือดวงใจ” |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. | กิจกรรม “เข้าใจลูกวัยรุ่น” |
| ๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๕ น. | กิจกรรม “ฟังลูกสื่อสาร” |
| ๑๐.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | กิจกรรม “สื่อสารให้ลูกฟัง” |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติการ “สื่อสารเชิงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลูก” |
| ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น. | สะท้อนผลการฝึกปฏิบัติ และสรุปกิจกรรม |

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตัวอย่างกิจกรรมเสริมศักยภาพผู้ปกครองในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับ นักเรียน

กิจกรรมที่ 1 ลูกคือดวงใจ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ บรรยากาศเชิงบวก ที่เอื้อต่อการเรียนรู้สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบรายละเอียดของการจัดกิจกรรม ร่วมกำหนดความคาดหวัง และเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาจุดแข็งของตนเองและเกิดแรงบันดาลใจในการนำจุดแข็งของตนไปใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจกับลูก

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้

กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ตามแนวคิดของ Thorndike อธิบายว่าการเรียนรู้พฤติกรรมจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อผู้เรียนมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมทั้งความพร้อมในด้านร่างกายและความพร้อมในด้านจิตใจ

แนวคิด Strengths-based CBT การค้นหาจุดแข็ง (Search for strengths) โดยพาเดสกี และมูเน่ (2012) ระบุว่า การกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้นึกถึงกิจกรรมในชีวิตของผู้รับบริการที่กำลังดำเนินไปได้ดี หรือสิ่งที่ผู้รับบริการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เกิดจากแรงบันดาลใจของผู้รับบริการซึ่งจะเกี่ยวข้องกับจุดแข็งของบุคคลที่มีอยู่ ซึ่งการสนทนาถึงกิจกรรมในชีวิตระหว่างผู้รับบริการและบุตรที่ดำเนินไปได้ดี หรือสิ่งที่ผู้รับบริการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และการพิจารณาถึงปัจจัยที่เอื้อให้การทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นไปได้ อย่างราบรื่น จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองเพื่อร่วมกันเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับบุตร

เทคนิค

การสนทนากลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้

30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. วิดีโอสั้นเรื่อง “สุดยอดคุณแม่ของฉัน (My Super mom)”
<https://www.youtube.com/watch?v=-zd6htgUdlU>
2. กระดาษ Post it
3. ดินสอ ปากกา หรือปากกาเมจิก

4. กระดาษ Flip chart

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม

1. วิทยากรและทีมผู้ช่วยวิทยากรกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแนะนำตัว
2. วิทยากรชวนผู้ปกครองสนทนาถึงพฤติกรรมของบุตรหลานหลังการเข้าร่วมโครงการวิจัยจนถึงปัจจุบัน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงความก้าวหน้าของการจัดกิจกรรมต่อจากครั้งก่อน วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ กำหนดการจัด ข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม และรายละเอียดของกิจกรรม รวมถึงการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม
2. วิทยากรกล่าวถึงความคาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคาดหวังลงบนกระดาษและนำไปติดในจุดที่เตรียมไว้
3. วิทยากรจัดกลุ่มความคาดหวัง และพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้ปกครอง
4. วิทยากรกล่าวเชิญชวนผู้เข้าอบรมให้ตั้งใจดูวิดีโอสั้น เรื่อง “สุดยอดคุณแม่ (Super mom)” และชวนผู้รับบริการสนทนาร่วมกันตามประเด็นคำถาม ต่อไปนี้
 - 4.1 ท่านรู้สึกอย่างไร หลังจากที่ได้ดูคลิปวิดีโอนี้
 - 4.2 ท่านคิดว่าความสัมพันธ์ระหว่างลูกและมารดาในภาพยนตร์สั้นนี้เป็นอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น
 - 4.3 ท่านคิดว่าอะไรคือแรงผลักดันที่ทำให้คุณแม่ในภาพยนตร์สั้น ทำหน้าที่ต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเต็มที่ และทำมาเป็นระยะเวลายาวนานได้

ขั้นอภิปรายและสรุปผลกิจกรรม

วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมสนทนาถึงเรื่องราวระหว่างตนเองและบุตร เช่น สิ่งที่คุณปกครองและบุตรประทับใจเมื่อได้อยู่ร่วมกัน อะไรที่ท่านเต็มใจเข้ามาร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองฯ ในครั้งนี้ เป็นต้น โดยวิทยากรพยายามชวนผู้อบรมให้เห็นถึงแง่มุมในเชิงบวก จุดแข็งของผู้ปกครอง และครอบครัว เช่น ความห่วงใย ความรัก ความสนุกสนาน การอยากเห็นเขาประสบความสำเร็จ เป็นต้น และสรุปประเด็นเพิ่มเติมที่ได้จากการดูคลิปและประสบการณ์ของผู้ปกครอง

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กำหนดการ

กิจกรรม เสริมศักยภาพครู/อาจารย์ เพื่อทำหน้าที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับ
นักเรียน

วัน ๑-๒ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุม โรงเรียน.....”

ภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
ของนักเรียนทุนเสมอภาคทางการศึกษา ผู้วิจัยนางสาวศิริวรรณ กำแพงพันธ์

วันพุธที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๖

- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดกิจกรรม เสริมศักยภาพครู/อาจารย์ เพื่อทำหน้าที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียน โดยผู้อำนวยการโรงเรียน
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. กิจกรรม “Check in” โดยผู้วิจัย ผศ.ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. กิจกรรม “ความหมาย ความสุข บนเส้นทางอาชีพครู”
โดยผู้วิจัย ผศ.ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. กิจกรรม “คืนข้อมูล และแนะนำการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
(Resilience)”
โดยผู้วิจัย ผศ.ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ “ทักษะการให้คำปรึกษา และการปฐมพยาบาลทางใจนักเรียน ด้วยหลัก 3L” โดยผู้วิจัย ผศ.ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ “การสื่อสารเชิงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับวัยรุ่นยุค 5G” โดย ผศ.ดร.หทัยรัตน์ อ่วมน้อย และ อ.ดร.มนฤดี ช่างฉ่ำ
- ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๔๕ - ๑๕.๓๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ
“การจัดการอารมณ์และเทคนิคการผ่อนคลาย”
โดยผู้วิจัย ผศ.ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ

- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรม “Check out สะท้อนผลการฝึกอบรมและข้อเสนอแนะ”
สำหรับวันที่ 1
โดยผู้วิจัย ผศ.ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ทำแบบประเมินความรู้ และแบบประเมินความพึงพอใจ
หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

วันพฤหัสบดีที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖

- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๔๕ - ๐๙.๓๐ น. กิจกรรม “Check in”
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ “การดูแลสุขภาพจิตนักเรียนในโรงเรียน”
โดยคุณกฤตภัทร วชิรปรัชฐา นักจิตวิทยา โรงพยาบาลปทุมธานี
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ “การจัดระบบดูแลสุขภาพจิตนักเรียนใน
โรงเรียน”
โดยคุณกฤตภัทร วชิรปรัชฐา นักจิตวิทยา โรงพยาบาลปทุมธานี
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ “การใช้แบบประเมินเพื่อการคัดกรอง
นักเรียน”
โดยคุณกฤตภัทร วชิรปรัชฐา นักจิตวิทยา โรงพยาบาลปทุมธานี
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๑๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๑๕ - ๑๕.๐๐ น. การบรรยายและฝึกปฏิบัติการ “การใช้แบบประเมินเพื่อการคัดกรอง
นักเรียน”
โดยคุณกฤตภัทร วชิรปรัชฐา นักจิตวิทยา โรงพยาบาลปทุมธานี
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. กิจกรรม “Check out” สะท้อนผลการฝึกอบรมและข้อเสนอแนะ
- ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ทำแบบประเมินความรู้ และแบบประเมินความพึงพอใจ
หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตัวอย่างกิจกรรมเสริมศักยภาพ ครู/อาจารย์ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับ นักเรียน

กิจกรรมที่ 3 “คืนข้อมูล และทำความรู้จักกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อคืนข้อมูลที่เป็นข้อค้นพบที่สำคัญจากการวิจัยในระยะที่ 1 และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการร่วมกับโรงเรียนในวงรอบที่ 1 ที่ผ่านมา ให้กับผู้เข้าอบรมทราบ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และวิธีการส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้มแข็งทางใจ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีแนวทางในการนำจุดแข็งของตนเองไปใช้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักเรียน

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้

การสร้างโมเดลจุดแข็งของบุคคล (Construct a personal model of resilience: PMR) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นการค้นพบสิ่งที่ขัดขวางผู้รับบริการในขณะที่ทำกิจกรรมนั้นและวิธีการที่ผู้รับบริการเคยใช้เพื่อจัดการกับสิ่งที่เข้ามาขัดขวาง โดยอาศัยแนวคิดหลักคือทุกคนต้องเคยเผชิญกับอุปสรรคในกิจกรรมที่ทำบ่อย ๆ เช่น การเป็นครูอาจต้องเคยพบเจอกับการสอนนักเรียน และการดูแลพฤติกรรมของนักเรียน ที่ผ่านมามีผู้รับบริการจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นโดยไม่ได้ตระหนักว่าพวกเขาจัดการมันอย่างไรในขณะที่เขากำลังเพลิดเพลินกับการทำสิ่งเหล่านั้น ซึ่งวิธีการที่นำมาใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ จะถูกนำมาเขียนเป็นโมเดลความเข้มแข็งทางใจส่วนบุคคล (Personal Model of Resilience: PMR)

