

การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

Application of purpose in life and self-sufficient economy philosophy
in enhancing holistic health promotion of Thai adolescent

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์
รองศาสตราจารย์อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ พิริยคุณธร
Professor Dr. Pranee Liamputtong
นางสาวนฤมล ตีระพัฒน์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2558

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างตุลาคม 2556 - มีนาคม 2558 โดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนามกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 ราย สนทนากลุ่มกับครู 3 ราย และผู้ปกครอง 24 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แนวทางของสตรีทาร์ทและคอร์บิน ผลการศึกษาสามารถสรุปรูปแบบได้ 2 วงจรหลัก คือ เริ่มเรียนรู้คนใหม่ และเรียนรู้แนวคิดใหม่ และนำแนวคิดที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต

วงจรที่ 1 “เริ่มเรียนรู้คนใหม่ และเรียนรู้แนวคิดใหม่” ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน (1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ 3 แนวคิดหลัก คือ เป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (3) การสนับสนุนการเรียนรู้ 3 แนวคิดหลัก (4) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรม ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ การมีส่วนร่วมและสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียน และครู และการเริ่มต้นทำกิจกรรมด้วยแนวคิดเป้าหมายในชีวิต และปัจจัยอุปสรรค ได้แก่ การไม่มีเวลาของทีมวิจัย ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม และความมีระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล (5) การวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ให้ข้อมูลมี 4 ประการ คือ มีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของ 3 แนวคิด สามารถวิเคราะห์ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น และพัฒนาคุณลักษณะของความเป็นคนดี (6) การปรับปรุงแผนเพื่อนำไปใช้ในวงจรที่ 2 ประกอบด้วย 3 ประเด็น ได้แก่ การนำ 3 แนวคิดสู่การปฏิบัติจริง การส่งเสริมระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูลในทางที่เหมาะสม และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง

วงจรที่ 2 “นำแนวคิดที่รู้ สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต” ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง ผ่านการจัดกิจกรรม 6 กิจกรรม ได้แก่ My dreams come true, Together... we can, My promises, Inspiration by senior friends, Being a good person และ The Mirror... Reflection (2) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรม ปัจจัยส่งเสริม ประกอบด้วย 6 ปัจจัย ได้แก่ การบูรณาการกิจกรรมของโครงการสู่ตารางเรียนปกติ การมีทีมสนับสนุน การจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลาย การส่งเสริมความเป็นคนดีอย่างต่อเนื่อง การชื่นชมคนดี และการสนับสนุนให้มีบรรยากาศเพื่อนช่วยเพื่อน สำหรับปัจจัยอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และความมีระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล (3) ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม สรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ สร้างวัยรุ่นให้เรียนรู้การวางเป้าหมายในชีวิตตระหนักถึงความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสุขภาพ (2) สร้างคนดีให้แก่สังคม และ (3) คงไว้ซึ่งความไว้วางใจและสัมพันธภาพที่ตระหว่าง 2 สถาบันการศึกษา ซึ่งผลการศึกษาสามารถให้แนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยได้

Abstract

This participation action research (PAR) with a technical collaborative approach aimed to develop the model of application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing holistic health promotion for Thai adolescents. The study was conducted for 1 year and six months from October 2013- March 2015. Data was gathered by focus group, in-depth interviews, field notes and written diaries from 40 adolescents who were studying in Junior High School together with a focus group of three teachers and 24 guardians. Straus & Corbin's grounded theory methods guided data analysis. The results of this study showed that the model consisted of 2 cycles: starting to learn about new people and new concepts and applying the concepts learned into practice to improve lives.

The first cycle consisted of 6 steps: (1) developing rapport and trust (2) understanding the perception of three concepts (purpose in life, self-sufficient economic philosophy, and holistic health promotion) from the participants' perspective, (3) enhancing the understanding of the three concepts (4) criticizing the factors affecting the process, two promoting factors were identified: participation and support from the administrative team of the school and teachers, and starting the cycle with the purpose in life; three inhibiting factors were identified: the time of research team, duration of conducting the activities, and discipline of participants (5) consequences of the activities, four consequences were identified: understanding the three concepts, being able to analyze the promoting factors to bring success in life, learning to building relationships with others and working as a team, and increasing intelligence, good behavior, and happiness (6) revising the plan to implement in the second cycle, three strategies were identified: applying the three concepts in practice, promoting participants' discipline, and enhancing participation of stakeholders.

The second cycle consisted of 3 steps: (1) designing their way of life through 6 activities (my dreams come true, together... we can, my promises, being inspired by senior friends, being a good person, and the Mirror... reflection) (2) identifying the factors affecting the process, six promoting factors were identified: integrating new activities into the normal schedule, having a good supporter, employing a variety of activities, being a good person continuously, admiring good people, and promoting self-help group; three inhibiting factors were identified: duration of conducting the activities, sample selection, and discipline of participants (3) consequences of the activities, three consequences were identified: guiding adolescents to relearn how to set life goals, realizing the significance of self-sufficient economic philosophy and holistic health (2) creating great people, and (3) maintaining trust and good relationships between the two institutes.

The findings enhance knowledge that would benefit parents, teachers, and school nurses in promoting holistic health and the success of adolescents.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนจากหลายฝ่ายด้วยกัน ทีมวิจัยขอบพระคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ผู้บริหารและคณาจารย์ โรงเรียนเทศบาล 1 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่ให้การความร่วมมือและสนับสนุนในการดำเนินการวิจัย

ขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่สำคัญและเป็นประโยชน์ ขอบคุณรองผู้อำนวยการ ทวีลาภ ปิตควมดี คุณครูชมพูชัช พฤษศรี และคุณครูนุรียนา หริ่มโตะสัน ที่กรุณาให้การสนับสนุน และให้ความช่วยเหลือในขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลจนสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ประณีต ส่องวัฒนา และผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมถึงแหล่งทุนงบประมาณแผ่นดิน ประจำปี 2557-2558 ที่สนับสนุนให้ดำเนินการวิจัยเรื่องนี้ และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการวิชาการ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยรวมถึงท่านผู้สนใจทุกท่าน

ทีมวิจัย

พฤษภาคม 2558

สารบัญ

บทคัดย่อ	i
Abstract	ii
กิตติกรรมประกาศ	iii
สารบัญ	iv
สารบัญภาพ	vi
สารบัญตาราง	vii
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและการดูแลสุขภาพองค์รวมในวัยรุ่น	5
แนวคิดความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต	8
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	9
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	11
วิธีดำเนินการวิจัย	11
สถานที่ทำการวิจัย	13
ผู้ให้ข้อมูล	13
การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล	15
การวิเคราะห์ข้อมูล	16
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	17
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	17
ส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	18
วงจรถิ่นที่ 1 เริ่มเรียนรู้คนใหม่ และเรียนรู้แนวคิดใหม่	18
วงจรถิ่นที่ 2 นำแนวคิดที่รู้ สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต	42
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	63

สรุปผลการวิจัย	63
ข้อจำกัด	64
ข้อเสนอแนะ	64
เอกสารอ้างอิง	66
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก	72
ภาคผนวก ข	77
ภาคผนวก ค	78
ภาคผนวก ง	82
ภาคผนวก จ	83
ภาคผนวก ฉ	84
ภาคผนวก ช	85
ภาคผนวก ซ	91
ภาคผนวก ฌ	92
ภาคผนวก ญ	95
ภาคผนวก ฎ	96

สารบัญภาพ

แผนภาพที่ 1 แสดงกระบวนการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย	14
แผนภาพที่ 2 แสดงกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล	16

สารบัญตาราง

ตาราง 1 แสดงจำนวนการรับรู้และการนำ 3 แนวคิดไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูล	21
ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์กิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวม	45
ตาราง 3 สรุปกิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวม	48

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

วัยรุ่นเป็นวัยที่ถูกนับว่ามีความสำคัญและเป็นอนาคตของประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย การเจริญพันธุ์ จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดสร้างสรรค์ และสติปัญญา (Sawyer et al., et al., 2012) และเมื่อเปรียบเทียบกับทุกวัย วัยรุ่นเป็นวัยที่มีสุขภาพแข็งแรงที่สุด เป็นช่วงชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี เริ่มมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิตเพื่อการก้าวไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี เป็นการเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ (สกุณา, 2551) โดยการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสังคมวัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่ถ่ายทอดประสบการณ์จากรุ่นสู่รุ่น ปัจจัยด้านชีวภาพ บทบาททางสังคม (Sawyer, et al., 2012) และสังคมทุกแห่งในปัจจุบันนี้ยอมรับว่าวัยรุ่นเป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุด เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งชีวิตบั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตของระยะวัยรุ่น (ธนวรรณ, 2553)

สถานการณ์ปัจจุบันพบว่า ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์นำพากระแสวัฒนธรรมเข้าสู่ประชาชน ประกอบกับระบบคุณค่าที่ดั่งงาม มีจิตสาธารณะ ความเอื้ออาทร ของคนในสังคมปรับเปลี่ยนไปจากเดิม (กุลศ ภาณี และ กมลชนก, 2552) ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคม รวมถึงวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพของวัยรุ่น ประกอบกับสถานการณ์ที่พบว่า 50 ปีที่ผ่านมา การพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นยังน้อยกว่าการสร้างเสริมสุขภาพแก่วัยเด็ก (Sawyer, et al., 2012) ที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ และการฆ่าตัวตาย (World Health Organization [WHO], 2014a) รวมถึงการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปเกินความพอดี ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นสิ่งใหม่สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับวัยรุ่น นอกจากนี้ยังปรากฏปัญหาสุขภาพอื่นๆ ของวัยรุ่นที่ยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เช่น ภาวะโภชนาการเกิน อ้วน การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และการทำแท้ง รวมถึงการใช้ชีวิตด้วยความประมาทที่นำไปสู่การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุและการติดเชื้อเอชไอวี โดยจากสถิติพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่เป็นเด็ก เยาวชนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี (สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, 2554) และจากการศึกษาของวิภาและคณะ (2553) พบว่า วัยรุ่นเริ่มมีพฤติกรรมทางเพศเร็วขึ้น โดยมีพฤติกรรมทางเพศตั้งแต่อายุต่ำกว่า 10 ปี และบางรายมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ซึ่งจากการศึกษาถึงปัจจัยเงื่อนไขที่สำคัญและเป็นเหตุของการนำไปสู่การติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า การดำเนินชีวิตอย่างไร้คุณค่าและไร้เป้าหมาย ไม่ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ขาดความรักใคร่ผูกพันกับญาติ พ่อแม่ หรือครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งวัยรุ่นที่ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิต ขาดที่พึ่ง และขาดกำลังใจ ส่วนหนึ่งเติบโตมาจากครอบครัวที่แตกแยก ขาดความอบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ วิถีชีวิตคลุก

คลีกับแหล่งอบายมุข ทำให้ขาดต้นทุนทางสังคม (ขวัญตา, อุษณีย์ และศิริวรรณ, 2557) ซึ่งหากวัยรุ่นต้องประสบปัญหาสุขภาพต่างๆข้างต้น รวมถึงการติดเชื้อเอชไอวียอมส่งผลกระทบต่อชีวิตโดยรวม และอาจนำไปสู่การสูญเสีย เป้าหมายในชีวิต (Balhithip, 2010; Hoy-Ellis & Fredriksen-Goldsen, 2007) และดำเนินชีวิตด้วยความท้อแท้ สิ้นหวัง

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมตนเองและพัฒนาสุขภาพของตนเองซึ่ง“สุขภาพ” ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2550) สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพะที่ดี โดยพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตสังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และองค์ประกอบดังกล่าวจะต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพะที่ดี (ครูปิย์, 2555; ต้นรัก, 2550) โดยสุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แก่แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพะที่สมดุลและสมบูรณ์ (ครูปิย์, 2555) ต้นรัก (2550) ได้กล่าวสรุปคุณลักษณะของสุขภาพไว้ดังนี้ คือ สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง ภาวะการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง มีสติสัมปชัญญะ และความคิดตามควรแก่อายุ สุขภาวะทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสุข สันติภาพ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิตและสรรพสิ่ง จนเกิดความรู้รอบรู้ ดังนั้นการส่งเสริมการมีสุขภาพะแบบองค์รวม โดยการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นรากฐานชีวิตให้กับวัยรุ่นดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้อง ดิงาม และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เพราะสุขภาพในวัยอื่นๆ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่น (World Health Organization [WHO], 2014b)

การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต การให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา สร้างความรับผิดชอบในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพะที่สมดุลและสมบูรณ์ และดำเนินชีวิตแบบพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแห่งพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อการมีชีวิตที่สมดุลและผาสุก ซึ่งหากวัยรุ่นสามารถเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และรู้ว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างไร และอยู่เพื่ออะไร (Barnum, 2003; Dyson, Cobb, & Forman, 1997) และดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพะดี มีชีวิตที่เป็นสุข (Chiu et al., 2004) รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีพลังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป (Chiu et al., 2004; Dyson et al., 1997) เกิดภูมิคุ้มกันในตนเองและนำมาซึ่งการบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพะ

ด้วยความสำคัญของวัยรุ่น ปัญหาสุขภาพและปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น รวมถึงความสำคัญของความหมายและเป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของ

เศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย” โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ วัยรุ่น ครู ผู้ปกครอง ทั้งนี้ เพราะนอกจากปัจจัยด้านปัจเจกบุคคลที่จะกำหนดภาวะสุขภาพแล้ว สุขภาพยังได้รับผลกระทบจาก ปัจจัยพื้นฐานทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ที่อยู่อาศัย การศึกษา ความมั่นคงปลอดภัยในสังคม และความเสมอภาค ซึ่งบลูม บาสทอส คาบิรูและลี (Blum, Bastos, Kabiru & Le, 2012) กล่าวว่า การส่งเสริมให้วัยรุ่น มีสุขภาวะที่ดี จะต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น ปัจจัยด้านครอบครัว โรงเรียน และชุมชนด้วย ซึ่งการมีส่วนร่วมดังกล่าวจะนำไปสู่การส่งเสริมการมีสุขภาวะแบบองค์รวมของวัยรุ่น นอกจากนี้ ซอร์เยอร์และคณะ (Sawyer, et al., 2012) ยังกล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมแก่วัยรุ่นมีความสำคัญมากกว่าการ เน้นการสร้างเสริมสุขภาพเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว และหากวัยรุ่นมีสุขภาวะดีและมีคุณภาพยอดเยี่ยมโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป ดังนั้นวิชาการกลุ่มหนึ่งได้กล่าวถึงเป้าหมายของการส่งเสริมการมีสุขภาวะในวัยรุ่น ไว้ดังนี้ คือ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการศึกษา มีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่มั่นคง แข็งแรง และปลอดภัย รับรู้ ถึงความมีคุณค่าและสมรรถนะภายในตน และมีทักษะชีวิตและการตัดสินใจที่ดี (Blum, et al., 2012)

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริม สุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

ขอบเขตของโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยการใช้แนวคิดเป้าหมาย ในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย ซึ่งหมายถึงนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยม ตอนต้นปีที่ 2 และต่อเนื่องไปยังปีที่ 3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ครู และผู้ปกครอง ของโรงเรียนมัธยมที่สังกัด กระทรวงศึกษาธิการแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี 6 เดือน

กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) ซึ่งเป็นการวิจัยที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบกิจกรรมเฉพาะ โดยมีกรอบทฤษฎีเป็น พื้นฐาน สำหรับกิจกรรมเฉพาะและกรอบทฤษฎีพื้นฐานของการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ แนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม และวัยรุ่น โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ปัญหา กำหนดรูปแบบที่ต้องการพัฒนา กระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสนใจ และตกลงใจเข้ามามีส่วนร่วมในการ พัฒนาในครั้งนี้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ จะมาจากการตีพิมพ์ผลงานวิจัยในวารสาร นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษา และองค์กรด้านเด็กและเยาวชน สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ได้โดยตรงในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่นักเรียน วัยรุ่นและเยาวชน นอกจากนี้การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อเทิดพระเกียรติพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะเป็นการขยายผลงานวิจัยตามแนวพระราชดำริตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุของวัยรุ่นไทย

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนองค์ความรู้ ครอบคลุม 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและการดูแลสุขภาพองค์รวม ในวัยรุ่น แนวคิดเป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้เพราะมีความสำคัญในการสร้างแนวคำถาม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเข้าใจปรากฏการณ์การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมได้ ครอบคลุม

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและการดูแลสุขภาพองค์รวมในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อและมีจุดเปลี่ยนของชีวิต เพราะวัยนี้มีความสนใจที่จะมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอกมากขึ้น มีกลุ่มเพื่อนใหม่จากการเข้าสังคม (ประณีต อุษณีย์ และกิตติกร, 2550; Chamratrithirong, Kittisuksathit, Podhisita, Isarabhakdi, & Sabaiying, 2007) ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆกันจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ และสภาพสังคม มีการรับวัฒนธรรมของตะวันตกเข้ามามาก และด้วยยุคโลกาภิวัตน์ที่สื่อต่างๆ เข้ามามีอิทธิพล สังคมมีเสรีทางเพศมากขึ้น และวัฒนธรรมการมีคู่นอนหลายคน หรือการถูกกดดันทางเพศ จนทำให้เยาวชนจำนวนมากมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยที่ยังไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเอง แต่หากวัยรุ่นสามารถปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้พัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป (พนม, 2550; WHO, 2014b) สำหรับการแบ่งระยะของวัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ว่าวัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีอายุ 10-19 ปี เป็นวัยที่มีประชากรมากถึง 1 ใน 6 ของประชากรโลก หมายถึงทั่วโลกมีวัยรุ่นที่มีอายุ 10-19 ปี ประมาณ 1.2 ล้านล้านคน (WHO, 2014a) วัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-14 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15-17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-19 ปี ขึ้นไป (นิตยา, 2555) โดยสามารถสรุปพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development)

พัฒนาการทางร่างกาย ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างรวดเร็ว สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น การเกิดผื่นเป็ยกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก ซึ่งเป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง สำหรับการส่งเสริมการปรับตัวและการดูแลสุขภาพกายของวัยรุ่น สามารถส่งเสริมได้ดังนี้ เช่น การสนับสนุนการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่าง

เพียงพอ ถูกส่วนและมีคุณภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในวัยรุ่น การแต่งกายให้เหมาะสม และความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศของตนเอง (สุชา, 2542) การดูแลความสะอาดของร่างกาย ความเข้าใจเกี่ยวกับ safe sex การดูแลเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การพูดคุย สนทนา ช่วยคัดกรอง สื่อที่วัยรุ่นบริโภค และการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ การให้ความรู้ด้านเพศศึกษา การควบคุมความรู้สึกทางเพศ การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น (ณัฐพรหม, 2553; นิตยา, 2555)

2. พัฒนาการทางจิต ปัญญา และจิตวิญญาณ (Psychological, intellectual and spiritual Development)

วัยนี้ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้ง มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ เริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ เช่น เอกลักษณ์ (identity) เริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตน ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่าง กลุ่มเพื่อนที่สนิทสนม และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อน ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตนและกลายเป็นบุคลิกภาพ

นอกจากนี้สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์รวมถึง ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความพิการ ข้อดีข้อด้อยของตนเอง วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก เพราะการได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้มักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากขึ้นนำไปสู่การมีความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่น วัยนี้จะรักอิสระ พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีความอยากรู้อยากเห็นอยากลอง ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าขาดการยั้งคิดที่ดี วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สำหรับด้านจริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูงเพราะจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม (พนม, 2550) การส่งเสริมการปรับตัวและการดูแลสุขภาพทางจิต ปัญญา และจิตวิญญาณของวัยรุ่น สามารถส่งเสริมได้ดังนี้ เช่น การอธิบายเหตุผล การกล่าวชมเชย การสนับสนุนการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ การส่งเสริมการฝึกสมาธิ (สุชา, 2542) การเน้นการเรียนการสอนด้วยคำถามปลายเปิด เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น การให้เวลาในการให้คำปรึกษาและพูดคุย และไม่บังคับการทำกิจกรรม รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวและเพื่อนๆ รวมถึงการส่งเสริมด้านจริยธรรม เช่น การดักเตือนและชักนำให้ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง การเคารพในกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ (ณัฐพรหม, 2553)

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การแก้ปัญหา การประนีประนอม และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้ทางสังคมจะช่วยให้หาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาซีพีที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป (พนม, 2550) ซึ่งการส่งเสริมการปรับตัวและการดูแลสุขภาพด้านสังคมของวัยรุ่น สามารถส่งเสริมได้ดังนี้ เช่น การสนับสนุนให้เรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถและความสนใจของตนเอง การยอมรับความคิดเห็นโดยเฉพาะในช่วงที่วัยรุ่นแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การยอมรับนับถือ เป็นต้น (ณัฐพรหม, 2553)

ดังนั้นเป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่นแบบองค์รวม คือเพื่อพัฒนาให้มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความพิการทางกาย มีภูมิต้านทานโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ เพื่อการมีเอกลักษณ์แห่งตนเองดี เช่น การมีบุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี การมีเอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม การเรียนและอาชีพได้ตามศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเองและการดำเนินชีวิต มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม และการคุณธรรม จริยธรรม และมีมโนธรรมดี เพื่อการบริหารตนเองได้ดี โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี และมีเป้าหมายในชีวิต (พนม, 2550)

ปัญหาพฤติกรรมที่อาจจะเกิดในวัยรุ่น

ด้วยวัยรุ่นหรือเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีความเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ในขณะที่จิตใจยังอ่อนไหว ไม่มั่นคง มีความกลัว โกรธง่าย ใจคอไม่หนักแน่นและมีประสบการณ์ในชีวิตน้อย วัยนี้ต้องการเพื่อน และต้องการการยอมรับจากเพื่อน เพื่อนจึงมีความสำคัญยิ่ง นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่ชอบของแปลกๆใหม่ๆ ชอบเสี่ยง แต่มักจะไม่อยากรับผิดชอบ ต้องการอิสระ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆมากมายไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเรียนและปัญหาด้านสังคม จากการทบทวนองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เด็กและเยาวชน พบว่า ปัญหาพฤติกรรมที่อาจจะเกิดในวัยรุ่นมีหลายประการ ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ เพราะวัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ปัญหาการใช้สารเสพติด เพราะวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจ ถ้ามีปัญหาในชีวิตหรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและจะติดตัวไปตลอดชีวิต (พนม, 2550) และปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ทำตามอารมณ์เพศ มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

และมีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ เปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ (ประณีต และคณะ, 2550) ซึ่งนำไปสู่ปัญหาติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ (พนม, 2550) และที่สำคัญในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี พบว่า เพศหญิงมีสัดส่วนของอัตราป่วยเป็นเอดส์สูงกว่าเพศชาย 1 เท่าตัว สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นเหยื่อของโรคเอดส์มากขึ้น เพราะเด็กวัยรุ่นจำนวนมากมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยที่ยังไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเอง

วิธีการป้องกันปัญหาวัยรุ่น เช่น การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคม การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์ของตนเอง (พนม, 2550) และการสร้างเป้าหมายในชีวิตในวัยรุ่นการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ การค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการ และมีความหวังในอนาคต ทำให้เด็กเชื่อมั่นและต้องการเดินทางไปถึงความมุ่งมั่นในเป้าหมายจะทำให้เด็กตั้งใจ ยึดมั่นในความสำเร็จ (Lauper, & Kleiner, 1997) ปัญหาใหญ่ของวัยรุ่นไทยส่วนหนึ่งไม่เคยสนใจอนาคตตัวเอง เพราะมีคนคิดแทนหรือจัดการกำหนดให้ว่าควรจะทำอย่างไร โดยเด็กไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นความต้องการของตนเอง ในทางตรงกันข้ามเด็กอีกกลุ่มขาดโอกาสทางสังคม แม้จะตั้งความหวัง แต่ชีวิตไม่เคยมีโอกาสจะไปถึงเด็กกลุ่มนี้ทั้งอนาคตตัวเอง เอาชีวิตรอดไปวันๆ ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีต้นทุนในชีวิตแก่วัยรุ่นทั้งพลังในตน พลังเพื่อน พลังครอบครัว พลังสังคม และพลังปัญญา (สุริยเดว และคณะ, มปป)

แนวคิดความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต

ความหมายหรือเป้าหมายในชีวิตเกิดจากความเชื่อที่บุคคลเชื่อว่าชีวิตของตนเองมีความสำคัญหรือมีความหมาย (significant) ซึ่งการรับรู้หรือความรู้สึกว่าชีวิตตนเองมีความสำคัญมาจากหลายๆ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลนั้น เช่น การทำงาน การเรียนหนังสือ การมีสัมพันธ์ภาพ หรือแม้แต่การที่บุคคลได้เผชิญกับความทุกข์ เป็นต้น (Frankl, 1985 อ้างใน DeWitz, 2004) ถ้าบุคคลสามารถค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตทำให้มีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ (Martsolf & Mickley, 1998) นักวิชาการหลายท่านได้อธิบายว่าการมีความสัมพันธ์หรือความผูกพันกับตนเอง บุคคลอื่นและพระเจ้า รวมถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ จะทำให้บุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในการดำรงชีวิต (Barnum, 2003; Dyson et al., 1997) เมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตจากการมีความผูกพันกับสิ่งต่างๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความเครียดลดลง มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังที่จะดำเนินชีวิต (Chiu et al., 2004; Dyson et al., 1997)

จากการศึกษาหลายการศึกษาโดยเฉพาะการศึกษาในประเทศตะวันตกได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต เช่น จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อสมรรถนะในตนเอง (Self-efficacy beliefs) และการมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ของนักเรียนในระดับวิทยาลัย (college) ของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ความเชื่อสมรรถนะในตนเองมีความสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ (DeWitz, 2004) จากการศึกษาวิจัยในผู้ติดเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย พบว่า การค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตทำให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และมีการปฏิบัติการ

ดูแลตนเองที่ต่อเนื่อง มีความตั้งใจที่จะดูแลตัวเอง (Balthip, 2010; Balthip & Purnell, 2014) จากการศึกษาที่ผ่านมา (Dyson et al., 1997; Sessanna Finnell, & Jezewski, 2007) พบว่า การพบความหมายและเป้าหมายของชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีความผูกพันหรือความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ เช่น การมีความผูกพันกับตนเอง และบุคคลรอบข้าง โดยเชื่อว่าการที่บุคคลมีความผูกพันกับบุคคลหรือสิ่งอื่นๆ ทำให้บุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณค่าตนเองยังมีความหมายหรือความสำคัญต่อบุคคลอื่น ซึ่งการค้นพบความหมายหรือเป้าหมายในชีวิต หรือการเห็นความสำคัญของตนเองนั้น ทำให้บุคคลมีความหวังและมีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป (Chiu et al., 2004; Kylma, 2005; Martsof & Mickley, 1998; Meraviglia, 1999; Sessanna et al., 2007)

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หรือหลักพอเพียง เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้อง อย่างเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ไม่เสีง ซึ่งสอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตแบบไทยดั้งเดิมและสอดคล้องกับคำสอนในพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา (คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, มปป; จิรายุ และปริยานุช, 2553)

หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณา 5 ส่วน ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ให้แนะแนวทางในการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย เป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา (บุญรอด, 2550)

2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (บุญรอด, 2550)

3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อม ๆ กัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ การใช้อย่างมีธรรมาภิบาล รู้คุณค่า ดูแลรักษา พัฒนาต่อยอด ให้เพิ่มพูนและดียิ่งๆ ขึ้น รวมถึงการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ และจำเป็นต้องใช้ทั้ง 4 ด้านอย่างรู้คุณค่า ได้แก่ (1) ด้านวัตถุ เช่น เงินทุน (2) ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม (3) ด้านสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคม ความสัมพันธ์ของคนในสังคม และ (4) ด้านวัฒนธรรม คือ วิถีการดำเนินชีวิตและการดำรงชีวิต ความเชื่อ ศาสนา ระบบคุณค่า ภูมิปัญญา (จิรายุ และปริยานุช, 2553)

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำทั้งใน

ระยะสั้นและระยะยาว ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม อย่างรอบคอบบนพื้นฐานความถูกต้อง ความเป็นจริง ตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม ค่านิยม ที่ดีงาม (จิรายุ และปรียานุช, 2553)

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล การเห็นทุกอย่างไม่แน่นอน ฉะนั้นการกระทำต่างๆ ต้องไม่เสี่ยง ไม่ประมาท เตรียมวิธีการทำงานในรูปแบบต่างๆ ให้พร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ (จิรายุ และปรียานุช, 2553) ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยเอดส์ส่วนหนึ่งเข้าใจความจริงของชีวิตที่ว่า ความตายเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และวันหนึ่งความตายจะต้องเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นจึงปรับวิถีชีวิต โดยการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท การดูแลตนเองเพื่อให้สามารถคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ และมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการต้อนรับความตาย เช่น การทำบุญ การสะสมทรัพย์ไว้ให้บุคคลอันเป็นที่รัก หรือ การเตรียมผู้ดูแลสำหรับลูกหรือพ่อแม่ที่มีอายุมาก (Balhithip, 2010; Balhithip, Petchruschatachart, Piriyakoonorn, & Boddy, 2013) และนี่คือตัวอย่างของการใช้ชีวิตไม่ประมาท ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเมื่อมีการเตรียมความพร้อม ส่งผลให้บุคคลกลุ่มนี้มีชีวิตด้วยความสุขและสมดุล และไม่เป็นการแค้นใจ

4. เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน

4.1 เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เงื่อนไขคุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วยมีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ และไม่ตระหนี่

5. แนวทางปฏิบัติ/ ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้ และเทคโนโลยี

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคนและพัฒนาสังคม อย่างไรก็ตามปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาสุขภาพหลายประการทั้งจากปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยแวดล้อม ดังนั้นการนำเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นอาจจะเป็นหนทางเลือกหนึ่งที่สำคัญ เพราะทั้งสองแนวคิดนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนากระบวนการทางปัญญาที่จะนำมาซึ่งการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้จะใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการทำวิจัยและทำงาน เพื่อแก้ปัญหาพร้อมกันโดยอาศัยกระบวนการรวบรวมปัญหา มีการตั้งคำถามเพื่อสืบสวนหาปัญหาและแนวทางแก้ไขจากการสะท้อนการปฏิบัติงานของตนเองและกลุ่ม เพื่อพัฒนาหลักการ เหตุผล และวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาคุณภาพของการปฏิบัติงานนั้น ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่สำคัญคือ การมีส่วนร่วมของนักวิจัยและผู้ร่วมวิจัยทุกขั้นตอนตลอดโครงการวิจัย นอกจากนี้พบว่า หลักการสำคัญบางประการของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีความสอดคล้องกับหลักการสำคัญของกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ (1) การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง การเพิ่มศักยภาพของบุคคลในการควบคุมปัจจัยกำหนดภาวะสุขภาพของตนเอง (2) การมีส่วนร่วมของสาธารณะ หมายถึง การส่งเสริมให้บุคคลและชุมชนสามารถมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนดำเนินการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ (3) การให้ความสำคัญแก่ปัจจัยทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ (4) การลดความไม่เท่าเทียมและความไม่ยุติธรรมทางสังคม และ (5) การกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ (สุรเกียรติ, 2541) ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและหลักของกระบวนการส่งเสริมสุขภาพมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

เคมมิสและแมคแทกกาท (Kemmis & McTaggart, 2007) ได้เสนอแนวคิดของขั้นตอนการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการในรูปเกลียววงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research spirals) ได้แก่ 1) การวางแผน (Planning), 2) การปฏิบัติ (Acting), 3) การสังเกต (Observing), 4) การสะท้อนการปฏิบัติ (Reflecting) และ 5) การปรับปรุงแผน (Re - planning) เพื่อนำไปปฏิบัติในวงจรต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้รูปแบบของการปฏิบัติงานที่เป็นที่พึงพอใจ วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่าง ๆ ตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการดังที่กล่าวมาแล้ว โดยใช้วิธีการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ได้แก่ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้ข้อมูลเอกสาร และการประชุมกลุ่ม การเก็บรวบรวมข้อมูลอาศัยวิธีการต่าง ๆ ร่วมด้วย เช่น การจดบันทึกภาคสนาม (field notes) การถ่ายรูป การบันทึกแถบเสียง การบันทึกวิดีโอทัศน์ ฯลฯ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทความพร้อมของสถานการณ์นั้น ๆ การเก็บรวบรวมข้อมูลจะคล้ายกับการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ เพื่อหาคำตอบที่อธิบายสถานการณ์ หรือกิจกรรมตามธรรมชาติของกิจกรรมนั้น ๆ ทำให้เข้าใจสถานการณ์อย่างถ่องแท้ เข้าใจโครงสร้าง วิธีการปฏิบัติ หลักการและเหตุผล โดยเน้นความเข้าใจ ความรู้สึก คุณค่า ความหมายวิธีการปฏิบัติและบทบาทของบุคคล นอกจากความเข้าใจสถานการณ์แล้ว การวิจัยเชิงปฏิบัติการยังต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการพัฒนากิจกรรมในสถานการณ์นั้น ๆ มี

ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง การวางแผนการเปลี่ยนแปลง และการดำเนินการ กำกับ ติดตาม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (Monitoring)

ขั้นตอนการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติของนักวิจัย เช่น การเตรียม ความรู้ด้านระเบียบวิจัยเชิงปฏิบัติการ การสร้างสัมพันธภาพกับหน่วยงานที่ทำวิจัยร่วมกัน การเตรียมทักษะใน การเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น การสัมภาษณ์ และการสังเกต การเตรียมแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบสอบถาม ใน การดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นอย่างถ่องแท้ ประเมินสถานการณ์และวิเคราะห์สถานการณ์อย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์ที่ศึกษา ขั้นตอนนี้เปรียบเสมือนกับการประเมินก่อนที่จะเริ่มโครงการเพื่อเข้าใจ สถานการณ์การรับรู้ และประสบการณ์ของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแล สุขภาพดังกล่าว ทั้งปัจจัยภายในตนและภายนอกตน ที่อาจจะเกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต และปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงหรือไม่ก็ได้ โดยใช้เครื่องมือ 2 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แนว สัมภาษณ์แบบเชิงลึก แนวสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเพื่อใช้สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูล 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักเรียนของ โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง 2) ครู และ 3) ผู้ปกครอง ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัด สงขลา ที่เลือกแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการทั้งกระบวนการและเพื่ออธิบาย วัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้งหมด ดังตัวอย่างบางส่วนในภาคผนวก ก และเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสนทนา กลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนาม

2. การนำข้อมูลที่ได้ในขั้นตอนการประเมินสถานการณ์ จะนำมาวิเคราะห์ร่วมกับทีมวิจัย และนำมา วางแผนกำหนดรูปแบบ “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสร้างเสริม สุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย” แบบชั่วคราว ต่อมาตั้งเป้าหมายและตกลงร่วมกับผู้ให้ข้อมูลในการนำ รูปแบบชั่วคราวดังกล่าวไปทดลองปฏิบัติ

3. การปฏิบัติและการสังเกต เป็นการนำเอา “การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยการใช้แนวคิด เป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย” แบบชั่วคราว ที่วางแผนไว้ นำสู่การปฏิบัติ กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ศึกษา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยติดตามสังเกตพฤติกรรมขณะเข้ากลุ่ม และสัมภาษณ์ ข้อมูลจากการทดลองใช้รูปแบบชั่วคราวดังกล่าว ซึ่งกิจกรรมหลักที่ได้ดำเนินการ มีดังนี้

การสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อค้นหาการรับรู้ต่อสุขภาพ การดูแลสุขภาพ เป้าหมายในชีวิตและเศรษฐกิจพอเพียง นำไปสู่การส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมบน พื้นฐานของแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีขั้นตอนคร่าวๆ ดังนี้ (1) ผู้ให้ข้อมูลอธิบาย ถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิตตามการรับรู้ของตนเอง และอธิบายเป้าหมายในชีวิตของตนเองผ่านกิจกรรม ต่างๆ (2) ผู้ให้ข้อมูลวิเคราะห์วิธีการที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจมีเกี่ยวข้องกับการ ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผ่านกิจกรรมต่างๆ (3) ผู้ให้ข้อมูลอธิบายความสำคัญ ของการดูแลสุขภาพ และเล่าประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านกิจกรรมต่างๆ (4) ผู้ให้ข้อมูล อธิบายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามการรับรู้ของตนเอง และเล่าประสบการณ์ในการนำปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต และผลที่เกิดขึ้น (5) ทีมวิจัยร่วมกับผู้ให้ข้อมูลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง

การมีเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กับการมีสุขภาวะแบบองค์รวม และร่วมกันสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น ที่อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (6) ประเมินผล ดังแผนภาพที่ 1 แสดงกระบวนการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย และรายละเอียดซึ่งปรากฏในบทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

2.4 การสะท้อนการปฏิบัติ เป็นการสะท้อนผลการนำรูปแบบชั่วคราวไปปฏิบัติ ทั้งส่วนการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย และส่วนที่ต้องปรับปรุงแนวทางการปฏิบัติเพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมต่อไป โดยการจัดให้มีการสะท้อนโดยกลุ่ม เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนความรู้สึก และการประชุมทีมวิจัย

2.5 ปรับปรุงแผน โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนการสะท้อนการปฏิบัติมาปรับปรุงแผนให้เหมาะสม แล้วนำแผนที่ได้ไปทดลองปฏิบัติใหม่ และปฏิบัติตามขั้นตอนซ้ำๆ จนได้รูปแบบที่เหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมชั้นลงมือปฏิบัติทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

สถานที่ทำการวิจัย

สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา คือ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง เป็นโรงเรียนรัฐบาล ที่ตั้งอยู่ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลของการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มนักเรียน

การศึกษาเชิงปฏิบัติครั้งนี้ นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างหลักของการศึกษา โดยการศึกษาในปีที่ 1 เป็นการศึกษาในนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และการวิจัยในปีที่ 2 จะติดตามต่อเนื่องเมื่อนักเรียนเลื่อนระดับชั้นไปเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 จะมีอายุประมาณ 13-15 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิต และมีความเข้าใจความเป็นนามธรรมและคิดถึงเป้าหมายในชีวิตแล้ว (Massey, Gebhardt, & Garnefski, 2008) และหากวัยรุ่นดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

สำหรับคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียน มีดังนี้

1. กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 (สำหรับการวิจัยในปีที่ 1) และกำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 3 (สำหรับการวิจัยในปีที่ 2) ในโรงเรียนของรัฐบาลและสังกัดกรมสามัญศึกษา

2. สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลา 2 ปีที่โครงการวิจัยยังคงดำเนินการ

3. มีความยินดีและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยและผู้ปกครองของนักเรียนนั้นอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย (ภาคผนวก ค)

4. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มนักเรียน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนาม

วงจรที่ 1

การสร้างสัมพันธ์ภาพและการศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ 3 แนวคิด

- 1.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจ (การเล่าความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ การทำความเข้าใจอย่างเป็นกันเอง และการแสดงออกถึงความห่วงใย)
- 1.2 การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ 3 แนวคิดหลัก (เป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวม)
- 1.3 การสนับสนุนการเรียนรู้ 3 แนวคิดหลัก โดยเริ่มจากเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเชื่อมโยงสู่สุขภาพองค์รวม

เน้นการสะท้อนคิดและกระบวนการกลุ่ม

- 1.4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรม (ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยอุปสรรค)
- 1.5 การวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรม (ความเข้าใจ 3 แนวคิดหลัก ความสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการประสบความสำเร็จ การสร้างสัมพันธ์ภาพและการทำงานเป็นทีม และการพัฒนาคุณลักษณะของความเป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข)
- 1.6 การปรับปรุงแผนเพื่อดำเนินการในวงจรที่ 2 (การนำแนวคิดสู่การปฏิบัติจริง การส่งเสริมระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง)

วงจรที่ 2

การสะท้อนคิด กระบวนการกลุ่ม และการปรับเปลี่ยนแผน

- 2.1 การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง ผ่าน 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่ My dreams come true, Together... we can, My promises, Inspiration by senior friends, Being a good person และ The Mirror... Reflection
- 2.2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรม (ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ การบูรณาการกิจกรรมของโครงการสู่ตารางเรียนปกติ การมีทีมสนับสนุน การจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลาย การส่งเสริมความเป็นคนดีอย่างต่อเนื่อง การชื่นชมคนดี และการสนับสนุนให้มีบรรยากาศเพื่อนช่วยเพื่อน ปัจจัยอุปสรรค ได้แก่ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และความมีระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล)

การสะท้อนผลการปฏิบัติ

- 2.3 ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ การสร้างวัยรุ่นให้เรียนรู้การวางเป้าหมายในชีวิตตระหนักถึงความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสุขภาพ การสร้างคนดีให้แก่สังคม และการคงไว้ซึ่งความไว้วางใจและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่าง 2 สถาบันการศึกษา

แผนภาพที่ 1 แสดงกระบวนการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแก่วัยรุ่นไทย

2. กลุ่มครู

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มครูในการศึกษาค้างครั้งนี้มีทั้งสิ้น 3 คน ซึ่งประกอบด้วยครูประจำชั้น ครูผู้สอนรายวิชาภาษาไทย และครูแนะแนว ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่ได้กำหนดไว้ ได้แก่

1. เป็นผู้สอนผู้ให้ข้อมูลศึกษา ณ โรงเรียนแห่งนี้
2. มีประสบการณ์ด้านการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่น้อยกว่า 2 ปี และมีประสบการณ์การสอน ณ โรงเรียนแห่งนี้ไม่น้อยกว่า 1 ปี
3. ยินดีและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย (ภาคผนวก ค)
4. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี

