

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ
สำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์

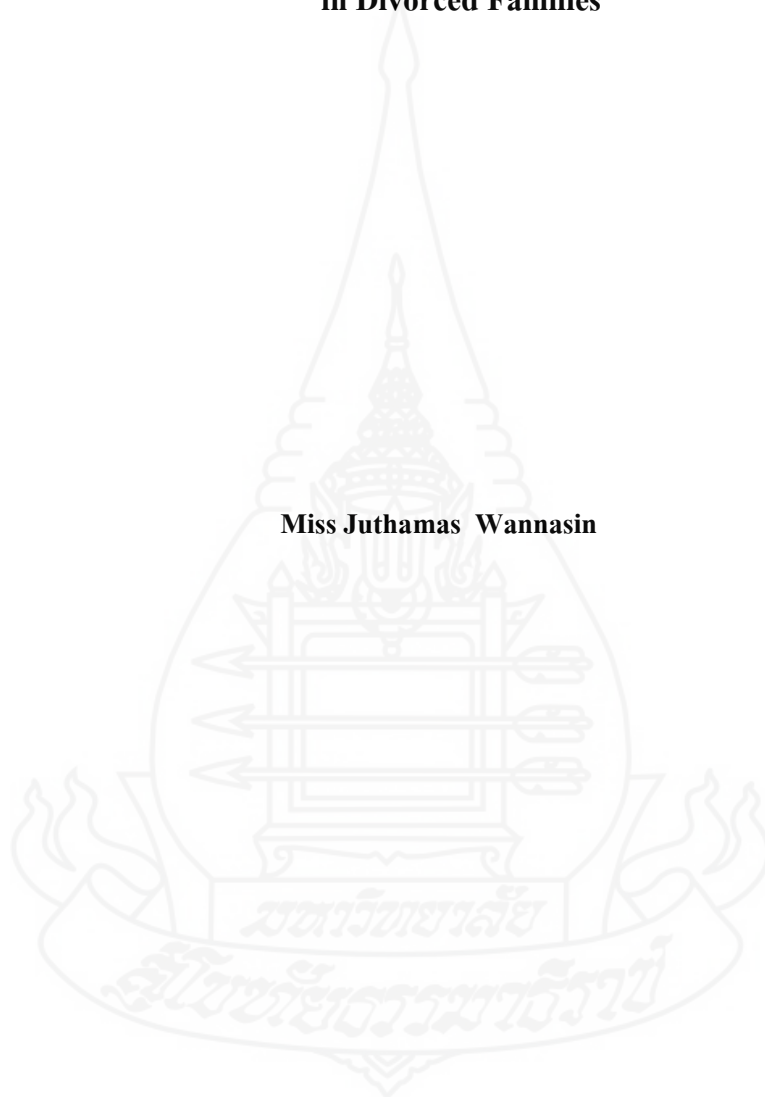


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2560

**The Development of the Resilience Enhancement Program for Adolescents
in Divorced Families**

Miss Juthamas Wannasin



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Arts in Family and Social Development

School of Human Ecology

Sukhothai Thammathirat Open University

2017

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัว
หย่าร้าง

ชื่อและนามสกุล นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์

วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม

สาขาวิชา มนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

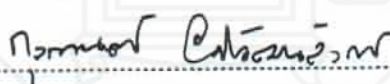
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุดกานต์ อภิวัฒน์สังการ

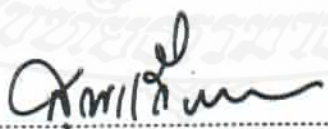
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพร เลี่ยนสลาย

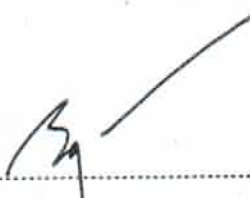
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2560.

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเสริม หุตะแพทย)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุดกานต์ อภิวัฒน์สังการ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพร เลี่ยนสลาย)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วิชย์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง
ผู้วิจัย นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์ **รหัสนักศึกษา** 2547000089 **ปริญญา** ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(การพัฒนาครอบครัวและสังคม) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลกานต์
อภิวัฒนสังการ (2) รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพร เลี่ยนสลาย **ปีการศึกษา** 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง (2) ทดสอบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยพัฒนาโปรแกรมจากโปรแกรมสื่อการเรียนรู้เดิมเพิ่มความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเน้นให้ความรู้ใน 4 ประเด็นหลัก คือ สามารถดูแลและควบคุมตนเอง มีสายสัมพันธ์ทางสังคม จัดการปัญหาได้ และมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ และเพิ่มเนื้อหา 1 ประเด็น คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพความร่วมมือและแรงจูงใจ ลักษณะการเรียนรู้เป็นแบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย 9 กิจกรรมหลัก กิจกรรมละ 60 นาที เป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้ ได้แก่ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาที่โรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น โดยวัยรุ่นต้องมีพ่อแม่ที่หย่าร้างกัน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 30 คนด้วยการสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือวิจัย ได้แก่ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการทดลอง แบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็กมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ การทดสอบค่าที

หลังการพัฒนาโปรแกรม และนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง ความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต เมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เพียงด้านเดียว คือ ความสามารถทางสังคม

คำสำคัญ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ วัยรุ่น ครอบครัวหย่าร้าง

Thesis title : The Development of the Resilience Enhancement Program for Adolescents
in Divorced Families

Researcher: Miss Juthamas Wannasin ; **ID:** 2547000089;

Degree: Master of Arts (Family and Social and Development) ;

Thesis advisors: (1) Dr.Kunlakarn Apiwattanalungarn, Assistant Professor; (2) Dr.Suraporn Sainsalai, Associate Professor; **Academic year:** 2017

Abstract

The objectives of this research were (1) to develop the resilience enhancement program for adolescents in divorced families and (2) to assess the resilience enhancement program for adolescents in divorced families.

This research was a quasi-experimental research by developing a program from “the learning media to fulfill resilience enhancement” of Department of Mental Health which emphasized on 4 main aspects, being able to look after and control themselves, having social relations, managing their own problems and having goals for success. The developed program added one more aspect which was constructing cooperative relationship and motivation. There were nine main activities, lasting 60 minutes each for 2 consecutive days. The samples of this study were 60 adolescents in divorced families who studying in lower secondary schools in Ban Phai school, Khon Kaen province. These adolescents were divided into two groups by simple random sampling: 30 students were assigned to an experimental group and another 30 students were assigned to a control group. The experimental group participated in the developed program, while the control group did not participate in the program. The instruments used to collect data were the developed program and questionnaires consisting of 1) general information and 2) a standardized form to assess adolescents’ resilience enhancement of Department of Mental Health. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation and t-test.

After developing and assessing the program, the result showed that after adolescents in the experimental group participating in the program, they had significantly higher average mean scores of resilience enhancement both overall and each aspect which were being able to look after and control themselves, having social relations, managing their own problems and having goals for success, than before participating in the program at .01 level. When comparing resilience enhancement of adolescents in the experimental group and control group, after participating in the program, the adolescents of the experimental group had significantly higher average mean scores of resilience enhancement at .01 level than the adolescents in the control group only in social relations.

Keywords: Resilience enhancement program, Adolescents, Divorced Families

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพร เกียนสลาย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลกานต์ อภิวัฒน์ลังการ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตลอดจนรองศาสตราจารย์ บุญเสริม หุตะแพทย์ ที่ดูแลเอาใจใส่ทุกขั้นตอนของการทำวิทยานิพนธ์ อีกทั้งยังเปิดมุมมองความคิดและเชื่อมโยงให้เห็นการพัฒนางานวิชาการจากงานประจำที่ทำอยู่ จนทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นและแรงจูงใจที่จะพัฒนางานวิชาการด้วยกระบวนการวิทยานิพนธ์นี้ให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังได้รับความรู้และสนับสนุนการเรียนจากคณาจารย์ทุกท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการเรียนรู้ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบคุณนางสาวนันท์ทาวดี วรรณวิทย์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนในทุกด้าน ที่เอื้อต่อการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ที่เห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน โดยสนับสนุนบุคลากรครูและนักเรียนเข้าร่วมวิจัยตลอดกระบวนการ และให้การสนับสนุนข้อมูล อำนวยความสะดวกด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ ตลอดจนการประสานงานที่เอื้อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลองใช้โปรแกรมเป็นไปด้วยความราบรื่น

สุดท้ายขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน และขอกล่าวถึงบุคคลที่อยู่เบื้องหลัง ให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือและรอคอยความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้ คือ นายสมานมิตร วรรณศิลป์ และนางลัดดาวัลย์ วรรณศิลป์ (บิดา และมารดา) ผู้วิจัยขอมอบเป็น กตัญญู กตเวทิตา แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านไว้ตลอดกาล

จุฑามาศ วรรณศิลป์

ตุลาคม 2560

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
การหย่าร้างและผลกระทบ	7
แนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น	17
การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาระยะเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่ บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง	53
ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาระยะการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับ วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง	57
ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นใน ครอบครัวหย่าร้าง	62
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
สรุปการวิจัย	70
อภิปรายผลการศึกษา	74
ข้อเสนอแนะ	82
ข้อจำกัดทางการศึกษา	84
บรรณานุกรม	85
ภาคผนวก	94
ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญและแบบประเมิน	95
ข โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง	100
ประวัติผู้วิจัย	153

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 สถิติอัตราส่วนการหย่าร้างต่อการสมรสในประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2547-2556.....	10
ตารางที่ 2.2 งานวิจัยโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจแก่ วัยรุ่น.....	32
ตารางที่ 2.3 ประเภทของกลุ่มและการเลือกใจ.....	38
ตารางที่ 2.4 ลักษณะของการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม.....	38
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไปและ ลักษณะครอบครัว.....	54
ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง.....	56
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบหัวข้อและแผนกิจกรรมของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นและ โปรแกรม ของประเวศ ดันดีพิวัฒนสกุล.....	59
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการ ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมและแผนกิจกรรม.....	61
ตารางที่ 4.5 แสดงผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมและแผนกิจกรรม.....	62
ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	63
ตารางที่ 4.7 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าโปรแกรม.....	64
ตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรม.....	66
ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม.....	68

ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ประการ.....	37
ภาพที่ 2.2 กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	39
ภาพที่ 3.1 แผนผังกลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือก.....	42
ภาพที่ 3.2 แผนผังการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานสำคัญที่สุดของสังคม ทำหน้าที่หล่อหลอมอบรมขัดเกลา และพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ แต่สภาพสังคมปัจจุบันมีหลายสาเหตุปัจจัยที่กระทบต่อความเข้มแข็งมั่นคงของสถาบันครอบครัว ทำให้ครอบครัวไทยต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หนึ่งในนั้นคือปัญหาการหย่าร้าง ประเทศไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (ปี พ.ศ.2547-2556) พบว่าอัตราการหย่าร้างต่อการสมรส มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น คือจากร้อยละ 23.78 เป็น ร้อยละ 36.22 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) ซึ่งสะท้อนว่ามีเด็กจำนวนหนึ่งที่กำลังเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ และกำลังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์หย่าร้างในครอบครัว ซึ่งระวีวรรณ ธรณี , รุ่งนภา เทพภาพ และอำไพ หมั่นสิทธิ์ (2541) ได้ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง พบว่าการหย่าร้างของครอบครัวมีผลกระทบต่อเด็กทั้งด้านลบและด้านบวก ในด้านลบ ได้แก่ ด้านการดำเนินชีวิตจะมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบากขึ้น ด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความโกรธ กัดค้น คับข้องใจ สับสน กลัว วิตกกังวล โศกเศร้า รู้สึกผิด อาจมีปัญหาทางสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช ด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรม อาจทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนจากคนร่าเริงแจ่มใส เป็นคนเก็บตัว คิดมาก หรือต่อต้านไม่ให้ความร่วมมือ และด้านสังคม มีแนวโน้มจะติดเพื่อนมากขึ้นและถูกชักจูงให้ไปดื่มเหล้าหรือใช้สารเสพติดหรือสิ่งที่จะเป็นปัญหาสังคม ส่วนด้านการเรียนคือไม่สนใจเรียน โดดเรียน ทำให้ผลการเรียนลดลง ส่วนผลกระทบทางบวกพบว่าสิ่งที่เด็กได้รับจากประสบการณ์นี้คือการหล่อหลอมความเข้มแข็งและแข็งแกร่งในชีวิต มีการเผชิญและหาทางออกโดยทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มองหาคุณค่าในตัวเอง บริหารจัดการและวางแผนชีวิตตนเองมากขึ้น และสร้างพลังขับเคลื่อนในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้การจะได้รับผลกระทบมากน้อยเพียงไรนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ได้แก่ เพศ อายุ พัฒนาการทางสติปัญญา ลักษณะพื้นอารมณ์หรือบุคลิกภาพ และปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ก่อนการหย่าร้าง และการทำหน้าที่ของพ่อแม่ ภายหลังการหย่าร้าง โดยผลกระทบจะรุนแรงในช่วงระยะเวลา 2 ปีแรกภายหลังการหย่าร้าง และมีผลต่อเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมากกว่าวัยอื่น (ภัสยกร เลาสวัสดิกุล, 2550)

ผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กต้องเผชิญกับปัญหาการหย่าร้างของครอบครัว มีลักษณะคล้ายคลึงกับกรณีที่เด็กต้องเผชิญกับปัญหาสังคมในลักษณะอื่นๆ ซึ่งที่ผ่านมามีการดูแลสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้พยายามศึกษาทดลอง จนค้นพบว่าระดับความรุนแรงของผลกระทบด้านลบของปัญหาสังคมที่มีต่อเด็ก จะขึ้นกับระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ที่เด็กแต่ละคนมีในตัว โดย Grotberg (1955) ได้อธิบายความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถของมนุษย์ทุกคนในการฟื้นพลังเมื่อเผชิญปัญหา เป็นลักษณะที่มนุษย์นำมาป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อให้ชีวิตตนเองผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้สามารถปรับตัวให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติ ยังช่วยให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ รวมทั้งสามารถนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป ความเข้มแข็งทางใจสามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้จากครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และชุมชน (ประเวช ตันติพิวัฒนาสกุล, 2551)

ที่ผ่านมามีการดูแลสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการศึกษาพัฒนาวิธีการช่วยเหลือเด็กให้มีความเข้มแข็งทางใจหลายรูปแบบ เช่น การให้การปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม การจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีการพัฒนาเป็นหลักสูตรและคู่มือที่ช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องในการทำงานด้านเด็กและเยาวชนนำไปใช้ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล คู่มือและสื่อการเรียนรู้เรื่องเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ (ประเวช ตันติพิวัฒนาสกุล, 2551) และ คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา (อุษา พึ่งธรรม และคณะ, 2552) ที่มุ่งให้กลุ่มเป้าหมายได้รับประสบการณ์และมุมมองใหม่ๆ ในการสำรวจตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร และจริงใจ ช่วยให้ก้าวผ่านวิกฤติชีวิตที่ตนเองเผชิญ รวมทั้งการสอดแทรกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่แฝงข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ค่าของการเรียนรู้ และการเรียนการสอนในห้องเรียน สามารถจัดกิจกรรมทั้งแก่เด็กและพ่อแม่ผู้ปกครองไปพร้อมกัน โปรแกรมของกรมสุขภาพจิตดังกล่าวนี้ ได้มีผู้นำไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นทั่วไปและศึกษาผลหลังได้รับโปรแกรมพบว่ามีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น ตลอดจนมีปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง (ศรีณยา ปานปิ่น, 2555 ; อุมภรณ์ ภัทรวาณิชย์ และเรวดี สุวรรณนพเก้า, 2556 ; นพภัศสร วิเศษ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และสิริกร สุทธิชัยรัฐชา, 2557)

ดังนั้นเด็กในครอบครัวหย่าร้างจึงเป็นเด็กกลุ่มหนึ่ง ที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านวิกฤติและกลายเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีคุณภาพของสังคม ทั้งนี้จากการศึกษาของ ภัศยกร เลาสวัสดิกุล (2550) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นอายุระหว่าง 13-15 ปี จะมีความกลัวต่อสถานการณ์หย่าร้างของครอบครัว

มากกว่าช่วงวัยอื่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 13-15 ปี เพราะมีความเชื่อว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างน่าจะมีระดับความเข้มแข็งทางใจต้นทุนแตกต่างไปจากวัยรุ่นทั่วไป โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ควรมีความแตกต่างไปจากโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไปอย่างไรบ้าง จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการเพิ่มความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้อย่างแท้จริง หากสามารถพัฒนาโปรแกรมนี้ขึ้นมาได้ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นและครอบครัวหย่าร้างหรือครอบครัวแบบอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ทำให้ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เกิดความมั่นคงต่อไป

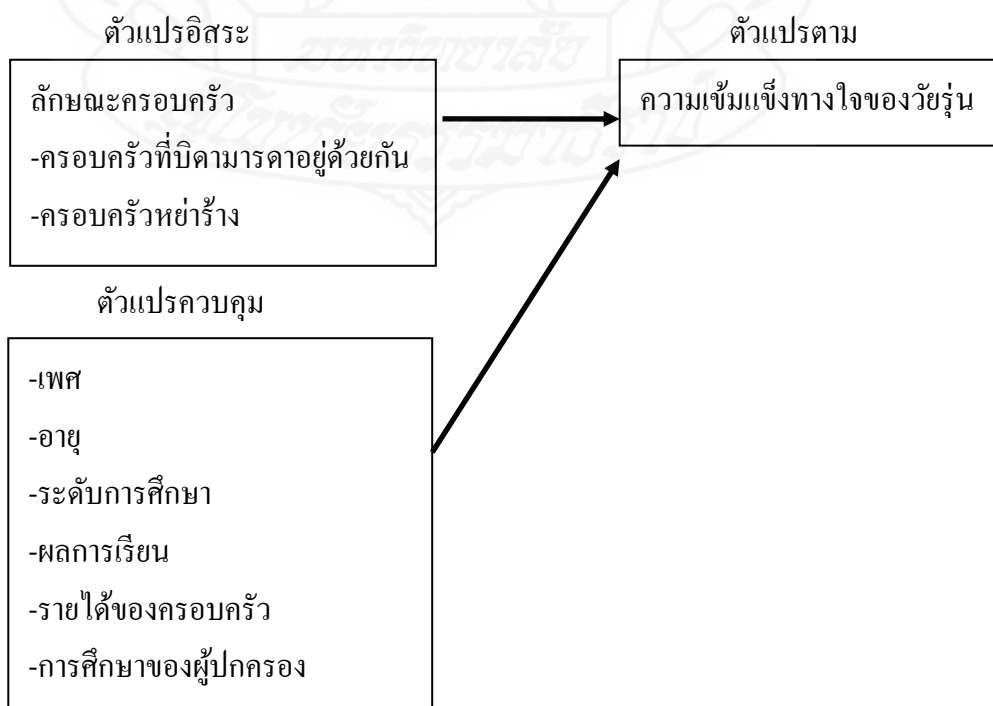
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง
- 2.2 เพื่อทดสอบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

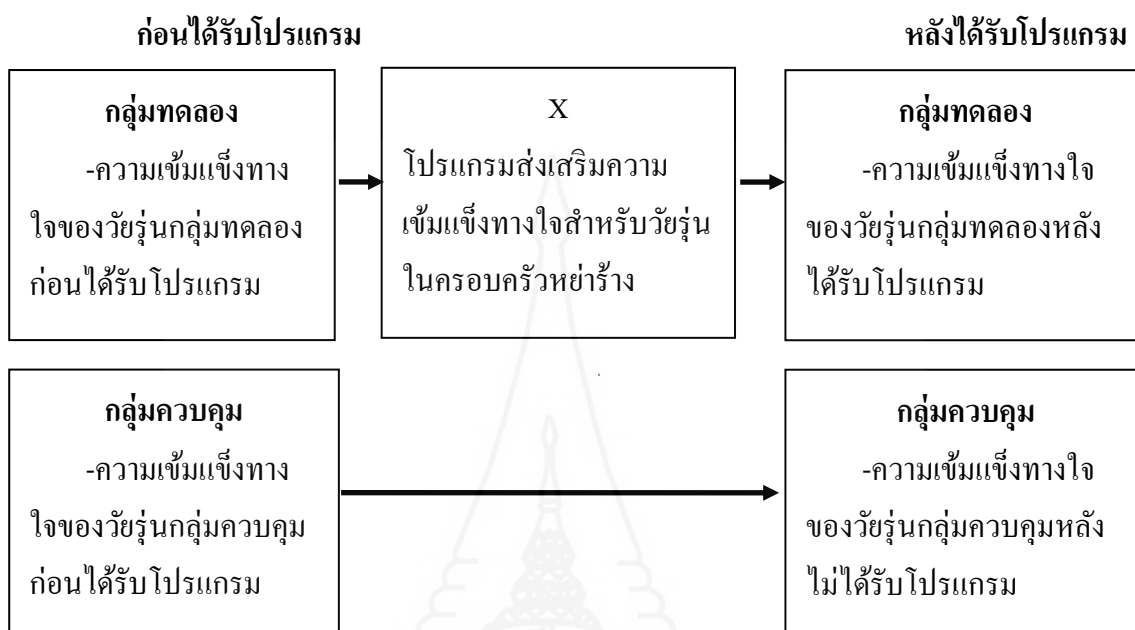
3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ 2 กรอบ คือ