เทคนิค

การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้

30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ เรื่อง ““A lesson on Resilience”
<https://www.youtube.com/watch?v=sKpBJjsZ7EE>
1. เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง “ทำความรู้จักกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้นกิจกรรม

วิทยากรเล่าถึงการลงพื้นที่วิจัยในระยาะที่ 1 ซึ่งได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพกับนักเรียนทุนเสมอภาค ที่อยู่ภายใต้บริบทของความยากลำบากจากฐานะของครอบครัวชัดเจนแต่ นักเรียนก็ยังคงมีพฤติกรรมที่ดี ซึ่งครูต่างให้ความเห็นสอดคล้องกันว่ามีควมรับผิดชอบในการเรียนและเรื่องส่วนตัวดี ซึ่งถือว่านักเรียนมีความเข้มแข็งทางใจสูง (Resilience)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรสอบถามผู้เข้าอบรมถึงความเข้าใจที่มีต่อคำว่า “ความเข้มแข็งทางใจ” หรือ “Resilience”
2. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอ เรื่อง ““A lesson on Resilience” เมื่อคลิกจบวิทยากรชวนผู้เข้าอบรมพูดคุยถึงความหมายของคำว่า Resilience และองค์ประกอบของ Resilience โดยศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ เรื่อง “ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สัมแล้ว ลูก เร็ว”
3. วิทยากรนำเสนอผลที่สำคัญจากการวิจัยในระยาะที่ 1 ตามใบความรู้ “ทำความรู้จักกับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)” เพื่อให้เข้าใจลักษณะ Resilience ของนักเรียนที่ได้จากการศึกษา บทบาทของผู้ปกครอง และบทบาทของครูที่มีส่วนสนับสนุนให้นักเรียนเกิด Resilience
4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมได้พูดถึงเรื่องที่เคยช่วยเหลือนักเรียนแล้วประสบความสำเร็จ และบททวนว่าจุดแข็งของตนเองคืออะไร และจะนำจุดแข็งนั้นมาใช้พัฒนานักเรียน และการดูแลนักเรียนได้อย่างไร

ขั้นอภิปรายและสรุปผลกิจกรรม

วิทยากรสรุปถึงบทบาทของครูในการเป็นผู้ช่วยเหลือนักเรียนทั้งในด้านของอารมณ์ การประเมินรับรองการให้ข้อมูล รวมไปถึงการสนับสนุนด้านสิ่งของ ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือนักเรียนรู้สึกอบอุ่นที่มีครูเข้าใจและห่วงใยเขา

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการตอบคำถามในรูปแบบฝึกหัด

ใบความรู้เรื่อง “ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ล้มแล้ว ลุก เร็ว”

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาและจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรักษาสมดุลจิตใจในช่วงการเผชิญหรือภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยมี 3 องค์ประกอบหลักคือ 1) I have (ฉันมี) 2) I am (ฉันเป็น) 3) I can (ฉันสามารถ) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิตบุคคลก็จะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้จัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบ คือ

1.1 **ฉันมี** เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยการพัฒนาพื้นฐานความมั่นคงปลอดภัยขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วย การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ มีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว การมีตัวแบบ การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา และความปลอดภัยในชีวิต

1.2 **ฉันเป็น** เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล หรือความเข้มแข็งภายในของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติ ประกอบไปด้วย ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อบุคคลอื่น ๆ ได้ มีความรักและความเข้าใจและเสียสละ ความภาคภูมิใจในตนเอง การเป็นอิสระ และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และความเชื่อมั่น

1.3 **ฉันสามารถ** เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและจากการที่มีผู้อื่นอบรมสั่งสอน ประกอบไปด้วย การสื่อสาร การแก้ไข ปัญหา การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้

ความเข้มแข็งของฉันทัน

(Personal Model of Resilience)



จุดแข็งจากภายในตัวเรา
(สิ่งที่ฉันทันเป็น และฉันทันสามารถ)



เราจะนำจุดแข็งของเราไปใช้ในการอบรมสั่งสอน และดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างไร



จุดแข็งจากภายนอกตัวเรา
(สิ่งที่ฉันทันมี)

ประวัติผู้เขียน