3. กลุ่มผู้ปกครอง

ผู้ปกครองที่ร่วมในการศึกษาค้างครั้งนี้มีทั้งสิ้น 24 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ได้กำหนดไว้ ได้แก่

1. เป็นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลักของผู้ให้ข้อมูลศึกษา มาไม่น้อยกว่า 2 ปี
2. อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกันเป็นระยะเวลา อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
3. ยินดีและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย (ภาคผนวก ค)
4. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี

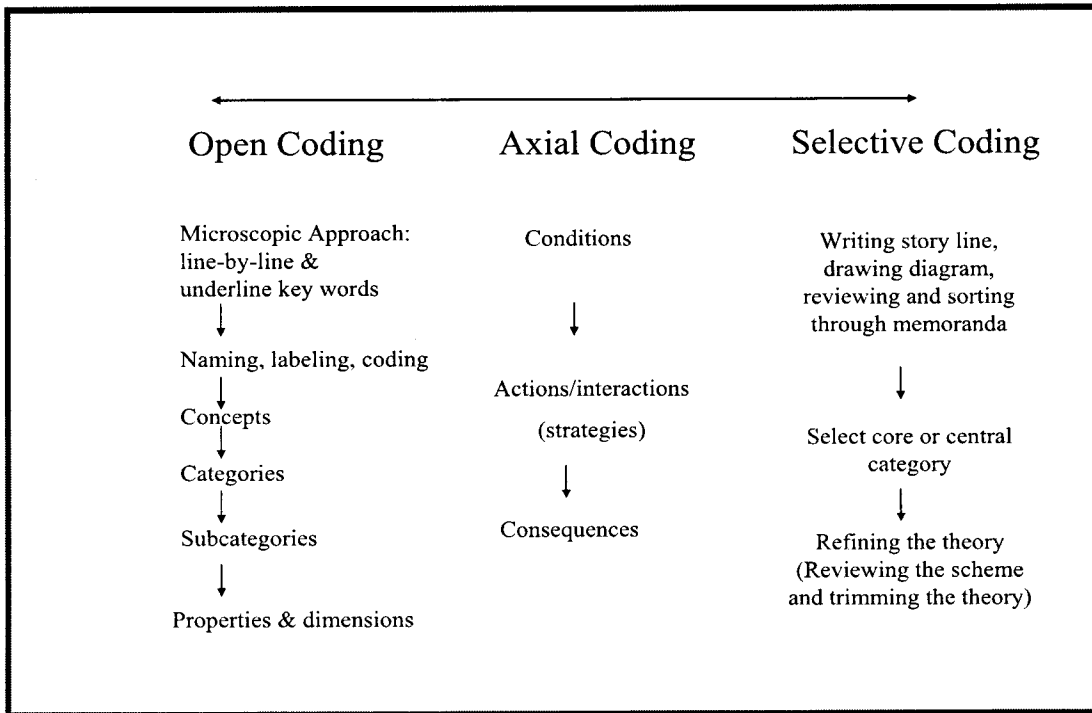
สำหรับผู้ให้ข้อมูลกลุ่มครูและผู้ปกครอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม

การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยนี้ดำเนินการโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมโครงการทุกขั้นตอน คณะผู้วิจัยคำนึงถึงการปกป้องสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยตลอดระยะเวลาดำเนินการ การพิทักษ์สิทธิจะเกิดขึ้นใน ส่วนของการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านบุคคลกลุ่มต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลไว้วางใจ เช่น ครูแนะแนว โดยครูแนะแนวได้อธิบายเกี่ยวกับโครงการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูล จนผู้ให้ข้อมูลยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ทีมวิจัยจะแนะนำตัวเอง และอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย รวมถึงบทบาทของผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะได้รับการอธิบายว่าการเข้าร่วมโครงการหรือไม่เข้าร่วมเป็นไปโดยสมัครใจ คณะผู้วิจัยจะสร้างความมั่นใจให้ผู้เข้าร่วมวิจัยโดยการรักษาความลับอย่างเคร่งครัด และไม่มีภาระบัพชี้อจริงของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจะนำไปถอด และเก็บรักษาไว้เป็นความลับเฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ซึ่งข้อมูลจะถูกลบทำลายทันทีโดยผู้วิจัยหลังเสร็จสิ้นการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีโอกาสที่จะซักถามคำถามต่างๆ หรือสิ่งที่กังวลเกี่ยวกับโครงการได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลทุกรายจะได้รับและเน้นย้ำว่าการเข้าร่วมโครงการนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ ที่รุนแรง ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิในการถอนตัวการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา และมีสิทธิในการไม่ตอบคำถาม สำหรับในรายที่ต้องการความช่วยเหลือ คณะผู้วิจัยจะดำเนินการให้ความช่วยเหลือและส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทั้งการเซ็นชื่อในใบยินยอมหรือการยินยอมด้วยวาจา (ภาคผนวก ข)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์โดยการกำหนดรหัส (coding) ตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่เสนอแนะไว้โดยสเตรทท์และคอร์บิน (Strauss & Corbin, 1990, 1998) โดยผู้วิจัยขีดเส้นใต้คำหลัก นำคำหลักมาจัดกลุ่มหมวดหมู่ และประมวลประเภทของข้อมูล เช่น ความหมายเป้าหมายในชีวิต วิธีการสร้างเป้าหมายในชีวิต และการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรวม และเสนอเป็นรูปแบบเมื่อสิ้นสุดการศึกษา ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภาพที่ 2: The process of data analysis: open coding, axial coding, and selective coding (Balthip, 2010)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างตุลาคม 2556 - มีนาคม 2558 โดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนามกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 ราย สนทนากลุ่มกับครู 3 ราย และผู้ปกครองจำนวน 24 ราย ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 40 ราย แบ่งเป็นชาย 11 ราย และ หญิง 29 ราย มีอายุระหว่าง 14-15 ปี นับถือศาสนาพุทธ 34 ราย และศาสนาอิสลาม 6 ราย ทุกรายมีเกรดเฉลี่ยค่อนข้างสูง อยู่ระหว่าง 3.4-3.96 โดยเฉลี่ย 3.65 สำหรับจำนวนเงินที่ได้รับต่อวัน อยู่ระหว่าง 40-100 บาท และเฉลี่ย 69.6 บาท/คน/วัน ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ได้รับเงิน 60 บาท และ 100 บาท/วัน ใช้เงินหมดและไม่มีเงินเหลือเก็บ สำหรับผู้ที่ได้รับเงินน้อยที่สุดจำนวน 2 ราย ได้รับเงิน 40 บาท/วัน ใช้เงินเพียงคนละ 20 และ 30 บาทต่อวัน และมีเงินเหลือเก็บ และผู้ให้ข้อมูลมากกว่าร้อยละ 80 มีเงินเหลือเก็บ ซึ่งแสดงถึงความพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกันในตนเองของผู้ให้ข้อมูล อย่างไรก็ตามแม้โรงเรียนแห่งนี้จะมีอาคารกลางวันบริการฟรี แต่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังคงใช้เงินมากกว่าครึ่งหนึ่งของที่ได้รับต่อวันไปซื้ออาหาร รองลงมาคืออุปกรณ์การเรียน เสื้อผ้า กระเป๋า ค่าแชร์ และ 1 รายบอกว่าเล่นเกมซึ่งอาจจะแสดงถึงความไม่มีเหตุผลในการใช้เงิน สำหรับแหล่งที่มาของเงิน ส่วนใหญ่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง ได้แก่ พ่อแม่ พ่อหรือแม่ ลุง ป้า ปู่ ย่า และ 2 ราย ได้รับจากงานเสริม คือ ขายของที่บ้าน และทำงานสนามกอล์ฟ ซึ่งสอดคล้องกับการอยู่อาศัย พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ รองลงมาคือ พ่อหรือแม่ และญาติ ได้แก่ ป้า ลุง ปู่ ย่า และจากการสังเกตจากการมาร่วมกิจกรรม พบว่าผู้ปกครองให้ความร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียนค่อนข้างดี รวมถึงยินดีมาร่วมทำกิจกรรมกับทีมวิจัย โดยผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แก่ พ่อ แม่ ย่า น้า และพี่ชาย จำนวน 24 ราย

สำหรับการเดินทางมาโรงเรียน พบว่า ร้อยละ 44 ผู้ปกครองมาส่ง รองลงมา ร้อยละ 32 และ ร้อยละ 24 ขับรถจักรยานยนต์มาด้วยตนเอง และเดินทางโดยรถประจำทาง ตามลำดับ สำหรับข้อมูลการย้ายโรงเรียนพบว่า ร้อยละ 25 เคยย้ายโรงเรียน โดยมีเหตุผลหลัก ได้แก่ โรงเรียนเดิมไม่มีชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รองลงมาคือพ่อแม่ย้ายบ้านและที่ทำงาน และต้องการประสบการณ์ใหม่

สำหรับด้านสุขภาพ พบว่า ร้อยละ 10 มีปัญหาสุขภาพ คือ โรคภูมิแพ้และคัดจมูก และจากผู้ให้ข้อมูลชายทั้งหมด 11 ราย พบว่า 2 ราย มีภาวะท่วมและอ้วน คิดเป็นร้อยละ 11.18 และ 4 ราย มีน้ำหนักน้อยหรือผอม คิดเป็นร้อยละ 36.36 สำหรับผู้ให้ข้อมูลหญิงทั้งหมด 29 ราย พบว่า 4 รายมีภาวะท่วมและอ้วน คิดเป็นร้อยละ 13.79 และ 2 ราย มีน้ำหนักน้อยหรือผอม คิดเป็นร้อยละ 6.90 สำหรับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ร้อยละ 60 รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ รองลงมา ร้อยละ 40 รับประทานอาหารเช้าเพียง 2 มื้อ โดยผู้ที่รับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ พบว่า ทุกรายไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า นอกจากนี้จากการสังเกตของทีมวิจัยยังพบว่า ผู้ให้ข้อมูลประมาณ 4-5 ราย ไม่รับประทานอาหารกลางวันด้วย โดยให้เหตุผลว่าต้องการลดความอ้วน สำหรับการดื่มนม พบว่า มีเพียงร้อยละ 34.14 ดื่มนมทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 27.5 ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป และผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ ร้อยละ 75 ดื่มน้ำอัดลม โดยดื่มระหว่าง 1-7 ครั้ง/สัปดาห์ และร้อยละ 80 เล่นเกมส้อมพิวเตอร์ โดยเล่นระหว่าง 1-7 ชั่วโมง/วัน นอกจากนี้พบว่า ไม่มีผู้ให้ข้อมูลรายใดที่เคยมีความขัดแย้งกับเพื่อนจนเป็นปัญหา แต่ 1 ราย รายงานว่ามีเพื่อนทำร้ายแต่ไม่มีปัญหารุนแรง

ส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม

ผลการศึกษาการพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สามารถสรุปได้ 2 วงจรหลัก ได้แก่ เริ่มเรียนรู้คนใหม่ และเรียนรู้แนวคิดใหม่ และนำแนวคิดที่รู้ สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต

วงจรที่ 1 เริ่มเรียนรู้คนใหม่ และเรียนรู้แนวคิดใหม่

วงจรที่ 1 ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ต่อ 3 แนวคิด ได้แก่ “เป้าหมายในชีวิต” และ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ของผู้ให้ข้อมูล (3) การสนับสนุนผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ 3 แนวคิด (4) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1 (5) การอธิบายผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1 และ (6) การปรับปรุงแผนเพื่อดำเนินการในวงจรที่ 2 ดังรายละเอียด ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ

การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจหรือกิจกรรม “ทำความรู้จัก” ระหว่างทีมวิจัยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครู ผู้ปกครอง และผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักเรียน เป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดขั้นตอนหนึ่งเพราะเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันและการสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยทีมวิจัยได้บูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อการสร้างสัมพันธภาพ ดังนี้

1.1 การเล่าความเป็นมาและความสำคัญของโครงการเพื่อนำมาซึ่งความภาคภูมิใจ

การกล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญของโครงการนอกจากจะเป็นขั้นตอนสำคัญของการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลและเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจโครงการและบทบาทของผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจนแล้ว สำหรับโครงการนี้ผู้วิจัยได้เน้นย้ำความสำคัญและที่มาของโครงการ รวมถึงเหตุผลของการเลือกโรงเรียนแห่งนี้และเลือกนักเรียนห้องนี้ซึ่งเป็นเพียงห้องเดียวของโรงเรียนในจังหวัดสงขลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้แนวคิด เป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งผลการศึกษาวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นในอนาคต

โดยเหตุผลหลายประการที่ทีมวิจัยกล่าวถึงได้แก่ การสนับสนุนของผู้บริหารของโรงเรียน การให้ความร่วมมือของครู รวมถึงความเห็นชอบของผู้ปกครอง ที่ต้องการให้นักเรียนได้รับโอกาสที่ดี และที่สำคัญจากข้อมูลการรายงานของครูพบว่า นักเรียนห้องนี้มีความตั้งใจเรียน มีความรับผิดชอบและมีระเบียบวินัย ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความปรารถนาดี รับรู้ถึงโอกาสที่ได้รับ และตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้เข้าร่วมโครงการและมีความตั้งใจในการร่วมโครงการ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวในระหว่างการสนทนากลุ่มไว้ว่า “หนูรู้สึกดีใจที่ครูเลือกมาทำกิจกรรมกับหนูและเพื่อน หนูเคยได้ยินเป้าหมายในชีวิต แต่ไม่ค่อยแน่ใจว่าเป็นอย่างไร”

1.2 การทำความรู้จักอย่างเป็นกันเอง

การเริ่มการสร้างสัมพันธ์ภาพครั้งแรก ทีมวิจัยได้แนะนำตัวเองพร้อมบอกชื่อเล่น ใช้ภาษาที่แสดงถึงความเป็นกันเอง แสดงถึงความห่วงใย และความจริงใจ เช่น เรียกชื่อเล่นของผู้ให้ข้อมูล และเสนอแนะให้ผู้ให้ข้อมูลนั่งล้อมวงและแนะนำตัวด้วยการบอกชื่อ ชื่อเล่น และจุดเด่นของตนเองด้วยคำ 3 คำ ซึ่งบรรยากาศเป็นไปด้วยความสนุกสนานและเสียงหัวเราะ และพยายามจำชื่อเล่นหรือจุดเด่นที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ได้ทุกคน พร้อมนำขนมไปฝากเกือบทุกครั้งในการทำกิจกรรมซึ่งแสดงออกถึงความห่วงใย เพราะผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้รับประทานอาหารเช้าหรืออาหารกลางวัน การนำขนมไปฝากเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลจำได้และนำไปบอกผู้ปกครองถึงการเข้าร่วมกิจกรรมกับทีมวิจัย ดังผู้ให้ข้อมูลที่เล่าผู้ปกครองว่า “ร่วมกิจกรรมกับครูมาจาก ม.อ. 3 คน ครูเอาขนมมาฝาก ขนมอร่อยมาก” นอกจากนี้การนำขนมไปฝากยังช่วยฝึกความรับผิดชอบและการแบ่งปันแก่นักเรียนด้วยโดยทีมวิจัยมอบให้ผู้ให้ข้อมูลรับผิดชอบแบ่งปันขนมกันเอง

1.3 การแสดงออกถึงความห่วงใยและให้ความสำคัญแก่ผู้ให้ข้อมูล

การทำกิจกรรมทุกครั้งทีมวิจัยจะให้ความสำคัญโดยรับฟังข้อเสนอแนะและฟังเสียงทุกเสียงแบบประชาธิปไตย ทีมวิจัยให้ความสำคัญและตั้งใจฟังการนำเสนอ ข้อเสนอแนะและคำตอบของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ทีมวิจัยจะนำของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ได้มีราคาแพงแต่มีคุณค่าทางจิตใจที่บ่งบอกถึงความห่วงใย ระลึกถึงและให้ความสำคัญแก่ผู้ให้ข้อมูลไปฝาก เพื่อสร้างแรงจูงใจ และแรงบันดาลใจในชีวิต เช่น อุปกรณ์การเรียน เครื่องเขียน แฟ้ม ปากกา พวงกุญแจ เป็นต้น ซึ่งเป็นของที่ระลึกที่สะสมจากคณะพยาบาลศาสตร์ ภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย รวมถึงต่างประเทศ เช่น ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ ญี่ปุ่น และเกาหลี เป็นต้น เพราะผู้ให้ข้อมูลบางรายมีเป้าหมายในชีวิตที่จะศึกษาที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเมื่อศึกษาในระดับที่สูงขึ้น การศึกษาด้านช่างยนต์ รวมถึงการเดินทางไปต่างจังหวัดและต่างประเทศด้วย นอกจากนี้ในการ

จัดกิจกรรมในวันหยุดบางครั้งผู้ให้ข้อมูลมีความจำเป็นจะต้องให้ผู้ปกครองมารับ-ส่ง ดังนั้นสำหรับบางรายที่ผู้ปกครองยังไม่สะดวกในการมารับเมื่อเสร็จกิจกรรม ทีมวิจัยจะรองานกว่าผู้ปกครองจะมา และบางรายทีมวิจัยขับรถไปส่งที่บ้านซึ่งอยู่ห่างไกลไม่สะดวกในการใช้รถประจำทางในช่วงวันหยุด เป็นต้น

ด้วยวิธีการสร้างสัมพันธภาพ เช่น การให้อิสระและมีส่วนร่วมในการเลือกและตัดสินใจข้างต้น เป็นการแสดงออกถึงการตระหนักถึงความเป็นบุคคล การให้ความสำคัญและให้คุณค่าและการให้เกียรติจะนำมาซึ่งความไว้วางใจ กล่าวให้ข้อเสนอแนะและกล่าวแสดงออกของผู้ให้ข้อมูลที่จะนำมาซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวได้ถูกเสนอแนะไว้ในการศึกษาที่ผ่านมาในบริบทของการพยาบาลที่ว่า การตระหนักถึงความแตกต่างของบุคคลจะช่วยให้วัยรุ่นเพิ่มความไว้วางใจ เปิดใจและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้พูดและแสดงออก ซึ่งการฟังเสียงของวัยรุ่นที่สะท้อนออกมาเป็นหนทางสำคัญที่จะนำไปสู่การให้คำแนะนำและการชี้แนะทางเลือกในเรื่องที่สำคัญในชีวิต (Jolly, Weiss, & Liehr, 2007)

2. การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ความหมายของ“เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”

หลังจากสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจแล้ว ทีมวิจัยเริ่มศึกษาปรากฏการณ์ถึงการรับรู้ 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดความหมายและเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างถ่องแท้ของผู้ให้ข้อมูล โดยในขั้นตอนนี้ทีมวิจัยได้ดำเนินการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลจำนวน 13 ราย การสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย ร่วมกับการสนทนากลุ่มกับครูประจำชั้นและครูผู้สอน จำนวน 3 ราย การเขียนบรรยายการรับรู้ 3 แนวคิดโดยสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 ราย ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

2.1 การรับรู้เป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้แนวคิดหลัก 3 แนวคิดเบื้องต้น พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 40 ราย เคยได้ยินแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” และ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” แต่ยังไม่เคยมีผู้ให้ข้อมูลรายใดเคยได้ยินแนวคิด “สุขภาพองค์รวมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” อย่างชัดเจน (ดังตาราง 1)

สำหรับการรับรู้แนวคิดเป้าหมายในชีวิต พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนออกมาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “การประกอบอาชีพในอนาคต” และ “สิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต” สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ที่สำคัญ ได้แก่ (1) การมีบุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิต โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย กล่าวถึงการมีต้นแบบในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านการใช้ชีวิตและการประกอบอาชีพ บุคคลต้นแบบทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกประทับใจ ชื่นชม ภาคภูมิใจ จุดประกายความฝัน ดังที่กล่าวว่า “การมีแบบอย่างหรือไอดอลเป็นสิ่งที่ช่วยจุดประกายความฝัน” ซึ่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างมาจากทั้งบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด เพื่อนบ้าน หรือบุคคลอื่นที่ประกอบอาชีพที่ใฝ่ฝันหรือประสบความสำเร็จในชีวิต และ (2) การถูกกระตุ้นด้วยคำถามครอบครัวที่ว่า “โตขึ้นจะเป็นอะไร” โดยผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า การคิดถึงเป้าหมายในชีวิตเกิดจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างที่กระตุ้นถามด้วยคำถามที่ทำให้เริ่มคิดถึงเป้าหมายในชีวิต ช่วยให้เกิดทบทวนว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร และเริ่มวางแผนการเรียนเพื่อการมีอาชีพที่ดี และไม่เป็นการละทิ้งของบุคคลอื่น สำหรับการรับรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจ

พอเพียง ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งกล่าวถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการออม การประหยัด และการประกอบอาชีพ เกษตรกรรมแบบพอเพียง โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้แนวคิดนี้ได้แก่ การรับรู้ผ่านการสอนและการทำกิจกรรมในโรงเรียน และ การนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต

2.2 การนำแนวคิดแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแล สุขภาพองค์รวมปรับใช้ในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลที่เคยได้ยินแนวคิดเป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า จำนวน 11 ราย และ 28 ราย ได้นำแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการ ดำเนินชีวิตตามลำดับ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลที่นำแนวคิดเป้าหมายในชีวิตไปใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่า นำไปใช้ในการ วางแผนการเรียนและการวางแผนในการประกอบอาชีพ สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่า นำไปใช้เกี่ยวกับความประหยัดและอดออมเงิน และผู้ให้ข้อมูลที่ให้ความสนใจ เป้าหมายในชีวิตและมีประสบการณ์การนำทั้งสองแนวคิดไปใช้โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และจากการสังเกต พบว่าเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง ซึ่งข้อสังเกตดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาที่ได้ทบทวนองค์ ความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่น (Massey, et al., 2008) นอกจากนี้ยังไม่มีผู้ให้ข้อมูลรายใดกล่าวถึง ความเชื่อมโยงของแนวคิดทั้ง 3 แนวคิดนี้ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะยังไม่เคยได้ยินแนวคิดสุขภาพองค์ รวมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

อย่างไรก็ตามแม้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ส่ายหน้าและตอบว่าไม่เคยได้ยิน คำว่า “สุขภาพองค์รวมและการ ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” แต่เมื่อสอบถามถึงการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ด้วยคำถามที่ว่า “นักเรียนคิดว่าสุขภาพสำคัญอย่างไร” และ “นักเรียนดูแลสุขภาพอย่างไร” จากการสนทนา กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกถึงความสำคัญของสุขภาพได้ เช่น “ถ้าสุขภาพไม่แข็งแรงก็ไม่สามารถเรียนหนังสือ ได้” และ “ถ้าป่วยก็ไม่สามารถทำงานได้” และสามารถบอกวิธีการดูแลสุขภาพได้ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพ ภาย โดยคำตอบที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงมากที่สุด คือ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การ รับประทานอาหารตรงเวลา และการไม่นอนดึก เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีการดูแลสุขภาพแม้ อาจจะไม่ได้ดีให้ความสำคัญและครอบคลุมทุกมิติของสุขภาพตามพระราชบัญญัติสุขภาพหรือนิยามสุขภาพ ที่ทีมสุขภาพมีความคุ้นเคย นอกจากนี้ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะคำว่า สุขภาพองค์รวมและการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมเป็นคำที่ไม่ได้นำมาใช้ในกลุ่มวัยรุ่น

ตาราง 1 แสดงจำนวนการรับรู้และการนำ 3 แนวคิดไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูล

แนวคิด	รับรู้ (ได้ยินและได้ฟัง) (ราย)	การนำไปใช้ (ราย)
เป้าหมายในชีวิต	40	11
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	40	28
สุขภาพองค์รวมและการดูแล สุขภาพแบบองค์รวม	0	0

3. การสนับสนุนผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ 3 แนวคิดของการศึกษา

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจ ทั้ง 3 แนวคิดไม่ชัดเจนนัก ดังนั้นทีมวิจัยร่วมกับผู้ให้ข้อมูลและครูผู้สอน วางแผนจัดกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจทั้ง 3 แนวคิด โดยมีลำดับการจัดกิจกรรมดังนี้

3.1 การเริ่มทำความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต”

ด้วยเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง ช่วยสร้างแรงจูงใจและกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (Locke, 1990 อ้างตามรวรรชต์, 2547) ดังนั้นแนวคิดเป้าหมายในชีวิตจึงเป็นแนวคิดแรกที่ถูกเลือกในการดำเนินกิจกรรม โดยในการสนับสนุนการเรียนรู้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตแก่ผู้ให้ข้อมูล ทีมวิจัยได้จัดกิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ Who am I, My idol และ My purpose in life is... ที่ผสมผสานเทคนิคการสะท้อนคิดตลอดกระบวนการจัดกิจกรรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1.1 กิจกรรมที่ 1 Who am I วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง ตระหนักถึงสิ่งที่ควรปรับปรุงในตนเอง และเรียนรู้สิ่งดีจากบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะการศึกษาระบวนการสร้างหรือคงไว้ซึ่งเป้าหมายในชีวิต พบว่าการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และการได้รับความรักและกำลังใจมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายในชีวิต (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; Balthip & Purnell, 2014) โดยกิจกรรม who am I เบื้องต้นผู้ให้ข้อมูลจะเขียนคำตอบใน 3 หัวข้อ ได้แก่ จุดเด่นของตนเอง สิ่งที่มีค่าในชีวิตของตนเอง และสิ่งที่อยากปรับปรุงของตนเอง เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำไปติดไว้ที่ผนังห้องประชุม ต่อมาผู้ให้ข้อมูลจะเดินอ่านจุดเด่นของเพื่อนทุกคนที่เขียนติดไว้ และเมื่ออ่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้ข้อมูลจะเขียนคำตอบอีก 1 หัวข้อ คือ จุดดีที่ได้เรียนรู้จากเพื่อน ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจะเขียนคำตอบใน 4 หัวข้อ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

3.1.1.1 การตระหนักถึงจุดเด่นของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้ถึงจุดเด่นในตนเองที่เป็นผู้ที่มีความขยัน มีความตั้งใจเรียนและเรียนหนังสือเก่ง มีจิตใจดีโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่น มีอารมณ์ดี มีความยุติธรรม ซึ่งเมื่อวิเคราะห์จะเห็นได้ว่าจุดเด่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงครอบคลุมทั้งมิติร่างกาย จิตสังคม จิตวิญญาณหรือปัญญา โดยเฉพาะมิติจิตสังคม และจิตวิญญาณ เช่น ความขยันและตั้งใจเรียน ความโอบอ้อมอารีและช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ดีที่ปรากฏในผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบัน เพราะการมีจุดเด่นเหล่านี้แสดงถึงการมีสุขภาพจิตสังคมและจิตวิญญาณที่ดีที่นำมาซึ่งการมีภูมิคุ้มกันในตนเอง และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพื่อความสมดุลในอนาคต ดังการศึกษาในกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้น้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้สามารถมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข และมีจิตอาสาช่วยเหลือเพื่อนและทำประโยชน์ให้แก่สังคม ทำให้รู้สึกถึงควมมีคุณค่าในตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า (ขวัญตา และคณะ, 2557; Balthip, 2010)

3.1.1.2 การทบทวนสิ่งที่มีค่าในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่มีค่าในชีวิตไว้ 5 ประการ ได้แก่ ตนเอง ครอบครัว เพื่อน สัตว์ และอื่นๆ เช่น สิ่งของที่รัก การเรียน เป็นต้น โดยผู้ให้ข้อมูล 15 ราย ระบุว่าสิ่งที่มีค่าในชีวิตคือตนเอง เพราะเป็นผู้ที่สามารถสร้างอนาคตและความฝัน รองลงมา คือครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่และน้อง ซึ่งการทบทวนสิ่งที่มีค่าในชีวิตเป็นการส่งเสริมให้ผู้ให้

ข้อมูลตระหนักถึงสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ความรักและกำลังใจที่มีความสำคัญต่อการมีเป้าหมายในชีวิตเช่นเดียวกัน และคำตอบของผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีต้นทุนชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งจะนำมาซึ่งความรัก กำลังใจ และช่วยให้มีพลังใจในการสร้างเป้าหมายในชีวิต (Balhithip, 2010; Kunsongkeit, 2004)

3.1.1.3 การทบทวนสิ่งที่ต้องการปรับปรุง ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ต้องการปรับปรุง ในมิติต่างๆ โดยส่วนใหญ่รับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนิสัยและพฤติกรรม การเชื่อฟังพ่อแม่และเชื่อฟังครู การพูดจาสุภาพ การมีความสุขพออ่อนน้อม ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเองและช่วยทำงานบ้าน การใส่ใจผู้อื่นและลดความเห็นแก่ตัว ความอดทนและควบคุมอารมณ์ได้ ความมั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออก และความขยันตั้งใจเรียนและขยันเรียนและกระตือรือร้น เป็นต้น และผู้ให้ข้อมูล 11 ราย ต้องการปรับปรุงด้านการดูแลรูปร่างและการลดน้ำหนัก การรักษาความสะอาดของร่างกายและปากฟัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นมีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่สามารถวิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยและสิ่งที่ต้องการปรับปรุงในตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งพบว่าสุขภาพทางกายเป็นอีกประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญ เพราะสุขภาพกายและรูปร่างหน้าตาจะมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นด้วย (ณัฐพรหม, 2553)

3.1.1.4 การเรียนรู้สิ่งที่ได้จากเพื่อน ด้วยเพื่อนมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนั้นการสนับสนุนผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จุดเด่นของเพื่อนจึงเป็นอีกกิจกรรมที่มีความสำคัญ โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนหลายประการที่อาจจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และเมื่อวิเคราะห์จะเห็นว่าครอบคลุม 2 มิติหลัก คือ มิติจิตสังคมและจิตวิญญาณและปัญญา เช่น การขยันเรียนและตั้งใจเรียน การมีเป้าหมายในอนาคต ความมีจิตใจดี ความซื่อสัตย์ การมีความสุขเฮฮาของเพื่อน ความกล้าแสดงออก การเข้ากับผู้อื่นได้ดี การมีระเบียบวินัย ความสามารถหาเงินด้วยตนเองได้ ความสามารถพิเศษ และการเชื่อฟังผู้ปกครอง

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนการรับรู้ต่อตนเองและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการสร้างเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่าการสะท้อน 4 ประเด็นจากผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ จุดเด่นของตนเอง สิ่งที่มีค่าในชีวิตของตนเอง สิ่งที่ยากปรับปรุงของตนเอง และจุดดีที่ได้เรียนรู้จากเพื่อน ยังครอบคลุมมิติสุขภาพแบบองค์รวม โดยเฉพาะมิติจิตสังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ นอกจากจะสนับสนุนทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่นที่ว่า วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา สมบูรณ์ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสติปัญญาเพราะผู้ให้ข้อมูลสามารถวิเคราะห์สิ่งที่ดีและไม่ดีและสิ่งที่ควรปรับปรุง (ณัฐพรหม, 2553; Sawyer et al., 2012)

นอกจากนี้ยังพบปรากฏการณ์ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้จุดเด่นของตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความขยัน ความตั้งใจเรียนและเรียนหนังสือเก่ง จิตใจดีโอบอ้อมอารี ความยุติธรรม และตระหนักกว่าเป็นสิ่งที่ควรปรับปรุง เช่น การเปลี่ยนแปลงนิสัยและพฤติกรรม การเชื่อฟังพ่อแม่และเชื่อฟังครู การพูดจาสุภาพ การมีความสุขพออ่อนน้อม ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเองและช่วยทำงานบ้าน การใส่ใจผู้อื่นและลดความเห็นแก่ตัว ความอดทนและควบคุมอารมณ์ได้ และความขยันตั้งใจเรียนและขยันเรียนและกระตือรือร้น การที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญในสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่น เป็นเยาวชน และเป็นอนาคตของชาติมีจิตสำนึกของการเป็นคนดี และมีสติปัญญา ซึ่งหากเยาวชนมีจิตสำนึกเช่นนี้อาจจะ

ช่วยให้มีชีวิตที่ดีและสามารถเป็นอนาคตและเป็นกำลังของชาติได้ เพราะการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายในชีวิต และการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของวัยรุ่นและพฤติกรรมสุขภาพ (Brassai, Piko, & Steger, 2011; Massey, et al., 2008; Minehan, Newcomb, & Galaif, 2000) ดังนั้นการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต และภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันที่จะนำพาให้วัยรุ่นมีชีวิตที่ดี

การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงผลของวัฒนธรรมไทยที่หล่อหลอมให้เยาวชนรับรู้ถึงความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติตนตามบรรทัดฐานของสังคมและนิยมของการเป็นพลเมืองดี ดังตัวอย่างที่ปรากฏในค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ ได้แก่ (1) มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ (2) ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม (3) กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ (4) ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียน (5) รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม (6) มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน (7) เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง (8) มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่ (9) มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (10) รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ และมีภูมิคุ้มกันที่ดี (11) มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่อ านาจำฝ่ายต่ำ มีความละเอียดรอบคอบ และ (12) คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวมและของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

3.1.2 กิจกรรมที่ 2 My Idol วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และศึกษาชีวิตของบุคคลต้นแบบที่ประทับใจ และบุคคลที่มีความสามารถ ซึ่งบุคคลต้นแบบอาจจะมีความรู้ที่เป็นแบบอย่างให้ผู้ให้ข้อมูลในการปรับปรุงจุดบกพร่องหรือจุดด้อยในสิ่งที่ต้องการปรับปรุงด้วย และนำมาซึ่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง การนำเสนอบุคคลต้นแบบ (my idol) ครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลถูกแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม และเลือกนำเสนอบุคคลต้นแบบ 5 ท่าน โดยผู้ให้ข้อมูลเลือกบุคคลต้นแบบ 4 ท่าน และ 1 พระองค์ ได้แก่ 1) เจมส์ จิรายุ 2) ตูน บอดี้แสลม 3) ต๊อบ อิทธิพัฒน์ 4) ดร.ปิ๊อบ (นักเขียน) และ 5) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งสามารถสรุปสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้ ได้ 8 ประการ ดังนี้

3.1.2.1 การมีบุคคลต้นแบบเปรียบเสมือนการมีแบบอย่างในการนำทางชีวิต ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการได้เรียนรู้สิ่งที่ดีจากบุคคลต้นแบบทำให้มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ได้เลือกตัวอย่างที่ดีเพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตตนเอง โดยสามารถสรุปสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ได้ดังนี้ การเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสามารถและพรสวรรค์ของตนเอง การฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ การใฝ่เรียนเพื่อมีการศึกษาที่ดีและมีหน้าที่การงานที่ดี การดูแลตนเองเพื่อการมีรูปร่างหน้าตาดี การมีความกตัญญู การตอบแทนบุญคุณ ความอดทน ความพยายาม ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความกล้าแสดงออก การมีความคิดสร้างสรรค์ ความมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น การปลูกความดีในจิตใจ การปลูกจิตสำนึกในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด การตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่มีต่อประเทศชาติเพื่อประเทศไทยจะได้สงบสุขและมีความเจริญก้าวหน้า ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “คุณต๊อบ ต้องอดทนต่ออุปสรรคมากมายก็ไม่ย่อท้อ จนเป็นเจ้าแกนน้อยร้อยล้านได้ คนเราก็เหมือนกันถ้ามีความอดทนก็จะประสบความสำเร็จได้แน่นอน” “ไม่มีใครสุขสบายมาตั้งแต่เกิด” “ความสำเร็จที่ได้มา ล้วนมา

จากความพยายามและความอดทน” ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการมีแบบอย่างในการดำเนินชีวิตนอกจากจะส่งผลดีต่อตนเองแล้วยังส่งผลดีต่อประเทศชาติ และสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนเหล่านี้ได้ถูกนำไปปรับใช้ในการวางเป้าหมายในชีวิตของตนเองสู่วงจรที่ 2 ต่อไป

3.1.2.2 การได้เรียนรู้ว่า “ฐานะทางเศรษฐกิจและปัจจัยอุปสรรคไม่สามารถขีดขวางเส้นทางของความสำเร็จ” ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าหากบุคคลมีความฝัน มีความมุ่งมั่น พยายาม และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคบุคคลนั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิตและนำมาซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้เขียนข้อความที่แสดงออกถึงการตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ไว้ว่า “บุคคลต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มนำมาเสนอนั้นต่างมีความฝันไม่เหมือนกัน ต้องเจออุปสรรคมากมาย แต่ทุกคนก็พยายามเพื่ออนาคต” และ “คนเราที่เกิดมาบนโลกนี้มีอยู่สิ่งเดียวที่เหมือนกัน คือ คุณค่าของความเป็นคน คนเราเกิดมามีหน้าตา รูปร่าง ฐานะทางครอบครัวที่ไม่เหมือนกัน บางคนจน บางคนรวย แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้วัดคุณค่าของความเป็นคน และไม่ได้วัดคุณค่าของความสำเร็จในชีวิต” ซึ่งการสะท้อนดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีตัวตนเองอาจจะเกิดมาในครอบครัวที่มีอุปสรรคในการดำเนินชีวิตแต่อุปสรรคเหล่านั้นไม่มีผลต่อการดำเนินชีวิตหากตนเองมีความมุ่งมั่นและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการรับรู้ต่อการมีต้นทุนชีวิตโดยเฉพาะด้านพลังตัวตน ซึ่งเป็นพลังสำคัญเพราะเป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิตเช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง และไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งช่วยให้แข็งแรง และลดปัญหาสังคมได้ (สุริยเดว และคณะ, มปป.)