กรอบแนวคิดที่ 1 : การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง



กรอบแนวคิดที่ 2 : การวัดผลสัมฤทธิ์ของ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับ
วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง (Pretest – Post test Control Group)



4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัว
หย่าร้าง ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่เป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่ม
ควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

4.2 ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับ โปรแกรม
ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง สูงกว่าระดับความเข้มแข็งทางใจ
ของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้รับโปรแกรม

5. ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่
จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2556

6. นวัตกรรมเฉพาะ

6.1 **ความเข้มแข็งทางใจ** หมายถึง ระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติ เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่วิกฤติ ทุกข์ยาก ลำบาก กัดค้น หรือเป็นปัญหาในชีวิต และกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ รวมทั้งสามารถนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

6.2 **ลักษณะครอบครัว** หมายถึง ลักษณะครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างในวันเก็บข้อมูล จำแนกเป็นครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและครอบครัวหย่าร้าง ทำให้กลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ

6.2.1 **วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน** หมายถึง นักเรียนที่มาจากครอบครัวซึ่งบิดามารดายังคงมีสถานภาพสมรสทั้ง โดยนิติฉัยหรือพฤตินัย และนักเรียนได้อาศัยอยู่ในครอบครัวตลอดมาจนถึงวันเก็บข้อมูล

6.2.2 **วัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง** หมายถึง นักเรียนที่มาจากครอบครัวซึ่งบิดามารดาหย่าร้างกัน ทั้งโดยนิติฉัยหรือพฤตินัย ทำให้ต้องอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่ง หรือผู้อุปการะ หรือบุคคลอื่นตลอดมาจนถึงวันเก็บข้อมูล

6.3 **ตัวแปรควบคุม** หมายถึง ตัวแปรที่ผู้วิจัยนำมาควบคุมลักษณะของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม (นักเรียนจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและครอบครัวหย่าร้าง) ให้มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันมากที่สุด ประกอบด้วย

6.3.1 **เพศ** หมายถึง นักเรียนที่เป็นทั้งเพศชายและเพศหญิง

6.3.2 **อายุ** หมายถึง อายุของนักเรียนนับเป็นจำนวนปีในวันเก็บข้อมูล นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีอายุในช่วง 13-15 ปี

6.3.3 **ระดับการศึกษา** หมายถึง ระดับชั้นที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในวันเก็บข้อมูล กำหนดให้อยู่ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

6.3.4 **ผลการเรียน** หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา ซึ่งนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป

6.3.5 **รายได้ของครอบครัว** หมายถึง รายได้เป็นเงิน โดยรวมของครอบครัว นักเรียนเฉลี่ยต่อเดือนตามการคาดคะเนของนักเรียน นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ต้องมาจากครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป

6.3.6 การศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดามารดา หรือผู้อุปการะอื่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองของนักเรียน โดยนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างต้องมี ผู้ปกครองที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป

6.4 โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยจะพัฒนาขึ้น เพื่อนำไปใช้กับวัยรุ่นที่ต้องเผชิญสถานการณ์การหย่าร้างของ ครอบครัว เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือประคับประคองและป้องกันผลกระทบด้านจิตใจ ตลอดจนการเยียวยาป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมา

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ คือได้โปรแกรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาหรือดูแลช่วยเหลือให้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง สามารถปรับตัวและเผชิญกับ สถานการณ์การหย่าร้างได้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนช่วยลดปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อตัววัยรุ่น ทั้งนี้อาจใช้กับวัยรุ่นทั่วไปให้มีความสามารถในการปรับตัวกับปัญหาชีวิตต่างๆ ได้เช่นกัน อีกทั้ง ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการต่อยอดให้กับงานวิจัยอื่นๆ ได้

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. การหย่าร้างและผลกระทบ

1.1 ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง

การหย่าร้างนับเป็นการสิ้นสุดของชีวิตการแต่งงาน เป็นการแตกแยกของบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถือเป็นเรื่องเศร้าที่ได้ทำลายความรักความผูกพันกันอย่างลึกซึ้งระหว่างคู่สมรส (สุพัตรา สุภาพ , 2545) เป็นการสิ้นสุดความผูกพันกันในฐานะสามีภรรยา (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ , 2540) หรือเลิกเป็นพ่อแม่ด้วยกัน โดยอาจเกิดจากความยินยอมของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายเอง หรือโดยคำพิพากษาของศาล (ราชบัณฑิตยสถาน , 2546) และผู้ชายที่เลิกกับภรรยาจะได้ชื่อว่า “พ่อร้าง” ส่วนผู้หญิงที่เลิกกับสามีจะได้ชื่อว่า “แม่ร้าง” หรือ “แม่หม้าย พ่อร้าง” (นันทิกา ทวิชาชาติ , 2548)

หากพิจารณาถึงการหย่าร้างที่เกี่ยวข้องทางกฎหมาย การหย่าร้างมีความหมายตรงกันข้ามกับการแต่งงานซึ่งเมื่อชายหญิงตกลงอยู่กินร่วมกันและเป็นสามีภรรยากันโดยจดทะเบียนสมรสเป็นหลักฐาน การหย่าร้างจึงถือว่าเป็นการสิ้นสุดของการอยู่กินร่วมกัน และเลิกเป็นสามีภรรยากัน ซึ่งเมื่อคู่สมรสต้องการจะเลิกร้างกันไป ก็จำเป็นต้องยกเลิกสัญญาการแต่งงานคือไปทะเบียนสมรสไปด้วย โดยการจดทะเบียนหย่านั้นจะต้องทำเป็นหนังสือที่อำเภอหรือเขต และจะต้องมีพยานลงลายมือชื่ออย่างน้อย 2 คน หรือโดยคำพิพากษาของศาล (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงการหย่าร้างในเชิงสังคม หากการแต่งงานนั้นเกิดจากรูปแบบของการอยู่กินระหว่างชายกับหญิงที่ทั้งสองฝ่ายอยู่ร่วมกันโดยสมัครใจ มีการรับรู้หรือสนับสนุนจากญาติผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่าย หรือมีการรับรู้ในทางสังคม โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรส การหย่าร้างที่ถือว่าเป็นการสิ้นสุดของการอยู่กินร่วมกัน และเลิกเป็นสามีภรรยากันก็ไม่ได้มีความจำเป็นต้องจดทะเบียนหย่า เพราะการสมรสของทั้งคู่ไม่ได้มีการจดทะเบียนตั้งแต่แรก (ชาย โพธิ์ธิดา และสุชาดา ทวีสิทธิ์ , 2552)

การหย่าร้างหรือแยกทางกันของคู่สมรสไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตาม จะนำมาซึ่งการแตกแยกกันในครอบครัว ทำให้สภาพครอบครัวมีการเสื่อมลง (ชัยญรัตน์ แสงสว่าง , 2545) ความแตกแยกในครอบครัวที่แสดงออกในรูปแบบของการแยกทางกันหรือหย่าร้าง นับเป็นการสิ้นสุดความเป็นสามีภรรยาทั้งในความรู้สึกผูกพันและในทางกฎหมาย ครอบครัวหย่าร้างจะประสบความขัดแย้งที่รุนแรง ก่อให้เกิดผลกระทบด้านจิตใจทั้งต่อคู่สมรสและบุตรเป็นอย่างมาก แต่หากมีการหย่าร้างอย่างสร้างสรรค์ด้วยวุฒิภาวะทางอารมณ์ของคู่สมรส และยังคงรักษาความสัมพันธ์ในฐานะเพื่อน ก็อาจส่งผลดีต่อคู่หย่าร้างและบุตร (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ , 2540)

ครอบครัวหย่าร้างจะมีวงจรชีวิตครอบครัวที่แตกต่างไปจากครอบครัวปกติ โดยจะประกอบด้วย 5 ระยะคือ

- 1) *ตัดสินใจหย่าร้าง* คือระยะที่ยอมรับว่าชีวิตสมรสล้มเหลว และตนเองมีส่วนในความล้มเหลวนั้น
- 2) *วางแผนแยกทางกัน* โดยจะร่วมมือกันเพื่อให้การแยกจากเป็นไปด้วยดี มีการทำความเข้าใจกับลูกและเครือญาติเกี่ยวกับการหย่าร้าง ตกลงเกี่ยวกับสิทธิในการเงินการดูแลและเยี่ยมเยียนลูก
- 3) *การแยกจากกัน* เป็นช่วงของการจัดการให้ความผูกพันในฐานะคู่สมรสสิ้นสุดลงอย่างเหมาะสม ตั้งใจร่วมมือกันในการเลี้ยงลูก ยอมรับความโศกเศร้าที่ต้องสูญเสียครอบครัวที่เคยเป็นปึกแผ่น มีการสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับอดีตคู่สมรส ปรับตัวให้เข้ากับสภาพชีวิตใหม่ที่ต้องแยกกันอยู่โดยที่ยังคงความสัมพันธ์กับเครือญาติอดีตคู่สมรส
- 4) *การหย่าร้างเสร็จสมบูรณ์* เป็นระยะที่การหย่าร้างทางอารมณ์เสร็จสมบูรณ์ คือความโศกเศร้าจากการสูญเสียเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ สามารถเอาชนะความขมขื่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด เลิกสร้างความหวังที่จะมาคืนดีและอยู่ร่วมกัน มีการสร้างความหวังและเป้าหมายสำหรับชีวิตใหม่
- 5) *หลังหย่าร้าง* เป็นระยะที่พ่อหรือแม่เลี้ยงดูลูกตามลำพัง ร่วมมือกับอดีตคู่สมรสในการดูแลลูก มีการสนับสนุนให้ลูกกับพ่อหรือแม่ที่จากไปมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (อุมาพร ตรังคสมบัติ , 2544)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ครอบครัวหย่าร้าง หมายถึง ครอบครัวที่อยู่ในระยะตั้งแต่ระหว่างหย่าร้างจนถึงหลังหย่าร้าง คือ การตัดสินใจหย่าร้าง การวางแผนแยกทางกัน การแยกจากกัน การหย่าร้างเสร็จสมบูรณ์ และหลังหย่าร้าง ถือเป็นสภาพชีวิตสมรสที่สิ้นสุดลง คู่สมรสเลิกอยู่กินด้วยกัน สิ้นสุดความเป็นสามีภรรยาทั้งหมดทั้งโดยความผูกพันหรือทางกฎหมาย อาจมีการจดทะเบียนหย่าหรือไม่ก็ได้ โดยอาจยังคงรักษาความสัมพันธ์กันในฐานะผู้ร่วมดูแลบุตร และมีความสัมพันธ์กับเครือญาติของกันไว้

1.2 สาเหตุของการหย่าร้าง

สาเหตุสำคัญของการหย่าร้างมีดังนี้

1.2.1 การนอกใจ สำหรับคู่แต่งงานการนอกใจถือเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นในชีวิตสมรส เพราะการที่สามีหรือภรรยาไม่สามารถควบคุมตัวเอง เผลอปล่อยใจให้กับคนใหม่ที่เข้ามาได้ทำให้คู่ชีวิตอีกฝ่ายเกิดความรู้สึกไม่เชื่อมั่นในตัวคุณ และมักเลือกการหย่าร้างเป็นทางออกจากสถานการณ์ที่เจ็บปวด

1.2.2 คู่กันไม่รู้เรื่อง คู่สามีภรรยาขาดความสามารถในการสื่อสาร ฟังดูไม่น่าจะเป็นต้นเหตุให้คู่สามีภรรยาที่รักกันเลิกรากันได้ แต่ก็เป็นไปได้ เหตุเพราะผู้ชายกับผู้หญิงนั้นไม่เหมือนกัน รูปแบบการสื่อสารที่ต่างฝ่ายต่างแสดงออกมานั้นจึงค่อนข้างแตกต่างกัน และบางครั้งอาจทำให้อีกฝ่ายไม่เข้าใจสารที่ส่งออกมาได้ เมื่อสื่อสารกันไม่เข้าใจ เรื่องเล็ก ๆ ก็พร้อมจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ หรือบางคู่ก็อาจเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ และประชดประชันด้วยการแสดงท่าทางที่หมองเหม็นกับคู่ของตนเอง เมื่อสะสมไปนาน ๆ เข้า สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ความสัมพันธ์ประาะบางและแตกหักในที่สุด

1.2.3 ถูกทอดทิ้งจากคู่ชีวิต หากสามีหรือภรรยาถูกทอดทิ้ง ไม่ได้ได้รับการเอาใจใส่เหลียวแลเป็นระยะเวลาานาน ๆ ไม่ว่าจะไปด้วยเหตุผลอะไร ก็คงเกิดคำตอบขึ้นในใจว่า แล้วจะทนอยู่ไปทำไม ในเมื่อระยะเวลาที่ผ่านมาไม่ได้มีความสุขในชีวิตสมรสเลย

1.2.4 ถูกทำร้ายร่างกายจิตใจ การทำร้ายร่างกายหรือจิตใจคู่ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่คนรักกันพึงกระทำ เพราะนั่นหมายถึงเขาหรือเธอกำลังเห็นแก่ความสุขของตนเอง และเลือกที่จะทำร้ายสามีหรือภรรยาตนเองเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี

1.2.5 ปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางการเงินของครอบครัวทำให้น้ำดื่มผักมีรสเฝื่อนได้ ในครอบครัวที่ชักหน้าไม่ถึงหลัง แลเมคู่สามีภรรยายังไม่ยอมจับมือกันฟันฝ่าอุปสรรค ความสัมพันธ์ของคนทั้งคู่ก็จะแย่ลง และทำให้มองการหย่าร้างเป็นทางออกของปัญหาในที่สุด

1.2.6 เป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน หากสิ่งที่เรียกว่าเป้าหมายในชีวิตของคู่สามีภรรยาแตกต่างกัน มักจะนำมาซึ่งความขัดแย้งได้ง่าย เช่น ภรรยาอยากให้สามีช่วยงานบ้านและช่วยเหลือลูก แต่สามีกลับมองว่าสิ่งนั้นเป็นหน้าที่ของภรรยา เมื่อต่างฝ่ายต่างคาดหวังให้อีกฝ่ายปรับตัว หากสุดท้ายไม่มีใครยอมเสียสละ หรือเอาแต่มองว่าอีกฝ่ายเห็นแก่ตัว ก็จะทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งได้ง่าย ความสัมพันธ์ก็อาจสั้นคลอนได้

1.2.7 ต่างฝ่ายต่างยืนอยู่บนความเชื่อที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง ศาสนา ฯลฯ หากคู่สามีภรรยาเกิดความเห็นที่แตกต่างกันแล้ว ก็มีความเป็นไปได้สูงว่า บังคับภายนอกเหล่านั้นจะเป็นชนวนจุดระเบิดขึ้นดี เห็นตัวอย่างได้ง่าย ๆ จากกรณีความขัดแย้งทางการเมืองของประเทศไทย ที่หลายบ้านมีความเห็นไม่ตรงกัน หากไม่สามารถประนีประนอมยอมปิดทีวี หรือเลิกรับสื่อกันสักพักเพื่อปรับความเข้าใจ ก็มักนำมาซึ่งความหมางเมิน พุดจาไม่เข้าหูกันได้ง่าย ๆ (อุมาพร ตรังคสมบัติ , 2544)

1.3 ปัญหาการหย่าร้างในประเทศไทย

เมื่อพิจารณาสถานการณ์การหย่าร้างในประเทศไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า อัตราการหย่าร้างต่อการสมรสมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังแสดงในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 สถิติอัตราส่วนการหย่าร้างต่อการสมรสในประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ.2547-2556

ปี พ.ศ.	สมรส(คู่)	หย่าร้าง(คู่)	อัตราการหย่าร้างต่อการสมรส
2547	365,721	86,982	23.78
2548	345,234	90,688	26.27
2549	358,505	98,388	27.44
2550	307,910	100,420	32.61
2551	318,496	109,084	34.25
2552	300,878	109,277	36.32
2553	285,944	108,482	37.94
2554	308,048	109,312	35.49
2555	314,338	111,377	35.43
2556	295,519	107,031	36.22

ที่มา สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556)

จากตารางจะพบว่าสถานการณ์ครอบครัวไทยกำลังน่าเป็นห่วง สถิติคู่สมรสที่มีการหย่าร้างและอัตราการหย่าร้างต่อการสมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น เห็นได้จากปี พ.ศ. 2547 มีการจดทะเบียนสมรส 365,721 คู่ จดทะเบียนหย่าร้าง 86,982 คู่ คิดเป็นอัตราการหย่าร้างต่อการสมรส ร้อยละ 23.78 และในปี 2556 มีการจดทะเบียนสมรส 295,519 คู่ จดทะเบียนหย่าร้าง 107,031 คู่ คิดเป็นอัตราการหย่าร้างต่อการสมรส ร้อยละ 36.22 หรือกล่าวได้ว่าคนไทยมีการหย่าร้าง 1 คู่ ทุกๆ การจดทะเบียนสมรส 3 คู่

1.4 ผลกระทบของการหย่าร้าง

1.4.1 ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าร้าง สามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ บิดเจกบุคคล ได้แก่ คู่สมรสและบุตรในครอบครัว และครอบครัว ได้แก่ โครงสร้างและการทำหน้าที่ครอบครัวเปลี่ยนแปลงและแตกต่างไปจากครอบครัวปกติ ดังนี้

1) บิดเจกบุคคล หมายถึงตัวคนแต่ละคนที่เกี่ยวข้องอยู่กับปัญหาการหย่าร้าง ประกอบด้วยตัวสามีหรือภรรยาหรือลูก รวมถึงคนอื่นที่อยู่ร่วมในครอบครัว ฉันทันรี เอมยงค์ (2554 ,น.3-4) มองว่า คู่สมรสที่หย่าร้างจะส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม การหย่าร้างจะนำมาซึ่งความเศร้าและบาดแผลในใจทำให้เครียด โดดเดี่ยว ไม่มีความสุข ส่งผลต่อสุขภาพกายและก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิตสูงกว่าผู้ที่สมรสหรือเป็น โสด ผลทางเศรษฐกิจคือมีรายได้อลดลงซึ่งส่งผลต่อฝ่ายหญิงมากกว่าฝ่ายชาย ส่วนผลด้านสังคมคือต้องปรับตัวต่อสภาพสังคมที่ถูกมองทั้งการถูกนินทาว่าร้ายและไม่ได้รับการยอมรับจากญาติพี่น้อง และผลของการหย่าร้างจะกระทบโดยตรงต่อบุตร ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ด้อยกว่าเด็กปกติ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ช่วงคือ ก่อนหย่าร้างและหลังหย่าร้าง ช่วงก่อนหย่าร้างที่บิดามารดาขัดแย้งทะเลาะกันเด็กจะอึดอัด ขาดความสุข เมื่อหลังหย่าร้างเด็กจะรู้สึกสูญเสีย กลัวถูกทอดทิ้ง ต้องการความรัก ขาดความเชื่อมั่น มีปัญหาด้านสัมพันธภาพทางอารมณ์ พฤติกรรม และสังคม

2) ครอบครัว หมายถึงกลุ่มคนที่รวมกันเป็นครอบครัวหรือมองเชิงองค์รวมของครอบครัว ซึ่งโดยปกติจะทำให้เกิด โครงสร้างและบทบาทหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ การหย่าร้างส่งผลกระทบต่อโครงสร้างและการทำหน้าที่ครอบครัว ดังนี้