3.1.2.3 การตระหนักถึงความเสียสละและความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรวมถึงพระราชกรณียกิจที่ทรงเป็นแบบอย่างไว้หลายประการ ที่ว่า “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตในทุกๆด้าน” “พระองค์เสด็จไปทั่วสารทิศเพื่อดูแลประชาชน ให้คนไทยอยู่ดี กินดี มีความสุข” “พระองค์ทรงเสียสละความสุขส่วนพระองค์เพื่อความสุขของปวงประชาของพระองค์” “พระองค์ได้รับยกย่องว่ามีทศพิชราชธรรม 10 ประการ” และผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้สะท้อนความรู้สึกต่อพระองค์ไว้ว่า “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแม้ว่าท่านจะพระชนมายุมากแล้ว แต่ท่านก็ไม่ทอดทิ้งประชาชน ทำให้ฉันซาบซึ้งในพระคุณของในหลวงมากค่ะ ฉันไม่สงสัยเลยว่าทำไมคนไทยจึงรักพระองค์ คงจะเป็นเพราะพระองค์ทำแต่ความดี มีเมตตา เห็นใจผู้อื่น ฉันจึงนำท่านมาเป็นไอดอล เพื่อนำทางชีวิตของฉัน” และ “พระบาทสมเด็จพระภูมิพลอดุลยเดช หรือรัชกาลที่ 9 พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีในหลายๆ เรื่อง และพระองค์ยังทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่มีน้ำพระทัยเปี่ยมล้น ชาวไทยทุกคนจึงรักพระองค์ รักที่พระองค์มีพระปรีชาสามารถ ช่วยทำให้คนไทยหลุดพ้นจากความทุกข์” และ “พระองค์ให้ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงแก่ประชาชนให้ประชาชนมีความประหยัดและใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย หนูจะหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย หรือซื้อของที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน”

3.1.2.4 การเรียนรู้ที่จะเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าบุคคลแต่ละคนมีพรสวรรค์ มีความสามารถแตกต่างกัน โดยบางคนมีความสามารถด้านดนตรี

และกีฬา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่าบุคคลต้นแบบมีทั้งผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดีและผู้ที่ไม่เป็นแบบอย่างที่ดี และสังคมไม่ยอมรับ เช่น เด็กแว้นซ์ ซึ่งบางคนอาจจะคิดว่ารู้น่าสนใจ ดังนั้นการเลือกบุคคลต้นแบบจะต้องคิด และวิเคราะห์ให้ถูกต้องและเลือกผู้ที่จะเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งผลการการสะท้อนเช่นนี้แสดงให้เห็นอีกครั้งว่าผู้ให้ ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นเป็นผู้ที่มีสติปัญญาในการแยกแยะระหว่างความถูกต้องกับความไม่ถูกต้อง และ ระหว่างความดีงามกับความไม่ดีงามดังกล่าวข้างต้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่นที่กล่าวว่า วัยรุ่นซึ่งมีช่วงอายุประมาณ 10-14 ปี ได้มีการเจริญเติบโตด้านศักยภาพทางความคิด มีความเข้าใจเกี่ยวกับ นามธรรม มีการพัฒนาการด้านสติปัญญา มีความเข้าใจด้านคุณธรรมจริยธรรม และมีความสามารถที่จะคิด อย่างมีเหตุผล (ณัฐพรหม, 2553; Sawyer et al., 2012) ดังนั้นจึงควรส่งเสริมพัฒนาการด้านสติ ปัญญา และ คุณธรรมจริยธรรมในวัยรุ่น

3.1.2.5 การเรียนรู้หลักการการทำงานและการใช้ชีวิตจากบุคคลใกล้ตัว ผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่าสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งของกิจกรรมในวันนี้คือการตระหนักถึงความสำคัญและสิ่งที่ดีของบุคคล ใกล้ชิด เพราะที่ผ่านมามองข้ามถึงความสำคัญของบุคคลใกล้ตัว ดังนั้นกิจกรรมในวันนี้ซึ่งเป็นการนำสิ่ง ใกล้ตัวมาเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตช่วยสอนให้ผู้ให้ข้อมูลไม่มองข้ามสิ่งต่างๆรอบๆตัวที่จะนำมาเป็น แบบอย่างในการดำเนินชีวิตได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “วันนี้ได้รู้สาระหลายๆ อย่างที่เราไม่เคยรู้ สิ่งที่เราไม่เคยคิด สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราเอง”

3.1.2.6 การปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างเช่นเดียวกับบุคคลต้นแบบ ผู้ให้ข้อมูลกล่าว ว่าการได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งที่ดีจากบุคคลต้นแบบ ทำให้ตนเองมีความตั้งใจที่จะเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต แก่บุคคลอื่นและเป็นตัวอย่างที่ดีในสังคม ดังที่กล่าวว่า “พวกเราจะเป็นตัวอย่างที่ดีของครอบครัวและคนใน สังคม และจะเป็นอนาคตที่ดีของชาติ... เราจะทำตามพระบามสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” แสดงให้เห็นว่าการมี บุคคลต้นแบบที่ดีนำมาซึ่งการสร้างแรงบันดาลใจที่จะเป็นคนดีและเป็นบุคคลต้นแบบให้กับผู้อื่น ซึ่งเป็นการ แสดงถึงการปลูกฝังจิตสำนึกของการเป็นคนดี ซึ่งเป็นการเริ่มต้นก้าวสำคัญของการเป็นคนดี

3.1.2.7 การฝึกชื่นชมความสามารถของเพื่อนและเรียนรู้กระบวนการกลุ่ม การทำ กิจกรรมในครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มได้นำเสนอบุคคลต้นแบบในรูปแบบที่หลากหลาย พร้อมทั้งพิธีกรผู้ดำเนิน รายการเป็นหัวหน้าชั้น ดังนั้นสิ่งที่คุณให้ข้อมูลสะท้อนสามารถบ่งบอกได้ถึง การชื่นชมเพื่อนที่มีความสามารถ ตั้งใจเตรียมงาน และมีความพร้อมในการนำเสนองาน มีความกล้าแสดงออก และรายหนึ่งกล่าวว่าบรรยากาศ ของการนำเสนอสนุกสนานเพราะหัวหน้าห้องช่วยสรรสร้างบรรยากาศของการนำเสนอให้มีความสนุกสนาน ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังได้เรียนรู้ความสำคัญของการทำงานร่วมกันเป็นทีมที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังที่ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “การที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่สามารถที่จะทำได้เพียงลำพังคนเดียว”

จากการศึกษาครั้งนี้จะเห็นได้ว่าการมีบุคคลต้นแบบและการจัดกิจกรรม My Idol ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ เรียนรู้ประสบการณ์ที่มีคุณค่าจากบุคคลต้นแบบและนำมาใช้เป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยัง ได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในสิ่งที่ดีจากกระบวนการทำงานกลุ่ม เช่น ความสามัคคีและการชื่นชมบุคคลอื่น ซึ่ง แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยกระบวนการทางปัญญา และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ตนเอง และสิ่งแวดล้อม เช่น กลุ่มเพื่อน โดยผ่านขั้นตอนการให้ความสนใจ การจดจำ และอาจจะนำสิ่งที่ได้

เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงในที่สุด ซึ่งกระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับ "ทฤษฎีปัญญาสังคม" ของแบนดูรา (Bandura) โดยอธิบายขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการสังเกต ไว้ว่า ประกอบด้วย (1) ชั้นให้ความสนใจ ชั้นนี้ผู้เรียนให้ความสนใจความสามารถและคุณลักษณะเด่นของตัวแบบ (2) ชั้นจำ ผู้เรียนจะบันทึกสิ่งสนใจที่สังเกตได้ไว้ในระบบความจำของตนเอง (3) ชั้นปฏิบัติ ผู้เรียนลองแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ ซึ่งจะส่งผลให้มีการตรวจสอบการเรียนรู้ที่ได้จดจำไว้ และ (4) ชั้นภูมิใจ ชั้นนี้เป็นการแสดงผลของการกระทำ ถ้าผลที่ตัวแบบเคยได้รับเป็นไปในทางบวกก็จะจูงใจให้ผู้เรียนอยากแสดงพฤติกรรมตามแบบ ถ้าเป็นไปในทางลบ ผู้เรียนก็มักจะงดเว้นการแสดงพฤติกรรมนั้น และหลักพื้นฐานของทฤษฎีปัญญาสังคม คือ กระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยทั้งกระบวนการทางปัญญาและทักษะการตัดสินใจของผู้เรียน การเรียนรู้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน ซึ่งหากผู้ให้ข้อมูลมีบุคคลต้นแบบจะช่วยสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย (โทโมเอะ, 2551) และอาจกล่าวได้ว่าการมีต้นแบบเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการมีเป้าหมายในชีวิตด้วย ดังนั้นกิจกรรม My idol จึงมีความสำคัญที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นค้นพบเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ด้วยบุคคลต้นแบบที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญและความเชื่อมโยงของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับเป้าหมายในชีวิตจากกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย

3.1.3 กิจกรรมที่ 3 My purpose in life is... วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายการรับรู้เป้าหมายชีวิตของตนเอง โดยที่มิวิจัยได้เตรียมกิจกรรม “เป้าหมายในชีวิตของฉันคือ...” ซึ่งเป็นการเขียนบรรยายการรับรู้เป้าหมายในชีวิตด้วยความสมัครใจและสะท้อนคิดร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูล ซึ่งพบว่าการมีเป้าหมายในชีวิตของแต่ละรายเกิดขึ้นในช่วงเวลาและวัยที่ต่างกัน บางรายกล่าวว่าเป้าหมายในปัจจุบันเปลี่ยนไปจากเป้าหมายในอดีต และบางรายยังกล่าวว่าตนเองมีเป้าหมายในชีวิตหลายประการ อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลทุกรายรับรู้เป้าหมายในชีวิตในด้านบวกและเป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

3.1.3.1 เป้าหมายในชีวิตคืออนาคตที่เรากำหนดได้ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิตที่ว่า การมีเป้าหมายในชีวิตเปรียบเสมือนกับการมีทิศทางในการดำเนินชีวิต การมีเข็มทิศที่ช่วยกำหนดเส้นทางเดินชีวิต และเมื่อกำหนดทิศทางชีวิตทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและที่สำคัญคือทิศทางในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่ตนเองเป็นกำหนด ซึ่งชีวิตจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวไว้ว่า

เป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องที่เรากำหนดชีวิตของเราเองว่าเราจะทำอะไรในอนาคต และมีเป้าหมายจะทำอะไรในวันข้างหน้า เรียนสายไหนเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต... ผมเป็นลูกชายคนโตจะต้องสืบกิจการต่อจากพ่อเพื่อให้พ่อไม่ต้องทำงานเหนื่อย พ่อเหนื่อยมามากแล้ว... ผมคิดว่าผมต้องเรียนเทคนิคให้จนได้เพื่อจะได้ทำงานที่ต้องการ ไม่ต้องลองผิดลองถูก

3.1.3.2 เป้าหมายในชีวิตเป็นความสำเร็จที่อยู่ปลายทางของความพยายาม ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวว่า ผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตจะเป็นผู้ที่มีอนาคตที่ดีและประสบความสำเร็จ เพราะการมีเป้าหมายเปรียบเสมือนการมีแรงเสริมและแรงจูงใจให้มองไปที่จุดหมายปลายทางของชีวิต ได้มีโอกาสวางแผนการดำเนินชีวิต และเกิดความมุ่งมั่น ในการทำจุดหมายปลายทางชีวิตที่วางไว้ให้เป็นจริง ที่จะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีคือการมีอนาคตที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

เป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องมีเพราะสื่อถึงการมีอนาคตที่ดี และมีการวางแผนว่าเราจะมีอนาคตที่ดีได้อย่างไร... ถ้าเราพยายามและตั้งใจกับสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้เราก็จะมีอนาคตที่ดีตามหวังไว้ในชีวิต... สำหรับหนูกามีเป้าหมายในชีวิตที่จะเป็นดริยางค์ทหารเรือ ทำให้มีความหวัง มีความตั้งใจในสิ่งที่ยากเป็น สิ่งที่ยากทำ ส่งผลดีทำให้ทำในสิ่งนั้นอย่างตั้งใจไว้ เพื่อให้มีอนาคตที่ดีๆ และพยายามเพื่อให้จุดมุ่งหมายที่เป็นจริง

การมีเป้าหมายในชีวิตมีผลต่อชีวิต คือ ทำให้เรามีแรงจูงใจและสามารถวางแผนในการปฏิบัติหรือวางแผนทางในชีวิตได้อย่างถูกต้อง... ทำให้เราได้มองเห็นอนาคตของ ตนเองที่เราอยากสร้างขึ้นมา... ทำให้เรากำหนดสิ่งที่จะทำและพยายามที่จะทำสิ่งที่เรากำหนดไว้ให้ได้

3.1.3.3 เป้าหมายในชีวิตคือการฟันฝ่าเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย กล่าวว่า เป้าหมายในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมาย สิ่งที่คาดหวัง สิ่งที่มีหวังและสิ่งที่จะทำในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นจริงในชีวิตเพื่อการมีชีวิตที่ดี โดยสิ่งที่คาดหวังมีหลายประการ เช่น การศึกษาที่ดี มีชีวิตที่ดี มีงานทำหรือประกอบอาชีพดีและมีครอบครัวดี เพื่อจะได้ช่วยเหลือพ่อแม่และเพื่อการมีชีวิตที่ดี ดังที่กล่าวว่า

ฉันเคยได้ยินคำว่าเป้าหมายในชีวิต ฉันคิดว่าคำว่าเป้าหมายในชีวิต คือ จุดมุ่งหมายที่เราจะต้องไปยืนอยู่ตรงนั้นให้ได้ ไม่ว่าจะมีความลำบากยากเย็นหรือมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ต้องไปให้ถึง...

เหมือนกับคำว่า เป้าหมายมีไว้พุ่งชน

เป้าหมายในชีวิตสำหรับดิฉัน คิดว่าเป็นสิ่งที่เราคาดหวังมาตั้งแต่เด็ก... เราคาดหวังในสิ่งที่เราจะเป็นเราจะทำ และเราต้องทำสิ่งๆ นั้นให้สำเร็จตามที่ฝันไว้ สำหรับฉันอยากเรียนวิศวะ ฉันรู้ว่าไม่ง่าย แต่ฉันจะต้องพยายาม ฉันจะต้องตั้งใจเรียนคณิตศาสตร์

3.1.3.4 เป้าหมายในชีวิตคือกระบวนการแสวงหาหนทางอย่างเป็นขั้นตอน ด้วยเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงและปรับเปลี่ยนเมื่อช่วงเวลาเปลี่ยนไป (Muis & Edwards, 2009) และผลที่เกิดขึ้นจะผสมผสานระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลบางรายจึงอธิบายเป้าหมายในชีวิตเชื่อมโยงกับกระบวนการไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งประกอบด้วยการวางแผนที่ดี การมีความมุ่งมั่นพยายาม การ

ใช้ศักยภาพหลายด้านและการแก้ปัญหาหลายรูปแบบ โดยผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเปรียบเทียบการไปถึงเป้าหมายในชีวิตกับความพยายามหาคำตอบใจหทัยคณิตศาสตร์ที่จะต้องลองผิดลองถูกหลายครั้งจึงจะได้คำตอบที่ถูกต้อง ดังที่กล่าวไว้

ฉันคิดว่าเป้าหมายในชีวิตก็เหมือนโจทย์คณิตศาสตร์ที่ต้องหาทางคิด และลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้งกว่าจะได้คำตอบ และเช่นกันถ้าเรามีเป้าหมาย เราก็ต้องคิด และลองทำมันจนกว่าจะไปถึงฝัน... และเราอาจจะต้องลองหลายวิธี

3.1.3.5 เป้าหมายในชีวิตเกี่ยวข้องกับงานในอนาคตและการมีชีวิตที่ดี การสัมภาษณ์เจาะลึก สทนากลุ่ม ร่วมกับการเขียนบรรยายความรู้สึกในประเด็นที่ว่า “เป้าหมายชีวิต คืออะไร” ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายเป้าหมายในชีวิตเชื่อมโยงกับการประกอบอาชีพที่คาดหวังในอนาคต โดยอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองใฝ่ฝัน เช่น ช่างยนต์ นักการทูต ทหาร ตำรวจ พยาบาล ทันตแพทย์ แพทย์ พร้อมอธิบายเหตุผลที่มีความสนใจต่ออาชีพนั้นๆ เช่น ต้องการทำในสิ่งที่ตนเองรัก ต้องการช่วยเหลือพ่อแม่ สังคม และประเทศชาติ รวมถึงเพื่อสร้างความภาคภูมิใจและความสุขให้กับตนเองและบุคคลที่รัก ดังที่กล่าวว่า

ผมอยากเป็นช่างเหมือนพ่อ อยากทำงานแทนพ่อ ซ่อมเครื่องยนต์แทนพ่อ ผมเห็นพ่อเหนื่อย เมื่อเห็นพ่อเหนื่อยผมอยากช่วยพ่อ ผมเคยสงสัยว่า พ่อทำงานทำไม แต่ตอนนี้ผมรู้ว่าพ่อต้องทำงานหาเงินเลี้ยงครอบครัวเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข ผมจึงอยากช่วยพ่อทำงาน

จากการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้เป้าหมายชีวิตใน 2 รูปแบบ คือ เป้าหมายชีวิตเป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิต เช่น การมีแรงจูงใจ และเป้าหมายในชีวิตเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เช่น การมีอาชีพที่มั่นคง และการมีอนาคตและมีชีวิตที่ดี ซึ่งการรับรู้ทั้ง 2 แบบดังกล่าวมีผลทางบวกต่อการดำเนินชีวิต เพราะการตั้งเป้าหมายในชีวิตไม่ได้หมายถึงการบรรยายรายละเอียดทุกขั้นตอนของอนาคต แต่เป็นการตัดสินใจเลือกทิศทางให้ชีวิตซึ่งจะส่งผลให้การดำเนินชีวิตดำเนินไปอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ (โทโมเอะ , 2551) สำหรับคุณลักษณะที่มีผลต่อการรับรู้ความหมายและเป้าหมายในชีวิต สามารถสรุปได้ 6 ประการ ดังนี้

1) ความใส่ใจ มุ่งมั่น ตั้งใจ และพยายามของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และสะท้อนให้เห็นว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยคุณลักษณะสำคัญในตนเอง คือ ความใส่ใจ มุ่งมั่น ตั้งใจ และพยายามที่ทำให้มีแรงผลักดันเพื่อสู่ความสำเร็จ ที่ว่า “เป้าหมายของเราจะเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีความพยายามและตั้งใจกับสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้” และเมื่อมีความรัก ความใส่ใจ มุ่งมั่น ทำให้มีแรงผลักดันเพื่อสู่ความสำเร็จ และทำให้รู้สึกสนุกและท้าทาย ดังที่กล่าวว่า

ถ้าหนูได้เป็นวิศวกรจริงๆ หนูจะสร้างบ้านให้ครอบครัว หนูจะตั้งใจเรียนเพื่อที่จะทำให้เป้าหมายของหนูเป็นจริงเพราะหนูรักอาชีพนี้มากที่สุดและหนูจะทำให้สำเร็จให้ได้

2) ความรักตนเองและต้องการที่จะมีอาชีพที่ดี มีเกียรติและมีชีวิตที่ดี การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความรักตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างเป้าหมายในชีวิต เช่น ระหว่างการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยมีคำถามแก่ผู้ให้ข้อมูลว่า “นักเรียนคิดว่าจะมีโอกาสประสบกับปัญหาในชีวิต เช่น ตั้งครมภ์ในวัยเรียน เสพสารเสพติด หรือติดเชื่อเอชไอวี หรือไม่ เพราะเหตุใด” ผู้ให้ข้อมูลหลายรายส่ายหน้าพร้อมกัน และตอบว่า “ไม่” โดย 2 รายบอกเหตุผลที่ว่า “อยากมีอนาคต ไม่อยากทำลายอนาคต... ต้องมีอาชีพที่ดี มีเกียรติ” และ 4 รายกล่าวว่า “อยากมีความสุข มีความฝัน และไปให้ถึงความฝัน” แสดงให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต คือ การรักตนเอง มีความต้องการ ที่จะมีชีวิตที่ดี มีอาชีพที่ดี มีเกียรติและมั่นคง สำหรับผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งกล่าวว่า เพราะเรารักตัวเอง เราอยากมีชีวิตที่มีความสุข ถึงต้องตั้งเป้าหมายในชีวิต”

3) ความรักและความกตัญญูต่อบุคคลที่รักและมีพระคุณ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมีเป้าหมายที่จะประกอบอาชีพที่ดี มั่นคง และสุจริตเพื่อจะได้มีเงิน มีรายได้มาเลี้ยงดูพ่อแม่และผู้มีพระคุณ และบางรายยังรับรู้ว่าจะประกอบอาชีพที่ดีทำให้พ่อแม่มีความภาคภูมิใจและมีความสุข ซึ่งแสดงถึงการมีความกตัญญูและเป็นปัจจัยส่งเสริมของการรับรู้ความหมายและเป้าหมายในชีวิต ดังที่กล่าวว่า “การประสบความสำเร็จและมีเงินเดือนสูงๆ เอาไว้เลี้ยงดูพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เราภาคภูมิใจ... เมื่อพ่อแม่ สบายใจ และภูมิใจ เราก็มีความสุข” สำหรับผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ราย ต้องการเป็นพยาบาลเพราะรู้ว่าวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ดี มั่นคง และสามารถนำความรู้มาดูแลสุขภาพของพ่อแม่ และคนรอบข้างได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

การมีเป้าหมายจะเป็นพยาบาลมีผลต่อชีวิตฉันมาก ฉันสามารถดูแลหรือรักษาตัวฉันเอง หรือพ่อแม่คนใกล้ตัวหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการสร้างบุญและมิตรภาพอย่างหนึ่งที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้ ถ้าทำด้วยความเมตตาและตั้งใจ... เป้าหมายของฉันเกิดขึ้นเมื่อตอนฉันยังเด็ก ประมาณประถมศึกษาปีที่ 4 ตอนฉันไปเยี่ยมพี่สาวที่ไม่สบายอยู่โรงพยาบาล ฉันเห็นพยาบาลเดินเข้ามาถาม อาการของพี่สาว เช็ดตัวให้พี่สาว และดูแลพี่สาวเป็นอย่างดี ฉันเห็นรอยยิ้มของพยาบาล เหมือนกับว่ารอยยิ้มนั้นทำให้ผู้ป่วยมีความสุข ฉันเลยอยากเป็นคนที่จะดูแลคนอื่นบ้าง

4) ความเสียสละและการตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม แม้ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมีเป้าหมายในการประกอบอาชีพต่างกัน แต่ได้กล่าวถึงเป้าหมายที่จะช่วยเหลือชีวิตของคนและสัตว์ และสังคมและประเทศชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความเมตตา กรุณา และตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งสิ่งนี้เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการสร้างเป้าหมายในชีวิต ดังที่กล่าวว่า

ความรู้สึกที่ยากเป็นตำรวจเกิดขึ้นตอนที่ผมเห็นคนถูกขโมยของ ถูกข่มขืนในข่าวที่ผมดูทางทีวีและหนังสือพิมพ์ ผมอยากช่วยเหลือพวกเขาให้ปลอดภัย

อยากเป็นสัตวแพทย์เพราะชอบเลี้ยงสัตว์ แต่สัตว์จะป่วยบ้าง ไม่สบายบ้าง จึงอยากช่วย แล้วอีกเมื่อสัตว์ไม่สบายเจ้าของก็ไม่สบายใจไปด้วย ถ้าช่วยสัตว์เขาหายป่วยได้ เจ้าของก็จะสบายใจ และตัวเราก็จะมีความสุข

สำหรับเป้าหมายในชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงมากที่สุด ได้แก่ ความใฝ่ฝันที่จะเป็นครูที่ดี เพราะอยากสอนให้เด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพ ดังที่กล่าวว่า

เป้าหมายในชีวิตอยากเป็นหลายอย่าง ทั้งเป็นเด็กดีของพ่อแม่ อยากเป็นนักเขียน และอยากเป็นครูอนุบาล แต่อยากเป็นครูอนุบาลมากที่สุด... อยากดูแลเด็กๆให้พวกเขาเติบโตมาเป็นคนดีของสังคม ไม่ดี ไม่ช่น เพราะสังคมสมัยนี้มีแต่เด็กก้าวร้าว ขาดวินัยที่ไม่ได้ปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้นเป้าหมายในชีวิตของฉัน คือ การเป็นครูสอนอนุบาล

5) การมีบุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิต ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย กล่าวถึงการมีต้นแบบในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านการใช้ชีวิตและการประกอบอาชีพ บุคคลต้นแบบทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกประทับใจ ชื่นชม ภาคภูมิใจ จุดประกายความฝัน ค้นหาแนวทางชีวิตและวางแผนการดำเนินชีวิตที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตเป็นจริง ดังที่กล่าวว่า “การมีแบบอย่างหรือไอดอลเป็นสิ่งที่ช่วยจุดประกายความฝัน” ซึ่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างมาจากทั้งบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด เพื่อนบ้าน หรือบุคคลอื่นที่ประกอบอาชีพที่ใฝ่ฝันหรือประสบความสำเร็จในชีวิต ดังที่กล่าวว่า

พ่อเป็นแบบอย่าง เพราะพ่อทำงานหนัก ไม่เคยบ่น พ่อทำงานตั้งแต่ 8 โมงเช้าถึง 3-4 ทุ่ม คิดว่าเพราะรักลูก ทำให้คิดว่าผมต้องขยัน อดทน... ผมภูมิใจที่มีพ่อ

เป้าหมายคือการเรียนจบดอกเตอร์ (ดร.) ด้านการโรงแรม เพราะเป็นงานที่สนุก น่าสนใจ ได้พบปะผู้คนมากมาย และได้สื่อสารกับชาวต่างชาติ... เป้าหมายเกิดขึ้นตอนชั้น ม.2 เมื่อนำของฉันทบการโรงแรมได้พาไปทำงานที่ภูเก็ต ฉันได้คุยภาษาอังกฤษ ทำให้ฉันคิดว่างานนี้น่าสนใจและสนุก น่าเป็นตัวอย่างของฉันทำให้อยากทำงานการโรงแรม และเป็นตัวอย่างที่น่าทำงานแล้วเอาเงินมาเลี้ยงดูยาย

6) การถูกกระตุ้นด้วยคำถามจากครอบครัวที่ว่า “โตขึ้นจะเป็นอะไร” ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า การคิดถึงเป้าหมายในชีวิตเกิดจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างที่กระตุ้นถามด้วยคำถาม เช่น “โตขึ้นจะเป็นอะไร” และ “จบ ม.3 แล้ว จะไปเรียนที่ไหน” ด้วยคำถามดังกล่าวเป็นสิ่งที่กระตุ้น

ให้เริ่มคิดถึงเป้าหมายในชีวิต ช่วยให้คิดทบทวนว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร และเริ่มวางแผนการเรียนเพื่อการมีอาชีพที่ดี และไม่เป็นภาระของบุคคลอื่น ดังที่กล่าวว่า

เป้าหมายในชีวิตเป็นคำพูดที่พ่อแม่พูดกับหนูเสมอ ยิ่งตอนมัธยมศึกษาปีที่ 3 พ่อพ่อแม่พูดคำนี้ขึ้นมา เรายังก็นำคำนี้ไปคิดทบทวนทุกครั้งว่า แล้วเป้าหมายในชีวิตของเรานั้นเป็นอย่างไร เรามีความคาดหวังอะไรบ้าง อนาคตในภายภาคหน้าอยากเป็นอย่างไร... ทำให้ได้คำตอบว่า การเรียนหนังสือให้จบมีงานที่ดีตามความถนัด เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ไม่เป็นภาระของสังคม เพื่อพ่อแม่จะได้ไม่ต้องห่วง

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการทำความเข้าใจเป้าหมายในชีวิต และแนวคิดที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายในชีวิต ทีมวิจัยได้ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสรุปความหมายและความสำคัญของเป้าหมายในชีวิตโดยให้ผู้ให้ข้อมูลเขียนคำ 3 คำอีกครั้งหนึ่งและพบว่าผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของเป้าหมายในชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้ พร้อมทั้งสรุปความสำคัญของการมีคุณค่าในตนเอง การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ความกตัญญูกตเวทีก และการมีแหล่งสนับสนุนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีเป้าหมายในชีวิต โดยคุณลักษณะที่สำคัญและมีผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงมาจากทั้งภายในตนเองและภายนอกตนเอง โดยเฉพาะความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การกระตุ้นจากครอบครัว และการมีต้นแบบของสมาชิกในครอบครัวมีผลต่อการรับรู้เป้าหมายในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่น โดยอธิบายว่าการสนับสนุนจากครอบครัว ช่วยให้ให้สมาชิกรับรู้ถึงโอกาสและความคาดหวังที่นำมาซึ่งความคาดหวังในการเรียนหรือการประกอบอาชีพ (Brassai, et al., 2011; Massey, et al., 2008)

3.2 การเรียนรู้ปรัชญาของในหลวง “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

จากการทำความเข้าใจแนวคิดเป้าหมายในชีวิตผ่านกิจกรรม My Idol ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และศึกษาชีวิตของบุคคลต้นแบบที่ประทับใจและบุคคลสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง คือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระองค์ ดังนั้นจึงสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้แนวคิดที่ 2 คือ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ซึ่งเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทยให้ใช้เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้องอย่างเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ไม่เสี่ยง (คณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, มปป; จิรายุและปรียานุช, 2553) ในการเรียนรู้ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ทีมวิจัยร่วมกับผู้ให้ข้อมูลได้ดำเนินการดังนี้ (1) ร่วมอภิปรายความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล (2) ยกตัวอย่างวิธีการที่แสดงออกถึงการใช้ชีวิตแบบพอเพียง และ (3) เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ณ ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ในการศึกษาคุณานอกสถานที่ผู้ให้ข้อมูลได้ศึกษาคุณานพร้อมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 ห้อง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้รับใบงานซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมเดี่ยว จำนวน 3 ใบงาน โดยมีกติกาในการแบ่งกลุ่ม คือ แบ่งกลุ่มละ 8-10 คน โดยแต่ละกลุ่มจะต้องมีนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และจะต้องมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม และเรียนรู้การทำงานกับผู้ที่มีความต่างกันเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน

โดยใบงานที่ 1 “รู้จักเพื่อนและน้อง... ของเรา” กำหนดให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนพูดคุยกับเพื่อน จำนวน 1 คน และพูดคุยกับน้องนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน ในประเด็นเกี่ยวกับสิ่งสำคัญในชีวิตและบันทึกเรื่องราวของเพื่อนและน้อง ลงใน “กระดาษบันทึกความทรงจำ... ที่ประทับใจ” ใบงานที่ 2 “สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทีมวิทยากรและจะนำไปใช้ในชีวิต” โดยอธิบายลงในกระดาษ flip chart และนำเสนอกลุ่มละ 5 นาที และใบงานที่ 3 “สิ่งที่รู้และการนำไปปฏิบัติ” ซึ่งเป็นงานที่ทำการบ้านและทำเป็นรายบุคคล

สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมครั้งนี้มีหลายประการด้วยกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้มีคำพูดสะท้อนถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้ไว้อย่างครอบคลุมทั้งในการสำนึกบุญคุณของทีมวิทยากรที่ให้ความกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำและฝึกปฏิบัติ การสำนึกถึงความกรุณาของแม่ครัว การสำนึกถึงความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อสุขภาพกายและใจ และการตระหนักถึงความสำคัญของความพอเพียง ดังที่กล่าวไว้ว่า “ได้อะไรที่มากกว่าคำว่าความรู้ รู้สึกว่าคนเราไม่ต้องพึ่งหมอกก็ได้ ให้พึ่งตนเองไว้ก่อน รู้สึกดีกับคุณลุง คุณพี่รินทร์ และพี่ๆ แม่ครัวพ่อครัวที่ให้ความสุขและอาหารมีออ่อย รู้สึกได้รับมิตรภาพเพิ่มเติม ได้เปิดโลกกว้างอยู่กับธรรมชาติ อยู่กับอาหารอินทรีย์ที่ดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ดีที่สุดเลยครับ และได้รู้ถึงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่าเราไม่จำเป็นต้องทำอะไรฟุ่มเฟือย เพราะรอบๆ ตัวเรามีสิ่งมีค่าอยู่” และสามารถสรุปสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้โดยสะท้อนผ่านใบงานทั้ง 3 ใบ ดังนี้

3.2.1 การเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบพอเพียง ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนได้ชัดเจนว่าการร่วมกิจกรรม

ในครั้งนี้ โดยได้ฟังการบรรยายพร้อมการฝึกปฏิบัติจริงทำให้เข้าใจการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง เช่น การปลูกผักร่วมกัน ซึ่งการปลูกผักปลอดสารพิษช่วยด้านการใช้จ่ายพอประมาณและประหยัด การเก็บออม การทำน้ำยาเอนกประสงค์ การนำของเหลือใช้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งช่วยพ่อแม่ประหยัดเงิน และช่วยรักษาสีสิ่งแวดล้อม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ว่า “รู้สึกที่เราควรพอเพียงและประหยัด และเราควรทำตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” และ “รู้ว่าความพอเพียง ประหยัด ดีต่อเรา” ที่สำคัญวิทยากรได้ยกตัวอย่างความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และมีแบบอย่างที่ดี ดังที่เขียนสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ว่า “ในหลวงทรงเป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงถึงแม้พระองค์เป็นพระมหากษัตริย์แต่พระองค์กลับใช้ของทุกอย่าง อย่างรู้คุณค่า”



ด้วยวิทยากรได้แนะนำการมีภูมิคุ้มกันในตนเองแก่ผู้ให้ข้อมูลวัยรุ่นหลายประเด็น เช่น การมีเหตุมีผลในการเลือกซื้อสินค้า การหลีกเลี่ยงยาเสพติด และการรู้จักปฏิเสธในกรณีที่ถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่าได้เรียนรู้การปฏิเสธ ซึ่งแสดงถึงการใช้ชีวิตแบบมีเหตุมีผลที่จะนำไปสู่การเพิ่มภูมิคุ้มกันภายในตนและเป็นการใช้ชีวิตแบบพอเพียงรูปแบบหนึ่งสำหรับวัยรุ่น

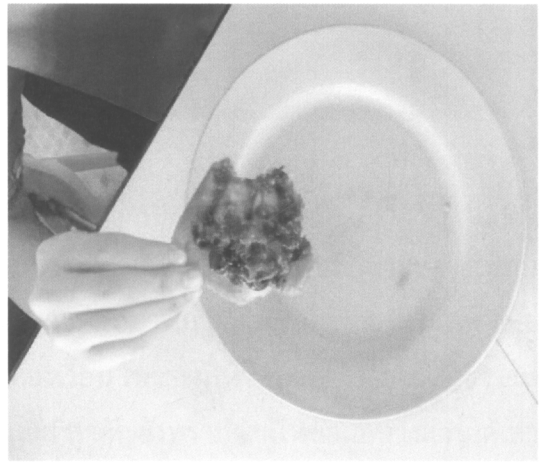
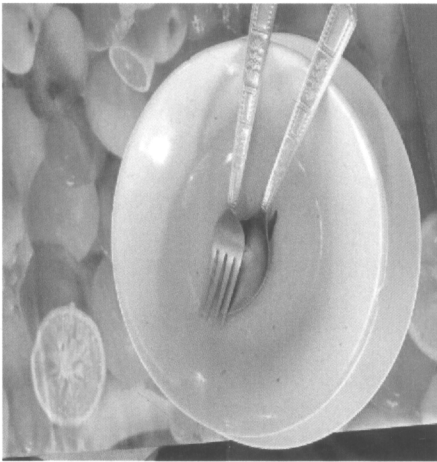
3.2.2 การแสดงความเคารพและกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ กิจกรรมสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสเรียนรู้การเคารพผู้ใหญ่และความกตัญญู คือ การกล่าวสวัสดีต่อผู้ที่อาวุโส การให้เกียรติผู้อาวุโส และการแสดงความขอบคุณต่อวิทยากรที่กรุณาให้ความรู้แก่ผู้ให้ข้อมูล และวิทยากรได้จัดกิจกรรมให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความขอบคุณต่อคุณครูที่มาร่วมกิจกรรมและทีมวิจัยโดยการคลานเข้าและกล่าวขอบคุณซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูและเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพจิตวิญญาณ



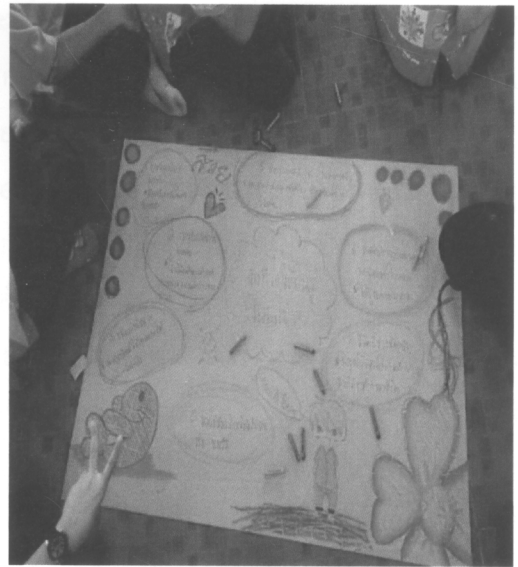
3.2.3 การฝึกระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ ด้วยการจัดกิจกรรมที่หลากหลายโดยท่านวิทยากร เช่น การถอดรองเท้าอย่างเป็นระเบียบ การเข้าแถวและรอคิวรับประทานอาหารเช้า การรอเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม และการล้างจานด้วยตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการมาศึกษาดูงานในครั้งนี้ได้ฝึกระเบียบวินัยและความรับผิดชอบอย่างชัดเจน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ว่า “ถอดรองเท้าเป็นระเบียบ ไม่กินผักแต่กินเนื้อสัตว์-จะกินผักเพิ่มขึ้นและลดเนื้อสัตว์ และปลูกผักไม่เป็น -ปลูกผักเป็น และรู้วิธีปลูกผัก” และอาจกล่าวได้ว่าผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้และปฏิบัติการดูแลสุขภาพทางสังคมและปัญญามากขึ้นจากการร่วมกิจกรรมนี้

3.2.4 การตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพและการดูแลสุขภาพ วิทยากรได้บรรยายระบบการย่อยอาหารของมนุษย์และอาหารที่ควรรับประทาน พร้อมนำเสนอภาพการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรค มะเร็ง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนการเรียนรู้ไว้ว่าควรปลูกผักปลอดสารพิษและสารอินทรีย์เพื่อรับประทานเอง ควรเลือกใช้น้ำมันในการปรุงอาหารอย่างระมัดระวัง งดการดื่มน้ำอัดลม และลดการรับประทานเนื้อสัตว์ และรับประทานผักให้มากขึ้น เช่น รับประทานมะเขือเพราะมีธาตุเหล็กสูง ปรุงอาหารที่ทำได้จากท้องถิ่นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพกายมากขึ้นจากการที่วิทยากรได้เน้นย้ำในการร่วมกิจกรรมครั้งนี้

3.2.5 การปลูกฝังความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม การเรียนรู้ด้านนี้วิทยากรได้สอนผ่านกิจกรรมการอ่านกลอนก่อนพักรับประทานอาหารกลางวันที่สอนให้รู้คุณค่าของอาหาร และการฝึกปฏิบัติในระหว่างพักรกลางวัน โดยอาหารกลางวันเป็นอาหารมังสวิรัตที่ปรับรายการอาหารให้สอดคล้องกับวัยของผู้ให้ข้อมูล และวิทยากรเน้นย้ำการรับประทานอาหารเช้าให้หมดจานเพื่อระลึกถึงบุญคุณของชาวนาที่ปลูกข้าว การแยกเศษอาหารเพื่อนำไปใช้ทำปุ๋ยและช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม และการล้างจานด้วยตนเองด้วยน้ำยาเอนกประสงค์ที่ทำเองจากเปลือกผลไม้ ซึ่งนอกจากจะปลูกฝังเรื่องความกตัญญูแล้วยังเป็นการปลูกฝังความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและส่วนรวมด้วย



3.2.6 การปลูกคุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรม โดยวิทยากรได้บรรยายเกี่ยวกับความสำคัญของการรักษาศีล 5 ที่ช่วยกำกับชีวิต การนำหลักศีล 5 มาปรับมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การไม่พูดคำหยาบ การรับประทานอาหารเช้าให้ถึงคุณค่าของอาหารและความลำบากของชาวนา (ดังกล่าวข้างต้น) และการร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี เพื่อส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ และพระมหากษัตริย์ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนความรู้สึกไว้ว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้นี้มีความสุขสนุกสนาน และรู้สึกรักและเคารพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ว่า “รู้สึกรักและเคารพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” และ “ได้รู้ว่าในหลวงทำเพื่อประชากร เพราะเป็นห่วงเป็นใยราษฎร”



3.2.7 การได้ฝึกความสามัคคี ผู้ให้ข้อมูลประมาณครึ่งหนึ่งกล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ เกี่ยวข้องกับความสามัคคี เพราะการจัดกิจกรรมทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างเพื่อน และรุ่นน้องซึ่งมีความสุขและเกิดความสามัคคี นอกจากนี้ในสัปดาห์ต่อมาที่มิวจัดได้ขอให้ตัวแทนผู้ให้ข้อมูล จำนวน 2 ราย กล่าวสรุปสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนอีกครั้งหนึ่งในห้องเรียน เพราะผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้เข้าร่วม กิจกรรมนี้ทั้งนี้เพื่อการเรียนรู้ร่วมกันและแบ่งปันซึ่งกันและ และที่สำคัญยังทราบว่าผู้ให้ข้อมูลบางส่วนได้เล่า ประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ให้เพื่อนที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมฟังแล้วด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่ประทับใจ แสดงออกถึงความมีน้ำใจและอาจบ่งบอกถึงการให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ด้วย



3.3 การเชื่อมโยงแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ “การดูแลสุขภาพองค์รวม”

เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มีความเข้าใจความสำคัญของแนวคิดเป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทีมวิจัยร่วมกับผู้ให้ข้อมูลจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนการรับรู้ความมีคุณค่าใน

ตนเอง การตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต และเชื่อมโยง 3 แนวคิดเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเส้นทางชีวิต โดยจัดกิจกรรมผ่านการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มใน 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) Miracle of human beings และ (2) My life is important than money ดังรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 กิจกรรมที่ 1 Miracle of human beings กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูล ทบทวนการรับรู้ความมีคุณค่าในตนเอง การตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต ปัจจัยที่มีผลต่อการไปถึงเป้าหมายในชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพองค์รวมของตนเอง

การจัดกิจกรรมครั้งนี้แบ่งผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 5 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มจะได้รับคำถามกลุ่มละ 1 คำถาม ได้แก่ (1) นักเรียนคิดว่าชีวิตของนักเรียนมีความสำคัญกับใครบ้าง และสำคัญอย่างไร (2) นักเรียนมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร (3) นักเรียนอยากเห็นตนเองเป็นอย่างไรในอนาคต (4) นักเรียนจะต้องทำอะไรให้เป้าหมายในชีวิตเป็นจริง และ (5) นักเรียนคิดว่าจะมีอุปสรรคใดบ้างที่จะทำให้เป้าหมายไม่เป็นจริง และจะแก้ไขหรือป้องกันอย่างไร เมื่อแต่ละกลุ่มร่วมตอบคำถามในแต่ละคำถามแล้วให้นำเสนอกลุ่มละ 5 นาที และเพื่อนในชั้นเรียนร่วมอภิปราย 3 นาที ซึ่งผลการทำกิจกรรมสามารถสรุปได้ดังนี้

3.3.1.1 การรับรู้ถึงความสำคัญและคุณค่าของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 กล่าวว่า การได้ตอบคำถามข้อนี้รู้สึก “ภาคภูมิใจในตนเอง” ทำให้มีคุณค่าในตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูลสรุปความสำคัญและคุณค่าในตนเองที่นำมาซึ่งความภาคภูมิใจไว้ 5 ประการ ได้แก่ (1) สามารถพึ่งตนเองได้ และสามารถเอาชนะอุปสรรคด้วยความขยัน (2) เป็นความหวังและเป็นที่ยิ่งของพ่อแม่ (3) เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครู (4) เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติและประเทศในอนาคต และ (5) เป็นความหวังและเป็นที่ยิ่งของพ่อแม่ ช่วยเหลือครู เป็นที่ยิ่งของเพื่อน และช่วยสร้างเสียงหัวเราะให้กับเพื่อน

3.3.1.2 การรับรู้เป้าหมายในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 ได้สรุปเป้าหมายในชีวิตที่สำคัญคือ “การเรียนจบและมีอาชีพที่ดีในอนาคต” โดยกล่าวว่า “เป้าหมายในชีวิต คือ การเรียนจบและมีอาชีพที่ดีในอนาคตเพราะความรู้เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เมื่อเราเรียนจบเรานำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ”

3.3.1.3 อนาคตของตนเองที่อยากเห็น ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 3 กล่าวสรุปอนาคตที่ตนเองอยากเห็น ไว้ 3 ประการ ได้แก่ (1) การสำเร็จการศึกษา เพราะการศึกษามีความสำคัญต่อชีวิตและอนาคต ทำให้มีอาชีพที่ดีและเป็นที่ยิ่งของคนอื่นได้ (2) การมีงานทำที่ดี เช่น มีธุรกิจเป็นของตนเอง ไม่เป็นลูกจ้าง เพราะอยากช่วยเหลือพ่อแม่ ไม่ให้พ่อแม่ลำบาก ไม่เป็นภาระต่อสังคม และไม่เป็นหนี้สิน และ (3) อยากมีความสุข เช่น มีรายได้ มีฐานะดี และมีหน้าตาดี และมีครอบครัวที่มีความสุข

3.3.1.4 การปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 4 ได้สรุปวิธีการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายในชีวิตไว้ 7 ประการ ดังนี้ (1) ต้องการตอบแทนบุญคุณ (2) ต้องการมีค่านับหน้าถือตาในสังคม (3) ขยัน มุ่งมั่น และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (4) ตั้งใจเรียน และค้นหาความรู้อยู่เสมอ (5) มีทักษะในการใช้ชีวิต เช่น การรู้จักปฏิเสธ การเลือกคบเพื่อน (6) ศึกษาประวัติผู้บรรลุเป้าหมาย และ (7) วางแผนอนาคต

3.3.1.5 อุปสรรคของการไปถึงเป้าหมายในชีวิตและวิธีการป้องกัน ผู้ให้ข้อมูลกลุ่ม

สุดท้ายสรุปอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นและมีผลต่อเป้าหมายในชีวิตไว้ 6 ประการ ได้แก่ ดิตเกมส์ ตามเพื่อน พ่อแม่ บังคับ มีแฟนในวัยเรียน ไม่ตั้งใจเรียน และเลือกเรียนในสิ่งที่ไม่เหมาะสม และได้กล่าวถึงวิธีป้องกันอุปสรรคไว้ 7 ประการ ได้แก่ หางานอดิเรกทำ มีความคิดเห็นของตัวเอง คบเพื่อนที่ดี ปรับความเข้าใจกับผู้ปกครอง ไม่ติดแฟน ไม่มีเพศสัมพันธ์ และปรับตัวในเรื่องการเรียน

จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้พบข้อมูลคล้ายคลึงกับกิจกรรมที่ผ่านมา โดยผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสำคัญของตนเองประเด็นหนึ่งคือการเรียน ความตั้งใจเรียน การประสบความสำเร็จในชีวิต และการเป็นคนดี ซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสามารถในการพึ่งตนเอง และเป็นพี่พี่ของบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศสิงคโปร์ ซึ่งเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และอาจจะมีวัฒนธรรมความเป็นอยู่และการใช้ชีวิตใกล้เคียงกับประเทศไทย โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมต้นมีเป้าหมายในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการได้มีโอกาสช่วยเหลือครอบครัว การมีอาชีพที่ดี และการมีฐานะทางการเงินที่ดี (Lee, McInerney, Liem, & Ortiga, 2010) นอกจากนี้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลได้เชื่อมโยงความสำเร็จในชีวิตและเป้าหมายในชีวิตกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การมีทักษะชีวิต และสุขภาวะจิตวิญญาณ เช่น สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ อย่างไรก็ตามอาจจะกล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพองค์รวมไม่ชัดเจนนัก ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นดังที่จะกล่าวถึงต่อไปใน My life is important than money

3.3.2 กิจกรรมที่ 2 My life is important than money กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตและตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาชีวิตให้มีความสุขและมีสุขภาวะที่ดีเพราะ “ชีวิตของฉันมีค่ามากกว่าเงินทอง” โดยกิจกรรมนี้ต่อเนื่องจากกิจกรรม Miracle of human beings เพราะจากการทำกิจกรรมที่ผ่านมาผู้ให้ข้อมูลกลุ่มหนึ่งได้นำเสนอถึงความสำคัญของชีวิตที่จะต้องดูแลรักษา และปกป้อง โดยเปรียบเทียบกับคุณค่าของชีวิตกับเงินที่ว่า “ชีวิตของฉันมีค่ามากกว่าเงินทอง” และผู้ให้ข้อมูลบางส่วนยังไม่ได้แสดงออกถึงความเข้าใจความเชื่อมโยงของสุขภาพกับเป้าหมายในชีวิต ดังนั้นเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม Miracle of human beings ทีมวิจัยจึงได้ฝากการบ้านให้ทำด้วยความสมัครใจ โดยเขียนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ “ชีวิตมีค่ามากกว่าเงินทอง” ซึ่งในสัปดาห์ต่อมาผู้ให้ข้อมูลจำนวน 21 รายได้เขียนความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อความข้างต้นและผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้ร่วมอภิปรายในชั้นเรียน ซึ่งสามารถสรุปประเด็นสำคัญของการรับรู้ถึงคุณค่าในชีวิตที่ควรได้รับการดูแล 3 ประเด็นหลักดังนี้

3.3.2.1 ชีวิตคือสิ่งที่เงินไม่สามารถซื้อได้ ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า “เงินเป็นเพียงวัตถุที่ใช้แลกเปลี่ยนของแต่ไม่มีค่าพอที่จะนำมาแลกเปลี่ยนกับชีวิตของเรา” “ชีวิตที่ดีและมีความสุขไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน” “แม้มีเงิน 100 ล้าน ก็ไม่สามารถซื้อชีวิตได้” “คุณคิดว่าชีวิตคุณมีค่ามั๊ยครับ ถ้าคุณตอบว่ามีค่าผมจะไม่สารถายต่อ แต่ถ้าคุณคิดว่าชีวิตไม่มีค่า ผมก็จะถามว่าถ้ามีคนมาซื้อแขนขาคุณไปแล้วให้เงิน 10 ล้าน คุณจะขายมั๊ยครับก็คงไม่เห็นมั๊ยครับว่าชีวิตของเรามีค่ามากกว่าเงินทอง” “หากมีชีวิตจะสร้างเงินเท่าไรก็ได้ แต่ถ้าไม่มีชีวิตไม่สามารถทำอะไรได้ รวมถึงสร้างเงิน” ดังนั้นจึงต้องรักษาชีวิตเพราะหากชีวิตไม่ดี ไม่มีความสุข สุขภาพไม่ดี เงินก็ไม่สามารถซื้อชีวิตได้

3.3.2.2 ชีวิตคือสิ่งที่ประเมินค่าไม่ได้ ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า “ไม่มีสิ่งใดสำคัญกว่าชีวิตของเรา ชีวิตเรามีค่า มีความสามารถ มีอารมณ์ มีความดี... เงินทองจำเป็นแต่เงินทองซื้อชีวิตไม่ได้ เมื่อหมดลมหายใจเงินทองก็เอาไปไม่ได้... ลองถามตัวเองดูนะครับว่าชีวิตสำคัญมากแค่ไหน” “ชีวิตของคนเรามีค่าไม่สามารถเปรียบเทียบค่าของชีวิตได้... ชีวิตยังมีอะไรให้ทดลองศึกษาอีกมากมาย... เงินเป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของชีวิต... และเงินทอง สิ่งของเป็นสิ่งนอกกายอย่าเอาชีวิตไปเปรียบเทียบหรือแลกกับสิ่งนั้นเพราะเปรียบเทียบกันไม่ได้” “ชีวิตของตัวเองสำคัญที่สุด เพราะถ้ามีชีวิตสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากมายที่ใครอาจจะไม่สามารถทำได้ แม้แต่เงินก็ซื้อไม่ได้ เราทำให้พ่อแม่ภูมิใจ ทำให้เพื่อนมีความสุข หัวเราะ ช่วยเหลือสังคม หรือช่วยเหลือคุณครู” “ชีวิตของเรามีค่า ไม่มีวันที่จะสร้างใหม่ได้ ถ้าเราตายหรือสิ้นชีวิตไป ก็จะไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ” “ไม่สามารถตีค่าได้ว่าชีวิตมีค่าเท่าไร ว่าเป็น 1 ล้าน 2 ล้าน หรือ 3 ล้าน” “ชีวิตมีค่าตั้งแต่ยังไม่ลืมตาดูโลก โดยมีค่าทั้งต่อตนเอง บุคคลอันเป็นที่รัก บุคคลอื่น และสังคม” “เงินไม่สามารถซื้อความสุขได้ ถ้าคุณมีชีวิตคุณสามารถสร้างความสุขได้ ซึ่งความสุขไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงิน... ชีวิตทำในสิ่งที่เงินทำไม่ได้คือสร้างความสุข” ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพ เพราะไม่ว่าคนเราจะรวยล้นฟ้ามากมายเพียงใด แต่หากร่างกายไม่แข็งแรงก็ไม่สามารถได้ทำในสิ่งที่หวังได้

3.3.2.3 ชีวิตมีค่าและไม่สามารถสร้างทดแทนได้และไม่สามารถซื้อขายได้ ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า “พ่อแม่เรารักเรา และท่านก็ไม่ยอมให้ใครมาแลกเรากับเงินทอง” “ถ้ามีคนจะมาซื้อแขนคุณ 50 ล้าน คุณจะเอาไหม คุณก็ไม่มีเอา เพราะชีวิตคุณมีค่า และไม่สามารถซื้อขายได้” “หากไม่มีเงินทองสามารถหาเงินมาทดแทนได้ แต่หากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือหมดอาจจะไม่สามารถทดแทนได้” ดังนั้นจึงควรมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิต ไม่ให้เจ็บป่วย พิกัดหรือเสียชีวิตด้วยเหตุที่ไม่สมควร ชีวิตเป็นของเราแต่เงินทองเป็นของนอกกาย

4. ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1

ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1 สามารถแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยอุปสรรค

4.1 ปัจจัยส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1

ปัจจัยส่งเสริมสำคัญมาจากผู้บริหารของโรงเรียนและคณะครู ผู้ให้ข้อมูล และกลยุทธ์ของทีมวิจัย ซึ่งสามารถสรุปได้ 3 ประการ ดังนี้

4.1.1 การมีส่วนร่วมและสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียน ครูประจำชั้น ครูผู้สอน และครูแนะแนว โดยในการศึกษาในครั้งนี้ทีมวิจัยได้รับการช่วยเหลือ สนับสนุนและอำนวยความสะดวกจากผู้บริหารของโรงเรียนและครูที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ผู้บริหารสนับสนุนให้ทีมวิจัยได้ดำเนินการวิจัยในโรงเรียน รวมทั้งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย สำหรับครูประจำชั้นและครูผู้สอนได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ และให้เกียรติมาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตัดสินกิจกรรมต่างๆ และครูแนะแนว ซึ่งเป็นผู้สนับสนุนหลัก โดยครูแนะแนวช่วยจัดชั่วโมงเรียนที่ทีมวิจัยสามารถร่วมทำกิจกรรมกับผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ประสานงานกับผู้ให้ข้อมูล ผู้ปกครองผู้ให้ข้อมูลและผู้บริหารของโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญในการออกแบบกิจกรรมและร่วมกิจกรรมด้วย

4.1.2 การเริ่มต้นทำกิจกรรมโดยใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิต แนวคิดเป้าหมายในชีวิตเป็นแนวคิดที่ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นให้ความสำคัญ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่คิดถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sawyer et al., 2012) และมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ให้ข้อมูลโดยตรง ดังนั้นการเริ่มกิจกรรมด้วยความเข้าใจแนวคิดเป้าหมายในชีวิตจึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลให้ความสนใจและมีส่วนร่วมทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าด้วยแนวคิดที่ทีมวิจัยนำมาสอนเป็นแนวคิดใหม่ที่ยังไม่เข้าใจมากนักแต่อาจจะมีความสำคัญ ดังนั้นจึงให้ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยสังเกตได้ว่านักเรียนกว่าร้อยละ 85 มีความกระตือรือร้นที่จะมาร่วมกิจกรรม แม้เมื่อทีมวิจัยมาร่วมทำกิจกรรมในช่วงเวลา 12.50 น. ซึ่งคาบเกี่ยวกับช่วงเวลาพักกลางวัน แต่ผู้ให้ข้อมูลจะมาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ และบางรายบอกว่ายังไม่รับประทานอาหารกลางวันเพื่อที่จะร่วมกิจกรรมกับทีมวิจัย ดังนั้นทีมวิจัยจึงนำขนมไปฝากซึ่งแสดงถึงความห่วงใยดังกล่าวไปแล้วข้างต้น

4.1.3 การมีกลยุทธ์การเสริมแรงและการให้กำลังใจด้วยวิธีการต่างๆ ทีมวิจัยเสริมแรงด้วยวิธีการต่างๆ เช่น (1) กล่าวคำชมเชยและการให้รางวัลเล็กๆน้อยๆ เมื่อผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม เช่น การเสียสละเวลาในการถ่ายเอกสารงานให้กับเพื่อน การพิมพ์งานและแบบฟอร์มต่างๆให้กับเพื่อน การจัดสถานที่ห้องประชุม การช่วยยกของเพื่อเตรียมประชุมหรือเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน นอกจากทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข และสนุกสนานแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงาม (2) การรับฟังความคิดเห็น การส่งเสริมความกล้าแสดงออก และการให้คุณค่าแก่ทุกคนในการนำเสนอซึ่งความไว้วางใจ ความศรัทธา และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน (3) การทำความรู้จักอย่างเป็นกันเองกับครู และผู้ปกครองเพื่อสร้างความไว้วางใจแก่ผู้ให้ข้อมูลให้มากขึ้น และ (4) การมอบเพิ่มงาน เป็นตัวช่วยที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เก็บรวบรวมการบ้านและเอกสารต่างๆ และได้มีโอกาสทบทวนเพิ่มของตนเอง โดยการมอบเพิ่มเป็นของที่ระลึก เป็นผลจากการที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความตั้งใจและสนใจในการทำกิจกรรมที่ผ่านมา และการมีส่วนร่วมของครูประจำชั้นที่แนะนำว่าเพิ่มเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสนใจและมีความจำเป็น

4.2 ปัจจัยอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1

ปัจจัยอุปสรรคเป็นผลมาจากทีมวิจัยและผู้ให้ข้อมูล ซึ่งสามารถสรุปได้ 3 ประการดังนี้

4.2.1 ข้อจำกัดด้านเวลาของทีมวิจัย ด้วยทีมวิจัยทุกคนมีตารางสอนและนิเทศน์นักศึกษาพยาบาลในวันพุธ-ศุกร์ ของทุกสัปดาห์ ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวตรงกับวันที่กำหนดจัดกิจกรรมกับผู้ให้ข้อมูลคือวันพฤหัสบดี ในเป็นคาบเรียนวิชาแนะแนว เวลาประมาณ 13.00-14.00 น.

4.2.2 ข้อจำกัดด้านช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม ด้วยการจัดกิจกรรมในวันหยุด จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ทั้งนี้เพราะบางคนจะต้องช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานที่บ้านหรือประกอบอาชีพ ดังนั้นจึงพยายามจัดกิจกรรมในวันเปิดเรียน ซึ่งแม้จะมีเวลาค่อนข้างสั้นในการจัดกิจกรรมแต่การจัดกิจกรรมในวันเปิดเรียนทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกคน และหากวันใดที่มีความจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรมในวันหยุด เช่น การไปทัศนศึกษาออกสถานที่ ก็ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลที่ไปร่วมกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และเล่าประสบการณ์ให้เพื่อนฟังในชั้นเรียน

4.2.3 ความพร้อมด้านระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล ในการทำกิจกรรมบางครั้งจะไม่รับฟังการนำเสนอของบุคคลอื่น พูดแทรกหรือทำกิจกรรมอื่นในระหว่างที่เพื่อนกำลังทำกิจกรรมกลุ่ม และขาดความ

รับผิดชอบในการส่งงานและความไม่ตรงต่อเวลา ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาการทางด้านอารมณ์ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ (นิตยา, 2555) และมีความต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น จึงอาจจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

5. ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1

ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ให้ข้อมูล สามารถสรุปได้ 6 ประการ ดังนี้

5.1 มีความเข้าใจ 3 แนวคิด และตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต และการดูแลสุขภาพ และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงมีแรงจูงใจและมีแนวทางที่นำสู่การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า

5.2 รับรู้และตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในชีวิตที่สามารถนำไปปรับใช้ในการวางแผนชีวิตและมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการได้เรียนรู้ชีวิตของบุคคลต้นแบบที่สามารถนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิต และบางรายยังมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างของผู้อื่นด้วย

5.3 ได้ฝึกการวิเคราะห์ตนเองที่นำมาซึ่งการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รับรู้ถึงสิ่งสำคัญในชีวิต และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการนำไปใช้ในการตั้งเป้าหมายในชีวิต และหากผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นได้มีการพัฒนาและตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่า และมีศักดิ์ศรีรวมถึงการมีความเชื่อมั่นในความสามารถภายในตน จะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการเรียนและการดำเนินชีวิต (นิตยา, 2555; Bong, 2001)

5.4 เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ทีมวิจัยมีความเชื่อว่าการเรียนการสอนปกติในห้องเรียนครูผู้สอนได้มุ่งเสริมทักษะทางสังคมแก่ผู้ให้ข้อมูลอยู่แล้ว สำหรับการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ทีมวิจัยได้ส่งเสริมเพิ่มขึ้น เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสำคัญของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เรียนรู้การชื่นชมบุคคลอื่น ตระหนักถึงความสามารถของเพื่อน เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “การที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่สามารถที่จะทำได้เพียงลำพังคนเดียว”

5.5 พัฒนาคุณลักษณะของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ได้แก่ การมีคุณธรรม จริยธรรม มีความดีคุณงามความดี มีความเมตตา กรุณาเอื้ออาทรทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น รวมถึงความกล้าแสดงออก

จากวงจรที่ 1 จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญของทั้ง 3 แนวคิด และเริ่มเห็นวิธีการที่จะสร้างเป้าหมายในชีวิตโดยบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งบรรลุเป้าหมายของวงจรที่ 1 และบรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาระดับ 1 ที่มุ่งเน้นให้ผู้ให้ข้อมูลดูแลสุขภาพองค์รวมและด้วยแนวคิดเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญในการสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตและเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพ ดังนั้นในวงจรที่ 1 จึงเริ่มด้วยการสร้างความเข้าใจแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ต่อมาการทำความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเชื่อมโยงทั้ง 2 แนวคิดกับการดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งการดำเนินการในวงจรที่ 1 มีความสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตตามแนวคิดของโควี (Covey) โดยแนวคิดนี้อธิบายว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของชีวิตด้วยตนเอง เพื่อใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความปรารถนาภายในตนเองและความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง

กับบุคคลอื่น และการตั้งเป้าหมายที่ดีจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง มีหลักคิดที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และรับรู้ว่าคุณค่ามีทางเลือกและสร้างทางเลือกให้กับตนเองในการดำเนินชีวิต (โทโมเอะ, 2551)

6. การปรับปรุงแผนเพื่อดำเนินการในวงจรที่ 2

ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 1 สามารถนำไปสู่การปรับแผนในวงจรที่ 2 ได้ดังนี้

6.1 การนำทั้ง 3 แนวคิดสู่การปฏิบัติจริง และเพิ่มกิจกรรมที่สะท้อนความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสุขภาพองค์กรรวมเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิต นอกจากนี้ในการจัดกิจกรรมในวงจรที่ 2 ทีมวิจัยได้ร่วมวางแผนกับครูแนะแนวและพยายามจัดให้สอดคล้องกับตารางเรียนของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงการแก้ปัญหาด้านที่ทีมวิจัยอื่นๆ ดังนี้ (1) การส่งตัวแทนที่ทีมวิจัยมาทำกิจกรรม (2) การปรับเวลาในการทำกิจกรรม เช่น การทำกิจกรรมช่วงพักกลางวัน (3) การประสานและความอนุเคราะห์จากครูแนะแนวในการเชื่อมต่อกิจกรรมต่างๆ และประสานกับนักเรียนเพื่อให้กิจกรรมเกิดความต่อเนื่อง และ (4) ครูแนะแนวช่วยประสานงานกับทีมวิจัยเป็นอย่างดีในการแจ้งช่วงเวลาให้ผู้ให้ข้อมูลไม่มีการเรียนการสอนในวันจันทร์หรืออังคาร เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมในช่วงที่ 2 มีความราบรื่นมากขึ้น

6.2 การส่งเสริมระเบียบวินัย และความรับผิดชอบของผู้ให้ข้อมูล โดยทีมวิจัยและผู้ให้ข้อมูลกำหนดกติการ่วมกัน ซึ่งประกอบด้วย 8 ข้อ ได้แก่ 1) มีน้ำใจ เสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีจิตสาธารณะ 2) พึงเหตุผลของผู้อื่น พึงเสียขังมาก 3) รู้กาลเทศะ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน 4) มีความรับผิดชอบ 5) มีความสามัคคี 6) มีความซื่อสัตย์ 7) กล้าแสดงออก และ 8) พุดจาสุภาพ ซึ่งการกำหนดกติการ่วมกันมีความสอดคล้องกับพัฒนาการด้านจริยธรรมและความรับผิดชอบของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่น (ณัฐพรหม, 2553) และทีมวิจัยเตรียมกิจกรรมเพื่อสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความกตัญญู กตเวที และคุณลักษณะของคนดีในทุกกิจกรรม และพยายามสะท้อนให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จและมีความสุขไม่ได้หากปราศจากความดีและความมีวินัย

6.3 การส่งเสริมการกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและการสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้มีโอกาสเป็นตัวแทนในการติดต่อประสานงานกับทีมวิจัยเพื่อให้ได้มีโอกาสแสดงถึงศักยภาพของทุกคนและส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง

6.4 การสนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคคลที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ได้แก่ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และครูผู้สอน เพื่อเกิดกระบวนการช่วยเหลือเกื้อกูลและสร้างความไว้วางใจ

วงจรที่ 2 นำแนวคิดที่รู้ สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต

วงจรที่ 2 เป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลนำ 3 แนวคิด สู่การวางแผนชีวิตของตนเอง โดยวงจรที่ 2 ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (2) ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2 และ (3) ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2 ดังรายละเอียด ดังนี้

1. การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง

การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลนำความรู้สู่การออกแบบเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยผสมผสานระหว่างปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม เพื่อที่จะเดินทางไปถึงเป้าหมายของชีวิต โดยกิจกรรมที่สำคัญในขั้นตอนการกำหนดเส้นทางชีวิต ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ My dreams come true, Together... we can, My promises, Inspiration by senior friends, Being a good person, และ The Mirror... Reflection โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 กิจกรรมที่ 1 My dreams come true

กิจกรรม My dreams come true เส้นทางสู่ฝันและสานฝันให้เป็นจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลฝึกปฏิบัติการวางแผนเป้าหมายในชีวิต โดยออกแบบกิจกรรมที่จะเดินทางไปถึงเป้าหมายในชีวิต ซึ่งบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม พร้อมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1.1.1 ผู้ให้ข้อมูลได้วาดภาพพร้อมระบายสีเส้นทางชีวิตของตนเอง โดยเส้นทางชีวิตดังกล่าวได้ระบุถึงสิ่งที่ตนเองอยากเป็นเมื่อมีอายุ 14 ปี 18 ปี และ 22 ปี พร้อมระบุปัจจัยส่งเสริมที่ช่วยให้ไปถึงอนาคต เช่น ความตั้งใจเรียน การดูแลตนเอง การคบเพื่อนที่ดี การมีความฝัน และการไม่มีแฟนหรือการไม่มีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้เพื่อให้เป้าหมายในชีวิตเป็นจริงให้ได้ และปัจจัยอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นและเก็บภาพไว้ในแฟ้มของตนเอง

1.1.2 ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่มีผลต่อเส้นทางชีวิต โดยระหว่างทำกิจกรรมและเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ทีมวิจัยได้สัมภาษณ์ และสนับสุนนให้ผู้ให้ข้อมูลเขียนบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับ สิ่งยึดเหนี่ยวที่เกี่ยวข้องกับเส้นทางชีวิต โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายเป้าหมายในชีวิตที่มีความเชื่อมโยงกับอาชีพในอนาคต พร้อมอธิบายเหตุผลของความต้องการที่จะประกอบอาชีพนั้นที่สำคัญคือเพื่อตนเอง เพื่อบุคคลอันเป็นที่รัก และเพื่อประเทศชาติ ซึ่งสามารถแสดงออกถึงการมีความกตัญญู และความรับผิดชอบต่อสังคม ประเทศชาติ และอาจจะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการก้าวไปถึงเป้าหมายในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ว่า การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจมีความสำคัญต่อการสร้างเป้าหมายในชีวิต (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2554; Balthip & Purnell, 2014) ซึ่งสามารถสรุปสิ่งยึดเหนี่ยวและเหตุผลของการมีเป้าหมายในชีวิต ได้ดังนี้ (1) เพื่อดูแลช่วยเหลือพ่อแม่ และผู้มีพระคุณ ทั้งการดูแลในมิติร่างกายและการดูแลมิติจิตสังคม และจิตวิญญาณ (2) เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่น สังคม และประเทศชาติ (3) เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและความสุขให้กับตนเองและบุคคลที่รัก (4) เพื่อต้องการทำในสิ่งที่รักและใฝ่ฝัน และ (5) เพื่อได้ประกอบวิชาชีพหรืออาชีพที่ดี มีเกียรติและมั่นคง

จากข้อมูลในครั้งนี้เป็นอีกครั้งหนึ่งที่พบว่าเป้าหมายในชีวิตส่วนหนึ่งของทั้งผู้ให้ข้อมูลชายและหญิงเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ โดยมีเหตุผลที่ต้องการจะช่วยเหลือตนเอง บุคคลอื่นและสังคม ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดี มีเมตตา ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการมีต้นทุนชีวิตที่สำคัญ (สุริยเดว และคณะ, มปป) ซึ่งสะท้อนถึงการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นกลุ่มนี้ และสุขภาวะจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดูแลสุขภาพเพราะเป็นแก่นของชีวิตที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ตนเอง

(who we are) ตระหนักรู้เป้าหมายในการมีชีวิตของตนเอง (our purpose in being) และเป็นแหล่งพลังในตนเอง (our inner resources) (Puchalski, 2010) ที่จะนำมาซึ่งการดูแลสุขภาพองค์รวม นอกจากนี้จากกิจกรรมที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าแม้ผู้ให้ข้อมูลจะเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมปีที่ 3 แต่ทุกคนสามารถวางแผนเส้นทางชีวิตของตนเองได้หากได้รับการส่งเสริมในการปฏิบัติการ และที่สำคัญการฝึกการวางแผนเส้นทางชีวิตยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลฝึกวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่มีผลต่อเป้าหมายในชีวิต เช่น การดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทและมีเหตุมีผลในการดำเนินชีวิต รวมถึงการหาวิธีป้องกันเหตุปัจจัยที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตด้วย จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลสามารถวางแผนชีวิตที่บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพได้ และหากผู้ให้ข้อมูลสามารถค้นพบเป้าหมายในชีวิตและเรียนรู้ในการวางแผนชีวิตของตนเอง อาจจะคาดการณ์ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีเส้นทางชีวิตของตนเองและอาจจะนำมาซึ่งความมั่นคงในชีวิต ทั้งนี้การค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตเป็นปัจจัยภายในตนเองที่สำคัญที่สามารถเลือกและควบคุมได้เอง เปรียบเสมือนการมีเข็มทิศช่วยนำทางชีวิตไปให้ถึงเป้าหมายอย่างมีทิศทาง ซึ่งช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและสงบในชีวิต (ประเวช และเอกอนงค์, 2554; Balthip, 2010, Balthip et al., 2013) ประกอบกับพระพุทธรเจ้าสอนไว้ว่า “จิตมนุษย์สามารถพัฒนาได้” ซึ่งการหล่อหลอมและขัดเกลาจิตใจมีความสำคัญ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมและปลูกฝังอย่างต่อเนื่องเพื่อการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

1.2 กิจกรรมที่ 2 Together... we can

การจัดกิจกรรม Together... we can เป็นการสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนช่วยระดมและร่วมออกแบบกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตด้วยกัน พร้อมระบุความถี่ที่จะต้องปฏิบัติของกิจกรรมนั้นๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลมีกิจกรรมและตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มีความเฉพาะเจาะจง แสดงระยะเวลาที่จะทำงานให้สำเร็จ รวมถึงให้ข้อมูลป้อนกลับและให้รางวัล เพื่อนำมาซึ่งการลงมือปฏิบัติที่ชัดเจนและส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิต (Locke et al., 1981 อ้างตาม ชัยรัตน์, 2554) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.2.1 ผู้ให้ข้อมูลแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นในการ วางแผนกิจกรรมที่จะไปสู่เป้าหมายในชีวิตร่วมกัน โดยแต่ละคนนำประสบการณ์ในการทำเส้นทางชีวิตของตนเองในกิจกรรม “My dreams come true” มาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และเขียนสรุปร่วมกันลงในกระดาน flip chart หลังจากนั้นทั้ง 6 กลุ่ม นำ flip chart ทั้ง 6 แผ่นมาเรียงต่อกัน

1.2.2 ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมทั้งหมดที่แต่ละกลุ่มได้นำเสนอไว้ โดยอภิปรายร่วมกันว่ากิจกรรมใดที่มีผลต่อเป้าหมายในชีวิต ควรคงไว้และกิจกรรมใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิตควรจะตัดออก สำหรับกิจกรรมที่แต่ละกลุ่มคิดมาเหมือนกันก็เลือกเขียน 1 ข้อ

1.2.3 การสรุปและสะท้อนการเรียนรู้ กิจกรรมครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลเลือกกิจกรรมที่จะต้องปฏิบัติเพื่อการไปถึงเป้าหมายในชีวิตทั้งหมด 28 ข้อ ที่สัมพันธ์กับสุขภาพองค์รวมและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และมีความสำคัญต่อการไปถึงเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ทุกคนได้ร่วมออกแบบ “รูปแบบของการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม” ของตนเอง ซึ่งรูปแบบการบันทึกปรากฏในภาคผนวก ง

หากวิเคราะห์กิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตทั้ง 28 กิจกรรมจากการประชุมกลุ่มครั้งที่ 1 และ 20 กิจกรรมในการปฏิบัติครั้งที่ 2 พบว่ากิจกรรมทุกกิจกรรมมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์กิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิต กับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม

กิจกรรม	ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง			การดูแลสุขภาพองค์รวม		
	พอประมาณ	มีเหตุมีผล	มีภูมิคุ้มกัน	กาย	จิตสังคม	จิตวิญญาณ
1.ตั้งใจเรียน			✓			✓
2.อ่านหนังสือ/ทบทวนบทเรียน			✓			✓
3.ทำการบ้าน/แบบฝึกหัด			✓			✓
4.จับกลุ่มติวหนังสือ/เรียนพิเศษ/หาความรู้เพิ่มเติม			✓		✓	
5. ตรงเวลา (เช่น มาโรงเรียน ส่งงาน)		✓			✓	
6.กินอาหารครบ 5 หมู่	✓	✓	✓	✓		
7.กินอาหารตรงเวลา	✓		✓	✓		
8.ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว/วัน			✓	✓		
9.ออกกำลังกาย (30นาที/วัน)			✓	✓		
10.ช่วยทำงานบ้าน			✓			✓
11.ทำงานอดิเรก	✓					✓
12.พักผ่อนเพียงพอ (ไม่นอนเกิน 4 ชม)	✓		✓	✓		
13.เล่นอินเทอร์เน็ตไม่เกิน 2 ชม/วัน	✓					✓
14. ใช้เงินไม่เกิน 50 บ./วัน	✓	✓	✓			✓
15.ซื้อของฟุ่มเฟือย < 3ชิ้น/เดือน	✓	✓				✓
16.เก็บออมเงิน < 10 บ./วัน	✓		✓			✓
17.ไม่มีเพศสัมพันธ์		✓	✓	✓		✓
18.คบเพื่อนดี		✓	✓		✓	
19.ไม่เสพยาเสพติด		✓	✓	✓		✓
20.ไม่เที่ยวกลางคืน		✓	✓			✓

1.3 กิจกรรมที่ 3 My promises

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกจิตสำนึกและฝึกวินัยในการปฏิบัติกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต สะท้อนผลควรปฏิบัติกิจกรรม และให้กำลังใจผู้ให้ข้อมูลในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ผู้ให้ข้อมูลกล่าวคำมั่นสัญญาต่อกันก่อนการปฏิบัติ และผู้ให้ข้อมูลทดลองปฏิบัติกิจกรรมทั้ง 28 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พร้อมลงในแบบบันทึกที่ออกแบบร่วมกัน

1.3.2 ทีมวิจัยประสานกับคุณครูแนะแนวเรื่องการติดตาม และกระตุ้นการปฏิบัติของผู้ให้ข้อมูลในการตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับการติดตามด้วย line ของเพื่อนในห้องโดยทีมวิจัย อย่างไรก็ตามการติดตามรูปแบบนี้ยังไม่มีประสิทธิภาพมากนักเพราะยังติดต่อได้เพียงบางคนและประสานหลังเลิกเรียน ซึ่งพบว่าสำหรับนักเรียนไทย การติดตามโดยครูประจำชั้น ครูผู้สอนยังคงมีความสำคัญและมีประสิทธิภาพ และนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ควรคงไว้ในสังคมไทย เพราะนักเรียนยังคงให้ความเคารพครูและรับรู้ว่าเป็นผู้มีพระคุณ และมีความปรารถนาดีต่อตนเอง

1.3.3 ทีมวิจัยสะท้อนคิดผลการปฏิบัติร่วมกับผู้ให้ข้อมูล และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัจจัยส่งเสริมปัจจัยอุปสรรคที่เกิดขึ้นใน 4 สัปดาห์แรก สำหรับกิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ผู้ให้ข้อมูลจะระบุเหตุผลที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งช่วยให้ทราบเหตุผลและสามารถปรับกิจกรรมได้ชัดเจนมากขึ้น เมื่อวิเคราะห์ผลการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม สามารถแบ่งกิจกรรมออกได้ 4 กลุ่ม ดังนี้

1.3.3.1 กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้มากกว่าร้อยละ 75 ได้แก่ อ่านหนังสือ ทำการบ้าน มาโรงเรียนตรงเวลา กินอาหารครบ 5 หมู่ ทำการบ้าน ไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ตั้งใจเรียน ไม่มีเพศสัมพันธ์ เลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่เสพยาเสพติด ใช้เงินไม่เกิน 50 บาท/วัน และไม่เที่ยวกลางคืน

1.3.3.2 กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ระหว่าง ร้อยละ 50-75 ได้แก่ ออกกำลังกาย ออมเงิน โดยพบว่าบางครั้งไม่ได้ออมเงินเพราะนำไปซื้ออุปกรณ์การเรียน พักผ่อนเพียงพอและไม่นอนดึก บางครั้งพักผ่อนไม่เพียงพอเพราะมีการบ้านมาก เล่นอินเทอร์เน็ตไม่เกิน 2 ชั่วโมง/วัน ทบทวนบทเรียน (เพราะใกล้สอบ) ทำแบบฝึกหัด กินอาหารตรงเวลา เรียนพิเศษ โดยพบว่ามากกว่าร้อยละ 50 เรียนพิเศษ ตรงต่อเวลา และ ดื่มน้ำ 8 แก้ว/วัน

1.3.3.3 กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ระหว่าง ร้อยละ 25-50 ได้แก่ หางานอดิเรกทำ หาความรู้เพิ่มเติม เหตุผลสำคัญของการไม่ได้ปฏิบัติ คือ ไม่ค่อยมีเวลา

1.3.3.4 กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้น้อยกว่า ร้อยละ 25 ได้แก่ ทำบัญชีเงิน โดยกล่าวว่าไม่มีเวลา ผากเงินธนาคาร 300 บาท/เดือน จับกลุ่มติวหนังสือ ทั้งจากเพื่อนและจากแหล่งอื่น ไม่สามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้เพราะผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งมีกิจกรรมเรียนพิเศษ ซึ่งโรงเรียนได้จัดสอนพิเศษด้วย และบางรายต้องช่วยงานบ้านจึงไม่สะดวกที่จะจับกลุ่มติวหนังสือ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงร่วมออกแบบกิจกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับตนเอง โดยปรับกิจกรรมหรือปรับความถี่ของการปฏิบัติให้สอดคล้องกับตนเอง และกิจกรรมบางกิจกรรมที่คล้ายคลึงกันหรือซ้ำซ้อนกัน เช่น ข้อ 1 อ่านหนังสือ และข้อ 11 ทบทวนบทเรียนและรวมเป็นข้อเดียวกัน และปรับตารางการบันทึกกิจกรรมครั้งที่ 2 และกิจกรรมที่ไม่สามารถทำได้และไม่สอดคล้องกับบริบทตัดไปด้วย (ภาคผนวก จ)

1.3.4 การปรับกิจกรรมและฝึกปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 5-8 และสะท้อนคิดครั้งที่ 2 ในการปฏิบัติครั้งที่ 2 นี้เนื่องจากใกล้ช่วงสัปดาห์สอบ ดังนั้นทีมวิจัยอนุญาตให้ผู้ให้ข้อมูลหยุดการบันทึกในช่วงสัปดาห์สอบ และผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าขอเวลาสำหรับการทบทวนหนังสือทำให้กิจกรรมบงกกิจกรรมอาจจะไม่ได้ปฏิบัติ และจะไม่สะท้อนปรากฏการณ์จริงของการปฏิบัติ ในการฝึกปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 5-8 นี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 6 ราย ได้ออกแบบบันทึกกิจกรรมของกลุ่มตนเอง โดยเพิ่มเติมรายละเอียดกิจกรรมที่ตนเองปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ (ภาคผนวก ฉ) ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่น่าชื่นชมและสะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลกลุ่มหนึ่งได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมจริง

1.3.5 การเสริมกำลังใจ โดยระหว่างการปรับกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ สัปดาห์ ที่ 5 ทีมวิจัยนำเหตุการณ์ของการรับปริญญาไปแล้วเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ โดยการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลว่า ในวันที่ 2-4 กันยายน 2557 เป็นพิธีพระราชทานปริญญาบัตร แก่ผู้สำเร็จการศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้ให้ข้อมูลอยากเห็นภาพตนเองรับปริญญาด้วยหรือไม่ ผู้ให้ข้อมูลทุกคนยิ้ม พยักหน้า และบางคนบอกว่า “อยากรับปริญญาค่ะ/ครับ” ทีมวิจัยให้กำลังใจและอวยพรว่า “อยากเห็นนักเรียนทุกคน มีชีวิตที่ดี และมีอนาคตที่ดี” และถามย้ำอีกครั้งว่า “บุคคลที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต คือ ใคร” ผู้ให้ข้อมูลตอบพร้อมกันว่า “ตนเอง” นอกจากนี้ผู้วิจัยคนที่ 1 ยังเล่าเพิ่มเติมว่าในพิธีรับพระราชทานปริญญาบัตรครั้งนี้ ผู้วิจัยคนที่ 1 ได้เข้ารับพระราชทานรางวัลนักวิจัยดีเด่นด้วย ซึ่งนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจของบุคคลอันเป็นที่รัก และเป็นประโยชน์ต่อสังคม และแสดงให้เห็นว่างานที่ปฏิบัติมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ผู้ให้ข้อมูลและครูประจำชั้นซึ่งมาร่วมกิจกรรมปรบมือแสดงความยินดีให้แก่ผู้วิจัย กิจกรรมในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำสิ่งใกล้ตัวมาสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ให้ข้อมูลได้อย่างต่อเนื่องและเห็นเป็นรูปธรรม

1.3.6 การสะท้อนผลการปฏิบัติเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังเสนอแนะให้เพิ่มคุณลักษณะและกิจกรรมเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต โดยสามารถแบ่งเป็นสุขภาพกาย สุขภาพจิตสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ และสะท้อนถึงการใช้ชีวิตแบบพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกัน ได้ดังนี้ (1) สุขภาพกาย (การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง การไม่ทำร้ายร่างกาย) ได้แก่ การตั้งใจดูแลสุขภาพ การสวมหมวกกันน็อค (2) สุขภาพจิตสังคม (การมีสภาพจิตใจดี การอยู่ด้วยกันอย่างสามัคคี การทำตัวดีให้คนอื่นชื่นชม) ได้แก่ การประพฤติตนดี การมีครอบครัวดี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีจิตสาธารณะ ความเมตตา การไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น รักเพื่อน ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด ไม่คิดมาก มีความรับผิดชอบ การคิดดี-ทำดี การมีความคิดที่ดี ความสามัคคี การกล่าวตักเตือนบุคคลที่ทำไม่ดี การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และ (3) สุขภาพจิตวิญญาณ (การมีความรู้ การมีปัญญา การมีสติ การคิดดี การกระทำความดี การมีไหวพริบ การมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง) ได้แก่ เรียนรู้จากสิ่งรอบข้าง การมีสติ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การฟังธรรมะ การฟังเพลง การมีคุณค่าในชีวิต การหาสิ่งที่มีค่าในชีวิตให้เจอ การมีเป้าหมายในชีวิต การวางแผนที่จะทำสิ่งต่างๆ ความซื่อสัตย์และเสียสละ การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ การมีจิตสำนึกดี รู้บุญคุณ รู้ถูกรู้ผิด และการอ่อนน้อมถ่อมตน

เมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติระหว่างสัปดาห์ที่ 5-8 ผู้ให้ข้อมูลได้เสนอแนะกิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตเพิ่มเติม ดังสรุปไว้ในข้อ 21-36 ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นการบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม และเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับมิติจิตสังคมและจิตวิญญาณที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดี และสามารถสรุปได้ดังตาราง 3 ดังนี้

ตาราง 3 สรุปกิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่บูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพองค์รวม