ในด้าน โครงสร้างการหย่าร้างไม่ใช่การสิ้นสุดครอบครัว แต่เป็นการจัดองค์กรใหม่ จากครอบครัวที่มีพ่อ-แม่-ลูก มาเป็นครอบครัวเดี่ยวสองครอบครัว คือเป็นบ้านของพ่อฝ่ายหนึ่ง และของแม่อีกฝ่ายหนึ่ง ครอบครัวใหม่นี้จะต้องใช้เวลาในการปรับตัวและหาจุดสมดุลสำหรับทุกคน เช่น แม่ซึ่งต้องหาเลี้ยงลูกตามลำพังอาจต้องปรับเวลาในการทำงานเพื่อให้มีเวลาดูแลลูกมากยิ่งขึ้น หรือหากไม่เคยทำงานนอกบ้านอาจต้องหางานทำเพื่อให้มีรายได้อเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กจะพยายามปรับตัวต่อชีวิตครอบครัวรูปแบบใหม่ เรียนรู้การเผชิญปัญหา และพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้น

คือความจริงของชีวิต (ระวีวรรณ ธรณี , รุ่งนภา เทพภาพ และอำไพ หมั่นสิทธิ์ , 2551) อีกทั้งยังเกิดระบบย่อยใหม่ที่ประกอบด้วยลูกและพ่อแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดู แต่มาเชื่อมเป็นครั้งคราว เป็นลักษณะเหมือนครอบครัวเล็กๆที่รวมตัวกันชั่วคราวแล้วก็จากไป ไม่มีความคงทนถาวรหรือขอบเขตที่แน่นอน ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาหลายอย่าง เช่น พ่อแม่จะพยายามชดเชย ทดแทนเวลาที่ไม่ได้อยู่ร่วมกันกับลูกโดยทำกิจกรรมหลายอย่าง พร่ำสอนมากเกินไป ตามใจมากเกินไป ปรนเปรอด้วยวัตถุเพื่อทดแทนความรักความอบอุ่นที่ลูกขาดไป ไม่กล้าอบรมระเบียบวินัย ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติกับลูก จึงส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้มากกว่าเด็กที่มีทั้งพ่อและแม่ (พูนสุข ช่วยทอง , 2548)

ในด้านการทำหน้าที่ครอบครัว การหย่าร้างส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์และสันคลอนการทำหน้าที่ของสามีภรรยา บิดามารดาและบุตร เมื่อครอบครัวต้องเผชิญกับสถานการณ์การหย่าร้างซึ่งถือว่าเป็นวิกฤติของครอบครัว จึงจำเป็นต้องรักษาสมดุลเพื่อให้ครอบครัวยังคงดำรงอยู่ การพยายามปรับสมดุลในครอบครัวระหว่างพ่อหรือแม่ที่เลี้ยงลูกตามลำพังกับลูกนั้น จะมีลักษณะความผูกพันใกล้ชิดกันมากกว่าครอบครัวธรรมดา เพราะประสบการณ์การสูญเสียที่มีร่วมกันทำให้ต้องคอยประคับประคองซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์นี้อาจส่งผลหลายอย่างต่อเด็ก เช่น ขัดแย้งระหว่างเด็กและพ่อแม่ที่เลี้ยงดูได้ง่ายและรุนแรงกว่าครอบครัวทั่วไป เพราะขาดผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นกันชนเมื่อมีปัญหาระหว่างกัน บทพร่องในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเพราะผูกพันใกล้ชิดกับพ่อหรือแม่มากเกินไป ลูกอาจมีอำนาจในบ้านมากเกินไปเพราะต้องทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาหรือเป็นเพื่อนของพ่อแม่ และอาจต้องรับผิดชอบภาระหลายอย่างแทนพ่อแม่ ทำให้ คิดมาก วิตกกังวล โกรธ ขมขื่น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544)

1.4.2 ผลกระทบต่อเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง เด็กจากครอบครัวหย่าร้างถือเป็นปัจเจกบุคคลหน่วยหนึ่งในครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งงานวิจัยนี้สนใจศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาหย่าร้างที่มีต่อเด็กในครอบครัว จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าเด็กจะได้รับผลกระทบจากการหย่าร้างของพ่อแม่ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และอื่นๆ ดังนี้

1) ผลกระทบทางร่างกายจิตใจ

(1) **ผลกระทบต่อพัฒนาการ** การหย่าร้างส่งผลกระทบต่อพัฒนาการโดยเด็กเล็กอาจจะเป็นเรื่องของพัฒนาการที่หยุดชะงักหรือพัฒนาการที่ถดถอยลง (ชาย โพธิ์ธิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์, 2552) เด็กที่อยู่กับมารดาก่อนอายุ 5 ปี มักเกิดภาวะขาดบิดาในวัยเด็กตามระยะพัฒนาการทางเพศ (Stage of psychosexual development) ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาบุคลิกภาพ ส่วนในวัยเรียนเด็กค่อนข้างรู้เรื่องและรับรู้ต่อการหย่าร้างจะปรารถนาให้บิดามารดากลับมาคืนดีกัน และอาจมีความ

โกรธ ต่อต้านฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จิตใจหวั่นไหว และในวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล ตกใจ เศร้าเสียใจ และรู้สึกเป็นปมด้อยอย่างรุนแรงในชีวิต (ฉันทานารี เอมยงค์, 2554, น.3-4)

(2) *ผลกระทบต่อสุขภาพกาย* จากความขัดแย้งในครอบครัว จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเสียใจ สะเทือนใจ มีความคิดหมกมุ่น ทั้งรู้สึกรับไม่ได้ต่อเหตุการณ์หย่าร้างที่เกิดขึ้น ทำให้มีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงจากที่เคยร่าเริงแจ่มใส กลายเป็นคนเก็บตัว เงียบขรึม อาจส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ป่วยบ่อยขึ้น มีความเครียดเรื้อรัง เสี่ยงเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคเครียด และโรคหลอดเลือดสมองหรือภาวะสมองขาดเลือด (ระวีวรรณ ธรรมิ และคณะ, 2551 และ ชาย โพธิสิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์, 2552)

(3) *ผลกระทบต่อสุขภาพจิต* สมภพ เรื่องตระกูล (2543) ได้กล่าวว่าการหย่าร้างได้ส่งผลกระทบต่ออย่างร้ายแรงต่อเด็ก ทำให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ตั้งแต่โกรธจนถึงเศร้าโศกเสียใจ และเริ่มลดน้อยลงเมื่อเวลาผ่านไป 18 เดือน จนถึง 2 ปี ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ ดังนี้

ความวิตกกังวล จะเกิดขึ้นรุนแรงในช่วงระยะแยกทางกันซึ่งจะมีทั้งความขัดแย้งและการตัดสินใจหย่าร้าง เมื่อเด็กรับรู้อาจพยายามเข้ามาแก้ไขปัญหาเพื่อให้พ่อแม่กลับมาคืนดีกันหรือสร้างปัญหาที่ทำให้พ่อแม่ต้องร่วมกันแก้ไข เช่น ไม่ยอมไปโรงเรียน ขโมยของเพื่อน หากทำไม่ได้จะคิดว่าเป็นความผิดของเขา ยิ่งพ่อแม่ขัดแย้งกันว่าจะให้ลูกอยู่กับใคร ยิ่งตอกย้ำว่าเขาคือต้นเหตุของปัญหา และยิ่งตอกย้ำความล้มเหลวมากขึ้นหากทำไม่สำเร็จ เด็กจะรู้สึกวิตกกังวลจากการกลัวถูกทอดทิ้ง ไม่เป็นที่รักและต้องการ โกรธ เศร้า และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรืออาจแสดงออกมาในรูปการนอนละเมอ ผันร้าย ตื่นกลางดึก แต่เด็กบางคนอาจโล่งใจที่พ่อแม่แยกทางกัน แทนที่จะอยู่ด้วยกันอย่างไม่มีความสุข (เบญจพร ปัญญาองค์, 2541 และ นวลศิริ เปาโรหิต , 2550)

กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย การเป็นพยานที่อยู่ในเหตุการณ์ของการหย่าร้างนั้น จะส่งในเรื่องของทัศนคติต่อความสัมพันธ์ของเด็กหากพ่อแม่ไม่ให้เกียรติ ไม่เชื่อใจ ไม่เคารพ และละเมิดสิทธิของแต่ละฝ่ายตลอดเวลา แต่หากพ่อแม่ปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก ให้เกียรติ เคารพกัน จะช่วยให้เด็กรู้ว่าความขัดแย้งไม่จำเป็นจะต้องจบด้วยสิ่งเลวร้ายเสมอไป

มีปัญหาในการเชื่อใจคนอื่น ต้นตอของการหย่าร้างมักจะมาจากการทรยศหักหลัง โดยที่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ปฏิบัติตามสัญญาหรือสิ่งที่ควรจะเป็นต่อชีวิตคู่ หากเด็กรับรู้จะให้มิตทัศนคติที่ไม่ดีต่อคนอื่น ขาดความไม่ใจ และอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย (ชาย โพธิสิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์, 2552)

การเกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช โดย Hetherington et al (1992) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเกิดปัญหาสุขภาพจิตระหว่างวัยรุ่นชายและหญิง พบว่าร้อยละ 35 ของวัยรุ่นหญิง และร้อยละ 20 ของวัยรุ่นชายที่พ่อแม่หย่าร้างกันจะมีปัญหาสุขภาพจิต ส่วนกลุ่มที่พ่อแม่ไม่ได้หย่าร้างกันจะมีปัญหาสุขภาพจิตเพียงร้อยละ 4 Ge, Natsuaki and Conger (2006) ได้ทำการศึกษาระยะยาวในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นพบว่า เด็กวัยรุ่นหญิงช่วงอายุ 15 ปีที่พ่อแม่หย่าร้างกัน จะส่งผลให้เกิดความเครียด กอดัน สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความสัมพันธ์ต่อครอบครัวลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลสำรวจสุขภาพจิตในสถานศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2547) กลุ่มนักเรียนที่พบว่ามีความซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีสาเหตุมาจากครอบครัวแตกแยกหย่าร้าง ถึงร้อยละ 14.40

2) ผลกระทบทางสังคม

(1) ในด้านเศรษฐกิจ การหย่าร้างจะทำให้เด็กในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก เพราะพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งต้องรับผิดชอบทุกอย่างแต่เพียงผู้เดียว ซึ่งโดยส่วนใหญ่เด็กจะอาศัยอยู่กับแม่ หากพ่อไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในครอบครัวก็ยิ่งจะยากลำบากมากขึ้น การมีรายได้ลดลงแต่ภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ขณะที่ต้องรับผิดชอบงานบ้าน และหารายได้ไปพร้อมๆ กัน ทำให้การดูแลลูกมีความบกพร่อง จึงเกิดปัญหาพฤติกรรมได้ง่าย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544)

(2) ในด้านพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสังคม เด็กจำนวนไม่น้อยที่มีนิสัยเปลี่ยนไปหลังการหย่าของพ่อแม่ เด็กจะระแวงระวังตัวเองมากขึ้น กลายเป็นเด็กขี้อายหรือประหม่าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียนก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนมากขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่พ่อแม่ไม่หย่าร้างกัน เด็กที่พ่อแม่หย่ากันจึงไม่ได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือกลายเป็นเด็กที่ไม่มีเพื่อนสนิทได้ (ชาย โพธิสิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์, 2552) และผลระยะยาวที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่นคือ มีปัญหาความประพฤติ การเข้าสังคม และการเรียน โดยจะมีพฤติกรรมดื้อและก้าวร้าวมากขึ้น ต่อต้านสังคม เสพสารเสพติด ยาบ้า และแอลกอฮอล์ (Hoffman and Johnson, 1998, ศิริไชย หงส์สงวนศรี และนางพาง ลีมีสุวรรณ, 2552, เฉลิมศรี ราชนาจันทร์ และศิริวรรณ มีคุณ, 2552) มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมรวมถึงการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร (ศิริวรรณ กำแพงพันธ์, ฐิติวิ แก้วพรสวรรค์ และสุพร อภินันทเวช, 2554) ไม่สนใจสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว บกพร่องในหน้าที่ความรับผิดชอบ ผลการเรียนลดลง (E.M Hetherington and M.Stanley-Hagan, 1999) ทั้งนี้ยังมีงานวิจัยของ Hoffmann, J.P. (2006) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างครอบครัวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาจำนวน 10,286 ราย พบว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวพัวร้าง อยู่กับมารดาบิดาเพียงคนเดียว หรือมารดาบิดาบุญธรรม จะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อชุมชนมากกว่าวัยรุ่นในครอบครัวปกติ ไม่ว่าจะบริบทของชุมชนที่อยู่อาศัยจะเป็นอย่างไรก็ตาม

ตนเองและผู้อื่น 2) ด้านการรู้จักตนเอง จะขาดความมั่นคง ไม่สามารถเข้าใจตนเอง สัมผัสต่อตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองชอบหรือถนัดสิ่งใด 3) ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ เมื่อโมโห ไม่พอใจจะแสดงอารมณ์ ด้วยคำพูด ท่าทางที่ไม่เหมาะสม 4) ด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิต จะขาดการวางแผนหรือเป้าหมายในการเรียน อาชีพ และชีวิต ขาดข้อมูลคำแนะนำ และผู้ให้คำปรึกษา 5) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะมีการคบเพื่อนเฉพาะกลุ่ม ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เมื่อมีปัญหาจะไม่กล้าปรึกษากับคนในครอบครัว ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและผู้อื่น

ระวีวรรณ ธรณี และคณะ (2551) ได้ศึกษาถึงผลวัดการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยสังเกตว่ามีเด็กวัยรุ่นบางคนที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง แต่ก็สามารถประสบความสำเร็จได้ โดยได้ถอดการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า มีทั้งผลกระทบทางลบและทางบวก คือ ผลกระทบทางลบได้แก่ ๑) มีความเป็นอยู่ยากลำบากขึ้น โดยเฉพาะบุตรที่อยู่กับแม่โดยพ่อไม่ได้ส่งเสีย อาจต้องช่วยแม่ทำงานหารายได้ 2) ผลกระทบด้านจิตใจ จะเศร้าเสียใจ เก็บตัว คิดมาก สะสมจนเกิดปัญหาสุขภาพกาย เช่น โรคกระเพาะ 3) ผลกระทบการเรียน คือไม่สนใจเรียน ผลการเรียนลดลง คิดเพื่อนถูกชักจูงให้ไปดื่มเหล้า ส่วนผลกระทบทางบวก คือประสบการณ์ชีวิตได้หล่อหลอมให้มีความเข้มแข็ง ความอดทน และความแข็งแกร่งในชีวิต ทำให้เด็กไม่นำปัญหาของครอบครัวมาเป็นปัญหาของตนเอง โดยเลือกที่จะเผชิญหน้า และหาทางออกให้ชีวิตโดย 1) ทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น 2) การเห็นคุณค่าในตนเอง 3) การวางแผนและจัดการชีวิต 4) การสร้างพลังขับเคลื่อนในการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่อเด็ก ตลอดจนช่วยให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิตได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าการหย่าร้างจะส่งผลกระทบต่อคู่สมรสและบุตร ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกครอบครัวไม่เหมือนเดิม โดยจะมีโครงสร้างและการทำหน้าที่แตกต่างไปจากครอบครัวปกติ อีกทั้งเกิดปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว ที่นำไปสู่ผลกระทบต่อเด็กในด้านร่างกายและจิตใจ เช่น มีปัญหาพัฒนาการ ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาทางสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช ในด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคม ซึ่งผลกระทบจะรุนแรงในช่วงระยะเวลา 2 ปีแรกภายหลังการหย่าร้าง โดยมีผลต่อเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มากกว่าวัยอื่น ซึ่งหากเด็กสามารถ

ปรับตัวและเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นได้ ก็จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ อันจะเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้น และกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2. แนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น

2.1 ความเป็นมาของการศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางใจของมนุษย์

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เริ่มเป็นที่รู้จักมาตั้งแต่ปลายทศวรรษ 1970 เมื่อ Werner E (1971) ได้ทำการศึกษาเด็กในครอบครัวยากจนบนเกาะคาวายอิ ซึ่งมีชีวิตครอบครัวที่ยากลำบาก พ่อหรือแม่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ดิสุรา เครียดจากตงงาน มีอาการทางจิต เด็กหลายคนต้องดูแลตนเองตามลำพังเนื่องจากพ่อแม่ไปทำงานนอกบ้าน ผลปรากฏว่า สองในสามของเด็กกลุ่มนี้มีปัญหาพัฒนาการ และเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว เกรง ไม่ทำงาน และคิดสารเสพติด ส่วนอีกหนึ่งในสามกลับพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี

ต่อมา Garmezzy N (1973) ได้ศึกษาเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยเป็นโรคจิตเภทที่ไม่ได้รับการดูแลที่ดีเหมือนกับครอบครัวที่พ่อแม่สุขภาพแข็งแรง พบว่าเด็กจำนวนหนึ่งเติบโตได้ดี ประสบความสำเร็จในการเรียน ในขณะที่เด็กอีกจำนวนหนึ่งมีปัญหาพฤติกรรม จึงก่อให้เกิดการพัฒนากรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยปกป้อง

ปัจจัยเสี่ยงเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบ ซึ่งมักมีความซับซ้อน เพราะไม่ได้เกิดจากปัจจัยในปัจจัยหนึ่ง แต่เกิดจากหลายปัจจัยพร้อมกัน หรือทับถมเป็นระยะเวลาหนึ่ง ทำให้อาการหรือความรุนแรงของปัญหามากยิ่งขึ้น จำแนกได้เป็นปัจจัยเสี่ยงภายในตัวบุคคล เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ การเจ็บป่วยทางกายหรือทางจิต และปัจจัยเสี่ยงภายนอกสิ่งแวดล้อม เช่น การหย่าร้าง การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมีความขัดแย้ง การใช้ความรุนแรงในครอบครัว (Rutter,1987)

ปัจจัยปกป้อง จะประกอบไปด้วยปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่นคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการเชิงสังคม การรู้สึกดีต่อตนเอง ความสามารถในการแก้ปัญหา และการมีเป้าหมายในชีวิต (Benard,1996) และปัจจัยภายนอก ได้แก่ มีครอบครัว,เพื่อนและโรงเรียนที่มีความสัมพันธ์อันดี และมีชุมชนที่ปลอดภัย ไม่มีความรุนแรง ไม่มียาเสพติด (OJJDP,1999)

โดยทั้งสองปัจจัยจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวในท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น บุคคลในครอบครัวถูกจองจำ ชีวิตหายนะ ยากจน มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ

แต่ก็สามารถปรับตัวไปในทางบวก เช่น การประสบความสำเร็จในการเรียน ประสบความสำเร็จในชีวิต

นอกจากนี้ยังมีการอธิบายถึงความเข้มแข็งทางใจด้วยมิติด้านกระบวนการ และมิติด้านผลลัพธ์ โดยด้านกระบวนการจะหมายถึง กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่งช่วยให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากแล้วได้ผลลัพธ์ทางบวกคือการปรับตัวที่ดี (Gillespie, Chaboyer and Wallis, 2007 อ้างถึงในสมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงฉญา โคตรนารา, 2552) ส่วนด้านผลลัพธ์ หมายถึงการที่บุคคลสามารถรักษาสมดุลและกลับฟื้นสภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้การเผชิญสถานการณ์ที่ทำนาย ยากลำบาก หรือคุกคาม (Masten, Best and Garmerzy, 1990 อ้างถึงในสมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงฉญา โคตรนารา, 2552)

2.2 ความหมาย และองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

2.2.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางใจ

Grotberg (1995) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของมนุษย์ทุกคนในการฟื้นพลังเมื่อเผชิญปัญหา เป็นลักษณะที่มนุษย์นำมาป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อให้ชีวิตตนเองผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้

Masten (2007) ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเชิงบวกในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก การบาดเจ็บ ความทุกข์ ภัยคุกคาม โดยเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาได้ดี มีทักษะในการแก้ปัญหา รับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองในการจัดการปัญหาและการช่วยเหลือผู้อื่น ตลอดจนสามารถร้องขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้ ในขณะที่เดียวกันยังสามารถค้นหาความหมายเชิงบวกที่ได้จากความทุกข์ยากนั้น

Bonanno (2004) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถเฉพาะของบุคคล ครอบครัว ชุมชน เพื่อรับมือภัยพิบัติ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ทำนาย หรือการเปลี่ยนแปลง เกิดเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ต้องใช้เวลาและขั้นตอนเพื่อเพิ่มการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความเข้มแข็งทางใจจะแสดงออกมภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติ ซึ่งในช่วงแรกอาจไม่สามารถรับมือได้ ต่อมาภายหลังจึงจะกลับฟื้นคืน เมื่อมีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และเตรียมพร้อมรับมือต่อสถานการณ์ดังเครียดที่กำลังเผชิญ จึงจะมีการปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์และกลับคืนสู่ความสมดุลเช่นเดิม

Ahern (2006) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการกลับฟื้นคืนสภาพเดิม (Spring back) โดยความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์กับเวลาและการเปลี่ยนผ่านที่เผชิญกับความเครียด

ศุภรา เชาว์ปรีชา (2551) ให้ความหมายว่า คือความยืดหยุ่น ความหายจากโรคได้ ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพทั้งที่เผชิญกับปัญหา สถานการณ์เสี่ยง ความยากลำบาก และความเครียดอย่างรุนแรง

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ (2549) ให้ความหมายว่า คือความสามารถในการปรับและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ ภายหลังจากเผชิญวิกฤติ ส่งผลให้มีความเจริญเติบโตและความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจมากขึ้น

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2551) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต อีกทั้งยังเรียนรู้และเติบโตจากการเผชิญปัญหาและวิกฤตินั้นๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ได้หมายถึงคนที่ชนะทุกเรื่องในชีวิต หรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นเพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักและความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็ง มาจากความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่คนหนึ่งที่น่าห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ใหญ่นั้นอาจเป็นปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง หรือครูอาจารย์ที่เรานับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมียุติกรรมชีวิตมากน้อยเท่าไร คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมเชิงบวกเพื่อปรับตัวต่อสถานการณ์วิกฤติ ทุกข์ยาก ลำบาก กัดค้น หรือเป็นปัญหาในชีวิต ให้ผ่านพ้นในสิ่งที่เผชิญจนฟื้นคืนกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ อีกทั้งยังเรียนรู้จากประสบการณ์และเติบโตทางอารมณ์และจิตใจจนสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

2.2.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจเกิดขึ้นได้จากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัวและครอบครัวข้าง และยังสามารถพัฒนาขึ้นภายหลังได้ด้วยตนเอง การจะสร้างให้บุคคลมีความสามารถของจิตใจที่เป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ จำเป็นต้องทำให้เขาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะความสามารถอยู่หลายเรื่อง ทั้งนี้มีผู้ที่ได้อธิบายและแบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจว่าจะต้องมีคุณลักษณะเชิงบวกที่สำคัญ ดังนี้

Dyer and McGuinness, 2008 ซึ่งเป็นนักวิจัยที่ได้วิเคราะห์พบว่าคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจ สามารถจัดกลุ่มได้ 4 องค์ประกอบ คือ

1) การกลับฟื้นคืนสภาพ (Rebounding) และดำเนินต่อไป (Carrying on) เป็นคุณสมบัติที่จะกลับคืนสภาพและดำเนินชีวิตต่อไป ภายหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤติ

2) ความรู้สึกดีต่อตนเอง (A sense of self) เป็นการเห็นคุณค่าของตนเองที่สมดุลระหว่างชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

3) มีความมุ่งมั่น (Determination) คือการมุ่งมั่นที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด มองปัญหาอุปสรรคว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน สามารถจัดการกับมันได้ และพยายามแก้ไขโดยใช้แหล่งประโยชน์ต่างๆ

4) มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (Prosocial attitude) มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่จะเป็นแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ มีความสามารถในการดึงบุคคลต่างๆ มาช่วยตนเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ยากลำบาก

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2551) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และเผยแพร่องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ดังนี้

1) รู้สึกดีกับตัวเอง หมายถึงการรู้จักตนเองดีพอและคาดหวังกับตนเองอย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี พุดให้กำลังใจตนเองเป็น และรู้จักทำความดี

2) จัดการชีวิตได้ หมายถึงการเชื่อมั่นความสามารถของตนเองในการจัดการสิ่งต่างๆ จัดการชีวิตและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการอารมณ์ความเครียดได้ ถูกวิธี

3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน หมายถึงการมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ดูแลเอาใจใส่ เป็นกำลังใจให้กันและกัน สามารถจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม มีความรักความเข้าใจ และสายสัมพันธ์ที่ดี

4) มีจุดหมายในชีวิต หมายถึงรู้ว่าตนเองต้องการอะไร และอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

มลวิภา เหม้อยพรหม (2554, น.41) ได้อธิบายสรุปความสอดคล้องของคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจของ ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล กับการศึกษาของ Dyer and McGuinness พบว่ามีความสัมพันธ์กันดังนี้

Dyer and McGuinness	ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
(1) การกลับฟื้นคืนสภาพ (Rebounding)	(1) จัดการชีวิตได้
(2) ความรู้สึกดีต่อตนเอง (A sense of self)	(2) รู้สึกดีกับตนเอง
(3) มีความมุ่งมั่น (Determination)	(3) มีจุดมุ่งหมายในชีวิต
(4) มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม (Prosocial attitude)	(4) มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน

ไม่ว่าเด็กจะเกิดมาในสภาพแวดล้อมปกติ หรือเกิดมาโดยมีต้นทุนน้อย เช่น มีความเป็นอยู่ยากลำบาก มีความขัดแย้ง แยกแยก หย่าร้าง เขาควรจะได้รับโอกาสในการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาให้มีทักษะซึ่งเป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเพราะเป็นสิทธิพื้นฐานอย่างหนึ่งของเด็กไทยในการจะได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2551) และการที่เด็กจะเกิดทักษะเหล่านี้ได้จากการเอาใจใส่ และสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้ให้การเลี้ยงดู หรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต และยังคงให้ความคาดหวังกับเด็กตามความสามารถของเขา ตลอดจนให้โอกาสเด็กได้เป็นส่วนหนึ่งของเพื่อนและโรงเรียน (Bernard,1996)

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 4 ด้าน ได้แก่ จัดการชีวิตได้ รู้สึกดีกับตัวเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน ของประเวช ตันติพิวัฒนสกุล มาประยุกต์ใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดสำหรับส่งเสริมปัจจัยปกป้องภายในตัวบุคคลให้เกิดคุณลักษณะเชิงบวกที่จะนำไปสู่การมีความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งจะเป็นเกราะป้องกันผลกระทบจากความเสี่ยงต่อปัญหาอันเกิดจากสถานการณ์หย่าร้างของครอบครัวนั่นเอง

2.2.3 ปัจจัยด้านบุคคลและครอบครัวกับความเข้มแข็งทางใจ

1) ปัจจัยด้านบุคคล

Kingsley (2010) ได้ศึกษาเด็กที่อายุแรกเกิดถึง 12 ปี ใน 22 ประเทศทั่วโลกภายหลังที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติซึ่งที่เกิดจากภัยธรรมชาติและน้ำมือมนุษย์ พบว่าการปรับตัวของเด็กแต่ละวัยจะไม่เหมือนกัน โดยเด็กเล็กจะมีลักษณะพึ่งพิงสูง และต้องอาศัยการดูแลช่วยเหลือจากพ่อแม่ในการเผชิญภาวะวิกฤติ แต่เด็กโตจะรับรู้ถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า ส่งผลต่อสภาพอารมณ์และจิตใจมากกว่า และเรียนรู้ที่จะก้าวข้ามสถานการณ์วิกฤติได้ด้วยตนเองแต่ก็ยังคงต้องอาศัยการดูแลประคับประคองจาก พ่อแม่และผู้ให้การดูแล (Grotberg,1997) สอดคล้องกับการศึกษาถึงความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ต้องเผชิญกับ

สถานการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ พบว่าวัยรุ่นที่อายุ 15 ปีขึ้นไปมีความเข้มแข็งในการมองโลกและสามารถดึงแหล่งประโยชน์ต่างๆมาใช้ในการแก้ปัญหาได้มากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี (ฉัตรรัตน์ หวังสวัสดิ์, มณีรัตน์ ภาครูป และนุจรี ไชยมงคล, 2554) ดังนั้นอายุที่แตกต่างกันจึงมีความเข้มแข็งทางใจที่ต่างกัน เนื่องจากความเข้มแข็งของแต่ละคนจะสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจ

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยตามตัวแปรด้านเพศ พบว่านักกีฬาชายและหญิงมีความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ Kendler, Thornton and Percott (2001) ที่กล่าวว่าด้วยองค์ประกอบทางด้านชีวภาพ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ทำให้หญิงและชายมีลักษณะทางด้านอารมณ์และจิตใจที่แตกต่าง โดยลักษณะการมีอารมณ์ที่อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึกของเพศหญิง ทำให้มีความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ เช่น การหย่าร้าง ปัญหาภายในบ้าน สัมพันธภาพที่ขัดแย้งมากกว่าเพศชาย มีความมั่นใจในตนเอง นับถือตนเอง และรับรู้ต่อความสามารถของตนเองน้อยกว่า (Costa et al, 2001) อีกทั้งยังเกิดภาวะซึมเศร้าและโรคทางจิตเวชอื่นๆได้มากกว่าชาย (Silberg et al, 1999 , พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ, 2547 , ชรณินท์ กองสุข และคณะ, 2551) นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะทางสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่ให้อำนาจและความเข้มแข็งแก่เพศชายมากกว่าหญิง ตามการศึกษาของ Jason , Caseey and Tanya (2007) ในเรื่องการได้รับความเข้มแข็งทางใจจากบรรพบุรุษในผู้ใหญ่ของสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ชายจะได้รับมากกว่าผู้หญิง ทำให้ชายมีความเข้มแข็งทางใจมากกว่า ดังนั้นเพศที่แตกต่างกันจึงมีความเข้มแข็งทางใจที่ต่างกัน

อภิญญา อิงอาจ และชลธร อริยปิดิพันธ์ (2552) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียนและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่ชั้นปีที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่างกันมีความรับรู้ด้านความสามารถของตนด้านการเรียน ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความอดทนต่ออุปสรรคแตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มสูงขึ้นตามระดับผลการเรียนที่สูงขึ้น สอดคล้องกับ Kingsley (2010) ได้กล่าวถึงว่าระดับการศึกษาและผลการเรียนจะสัมพันธ์กับการเกิดความเข้มแข็งทางใจในเด็กหากเด็กมีความสามารถและความสำเร็จในการเรียนรู้อาจพัฒนาไปเป็นความเข้มแข็งทางใจได้โดยบุคคลที่ได้เรียนรู้ในระดับชั้นที่สูงขึ้น จะเกิด

การรับรู้ในความสามารถและความสำเร็จของตน และเด็กที่มีผลการเรียนที่ต่างกันก็จะมีการรับรู้ต่อความสามารถของตนที่ต่างกัน ดังนั้นระดับการศึกษาและผลการเรียนที่แตกต่างกันจะมีความเข้มแข็งทางใจที่ต่างกัน

2) ปัจจัยด้านครอบครัว

Werner E (1971) ได้กล่าวถึงว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนและบิดามารดามีระดับการศึกษาต่ำ จะเป็นครอบครัวที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อความเข้มแข็งทางใจในเด็ก เพราะระดับการศึกษาจะสัมพันธ์กับอาชีพและรายได้ โดยผู้ที่มีการศึกษาต่ำมักจะต้องประกอบอาชีพที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย จึงทำให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีฐานะยากจนต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำมาหากิน และเครียดกับการหารายได้ ทำให้ไม่มีเวลาเอาใจใส่ดูแลเด็ก เด็กจะไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพัฒนาการ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์ และคณะ (2554) เกี่ยวกับความสามารถของวัยรุ่นใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในการทำความเข้าใจและยอมรับต่อการเกิดสถานการณ์ความรุนแรงในพื้นที่ และความสามารถที่จะนำแหล่งประโยชน์ต่างๆมาใช้ในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม พบว่าวัยรุ่นที่ครอบครัวมีรายได้มากกว่า 10,000 บาท สามารถทำความเข้าใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ครอบครัวมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท ดังนั้นการศึกษาของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวที่แตกต่างกันจะมีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของเด็กในครอบครัวที่ต่างกัน

สรุปว่าจากความเห็นของนักวิชาการและผลการศึกษาดังกล่าว ทำให้เห็นว่าปัจจัยด้านบุคคลและครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว และการศึกษาของผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงนำปัจจัยดังกล่าวมาใช้เป็นตัวแปรควบคุมเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจระหว่างวัยรุ่นปกติ และวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ตลอดจนใช้เป็นตัวแปรควบคุมวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีลักษณะที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด

2.3 การวัดค่าความเข้มแข็งทางใจ

การวัดค่าความเข้มแข็งทางใจมีผู้ที่ศึกษาและพัฒนาเครื่องมือสำหรับใช้วัดค่าความเข้มแข็งทางใจสำหรับกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ไว้พอสมควร ทั้งนี้ Darlene (2010) ได้ทำการศึกษาทบทวนและรวบรวมเครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดค่าความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ใช้ในระดับสากลไว้ได้จำนวน 16 ชนิด สรุปได้ว่าเครื่องมือทั้งหมด มีกรอบในการวัดค่าอยู่ 3 เรื่อง ได้แก่

1) คุณลักษณะส่วนบุคคล 2) ความสัมพันธ์ของครอบครัว 3) สิ่งสนับสนุนภายนอก เช่น เพื่อน โรงเรียน ชุมชน และมีวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้เพื่อ 1) คัดกรองความเข้มแข็งทางใจ 2) ประเมินผลกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ 3) เฝ้าระวังติดตามหรือวัดระดับการเปลี่ยนของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเครื่องมือแต่ละชนิดมีการพัฒนาและออกแบบให้สามารถเลือกใช้สำหรับแต่ละช่วงวัยตั้งแต่อายุ 2-23 ปี

ส่วนในประเทศไทย มีเครื่องมือที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตซึ่งมีกรอบแนวคิดในการวัดค่าและวัตถุประสงค์ที่ใช้คล้ายคลึงกับที่กล่าวมาข้างต้น ดังนี้

1) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว วิจัยและพัฒนาขึ้นเพื่อให้คนไทย โดยเฉพาะผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) นำไปใช้ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และการพัฒนาตนเองให้พร้อมรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต แบบประเมินจัดทำขึ้นให้เหมาะสมกับบริบทสังคม วัฒนธรรม และลักษณะของคนไทย แบบประเมินได้ผ่านการทดสอบด้านความเป็นปรนัย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง อำนาจจำแนก มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.749 และมีเกณฑ์ปกติจากการทดสอบกับกลุ่มประชากรอายุ 25-60 ปี กระจายในทุกภูมิภาคและอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย ในปี พ.ศ.2551 แบบประเมินมี 20 ข้อ ใช้ประเมินการรับรู้ของตนเองในเรื่องความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน (มี 10 ข้อ) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (มี 5 ข้อ) และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (มี 5 ข้อ) (สมพร อินทร์แก้ว, เขาวานภู ผลิตนันทเกียรติ, ศรีวิภา นิยมสะอาด และ สายศิริ ดำเนินงาน, 2552)

2) แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience scale RS-48 , 13-18 ปี) วิจัยและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับวัยรุ่นไทย (อายุ 13-18 ปี) โดยพัฒนามาจากแนวคิดที่ว่า เด็กทั่วไปจะเติบโตท่ามกลางการดูแลของบุคคลในครอบครัว สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สภาพสังคม และกลุ่มเพื่อน แม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย วิกฤติ เป็นปัญหาในชีวิต หากได้รับการดูแลที่ดีจากครอบครัวและคนรอบข้าง เด็กๆก็จะยังคงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ ไม่เป็นกลุ่มเสี่ยงของปัญหาพฤติกรรมต่างๆ จึงนำมาสู่การสร้างกรอบแนวคิดของเครื่องมือที่ประกอบด้วย ปัจจัยปกป้องของความเข้มแข็งทางใจ ความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของเด็กและวัยรุ่น และการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจ ปัจจัยปกป้องของความเข้มแข็งทางใจประกอบด้วยปัจจัยภายในคือคุณลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอก คือ บุคคลในครอบครัว สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สภาพสังคม และกลุ่มเพื่อน เครื่องมือนี้พัฒนามาจากการวัดปัจจัยภายใน

ซึ่งเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจ โดยพิจารณาจากความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของเด็กและวัยรุ่น จะมีอยู่ 3 ประเด็น คือ 1) ต้องการได้รับความรัก ความปลอดภัย และการดูแลที่ดี 2) ต้องการได้รับการยอมรับ และควบคุมดูแลตนเองได้ 3) การได้มีโอกาสทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถและประสบผลสำเร็จ เมื่อเด็กและวัยรุ่นต้องการสิ่งเหล่านี้ จึงควรส่งเสริมเด็กใน 4 ด้านได้แก่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง 2) ความสามารถทางสังคม 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา 4) ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต การส่งเสริมให้เด็กมีใน 4 ด้านนี้จะช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ และเป็น การส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทางใจตามมา แบบประเมินได้ผ่านการทดสอบด้านความเป็นปรนัย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง อำนาจจำแนก มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.886 และมีเกณฑ์ปกติจากการทดสอบกับกลุ่มประชากรอายุ 10-18 ปี กระจายในทุกภูมิภาคและอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 30 จังหวัด จำนวน 11,375 ราย แบบประเมินมี 48 ข้อ ใช้ประเมินการรับรู้ของตนเองในเรื่อง 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้สภาวะภายในตนเอง, การรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ 2) ความสามารถทางสังคม ประกอบด้วย ความสามารถในการสื่อสาร, ความเห็นอกเห็นใจเข้าใจและใส่ใจ และความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง, การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ 4) ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต ประกอบด้วย การตั้งจุดมุ่งหมาย และการสร้างแรงจูงใจและการมีความเชื่อ (สุภาวดี นวลมณี, 2553)

ผู้วิจัยพิจารณาว่า เครื่องมือประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience scale RS-48 , 13-18 ปี) มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้วัดผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง โดยจะใช้วัดผลเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางใจวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง และวัดระดับการเปลี่ยนของความเข้มแข็งทางใจทั้งก่อนและหลังจากที่ได้รับโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น เพราะมีกรอบการวัดที่สอดคล้องกับแนวคิดของการพัฒนาโปรแกรมในเรื่องการส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ และเป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้วัดค่าความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นไทยที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ตลอดจนมีเกณฑ์ปกติสำหรับการวิเคราะห์ค่าจุดตัดในการจำแนกกลุ่มต่ำ ปานกลาง สูง สำหรับอายุ 13-15 ปี ซึ่งตรงกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาวิจัยด้วย

3. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น

ความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นสามารถเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ เนื่องจากตาม ทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับภาวะวิกฤต (Crisis Theory) อธิบายว่าอารมณ์และจิตใจของมนุษย์เมื่อมีความ ทุกข์ โศกเศร้าเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด เมื่อเวลาผ่านไปจะสามารถปรับตัว และฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้อีกครั้งตามธรรมชาติ จะช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับศักยภาพในการ ปรับตัว ที่แตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล ทั้งนี้การฟื้นตัวหลังวิกฤตจะเกิดขึ้นใน 3 ลักษณะ คือ ดีเท่าเดิม ดีไม่เท่าเดิม และดีกว่าเดิม ซึ่งส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวสู่สภาวะปกติดังเดิมได้ แต่ มีบางส่วนที่ที่อาจฟื้นตัวได้แต่ไม่เท่าเดิม เช่น กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย หวาดระแวง มีความ ผังใจระยะยาว และบางส่วนอาจดีกว่าเดิม เช่น มีทักษะในการมองเชิงบวกและเรียนรู้เข้าใจชีวิตมาก ขึ้น (ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2549)

แม้ความเข้มแข็งทางใจจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ยังพบว่าการเล่นคุณที่อบอุ่น ของครอบครัว ความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่ จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ขึ้นมาภายหลังได้ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2551) โดยการศึกษาของคูลยา จิตตะโยสธร (2552) ที่ได้ประมวลงานวิจัยทั้งในและนอกประเทศพบความสอดคล้องว่าครอบครัวที่มีรูปแบบการอบรม เลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ เช่น ให้ความอบอุ่น รัก และสนับสนุนส่งเสริมให้เป็นตัวของตัวเอง ให้อารมณ์ มากกว่าการลงโทษ จะช่วยสามารถหล่อหลอมให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมทางบวก มี ความสามารถในการปรับตัว มีวินัยและวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม และ มีความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปฏิบัติการร่วมระหว่าง การอบรมเลี้ยงดูและระดับเชาวน์ปัญญาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของปรียาพร จันทะกล (2552) พบว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยซึ่งทำให้เด็กรู้สึกได้รับความยุติธรรม ความ รักความอบอุ่น ฝึกให้เด็กมีเหตุผล ยอมรับฟังความคิดเห็นและความสามารถของเด็ก ประกอบกับ การมีเชาวน์ปัญญาที่อยู่ในระดับปกติ จะช่วยให้เด็กมีความตระหนักรู้และควบคุมตนเองได้ มี แรงจูงใจในชีวิต เข้าใจคนอื่น และมีทักษะทางสังคม