กิจกรรม	ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง			การดูแลสุขภาพองค์รวม		
	พอประมาณ	มีเหตุมีผล	มีภูมิคุ้มกัน	กาย	จิตสังคม	จิตวิญญาณ
1. ตั้งใจเรียน			✓			✓
2. อ่านหนังสือ/ทบทวนบทเรียน			✓			✓
3. ทำการบ้าน/แบบฝึกหัด			✓			✓
4. จับกลุ่มติวหนังสือ/เรียนพิเศษ/หาความรู้เพิ่มเติม			✓		✓	
5. ตรงเวลา (เช่น มาโรงเรียน ส่งงาน)		✓			✓	
6. กินอาหารครบ 5 หมู่	✓	✓	✓	✓		
7. กินอาหารตรงเวลา	✓		✓	✓		
8. ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว/วัน			✓	✓		
9. ออกกำลังกาย (30 นาที/วัน)			✓	✓		
10. ช่วยทำงานบ้าน			✓			✓
11. ทำงานอดิเรก	✓					✓
12. พักผ่อนเพียงพอ (ไม่นอนเกิน 4 ทุ่ม)	✓		✓	✓		
13. เล่นอินเทอร์เน็ตไม่เกิน 2 ชม/วัน	✓					✓
14. ใช้เงินไม่เกิน 50 บ./วัน	✓	✓	✓			✓
15. ซื้อของฟุ่มเฟือย < 3 ชิ้น/เดือน	✓	✓				✓
16. เก็บออมเงิน < 10 บ./วัน	✓		✓			✓
17. ไม่มีเพศสัมพันธ์		✓	✓	✓		✓
18. คบเพื่อนดี		✓	✓		✓	
19. ไม่เสพยาเสพติด		✓	✓	✓		✓
20. ไม่เที่ยวกลางคืน		✓	✓			✓
21. ตั้งใจดูแลสุขภาพ เช่น สวมหมวกกันน็อค		✓	✓	✓		

กิจกรรม	ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง			การดูแลสุขภาพองค์รวม		
	พอประมาณ	มีเหตุมีผล	มีภูมิคุ้มกัน	กาย	จิตสังคม	จิตวิญญาณ
22.ประพุดิตตนดี มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน		✓			✓	
23.มีครอบครัวดี			✓		✓	
24.เสียสละ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จิตสาธารณะ รักเพื่อน			✓		✓	✓
25.กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ			✓			✓
26.มีเมตตา กรุณา และไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น		✓				✓
27.รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น		✓			✓	
28.ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด ไม่คิดมาก			✓			✓
29. มีความรับผิดชอบ		✓			✓	
30.คิดดี-ทำดี มีจิตสำนึกดี รู้ถูกรู้มี ตักเตือนบุคคลที่ทำไม่ดี		✓			✓	✓
31.มีความสามัคคี		✓			✓	
32. เรียนรู้จากสิ่งรอบข้าง	✓				✓	
33. มีสติ สวทมนต์ ทำสมาธิ ฟังธรรมะ			✓			✓
34.มีคุณค่าในตนเองหาสิ่งที่มีค่าใน ชีวิตให้เจอ			✓			✓
35.มีเป้าหมายในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ			✓			✓
36. มีความซื่อสัตย์			✓		✓	✓

สำหรับผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม “การออกแบบกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและการบันทึกกิจกรรม” ครั้งนี้ ทีมวิจัยไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลวางแผนชีวิตวางแผนที่ชัดเจน เช่น การประกอบอาชีพ และไม่ได้วัดความสำเร็จ ของกิจกรรมจากร้อยละของผลการปฏิบัติกิจกรรม แต่กิจกรรมนี้วัดผลสำเร็จจากที่ผู้ให้ ข้อมูลได้เรียนรู้และตระหนักกิจกรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต ทั้งนี้เพื่อสร้างความตระหนัก ปลูก จิตสำนึก และแรงจูงใจ เพียงผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสอ่านกิจกรรมในแต่ละข้อ และลงบันทึก ก็เป็นการให้โอกาสแก่ ผู้ให้ข้อมูลในการวิเคราะห์และสะท้อนการปฏิบัติของตนเอง โดยเฉพาะประเด็นที่สำคัญ เช่น การไม่มีเพศสัมพันธ์ การไม่เสพสารเสพติด และการไม่เที่ยวกลางคืน เพียงจุดประกายความคิดให้รับรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ควรปฏิบัติเพราะมีผล ต่อเป้าหมายในชีวิต และกิจกรรมครั้งนี้ต้องการให้วัยรุ่นมีแรงจูงใจในการวางแผนชีวิต และมีความมุ่งมั่นที่จะมี ชีวิตที่มีคุณภาพ เพราะการมีเป้าหมายในชีวิตไม่ว่าเป็นเป็นรูปแบบใดทั้งเป้าหมายที่มุ่งความสำเร็จในปัจจุบันและ เป้าหมายอนาคตย่อมมีความสำคัญต่อการสร้างแรงจูงใจของวัยรุ่น (Lee et al., 2010)

1.4 กิจกรรมที่ 4 Inspiration by senior friends

กิจกรรมที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างกำลังใจโดยสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลได้สัมผัสกับผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้ให้ข้อมูล โดยทีมวิจัยจัดกิจกรรมเสริมสร้างกำลังใจโดยใช้บุคคลต้นแบบซึ่งเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 ที่สัมผัสได้จริงและใกล้ชิด จำนวน 4 คน ใกล้สำเร็จการศึกษามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองตั้งแต่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และการเรียนในมหาวิทยาลัย รวมถึงช่วงชีวิตที่มีจุดพลิกผันหรือมีเหตุการณ์ที่จะต้องตัดสินใจ โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จัดในรูปแบบของการดำเนินรายการโชว์ทำให้ผู้ให้ข้อมูลให้ความสนใจเป็นอันมาก สำหรับรายละเอียดเนื้อหาที่นักศึกษาพยาบาลทั้ง 4 คน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ปรากฏในภาคผนวก ข และเมื่อเสร็จกิจกรรมในครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้ไว้ดังนี้

1.4.1 การเลือกเส้นทางชีวิต ผู้ให้บางรายกล่าวว่า การฟังพี่เล่าเรื่องต้นมะพร้าวกับต้นมะม่วง ทำให้รู้ว่าตนเองควรตัดสินใจเรียนสายสามัญหรือสายอาชีพได้ชัดเจนมากขึ้น โดยพี่นักศึกษายกตัวอย่างการเรียนสายวิทย์เหมือนกับการปีนต้นมะพร้าว ความสำเร็จอยู่จุดที่สูงที่สุดและมีความหอมหวาน และการเลือกเรียนสายอาชีพเหมือนกับการปีนต้นมะม่วง ความหอมหวานสามารถลิ้มรสได้ระหว่างทางไม่ต้องรอเมื่อปีนไปถึงจุดสูงสุดเพียงเท่านั้น เช่นเมื่อสำเร็จในระดับ ประกาศนียบัตร (ปชว.) ก็สามารถทำงานได้ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)



1.4.2 การเตรียมความพร้อม ด้วยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ตนเองไม่กล้าไปสอบที่ ญว. เพราะเกรงว่าจะสอบไม่ได้ จึงเลือกไปเรียนที่อื่นที่ไม่ต้องสอบ” พี่ๆ จึงเน้นย้ำถึงการเตรียมตนเอง การแบ่งเวลา และความมุ่งมั่นพยายาม “น้องๆ จะต้องพยายาม และตั้งใจเรียนเท่าที่จะทำได้ อย่าเพิ่งท้อแท้ ตั้งแต่มัธยม หรือยังไม่เริ่มต้น” พี่คนหนึ่งกล่าวว่า “พี่ไม่ได้เป็นคนเรียนเก่ง แต่พี่มีความพยายาม เป้าหมายในชีวิตของพี่ประการหนึ่ง คือ พ่อแม่ ขอให้เป้าหมายในชีวิตของน้องมีพ่อแม่อยู่ด้วย เราจะได้มีกำลังใจ” ซึ่งการเล่าประสบการณ์ของตนเองทำให้ผู้ให้ข้อมูลเชื่อมั่นมากขึ้น

1.4.3 การเลือกสถาบันการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่าตนเองจะไปสมัครเรียนโรงเรียนเอกชนเพราะจะได้ไม่ต้องสอบกลัวจะสอบเข้าเรียนไม่ได้เพราะคู่แข่งมีจำนวนมาก พี่ๆ จึงกล่าวแนะนำว่าน้องๆ ควรเลือกสถาบันการศึกษาที่น่าเชื่อถือและเปิดสอนมานาน แม้อาจจะไม่ได้มีชื่อเสียงมาก และอาจจะเลือกเป็น

โรงเรียนรัฐบาลเป็นอันดับต้นๆเพราะค่าเล่าเรียนไม่แพงและครูมีประสบการณ์ในการสอนมายาวนาน ดังที่กล่าวว่า “โรงเรียนหลายโรงเรียนแม้จะไม่มีชื่อเสียงที่สุด แต่โรงเรียนเหล่านั้นก็เปิดสอนมานาน และมีเพื่อนที่ที่เรียนในมหาวิทยาลัยขามาจากโรงเรียนเหล่านี้และสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้นน้องๆ น่าจะมองโรงเรียนเหล่านั้นไว้”

1.4.4 การรู้จักคุณค่าของเงินเพราะมาจากหยาดเหงื่อของพ่อแม่ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าได้เรียนรู้เกี่ยวกับการประหยัดอดออม การเก็บสะสมเงิน และใช้เงินอย่างรู้คุณค่า เพราะพ่อแม่ต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาให้ใช้จ่าย ดังที่พี่ชายหนึ่งเล่าถึงการรู้จักคุณค่าของเงินและน้องหลายคนจดจำได้ว่า “ตอนแรกๆพี่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเห็นอะไรแปลกๆสวยๆก็อยากกิน อยากได้ อยากมี แต่พอขอเงินแม่บ่อยๆ ช่วงหลังๆก็คิดว่า ถ้าวันนี้เรากิน เราได้ เรามี แล้วพ่อแม่จะมี จะได้ จะกินอะไร ทุกบาททุกสตางค์มาจากหยาดเหงื่อของผู้ที่มีหน้าที่ผลิตเงินให้ลูกใช้ ทุกครั้งที่แบมือขอเงิน จะมีสักกี่ครั้งที่มีโอกาสสัมผัสฝ่ามือของพ่อแม่โดยที่ไม่มีเงินอยู่ในนั้น มือที่แห้ง แข็ง หยาบ จากการใช้มือในการทำงาน พ่อแม่ยอมลำบากเพื่อให้ลูกสบาย หลังจากนั้นพี่ก็รู้ตัวแล้วว่าต้องปรับตัวเองขอเงินแม่น้อยลง กินเท่าที่มี ซื้อเท่าที่จำเป็น แล้วรายจ่ายจะลดลง”

1.4.5 การเลือกคบเพื่อน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าได้เรียนรู้การเลือกคบเพื่อน เพราะเพื่อนสามารถทำให้มีชีวิตที่ดีหรือร้ายก็ได้ ดังที่พี่ออยเน้นย้ำว่าเคยอยู่ในวัยของน้องมาก่อน ซึ่งการไปเที่ยวสนุกสนานมีความสุขมากกว่าการเรียน แต่เมื่อไม่เรียนก็จะไม่เข้าใจและเบื่อหน่าย โดยเฉพาะเมื่อเคยคบเพื่อนที่เกเร หนีเรียน และดื่มเหล้า ทำให้คิดได้ว่าถ้าหากยังคงคบเพื่อนกลุ่มนี้ชีวิตน่าจะไม่ประสบความสำเร็จจึงปรับเปลี่ยนตนเองและเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนจนในที่สุดสามารถสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้

การจัดกิจกรรมการเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ให้ข้อมูลมีความพยายามเพื่อการไปถึงเป้าหมายในชีวิต และกิจกรรมครั้งนี้สะท้อนให้เห็นอีกครั้งว่าทุกคนจะต้องมีความพยายามและวางแผนชีวิตจึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้นักศึกษาพยาบาลทั้ง 4 คน ยังรับรู้ถึงความมีคุณค่าในตนเองและรู้สึกมีความสุขที่ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ดีๆแก่น้อง ดังที่เขียนสะท้อนคิดการทำกิจกรรมร่วมกับน้อง ดังภาคผนวก ฅ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเป็นบุคคลต้นแบบให้กับบุคคลอื่นนอกจากจะสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ฟังแล้ว ยังสร้างความภาคภูมิใจให้กับบุคคลต้นแบบที่อาจจะทำให้มีพลังใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไป และอาจจะเป็นการสร้างพยาบาลที่ดีในอนาคตด้วย

1.5 กิจกรรมที่ 5 Being a good person

Being a good person มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณและเป็นการสร้างพลเมืองดีแก่สังคมซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยกิจกรรมที่ผ่านมาผู้ให้ข้อมูลได้ถูกปลูกฝังการเป็นพลเมืองดีอย่างต่อเนื่อง เช่น การกล่าวถึงกตัญญูทุกครั้งในการจัดกิจกรรม การสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยเหลือผู้ที่อาวุโสกว่าและช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละเวลาเพื่อส่วนรวม เป็นต้น สำหรับในครั้งนี้เป็นการจัดกิจกรรมส่งเสริมความกตัญญูเพื่อเสริมสร้างกำลังใจด้วย โดยวันที่ 15 พฤศจิกายน 2557 เป็นวันประชุมผู้ปกครอง ดังนั้นทีมวิจัยจึงจัดกิจกรรม “กตัญญู” ในวันนี้ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปกครองได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมและร่วมให้ข้อเสนอแนะและแสดงความคิดเห็นในการดูแลผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 24 คน สำหรับรายละเอียดกิจกรรมมีดังนี้

1.5.1 ทีมวิจัยสวัสดิ์ที่ทักทาย และกล่าวถึงโครงการ วัตถุประสงค์ และกิจกรรมอย่างย่อ พร้อมทั้งแจกเอกสารรายละเอียดโครงการแก่ผู้ปกครองอีกครั้งหนึ่ง

1.5.2 ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นต่อโครงการ ผู้ปกครองทุกคนกล่าวว่า “โครงการนี้เป็นโครงการที่ดี และรู้สึกขอบคุณที่มาช่วยดูแลลูกหลานของตนเอง” นอกจากนี้ผู้ปกครองบางรายฝากทีมวิจัยให้เน้นย้ำเรื่องการใช้โทรศัพท์หรือสื่อต่างๆ การแบ่งเวลา และการเชื่อฟังผู้ปกครอง

1.5.3 ผู้ปกครองมาร่วมสังเกตการณ์การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลแก่ผู้ให้ข้อมูล

1.5.4 ผู้ปกครองพูดแสดงความรู้สึกต่อการจัดกิจกรรมซึ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้ให้ข้อมูลและกล่าวว่าในวันหนึ่งผู้ให้ข้อมูลจะเป็นผู้ที่ผู้สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่น

1.5.5 ผู้ให้ข้อมูลแสดงความกตัญญูต่อผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองนั่งบนเก้าอี้ และผู้ให้ข้อมูลคลานเข้าไปนั่งตรงหน้าผู้ปกครอง สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่ผู้ปกครองไม่ได้มาให้ไปพูดคุยกับพี่นักศึกษาพยาบาล หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลกราบเท้าผู้ปกครอง พร้อมกับบอกในสิ่งที่ต้องการบอก และให้คำสัญญาว่าจะเป็นคนดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ปกครองให้พรแก่ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครองหลายรายร้องไห้และสวมกอดซึ่งกันและกัน ผู้ปกครองรายหนึ่งซึ่งเป็นพี่ชายมาแทนพ่อแม่กล่าวว่า “ที่น้องทำอยู่ทุกวันนี้ คือ การช่วยพ่อซ่อมรถตั้งใจเรียนนั่นดีอยู่แล้ว ขอให้สอบเข้าเรียนช่างยนต์ที่ใฝ่ฝันให้ได้” ซึ่งเป็นภาพที่ประทับใจยิ่ง



1.5.6 การรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน โดยผู้ให้ข้อมูลเสิร์ฟอาหารกลางวันและน้ำแก่ผู้ปกครอง เพื่อแสดงถึงความขอบคุณต่อผู้มีพระคุณ

1.5.7 การสะท้อนผลการร่วมกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ไว้ว่า รู้สึกซาบซึ้งใจและประทับใจที่ได้แสดงออกถึงความรักและความกตัญญูต่อผู้ปกครอง แม้โดยปกติก็ได้กล่าวขอบคุณและสวัสดิ์ผู้ปกครองเกือบทุกวัน แต่สำหรับวันนี้ซึ่งได้กล่าวคำมั่นสัญญาที่จะตั้งใจเรียนและทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดต่อหน้าผู้ปกครองยิ่งทำให้รู้สึกว่าจะต้องทำคำมั่นสัญญาที่กล่าวไว้ให้ได้

1.6 กิจกรรมที่ 6 The Mirror... Reflection

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลวิเคราะห์และสังเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งจากวงจรที่ 1 และวงจรที่ 2 ออกมาและนำเสนอผ่านสื่อภาพยนตร์ ซึ่งกิจกรรม

สามารถประเมินความรู้และความสามารถในการนำไปใช้ได้จริง และช่วยพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีและความคิดสร้างสรรค์ และการทำงานเป็นทีมของผู้ให้ข้อมูลด้วย และสอดคล้องกับความสามารถของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีความสามารถด้านการพัฒนาสื่อและการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ด้วย ดังนั้นการจัดกิจกรรมรูปแบบนี้จึงเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสนใจเป็นอันมาก

โดยทีมวิจัยมอบหมายให้ผู้ให้ข้อมูล แบ่งกลุ่มออกเป็น 4-10 กลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มไม่ต่ำกว่ากลุ่มละ 3 คน และพัฒนาสื่อภาพยนตร์หรือวิดีโอ ที่มีความยาวประมาณ 5-7 นาที ในหัวข้อที่สะท้อนถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวมในวัยรุ่น ซึ่งในการจัดสื่อครั้งนี้ ทีมวิจัยมีรางวัลเป็นเงินให้กับผู้ให้ข้อมูลด้วย ทั้งนี้เพราะทราบว่าเมื่อสอบปลายภาคเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้ให้ข้อมูลจะไปเลี้ยงฉลองด้วยกันทุกคน ดังนั้นการให้รางวัลเป็นเงินจึงไม่น่าจะก่อให้เกิดกระทบ โดยรางวัลชนะเลิศ 1 มีมูลค่า 1,000 บาท รองชนะเลิศอันดับ 1 มีมูลค่า 700 บาท รองชนะเลิศอันดับ 2 มีมูลค่า 500 บาท และรองชนะเลิศอันดับ 3 มีมูลค่า 300 บาท สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน ประกอบด้วย (1) นำเข้าสู่เรื่องน่าสนใจ 20 คะแนน (2) สามารถสื่อความหมายได้ชัดเจน 20 คะแนน (3) สามารถนำไปใช้ได้จริง 20 คะแนน (4) ระยะเวลาเหมาะสม 20 คะแนน และ (5) ทีมมีส่วนร่วมในการพัฒนาและนำเสนอ 20 คะแนน รวมทั้งสิ้น 100 คะแนน โดยกรรมการตัดสินได้แก่ ครูประจำชั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว และตัวแทนทีมวิจัย รวมกรรมการทั้งสิ้น 4 ท่าน โดยในการปฏิบัติจริงผู้ให้ข้อมูลแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 10 คน

ผลการจัดกิจกรรมนี้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยกลุ่มที่ 1 นำเสนอ “ตามรอยพ่อด้วยพอเพียง.... เพื่อเป้าหมายในชีวิต” กลุ่มที่ 2 นำเสนอ “ความฝัน และเส้นทางสู่ฝัน” กลุ่มที่ 3 นำเสนอ “เป้าหมาย... ที่เป็นจริง” และกลุ่มที่ 4 นำเสนอ “สุขภาพ... นำมาซึ่งความสำเร็จ” ซึ่งการนำเสนอของทั้ง 4 กลุ่ม สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจถึงเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพ ดังนั้นจึงสามารถถ่ายทอดออกมาเป็นสื่อภาพยนตร์และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง

สำหรับรูปแบบการนำเสนอออกแบบโดยผู้ให้ข้อมูลซึ่งแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออกในทางที่ดี โดยเมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอเสร็จ พิธีกร จำนวน 2 รายซึ่งเป็นตัวแทนจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จะเชิญตัวแทนผู้ให้ข้อมูล 1 คน กล่าวแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มที่นำเสนอแต่ละกลุ่มด้วยคำ 3 คำ เมื่อกลุ่มที่ 1 นำเสนอเสร็จ ตัวแทนคนที่ 1 กล่าวว่า “เยี่ยมจริงๆ” เมื่อกลุ่มที่ 2 นำเสนอ ตัวแทนคนที่ 2 กล่าวว่า “หนังสั้นดี ๆ สั้นจริงๆ” เมื่อกลุ่มที่ 3 นำเสนอ ตัวแทนคนที่ 3 กล่าวว่า “น่าสนใจที่สุด” และ เมื่อกลุ่มที่ 4 นำเสนอ ตัวแทนคนที่ 4 กล่าวว่า “ดูไว้ให้ตั้งใจเรียน”

เมื่อทั้ง 4 กลุ่มนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว กรรมการกรรมการทั้ง 4 ท่าน ได้กล่าวแสดงความรู้สึกแม้ อาจจะมีบางข้อบกพร่องด้านเสียงและภาพบ้าง แต่ชื่นชมในความตั้งใจ ความพยายามและความสามารถของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 กลุ่มที่สามารถนำเสนอสื่อแนวคิดได้อย่างชัดเจน และสามารถนำไปปรับใช้ชีวิตได้ และที่สำคัญประธานกรรมการ คือ ครูประจำชั้นกล่าวว่า “สื่อที่นำเสนอสามารถถ่ายทอดได้ว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติคืออะไรบ้าง ครูจึงอยากจะฝากไว้ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติเพราะจะส่งผลดีกับชีวิตของนักเรียน” และตัวแทนผู้ให้ข้อมูล จำนวน 3 คน ได้กล่าวแสดงความคิดเห็นต่อสื่อภาพยนตร์ของทั้ง 4 กลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวถึงสื่อ “ความฝัน และเส้นทางสู่ฝัน” และ “เป้าหมาย... ที่เป็นจริง” โดยสะท้อนว่าภาพยนตร์ทั้ง 2

เรื่องแสดงให้เห็นว่าความตั้งใจและความมุ่งมั่นนำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิต ส่วนผู้ที่ไม่ตั้งใจเรียน ท่องในวัยเรียน จะไม่มีงานทำ และมีชีวิตที่ค่อนข้างลำบาก ดังที่ตัวแทนผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “จากการที่เพื่อนๆ ได้นำเสนอภาพยนตร์ ทำให้ฉันได้ประโยชน์และหลักการดำเนินชีวิตมากมาย... ฉันจะนำความรู้ที่เพื่อนๆ นำเสนอไปใช้ประโยชน์ให้เกิดกับตัวเองให้มากที่สุดค่ะ” ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวแสดงความคิดเห็นต่อสื่อ “สุขภาพ... นำมาซึ่งความสำเร็จ” ที่ว่าสื่อมีความน่าสนใจมากทั้งนี้เพราะกลุ่มนี้ได้แสดงถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และสาธิตการออกกำลังกายวิธีต่างๆ เช่น การตีแบดมินตัน การเล่นฮูลาฮูป และการเดินแอโรบิค ซึ่งเป็นการนำเสนอที่กระตุ้นให้ผู้ชมรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญและสามารถทำได้ง่าย และกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ และผู้ให้ข้อมูลอีกรายกล่าวถึงสื่อ “ตามรอยพ่อด้วยพอเพียง... เพื่อเป้าหมายในชีวิต” โดยสื่อนี้แสดงถึงนักเรียนชายคนหนึ่งเมื่อเห็นเพื่อนมีรถมอเตอร์ไซด์จึงอยากได้บ้างจึงไปขอให้พ่อซื้อให้ แต่พ่อไม่มีเงิน จึงทะเลาะกับพ่อและหนีออกจากบ้าน แต่เมื่อนั่งคิดทบทวนอย่างมีสติก็คิดว่าไม่ควรทะเลาะกับพ่อ และไม่ควรซื้อมอเตอร์ไซด์จึงกลับไปขอโทษพ่อ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าแม้ภาพยนตร์จะสั้นแต่สื่อความหมายถึงความพอเพียงได้เป็นอย่างดี และจากกิจกรรมครั้งนี้สามารถประเมินผลได้จากนวัตกรรมการสื่อภาพยนตร์ทั้ง 4 เรื่องว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจและสามารถนำแนวคิดทั้ง 3 แนวคิดไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง

2. ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2

ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2 สามารถแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรม

2.1 ปัจจัยส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2

ปัจจัยส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมวงจรที่ 2 ประกอบด้วย 6 ปัจจัย ดังนี้

2.1.1 การบูรณาการกิจกรรมของโครงการสู่ตารางเรียนปกติของผู้ให้ข้อมูลหรือตารางที่ผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ปกครองมีกิจกรรมร่วมกับโรงเรียนอยู่แล้ว เช่น การจัดกิจกรรมการแสดงความกตัญญูต่อผู้ปกครองในวันประชุมผู้ปกครองของโรงเรียน

2.1.2 การมีทีมสนับสนุนที่สำคัญ ได้แก่ ครู และตัวแทนผู้ให้ข้อมูลในการติดตามการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งช่วยสนับสนุนให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปอย่างต่อเนื่องแม้ทีมวิจัยจะมีข้อจำกัดในด้านเวลา

2.1.3 การจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลายและเกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมของผู้ให้ข้อมูล เช่น การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน การจัดกิจกรรมรายบุคคลและรายกลุ่ม การศึกษาดูงานนอกสถานที่ และการจัดทำสื่อภาพยนตร์ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูมีส่วนร่วมในการให้คะแนน การออกแบบการนำเสนอ รูปแบบกิจกรรม วัน เวลา และสถานที่ในการจัดกิจกรรม ผู้ให้ข้อมูลมีส่วนร่วมตลอดโครงการ เช่น การมีส่วนร่วมออกแบบรูปแบบการนำเสนอ กิจกรรมที่ปฏิบัติ ร่วมเป็นพิธีกรดำเนินรายการและเกมส์ต่างๆ และที่สำคัญคือมีส่วนร่วมในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติเพื่อสร้างเป้าหมายในชีวิต ผู้ปกครองมีความเต็มใจในการร่วมกิจกรรมและอนุญาตให้บุตรหลานร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมแบบกิจกรรม

2.1.4 การส่งเสริมความเป็นคนดีถูกบูรณาการกับกิจกรรมหลักอย่างต่อเนื่อง โดยการจัดกิจกรรมหลักทุกครั้งที่ทีมวิจัยจะเน้นการทำความเข้าใจและการนำแนวคิดเป้าหมายชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวมไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำเนินชีวิต และบูรณาการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความมีระเบียบวินัย และความมีน้ำใจเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มารยาททางสังคม เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมือง

2.1.5 การชื่นชมคนดี แม้การทำความดีบางครั้งไม่ต้องการสิ่งตอบแทน แต่จากการวิจัยในครั้งนี้ ทีมวิจัยตระหนักและตกลงร่วมกันว่าผู้ที่ทำความดีควรได้รับการยกย่องชมเชย ทีมวิจัยจะให้คำชมเชย และบางครั้งการให้รางวัลจะให้แก่ทุกคนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสังเกตและสะท้อนที่ว่า “อาจารย์มีรางวัลให้กับนักเรียนที่พีริเซนต์” นอกจากนี้การชื่นชมและปลุกฝังคนดียังเชื่อมโยงกับการกล่าวเน้นย้ำกติกาของกลุ่มและชื่นชมผู้ที่ปฏิบัติตามกติกา ทั้งนี้เพราะพัฒนาการด้านจริยธรรมวัยรุ่นที่มีอายุประมาณ 13-15 ปี จะอยู่ในระดับที่ 2 คือ ระดับกฎเกณฑ์ของสังคม โดยวัยรุ่นจะพิจารณาพฤติกรรมถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี จากระเบียบทางสังคมที่ถูกกำหนด (ณัฐพรหม, 2553; นิตยา, 2555; สุชา, 2542) ดังนั้นจึงควรส่งเสริมจริยธรรมการเป็นคนดีอย่างต่อเนื่อง

2.1.6 การสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งการสนับสนุนให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มมีความสำคัญสำหรับวัยรุ่น เพราะพัฒนาการด้านสังคมได้พัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้ว และวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.2 ปัจจัยอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2

ปัจจัยอุปสรรคสามารถสรุปได้ 4 ประการ ดังนี้

2.2.1 ข้อจำกัดด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ทีมวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมในวงจรที่ 1 เช่น การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างความไว้วางใจ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์การรับรู้แนวคิดทั้ง 3 แนวคิด ใช้เวลาค่อนข้างมาก ทำให้มีระยะเวลาสำหรับวงจรที่ 2 คือ การปฏิบัติจริงและการสะท้อนคิดเพียง 8 สัปดาห์ซึ่งน้อยเกินไปที่จะประเมินถึงผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

2.2.2 ข้อจำกัดด้านการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ทีมวิจัยได้เรียนรู้ว่าในการทำกิจกรรมรูปแบบนี้ ควรเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 เพราะผู้ให้ข้อมูลสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดตารางชีวิตของตนเองก่อนที่จะถึงจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในเส้นทางชีวิตก่อนสำเร็จการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.2.3 ข้อจำกัดด้านทีมวิจัย (1) รูปแบบการติดตาม การติดตามส่วนใหญ่เป็นการติดตามรายกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง และ (2) จำนวนผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาค้างครั้งนี้ คือ 40 ราย อาจจะมีจำนวนมากเกินไปสำหรับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งด้วยข้อจำกัดด้านผู้วิจัยที่มีเวลาไม่สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลทำให้ไม่สามารถดูแลติดตามได้อย่างทั่วถึง

2.2.4 ความมีระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล ทีมวิจัยเชื่อว่า ครู และผู้ปกครอง รวมถึงทีมวิจัยได้ปลุกฝังระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่อย่างต่อเนื่อง เพราะผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีระเบียบวินัย มีมารยาท มีสัมมาคารวะ มีน้ำใจและมีจิตอาสา มีความกตัญญู แต่ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งที่ยังขาดระเบียบ

วินัยและขาดความรับผิดชอบในตนเอง เช่น ทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่ตกลงร่วมกันและไม่ได้แจ้งให้ทีมวิจัยทราบ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อการไปถึงเป้าหมายในชีวิตและเกี่ยวข้องกับการมีเหตุมีผลและมีภูมิคุ้มกันในตนเอง. ดังนั้นจึงควรส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นพฤติกรรมที่สามารถพบได้ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีพลัง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีอารมณ์สนุก มีความอยากรู้อยากเห็น ตามเพื่อน และอาจจะยังมีปัญหาในการปรับตัว ทั้งนี้เพราะพัฒนาการด้านจริยธรรมวัยรุ่นที่มีอายุประมาณ 13-15 ปี จะอยู่ในระดับที่ 2 คือ ระดับกฎเกณฑ์ของสังคม วัยรุ่นจะพิจารณาพฤติกรรมถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี จากระเบียบทางสังคมที่ถูกกำหนด ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องต้องคอยตักเตือน และแนะนำให้วัยรุ่นทบทวนหน้าที่ของตนเองที่เหมาะสมตามบรรทัดฐานและกฎระเบียบของสังคม (ณัฐพรหม, 2553; นิตยา, 2555; สุชา, 2542)

3. ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2

ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรมตามวงจรที่ 2 สามารถสรุป ได้ดังนี้

3.1 การสร้างวัยรุ่นให้เรียนรู้การวางเป้าหมายในชีวิต การรู้จักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเข้าใจความสำคัญของสุขภาพ

3.1.1 ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจ 3 แนวคิด, kd ขึ้น ซึ่งสะท้อนได้จากกิจกรรมที่ทีมวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยสะท้อนได้ว่าแนวคิดทั้ง 3 แนวคิดมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางอย่างมีสุขภาพดี มีความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง มีความสามารถที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต และส่วนหนึ่งปรากฏออกมาจากการพัฒนาสื่อภาพยนตร์ดังกล่าวไปแล้วข้างต้น โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งมีหนทางเดินอีกยาวไกลหากมีเป้าหมายในชีวิตและภูมิคุ้มกันในตนเองย่อมนำมาซึ่งการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตและอาจจะนำพาสังคมให้เจริญรุ่งเรือง และสงบสุข (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; Balhip & Purnell, 2014) ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีความมุ่งมั่นในชีวิตสูงจะมีความมุ่งมั่นและกระตือรือร้นเพื่อทำให้เป้าหมายในชีวิตหรือกิจกรรมในชีวิตประสบผลสำเร็จ มีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองและบุคคลอื่นอื่น ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเอง และมีความเข้มแข็งในตนเองในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่นำมาซึ่งความพึงพอใจในชีวิต (อรัญญา, 2001) ผลของการมีเป้าหมายในชีวิตสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลคิดและวางแผนเส้นทางเดินของชีวิต มีแรงจูงใจที่จะไปสู่จุดหมายและไปถึงอนาคตที่ใฝ่ฝัน ค้นหาวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ และมีความพยายามที่ปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าจะสามารถเป็นหนทางที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการมีเป้าหมายในชีวิตทำให้มีโอกาสทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเองเปรียบเสมือนการฝึกทำแบบฝึกหัดแผนที่ชีวิต โดยการสร้างโจทย์ ฝึกปฏิบัติ และฝึกแก้ปัญหา จนสามารถพบหนทางและพบทางเลือกให้กับตนเอง ซึ่งการมีเป้าหมายในชีวิตนำมาซึ่งความสุขในชีวิตของตนเองและบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อมีเป้าหมายในชีวิต และความสุขที่จะเกิดขึ้นเมื่อเป้าหมายที่วางไว้เป็นจริงในอนาคต ซึ่งจากการศึกษาในประเทศตะวันตกได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต โดยศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อสมรรถนะในตนเอง (Self-efficacy beliefs) และการมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ของนักเรียนในระดับวิทยาลัย (college) ของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า ความเชื่อสมรรถนะในตนเองมีความสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ (DeWitz, 2004)

ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ที่มวิจยมีความเชื่อมั่นว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งมีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของทั้ง 3 แนวคิด สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “อยากให้อาจารย์มาทำกิจกรรมดีๆ แบบนี้อีก เพราะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกและได้รับความรู้มากมาย” และ “ขอบคุณอาจารย์ทุกๆ คนที่ช่วยแนะนำพวกเรา ให้คำปรึกษาพวกเรา หากเราไม่มีอาจารย์มาให้คำแนะนำ เราไม่รู้ว่าเราต้องทำอันไหนก่อน อันไหนหลัง เพื่อที่จะไปสู่ความสำเร็จ” และเมื่อผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจแนวคิดทั้ง 3 แนวคิดและรู้วิธีการนำไปใช้อาจจะสามารถคาดการณ์ได้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะปฏิบัติกิจกรรมที่ติดชีวิตของตนเอง และที่มวิจยหวังว่าผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้จะเจริญเติบโตเป็นผู้ที่สามารถพึ่งตนเองได้และเป็นที่ยังแก่บุคคลอื่นได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามด้วยด้วยเป้าหมายในชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อปัจจัยต่างๆ เปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้น (Muis & Edwards, 2009) ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องรวมถึงวัยรุ่นควรสร้างแรงจูงใจในการสร้างเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อความสำเร็จในชีวิต

3.1.2 ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้วิธีการและหนทางที่จะไปสู่เป้าหมายในชีวิต สำหรับการฝึกปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้มีโอกาสเขียนเส้นทางชีวิต และระบุปัจจัยที่จะส่งเสริมการไปถึงเป้าหมายในชีวิต โดยปัจจัยที่ผู้ให้ข้อมูลเขียนไว้มีความเชื่อมโยงกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เช่น การเก็บออมเงิน การแบ่งเวลา และการไม่เที่ยวกลางคืน และการดูแลสุขภาพองค์รวม เช่น การกินอาหารครบ 5 หมู่ การอ่านหนังสือ และทบทวนบทเรียน การเลือกคบเพื่อนที่ดี และการไม่มีเพศสัมพันธ์ (ดังตาราง 2) ซึ่งการได้มีโอกาสเรียนรู้ และลงมือปฏิบัติวางแผนมีความสำคัญที่จะนำไปสู่การนำไปใช้จริงในอนาคต และประสบความสำเร็จในชีวิต จากการประชุมกลุ่ม และการเขียนสะท้อนคิดการเรียนรู้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 20 ราย กล่าวว่า การร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ช่วยให้ตนเองได้วางเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูล 15 ราย มีเป้าหมายในชีวิตในการศึกษาต่อที่อาจจะนำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิต โดย 14 ราย กล่าวว่าตนเองได้วางแผนในอนาคตเพื่อวันข้างหน้าแล้ว ซึ่งทำให้มีความมุ่งมั่น ใฝ่เรียนรู้ ขยันเรียน และอดทนต่ออุปสรรคที่จะเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ผลของการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองต่อการปฏิบัติงานของนิสิตปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 30 ราย พบว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองซึ่งมีการตั้งเป้าหมายจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าผู้เข้าร่วมการทดลองที่บอกว่าทำให้ดีที่สุด และผู้ที่ตั้งเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงและยากจะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดีกว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่าย (นำชัย และเรวดี, 2546) ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายหนึ่งสะท้อนไว้ว่า “หนูสนใจเรื่องอนาคตตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบ อดออมและมีเงินเก็บ จากเด็กที่ไม่สนใจอนาคตของตัวเอง จนวันหนึ่งมีครูใจดีเข้ามาอบรมทำให้หนูสนใจในอนาคตของตนเองมากขึ้น ขอขอบคุณ” ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย กล่าวว่า ตนเองมีเคล็ดลับและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายของชีวิตที่เป็นจริง และได้ความรู้เพื่อใช้ในชีวิตอนาคตและได้เรียนรู้การใช้ชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ผมได้รู้จักเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง และมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น” และ “กิจกรรมที่ครู (ที่มวิจย) ให้ดีก็เครื่องหมายว่าอะไร (กิจกรรม) ไตทำได้หรือทำไม่ได้ ทำให้หนูได้คิดถึงเป้าหมายในชีวิต ได้ฝึกวางแผน และฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามที่วางแผนไว้ หนูคิดว่าเป็นการฝึกตัวเรา จะทำให้เราเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในอนาคต” “อาจารย์ช่วยให้เป้าหมายในชีวิตของหนูชัดเจน” และผู้ให้ข้อมูลบางรายยังกล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมยังได้ตระหนักถึงความสำคัญของความอดทน ความมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งจะนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิตที่เป็นจริงด้วย ดังที่กล่าวว่า “หนูจะตั้งใจเรียน

ตั้งใจทำงานเพื่อให้เป้าหมายเป็นจริง ไม่ย่อท้อ” นอกจากนี้ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งได้รับโควตาการศึกษาต่อในสถาบันและสายการเรียนที่ตนเองใฝ่ฝัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นการประสบความสำเร็จอีกก้าวหนึ่งที่สามารถเข้าเรียนในสายที่ตนเองวางแผนไว้ได้ และผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้ส่งไลน์มาบอกทีมวิจัยว่า “สวัสดิ์ตอนเย็นคะอาจารย์ ตอนนี้ชมพู่มีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว ชมพู่พร้อมที่จะเรียนเทคนิคเพื่อต่อปีโทรเลียมคะ”

การมีเป้าหมายในชีวิตส่วนหนึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้คุณค่าในชีวิตของตนเองและการมีความผูกพันกับผู้อื่น โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 9 ราย กล่าวว่ารับรู้คุณค่าในชีวิตและคุณค่าตนเอง และรับรู้สิ่งที่ดีในตนเอง ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมา (Dyson et al., 1997; Sessanna, et al., 2007) พบว่า การพบความหมายและเป้าหมายของชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง การมีความผูกพันหรือความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ เช่น การมีความผูกพันกับตนเอง และบุคคลรอบข้าง โดยเชื่อว่าการที่บุคคลมีความผูกพันกับบุคคลหรือสิ่งอื่นๆ ทำให้บุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณค่าตนเองยังมีความหมายหรือความสำคัญต่อบุคคลอื่น

3.1.3 การตระหนักถึงความสำคัญของคุณภาพและการดูแลสุขภาพ จากการประชุมกลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกรายสามารถอธิบายความหมายของคุณภาพตามแนวคิดสุขภาพองค์รวมและสามารถยกตัวอย่างกิจกรรมที่แสดงออกถึงการดูแลสุขภาพองค์รวมได้ดังกล่าวไปแล้วข้างต้น และที่สำคัญทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ที่ไม่ใช่เพียงหมายถึงการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่ยังรวมถึงการดูแลสุขภาพในมิติอื่นๆ เช่น การคบเพื่อน การใช้ชีวิตด้วยความปลอดภัย ไม่ประมาท การไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ด้านจิตใจ เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “หนูเข้าใจว่าคุณภาพสำคัญใจสำคัญมีเหตุผลมากขึ้น ไม่ใช่อารมณ์” และที่สำคัญผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งได้บันทึกไว้ว่าตนเองได้นำการดูแลสุขภาพองค์รวมไปใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว

3.1.4 การเรียนรู้ที่จะนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิต ผู้ให้ข้อมูล 11 ราย กล่าวว่า การร่วมกิจกรรมช่วยให้เข้าใจแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การรู้จักประหยัด การอดออม และการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า “เรื่องการหักห้ามใจ หนูลดการเล่นเกมส์น้อยลง เพราะต้องการตั้งใจเรียน” นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลหลายรายยังกล่าวว่ารู้สึกรักพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมากขึ้น “รู้สึกรักพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระองค์ ทรงเสียสละและให้แนวทางเรื่องความพอเพียงแก่ประชาชนของพระองค์” และ “การไปเรียนรู้ที่ศูนย์อาจารย์ภาณุ ทำให้ผมเข้าใจแนวคิดพอเพียง รู้จักอดออม และผมกินข้าวหมดจาน” และจากการประเมินตนเองด้วยแบบประเมินระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Trans Theoretical Model) (ภาคผนวก ข) พบว่า ผู้ให้ข้อมูล 38 ราย ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยส่วนใหญ่ปรับเปลี่ยน 2 ระดับ เช่น จากเดิมอาจจะอยู่ในระยะเพิกเฉยปรับสู่ระยะเตรียมความพร้อม และ 2 รายไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดย 1 ราย ยังคงอยู่ในระยะเริ่มคิดตัดสินใจ ซึ่งควรได้รับการดูแลต่อเนื่อง และ 1 ราย ซึ่งได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจึงยังคงอยู่ในระยะลงมือปฏิบัติเช่นเดิม

3.1.5 การเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีในตนเอง ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย รับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้ปรับปรุงตนเอง เช่น ความรับผิดชอบ ปรับเปลี่ยนนิสัยชอบพร่องในตัวเอง โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ราย กล่าวว่ารู้จักตนเองดีขึ้น มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกมากขึ้น และทำงานเป็นระบบมากขึ้น ซึ่งคุณลักษณะที่ดีที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงมีความสอดคล้องกับค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการดังกล่าวข้างต้น

3.1.6 การได้รับความสนุกสนาน ความสนุกสนานอาจจะเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง แม้การจัดกิจกรรมบางครั้งเกิดขึ้นในช่วงพักกลางวันที่อาจจะใช้เวลาพักของผู้ให้ข้อมูล

3.1.7 การสร้างความภาคภูมิใจให้กับบุคคลต้นแบบ โดยนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ทั้ง 4 คน รับรู้ถึงคุณค่าในตนเองและรู้สึกมีความสุขที่ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ดีๆ แก่เพื่อนๆ ดังกล่าวข้างต้น

3.2 การร่วมสร้างคนดีให้แกสังคม

3.2.1 การปลูกฝังความกตัญญูทศเวทเพื่อสร้างคนดีสู่สังคม การจัดกิจกรรมนี้เป็นกระบวนการหล่อหลอมการดูแลสุขภาพองค์รวม โดยเฉพาะมิติจิตวิญญาณที่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อตนเอง คือ การมีความรักตนเอง และการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และการมีสัมพันธภาพและการมีสิ่งยึดเหนี่ยวกับบุคคลอื่น การความรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่น รวมถึงการมีความเมตตา กรุณา และความกตัญญู รู้คุณ ซึ่งนับได้ว่าเป็นกระบวนการที่ร่วมสร้างคนดีกับสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา โดยการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลกว่า 20 ราย กล่าวว่า การร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ช่วยหล่อหลอมและปลูกฝังความกตัญญู เช่น การช่วยเหลือพ่อแม่ทำงาน ดูแลน้อง และตั้งใจเรียน เพื่อให้พ่อแม่ ซึ่งเป็นบุคคลอันเป็นที่รักมีความสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “หนูตั้งใจเรียน ช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้าน ดูแลน้องมากขึ้น เพราะอยากให้พ่อแม่ไม่เหนื่อยมากเกินไป” ซึ่งหากบุคคลมีความรักตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความหมายและคุณค่าในชีวิตของตน และจะซาบซึ้งกับคุณงามความดี การเสียสละต่อบุคคลอื่น การมีจิตอาสา และจะมีทัศนคติที่เข้มแข็งและสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ (อรัญญา, 2001) ซึ่งอาจจะสะท้อนถึงการมีภูมิคุ้มกันในตนเองซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3.2.2 การส่งเสริมความสามัคคีและการช่วยเหลือเผื่อแผ่ การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความสามัคคี และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 15 ราย ระบุว่าได้เรียนรู้การทำงาน เรียนรู้การทำงานร่วมกัน และฝึกความสามัคคี และการร่วมกิจกรรมช่วยการเสริมสร้างทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่น การส่งเสริมความรัก ความสามัคคี ความมีน้ำใจ การแบ่งปัน และไม่เอาเปรียบผู้อื่น การฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และการมีจิตสาธารณะ ซึ่งสะท้อนถึงการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ที่นำมาซึ่งการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ได้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และความสามัคคี เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข” นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลหลายรายยังกล่าวว่าได้เรียนรู้มารยาทและการพูดจาด้วย “อาจารย์ย้ำเรื่องการพูดจาที่ไพเราะ มีคะทุกครั้ง และสอนให้พวกเรามีมารยาท เช่น การระมัดระวังในการนั่ง” “อาจารย์มักสอนมารยาทตลอดเวลา” ซึ่งแสดงถึงการมีภูมิคุ้มกันในตนเองเช่นเดียวกัน

3.2.3 การเรียนรู้สิ่งที่ดีและมีใจแบ่งปัน ซึ่งนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ได้มาร่วมจัดกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง ซึ่งเป็นการพูดคุย ชี้แนะแนวทางที่มีประโยชน์อย่างเป็นกันเองและช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เพื่อนๆ บ้าง และผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าวันหนึ่งตนเองอาจจะมีโอกาสได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับเพื่อนๆ บ้าง และผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่ามีความต้องการให้พี่ๆ มาให้แนวทางอีก ดังที่กล่าวว่า “เพิ่มกิจกรรม

ให้พี่ๆ นักศึกษามาบอกแนวทางการศึกษาต่อเพิ่มอีกเพราะอยากมีความรู้และได้แนวทางมากขึ้น” ในประเด็นนี้ สถาบันการศึกษาอาจจะส่งเสริมการแนะแนวทางการศึกษาต่อโดยใช้รุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้แก่นักเรียนได้ .

ผลการศึกษาค้างนี้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมซึ่งประกอบด้วยกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ แก่ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นด้วยแนวทางของการมีเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่เชื่อมโยงกับการปลูกฝังการมีความรักและความรับผิดชอบต่อตนเอง บุคคลอื่น และสังคม การปลูกฝังความสามัคคี การมีจิตสาธารณะและการแบ่งปัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นคุณลักษณะของคนดีและมีความสำคัญต่อสังคมและประเทศชาติ โดยคุณลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนายุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพเด็กไทยของประเทศไทย ปี พ.ศ.2554 ในระดับประชาชน โดยการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีความตระหนักรู้ถึงความรู้และทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพอนามัย สามารถเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง รวมทั้งมีครอบครัวที่มีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังสุขภาพ (นิตยา, 2555)

3.3 การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจและสัมพันธภาพกับผู้ที่เกี่ยวข้อง

3.3.1 การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจระหว่างทีมวิจัยและผู้ให้ข้อมูล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีมาตลอดกับสถาบันการศึกษาแห่งนี้ และด้วยกระบวนการวิจัยในครั้งนี้เชื่อว่าได้สานต่อสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะได้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างทีมวิจัยครู ผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยไม่ได้ไปที่โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลจะถามเพราะเหตุใดจึงไม่ได้มาร่วมกิจกรรม การกล้าบอกความลับ กล้าบอกความต้องการของตนเอง มีส่วนร่วมในการกำหนดวันที่จะจัดกิจกรรม และใช้ประชาธิปไตยในการลงมติ นอกจากนี้ในวันที่ผู้ให้ข้อมูลมารับผลการเรียน ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งส่งข้อความมาถึงทีมวิจัยถึงผลการเรียนของตนเอง

สำหรับการรับรู้ต่อกิจกรรมโดยรวม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวว่า การมาร่วมกิจกรรมในโครงการนี้ได้รับประโยชน์ โดยแต่ละรายอาจจะสะท้อนประโยชน์ที่ได้เรียนรู้แตกต่างกัน เช่น ได้เรียนรู้ด้านสุขภาพ ด้านภาษาอังกฤษ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “สิ่งที่ได้เรียนรู้เป็นอีกประสบการณ์หนึ่งที่น่าจะจดจำตลอดไป เป็นกิจกรรมที่ดี และสุดท้ายนี้ดิฉันขอขอบพระคุณอาจารย์จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์หลายๆท่านที่มากทำกิจกรรมที่ดีๆ แบบนี้ และห้องเราเป็นห้องที่โชคดีห้องเดียวที่ได้ทำกิจกรรม ถ้ามีโอกาสอยากให้อาจารย์ทำกิจกรรมแบบนี้ตลอดไป ขอคุณค่ะ”

3.3.2 การเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสถาบันการศึกษา 2 สถาบัน การวิจัยครั้งนี้ได้รับความร่วมมือและช่วยเหลือผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนเป็นอย่างดีและนับได้ว่าการทำวิจัยครั้งนี้ช่วยสร้างคนดีสู่สังคม จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้จะส่งเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสถาบันการศึกษา 2 สถาบันต่อไป

3.3.3 การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง การศึกษาได้ขออนุญาตจากผู้ปกครองในการเชิญผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมกิจกรรม ดังเอกสารขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย ในส่วนของผู้ปกครองของนักเรียน (ภาคผนวก ค) ซึ่งเอกสารดังกล่าวได้อธิบายเกี่ยวกับโครงการวิจัยช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญนอกจากนี้กิจกรรม Being a good person ทีมวิจัยได้เชิญผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมและ

อธิบายโครงการและกิจกรรมอีกครั้งหนึ่ง ผู้ปกครองได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมรวมถึงฝากประเด็นที่
ต้องการให้ทีมวิจัยเพิ่มเติมในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้ให้ข้อมูลด้วย และที่สำคัญเมื่อผู้ปกครอง
ได้ตระหนักถึงความสำคัญของแนวคิดทั้ง 3 แนวคิดอาจจะสานต่อการสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นต่อไปได้

ซึ่งนับได้ว่าการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมในรูปแบบนี้ มีความสำคัญต่อการ
พัฒนาเด็กและเยาวชนเพราะอาศัยการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน สถานบันการศึกษา และผู้ปกครอง ซึ่ง
มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนายุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพเด็กไทยของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2554 ใน 3
ระดับ (นิตยา, 2555) ได้แก่ ระดับประชาชน โดยสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีความตระหนักมีความรู้และ
ทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ ดังกล่าวข้างต้น ระดับภาคีเครือข่าย โดยการส่งเสริมให้สถาบันการศึกษา และครู
ซึ่งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในสถาบันการศึกษา และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญ
ต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพ และระดับพื้นฐาน ซึ่งเป็นการส่งเสริม
การทำงานเป็นทีมระหว่างทีมวิจัย ผู้ให้ข้อมูล ครู และผู้ปกครอง ซึ่งในกระบวนการพัฒนาแต่ละระยะผู้ที่
เกี่ยวข้องได้มีโอกาสพัฒนาทักษะของตนเองทั้ง 3 แนวคิดหลัก และการพัฒนาทักษะชีวิตอื่นๆ เช่น ความมี
ระเบียบวินัย การทำงานร่วมกับผู้อื่น และความสามัคคี ซึ่งเป็นการสร้างวัฒนธรรมของความรักและความเอื้อ
อาทรต่อกัน

แนวคิดทั้ง 3 แนวคิด เป็นปรัชญาที่มีความเป็นนามธรรมสูง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ช่วยอธิบายแนวคิดนี้และ
สามารถออกแบบกิจกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างชัดเจนมากขึ้นและลักษณะการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับ
กับผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของวัยรุ่น ที่สามารถเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพองค์รวม และ
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับเป้าหมายในชีวิต และแสดงให้เห็นว่า 3 แนวคิดมีความสำคัญต่อการดำเนิน
ชีวิตของวัยรุ่น โดยจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า เป้าหมายหลักประการสำคัญของการศึกษา คือ การส่งเสริม
การดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งการนำด้วยกิจกรรมเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญและเหมาะสม เพราะเป็นสิ่ง
ใกล้ตัววัยรุ่น และทุกคนมีความฝัน การนำประเด็นที่สนใจและให้ความสำคัญมาอภิปรายร่วมกันย่อมแสงออก
ถึงความเข้าใจ และเพิ่มการมีส่วนร่วม เป้าหมายในชีวิตตามการรับรู้ของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และทุก
คนรับรู้ในทางบวก และมีความเชื่อมโยงกับชีวิตในอนาคตที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ และการทำงาน และมีความ
เกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จที่จะมีความสามารถในการพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งแก่บุคคลอื่น รวมถึง
ประเทศชาติ ที่ผสมผสานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่บุคคลแต่ละบุคคลและแต่ละกลุ่มนำมาปรับใช้ สำหรับ
ตามการรับรู้ของวัยรุ่นปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตบนความพอเพียงที่
เกี่ยวข้องกันประเด็นต่างๆ เช่น การเก็บออม การแบ่งเวลาที่เหมาะสม เช่น การเล่นเกมอินเทอร์เน็ตไม่เกิน 2
ชั่วโมง/วัน การหางานอดิเรกทำ การทำงานบ้าน การทำบัญชีเงิน การฝากเงินธนาคาร การไม่เสพยาเสพติด
การรู้จักปฏิเสธ และการไม่เที่ยวกลางคืน

แม้ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ให้นิยามสุขภาพองค์รวมตามนิยามสุขภาพตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ
“สุขภาพ” ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย
ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ, 2550,
หน้า 6) ซึ่ง “ปัญญา” ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 หมายถึง “ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและ

ความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” (สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ, 2550, หน้า 6) และไม่ได้กล่าวถึงนิยามของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แต่ผู้ให้ข้อมูลระบุกิจกรรมและปฏิบัติกิจกรรมที่มีความครอบคลุมทุกมิติสุขภาพและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังที่กล่าวไว้ตาราง 2 ข้างต้น รวมถึงสามารถสะท้อนด้วยสื่อภาพยนตร์ ดังนั้นอาจกล่าวสรุปได้ว่าวงจรที่ 1 และวงจรที่ 2 เป็นรูปแบบของการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 1 ปี 6 เดือน ระหว่างตุลาคม 2556 - มีนาคม 2558 โดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนามกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 ราย สนทนากลุ่มกับครู 3 ราย และผู้ปกครองจำนวน 24 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แนวทางของสเตรทท์และคอร์บิน (Strauss & Corbin, 1990, 1998) ผลการศึกษาสามารถสรุปรูปแบบได้ 2 วงจรหลัก คือ เริ่มเรียนรู้คนใหม่และเรียนรู้แนวคิดใหม่ และนำแนวคิดที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต

วงจรที่ 1 “เริ่มเรียนรู้คนใหม่ และเรียนรู้แนวคิดใหม่” ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้ (1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ด้วยการเล่าความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ การทำความรู้จักอย่างเป็นกันเอง และการแสดงออกถึงความห่วงใยและให้ความสำคัญแก่ผู้ให้ข้อมูล (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ 3 แนวคิดหลัก คือ เป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (3) การสนับสนุนการเรียนรู้ 3 แนวคิดหลัก โดยเริ่มทำความเข้าใจแนวคิดเป้าหมายในชีวิต ต่อมาเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และเชื่อมโยงแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การดูแลสุขภาพองค์รวม (4) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรม ปัจจัยส่งเสริมประกอบด้วย 2 ปัจจัย ได้แก่ การมีส่วนร่วมและสนับสนุนของผู้บริหารโรงเรียน และครู และการเริ่มต้นทำกิจกรรมด้วยแนวคิดเป้าหมายในชีวิต สำหรับปัจจัยอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ การไม่มีเวลาของทีมวิจัย ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม และความมีระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล (5) การวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลมี 4 ประการ คือ มีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของ 3 แนวคิด สามารถวิเคราะห์ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น และพัฒนาคุณลักษณะของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข (6) การปรับปรุงแผนเพื่อนำไปใช้ในวงจรที่ 2 ซึ่งมี 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ การนำ 3 แนวคิดสู่การปฏิบัติจริง การส่งเสริมระเบียบวินัยความรับผิดชอบและการกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมของผู้ให้ข้อมูล และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง

วงจรที่ 2 “นำแนวคิดที่รู้ สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต” ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง ผ่านการจัดกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม ได้แก่ My dreams come true, Together... we can, My promises, Inspiration by senior friends, Being a good person และ The Mirror... Reflection (2) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการดำเนินกิจกรรม สำหรับปัจจัยส่งเสริมประกอบด้วย 6 ปัจจัย ได้แก่ การบูรณาการกิจกรรมของโครงการสู่ตารางเรียนปกติ การมีทีมสนับสนุน การจัด

กิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลาย การส่งเสริมความเป็นคนดีอย่างต่อเนื่อง การชื่นชมคนดี และการสนับสนุนให้มีบรรยากาศเพื่อนช่วยเพื่อน สำหรับปัจจัยอุปสรรค ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และความมีระเบียบวินัยของผู้ให้ข้อมูล (3) ผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม สามารถสรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ สร้างวัยรุ่นให้เรียนรู้การวางแผนเป้าหมายในชีวิตตระหนักถึงความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสุขภาพ (2) สร้างคนดีให้แก่สังคม และ (3) คงไว้ซึ่งความวางใจและสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง 2 สถาบันการศึกษา ซึ่งผลการศึกษสามารถให้แนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยได้

ข้อจำกัด

1. ข้อจำกัดด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ด้วยการจัดกิจกรรมในวงจรที่ 1 โดยเฉพาะกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ 3 แนวคิดหลัก และการสนับสนุนการเรียนรู้ 3 แนวคิดหลัก ใช้เวลาค่อนข้างมาก ทำให้มีระยะเวลาสำหรับวงจรที่ 2 เพียง 8 สัปดาห์ ก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลจะสำเร็จการศึกษา ซึ่งอาจจะมีเวลาน้อยเกินไปในการประเมินความยั่งยืนของกิจกรรม
2. ข้อจำกัดด้านการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ควรเลือกกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 เพื่อส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้เป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการดูแลสุขภาพองค์รวมเร็วขึ้น ก่อนที่ผู้ให้ข้อมูลจะสำเร็จศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ข้อจำกัดด้านที่วิจัย โดยรูปแบบการติดตามเป็นการติดตามรายกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง และข้อจำกัดด้านเวลาที่ไม่มีสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลทำให้การดำเนินกิจกรรมและไม่สามารถติดตามได้อย่างทั่วถึง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบของการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยในครั้งนี้ ได้สรุปข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ด้านการปฏิบัติ

1.1 ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูแนะแนว และพยาบาลประจำโรงเรียนสามารถนำรูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่พัฒนาขึ้นในครั้ง นี้ไปปรับใช้ในกลุ่มวัยรุ่นได้อันจะนำไปสู่การส่งเสริมการมีเป้าหมายในชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวมแก่วัยรุ่นโดยตรง

1.2 ผู้ที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญของทั้ง 3 แนวคิด และสามารถพัฒนาสื่อหรือใช้สื่อที่เผยแพร่สาธารณะมาปรับใช้เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมได้

1.3 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และควรเริ่มต้นอย่างน้อยตั้งแต่นักเรียนศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และควรเริ่มจากกิจกรรมที่วัยรุ่นให้ความสำคัญหรือให้ความสนใจเป็นหลัก

1.4 พยาบาลประจำโรงเรียนสามารถนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมแก่นักเรียนควบคู่กับการดูแลสุขภาพกาย เช่น การตรวจฟัน การประเมินพัฒนาการและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เป็นต้น

2. ด้านการบริหาร

2.1 ผู้บริหารควรสนับสนุนให้ครูที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูประจำชั้น และครูแนะแนว บูรณาการรูปแบบของการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมไปปรับใช้ในการเรียนการสอน โดยอาจจะเลือกกิจกรรมบางกิจกรรมหรือนำรูปแบบทั้งหมดไปปรับใช้ได้

2.2 ผู้บริหารควรสนับสนุนและเผยแพร่รูปแบบของการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทยแก่ผู้ปกครองและผู้สนใจ

3. ด้านการศึกษาและการวิจัย

3.1 การพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมเป้าหมายชีวิต การดูแลสุขภาพองค์รวม และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาชีวิตของวัยรุ่น

3.2 การพัฒนาตัวชี้วัดหรือเครื่องมือประเมินสุขภาพองค์รวม เป้าหมายในชีวิต และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวัยรุ่น

3.3 การศึกษาผลของโปรแกรมเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

- กุศล สุนทรธาดา ภาพนี้ วงษ์เอก และกมลชนก ขำสุวรรณ. (2552). การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: ทูลทางสังคมของระบบสุขภาพที่เอื้อต่อหรือสามารถนำไปใช้ขับเคลื่อนงานพัฒนาจิตปัญญา.
- กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล และ แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพมูลนิธิสตรี้ – สฤตวิงส์.
- ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ. (2556). กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 33(3),1-15.
- ขวัญตา บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ และ ศิริวรรณ พิริยคุณธร. (2557). กระบวนการสร้างสมดุลในชีวิตโดยการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในภาคใต้. *วารสารพยาบาล*, 29(1), 29-41.
- คณะกรรมการการพัฒนาระบบสุขภาพและสังคมแห่งชาติ. (มปป). *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร*. กรุงเทพมหานคร: มปท.
- ครูปีย์. (2555). *สุขภาพแบบองค์รวม*. ค้นเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2555 จาก <http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=2326>
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และปรียานุช พิบูลสรารุจ. (2553). *ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียง...สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: โครงการเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์.
- ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร. (2554). *การตั้งเป้าหมายชีวิตการทำงาน และคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้ใช้แรงงานไทยในประเทศอังกฤษ: กรณีศึกษาผู้ใช้แรงงานในภาคบริการ ณ กรุงลอนดอน*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ต้นรัก. (2550). *สุขภาพแบบองค์รวม*. ค้นเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2555 จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=140405>
- ธนวรรณ ชุมแวงวาปี. (2553). *พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescence Development)*. ค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 จาก <http://gotoknow.org/blog/thanawan/109896>
- นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และเรวดี ทรงเที่ยง. (2546). ผลของการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองต่อการปฏิบัติงานของนิสิตปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์ฉบับปริทัศน์*, 9(1), 37-50.
- ณัฐพรหม อินทยศ. (2553). *จิตวิทยาการศึกษา*. เพชรบูรณ์: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์.
- โทโมเอะ อซาอิ. (2551). *ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- นิตยา ไทยาภิรมย์. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยรุ่น. ใน พิมพ์ภาภรณ์ กลั่นกลิ่น (บก.). *การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย* (หน้า 155-202). ขอนแก่น: แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ.
- บุญรอด สมทัศน์. (2550). *แนวทางการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการปฏิบัติงานของกระทรวงกลาโหม*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงกลาโหม.
- ประณีต ส่งวัฒนา อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ และกิตติกร นิลมานัต. (2550). *ประเมินสถานการณ์เอดส์ในชุมชนโดยใช้กระบวนการประเมินปัญหาการตอบสนองและการประเมินผลอย่างรวดเร็ว (RARE)*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2554). สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา. ใน, *สุขภาพคนไทย 2554*. (หน้า 14-15). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น*. ค้นเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
- รวงรัตน์ บัณฑิตยารักษ์. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การทำหน้าที่ของครอบครัว อัตนโนทัศน์ และการตั้งเป้าหมาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิภา ด้านธำรงกุล และคณะ. (2553). ค่านิยมและบริบททางเพศที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: กรณีจังหวัดนครสวรรค์. *วารสารโรคเอดส์*, 22(3), 117-130. <http://www.thaihealth.or.th/node/13414>, 2553
- สกุณา บุญนรากร. (2551). *การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย*. สงขลา : เหมการพิมพ์.
- สุชา จันทน์เอม. (2542). *วัยรุ่น*. ใน *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 5) (หน้า 136-166). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุริยเดว ทรีปาตี และคณะ. (มปป.). *ต้นทุนชีวิตจุดเปลี่ยนสังคมไทย*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2552). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2552). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล.
- สำนักกระบาดวิทยา. (พฤษภาคม 2553). *สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทย*. ค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2553 จาก <http://203.157.15.4/index.php?page=sursys&sys=aidsdata>
- อรัญญา ต้อยคำภีร์. (2001). การพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย. *Journal of Mental Health of Thailand*, 9(1) 18-26.
- Balthip Q. (2010). *Achieving Harmony of Mind: a grounded theory study of people living with HIV/AIDS in the Thai context*. Unpublished doctoral dissertation, Massey University, Palmerston North, New Zealand.

- Balthip, Q., Petchruschatachart, U., Piriyaakontorn, S. & Boddy, J. (2013). Achieving peace and harmony in life: Thai buddhists living with HIV/AIDS. *International Journal of Nursing Practice* (2013)19 (Suppl. 2), 7-14.
- Balthip, Q. & Purnell, M. (2014). Pursuing meaning and purpose in life among Thai adolescents living with HIV: A grounded theory study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 25(4), e27-38.
- Barnum, B.S. (2003). *Spirituality in nursing: from traditional to new age* (2nd ed.). New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Bong, M. (2001). Between-and within-domain relations of academic motivation among middle and high school students: Self-efficacy, task-value, and achievement goals. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 23-34.
- Blum, R.W. Bastos, F.I., Kabiru, C.W. & Le, L.C. (2012). Adolescent health in the 21st Century. *The Lancet*, 379(9826), 1567-1568.
- Brassai, L., Piko, B.F., & Steger, M.F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *Int.J. Behav. Med.*18, 44–51. DOI 10.1007/s12529-010-9089-6
- Chamrathirong, A., Kittisuksathit, S., Podhisita, C., Isarabhakdi, P. & Sabaiying, M. (2007). *National Sexual Behavior Survey of Thailand 2006*. Bangkok: Institute for Population and Social Research, Mahidol University.
- Chiu, L., Emblen, J.D., Hofwegen, L.V., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An integrative review of the concept of spirituality in the health sciences. *Western Journal of Nursing Research*, 26(4), 405-428
- DeWitz, S.J. (2004). *Exploring the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life*. Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University. USA.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(6), 1183-1188.
- Hoy-Ellis, C.P. & Fredriksen-Goldsen, K.I. (2007). Is AIDS chronic or terminal? The perceptions of persons living with AIDS and their informal support partners. *AIDS Care*, 19(7), 835-843.
- Jolly, K., Weiss, J.A. & Liehr, P. (2007). Understanding adolescent voices as a guide for nursing practice and research. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 30, 3-13.
doi: 10.1080/01460860701366518

- Kemmis, S. & McTaggart, R. (2007). *Participatory action research: Communicative action and the public sphere*. Retrieved from http://www.corwin.com/upm-data/21157•Chapter_10.pdf
- Kunsongkeit, W. (2004). Spiritual health of Thai people. *Thai Journal of Nursing Research*, 8(1), 64-82.
- Kylma, J. (2005). Despair and hopelessness in the context of HIV- a meta-synthesis on qualitative research findings. *Journal of Clinical Nursing*, 14(7), 813-821.
- Lauper, B.C. & Kleiner, B.H. (1997). Strategies for finding individual purpose and meaning. *Management Research News*, 20(4), 20-26.
- Lee, J.Q. McInerney, D.M., Liem, G.A.D., & Ortiga, Y.P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 35(2010), 264-279.
- Massey, E.K., Gebhardt, W.A. & Garnefski, N. (2008). Adolescent goal content and pursuit: A review of the literature from the past 16 years. *Developmental Review*, 28, 421-460.
- Martsof, D.S. & Mickley, J.R. (1998). The concept of spirituality in nursing theories: differing world-views and extent of focus. *Journal of Advanced Nursing*, 27(2), 294-303.
- Meraviglia, M.G. (1999). Critical analysis of spirituality and its empirical indicators. *Journal of Holistic Nursing*, 17(1), 18-33.
- Minehan, J.A., Newcomb, M.D., & Galaif, E.R. (2000). Predictors of adolescent drug use: cognitive abilities, coping strategies, and purpose in life. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 10(2), 33-52.
- Muis, K.R. & Edwards, O. (2009). Examining the stability of achievement goal orientation. *Contemporary Educational Psychology*, 34(2009), 265-277.
- Puchalski, C. (2010). The spiritual history: an essential element of patient-centred care. In W. McSherry & L. Ross (Eds.), *Spiritual assessment in healthcare practice*. (pp. 79-93). UK: M & K Publishing.
- Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S., Dick, B., Ezech, A.C. & Patton, G.C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- Sessanna, L., Finnell, D. & Jezewski, M. A. (2007). Spirituality in Nursing and Health-Related Literature: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 25(4), 252-262.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: SAGE Publications, Inc.

Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA.: SAGE Publications, Inc.

World Health Organization [WHO], (2014a). *Fact sheet N°345*. Retrieved March 10, 2015 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/>

World Health Organization, WHO. (2014b). *Health for the World's adolescents: A second chance in the second decade*. Retrieved March 10, 2015 from http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/1612_MNCAH_HWA_Executive_Summary.pdf

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแนวสัมภาษณ์แบบเชิงลึก

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

1. เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา.....
2. จำนวนเงินที่ได้รับ เฉลี่ย.....บาท/วัน
3. จำนวนเงินที่ใช้จ่าย เฉลี่ย.....บาท/วัน
 - 3.1 เงินส่วนใหญ่นำไปซื้ออะไรบ้างหรือใช้ไปกับสิ่งใดบ้าง (เช่น อาหาร เกมส์).....
 - 3.2 มีเงินพอใช้หรือไม่.....
 - 3.3 มีเงินเหลือเก็บหรือไม่..... หากมี จำนวนเงินที่เก็บสะสมทั้งหมด.....บาท
4. แหล่งที่มาของเงิน (เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ทำงาน) ตอบได้มากกว่า 1 แหล่ง.....
5. การเดินทางมาโรงเรียนมาอย่างไร ระบุ.....
6. การย้ายโรงเรียน เคยย้ายโรงเรียนหรือไม่.....ถ้าเคย ระบุเหตุผล.....
7. มีโรคประจำตัว/ปัญหาสุขภาพหรือไม่..... ถ้ามี ระบุ.....
8. ภาวะโภชนาการ

8.1 น้ำหนัก..... กิโลกรัม	8.2 ส่วนสูง.....เซนติเมตร
8.3 ค่าดัชนีมวลกาย.....	8.4 ระบุภาวะโภชนาการ..... (ผอม/ค่อนข้างผอม/สมส่วน/อ้วน)
9. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 9.1 รับประทานอาหารวันละ..... มื้อ มื้อใดบ้าง ระบุ.....
 - 9.2 ดื่มนมทุกวันหรือไม่.....
 - 9.3 ดื่มน้ำอัดลมหรือไม่..... ถ้าดื่ม ดื่มสัปดาห์ละกี่ครั้ง.....ครั้ง
10. ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาทีสัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไป หรือไม่.....
11. มีความขัดแย้งกับเพื่อนจนเป็นปัญหาหรือไม่.....
 - 11.1 ถ้ามี ระบุ..... (เช่น ทะเลาะกับเพื่อนจนไม่อยากไปโรงเรียน หรือเครียด)
12. เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์หรือไม่..... ถ้ามี ระบุจำนวนชั่วโมงที่เล่นต่อวัน.....ชั่วโมง
13. เคยใช้สิ่งเสพติด เช่น สุรา, บุหรี่, ยาเสพติด หรือไม่.....ถ้ามี
 - 13.1 ระบุชนิดสิ่งเสพติดที่เคยใช้.....
 - 13.2 ระบุชนิดสิ่งเสพติดที่ใช้อยู่ปัจจุบัน.....
14. เคยมีเพศสัมพันธ์หรือไม่..... ถ้ามี
 - 14.1 ระบุอายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก.....ปี
 - 14.2 สวมถุงยางอนามัยหรือไม่..... (สวมทุกครั้ง/สวมบางครั้ง/ไม่เคยสวมถุงยางอนามัย)

15. ขับรถมอเตอร์ไซด์หรือไม่..... ถ้าขับ

15.1 สวมหมวกนิรภัยหรือไม่..... (สวมทุกครั้ง/สวมบางครั้ง/ไม่เคยสวมหมวกนิรภัย)

ส่วนที่ 2 แนวสัมภาษณ์แบบเชิงลึก

ตัวอย่างแนวสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักเรียน โดยการสนทนาเรื่องทั่วไปก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากคำถามกว้างๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจ เช่น

1. ช่วยเล่าให้ฟังว่าตอนนี้ชีวิตตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง
2. ช่วยเล่าให้ฟังได้มั๊ยคะว่า นอกจากเรียนหนังสือแล้ว ในแต่ละวันน้องทำอะไรบ้าง (ตั้งแต่เช้า-เย็น)
3. ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร (จำนวนสมาชิกในครอบครัว ใครบ้าง แต่ละคนมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างไร หัวหน้าครอบครัวเป็นใคร มีอาชีพอะไร และมีรายได้เท่าไร เพียงพอหรือไม่ อย่างไร)
4. มีพี่น้องกี่คน มีความสนิทสนมกันมากน้อยเพียงใด (เช่น ทะเลาะกันบ้างหรือไม่ ด้วยเรื่องอะไร ทำกิจกรรมอะไรร่วมกันบ้างหรือไม่ เมื่อมีปัญหาพูดคุยกับใคร ใครที่สามารถพูดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง) เพราะอะไร
5. มีเพื่อนสนิทหรือไม่ ถ้ามี มีประมาณกี่คน (ชายหรือหญิง) เพราะเหตุใดจึงมีความสนิทสนมกับเพื่อนกลุ่มนี้ น้องเคยขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือไม่ ในกรณีไหนบ้าง
6. เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ปรึกษาใครหรือขอความช่วยเหลือจากใครบ้าง เพราะอะไร (อันดับแรก คือใคร)

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกของนักเรียน

แนวทางการสัมภาษณ์ สามารถแบ่งออกได้ 2 ส่วนหลัก คือ แนวทางการสัมภาษณ์ประสบการณ์การดูแลสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่น และแนวทางการสัมภาษณ์การรับรู้ต่อเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นวัยรุ่น

1. เคยได้ยินคำว่า “สุขภาพ” หรือไม่ หมายถึงอะไรหรือเป็นอย่างไร
2. คิดว่า “สุขภาพ” มีความสำคัญต่อคนเราอย่างไร เพราะเหตุใด
3. เคยได้ยินคำว่า “สุขภาพดี” หรือไม่ และ “การมีสุขภาพดี” เป็นอย่างไร
4. คิดว่าสุขภาพของน้องเป็นอย่างไร เพราะเหตุใด
5. คิดว่า “สุขภาพ” มีความสำคัญต่อน้อง (ชีวิตของน้อง) หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด
6. คิดว่า อยากมีสุขภาพดี หรือไม่ เพราะเหตุใด และทำอย่างไร หรือจะอย่างไร
7. ที่ผ่านมาช่วยเล่าให้ฟังได้ไหมคะว่าเคยทำกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี เพราะอะไร
8. ปัจจัยอะไรที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการดูแลสุขภาพของตนเองบ้าง เพราะอะไร และอย่างไร
9. น้องเคยมีปัญหาสุขภาพหรือไม่ อย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร ส่งผลกระทบอะไรต่อน้องบ้าง และวิธีหรือแนวทางแก้ไขอย่างไร

แนวทางการสัมภาษณ์การรับรู้ต่อเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1. เคยคิดหรือไม่ว่า ตนเองต้องการมีชีวิตแบบใด เพราะเหตุใด
2. เคยคิดถึงอนาคตหรือไม่ว่าโตขึ้นจะเรียนอะไร หรือทำงานอะไร เพราะเหตุใด
3. เคยได้ยินคำว่า เป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เป็นอย่างไร
4. คิดว่าการมีความฝันหรือมีเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร
5. เคยวาดฝันหรือภาพในอนาคตหรือไม่ว่าจะเป็นอะไร อย่างไร หรือต้องการมีชีวิตอย่างไร ถ้าเคยคิด อะไรที่ทำให้คิด และคิดจะทำอะไร เพราะเหตุใด
ถ้าไม่เคย เพราะอะไร
6. เคยเห็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ เป็นอย่างไร และเคยคิดจะประสบความสำเร็จ

เช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

7. คิดว่าเพราะอะไรบุคคลนั้นจึงประสบความสำเร็จ
9. เคยคิดหรือไม่ว่าจะทำให้ความฝันหรือเป้าหมายให้สำเร็จได้อย่างไร เพราะอะไร
10. คิดว่าอะไร (ปัจจัย) ที่จะช่วยให้ความฝันเป็นจริงหรือประสบความสำเร็จในชีวิต (เช่น ตนเองการใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพ เพื่อน ครอบครัว ครู เป็นต้น)

11. คิดว่าตัวเรามีความสำคัญต่อการสร้างความสำเร็จในชีวิตของตนเองหรือไม่ อย่างไร (เช่น นึกคิดว่าสุขภาพของตนเองมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ อย่างไร นึกดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร เพราะเหตุใด)

12. เคยได้ยินคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” หรือไม่ เป็นอย่างไร และคิดว่าสำคัญต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร

13. เคยนำแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” มาใช้ในการดำเนินชีวิต (การดูแลสุขภาพ) หรือไม่ อย่างไร
14. คิดว่า “ชีวิตพอเพียง” ของวัยรุ่นเป็นอย่างไร และมีผลต่อชีวิต (สุขภาพ) อย่างไร เพราะเหตุใด
15. คิดว่าการมีเป้าหมายในชีวิตมีผลต่อการดูแลสุขภาพของน้อง (วัยรุ่น) หรือไม่อย่างไร
16. คิดว่าน้อง (วัยรุ่น) สามารถนำ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาใช้ในการดูแลสุขภาพของได้หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด

ตัวอย่างสำหรับการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นครู

1. ท่านเคยได้ยินคำว่า เป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เป็นอย่างไร
2. ท่านคิดว่าการมีความฝันหรือมีเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อวัยรุ่นหรือไม่ อย่างไร
3. ท่านเคยสนับสนุนให้วัยรุ่นวาดภาพอนาคตหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 3.1 หากเคย ท่านสนับสนุนอย่างไร และอะไรที่ทำให้คิด และคิดที่จะทำสิ่งนั้นๆ เพราะเหตุใด
 - 3.2 หากไม่เคย เพราะเหตุใด
4. ท่านเคยเห็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ เป็นอย่างไร และเคยคิดจะประสบความสำเร็จเช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด

5. ท่านคิดว่าปัจจัยอะไรที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต
6. ใครเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตของท่าน เพราะเหตุใดท่านคิดว่าเค้าเป็นแบบอย่างในชีวิตของท่าน
7. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าจะทำให้สิ่งที่หวัง หรือความฝันให้สำเร็จได้อย่างไร
8. ท่านคิดว่าอะไร (ปัจจัย) ที่จะช่วยให้ความฝันเป็นจริงหรือประสบความสำเร็จในชีวิต (เช่น ตนเอง การใช้ชีวิต การดูแลสุขภาพ เพื่อน ครอบครัว ครู เป็นต้น)
9. ท่านคิดว่าตัวเรามีความสำคัญต่อการสร้างความสำเร็จในชีวิตของตนเองหรือไม่ อย่างไร (เช่น สุขภาพของตนเองมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ อย่างไร ท่านดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร เพราะเหตุใด)
10. ท่านเคยได้ยินคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” หรือไม่ คืออะไร และคิดว่าสำคัญต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร
11. ท่านเคยนำแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” มาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร
12. ท่านคิดว่า “ชีวิตที่พอเพียง” ของวัยรุ่นเป็นอย่างไร และมีผลต่อชีวิตหรือไม่อย่างไร เพราะเหตุใด
13. ท่านคิดว่าจะส่งเสริมนักเรียนให้นำแนวคิดเป้าหมายในชีวิตมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพอย่างไร
14. ท่านคิดว่าจะส่งเสริมนักเรียนให้นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพอย่างไร

ตัวอย่างแนวทางการสนทนากลุ่มกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้ปกครอง

1. ท่านคิดว่า คำว่า “สุขภาพ” มีความหมายอย่างไร
2. ท่านคิดว่า “สุขภาพ” มีความสำคัญต่อนักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด
3. ท่านคิดว่าวัยรุ่นจะมี “สุขภาพดี” ได้หรือไม่ มีวิธีการอย่างไรบ้าง
4. ท่านมีประสบการณ์ในการส่งเสริมให้นักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) มีสุขภาพดี (กาย จิตสังคม และ จิตวิญญาณ)หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด
5. นักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) ที่อยู่ในความดูแลของท่านเคยมีปัญหาสุขภาพหรือไม่ อย่างไร ส่งผลกระทบอะไรบ้าง และท่านแก้ไขอย่างไร
6. ท่านคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง (ส่งเสริมหรืออุปสรรค) ในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น)
7. ท่านเคยได้ยินคำว่า “เป้าหมายในชีวิต” หรือไม่ เป็นอย่างไร
8. ท่านคิดว่าการมีเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนมีความสำคัญต่อนักเรียน (วัยรุ่น) หรือไม่ อย่างไร
9. ท่านเคยสนับสนุนให้นักเรียน (วัยรุ่น) วางเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ว่า อย่างไร เพราะเหตุใด
10. ท่านคิดว่า “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หมายถึงอะไร
11. ท่านคิดว่า “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มีความสำคัญต่อนักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) หรือไม่ อย่างไร

12. ท่านเคยสนับสนุนให้นักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) ลองนำแนวคิด “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือไม่ว่า อย่างไร เพราะเหตุใด
13. ท่านอยากเห็นนักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) ที่อยู่ในความดูแลของท่านมีสุขภาพ และมีชีวิตอย่างไร
14. ท่านคิดว่า “สุขภาพ” มีผลต่อ “การมีเป้าหมายในชีวิต” หรือไม่ อย่างไร
15. ท่านคิดว่าแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” และ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สามารถนำมาใช้ส่งเสริมให้นักเรียน (บุตรหลาน-วัยรุ่น) มีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพหรือไม่ อย่างไร