แต่หากครอบครัวมีการแตกสลาย เช่น กรณีการหย่าร้างของบิดามารดา ซึ่งกระทบ ต่อโครงสร้างและสัมพันธ์ภาพครอบครัว และยังส่งผลต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร เราจะสร้างความ เข้มแข็งทางใจให้กับเด็กเหล่านี้ได้อย่างไร ซึ่งมีผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้คือ

Jen De Chen and Rebecca A. George (2005) ได้กล่าวถึงแนวคิดสำคัญในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งควรพิจารณาถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างพ่อและแม่ จะทำให้ลูกเกิดรู้สึกสะเทือนใจ เครียด วิตกกังวล และหากพ่อแม่แยกทางกัน โดยไม่มีการสื่อสารเพื่อเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของลูก รวมถึงสัมพันธ์ภาพภายหลังการหย่าร้างของพ่อแม่มีความขัดแย้งกันรุนแรง ก็จะทำให้ลูกเผชิญการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ไม่ดี ซึ่งหากสามารถลดความขัดแย้งลงได้และไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหาที่มีต่อกัน จะสามารถลดผลกระทบด้านจิตใจกับลูก

2) การดูแลและประคับประคองจิตใจลูกจากพ่อและแม่ โดยยังคงความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการพยายามมองอดีตคู่สมรสว่าเป็นผู้มีสิทธิร่วมกันในการปกครองลูก สร้างขอบเขตที่เหมาะสมในบทบาทใหม่ของตน เช่น พ่อไม่่วนวายในหน้าที่รับผิดชอบของแม่ มีความยืดหยุ่นและพร้อมจะรับความช่วยเหลือจากระบบอื่นๆที่จำเป็น เช่น เครื่องญาติหรืออดีตคู่สมรส ให้ความเคารพสิทธิของเด็กที่จะมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ฝ่ายที่จากไป และสนับสนุนให้เด็กและพ่อแม่ฝ่ายที่จากไปสามารถแสดงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้

3) คุณลักษณะเฉพาะของเด็กเอง ควรช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาคุณสมบัติเชิงบวกได้ เช่น การรู้สึกดีหรือภาคภูมิใจในตนเอง สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถที่จะแก้ปัญหาอุปสรรคในชีวิต มีเป้าหมายในชีวิต และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เพราะคุณสมบัติเชิงบวกนี้จะช่วยให้เด็กเผชิญกับสถานการณ์หย่าร้างได้ สอดคล้องกับการศึกษาสุรรัตน์วี สร้อยแก้ว (2553) ที่พบว่าตัวแปรพยากรณ์ในลักษณะของความสามารถในการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ความเชื่ออำนาจภายในตน การมองโลกแง่ดี และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จะส่งผลต่อความสามารถหรือความเข้มแข็งทางใจในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของเด็กมากกว่าเรื่องของสถานะทางครอบครัว

4) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต หากเด็กได้รับการช่วยเหลือให้สามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ทั้งจากภายใน เช่น พ่อและแม่มีการเปิดใจพูดคุยทำความเข้าใจกับลูกเรื่องการหย่าร้างและภายนอกครอบครัว เช่น การพูดคุยให้การปรึกษาโดยครู จะช่วยให้ก้าวผ่านภาวะวิกฤติไปได้ด้วยดี

5) ระบบทางสังคม ซึ่งควรมีระบบการดูแลช่วยเหลือประคับประคองเด็กในครอบครัวหย่าร้างโดยความร่วมมือกันทั้งจากครู เพื่อนในโรงเรียน เพื่อนบ้าน พระ และกลุ่มต่างๆ ในชุมชน

Pedro-Carroll, J.L. (2005) ได้กล่าวถึงการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแก่เด็กภายหลังการหย่าร้างควรจะใช้วิธีการช่วยเหลือระดับประคับประคองที่หลากหลาย ได้แก่ จัดให้มีกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน จัดกิจกรรมพัฒนาแก่เด็กและพ่อแม่ไปพร้อมๆกันทั้งนี้ควรร่วมกับการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 1-6 ครั้ง สอดคล้องกับแนวคิดของ Kelly J.B. and Emery R.E. (2003) และ Jen De Chen and Rebecca A. George (2005) ที่ระบุว่ากิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างควรดำเนินการในกลุ่มพ่อแม่และตัวเด็กเอง ตลอดจนสร้างระบบการให้การปรึกษา หรือระบบการช่วยเหลือในโรงเรียนและชุมชน

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ (2552) ได้กล่าวถึงว่า ครอบครัวที่ให้ความเอาใจใส่ มีบรรยากาศในบ้านที่ทำให้เด็กรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ เป็นที่รักและเป็นที่ยกย่องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีเป้าหมาย ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย แม้กรณีที่ย่ำแย่กัน หรือเป็นเด็กกำพร้า แต่ถ้าเด็กมีความใกล้ชิดกับผู้ใหญ่คนใดคนหนึ่ง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย น้า หรือแม่กระทั่งคนที่ไม่ใช่ญาติ เช่น ครู พระ หรือนักสังคมสงเคราะห์ที่ช่วยเหลือเขา ผู้ที่ให้ความรัก ความอบอุ่นกับเด็ก จะเป็นที่ยึดเหนี่ยว ทำให้เด็กคิดว่าจะต้องทำดีเพื่อใคร ผู้เพื่อใคร และเมื่อต้องเผชิญปัญหาหนักๆ เขาจะรู้ว่ายังมีคนที่คอยห่วงใย ซึ่งจะส่งผลให้มีความหวังและกำลังใจ ดังนั้นบทบาทของครูและชุมชน จึงมีส่วนสำคัญต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ครูสามารถทำได้โดยการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้เด็กมีโอกาสได้แสดงออกถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิด การจัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมกลุ่มต่างๆ จะทำให้เด็กมีความเป็นเจ้าของและมีส่วนร่วม ลดความรู้สึกแปลกแยก ทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่วนชุมชนควรส่งเสริมสร้างปัจจัยเชิงบวก ที่จะสามารถลดทอนหรือคัดง้างกับปัจจัยเสี่ยงต่อความเข้มแข็งทางใจในเด็ก เช่น การมีพระที่วัดในชุมชน องค์กรการกุศล หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐเข้าไปจัดกิจกรรมที่ช่วยเหลือให้แนวทางที่ดีกับเด็ก ก็จะสามารถช่วยให้เด็กมีโอกาสเติบโตเป็นคนดี และมีความเข้มแข็งทางใจที่สูงได้

Kingsley Hurlington (2010) ได้กล่าวถึงว่า สิ่งสนับสนุนความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น คือ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และชุมชน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้างจะตกอยู่ในสถานการณ์เปลี่ยนแปลงของเส้นทางชีวิต ความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นได้จากความมั่นใจและความศรัทธาของผู้ใหญ่ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

รุจา ภูไพบูลย์ (2547) ได้กล่าวถึงว่า การจะพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มวัยรุ่น ควรจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาพัฒนาการวัยรุ่น โดยปกติวัยรุ่นนี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคลอยู่แล้ว หากวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัจจัยภายนอกที่เป็นปัญหา โดยเฉพาะสถานการณ์การหย่าร้างในครอบครัว ก็จะยิ่งเพิ่มความตึงเครียด

ปีบคั้นที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ เช่น การใช้สารเสพติดและการฆ่าตัวตาย ดังนั้นกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพจิตควรเป็นแบบองค์รวมทั้งทางกายจิตสังคม ร่วมกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยความร่วมมือทั้งจากตัวเด็ก เพื่อน ครอบครัว และ โรงเรียน จะเป็นการป้องกันปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งในส่วนของเพื่อนนี้ พบว่ามีผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพราะเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดการกระทำที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิด และพัฒนาการทางสังคม เด็กเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจากกลุ่มเพื่อน (Bems ,2004) สอดคล้องกับการศึกษาของ พงจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้วิจัยและพัฒนาพฤติกรรมบริ โภคด้วยปัญญาของเยาวชนที่เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยรัฐบาลและเอกชน พบว่าการควบคุมตนและอิทธิพลของเพื่อนเป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมบริ โภคด้วยปัญญา ส่วนเจตคติต่อพฤติกรรมบริ โภคด้วยปัญญา ประสบการณ์ในครอบครัว และการคิดอย่างมีเหตุผลมีความสำคัญรองลงมาตามลำดับ จะเห็นได้ว่าอิทธิพลของเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมบริ โภคด้วยปัญญามากกว่าประสบการณ์จากครอบครัว ดังนั้นเพื่อนจึงมีความสำคัญต่อการกระบวนกรเกิดคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง

สรุปว่า ครอบครัวที่ต้องเผชิญสถานการณ์หย่าร้าง ก็สามารถช่วยให้เด็กมีความเข้มแข็งทางใจได้ โดยทางฝ่ายพ่อและแม่ควรร่วมมือกันในการประคับประคองลูก และพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกแก่ลูกไปด้วย ส่วนบุคคลรอบข้าง ได้แก่ ครู เพื่อน และคนในชุมชน ก็ควรช่วยให้เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกด้วยเช่นกัน ซึ่งสามารถทำเป็นโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจแก่เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างด้วยวิธีการช่วยเหลือประคับประคองที่หลากหลาย เช่น การสร้างความเข้าใจกับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อดูแลประคับประคองจิตใจวัยรุ่น การจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก การสร้างระบบให้การปรึกษาหรือระบบการช่วยเหลือในโรงเรียนและชุมชน การสร้างให้เกิดแหล่งสนับสนุนประคับประคองที่ดีในกลุ่มเพื่อนและชุมชน

3.2 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ เริ่มมาจากมีนักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจเมื่อประมาณ 40 ปีที่ผ่านมา โดยได้ศึกษาครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภทแล้วพบว่าเด็กในครอบครัวส่วนหนึ่ง ไม่ได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิต แต่กลับดำเนินชีวิตได้ตามปกติ อีกทั้งมีผลการเรียนที่ดี และมีการศึกษาถึงเด็กชาวเวียคนามที่อพยพตามพ่อแม่ไปใช้ชีวิตในสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบากแร้นแค้น แต่กลับมีผลการเรียนที่ดีกว่าเด็กอเมริกัน นักวิจัยจึงศึกษากระบวนการทางจิตใจที่ใช้ในการตอบสนองปัญหาอุปสรรคและความ

ทุกข์ยากลำบากในชีวิต โดยเรียกว่า ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ต่อมาได้นำมาใช้ส่งเสริมความสามารถทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาให้กับกลุ่มวัยรุ่นผิวดำในโรงเรียนที่ได้ผล (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2552) และมีการศึกษาวิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจอย่างแพร่หลายในประเทศต่างๆ

สำหรับการศึกษาวิจัยถึงโปรแกรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจแก่เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่ามีการศึกษาเรื่องนี้อย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ซึ่ง Pedro-Carroll, J.L. (2005) ได้ศึกษาทบทวนและสรุปว่าทุกโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีพื้นฐานมาจากการสร้างให้เกิดแหล่งสนับสนุนประคับประคองจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็ก ซึ่งเน้นที่จะช่วยให้เขาไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและช่วยเรื่องการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และตัวเขาเองได้พัฒนาโปรแกรม The Children of Divorce Intervention Program (CODIP) ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงทดลองที่มีการเปรียบเทียบผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเกิดผลสัมฤทธิ์ในการเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจต่อเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นโปรแกรมที่ใช้ในโรงเรียน เน้นส่งเสริมปัจจัยปกป้องที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจในตัวเด็กภายหลังที่ได้เผชิญสถานการณ์หย่าร้างของครอบครัว โดยอาศัยกลุ่มประคับประคองแบบเพื่อนช่วยเพื่อน มีรูปแบบกิจกรรมในลักษณะการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านประสบการณ์ตรงของเด็ก ให้มีการพูดคุยระบายความรู้สึกเพื่อลดความเครียด กังวล ความกลัว มีการแสดงบทบาทสมมติและแลกเปลี่ยนความรู้ทักษะ และความคิดเห็น รวมถึงประสบการณ์ระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดทักษะในการแก้ไขปัญหาการจัดการอารมณ์ความรู้สึกหรือข้อขัดแย้ง การสร้างเป้าหมายในการทำงานหรือเป้าหมายในชีวิต ซึ่งโปรแกรมนี้มีโรงเรียนและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กและเยาวชนนำไปใช้อย่างแพร่หลายในประเทศต่างๆ

ส่วนในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมสำหรับใช้ในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคคลทั่วไป โดยใช้คำว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เป็นแนวคิดที่มุ่งช่วยให้ผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไป สามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆไปได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ พลังฮึด พลังฮืด พลังสู้ และมีวิธีการเพิ่มพลังสุขภาพจิตด้วยสูตรสี่ปรับ สามเติม คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย และ เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2552) และมีการพัฒนาต่อยอดให้สามารถใช้โปรแกรมกับวัยรุ่นทั่วไปได้ด้วย คือ โปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2553) นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตยังมีการเผยแพร่โปรแกรมสื่อการเรียนรู้ เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งพัฒนาโดย ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2551) ที่มีแนวคิดของการส่งเสริมให้วัยรุ่นทั่วไปมีความเข้มแข็งทางใจตาม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้

มีสายสัมพันธ์เกี่ยวพัน และมีจุดหมายในชีวิต ซึ่งออกแบบมาเพื่อใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นไทย โดยวัยรุ่นสามารถใช้ศึกษาได้ด้วยตนเอง และสถานศึกษาหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัยรุ่น สามารถนำไปใช้เป็นที่ประกอบการเรียนรู้ได้ในหลากหลายรูปแบบ เช่น เปิดวิดีโอในห้องเรียน แล้วให้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน หรือครูอาจใช้เนื้อหาความรู้ในคู่มือมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมได้

นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมสำหรับใช้ในการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกของความเข้มแข็งทางใจไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่รวบรวมได้จำนวน 10 เรื่อง มาสังเคราะห์ตาม 6 องค์ประกอบตามกรอบแนวคิดของของกุลกานต์ อภิวัฒน์สังการ (2551) ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) บริบทของการจัดโปรแกรม 3) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 4) เนื้อหา 5) รูปแบบการจัดกิจกรรม 6) การประเมินผล โดยงานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมที่นำมาสังเคราะห์จะต้องมีหลักเกณฑ์เดียวกันคือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นวัยรุ่น รูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลองขึ้นไปโดยมีการประเมินผลก่อนและหลังการใช้โปรแกรมหรือเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือทั้งสองกลุ่ม ซึ่งผลจากการทบทวนและสังเคราะห์โปรแกรมทั้งหมดจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างต่อไป ผู้วิจัยขอเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว ตามตารางดังต่อไปนี้



ตารางที่ 2.2 งานวิจัย โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจแก่วัยรุ่น

ชื่องานวิจัย	ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ผลการใช้โปรแกรม
การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด	จิรังกูร ญัฐรังสี (2550)	1.เพื่อศึกษาความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวของเด็กเยาวชนที่กระทำผิด 2.เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวของเด็กเยาวชนที่กระทำผิด 3.เพื่อประเมินรูปแบบส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวของเด็กเยาวชนที่กระทำผิด	เด็กและเยาวชน และผู้ปกครองเด็ก มีค่าคะแนนความสุขและสัมพันธภาพในครอบครัวที่เพิ่มขึ้นอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	มลวิภา เหมือนพรหม (2554)	เพื่อศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อปัจจัยปกป้องในการป้องกันการฆ่าตัวตายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร	คะแนนปัจจัยป้องกันด้านบุคคลของกลุ่มเป้าหมายหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายทั้ง 1 เดือน และ 4 เดือน มีคะแนนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น	วรรณภา คำธนวานิช (2555)	เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น	วัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ผลการใช้โปรแกรม
ผลของการประเมินหลักสูตรการพัฒนาคณาจารย์ 4 ด้านของวิทยาลัย	สุพร อภินันทเวช และคณะ (2555)	เพื่อประเมินหลักสูตรการพัฒนาคณาจารย์ 4 ด้าน คือ คณาจารย์ คณาจารย์ คณาจารย์ และคณาจารย์ สัมพันธ์ของวิทยาลัย	การพัฒนาคณาจารย์ทั้ง 4 ด้าน ใน 1 สัปดาห์ และ 3 เดือน พบว่าคะแนนการปฏิบัติงานของคณาจารย์ซึ่งประเมินโดยคณาจารย์และผู้ปกครองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เกือบทุกด้าน ยกเว้นด้านคณาจารย์
ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร	ชญญา บัวประเสริฐ (2546)	เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	1.นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แต่ไม่เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2.นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
การใช้โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	ศรัณยา ปานปิ่น (2555)	เพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	ค่าคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ผลการใช้โปรแกรม
การประเมินโครงการอบรม เรื่องการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่	นิกร เปลี่ขววิญญา (2550)	1. เพื่อประเมินผลโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสวนปรุง 2. เพื่อศึกษาผลของโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสวนปรุงต่อความเข้มแข็งทางใจ	ผลการประเมินโครงการใน ภาพรวมทุกด้านมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก และค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจของผู้เข้ารับอบรมภายหลังเข้าร่วมการอบรม สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
การประเมินสื่อเพื่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น: กรณีศึกษา โรงเรียนใน จังหวัดระยอง	อุมารณ์ ภักธวณิชช์ และ เรวดี สุวรรณพเก้า (2556)	1. เพื่อประเมินกระบวนการใช้สื่อการเรียนรู้ “เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ” ภายในระบบโรงเรียน อันนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้เครื่องมือ 2. เพื่อประเมินปัจจัยของสื่อการเรียนรู้ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งทางใจ 3. เพื่อตรวจสอบปัจจัยของสื่อการเรียนรู้ และ ความเข้มแข็งทางใจที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ พฤติกรรมต่างๆของนักเรียนวัยรุ่น	มีสื่อเพียง 10 ตอน ที่ส่งผลดีต่อการเพิ่มความสามารถของ ความเข้มแข็งทางใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ ความฝันของตัวเอง (เน้นด้านรู้จักตนเอง) ช่วยด้วยทำใจดี ความโกรธของแดน ความลับของความสุข (เน้นการจัดการชีวิต) แคมป์ก็หมดเรื่อง รักคืออะไร (เน้นสัมพันธภาพทางสังคมและครอบครัว) สิ่งสำคัญในชีวิต เส้นตายที่ใกล้เข้ามา ต้องเปลี่ยนให้ได้ วันที่ฝันเป็นจริง (เน้นการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต) ซึ่งการลดตอนของสื่อลง จะทำให้เพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพของกระบวนการ

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	ผู้วิจัย	วัตถุประสงค์	ผลการใช้โปรแกรม
การประเมินสื่อเพื่อความ เข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น: กรณีศึกษาโรงเรียนใน กรุงเทพมหานครและ นครสวรรค์	อุมารณ์ ภัทรวณิชย์ และ เรวดี สุวรรณพเก้า (2556)	1. เพื่อประเมินประสิทธิผลของสื่อการเรียนรู้ “เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น” และ “เติมเต็มความ เข้มแข็งทางใจ” 2. เพื่อประเมินกระบวนการใช้สื่อการเรียนรู้ ภายในระบบโรงเรียน อันนำไปสู่การเพิ่ม ประสิทธิภาพการใช้เครื่องมือ	1. การได้รับชมสื่อของนักเรียนมากกว่า 6 ตอนขึ้นไป ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองตาม 4 องค์ประกอบของ เข้มแข็งทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. การได้รับชมสื่อ มีผลต่อพฤติกรรมความเข้มแข็งทาง ใจในกลุ่มนักเรียนมัธยมต้นมากกว่ามัธยมปลาย
ผลของโปรแกรมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจต่อ ความเครียดและภาวะ ซึมเศร้าในนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น	นพภัตสร วิเศษ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และ สิริกร สุธวัชณัฐชา (2557)	เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลของ ความเครียดและภาวะซึมเศร้าในระยะก่อนและ หลังการใช้โปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 1 เดือนและ 3 เดือน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น	หลังการทดลอง 1 เดือน และ 3 เดือน ค่าเฉลี่ยความเครียด และภาวะซึมเศร้าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ข้อเสนอแนะคือควรเพิ่มระยะเวลาดำเนินการใช้ โปรแกรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ จากนั้นนำ ผลลัพธ์มาเปรียบเทียบใหม่กับผลลัพธ์มาศึกษาใน ระยะเวลาเดิม

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไปและวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสังคม พบว่ากระบวนการจัดกิจกรรมซึ่งมีลักษณะเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้น ส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อการมีคุณลักษณะเชิงบวกของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งในที่นี่ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาใช้ในสร้างรูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้ถูกพัฒนาขึ้นจากนักปรัชญาการศึกษา Deweyian ที่เริ่มศึกษาวิธีการเรียนรู้จากการกระทำ ซึ่งเน้นการดึงความสามารถของผู้เรียนออกมาในรูปแบบการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ผู้สอนกระตุ้นผู้เรียนให้คิดแก้ปัญหา และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และพัฒนาต่อมาเป็นรูปแบบการเรียนรู้โดยการแก้ปัญหา และการเรียนรู้โดยการร่วมมือกัน จนพัฒนาต่อเป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพราะเชื่อว่าประสบการณ์เป็นแหล่งของการเรียนรู้และพัฒนา การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและช่วยพัฒนาความรู้ ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้เรียน เนื่องจากเป็นรูปแบบที่สามารถดึงประสบการณ์ และศักยภาพของผู้เรียนออกมาได้อย่างเต็มที่ (กรมสุขภาพจิต, 2544 น. 8-21)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดสมาชิกเป็นศูนย์กลาง โดยพื้นฐานสำคัญ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่ผู้เรียนเป็นเจ้าของการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม ทำให้เกิดความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนสามารถกำหนดหลักการที่ได้จากการปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้ต่อได้ เป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ก่อให้เกิดเครือข่ายการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีการสื่อสารโดยการพูด การเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ (กรมสุขภาพจิต, 2555)

องค์ประกอบสำคัญของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ

- 1) ประสบการณ์ ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
- 2) การสะท้อนความคิดและถกเถียง ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มและผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ผู้สอนเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนเกิดความคิดสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด

4) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด สมาชิกเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆจนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัต โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดจุดหนึ่งก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ประการ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มุ่งให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุกองค์ประกอบ คือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและอภิปราย การสรุปความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบจะต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุดหรือบรรลุนานสูงสุดนั่นเอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

1) การมีส่วนร่วมสูงสุด เกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสม กลุ่มแต่ละประเภทมีทั้งข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกันไป เช่น กลุ่มบางประเภทอาจช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมมาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะแก่การช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์โดยไม่ต้องการข้อสรุป ดังแสดงในตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 ประเภทของกลุ่มและการเลือกใช้

ประเภท	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มที่ไม่มีการจัดบทบาท		
1.กลุ่ม 2 คน	มีส่วนร่วมได้ง่ายในเวลาสั้นๆ	ขาดความลึกซึ้ง
2.กลุ่มย่อยระดมสมอง (3-4 คน)	มีส่วนร่วม โดยมีความลึกซึ้ง ปานกลาง	ขาดการวิเคราะห์ที่ลึกซึ้ง
กลุ่มที่มีการจัดสรรบทบาท		
1.กลุ่ม 3 คน	เรียนรู้ตามบทบาทที่แตกต่างกัน	ขาดความหลากหลาย
2.กลุ่มเล็ก (5-6 คน)	วิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง	ใช้เวลาในการรวมกลุ่มและทำงาน

2) การบรรลุนานสูงสุด แม้จะมีการออกแบบกลุ่มที่หลากหลายเพื่อช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ไม่ได้แสดงว่าเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ หัวใจสำคัญของการบรรลุนานสูงสุดคือ การกำหนดงานให้กับกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการ คือ

2.1) กำหนดกิจกรรมให้ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่ออะไร ใช้เวลานานแค่ไหน เมื่อบรรลุนานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ

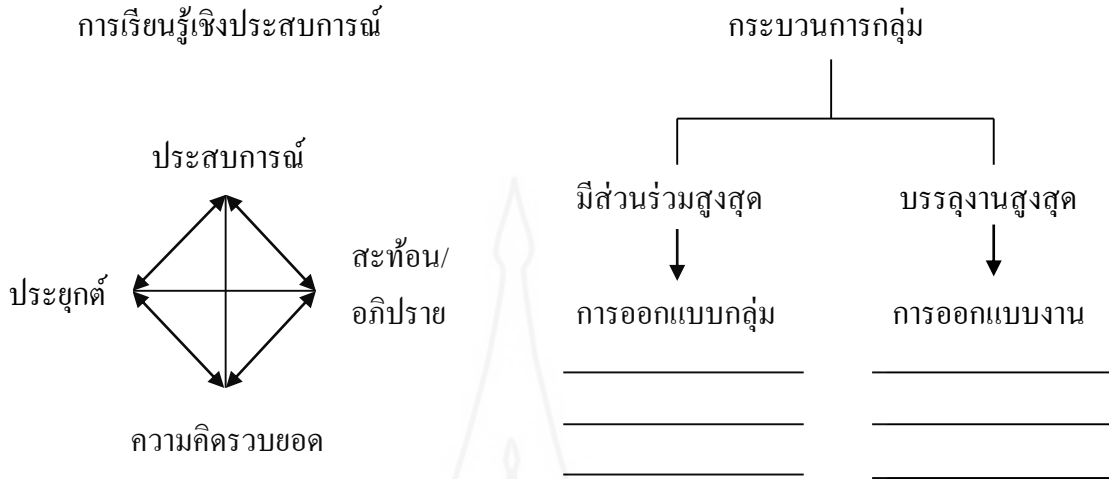
2.2) กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกให้ชัดเจน เช่นเป็นผู้นำกลุ่มหรือสมาชิก เป็นผู้สังเกตการณ์หรือผู้นำเสนอ

2.3) ให้มีโครงสร้างงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดกิจกรรมและบทบาทโดยกำหนดงานที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียน หรือเป็นใบงาน ใบความรู้ ใบชี้แจง ใบกิจกรรม เพื่อช่วยในการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งลักษณะของการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วมแสดงดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 ลักษณะของการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	ลักษณะของการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและถกเถียง	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้หรือสร้างความรู้ตามใบงาน
เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด	การบรรยาย การรายงานผลงานกลุ่ม หรือบูรณาการความรู้กลุ่มย่อยโดยอภิปรายในกลุ่มใหญ่
การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด

กระบวนการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาจสรุปได้ตามภาพที่ 2.2 ดังนี้



ภาพที่ 2.2 แสดงกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

มีงานวิจัยของ อนุรัตน์ รินแสงปิ่น (2558) ที่ได้นำกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนและระบุว่า การใช้วิธีเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านประสบการณ์ การสะท้อนความคิด การถกเถียง การอภิปรายการสร้าง ความเข้าใจ การทำให้เกิดความคิดรวบยอดเชิงบวก การลองผิดลองถูกในแต่ละสถานการณ์และประยุกต์การเรียนรู้แก้ปัญหาจากกิจกรรม ส่งผลให้เด็กและเยาวชนสามารถเชื่อมโยงทักษะชีวิตและนำมาพัฒนาตนเองกับชีวิตจริงได้อย่างมีคุณค่าในระดับมากที่สุด

นอกจากนั้นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงสำหรับผู้ที่น่ากิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นคือ ระยะเวลาในการนำกิจกรรมที่ออกแบบไปใช้และศักยภาพของผู้ที่นำไปใช้ โดยมีงานวิจัยของ ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญและคณะ (2556) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาที่มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย จัดกิจกรรมชัดเจน เป็นรูปธรรม เหมาะกับวัยรุ่นที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับอุดมศึกษาเป็นอย่างยิ่ง และควรใช้เวลาฝึกนาน 4-9 สัปดาห์ จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 1-12 ครั้ง อีกทั้งวิทยากรหรือผู้นำกระบวนการควรเป็นผู้ที่เข้าใจพัฒนาการวัยรุ่น มีความรู้เฉพาะ มีทักษะการนำกลุ่มมีการศึกษาวิธีการฝึกอย่างละเอียด และควรได้รับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือนิเทศ

สรุปว่ารูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดสมาชิกเป็นศูนย์กลาง มีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และสร้างการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงเหมาะสมในการนำมาใช้ออกแบบกิจกรรมใน โปรแกรมส่งเสริมความ

เข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง เพราะวัยรุ่นนี้กลุ่มผ่านประสบการณ์ตรงในสถานการณ์การหย่าร้างของครอบครัว ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาและวิกฤติของชีวิต อีกทั้งวัยรุ่นได้เรียนรู้และแก้ปัญหาซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อทั้งเชิงลบและเชิงบวกมาแล้ว หากได้นำประสบการณ์ตรงเหล่านั้นมาเรียนรู้ร่วมกันภายใต้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

1. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยนี้มีแบบแผนการวิจัยเป็นลักษณะการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มี 2 ขั้นตอน คือ การพัฒนาโปรแกรม และการทดลองใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ทั้งสองขั้นตอนจะเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest -posttest control group design)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

วัยรุ่นที่เป็นนักเรียนซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,371 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

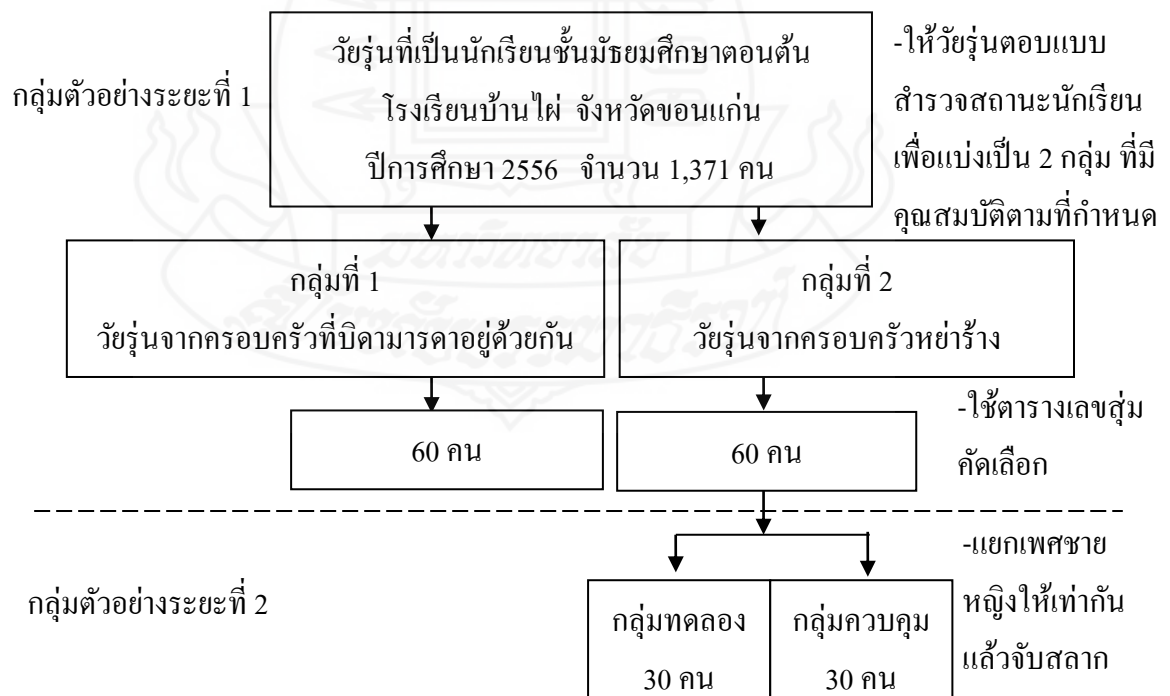
2.2.1 กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม คือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ประกอบด้วย 2 กลุ่มคือ วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งคัดเลือกมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2556 โดยผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่เป็นประชากรทั้งหมดตอบแบบสำรวจสถานะนักเรียน เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ให้มีคุณลักษณะตามตัวแปรควบคุมด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว และการศึกษาของผู้ปกครองเหมือนกัน คือ มีทั้งเพศชายและหญิง กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มีคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป มีบิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองอื่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองหลักจบการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป และครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป ทำให้ได้วัยรุ่น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ทั้งเพศชายและหญิง กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุระหว่าง 13-15 ปี คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป บิดามารดาอยู่ด้วยกันและอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับบิดามารดา บิดาและมารดามีระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาขึ้นไป ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป

กลุ่มที่ 2 เป็นวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ทั้งเพศชายและหญิง กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุระหว่าง 13-15 ปี คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาหรือผู้อุปการะ บิดาหรือมารดาหรือผู้อุปการะหลักมีระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาขึ้นไป ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป

เมื่อได้วัยรุ่นที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด ใช้ตารางเลขสุ่มเลือกวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันให้ได้จำนวน 60 คน และวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างจำนวน 60 คน รวมจำนวน 120 คน

2.2.2 กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม คือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวัดผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง เป็นวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่คัดเลือกมาจากข้อ 2.2.1 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน โดยแยกเพศชายหญิงให้เท่าๆกันก่อนแล้วจึงใช้วิธีการจับสลากแบ่งกลุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะได้แสดงผังแผนผังดังนี้



ภาพที่ 3.1 แผนผังกลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือก

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง รายละเอียดของเครื่องมือมีดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.1 แบบสำรวจสถานะนักเรียน

ใช้ในระยะเวลาที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม เพื่อค้นหาวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกคนตอบแบบสำรวจดังกล่าว ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ ชื่อ-สกุล เพศ ระดับชั้นเรียน อายุ ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา ที่อยู่ปัจจุบัน สถานภาพของบิดามารดา ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียน และรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน (รายละเอียดตามภาคผนวก ก)

3.1.2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale RS-48,13-18 ปี)

ของกรมสุขภาพจิต

ใช้ในทั้งในระยะเวลาที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม และระยะเวลาที่ 2 การทดสอบโปรแกรม เพื่อประเมินเปรียบเทียบค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 120 คน และประเมินเปรียบเทียบค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังทดลอง จำนวน 60 คน แบบประเมินมีจำนวน 48 ข้อ ข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ 4 ด้าน ดังนี้

1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง มี 12 ข้อ มีข้อคำถามที่เกี่ยวกับการรับรู้สถานะภายในตนเอง, การรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์

2) ความสามารถทางสังคม มี 12 ข้อ มีข้อคำถามที่เกี่ยวกับความสามารถในการสื่อสาร, ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจ และความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ

3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา มี 12 ข้อ มีข้อคำถามที่เกี่ยวกับความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง , การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น

ในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

4) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต มี 12 ข้อ มีข้อคำถามที่เกี่ยวกับการตั้งจุดมุ่งหมาย และการสร้างแรงจูงใจและการมีความเชื่อ

เครื่องมือเป็นแบบประเมินตามการรับรู้ของตนเอง แต่ละข้อให้เลือกตอบ 3 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบ้าง และจริงแน่นอน ข้อที่ 1-12 ประเมินด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง, ข้อที่ 13-24 ประเมินด้านความสามารถทางสังคม, ข้อที่ 25-36 ประเมินด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา, ข้อที่ 37-48 ประเมินด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต และข้อที่ 1-48 ประเมินความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม รายละเอียดดังนี้

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1 ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	()	()	()
2 ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด	()	()	()
3 ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	()	()	()
4 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	()	()	()
5 ชีวิตของฉันมีคุณค่า	()	()	()
6 เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	()	()	()
7 ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	()	()	()
8 ฉันสามารถบังคับตนเองให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้	()	()	()
9 ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	()	()	()
10 ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	()	()	()
11 ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ	()	()	()
12 แม้ไม่มีใครเห็น ฉันก็จะไม่ทำในสิ่งที่ผิด	()	()	()
13 ฉันใส่ใจในผู้อื่นพูดเสมอ	()	()	()
14 ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	()	()	()

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
15 ฉันสามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดและความรู้สึกของฉันได้	()	()	()
16 ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	()	()	()
17 ฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่ฉันทำ	()	()	()
18 ฉันสามารถทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉันได้	()	()	()
19 ฉันเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้	()	()	()
20 ฉันชอบอาสาทำงานเพื่อส่วนรวม	()	()	()
21 ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันนึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเสมอ	()	()	()
22 ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี ในยามที่มีใครต้องการพูดหรือระบาย	()	()	()
23 ฉันให้อภัยคนที่ทำไม่ดีต่อกัน	()	()	()
24 มีอย่างน้อย 1 คน ยอมรับในตัวฉัน ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม	()	()	()
25 หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น	()	()	()
26 ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ	()	()	()
27 ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี (เช่น หนีเรียน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่)	()	()	()
28 ฉันเลือกใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง	()	()	()
29 ถ้าฉันประสบกับความทุกข์ในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดีๆ ในอดีต	()	()	()
30 เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน	()	()	()
31 เมื่อต้องทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	()	()	()
32 ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	()	()	()
33 ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	()	()	()
34 ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบ	()	()	()
35 เมื่อมีปัญหาหามรุ่งหามค่ำ ฉันไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรดี	()	()	()

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

วิเคราะห์และแปลผลโดยให้คะแนนในข้อที่ตอบว่า ไม่จริง = 0, จริงบ้าง = 1 และจริงแน่นอน = 2 ยกเว้นข้อที่ 11, 28, 35, 36, 42 และ 47 ให้คะแนนข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0 การวิเคราะห์ค่าจุดตัดในการจำแนกกลุ่มต่ำ ปานกลาง สูง สำหรับอายุ 13-15 ปี ดังนี้

ความเข้มแข็งทางใจ	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	0 - 13	14 - 20	21 - 24
ความสามารถทางสังคม	0 - 12	13 - 19	20 - 24
ความสามารถในการแก้ไขปัญห	0 - 13	14 - 21	22 - 24
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	0 - 12	13 - 21	22 - 24
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	0 - 59	60 - 80	81 - 96

ระดับต่ำ	หมายถึง	ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น
ระดับปานกลาง	หมายถึง	ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่
ระดับสูง	หมายถึง	ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

3.2 โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

สร้างในระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม และนำมาใช้ในระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม ซึ่งได้ถูกพัฒนาตามขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.2.1 ทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นที่ต้องเผชิญสถานการณ์การหย่าร้างของครอบครัว เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือประคับประคองและป้องกันผลกระทบด้านจิตใจ ตลอดจนการเยียวยาป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมา ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจแก่วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง สรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสถานการณ์วิกฤติ ทุกข์ยาก ลำบาก กัดค้น หรือเป็นปัญหาในชีวิต (Bonanno,2004 ; Grotberg ,1995 ; Masten,2007) แต่สามารถปรับตัวให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติจนกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ,2549 ; Ahern ,2006 ; ศุภรา เชาวน์ปรีชา,2551) ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์ไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล,2551) ซึ่งการที่จะปรับตัวได้จะต้องอาศัยปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล คือ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน มีจุดหมายในชีวิต (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล,2551 ; Bernard,1996 ; Dyer and McGuinness,1996) และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และชุมชน (Kingsley Hurlington, 2010) ดังนั้นเด็กวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์หย่าร้างในครอบครัวซึ่งเป็นภาวะวิกฤติในชีวิต จึงควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ ทั้งการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลแก่เด็ก การสร้างความเข้าใจกับพ่อแม่ผู้ปกครองในด้านการดูแลประคับประคองจิตใจเด็ก การพัฒนาความสามารถครูเพื่อให้การดูแลจิตใจหรือให้การปรึกษาแก่เด็ก การสร้างให้เกิดแหล่งสนับสนุนประคับประคองที่ดีในกลุ่มเพื่อน (Prdro-Carroll,J.L.,

2005) และในชุมชน (Jen De Chen and Rebecca A. George, 2005 ; Kelly J.B. and Emerry R.E., 2003 ; Kingsley Hurlington, 2010)

ซึ่งในครั้งนี้อย่างผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมส่งเสริมปัจจัยภายใน คือ คุณลักษณะส่วนบุคคลตาม 4 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของประเวศ ดันติพิวัฒน์สกุล (2551) อันได้แก่ รู้สึกดีกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน มีจุดหมายในชีวิต และแม้ว่าคุณลักษณะเชิงบวกดังกล่าวบุคคลจะสามารถพัฒนาให้กลายเป็นความเข้มแข็งทางใจได้ด้วยตนเอง แต่เมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต การส่งเสริมสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว และเพื่อน ก็ยังทำให้การพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าวเป็นไปได้ด้วยดีมากยิ่งขึ้น