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ดำเนินการโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมโครงการทุกขั้นตอน คณะผู้วิจัยคำนึงถึงการปกป้องสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยตลอดระยะเวลาดำเนินการ การพิทักษ์สิทธิจะเกิดขึ้นใน ส่วนของการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านบุคคลกลุ่มต่างๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลไว้วางใจ เช่น ครู เนาะแนว โดยครูเนาะแนวได้อธิบายเกี่ยวกับโครงการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูล จนผู้ให้ข้อมูลยินยอมการเข้าร่วม โครงการวิจัยแล้ว ทีมวิจัยจะแนะนำตัวเอง และอธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย รวมถึงบทบาทของผู้ให้ ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะได้รับการอธิบายว่าการเข้าร่วมโครงการหรือไม่เข้าร่วมเป็นไปโดยสมัคร ใจ คณะผู้วิจัยจะสร้างความมั่นใจให้ผู้เข้าร่วมวิจัยโดยการรักษาความลับอย่างเคร่งครัด และไม่มีภาระบัพชี้อ จริงของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจะนำไปถอด และเก็บรักษาไว้เป็นความลับ เฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ซึ่งข้อมูลจะถูกลบทำลายทันทีโดยผู้วิจัยหลังเสร็จสิ้นการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีโอกาที่จะซักถามคำถามต่างๆ หรือสิ่งที่กังวลเกี่ยวกับโครงการได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลทุกรายจะได้รับและเน้นย้ำว่าการเข้าร่วมโครงการนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆที่รุนแรง ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิใน การถอนตัวการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา และมีสิทธิในการไม่ตอบคำถาม สำหรับในรายที่ต้องการ ความช่วยเหลือ คณะผู้วิจัยจะดำเนินการให้ความช่วยเหลือและส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้ให้ข้อมูลสามารถ แสดงการยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทั้งการเซ็นต์ในใบยินยอม หรือการยินยอมด้วยวาจา

ภาคผนวก ค
เอกสารขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย

การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่
วัยรุ่นไทย

เรียน ท่านผู้อ่านที่นับถือ (ผู้ปกครองของนักเรียน)

ดิฉันผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์ รองศาสตราจารย์อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติและผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ พิริยคุณธร อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ดำเนินการวิจัยเรื่อง “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่วัยรุ่นไทย” โดยมีเป้าหมายเพื่อเทิดพระเกียรติพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะเป็นการขยายผลงานวิจัยตามแนวพระราชดำริตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและสมดุลงของคนไทย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังเป็นประโยชน์โดยตรงต่อประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน เพราะการเข้าร่วมการวิจัยและผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อให้พสกนิกรชาวไทยได้เข้าถึงทางสายกลาง มีการพึ่งตนเอง มีคุณธรรมกำกับความรู้ และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปอย่างสมดุล ดังนั้นคณะผู้วิจัยซึ่งมีความเชื่อว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสำคัญที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นไทยสามารถมีสุขภาวะที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงองค์ความรู้ที่ได้สามารถใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีของวัยรุ่น

หากท่านตัดสินใจที่จะเข้าร่วมในโครงการนี้ และท่านยินยอมให้นักเรียนในความดูแลของท่านเข้าร่วมวิจัยนี้ พุดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของนักเรียนในความดูแลของท่าน ตลอดจนเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการดำเนินการวิจัยหากท่านสนใจ เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น ทั้งนี้ข้อมูลที่รับจะนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของวัยรุ่นต่อไป การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อท่าน การเลือกที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ท่านเป็นผู้มีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง และแม้ท่านจะเข้าร่วมแล้ว ท่านมีสิทธิจะถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา โดยไม่เกิดผลเสียประการใดแก่ท่านทั้งสิ้น ท่านจะได้รับคำอธิบายถึงข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับโครงการนี้ตามความเป็นจริง อย่างเปิดเผย ตามที่ท่านต้องการตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมโครงการ และข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นและจะไม่ระบุชื่อที่แท้จริงของท่าน นอกจากนี้ในระหว่างการพุดคุยถ้าท่านอนุญาต ผู้วิจัยจะขอบันทึกเทป และถ่ายรูปด้วย หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ ที่จะสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมไม่ว่าเวลาใดก็ตาม ผู้วิจัยยินดีที่จะตอบคำถามเหล่านั้นตามความเป็นจริง โดยท่านสามารถติดต่อสอบถามโดยตรงกับผู้วิจัยได้ที่ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ 074-28-6570 หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ 083-544-9146

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

เอกสารขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย

การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่
วัยรุ่นไทย

เรียน ท่านผู้อ่านที่นับถือ (นักเรียน)

ดิฉันผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์ รองศาสตราจารย์อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติและผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ พริยคุณธร อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ดำเนินการวิจัยเรื่อง “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่วัยรุ่นไทย” โดยมีเป้าหมายเพื่อเทิดพระเกียรติพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะเป็นการขยายผลงานวิจัยตามแนวพระราชดำริตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและสมดุลงของคนไทย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังเป็นประโยชน์โดยตรงต่อประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน เพราะการเข้าร่วมการวิจัยและผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อให้พสกนิกรชาวไทยได้เข้าถึงทางสายกลาง มีการพึ่งตนเอง มีคุณธรรมกำกับความรู้ และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปอย่างสมดุล ดังนั้นคณะผู้วิจัยซึ่งมีความเชื่อว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสำคัญที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นไทยสามารถมีความสุขภาวะที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงองค์ความรู้ที่ได้สามารถใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีของวัยรุ่น

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมในโครงการนี้ ผู้วิจัยใคร่ขออนุญาตพูดคุย สนทนา และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ด้านสุขภาพกับท่านร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียนของท่าน ประมาณ 6 เดือนโดยกิจกรรมต่างๆ มีความหลากหลายและมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ท่านและเพื่อนมีสุขภาพกายและจิตดี โดยอาจจะเริ่มจากการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์การดูแลสุขภาพของท่าน เหตุผลของการดูแลสุขภาพ ปัจจัยที่ทำให้ท่านสนใจดูแลสุขภาพหรือไม่ได้ดูแลสุขภาพ และนำข้อมูลที่ได้รับจากการดูแลสุขภาพของท่านไปจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อท่านและเพื่อนได้มีส่วนร่วม เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อการเข้าใจและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง การทำให้ชีวิตมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต การสร้างความฝันให้เป็นจริง การให้ท่านและเพื่อนร่วมกันระดมความคิดเพื่อหาหนทางที่จะสร้างความฝันให้เป็นจริง พร้อมทั้งเขียนคำสัญญาว่าร่วมกันที่จะไปถึงเป้าหมายหรือความฝัน รวมถึงการจัดกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพกายและจิตของท่านตามที่ท่านและเพื่อให้ข้อเสนอแนะ

การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อท่าน การเลือกที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ท่านเป็นผู้มีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง และแม้ท่านจะเข้าร่วมแล้ว ท่านมีสิทธิจะถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา โดยไม่เกิดผลเสียประการใดแก่ท่านทั้งสิ้น ท่านจะได้รับคำอธิบายถึงข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับโครงการนี้ตามความเป็นจริง อย่างเปิดเผย ตามที่ท่านต้องการตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมโครงการ และข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นและจะไม่ระบุชื่อที่แท้จริงของท่าน นอกจากนี้ในระหว่างการพูดคุยถ้าท่านอนุญาต ผู้วิจัยจะขอบันทึกเทปและถ่ายภาพด้วย หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ ที่จะสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมไม่ว่าเวลาใดก็ตาม ผู้วิจัยยินดีที่จะตอบคำถามเหล่านั้นตามความเป็นจริง โดยท่านสามารถติดต่อสอบถามโดยตรงได้ที่ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ 074-28-6570 หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ 083-544-9146

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์)
หัวหน้าโครงการวิจัย

เอกสารขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย

การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่
วัยรุ่นไทย

เรียน ท่านผู้อ่านที่นับถือ (สำหรับครู)

ดิฉันผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์ รองศาสตราจารย์อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติและผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ พิริยคุณธร อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ดำเนินการวิจัยเรื่อง “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่วัยรุ่นไทย” ดำเนินการวิจัยเรื่อง “การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมแก่วัยรุ่นไทย” โดยมีเป้าหมายเพื่อเกิดพระเกียรติพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพราะเป็นการขยายผลงานวิจัยตามแนวพระราชดำริตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุขและสมดุลของคนไทย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังเป็นประโยชน์โดยตรงต่อประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน เพราะการเข้าร่วมการวิจัยและผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแก่พสกนิกรชาวไทย เพื่อให้พสกนิกรชาวไทยได้เข้าถึงทางสายกลาง มีการพึ่งตนเอง มีคุณธรรมกำกับกับความรู้ และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าไปอย่างสมดุล ดังนั้นคณะผู้วิจัยซึ่งมีความเชื่อว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความสำคัญที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นไทยสามารถมีสุขภาวะที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงองค์ความรู้ที่ได้สามารถใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมการมีชีวิตที่ดีของวัยรุ่น

หากท่านตัดสินใจที่จะเข้าร่วมในโครงการนี้ ผู้วิจัยใคร่ขออนุญาตพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของนักเรียนในความดูแลของท่าน ตลอดจนเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการทำโครงการวิจัยหากท่านสนใจ เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจะนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของวัยรุ่นต่อไป การเข้าร่วมโครงการครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียใดๆ ต่อท่าน การเลือกที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ท่านเป็นผู้มีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง และแม้ท่านจะเข้าร่วมแล้ว ท่านมีสิทธิจะถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา โดยไม่เกิดผลเสียประการใดแก่ท่านทั้งสิ้น ท่านจะได้รับคำอธิบายถึงข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับโครงการนี้ตามความเป็นจริง อย่างเปิดเผย ตามที่ท่านต้องการตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมโครงการ และข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นและจะไม่ระบุชื่อที่แท้จริงของท่าน นอกจากนี้ในระหว่างการทำโครงการผู้วิจัยจะขอบันทึกเทปและถ่ายภาพด้วย หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ ที่จะสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมไม่ว่าเวลาใดก็ตาม ผู้วิจัยยินดีที่จะตอบคำถามเหล่านั้นตามความเป็นจริง โดยท่านสามารถติดต่อสอบถามโดยตรงกับผู้วิจัยได้ที่ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โทรศัพท์ 074-28-6570 หรือ โทรศัพท์เคลื่อนที่ 083-544-9146

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญตา บาลทิพย์)

หัวหน้าโครงการวิจัย

แบบฟอร์มใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ดิฉัน.....

ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ

โครงการวิจัยการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบ
องค์รวมแก่วัยรุ่นไทย และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว

(.....)

ผู้ให้ข้อมูล

(.....)

พยาน

(.....)

ผู้วิจัย

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงกิจกรรมและความถี่ที่ปรับครั้งที่ 2

กิจกรรม	วันที่	ความถี่	วันที่		วันที่		วันที่		วันที่		วันที่	
			ทำได้	ทำไม่ได้	ทำได้	ทำไม่ได้	ทำได้	ทำไม่ได้	ทำได้	ทำไม่ได้	ทำได้	ทำไม่ได้
1.ตั้งใจเรียน		ทุกวัน										
2.อ่านหนังสือ/ทบทวน บทเรียน		2ชม./วัน										
3.ทำการบ้าน/แบบฝึกหัด		2ชม./วัน										
4.จับกลุ่มติวหนังสือ/ เรียนพิเศษ/หาความรู้ เพิ่มเติม		3วัน/สป										
5. ตรงเวลา (เช่น มา โรงเรียน ส่งงาน)		ทุกวัน										
6.กินอาหารครบ 5 หมู่		ทุกวัน										
7.กินอาหารตรงเวลา		ทุกวัน										
8.ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว/วัน		ทุกวัน										
9.ออกกำลังกาย (30นาที/ วัน)		3วัน/สป										
10.ช่วยทำงานบ้าน		3วัน/สป.										
11.ทำงานอดิเรก		ทุกวัน										
12.พักผ่อนเพียงพอ (ไม่ นอนเกิน 4 ชม)		ทุกวัน										
13.เล่นอินเทอร์เน็ตไม่ เกิน 2 ชม/วัน		ทุกวัน										
14. ใช้เงินไม่เกิน 50 บ/ วัน		ทุกวัน										
15.ซื้อของฟุ่มเฟือยไม่ เกิน 3ชิ้น/เดือน		ทุกเดือน										
16.เก็บออมเงินไม่น้อย กว่า 10 บ./วัน		ทุกวัน										
17.ไม่มีเพศสัมพันธ์		ทุกวัน										
18.คบเพื่อนดี		ทุกวัน										
19.ไม่เสพยาเสพติด		ทุกวัน										
20.ไม่เที่ยวกลางคืน		ทุกวัน										

หมายเหตุ หากกิจกรรมที่ไม่สามารถทำได้ นักเรียนจะเติมเหตุผลหรือสาเหตุ

ภาคผนวก ฉ

ตารางแสดงรายละเอียดกิจกรรมที่ปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ

1. อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน				
วัน/เดือน/ปี	ทำได้	ทำไม่ได้	กิจกรรมที่ทำ	ผลที่เกิดขึ้น
18 พย.57		√	ทำการบ้าน	-
19 พย.57	√		อ่านหนังสือการ์ตูนยวิทย์ฯ	ได้ความรู้
20 พย.57	√		ทบทวนบทเรียน 30 นาที	ทำการบ้านได้
...				
2. ใช้โทรศัพท์มือถือให้น้อยที่สุด				
วัน/เดือน/ปี	ทำได้	ทำไม่ได้	กิจกรรมที่ทำ	ผลที่เกิดขึ้น
18 พย.57		√	-	-
19 พย.57	√		ทำการบ้านที่ครูสั่ง	ไม่มีงานค้าง
20 พย.57	√		ทำงานที่ค้าง	ทำงานเสร็จเรียบร้อย ไม่มีงานค้าง
...				

ภาคผนวก ข

สคริป รายการ “ฝันให้ไกล ไปให้ถึง”

สวัสดีค่ะ มาพบกับพี่มีอีกแล้วนะคะ กับรายการ “ฝันให้ไกล ไปให้ถึง” และวันนี้เราก็มีแขกรับเชิญเป็น พี่ๆ จากคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มาด้วยกันถึง 3 คน

คนแรก สาวสวยคนน่ารักหม่อม ผู้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ---- พี่บีม พี่เป็นคนน่ารักหม่อม
คนที่สอง สาวเหนือน้ำใจงาม ผู้มาตามหาความฝันแดนใต้ ---- พี่เก้ง พี่เป็นคนเชียงใหม่
คนที่สาม สาวตาคมหาโตใหญ่ ผู้มีใจรักในวิชาชีพพยาบาล ---- พี่ออย พี่เป็นคนหาโตใหญ่นี้ละค่ะ

1. ทำไมถึงเลือกเรียนพยาบาล มีแรงบันดาลใจอะไรบ้างคะ มีวิธีการเลือกเรียนอย่างไร

พี่บีม: ในตอนแรกพี่ก็ไม่ได้อยากเข้ามาเรียนพยาบาลเท่าไหร่นะคะ จริงๆแล้วพี่อยากเรียนแพทย์ ตอนสอบก็จะมีสอบ เฉพาะทางของแพทย์และทันตะ ตอนนั้นพี่ก็สอบ แต่คะแนนไม่ถึงขาดไปนิดนึง คือของ ม.อ. จะอยู่ที่ 54 - 55 เปอร์เซ็นต์ แต่พี่สอบได้ 51 เปอร์เซ็นต์ ตอนนั้นก็เสียตายนะคะ แต่เมื่อไม่ได้ ยังไงพี่ก็ยังอยากได้ทางด้านสายวิทย์ สุขภาพ ตอนแอดมิทชั่นเลยเลือกคณะพยาบาล แรงบันดาลใจใจจะคะ คือพี่เองมีแม่เป็นพยาบาลคลุกคลีกับพยาบาลมา เยอะ เลยคิดว่าอาชีพนี้ก็โอเคนะ จนมาถึงตอนนี้เรียนปี 4 พี่ก็คิดว่าตนเองเลือกไม่ผิดที่มาเรียน ยังรักและก็ชอบ วิชาชีพนี้อยู่ ถ้าน้องๆคนไหนอยากเรียนพยาบาล ยินดีต้อนรับนะคะ

ตอน ม. 3 คือพี่ตั้งเป้าหมายไว้แล้วใช่ไหมว่าอยากเรียนทางด้านวิทย์สุขภาพ ดังนั้นเลยตั้งใจจะเรียนสายวิทย์-คณิต ซึ่งโดยส่วนตัวชอบวิชาคณิตศาสตร์อยู่แล้ว เลยไม่ลังเลที่จะเลือกสายนี้ สำหรับน้องๆนะคะ น้องต้องมีเป้าหมาย ว่าเราจะเรียนคณะอะไร แล้วคณะนั้นเราจะต้องเรียนสายไหน เราจะได้เลือกเรียนได้ถูกต้อง

พี่เก้ง : เริ่มแรกเลยพี่ไม่ได้ตั้งใจเรียนพยาบาลหรอกคะ พี่อยากเป็นคุณครู อยากเป็นนักจิตวิทยา พี่ยื่นคะแนนมารอบ admission ได้อันดับ 2 พยาบาล ม.อ. ได้ตามที่ครอบครัวต้องการก็เลยตัดสินใจมาเรียนพร้อมกับความฝันของทุกคน จนมาถึงวันนี้พี่ก็รู้แล้วว่าแรงบันดาลใจที่ทำให้พี่เลือกมาอยู่ในวิชาชีพพยาบาลนี้ก็คือ ความฝัน ความหวังของ ครอบครัว ความต้องการของเราที่อยากดูแลครอบครัว และสามารถดูแลตัวเองได้โดยใช้วิชาความรู้ที่ร่ำเรียนมา

พี่ออย : สำหรับพี่นะคะ พี่มีความตั้งใจที่จะเรียนพยาบาลมาตั้งแต่ ม.3 เลย เพราะว่า ตอนนั้นพี่จะมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่มีพี่สาวกำลังเรียนพยาบาลอยู่ เพื่อนก็จะชอบมาเล่าให้ฟังบ่อยๆ ว่าตอนที่พี่เข้าโรงพยาบาล มีพี่สาวเป็นคน ดูแลทุกอย่าง เลยรู้สึกชื่นชมในตัวพี่สาวมากที่สามารถดูแลพ่อแม่ได้ เลยอยากเป็นแบบนั้นบ้าง

2. พี่ๆ พอมิคำแนะนำเกี่ยวกับหลักการเลือกเรียนให้กับน้องๆ ม.3 ว่าสายอาชีพ สายสามัญมีความแตกต่างกันอย่างไร?

พี่เก้ง : สำหรับวิธีการเลือกเรียนขณะอยู่ชั้น ม.3 นะคะ เราก็ดูทราบกันดีอยู่แล้วว่า มีทางเลือก 2ทาง นั่นคือ สายสามัญ และ สายอาชีพ จากที่พี่เคยเข้ารับฟังการแนะแนวของโรงเรียนสมัยนั้น เขาบอกว่า

เส้นทางสายสามัญ เปรียบเหมือนการปีนขึ้นต้นมะพร้าว ลูกมะพร้าวคือเป้าหมายที่เราตั้งไว้ชัดเจน โดยทาง ที่ขึ้นไปจะเป็นทางเดียวโดยไม่มีกิ่งก้านแตกแขนง นั่นหมายความว่า การจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้เราต้องมีความมุ่งมั่น

ตั้งใจ และอดทน เพราะเมื่อระหว่างทางเราท้อแท้หรือล้มลงโดยไม่คิดลุกขึ้นสู้ เหมือนเราตกต้นมะพร้าว และเราก็ต้องเริ่มต้นใหม่ ข้อดีสายสามัญคือ เน้นทฤษฎี ฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลแบบเชิงวิชาการ มหาวิทยาลัยมีคณะให้เลือกเรียนหลากหลาย และมีงานดีที่รองรับ มีข้อดีก็ย่อมมีข้อเสีย ได้แก่ มีคนเรียนเก่งจำนวนมากทำให้มีการแข่งขันการเรียนสูง มีค่าใช้จ่ายในการเรียนพิเศษ

เส้นทางสายอาชีพ เปรียบเหมือนการปีนขึ้นต้นมะม่วง เราจะสังเกตเห็นว่ามีกิ่งก้านสาขามากมาย นั่นหมายถึง การมีแผนกและสาขาที่ให้เราเลือกเรียนมากมายในสายอาชีพ นื่องๆจะเห็นว่าในแต่ละกิ่งมีผลมะม่วงมากมาย เปรียบเหมือนว่าระหว่างเรียนเราสามารถทำงานหารายได้พิเศษระหว่างเรียนได้ การเรียนสายอาชีพเน้นการฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนมีวิชาความรู้ติดตัว นอกจากนี้แล้วเมื่อจบ ปวส. ก็สามารถเรียนต่อมหาวิทยาลัยได้ในสงขลาก็จะมีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยที่เปิดรับสมัคร อย่างเช่น เรียนปวส.อิเล็กทรอนิกส์ ไฟฟ้า IT เรียนต่อคณะวิศวกรรมศาสตร์ได้ แต่ข้อเสียเปรียบของสายอาชีพก็คือ มหาวิทยาลัยมีคณะที่รองรับน้อย ความก้าวหน้าในอาชีพน้อยกว่าสายสามัญ

3. ตอนที่พี่ๆอยู่ ม. 3 มีปัญหา อุปสรรคอะไรบ้างมั๊ย แล้วพี่ๆ ผ่านอุปสรรคตอนนั้นมาได้อย่างไร

พี่บีม : ตอน ม. 3 เทอมหนึ่งนะ พี่ก็เรียนๆเล่นๆ ไม่ได้อะไรมาก สุดท้ายเกรดออกมา ได้ 3 กว่าๆไม่ถึง 3.5 พี่บีมรู้สึกอย่างไรบ้างที่เกรดต่ำกว่า 3.5 พี่เลยคิดว่า พี่ทำได้ดีกว่านี้ ดังนั้นเมื่อถึง ม.3 เทอมสอง พี่เลยตั้งใจเรียน ทำงานทำการบ้านทุกชิ้นส่งตามกำหนด และกลับบ้านมาก็ทบทวนบทเรียนและก็มีติวกับเพื่อนๆ จนเกรดขึ้นมาเป็น 3.8 รู้สึกว่าหายเหนื่อยเลย

พี่เก้ง : ตอน ม. 3 พี่เรียนอยู่โรงเรียนวัด โรงเรียนชนบทใกล้บ้าน เป็นโรงเรียนที่มีขยายโอกาส แต่ละชั้น มีห้องเดียว แต่ละห้องมีนักเรียนไม่ถึง 20 คน รวมๆแล้วทั้งโรงเรียนก็มีร้อยกว่าคน แม้พี่จะเป็นเด็กชนบท โรงเรียนที่เรียนอาจจะไม่มีชื่อเสียงอะไร แต่พี่ก็เลือกที่จะสอบ ม.4 โรงเรียนในเมือง โรงเรียนมัธยมที่มี นร.สีพันกว่า ตอนนั้นพี่คิดว่า ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ สุดท้าย พี่ก็สามารถสอบติด ม.4 สายวิทย์-คณิตได้ตามที่ตั้งใจ เพราะพี่ชอบคำนวณชอบเรียนคณิตศาสตร์ แต่ไม่ชอบภาษา พี่อยากให้น้องมองที่จุดเด่นหรือสิ่งที่ตนเองถนัดมากกว่าการคิดว่าตัวเองไม่เก่งเรื่องนั้นไม่ถนัดเรื่องนี้ ถ้าเราให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรามีดี เราก็สามารถทำในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้สำเร็จได้ง่าย

พี่ออย : อุปสรรคที่ใหญ่ๆเลยก็คิดว่าน่าจะเป็นเรื่องเพื่อนนะคะ ยอมรับเลยว่าในช่วงวัยรุ่นเนี่ย เพื่อนมีอิทธิพลมาก ในตอนนั้น ประมาณ ม.3 ค่ะ ตอนแรกพี่ก็จะมีเพื่อนสนิทกับกลุ่มเด็กเรียน แล้วรู้สึกว่าเป็นเพื่อนไม่ค่อยเข้าใจ เลยหันไปสนิทกับเพื่อนอีกกลุ่ม ที่เป็นหัวโจกของโรงเรียน ตอนนั้นก็รู้สึกว่ามันเจ๋งอะ ไปไหนใครก็รู้จัก เวลาที่มีปัญหาอะไร ก็จะขอมาเล่าให้เพื่อนกลุ่มนี้ฟัง พอเล่าแล้วรู้สึกว่าเป็นเพื่อนเข้าใจเรา มันยังทำให้ติดเพื่อนเข้าไปใหญ่ แต่เพื่อนกลุ่มนี้ไม่เรียนเลย โดดเรียนบ่อยๆ ใหม่ๆที่เพื่อนชวนโดดเรียนก็ไม่ไปนะคะ แต่พอหลายครั้งก็รู้สึกเกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธ ทั้งๆที่รู้ว่าการโดดเรียนมันเป็นเรื่องไม่ดี จนเทอมนั้นผลการเรียนแย่ง แต่โชคของพี่ยังดีค่ะที่ว่ามีเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มเริ่มตีพิมพ์แล้ว สิบบุหรี และเริ่มใช้ยาเสพติด ความรู้สึกในตอนนั้น คือ ไม่โอเคมาก เคยเตือน เคยขอร้องให้เพื่อนเลิก แต่คำตอบที่ได้คือเพื่อนบอกว่า “เคยพยายามที่จะเลิกแล้ว แต่มันเลิกไม่ได้ เราอยู่ไม่ไหว” มันทำให้รู้สึกว่ายาเสพติดน่ากลัวและใกล้ตัวกว่าที่เคยคิด จากนั้นจึงพยายามที่ออกห่างจากเพื่อนกลุ่มนี้ โดยยังพูดคุยกันอยู่ แต่หลีกเลี่ยงที่จะไปไหนมาไหนด้วยกัน จนคุยน้อยลง และห่างกันในที่สุด ประกอบกับว่าช่วงนั้นกำลังจะขึ้นม.4 ทำให้เหมือนกับได้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง โดยตั้งใจไว้ว่าจะตั้งใจเรียนและจะต้องสอบเข้าคณะพยาบาลศาสตร์ให้ได้

4. ในชีวิตวัยรุ่นที่ผ่านมาเพื่อนๆจะมีเพื่อนที่อาจจะนอกกลุ่มออกไปบ้างมั๊ยคะ ซึ่งอาจมีการติดยาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร พี่ๆคิดเห็นอย่างไร แล้วมีวิธีหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธหากเพื่อนชวนอย่างไรบ้าง

พี่บีบี : สำหรับพี่นะคะ พี่ไม่ได้มีประสบการณ์โดยตรง แต่พี่มีเพื่อนที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับแฟนขณะที่ยังเรียนอยู่นะคะ เพื่อนที่มาเล่าให้ฟังอีกทีนึง คือเพื่อนที่ผู้หญิงได้ไปเที่ยวกับแฟนเค้าที่น้ำตก ซึ่งน้ำตกนั้น ไม่ค่อยมีคนมากมายเท่าไรแล้วแฟนก็ยังมีเพศสัมพันธ์ด้วย ซึ่งเพื่อนพี่ก็ไม่กล้าปฏิเสธ แต่ก็ไม่ได้ท้องนะคะ ** พี่ยังคิดว่าหากท้องจะเป็นอย่างไร** พี่ก็อยากฝากน้องๆไว้ นะคะว่า มีแฟนไม่ผิด แต่เราจะต้องรู้จักวางตัว รู้จักการปฏิเสธ ไม่ไปไหนที่ลับตาคน 2 ต่อ 2 และถ้าหากจะมีเพศสัมพันธ์ก็ควรที่จะป้องกัน เพราะในสังคมปัจจุบัน ปัญหาตั้งครรภ์ในวัยเรียนมีเยอะมาก น้องๆลองคิดว่า ถ้าหากตัวเราท้อง มีลูก เราจะดูแลเค้าให้มั๊ย เรามีความรับผิดชอบพอริยัง และถ้าหากเรามีลูกจะส่งผลกระทบอะไรกับเราบ้าง พี่ฝากไว้แค่นี้คะ

5. นอกจากเรื่องยาเสพติด หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรแล้ว ในฐานะที่พวกเราเป็นศ.พยาบาลก็มักจะเจอผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุจากการขับซึรดจักรยานยนต์แล้วไม่สวมหมวกกันน็อค พี่ๆพอจะเล่าอาการของผู้ป่วยที่เคยพบเห็นให้น้องๆได้รับฟังกันเป็นอุทาหรณ์หน่อยได้มั๊ยคะ?

พี่ออย : จากประสบการณ์ที่ได้เจอมานะคะ ก็จะเป็นเรื่องของรุ่นพี่ในมหาวิทยาลัยคนหนึ่ง วันนั้นพี่เขาไปงานเลี้ยงวันเกิดเพื่อน ขณะกลับบ้านไม่สวมหมวกกันน็อคเพราะเห็นว่างานเลี้ยงกับบ้านห่างกันไม่มากนัก ประกอบกับมีอาการเมมาจากการดื่มเหล้า จึงประสบอุบัติเหตุ ขับรถมอเตอไซค์ชนเสาไฟฟ้า อาการตอนนั้นอยู่ในขั้นโคม่า กะโหลกศีรษะยุบ และมีเลือดคั่งในสมอง ต้องทำการผ่าตัดถึง 2 ครั้ง และเป็นเจ้าชายนิทราไปเกือบ 2 เดือน ตลอด 2 เดือนนั้น พี่ไม่สามารถหายใจเองได้ จึงต้องเจาะคอ เพื่อใช้เครื่องช่วยหายใจ เมื่อฟื้นคืนมา แพทย์ได้ทำการรักษาจนอาการดีขึ้นเรื่อยๆ จากวันนั้นจนถึงวันนี้ เป็นเวลา 1 ปี สภาพร่างกายพี่เขาเป็นปกติแล้ว สามารถช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ แต่ความสามารถในด้านความคิด ความจำ การพูด และการสื่อสาร ไม่สามารถทำได้เป็นปกติ จากเรื่องของพี่เขาทำให้เห็นถึงโทษของการเมาแล้วขับและการไม่สวมหมวกกันน็อคได้ดี เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นมันได้เปลี่ยนชีวิตของคนคนหนึ่งไป จากลูกชายคนเดียวของครอบครัว ที่เพิ่งจบปริญญาตรี เพิ่งรับปริญญา กำลังจะเริ่มต้นชีวิตทำงาน และมีอนาคตที่สดใส แต่พี่เขาก็ไม่สามารถไปถึงความฝันนั้นได้อีกแล้ว

6. ก็มาถึงช่วงที่มีคำถามจากทางบ้านเข้ามาคะ คือ เรื่องมีอยู่ว่ามีน้องคนนึงเค้าทะเลาะกับพ่อ แม่ เค้ารู้สึกว่ามีแม่ไม่เข้าใจวัยรุ่นเลย ห้ามให้น้องมีแฟน พี่ๆคิดเห็นอย่างไรกับปัญหานี้คะ พี่ๆคิดว่าวัยรุ่นเรา มีแฟนได้มั๊ยคะ?

พี่เก้ง : คะ สำหรับเรื่องการมีแฟนหรือมีความรักในวัยเรียน โดยส่วนตัวแล้วพี่คิดว่ามีได้ไม่ใช่เรื่องผิด อยู่ที่ว่าเราให้ความหมายของคำว่าแฟนหรือความรักไว้อย่างไร แน่่อนว่าความรักของแต่ละคนก็แตกต่างกัน พี่ก็เป็นคนหนึ่งที่มีรักในวัยเรียน มีแฟนตั้งแต่อายุ ๑.1 แฟนในความคิดพี่ก็คือ เพื่อนสนิทต่างเพศที่สามารถพูดคุยปรึกษากันได้ทุกเรื่อง ช่วยกันส่งเสริมกันในเรื่องเรียน ไม่คาดหวังว่าเราจะคบกันจนแต่งงาน

พี่เคยถูกแม่ห้ามไม่ให้คบกัน แต่นะนิสัยเด็กๆตั๋อไม่ยอมฟัง ก็แอบคบกัน (อาจจะเป็นอย่างที่ไม่ค่อยดี) แต่ไม่เคยไปไหนมาไหนด้วยกัน จนเราจบ ม.3 ต่างแยกย้ายกันเรียนคนละที่ พี่เรียนสายสามัญ เขาพี่เรียนสายอาชีพ เรา

ตกลงกันว่าต่างคนต่างตั้งใจเรียนทำทุกอย่างเพื่อให้ครอบครัวแต่ละฝ่ายยอมรับ จนมาถึงวันนี้ 10 ปี แล้วที่เราคบกัน ครอบครัวยอมรับเราทั้งสองคน เขาจบ ปวส. เรียนต่อปริญญาตรีคณะวิศวกรรมศาสตร์ตามที่ตั้งใจ เรามีความรักไม่ใช่เรื่องผิดอยู่ที่เราออกแบบถ้าเรารู้จักรักให้เป็นความรักก็จะไม่กระทบต่อการเรียน

7. อีกประเด็นที่ถูกถามกันเข้ามาจากทางบ้านนะคะ คือ ในปัจจุบันนี้ความล้ำหน้าทางเทคโนโลยี ก็มี ความก้าวหน้า และเข้าถึงได้ง่ายมาก ไม่ว่าจะเป็น facebook line social cam ที่ๆคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้คะ

พี่ปิม : ในตอนนี้ที่คิดว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่ดีนะคะ ถ้าเราเอาไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ตัวอย่างจากพี่น้องคะ ดิตรงที่สามารถติดต่อสื่อสารได้ง่ายในเวลาจะทำงานกลุ่ม และสามารถรับรู้ข่าวสาร งาน การบ้านต่างๆได้เร็ว แต่ ถ้าหากเราไปหมกมุ่นและใช้เวลาไปกับสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป ที่คิดว่าเราเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เล่นได้นะคะ ไม่ใช่ไม่เล่นเลย แต่ต้องเล่นแบบมีขอบเขต มีกำหนดเวลาแน่นอนว่าจะเล่นตอนไหน เลิกเล่นตอนไหน และควรจัดแบ่ง เวลาการทำกิจกรรมแต่ละอย่างให้ดี

พี่เก้ง : ปัจจุบันเห็นได้ว่าเทคโนโลยีมีความก้าวหน้ามากขึ้น เข้าถึงได้ง่าย จากรุ่นพ่อแม่ที่ติดต่อสื่อสารกันแบบ จดหมาย รุ่นพี่ๆติดต่อกันทางโทรศัพท์หรือ sms มาถึงสมัยน้องๆก็มี Facebook และ line ติดต่อหากันได้อย่างง่าย ได้ เทคโนโลยีมีทั้งข้อดีข้อเสีย อยู่ที่เรามีเป้าหมายการใช้เพื่ออะไร ตอนนี้เราอยู่วัยเรียนเป้าหมายอยู่ที่การสืบค้นหา ความรู้ และควรจำกัดเวลาในการใช้ internet ให้internet เป็นส่วนหนึ่งในชีวิต อย่าให้ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของ internet นะคะ

8. หลังจากที่ได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยแล้ว แน่ใจว่า ค่าใช้จ่ายในด้านการเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน ต้อง มากขึ้น ไม่ทราบว่ามีวิธีการจัดการเรื่องค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันยังงัยบ้าง

พี่ปิม : สำหรับตัวพี่นะคะ พี่จะได้อะไรมาเป็นสัปดาห์ เพราะบ้านอยู่ไกล โดยวิธีการเก็บของพี่ก็คือ ได้มาเท่าไรจะ เลือกเก็บไว้ก่อน เหมือนได้เงินมา 1500 บาทนะคะ พี่จะเก็บ 500 แล้วเงินที่เหลือ พี่จะแบ่งจ่ายในแต่ละวัน คือ 200 ถ้าหากวันไหนจ่ายเกิน ก็จะต้องหักลบกับวันอื่นๆถัดไป จะไม่เอาเงินที่เก็บไปแล้วออกมาใช้ และพี่จะเก็บเหรียญทุก บาทหยอดกระปุก พี่เริ่มเก็บเงินตั้งแต่ เดือน เมษายน จนถึงตอนนี้ได้ 9000 แล้วคะ

พี่เก้ง : ค่าใช้จ่ายของพี่ส่วนใหญ่จะเสียไปกับการเดินทาง บ้านอยู่ไกลกับครั้งก็หลายพัน ขณะอยู่ที่นี้พี่จะใช้จ่าย เกี่ยวกับอาหารและของใช้จำเป็น พวกเสื้อผ้าขนมาจากบ้าน ส่วนเครื่องสำอางพี่ไม่ค่อยใช้เพราะแต่งหน้าไม่เป็น โดย ส่วนตัวแล้วพี่จะไม่มีการออมแต่จะให้แม่โอนให้เมื่อเงินหมด ตอนแรกๆพี่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเห็นอะไรแปลกๆสวยๆก็ อยากกิน อยากได้ อยากมี แต่เป็นบ่อยๆขอเงินแม่บ่อยๆ ช่วงหลังๆก็คิดว่า ถ้าวันนี้เรากิน เราได้ เรามี แล้วพ่อแม่จะมี จะได้ จะกินอะไรอยู่ ทุกบาททุกสตางค์มาจากความหยาดเหงื่อของผู้ที่มีหน้าที่ผลิตเงินให้ลูกใช้ ทุกครั้งที่แบมือขอ เงิน จะมีสักกี่ครั้งที่มีโอกาสสัมผัสฝ่ามือของพ่อแม่โดยที่ไม่มีเงินอยู่ในนั้น มือที่แห้ง แฉ่ง หยาบ จากการใช้มือในการทำงาน พ่อแม่ยอมลำบากเพื่อให้ลูกสบาย หลังจากนั้นพี่ก็รู้ตัวแล้วว่าต้องปรับตัวเองขอเงินแม่น้อยลง กินเท่าที่มี ซื้อ เท่าที่จำเป็น แล้วรายจ่ายจะลดลง

พี่ออย : การจัดการเรื่องค่าใช้จ่ายของพี่น้องส่วนตัวจะเป็นคนที่เก็บเงินออมไม่เก่ง เลยใช้วิธีการจัดลำดับความสำคัญ ของการใช้จ่ายเงิน โดยเมื่อได้เงินมาแล้วก็ต้องคิดก่อนว่าสิ่งของที่จะจ่ายนั้น สำคัญมากน้อยแค่ไหน โดยจะต้องเลือกใช้

จ่ายสิ่งที่สำคัญมากกว่าก่อน สิ่งของประเภทเสื้อผ้า เครื่องสำอาง ก็จะจัดไว้ลำดับหลังๆ แต่ในเมื่อเก็บเงินไม่เก่ง ก็จำเป็นต้องหาเงินให้เก่ง โดยในช่วงปิดเทอมที่ผ่านๆมาก็ได้ไปทำงานทำ ทำงานทุกประเภทที่พอทำได้ ทั้งขายเค้ก ขายนม หรือแม้กระทั่งแจกใบปลิว โดยเงินที่ได้จากการทำงานจะเก็บไว้ในบัญชีและจะไม่นำออกมาใช้ถ้าไม่จำเป็น การได้ทำงานหาเงินด้วยตัวเอง มันทำให้รู้ค่าของเงินมากขึ้น ขนาดเราทำงานไม่กี่วันยังเหนื่อยเลย แล้วพ่อแม่ที่ทำงานหาเงินให้เราใช้ละ ท่านจะเหนื่อยสักแค่ไหน

9. และแล้วก็มาถึงช่วงสุดท้ายของรายการคือ ช่วง “ถามมา ตอบไป” เราจะเปิดโอกาสให้ผู้ชมทางบ้านที่มีข้อสงสัย หรืออยากทราบเพิ่มเติมจากพี่ๆ สามารถถามได้ตอนนี้เลยละ

คำถามจากน้องๆ : เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของพี่ๆคืออะไร

พี่เก้ง : เป้าหมายสูงสุดในชีวิตพี่ก็คือ การทำวันนี้ให้ดีที่สุดใช้ชีวิตให้เหมือน 5 นาทีสุดท้าย เพราะพี่ไม่มีโอกาสรู้แล้วว่าวันสุดท้ายของเราคือวันไหน อาจฟังดูเห็นแก่ตัว พี่มีความตั้งใจไว้ว่า อนาคตจะต้องดูแลตัวเองให้ได้ ยืนด้วยขาและเท้าทั้งสองข้างด้วยตัวเอง เท่านั้นพี่ก็ภาคภูมิใจ ถ้าทุกวันที่มีชีวิตรอดอย่างผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะดูแลตอบแทนครอบครัวและผู้อื่นได้

พี่บีม : เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของพี่ คือการดูแลพ่อแม่ ให้มีความสุข ซื่อรด ซื่อบ้านให้พ่อแม่อยู่ ทำทุกอย่างให้พ่อแม่มีความสุข ปีหน้าพี่ก็ทำงานแล้ว ก็ตั้งใจว่าจะส่งเงินให้พ่อแม่ แล้วก็ตั้งใจจะส่งน้องเรียน ให้พ่อแม่เก็บเงินเอาไว้ใช้ดูแลตัวเองใช้ยามแก่ เพื่อให้พ่อแม่และแม่ได้พัก เพราะท่านดูแลเรามาจนแล้ว

พี่ออย : สำหรับพี่นะคะ เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของพี่ คือ การที่ได้ดูแลพ่อกับแม่ให้ดี ไม่ต้องทำงานหนัก ไม่ต้องเหนื่อย มีความสุขกับทุกๆวันในชีวิต และภูมิใจที่มีลูกสาวคนนี้ เพราะพี่รู้สึกว่าคุณเหนื่อยกับการทำงาน หาเงินเลี้ยงดูเรามาทั้งชีวิต วันที่พี่ได้พอที่จะเลี้ยงดูตัวเองได้ พี่ก็อยากจะทำหน้าที่ของลูกกตัญญูให้ดีที่สุด อยากจะทำให้ท่านได้เห็นตอนที่ท่านยังมีชีวิต ดีกว่ามากตัญญูเมื่อตอนที่ท่านไม่มีโอกาสจะได้เห็นอีกต่อไปแล้ว

พี่มิม : สำหรับพี่นะคะ เป้าหมายสูงสุดในชีวิตที่ได้ฝันไว้ คือ การได้เรียนจบ ดร.ซักครั้งหนึ่งในชีวิต และได้ทำให้พ่อแม่ภูมิใจที่มีลูกคนนี้ได้ตอบแทนบุญคุณท่านที่เลี้ยงเรามาตั้งแต่เด็กจนสามารถเรียนจบและทำงานหาเงินเลี้ยงตัวเองได้ พร้อมกับดูแลให้ท่านอยู่อย่างสุขสบาย ให้ท่านมีความสุขที่สุดเท่าที่จะทำได้