3.2.2 การสังเคราะห์งานวิจัยและโปรแกรมการพัฒนา ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบ และลักษณะของ โปรแกรม เพื่อใช้ผลการศึกษางานวิจัยและ โปรแกรมการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับ คุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมเพื่อส่งเสริม ความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิด องค์ประกอบที่สำคัญต่างๆของโปรแกรมจากงานวิจัยของ กุลกานต์ อภิวัฒน์สังการ (2551) ซึ่งเป็น ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบต่างๆของโปรแกรมป้องกันหรือแทรกแซงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของเยาวชน ประกอบด้วย 7 ประเด็น ได้แก่ 1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) บริบทของการจัด โปรแกรม 3) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 4) เนื้อหา 5) รูปแบบการจัดกิจกรรม 6) การประเมินผล และ 7) ผลการประเมิน โดยผู้วิจัยได้ทบทวนรูปแบบโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคล เชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไปและวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา สุขภาพจิตและปัญหาสังคมจากงานวิจัยทั้งหมด 10 เรื่อง ซึ่งทำการสังเคราะห์ได้ดังนี้

1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม : เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นทั่วไป และ วัยรุ่นที่เสี่ยงต่อ การเกิดปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาสังคม มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนมีความฉลาดทางอารมณ์ และความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเป็นทักษะจำเป็นในการดำรงชีวิต

2) บริบทของการจัด โปรแกรม : มีทั้งจัดกิจกรรมในโรงเรียน , สถานที่ควบคุม เด็ก และนอกสถานที่

3) ผู้เข้าร่วมโปรแกรม : มีทั้งเด็กวัยรุ่นทั่วไป, เด็กวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา สุขภาพจิต และเด็กวัยรุ่นที่เคยกระทำความผิด ตลอดจนบุคคลรอบข้างเด็ก เช่น พ่อแม่ผู้ปกครอง ครู

4) เนื้อหา : ประกอบด้วย การเข้าใจธรรมชาติวัยรุ่น ทักษะการดูแลวัยรุ่น การ รู้จักและควบคุมตนเอง การสร้างคุณค่าให้ตนเอง การคิดเชิงบวก การสื่อสารที่ดี การเข้าใจเห็นใจ ผู้อื่น การจัดการและแก้ปัญหาทั้งในสถานการณ์ปกติและวิกฤติ การตั้งเป้าหมายในชีวิต การทำ หน้าที่และสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

5) *รูปแบบการจัดกิจกรรม* : จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้งแบบครั้งเดียว (2-3 วัน ติดต่อกัน) และแบบต่อเนื่อง (ทุกสัปดาห์ตั้งแต่ 1-3 เดือน) โดยใช้แผนการเรียนรู้ตั้งแต่ 6-16 แผน แผนละ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที

6) *การประเมินผล* : ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ 1 สัปดาห์ 1 เดือน 3 เดือน และ 4 เดือน

3.2.3 การนำผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจ ของวัยรุ่นที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างมาประกอบการพิจารณาสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

3.2.4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โปรแกรมที่สร้างขึ้นนี้จะได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพจิตจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 3 คน ด้วยแบบประเมินดังนี้ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและแบบประเมิน แสดงในภาคผนวก ก)

1) *ความเหมาะสมของโปรแกรมและแผนกิจกรรม* ใช้แบบประเมินความเหมาะสมเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ของลิเคอร์ท (Likert) คือระดับมากที่สุด ระดับมาก ระดับปานกลาง ระดับน้อย และระดับน้อยที่สุด ให้นำน้ำหนักคะแนน 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ เมื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยเทียบเกณฑ์แปลความหมายดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 แปลว่า เหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 แปลว่า เหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 แปลว่า เหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 แปลว่า เหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 แปลว่า เหมาะสมน้อยที่สุด

2) *ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆของโปรแกรมและแผนกิจกรรม* ใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence : IOC) โดยกำหนดแบบประเมินความสอดคล้องเป็นมาตราประมาณค่า 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่น่าสนใจ และไม่สอดคล้อง ให้นำน้ำหนักคะแนนเป็น 1 0 และ -1 ตามลำดับ มีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงในแต่ละรายการประมาณที่มีลักษณะคำถามปลายเปิด แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5

3.2.5 การนำโปรแกรมไปทดลองใช้ เมื่อได้โปรแกรมที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม มีการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง

4.1.1 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์การศึกษาวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น พร้อมประชุมชี้แจงให้ผู้บริหารและครูทราบถึงแนวทางในการศึกษาวิจัย

4.1.2 สํารวจสถานะนักเรียนทั้งหมดในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยแบบสำรวจสถานะนักเรียนโดยให้นักเรียนตอบเอง เพื่อคั่นหาวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด 2 กลุ่มคือวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง หลังจากนั้นใช้ตารางเลขสุ่มคัดเลือกวัยรุ่นในแต่ละกลุ่ม ให้มีจำนวนกลุ่มละ 60 คน รวมเป็นจำนวน 120 คน

4.1.3 ประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 120 คน ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ของกรมสุขภาพจิต

4.1.4 นำผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างมาพิจารณาสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ร่วมกับการทบทวนเอกสารวิชาการและการสังเคราะห์งานวิจัยหรือโปรแกรมการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจของเยาวชนไทย

4.2 ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม มีการวัดผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

4.2.1 แบ่งวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 60 คน ที่ได้จากระยะที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยแยกเป็นหญิงชายก่อนจับสลากแบ่งกลุ่ม (เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนเพศที่ใกล้เคียงกัน) และขออนุญาตผู้ปกครองวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2.2 ประชุมเตรียมความพร้อมและซักซ้อมความเข้าใจแก่วิทยากรกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จำนวน 4 คน โดยเป็นวิทยากรที่มีความรู้และทักษะในการสอนคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นมาก่อน

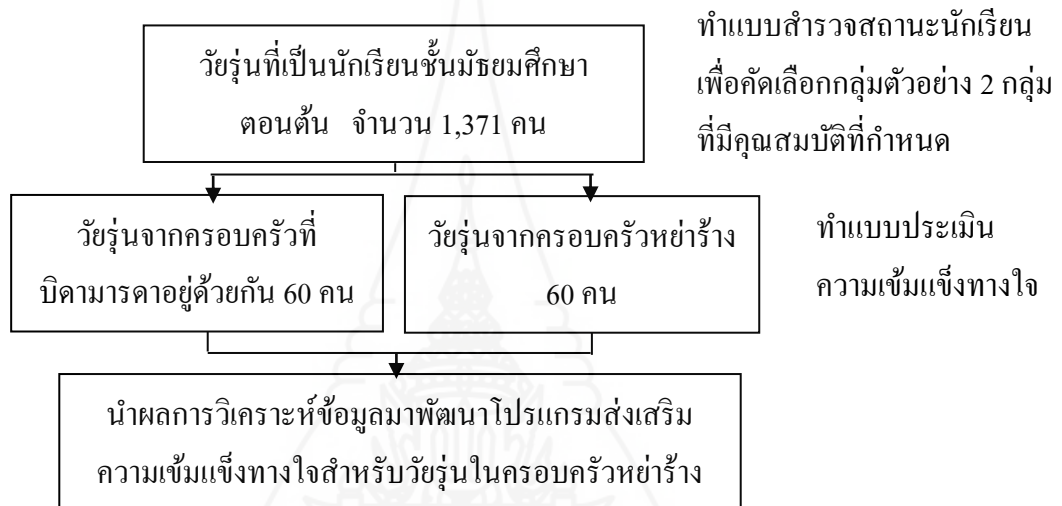
4.2.3 ให้วัยรุ่นทั้งสองกลุ่มทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็กของกรมสุขภาพจิต ก่อนการทดลอง

4.2.4 จัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่ได้พัฒนาขึ้นแก่กลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรม

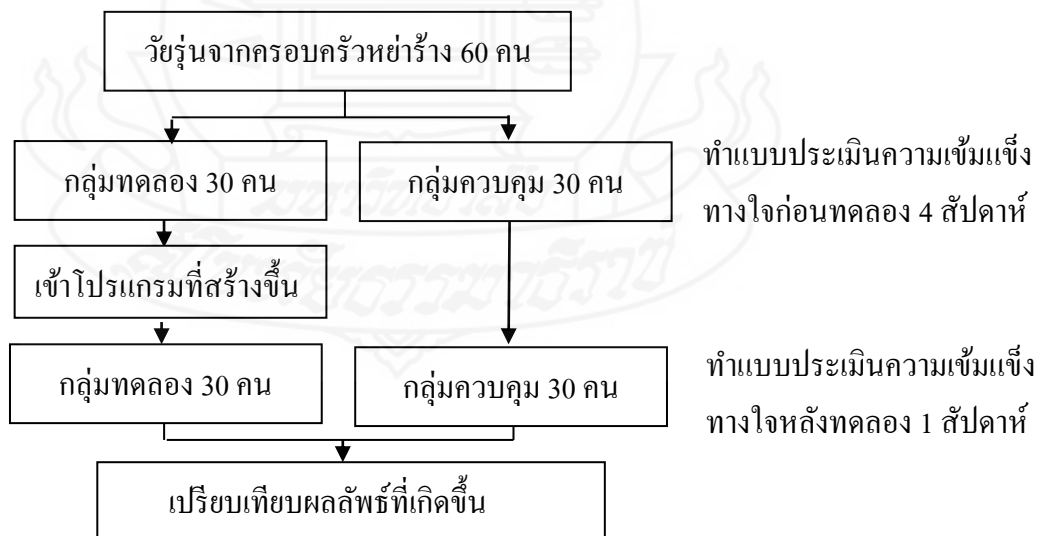
4.2.5 ให้วัยรุ่นทั้งสองกลุ่มทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็กของกรมสุขภาพจิต หลังการทดลอง

4.2.6 ประเมินผลโดยเปรียบเทียบค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นตามการรับรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังทดลอง ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลจะได้แสดงดังแผนผัง ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม



ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม (วัดผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรม)



ภาพที่ 3.2 แผนผังการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ข้อมูลส่วนบุคคลและครอบครัว หาค่าความถี่และร้อยละ

5.2 หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเข้มแข็งทางใจ

5.3 เปรียบเทียบผลการประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง โดยใช้สถิติ t-test

5.4 เปรียบเทียบผลการประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง โดยใช้สถิติ t-test

5.5 เปรียบเทียบผลการประเมินความเข้มแข็งทางใจระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง โดยใช้ สถิติ t-test



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเป็นลักษณะการวิจัยและพัฒนา (The research and development) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมจนถึงการนำไปทดลองใช้ ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาระยะเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาระยะการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาระยะเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง

1.1 ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นที่ศึกษา

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจสถานะนักเรียน กับวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,371 คน โดยให้นักเรียนตอบเอง เพื่อคัดเลือกวัยรุ่นมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน กับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ที่มีคุณลักษณะตามตัวแปรควบคุมที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน คือ มีทั้งเพศชายและหญิง กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มีคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป มีบิดาหรือมารดาหรือผู้อุปการะอื่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองหลักจบการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป และครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป ปรากฏว่ามีวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันจำนวน 113 คน และวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างจำนวน 118 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สุ่มเลือกวัยรุ่นจากแต่ละกลุ่มโดยใช้ตารางเลขสุ่มให้เป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 60 คน รวมเป็น 120 คน ซึ่งมีคุณลักษณะทั่วไปดังข้อมูลในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไปและลักษณะครอบครัว

ข้อมูลทั่วไป	วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดา อยู่ด้วยกัน (n=60)		วัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง (n=60)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	เพศ			
หญิง	34	56.67	36	60.00
ชาย	26	43.33	24	40.00
อายุ				
13 ปี	36	60.00	37	61.67
14 ปี	18	30.00	18	30.00
15 ปี	6	10.00	5	8.33
ระดับชั้น				
มัธยมศึกษาปีที่ 1	22	36.67	28	46.67
มัธยมศึกษาปีที่ 2	20	33.33	19	31.67
มัธยมศึกษาปีที่ 3	18	30.00	13	21.66
ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียน				
มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา	31	51.67	34	56.67
ปริญญาตรีขึ้นไป	29	48.33	26	43.33

จากตารางที่ 4.1 พบว่า วัยรุ่นที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และเพศชาย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมา คือ อายุ 14 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และน้อยที่สุด คือ อายุ 15 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ระดับชั้น ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 รองลงมา คือ มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และน้อยที่สุด คือ มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33

ส่วนวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง เพศ ส่วนใหญ่เพศหญิง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และเพศชาย จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 61.67 รองลงมา คือ อายุ 14 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 และน้อยที่สุด คือ อายุ 15 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 ระดับชั้น ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมา คือ มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.67 และน้อยที่สุด คือ มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 21.66 ส่วนใหญ่เป็น ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียน ส่วนมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือ อาชีวศึกษา จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 65.67 และระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 26 คน คิดเป็น ร้อยละ 43.33

ผู้วิจัยไม่ได้แจกแจงจำนวนและร้อยละของคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา และ รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนไว้ในตารางนี้ เพราะกำหนดไว้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ถูกคัดเลือกมา จะต้องมียกเว้นเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป และต้องมีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบลักษณะของวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มพบว่า มีลักษณะทั่วไปเหมือนกัน เป็นไปตามกรอบที่กำหนด

1.2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน กับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง

เมื่อได้วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่มีลักษณะทั่วไปคล้ายคลึงกันแล้ว ผู้วิจัยได้วัดระดับ ความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกรม สุขภาพจิต (Resilience scale RS-48 , 13-18 ปี) ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือวิจัย แล้วนำข้อมูลที่ได้มา วิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน กับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง

ความเข้มแข็งทางใจ	วัยรุ่นจากครอบครัว ที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน		วัยรุ่นจากครอบครัว หย่าร้าง		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
	1. ความสามารถในการ ดูแลและควบคุมตนเอง	15.27	2.56	14.52		
2. ความสามารถด้านสังคม	16.35	2.94	15.85	2.65	1.57	0.126
3. ความสามารถในการ แก้ไขปัญหา	14.43	2.88	14.93	2.32	-1.05	0.296
4. การตั้งจุดหมายในชีวิต	16.53	2.70	15.62	2.92	1.77	0.800
ความเข้มแข็งทางใจใน ภาพรวม	62.58	8.56	60.62	8.16	1.29	0.200

จากข้อมูลในตารางที่ 4.2 วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมสูงกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.58 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.56 ส่วนวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 60.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.16 ซึ่งทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และเมื่อพิจารณาถึงความเข้มแข็งทางใจในแต่ละด้าน เป็นดังนี้

1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง พบว่าวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองสูงกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.56 ส่วนวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.52 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.70 ซึ่งทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

2) ความสามารถทางสังคม พบว่าวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยความสามารถทางสังคมสูงกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 2.94 ส่วนวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.85 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.65 ซึ่งทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา พบว่าวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่ำกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 14.43 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.88 ส่วนวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 14.93 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.32 ซึ่งทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

4) การตั้งจุดหมายในชีวิต พบว่าวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยการตั้งจุดหมายในชีวิต ต่ำกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.53 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.70 ส่วนวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 15.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.92 ซึ่งทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาระยะเวลาพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

2.1 การนำผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างมาสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ

จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ตามขั้นตอนวิจัยระยะที่ 1 พบว่า วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจรายด้านในทุกด้าน ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง, ความสามารถทางสังคม, ความสามารถในการแก้ปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิต ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่จะพัฒนาขึ้นจึงพิจารณาจากโปรแกรมปกติโดยดัดแปลงและประยุกต์จากโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไปและวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสังคม ตามที่ได้ทบทวนวรรณกรรมในบทที่ 2 ทั้งนี้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างต้องเผชิญกับปัญหาครอบครัวมากเป็นพิเศษ จึงมีการปรับโปรแกรมหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่วัยรุ่นกลุ่มนี้ต้องเผชิญ ซึ่งจากการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญของ

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ว่า ในกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ควร ออกแบบสถานการณ์ประสบการณ์การหย่าร้างในครอบครัวมาเป็นประเด็นให้วัยรุ่นได้ร่วมกัน สะท้อนความคิด ฝึกการคิดรวบยอด และฝึกประยุกต์แนวคิด ซึ่งจะทำให้วัยรุ่น ได้เรียนรู้ เชิงประสบการณ์ผ่านกระบวนการกลุ่ม เป็นการออกแบบกิจกรรมที่เฉพาะสำหรับวัยรุ่นใน ครอบครัวหย่าร้างนั่นเอง

2.2 การสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

หลังจากทบทวนรูปแบบโปรแกรมการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไปและวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสังคม จากงานวิจัยจำนวน 10 เรื่อง จึงนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง โดยสังเคราะห์และปรับปรุงใหม่ตาม 6 องค์ประกอบ ของ กุลกานต์ อภิวฒนลังการ (2551) ได้แก่ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม, บริบทของการจัดโปรแกรม, ผู้เข้าร่วมโปรแกรม, เนื้อหา, รูปแบบการจัดกิจกรรม, การประเมินผล และผลการประเมิน รายละเอียดดังนี้

2.2.1 วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการสร้างคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกตาม 4 องค์ประกอบ อันได้แก่ ความสามารถดูแลและควบคุมตัวเอง ความสามารถจัดการปัญหาได้ การมีสายสัมพันธ์ทางสังคม และการมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ

2.2.2 บริบทของการจัดโปรแกรม ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่โรงเรียนที่วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างศึกษาอยู่

2.2.3 ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ นักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.4 เนื้อหา ประกอบด้วย

1) **การกำหนดหัวข้อและแผนกิจกรรม** ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์ภาพความร่วมมือและแรงจูงใจ ,สามารถดูแลและควบคุมตนเอง , มีสายสัมพันธ์ทางสังคม , จัดการปัญหาได้ และมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ และกำหนดให้มี 9 แผนกิจกรรม โดยมีหัวข้อย่อยละ 2 แผนกิจกรรม ยกเว้นหัวข้อย่อยที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพความร่วมมือและแรงจูงใจ จะมีเพียง 1 แผนกิจกรรม โดยโครงสร้างดังกล่าวนี้ได้ดัดแปลงจาก สื่อการเรียนรู้ เดิมเติมความเข้มแข็งทางใจ (ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล,2551) ซึ่งกรมสุขภาพจิต ใช้เป็นโปรแกรมมาตรฐานในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไป โปรแกรมเดิมมี 4 หัวข้อย่อย หัวข้อย่อยละ 4 แผนกิจกรรม รวมเป็น 16 แผนกิจกรรม รายละเอียดดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบหัวข้อและแผนกิจกรรมของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นและโปรแกรมของ
ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล

หัวข้อและแผนกิจกรรมเดิม	หัวข้อและแผนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นใหม่	เหตุผลในการปรับปรุง
ประกอบด้วย 4 หัวข้อ 16 แผนกิจกรรม	ประกอบด้วย 5 หัวข้อ 9 แผนกิจกรรม	จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการนำสื่อนี้ไปใช้แล้ว ได้ผลดีต่อการเพิ่มความเข้มแข็งทางใจเพียง 10 แผนกิจกรรม ได้แก่ แผนกิจกรรมที่เน้นด้านรู้จักตนเอง เน้นการจัดการชีวิต เน้นสัมพันธภาพทางสังคม และครอบครัว เน้นการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต (อุมารักษ์ ภัทรวณิชย์ และ เรวดี สุวรรณพเก้า, 2556) จึงได้ปรับแผนกิจกรรมเหลือเพียง 9 เรื่องเพื่อคุณภาพและประสิทธิภาพของกระบวนการ อีกทั้งมีการเพิ่มหัวข้อการสร้างสัมพันธภาพความร่วมมือและแรงจูงใจเพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันและเป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าร่วมกิจกรรม
1. รู้สึกดีกับตัวเอง	1. การสร้างสัมพันธภาพความร่วมมือและแรงจูงใจ	
1.1 ปฏิบัติการค้นหาความเข้มแข็งทางใจ	2. สามารถดูแลและควบคุมตนเอง	
1.2 พลังใจไอดอล	2.1 ตัวตนของฉัน	
1.3 ความฝันของตัวเอง	2.2 รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ	
1.4 อยู่ที่มุมมอง	3. มีสายสัมพันธ์ทางสังคม	
2. จัดการชีวิตได้	3.1 เพื่อนที่แสนดี	
2.1 เรื่องเครียดเครียด	3.2 สื่อสารสร้างสุข	
2.2 ช่วยด้วยทำใจดี	4. จัดการปัญหาได้	
2.3 ความโกรธของแดน	4.1 คิดบวกชีวิตบวก	
2.4 ความลับของความสุข	4.2 ปัญหาไม่มีแก้	
3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน	5. มีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ	
3.1 แค่มาก็หมดเรื่อง	5.1 ฮีโร่ในดวงใจ	
3.2 ขอแค่เข้าใจ	5.2 มุ่งสู่ฝัน	
3.3 ทำไมเป็นคนแบบนี้		
3.4 รักคืออะไร		
4. จัดการชีวิตได้		
4.1 สิ่งสำคัญในชีวิต		
4.2 เส้นตายที่ใกล้เข้ามา		
4.3 ต้องเปลี่ยนให้ได้		
4.4 วันที่ฝันเป็นจริง		