10. สุดท้ายนี้ก่อนจบรายการ อยากให้พี่ๆ ฝากข้อคิดดีๆ ถึงน้องๆกันซึ่กเล็กน้อยนะคะ

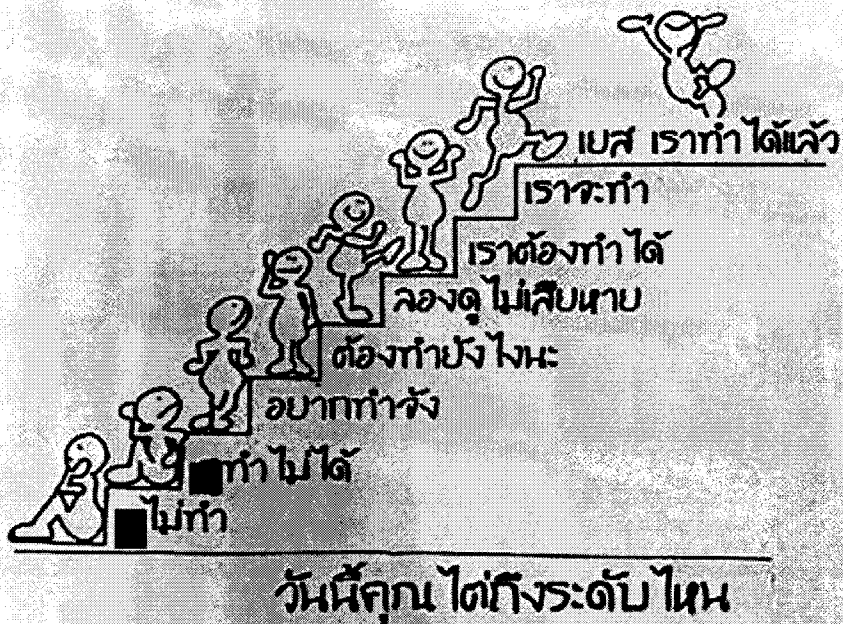
พี่บีม : พี่อยากให้น้องๆทุกคนมีเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง เพื่อที่เราจะได้เดินตามเป้าหมายของเราและจะได้ประสบความสำเร็จในที่สุด ไม่มีใครหรืออะไรจะมาช่วยเราได้ดี เท่ากับเราทำเองนะคะ ขอขอบคุณละ

พี่เก้ง : อยากฝากถึงน้องๆว่า ใช้ชีวิตให้เหมือน 5 นาทีสุดท้าย แล้วเวลาต่อจากนี้มีความหมาย และมีความสำคัญ กับน้องๆทุกวินาที นอกจากนี้แล้วในสังคมปัจจุบันการเป็นผู้มีความรู้อย่างเดียวยังคงไม่พอ น้องจะต้องให้ความสำคัญกับการมีคุณธรรมจริยธรรม เพราะสังคมในอนาคตยังต้องมีการปรับตัวโดยเฉพาะในโรงเรียนใหม่ ในมหาวิทยาลัย ถ้ามีความรู้คุณธรรมน้องๆก็จะสามารถปรับตัวได้ง่ายขึ้น อย่าลืมนะคะเป็นคนเก่งแล้วต้องเป็นคนดีด้วย

พี่ออย : อยากรู้ถึงน้องๆ นะคะ การที่เราเกิดมาในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์แบบมันไม่ได้กำหนดว่าเราจะมีชีวิตที่ดีไม่ได้ บนโลกนี้มีคนอื่นเป็นร้อยเป็นพันที่เกิดมาในครอบครัวไม่อบอุ่น การที่เราไม่ได้เกิดมาพร้อมความสมบูรณ์แบบมันไม่ได้หมายความว่าเราจะด้อยค่ากว่าคนอื่น อยู่ที่เรารู้ว่าจะมองเห็นค่าของตัวเองหรือเปล่า ในเมื่อเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเปลี่ยนชีวิตหลังจากนี้ได้ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนความคิดของตัวเอง อย่าเอาจุดด้อยของตัวเอง ไปเปรียบเทียบกับจุดเด่นของคนอื่น เราก็คงมีความเก่งในแบบของเรา ภูมิใจในตัวเอง และเชื่อมั่นในตัวเองนะคะ ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้

พี่มีม : สำหรับเรื่องพี่อยากฝากให้น้องๆ คือ ความกตัญญู นะคะ น้องๆ เคยได้ยินมัยอ้อย ว่าความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี พี่ก็อยากให้น้องๆ มีความกตัญญูกับคุณพ่อ คุณแม่ให้มากๆ รักท่าน ดูแลท่านให้ดีเหมือนกับที่ท่านรักและดูแลเรามาตั้งแต่เด็ก นอกจากนี้น้องๆ คิดไว้เสมอว่า เราสามารถทำได้ อย่าลืมนะคะ แค่เปลี่ยนความคิด ชีวิตก็เปลี่ยนได้ สำหรับวันนี้ขอบคุณน้องๆ ที่ตั้งใจร่วมกิจกรรมที่พี่ๆ ได้เตรียมมาให้ น้องๆ กันนะคะ และขอให้ น้องๆ ทุกคนโชคดี ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนทุกคนนะคะ

ภาคผนวก ซ



ภาคผนวก ฉ

สะท้อนคิดการทำกิจกรรมร่วมกับน้องนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1

นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่4 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

การสะท้อนคิดของพีมีม

จากการที่นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าไปจัดกิจกรรมให้กับน้องๆ ม.3/2 โรงเรียนเทศบาล 1 ร่วมกับอาจารย์และเพื่อนๆ อีก 3 คน ในวันที่ นักศึกษารู้สึกมีความสุขมากจริงๆ มันเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ตลอดเวลาในการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นเวลาแค่ไม่กี่ชั่วโมง นักศึกษารู้สึกได้ว่าน้องๆ ดีใจที่ได้มาร่วมกิจกรรมที่พวกเราจัดให้ นักศึกษารับรู้ถึงความตั้งใจของน้องๆ ที่จะเก็บเกี่ยวประสบการณ์ของพี่นักศึกษา ทั้ง 4 คน ขณะที่พวกเราเล่าผ่านการพูดคุยในรายการทีวี น้องได้ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของนักศึกษาเกินความคาดหมายที่นักศึกษาวางไว้จริงๆ นอกจากนี้ แววดาที่มีความหวังของน้องๆ ได้ทำให้นักศึกษารู้ว่าเราจะต้องทำอะไรก็ได้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับน้องๆ และมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไปเพื่ออนาคตที่ดี นักศึกษาพยายามคิดย้อนไปในอดีตว่าตอนที่ตัวเองอยู่ ม.3 นั้น รู้สึกอย่างไร เพื่อที่จะได้เข้าใจน้องๆ ให้ได้มากที่สุด และคิดว่าถ้าเราเป็นเด็ก ม.3 ที่นั่งอยู่ตรงนี้ เราอยากจะได้ยินเรื่องราวอะไรจากพี่ที่โตกว่าและเกือบจะประสบความสำเร็จแล้ว นักศึกษาจึงพูดในทุกๆ สิ่งที่จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจและเติมไฟฝันให้กับน้องๆ ต่อไปได้ พร้อมกับการแนะนำการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในชีวิตวัยรุ่น สิ่งใดที่ควรทำ สิ่งใดที่ไม่ควรทำ ซึ่งน้องๆ ก็รับฟังอย่างตั้งใจ ทำให้นักศึกษารู้สึกหายเหนื่อย อีกทั้งยังรู้สึกภาคภูมิใจว่าเราก็สามารถทำประโยชน์ให้กับน้องๆ ได้ และคิดว่าคงมีโอกาสไม่มากที่จะได้มาสร้างแรงบันดาลใจให้กับน้องๆ ไม่รู้สึกเสียดายเวลาเลยคะ

การสะท้อนคิดของพีออย

จากการไปพูดคุยกับน้องๆ ม.3 ที่โรงเรียนเทศบาล 1 หนูรู้สึกดีมากๆ เลย เพราะเหมือนหนูก้าวผ่านจุดๆ นั้นมาแล้วทำให้มานึกย้อนถึงตัวเองในขณะที่อยู่ ม.3 ว่าเป็นอย่างไรบ้าง คือ ชน รุนววย เหมือนน้องเค้ามั๊ย และก็รู้สึกดีที่น้องๆ ให้เกียรติและให้ความสำคัญกับเรา เพราะตอนที่เรากำลังพูดให้ฟัง น้องๆ ก็จะมองและตั้งใจฟังกันทุกคน ทำให้เห็นว่าเค้าสนใจ ใส่ใจสิ่งที่เราจะให้เค้าไป อีกทั้งน้องๆ ยังมีการถามกลับในสิ่งที่ตนเองอยากรู้ ซึ่งหนูคิดว่าการที่หนูได้ไปพูดคุยให้น้องฟังในวันนี้คงทำให้น้องๆ หลายคนมีการปรับเปลี่ยนความคิดจากการที่จะเรียนให้ผ่านพ้นไปวันๆ เป็นการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองและตั้งใจเรียนเดินตามเป้าหมายที่ตัวเองได้ตั้งไว้ เพื่อนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต และในด้านการเก็บออมเงิน น้องๆ น่าจะมีแนวทางในการเก็บออมว่า จะเก็บออมทำไม อย่างไร เพื่ออะไร และในตอนนี้น้องสัญญาต่อหน้าผู้ปกครองหนูคิดว่าสิ่งนี้ดี เพราะถ้าเราพูดเอง พูดต่อหน้า ถือว่าเราสัญญาแบบจริงจัง ดังนั้นเราก็จะต้องทำตามสัญญาที่ให้ไว้ให้ได้ และเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารน้องๆ ก็ช่วยยกข้าวยกน้ำมาให้ และมานั่งร่วมวงกับพี่ๆ ทำให้เห็นถึงความมีน้ำใจและความน่ารักของน้องๆ และสุดท้ายนะคะ สำหรับหนูถ้าหากหนูอยู่ ม.3 และมีพี่ๆ มาพูดให้ฟัง หนูคิดว่าเป็น

สิ่งที่ดีมากค่ะ ขอบคุณอาจารย์มากนะคะที่พาหนูไปพบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่สามารถเรียนรู้ได้จากห้องเรียน

การสะท้อนคิดของพีบีบี

จากที่วันนี้ได้ไปทำกิจกรรมร่วมกับน้องๆ ม.3/2 โรงเรียนเทศบาล 1 น้องๆ ทุกคนน่ารักมากให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี ก่อนหน้าจะไปจัดกิจกรรม ได้มีการวางแผนรูปแบบกิจกรรมให้ไม่น่าเบื่อและได้ประโยชน์มากที่สุด ได้ข้อสรุปเป็นการทำรายได้และได้แบ่งกันไปเตรียมสคริปพูดของตนเองตามประเด็นที่ได้พูดคุยกันไว้ในหลายๆ ประเด็น ทำให้หนักย้อนไปถึงตอนที่เรียนอยู่ ม.3 บางอย่าง อย่างเช่น เรื่องการคบเพื่อน ผิด เป็นประสบการณ์ที่ไม่น่าประทับใจเท่าไร เลยเลือกที่จะไม่พูดถึงอีก ทำให้ค่อยๆ หายไปจากความทรงจำ แต่พอต้องมาพูดคุยกับน้องๆ เรื่องนี้เป็นเรื่องแรกๆ เลยที่อยากจะเล่าให้น้องได้ฟัง อยากจะให้น้องได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เราเคยทำผิดพลาด น้องจะได้ไม่เดินทางผิดไป หรือคนไหนที่ทำผิดพลาดไปแล้วก็อยากจะให้น้องได้เห็น เราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ มันอยู่ที่ใจเราว่าพร้อมที่จะเริ่มใหม่แล้วหรือยัง หลายๆ อย่างที่จะมาพูดกับน้องๆ ทำให้เราได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง และทำให้เกิดการเรียนรู้อีกครั้ง ได้ทบทวนตัวเองว่าเป้าหมายในชีวิตของเราจริงๆ แล้วคืออะไร เหมือนว่าพอรู้แล้วว่าเป้าหมายชีวิตคืออะไรมันทำให้เรามีแรงฮึดที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นมากขึ้น

การสะท้อนคิดของพีแก๊ง

การเข้าร่วมทำกิจกรรมกับน้องนักเรียน โรงเรียนเทศบาล 1 ถือเป็นความท้าทายความสามารถสำหรับนักศึกษาพยาบาล ปี 4 ธรรมดาๆ คนหนึ่งอย่างดิฉัน เนื่องจากโดยนิสัยส่วนตัวแล้วเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบการพูดในที่สาธารณะหรือต่อหน้าผู้คนจำนวนมาก ประโยคแรกๆ ที่ได้รับการเชิญชวนจากอาจารย์ให้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับน้องๆ โดยลักษณะเป็นการแชร์ประสบการณ์ ณ เวลานั้นดิฉันคิดตลอดเลยว่า จะทำได้ไหม แต่คิดทบทวนอีกทีภายในระยะเวลา 1-2 นาที พบว่า ชีวิตของดิฉันผ่านเรื่องราวทั้งสุขและทุกข์มากมายน่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถหยิบไปแชร์กับน้องๆ จึงตอบตกลงอาจารย์ หลังได้รับมอบหมายกิจกรรม ลักษณะจัดรายการโดยมีพิธีกรสัมภาษณ์ภายใต้คำถามที่เตรียมกันไว้ล่วงหน้า คำตอบที่เตรียมเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ได้พูดออกไปในวันนี้ เมื่อสถานการณ์พาไปการแชร์ประสบการณ์ของตนเองก็ดำเนินไปตามธรรมชาติ พูดในสิ่งที่ต้องการแชร์ มีทั้งคำแนะนำ การเลือกเรียนสายสามัญ สายอาชีพ โดยเปรียบเทียบกับ การป็นต้นมะพร้าวกับมะม่วง ข้อคิดเตือนสติเกี่ยวกับการมีรักในวัยเรียนซึ่งถือว่าไม่ผิดถ้าเรารู้จักรักให้เป็น ช่วยกันเรียนรักกันโดยไม่กระทบผลการเรียน และมุมมองการใช้ชีวิตให้เหมือน 5 นาทีสุดท้าย แล้วเวลาต่อจากนี้มีคุณค่าและมีความหมายกับเรา

นอกจากนี้ดิฉันได้นำคำสอนของอาจารย์ท่านหนึ่งสมัยมัธยมมาพูดให้น้องๆ ฟัง เกี่ยวกับค่าใช้จ่าย เพราะตอนเป็นเด็กนักเรียนมัธยมต้น มัธยมปลาย หรือแม้แต่มหาวิทยาลัย เงินที่ใช้จ่ายแต่ละวันส่วนใหญ่มาก

จากพ่อแม่ ซึ่งท่านก็คือแหล่งผลิตเงินของลูก เราแบมือของเงินจากพ่อแม่ มือเราสัมผัสเพียงเงินบนฝ่ามือ แต่มีไม่กี่คนที่เคยสัมผัสฝ่ามือของท่าน มือที่หยาบ แห้ง แข็ง จากการทำงานหนักเพื่อแลกเงินมาให้ลูก ท่านยอมทุกข์เพื่อให้ลูกสุขสบาย อยากให้น้องๆ ลองสัมผัสมือของท่านดู แล้วน้องจะรู้ว่าว่าเงินที่เราขอมา พ่อแม่ท่านต้องเหน็ดเหนื่อยแค่ไหน

หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม ดิฉันมีความภาคภูมิใจที่ประสบการณ์ในชีวิตให้กับน้องๆ เพื่อเป็นตัวอย่างการใช้ชีวิต ข้อคิดและมุมมองชีวิตอาจช่วยให้คนๆ หนึ่งปรับเปลี่ยนความคิดและเลือกเดินในทางที่ดีสำหรับแต่ละคนตามความชอบและถนัด เมื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองพูดถึงกิจกรรมครั้งนี้ของนักศึกษาพยาบาล ประโยคหนึ่งที่ทำให้ดิฉันฉุดคิดนั้นคือ “สักวันหนึ่งเราอาจได้นั่งข้างหน้าตรงพีเชา” เพราะตอนเด็กก็มีพีมาพูดแนะแนวกับดิฉันในลักษณะนี้ และมีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า “นักเรียนต้องตั้งใจทำให้สำเร็จแล้ววันข้างหน้านักเรียนอาจจะนั่งอยู่ตรงข้างหน้าเหมือนพีเชา” และแล้ววันนี้ดิฉันก็ทำอย่างอาจารย์ท่านบอกไว้ (รู้สึกภาคภูมิใจตัวเอง) ดิฉันขอขอบพระคุณอาจารย์ขวัญตามากนะค่ะ ที่ให้โอกาสดิฉันเข้าร่วมกิจกรรมดีๆ ครั้งนี้ การทำกิจกรรมนี้นอกจากการได้แชร์ประสบการณ์ชีวิตแล้ว ดิฉันได้ย้อนความทรงจำที่ดีๆ เมื่อ 7 ปีก่อน แม้ดิฉันเป็นเพียงแค่เด็กชนบทเรียนอยู่โรงเรียนขยายโอกาสใกล้บ้าน มีนักเรียนไม่ถึง 200 คน สุขทุกข์และเศร้าและอุปสรรคซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ดิฉันมาถึงวันนี้ได้ก็เพราะโรงเรียนที่ให้โอกาสดิฉัน และดิฉันก็ให้โอกาสตัวเอง ดิฉันรู้สึกภาคภูมิใจในสถาบันเดิม ภาคภูมิใจตัวเองที่กล้าพิสูจน์ความสามารถตัวเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตัวเอง และค้นพบตัวเองว่า สิ่งที่เราคิดว่าทำไม่ได้ถ้าไม่ได้ลองทำก็ไม่รู้ว่าทำได้หรือไม่ได้ตามที่เราคิด เพราะความคิดกับความจริงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ต่อไปนี้ดิฉันใช้ชีวิตทุกนาทีอย่างมีคุณค่าให้คุ้มค่ากับที่ฟ้าผ่าอุปสรรคและเตรียมใจรับกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในอนาคต トラบไตที่ไม่หมดลมหายใจ ดิฉันจะขอใช้ชีวิตเพื่อความฝัน ความหวังของครอบครัวและตัวเองอย่างสุดความสามารถค่ะ

ภาคผนวก ญ

“My life is more important than money” the perception of self-value of Thai adolescents *

This phenomenology aimed to describe the perception of self-value of Thai adolescents. Data were gathered from 13 adolescents in Southern Thailand. Purposive sampling was used to recruit the participants. Data were collected through in-depth interviews, focus group, and field notes. Modified Van Manen’s approach was used to analyse and interpret the data.

The results showed that adolescent’s perceived that their life is important as they explained “My life is more important than money”. Four themes were identified in relation to self-value; 1) life is something that cannot be bought and cannot be traded, 2) life is priceless because life is everything, 3) life is ours, but money is the exterior, and 4) life has a high value. Five themes were identified in relation to self-care behaviors as consequences of the perception: 1) taking care of physical dimension, not having sexual intercourse during school age and wearing a helmet when riding a motor bike, 2) being committed and working hard, 3) studying hard, focusing on education, and searching for new knowledge, 4) having good friends or making friends with good people and learning from successful people, and 5) having purpose in life and setting goals.

The findings enhance knowledge that would benefit all stake holders such as healthcare professionals, social workers, and teachers in supporting adolescents to enhance self-value, meaning of life, and holistic care.

* Abstract นำเสนอแบบ Oral Presentation

การประชุมระดับนานาชาติ “Qualitative Research: Beyond the Fractured Future”

ระหว่างวันที่ 15-17 กรกฎาคม 2558, Neuchâtel, Switzerland

ภาคผนวก ก

Purpose in life of Thai adolescent / Thai adolescents' life goals*

Quantar Balthip

Usanee Petchruschatachart

Siriwan Piriyakoonporn

Pranee Liamputtong

Abstract

This phenomenology aims to describe the perception of purpose in life of Thai adolescent. Data were gathered from 13 adolescents in southern Thailand who were between ages 14-15 and has been studying in the junior high school. A purposive sampling technique was used to recruit the participants. Data were gathered through in-depth interviews, audio-tape recordings, observations in the field, focus group, journal writing, and field notes. Data collection was undertaken for 8 month period in 2014.

The results showed that adolescent perceived that their life is important as they explained "My life is more important than money". 4 themes were identified in relation to the perception of purpose in life; 1) Purposes in life are the future that one can set, 2) Purposes in life are an achievement as a result of persevering attempts, 3) Purposes in life are the perseverance to achieve aims in life, and 4) Purposes in life are the process of searching for systematic steps to achieve them. 6 factors were identified in relation to the perception of purpose in life: 1) One's concentration, perseverance, intention and attempt, 2) The love of self and the desire to have a good and prestigious occupation as well as a good life, 3) Love and gratitude towards the loved and beneficent ones, 4) Sacrifice and awareness of responsibility towards the society, 5) Having a role model in leading a life, and 6) Being urged by the question from the family "What will you be when you grow up?".

The study shows that having purpose in life encouraged the participants to think and plan the direction to the goals and the dream future as well as to search for ways that would lead them to the goals. The findings enhance knowledge that would benefit nurses, teachers, and parents realize the importance of purpose in life and assist adolescents to search for purpose in life.

Key words: adolescent, phenomenology, purpose in life, Thailand

* ดัชนีฉบับเตรียมสำหรับตีพิมพ์ในวารสารระดับนานาชาติ

Background of the study

Adolescents are young people between the ages of 10 and 19 years. Around 1 in 6 persons in the world is an adolescent that is 1.2 billion people aged 10 to 19 and most are healthy (World Health organization, 2014a). They are often thought of as a healthy group and is defined as a period of pushing for independence, establishing new relationships, continuing growth in capacity for abstract thought, being interested in moral reasoning, thinking about the meaning of life, and experiencing feelings of love and passion (Sawyer, Afifi, Bearinger, Blakemore, Dick, Ezeh & Patton, 2012). Nonetheless, there is still significant death, illness and diseases among adolescents. The risk behaviors such as alcohol use, lack of physical activity, unprotected sex, and exposure to violence can threaten not only their current health, but often their health in the future (World Health organization, 2014a). Many adolescents do die prematurely due to accidents, suicide, violence, pregnancy related complications and other illnesses. Many more suffer chronic ill-health and disability (WHO, 2014b). An estimated 1.3 million adolescents died in 2012, mostly from preventable or treatable causes. Road traffic injuries were the leading cause of death in 2012, with some 330 adolescents dying every day. Other main causes of adolescent deaths include HIV, suicide, and interpersonal violence. HIV is now the number 2 cause of death among adolescents (WHO, 2014b). Globally, there were 49 births per 1000 girls aged 15 to 19, according to 2010 figures. Half of all mental health disorders in adulthood appear to start by age 14 (World Health organization, 2014a). Illnesses can obstruct the ability to grow and develop to their full potential of adolescent (World Health organization, 2014a).

Research literature indicates the levels and rates of health problems in adolescents are alarmingly high. Adolescents appear to face many unique challenges in their developmental trajectories that lead them to be more anxious and stressed, have low self-esteem and high rates of eating disorders, have high rates of depression, and attempt suicide (โอ หามาเพิ่มนะ Campbell, 2010). There is evidence to suggest that both psychological characteristics and stressful life events are contributory factors in deliberate self-harm among young people (Madge, Hawton, McMahon, Corcoran, De Leo, de Wilde, Fekete, van Heeringen, Ystgaard, & Arensman, 2011).

There are several main health issues in adolescents. Physical health, alcohol or tobacco use, the vast majority of people using tobacco today began when they were adolescent. Early pregnancy and childbirth linked to pregnancy and childbirth are the second cause of death for 15-19-year-old girls globally. Some 11% of all births worldwide are to girls aged 15 to 19 years, and the vast majorities are in low- and middle-income countries). **More** than 2 million adolescents are living with HIV. Although the overall number of HIV-related deaths is down 30% since the peak 8 years ago, estimates suggest that HIV deaths among adolescents are rising. Adolescent's exposure to violence can endanger not only their current health, but often their health for years to come. Violence is a leading cause of death. An estimated 180 adolescents die every day as a result of interpersonal violence. Around 1 of every 3 deaths among adolescent males in the low- and middle-income countries in the WHO Americas Region is due to violence. Globally, some 30% of girls aged 15 to 19 experience violence by a partner. Harmful drinking among adolescents is a

major concern in many countries. It reduces self-control and increases risky behaviours, such as unsafe sex. Unintentional injuries are a leading cause of death and disability among adolescents. In 2012, some 120 000 adolescents died as a result of road traffic accidents. Many boys and girls in developing countries enter adolescence undernourished, making them more vulnerable to disease and early death. The number of adolescents who are overweight or obese is increasing in both low- and high-income countries. They lack of physical activity (Fact sheet, WHO, 2014). Psychological health and mental health, depression is the top cause of illness and disability among adolescents and suicide is the third cause of death. Violence, poverty, humiliation and feeling devalued can increase the risk of developing mental health problems (Fact sheet, WHO, 2014). Recent study in Thailand found that 69.3 % of 450 adolescents aged 12-18 years suffered from varying degrees of depression (17.9% from mild depression, 21.9% from moderate depression, and 29.5 % from severe depression) (Reangsing, 2011). Some groups of adolescent lack of connectedness and meaning and purpose in life (Balthip & Chandreama, 2014).

Events in one phase of life both affect and are affected by events in other phases of life. What happens during the early years of life affects adolescents' health and development, and health and development during adolescence also affect health during the adult years and, ultimately, the health and development of the next generation. Many serious diseases in adulthood have their roots in adolescence (WHO, 2014b). Adolescent around the world are being overwhelmed by an existential vacuum which results in feelings of emptiness, boredom, valuelessness, and meaninglessness.

Effective interventions during adolescence protect public health investments in child survival and early child development, may decrease the adverse long-term impacts of violence and abuse in childhood, and prevent them from undermining future health. Further lowering rates of adolescent pregnancy will be central to reducing maternal mortality and to improving child survival. HIV prevention and decreasing HIV-related deaths also depend on reaching adolescents (WHO, 2014b). Therefore, the challenges of assisting the adolescent development smoothly have always been significant. Investing in the health in particular the spiritual health of adolescents is significant of sustaining health improvements. Although spirituality in particular purpose in life has been suggested to be an essential of life and wellness (Campbell, 2010). Little is known about how Thai adolescent perceive purpose that has been linked to adolescent wellness and harmony.

Meaning and purpose in life have been identified as essential attributes in spirituality (Dyson, Cobb, & Forman, 1997). These attributes are significant to all human beings, allow them to make sense of their lives, and give purpose to their ways of living (Barnum, 2003; Dyson et al., 1997). Successful goal attainment has been linked to adolescent health and wellbeing (Massey, Gebhardt, & Garnefski, 2008).

A sense of meaning and purpose in life emphasizes a striving for goals and personal meaning to counteract feelings of existential neurosis and alienation (Frankl, 1955 cited in Sayles, 1994). Having meaning in life implies that person is committed to some goal, meeting this goal is of importance, and once having fulfilled this goal, a sense of satisfaction is achieved (Battista & Almond, 1973 cited in Sayles, 1994). Adolescent and adults living with HIV who lack meaning or purpose in life have been shown to have higher incidence of committed suicide (Balthip, 2010).

The previous studies in the western countries found the significant of meaning and purpose in life in adolescents (Campbell, 2010; Greenway, 2005). For example, the study on “how adolescent girls understand and experience the construct of spirituality and the specific spiritual dimensions of meaning and purpose and connectedness found that 13-15-year-old girls do have conceptualizations of spirituality. They experience a sense of connectedness with things such as nature and different forms of arts; and they consider the meaning and purpose of their lives (Campbell, 2010). Another study that study on purpose in life of the 531 juniors or seniors at the University of North Alabama reported that academic engagement is a strong predictor of college student success, and that purpose in life and faculty-student interaction are significantly predictive of students’ levels of academic engagement. Purpose in life and faculty interaction predicts academic engagement and that academic engagement predicts academic success (Greenway, 2005). Recent studies in Thailand (Balthip, Petchruschatachart, Piriyaakoonorn, & Boddy, 2013; Balthip & Purnell, 2014) found that adults and adolescents living with HIV overcame a process of uncertainty, inferiority, self-realization, and growth by realizing self-value and being connected to prolonging life. They then were able to find meaning and purposes in their lives were able to overcome life crises and achieve peace and harmony.

However, there are few investigations of adolescents' meaning in life. Some studies related purpose in life to risky behaviors (Sayles, 1994). In addition, little is known about how adolescents in particular Thailand find meaning and purpose in life. The study on “how adolescent girls understand and experience the construct of spirituality and the specific spiritual dimensions of meaning and purpose and connectedness indicate that adolescent girls do not naturally have the opportunity to express their thoughts and feelings about spirituality, meaning and purpose in life, and connectedness in a supportive and objective environment. Thus, the implication for this study is that all stakeholders should afford the opportunity for adolescent girls to share their spiritual selves and to provide them the open and neutral environment to do so. Supporting the spiritual development of adolescent girls through reflective discussion sparked by guided questions, through activities in nature, and/or around artistic expression can potentially contribute to wellness, positive identity development, and resilience among adolescent girls (Campbell, 2010). The gap in this knowledge has led to the lack of guidance and support for interventions in the prevention, promotion and care for adolescents. Hence, the purpose of this study aimed to understand how Thai adolescents in southern Thailand perceive meaning and purpose in life.

Purpose of the study

The purpose of the study was to describe the meaning of the experience purpose in life of Thai adolescent.

Research question

What is the lived experience of purpose in life of Thai adolescents ?

Participants

A purposive sampling technique was used to recruit the participants. Data were gathered from 13 adolescents in southern Thailand. Participants were selected according to the five inclusion criteria for the study. These inclusion criteria were; Thai nationality, aged 14-15 years,

studying in the junior high school grade 10, able to communicate in the Thai language, and willing to participate in this study.

Ethical Considerations

The Human Ethics Committee of Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand, granted approval for the study (No. 0521.1.05/164, signed on 20 Jan 2014). Prior to participation, a detailed description of the study and the associated procedures were explained to participants. Each participant signed an informed consent form. All participants received a detailed explanation, both verbally and in writing, of the research aims and processes, participant involvement, and interview methods. Participants were informed that the researcher would stop audiotape recording whenever requested and that participation in the study was voluntary and confidential. During transcription, any information that might identify participants was removed. Audiotape recordings were erased after transcription and data analysis. The researchers were sensitive when arranging appropriate interview locations and convenient times for interviews. Emotional support was offered to participants as required. After participants had a clear understanding about the study, they signed agreed to participate. Synonyms were used.

Data collection

After approved for the study was granted by the Human Ethics Committee of Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Thailand. Before the process of data collection, participants were contacted by “gatekeepers” (teacher), and were provided the informed consent form. After that, the researchers met the participants. The data of this study were gathered through in-depth interviews, audio-tape recordings, and observations in the field, focus group, journal writing, and field notes. Multiple methods were used to collect the data in order to enhance the credibility. Data collection was undertaken for 8 month period in 2014. The time and place for each interview were scheduled at the convenience of participants. Interviews were conducted at the school. Data collection was discontinued after no new information was emerged.

Prolonged engagement was necessary in order to enhance credibility of results and findings. This made it possible for the researcher to obtain empathetic understanding of the insider’s point of view, and to explore and uncover the meanings that the participants gave to their ideas, feelings, experiences and perceptions. The researchers had prepared an initial interview guide using broad open-ended questions; for example: “What is going on in your life right now, as you study in the grade 10? Beside of study at school, what do you do each day before come to school and after school? Have you ever think what would you like to be when you grow up? Have you ever heard the term “purpose in life”? How does purpose in life mean to you as adolescent? How do you as adolescent develop your purpose in life? How your purposes in life emerge?”

The questions changed as interviewing progressed in response to the data generated in the study. After finishing each interview with any participant, data were analyzed. Follow-up interviews with each participant were carried out as necessary in order to enhance credibility, and to clarify and expand the data. Most interviews were audio-taped and transcribed verbatim; several interviews were recorded with field notes only. Any information was removed that could identify participants. The time and location of interviews depended on the convenience and comfort of

participants. Interviews ranged from 30- 120 minutes with concurrent participant observation and field notes. Two focus groups were conducted at the beginning, and the end process of data collection. Data collection and data analysis occurred simultaneously.

Rigour of the study- Establishing Research Trustworthiness

According to Lincoln and Guba (1999), qualitative study credibility, dependability, confirmability, and transferability establish rigour and trustworthiness. Credibility was sought by recruiting and interviewing participants who able to describe their experience of purpose in life and prolonged engagement. Transferability was established by providing rich descriptions. Dependability was presented by member checking and investigator triangulation following the process of the study without contradicting the findings. Confirmability was accomplished through the researcher using audit trails to demonstrate thought processes adhering to the descriptions. Interviews were audiotaped and transcribed verbatim.

Findings

Each individual's purposes in life occur at different time and age and "the meanings of purpose in life" can be concluded from this study as follows.

1. Purposes in life are the future that one can set.

Many participants talked about the significance of having life goals that having life goals was like having a direction in life. It was like a compass directing the way. When that happened, life could be full of goals. What's more important was that life directions could be specified by each individual and hence depended totally on oneself. One participant said

"Goals in life are set by us ourselves—what we will do in the future: what our goals in life will be, what stream of study we should take to be successful in life. I am the eldest son. I need to inherit my father's business so he won't have to work so hard. He has worked so hard. I think I need to study in a technical college so I can get the job I want without having to use the trial and error technique."

2. Purposes in life are an achievement as a result of persevering attempts.

Many participants said that persons with life goals would have a bright future because they had a chance to plan their life and instill a quest to achieve the set goals. This would eventually lead to good results which were good life prospect and success in life. One participant shared his idea as follows.

"Life goals are something everyone must have since they signify good future and show that we have plans for our good future... If we try and aim to achieve our goals, we will have good future as planned. For me, I want to be a member of the Navy Band so I have

hope and intention to be what I want to be, to do what I want to do. This is good because it makes me concentrate on doing it for my good future and attempt to reach that goal.”

“Having life goals has an impact on my life. I am motivated and can plan for what to do or lay guidelines for my life appropriately ... Having life goals affects my life. I can see my own future, the kind that I want to build... This encourages me to specify what I will do and try every possible way to attain it.

3. Purposes in life are the perseverance to achieve aims in life

Six participants said life goals were related to aims, expectations, quest, and what to be done in the future. They needed to make them actually happen so they would be able to live a good life. Expectations could be various such as good education, having a job and a good family. That way, one could also support his/her parents and lead a good life. The participant said

“I have heard about life goals. I think life goals are the goals we need to achieve despite misery or obstacles, like the saying “Targets are to be hit.”

“For me, life goals are expectations we have set since we were young... We have expectations about what we will be, what we will do and we will achieve what we have hoped. For me, I want to study engineering. I know it is not easy but I will try and I will concentrate on mathematics.”

4. Purposes in life are the process of searching for systematic steps to achieve them

Purposes in life could be changed and adapted as time passes and the results would be a mixture of success and failure. Hence, some participants gave an explanation of life goals as related to the process in achieving them. This included good planning, perseverance, using all kinds of potential and many forms of problem solving. One of the participants compared life goals to an attempt to solve a mathematical problem. In doing that, one has to go through a series of trial and error before reaching the correct answer.

“I think life goals are like mathematical problems. We need to find ways to solve them through a series of trial and error until we can reach the final answer. In the same way, if we have life goals, we need to think and try to achieve them to fulfill our dreams though we may have to try many times.”

5. Purposes in life are related to future work and good life prospect

Through in-depth interviews, group discussions and the writing of a description of one’s feeling on “What are life goals?” most participants explained that life goals were associated with the desired future career. They talked about their dream occupations such as mechanic, diplomat, soldier, police, nurse, dentist, and doctor and gave reasons why they were interested in those occupations. These included the desire to do what they love to do, the intention to help out their

parents, society and their country as well as to cultivate pride and happiness for themselves and their beloved ones. Some of them said

I want to be a mechanic like my father, to repair machines like he does. I can see that he is tired and so I want to help him. I used to wonder why he had to work hard but I know now that he needs to earn money to keep our family, to make our family happy. I want to help him do that.

Factors affecting Thai adolescents' perception of the purposes in life and their life goals consisted of internal and external ones which could be summarized into six factors as follows.

1. One's concentration, perseverance, intention and attempt

The participants reflected their perception that they were important persons to make their own life successful. Essential characteristics for such success to be achieved included concentration, perseverance, intention and attempt helped motivate them to strive for success. They said "Our goals can be achieved when we try and concentrate on the goals we have set". When we put our heart and soul into the process, the push to success results and we feel the happiness and challenge in doing them.

If I really get to be an engineer, I will build a house for my family. I will concentrate on my study so as to achieve my goals because I love this profession and I will certainly succeed in doing it.

2. The love of self and the desire to have a good and prestigious occupation as well as a good life

This study found that the love of self was a major factor in setting up purpose in life. For example, in a focus group discussion, when the researcher posed a question for the participants: Do you think that you will have problems in life like school age pregnancy, drug addiction or HIV infection or not and why? Many of them shook their head and said "No." Two of them explained "I want to have a promising life prospect and don't want to destroy it... I will have a good and prestigious occupation." and "I want to happy. I have dreams and want to make them come true." These showed that an important factor in encouraging one to see the meaning of life and have life goals was self-love which resulted in the desire to have a good life, good, prestigious and secure occupation. Another participant said that because they loved themselves, they wanted to have a happy life and so needed to set life goals—"Because I love myself. I want to have a happy life, so I have to set up goals."

3. Love and gratitude towards the loved and beneficent ones

Many participants aimed to have good, secure and honest occupation so that they could earn money to support their parents and their benefactors. Some of them knew that having a good occupation would make their parents proud and happy and that could reflect their gratitude towards their parents. It is also a factor promoting the perception of the meaning of and goals in life. As some of them said "Being successful and earning high salary to support parents

can make them proud and when they are happy and proud, we are also happy.” Other three participants wanted to be nurses because they perceived that nursing was a good and secure occupation and they could use their profession in caring for their parents and people around them. They said

Having a goal to become a nurse is very meaningful to me. I can care for or treat myself, my parents, someone close to be and even mankind. Helping people is a way to make merits and build friendship. It can be done by anyone with mercy and intention... My goal came into existence since I was young... around Grade 4 when I visited my sister at the hospital. I saw a nurse walked in to check on her and care for her well. I saw the nurse smile and her smile made the patient happy so I want to care for other people too.

4. Sacrifice and awareness of responsibility towards the society

Though participants had different goals in their future occupation, they had similar goals to help and save people and animals' lives and also to help the society and their country. This showed that adolescents were merciful, kind and aware of their responsibility towards the society. This was a crucial factor in supporting the setting up of life goals. Some of them said

I want to be a policeman because I want to help those suffering. I want them to live happily in the society.

The desire to become a policeman occurred when I saw people's things being stolen; some being raped as seen on the TV news and newspaper. I want to protect them.

I want to be a veterinary doctor because I love pets but they can sometimes become ill or sick. I want to help them. Apart from that, when pets are sick the owners are also unhappy. If we can cure the pets, their owners will be happy and so will we.

The most frequently mentioned goal in life (8 participants) was the dream to become a good teacher because they want to teach children to become good and quality adults. They said

I want to be many things: a good child of my parents, a writer and kindergarten teacher but the last one is what I want to be the most... I want to care for children so that they will grow up to be good members of the society who are of high quality, not stubborn, not naughty because most children nowadays are aggressive and undisciplined because they have not been trained in their childhood. Hence, my goal in life is to be a kindergarten teacher.

5. Having a role model in leading a life

Seven participants talked about having a role model both in leading a life and in doing an occupation. They were impressed by their role models, and hence, appreciated and felt proud of them. Their role models inspired them to dream and seek for the desired way of life that would lead them to the realization of their goals. They said “Having a role model or an idol is an inspiration.” Role models could be family members, people who were close to them, neighbors or people in their dream occupation or who succeeded in life.

My dad is my role model. He works hard but never complains. He works from 8 in the morning to 9 or ten in the evening. I think it's because he loves his children. It makes me think that I will have to work hard and strive for a better life... I am proud of him.

My goal is to get a doctorate degree (a Ph.D.) in Hotel Business because it is an interesting and fun job. I will get to meet a lot of people and communicate with foreign people... This goal occurred when I was in Grade 8. My aunt who graduated with a degree in Hotel Business took me to work in Phuket. I had a chance to speak English. I think this occupation is interesting and fun. My Aunt is my role model. She inspires me to dream of working in the hotel business. She is also my role model in that she uses the money she earns to care for grandma.

6. Being urged by the question from the family “What will you be when you grow up?”

Two participants said that the thought about purposes in life came from their family and people around them who urged them by asking questions like “What will you be when you grow up?” and “Where will you go to further your study when you finish Grade 9?” Those questions stimulated the thought about life goals. They help urging me to think it over what my life goals are and start to plan for my study to prepare for a good career so I won't have to depend on anyone.”

‘Purpose in life’ is what my parents have always talked about with me, especially when I was in Grade 9. Every time they mentioned it, I thought about it over and over about what my life goals are, what I expect from life, what my future will be ... and I found that finishing my study, doing the occupation I am apt in, being a good child of my parents, not being a social burden, and hence, ridding my parents from worries were the answer.

The study shows that having purpose in life encouraged the participants to think and plan the direction to the goals and the dream future as well as to search for ways that would lead them to the goals. They persevered and did what they believed would bring them to the set goals. Hence, having life purposes and goals enabled them to review their way of life, just like doing an exercise in life map by setting up problems, practicing solving them until they could finally find themselves alternatives. Having purposes led to happiness in life of their own and their loved ones. This included the happiness in having purposes in life and that in having achieved the purposes in the future.