2) การกำหนดเนื้อหาในแผนกิจกรรม มีการกำหนดเนื้อหาในแต่ละแผนกิจกรรม โดยตัดแปลงและประยุกต์จากคู่มือการจัดกิจกรรมของกรมสุขภาพจิตเป็นหลัก ได้แก่ สื่อการเรียนรู้ เดิมเพิ่มความเข้มแข็งทางใจ (ประเวศ ต้นติพิวัฒนสกุล, 2551), คู่มือฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2555), คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2553) ทั้งนี้เนื้อหาที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างได้เรียนรู้เพิ่มเติมจากเนื้อหาเดิมที่ใช้สำหรับวัยรุ่นทั่วไปมีรายละเอียดดังนี้

(1) การสร้างสัมพันธภาพความร่วมมือและแรงจูงใจ เน้นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

(2) สามารถดูแลและควบคุมตนเอง แผนกิจกรรมที่ 2.1 ตัวตนของฉัน เน้นการสร้างให้รู้สึกดีต่อตนเอง ยอมรับจุดด้อยและพัฒนาตนเองได้เหมาะสม ส่วนแผนกิจกรรมที่ 2.2 รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ เน้นให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมด้วยการฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลาย การแก้ไขที่ต้นเหตุ

(3) มีสายสัมพันธ์ทางสังคม แผนกิจกรรมที่ 3.1 เพื่อนที่แสนดี เน้นการฝึกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและคนในสังคม ทั้งนี้ได้เน้นฝึกประสบการณ์ในการจัดการเมื่อต้องทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่าง ส่วนแผนกิจกรรมที่ 3.2 สื่อสารสร้างสุข เน้นการฝึกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวด้วยการสื่อสารเชิงบวก ทั้งนี้ได้เน้นการฝึกให้นึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นโดยเฉพาะพ่อแม่และเพิ่มสถานการณ์บทบาทสมมติเกี่ยวกับความขัดแย้งของพ่อแม่จากการแยกทางกันให้ ผู้ร่วมกิจกรรมได้คิดวิเคราะห์และมองสถานการณ์นั้นอย่างเข้าใจ สามารถเผชิญปัญหาตลอดจนแก้ไขความขัดแย้งนั้นอย่างสร้างสรรค์

(4) จัดการปัญหาได้ แผนกิจกรรมที่ 4.1 คิดบวกชีวิตบวก เน้นการฝึกมองคุณค่าตนเอง มองโลกในแง่ดี และมองตามความเป็นจริง ทั้งนี้ได้เพิ่มการฝึกคิดเชิงบวกในสถานการณ์พ่อแม่แยกทางกัน ส่วนแผนกิจกรรมที่ 4.2 ปัญหาไม่ไว้แก่ เน้นการฝึกแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ได้กำหนดสถานการณ์ปัญหาความเครียดในครอบครัวจากพ่อแม่แยกทางกันให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

(5) มีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ แผนกิจกรรมที่ 5.1 อีโรในดวงใจ เน้นการเรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากบุคคลต้นแบบ ส่วนแผนกิจกรรมที่ 5.2 มุ่งสู่ฝัน เน้นการตั้งเป้าหมายในชีวิตและกำหนดวิธีปฏิบัติเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ทั้งนี้ได้เน้นฝึกการวางแผนพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

รายละเอียดเนื้อหาของแผนกิจกรรม ได้แสดงตามภาคผนวก ข

2.2.5 รูปแบบกิจกรรม คือ จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 1 ครั้ง 2 วัน ติดต่อกัน วันแรก 5 ชั่วโมง วันที่สอง 4 ชั่วโมง โดยใช้แผนการเรียนรู้ 9 แผน แผนละ 60 นาที มีทั้ง การอภิปราย วิเคราะห์กรณีศึกษา บทบาทสมมติ และฝึกปฏิบัติ

2.2.6 การประเมินผล 2 ครั้ง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็กของกรมสุขภาพจิต ในระยะ 4 สัปดาห์ก่อน การทดลอง และ ระยะ 1 สัปดาห์หลังการทดลอง

2.3 ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ได้ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นใน ครอบครัวหย่าร้าง โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพจิต จำนวน 3 คน ซึ่งได้ พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของ โปรแกรมและแผนกิจกรรม ตลอดจนความสอดคล้องของ องค์ประกอบต่างๆของ โปรแกรมและแผนกิจกรรม มีผลดังนี้

2.3.1 ความเหมาะสมของโปรแกรมและแผนกิจกรรม มีผลการประเมินจาก ผู้เชี่ยวชาญ ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการประเมิน ความเหมาะสมของ โปรแกรมและแผนกิจกรรม

รายการประเมิน	n	\bar{X}	SD	แปลผล
1. โปรแกรมสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้	3	4.67	0.548	มากที่สุด
2. โปรแกรมเป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรม	3	4.67	0.447	มากที่สุด
3. หัวข้อเรื่องครบถ้วนครอบคลุมโปรแกรม	3	4.67	0.548	มากที่สุด
4. วัตถุประสงค์ชัดเจน ครอบคลุมหัวข้อเรื่อง	3	4.67	0.548	มากที่สุด
5. เนื้อหาแผน กิจกรรมครบถ้วน ครอบคลุม วัตถุประสงค์	3	4.67	0.837	มากที่สุด
6. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม	3	4.33	0.894	มาก
7. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม	3	4.67	0.447	มากที่สุด
8. สื่อการสอนเหมาะสม ครอบคลุมเนื้อหา	3	4.33	0.894	มาก
9. ระยะเวลาการจัดกิจกรรมเหมาะสม	3	4.00	0.837	มาก

จากตาราง 4.4 ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมและแผนกิจกรรมพบว่า มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.00 ขึ้นไป ถือว่าผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าร่างหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมมาก

2.3.2 ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆของโปรแกรมและแผนกิจกรรม มีผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 แสดงผลการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมและแผนกิจกรรม

รายการประเมิน	IOC	ผลการประเมิน
1.หัวข้อเรื่องสอดคล้องกับโปรแกรมการเรียนรู้	1	สอดคล้อง
2.วัตถุประสงค์สอดคล้องกับหัวข้อแผนกิจกรรม	1	สอดคล้อง
3.เนื้อหาแผนกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	สอดคล้อง
4.สื่อการเรียนรู้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม	1	สอดคล้อง
5.ระยะเวลาสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้	1	สอดคล้อง

จากตาราง 4.5 ผลการประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆของโปรแกรมและแผนกิจกรรม พบว่าทุกข้อมีค่า IOC เท่ากับ 1 ถือว่าผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า โปรแกรมและแผนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้อง โดยข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ให้ปรับปรุงด้านด้านความถูกต้องและชัดเจนของการใช้ภาษา ตัดคำที่ไม่จำเป็น ปรับภาษาให้เข้าใจง่าย และกระชับ

ส่วนที่ 3 ผลการทดสอบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

3.1 ลักษณะทั่วไป

ผู้วิจัยได้นำกลุ่มตัวอย่างที่นำมาทดสอบ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง เป็นนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างจำนวน 60 คน แยกชายและหญิงให้มีจำนวนเท่ากัน แล้วนำรายชื่อมาจับสลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 5 หน่วย 9 แผนกิจกรรม ดำเนินการในช่วงวันหยุดจำนวน 2 วันติดต่อกัน ระหว่างวันที่ 28-29 เมษายน 2557 ณ ห้องประชุม โรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัด

ขอนแก่น โดยให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กของกรมสุขภาพจิต ก่อนทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังทดลอง 1 สัปดาห์ รายละเอียดตามตารางที่ 4.6 ตารางที่ 4.6 จำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 60)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับชั้น				
มัธยมศึกษาปีที่ 1	18	60.00	10	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 2	9	30.00	10	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3	10.00	10	33.33
เพศ				
หญิง	18	60.00	18	60.00
ชาย	12	40.00	12	40.00
อายุ				
13 ปี	23	76.67	14	46.66
14 ปี	6	20.00	12	40.00
15 ปี	1	3.33	4	13.33
ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียน				
มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา	16	53.33	18	60.00
ปริญญาตรีขึ้นไป	14	56.67	12	40.00

จากตารางที่ 4.6 เมื่อเปรียบเทียบนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างทั้งสองกลุ่ม พบว่าระดับชั้น กลุ่มควบคุมมีนักเรียนทั้ง 3 ระดับในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 33.33 ส่วนกลุ่มทดลอง มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากกว่าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 (ร้อยละ 60.00, ร้อยละ 30.00 และร้อยละ 10.00 ตามลำดับ) ด้านเพศทั้งสองกลุ่มมีสัดส่วนเหมือนกัน คือเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ 60.00 และ เพศชาย ร้อยละ 40.00 ตามลำดับ) ด้านอายุ พบว่ากลุ่มควบคุมมีนักเรียนช่วงอายุ 13 ปี มากกว่าช่วงอายุ 14 และ 15 ปี (ร้อยละ 44.66 , ร้อยละ 40.00 และ ร้อยละ 13.33 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มทดลองมีนักเรียนช่วงอายุ 13 ปี มากกว่าช่วงอายุ 14 และ 15 ปีเช่นกัน (ร้อยละ 76.67 , ร้อยละ 20.00 และ ร้อยละ 3.33 ตามลำดับ) ลักษณะการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียนมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือกลุ่มทดลองมีระดับการศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษาขึ้นไป ร้อยละ 53.33 และระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 56.67 ส่วนกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา ร้อยละ 56.67 และระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 43.33

3.2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าโปรแกรม

ผู้วิจัยได้วัดระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่ทำการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ 4 สัปดาห์ก่อนการทดลอง เมื่อนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากทั้ง 2 กลุ่ม มาประมวลผลและวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยสถิติ t-test ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าโปรแกรม

ความเข้มแข็งทางใจ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง	15.00	2.70	15.00	2.66	0.00	1.00
2. ความสามารถทางสังคม	16.10	2.23	16.07	2.52	0.54	0.96
3. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	15.27	2.30	15.47	2.53	-0.32	0.75
4. การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	16.23	2.50	16.63	2.93	-0.57	0.57
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	62.60	6.70	63.17	8.29	-0.29	0.77

จากตารางที่ 4.7 จะเห็นได้ว่าความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม ก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 63.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.29 และวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 62.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.70 โดยทั้งสองกลุ่มมีระดับความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และเมื่อพิจารณาถึงความเข้มแข็งทางใจในแต่ละด้าน เป็นดังนี้

1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง ก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองไม่แตกต่าง แต่ไม่มีนัยสำคัญ

ทางสถิติโดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.70 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.66 โดยทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

2) ความสามารถทางสังคม ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.33 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.52 โดยทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหาสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.53 และวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.30 โดยทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

4) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.93 และ วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.50 โดยทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

จากข้อมูลดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่าก่อนเข้าโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและในรายด้าน ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง, ความสามารถด้านสังคม, ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่แตกต่างกัน แสดงว่ายอมรับสมมติฐานข้อ 1 ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่เป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

3.3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผู้วิจัยได้วัดระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง เมื่อนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาประมวลผลและวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยสถิติ t-test ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n = 30)

ความเข้มแข็งทางใจ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง	15.00	2.70	18.83	2.82	-6.34	0.00
2. ความสามารถทางสังคม	16.10	2.23	20.00	3.27	-7.12	0.00
3. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	15.26	2.30	17.97	2.65	-6.067	0.00
4. การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	16.23	2.46	19.77	2.81	-9.30	0.00
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	62.60	6.70	76.57	8.48	-9.80	0.00

จากตารางที่ 4.8 จะเห็นได้ว่า หลังการทดลอง ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมของวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 62.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.70 และหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 76.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.48 ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ทั้งก่อนและหลังการทดลอง และเมื่อพิจารณาถึงความเข้มแข็งทางใจในแต่ละด้าน เป็นดังนี้

1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง หลังการทดลองวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.70 และหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 18.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.82

2) ความสามารถทางสังคม หลังการทดลอง วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถทางสังคมสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการทดลองมี

ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.23 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.27

3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา หลังการทดลอง วิทยุร่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหาสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 15.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.30 และหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.65

4) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต หลังการทดลอง วิทยุร่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 16.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.46 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.81 ซึ่งเป็นระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่าหลังจากที่วิทยุร่นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวิทยุร่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและในรายด้าน ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง, ความสามารถด้านสังคม, ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการพิสูจน์ประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยจึงมีการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจระหว่างวิทยุร่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวิทยุร่นในครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งจะแสดงผลในลำดับถัดไป

3.4 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

หลังการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวิทยุร่นในครอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางใจของวิทยุร่นในครอบครัวหย่าร้างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบมีดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ความเข้มแข็งทางใจ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง	18.83	2.81	17.97	3.50	1.06	0.30
2. ความสามารถทางสังคม	20.00	3.27	17.67	3.83	2.54	0.01
3. ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	17.97	2.65	17.37	3.15	0.80	0.43
4. การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	19.77	2.81	19.07	3.40	0.87	0.39
ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม	76.57	8.48	72.07	11.99	1.68	0.10

จากตารางที่ 4.9 เห็นได้ว่า ความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมของวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ก็ไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.48 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 72.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.99

เมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจรายด้าน พบว่า

1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง หลังทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเองไม่แตกต่างจากวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ถึงแม้ว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 18.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.81 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.50 แต่ไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) ความสามารถทางสังคม หลังทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 20.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.27 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.83

3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา หลังทดลองโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา

ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ถึงแม้ว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.65 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.15 แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4) การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต หลังทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ถึงแม้ว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.81 และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 19.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.40 แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีเพียงด้านความสามารถทางสังคมสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม และเมื่อเปรียบเทียบในภาพรวมของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและรายด้านทุกด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพียงด้านความสามารถทางสังคมที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและในอีก 3 ด้าน คือ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง, ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิตนั้น กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตามเพื่อให้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเกิดประสิทธิผล ผู้วิจัยมีข้อเสนอว่าหากมีการศึกษาครั้งต่อไป ควรพิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนในการพัฒนาโปรแกรม และนำไปต่อยอดการศึกษาวิจัยให้สามารถนำไปใช้เพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจแก่วัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างได้ และยังเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตต่อไป

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้มีการนำเสนอข้อมูลสำคัญ 4 ส่วน คือ สรุปการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ และข้อจำกัดการศึกษา ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง (2) เพื่อทดสอบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยมีขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมจนถึงการนำไปทดลองใช้ มีขั้นตอน 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม และระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม

ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,371 คน โดยคัดเลือกให้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีทั้งเพศชายและหญิง กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มีคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาตั้งแต่ 2.00 ขึ้นไป มีบิดาหรือมารดาหรือผู้อุปการะอื่นที่ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองหลักจบการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป และครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป เพื่อควบคุมตัวแปรด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว การศึกษาของผู้ปกครอง ให้มีความใกล้เคียงกันมากที่สุด ทำให้ได้วัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน 113 คน และวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง 118 คน หลังจากนั้นสุ่มเลือกวัยรุ่นจากแต่ละกลุ่มให้ได้กลุ่มละ 60 คน เพื่อนำมาเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางใจ จากนั้นนำผลที่ได้มาพิจารณา ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม การสังเคราะห์งานวิจัยและโปรแกรมการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจ และนำไปสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

ระยะที่ 2 การทดสอบโปรแกรม ได้แบ่งวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง 60 คน ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 30 คนเท่าๆกัน และให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง โดยมีการประเมินความเข้มแข็งทางใจทั้ง

สองกลุ่มก่อนทดลองใช้โปรแกรม 4 สัปดาห์ และหลังได้รับโปรแกรม 1 สัปดาห์ ซึ่งผลของการศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง ค่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมตลอดจนค่าคะแนนเฉลี่ยในรายด้านอัน ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง , ความสามารถด้านสังคม , ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิต ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่พัฒนาขึ้นจึงพิจารณาจากโปรแกรมปกติโดยดัดแปลงและประยุกต์จากโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไปและวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสังคม จากงานวิจัยจำนวน 10 เรื่อง ซึ่งสังเคราะห์และปรับปรุงใหม่ตาม 6 องค์ประกอบ ได้แก่ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม, บริบทของการจัดโปรแกรม, ผู้เข้าร่วมโปรแกรม, เนื้อหา, รูปแบบการจัดกิจกรรม, การประเมินผล และผลการประเมิน ทั้งนี้วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างต้องเผชิญกับปัญหาครอบครัวมากเป็นพิเศษ จึงมีการปรับโปรแกรมหรือกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่วัยรุ่นกลุ่มนี้ต้องเผชิญ โดยออกแบบสถานการณ์ ประสบการณ์ การหย่าร้างในครอบครัวมาเป็นประเด็น ให้วัยรุ่น ได้เรียนรู้เชิงประสบการณ์ผ่านกระบวนการกลุ่ม จึงได้โปรแกรมที่มีลักษณะการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการสร้างคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกตาม 4 องค์ประกอบ อันได้แก่ ความสามารถดูแลและควบคุมตัวเอง ความสามารถจัดการปัญหาได้ การมีสายสัมพันธ์ทางสังคม และการมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 5 หน่วย 9 แผนกิจกรรม ๆ ละ 60 นาที ดังนี้ หน่วยที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพความร่วมมือและแรงจูงใจ (แผนกิจกรรมที่ 1.1 ยินดีที่ได้พบกัน), หน่วยที่ 2 สามารถดูแลและควบคุมตนเอง (แผนกิจกรรมที่ 2.1 ตัวตนของฉัน และ 2.2 รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ), หน่วยที่ 3 มีสายสัมพันธ์ทางสังคม (แผนกิจกรรมที่ 3.1 เพื่อนที่แสนดี และ 3.2 สื่อสารสร้างสุข), หน่วยที่ 4 จัดการปัญหาได้ (แผนกิจกรรมที่ 4.1 คิดบวกชีวิตบวก และ 4.2 ปัญหาไม่มีไว้แก่) และ หน่วยที่ 5 มีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ (แผนกิจกรรมที่ 5.1 อีโรในดวงใจ และ 5.2 มุ่งสู่ฝัน) ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้จะมีองค์ประกอบคือ การสร้างความรู้สึกลึกและประสบการณ์, การจัดระบบความคิด สะท้อนอภิปราย การคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด ดำเนินการจำนวน 2 วันติดต่อกัน วันแรก 5 ชั่วโมง

วันที่สอง 4 ชั่วโมง ในห้องประชุมโรงเรียน โดยมีการประเมินผลก่อนเข้าโปรแกรม 4 สัปดาห์และหลังเข้าโปรแกรม 1 สัปดาห์

หลังจากได้ร่างโปรแกรมแล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมพบว่าร่างหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมมาก และมีความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆของโปรแกรมและแผนกิจกรรม แต่มีข้อเสนอแนะเรื่องความถูกต้อง ความกระชับ และชัดเจนของการใช้ภาษา จึงนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ และได้โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ที่จะนำไปทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมต่อไป

1.2 ผลการทดสอบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

1.2.1 ข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการกระจายของตัวแปรควบคุมใกล้เคียงกันคือ เพศ เพราะมีการแยกเพศก่อนคัดเลือกแบ่งกลุ่ม ส่วนด้านอื่นๆมีความแตกต่างกันดังนี้ ระดับการศึกษา กลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 60.00 แต่กลุ่มควบคุมมีการกระจายอยู่แต่ละชั้นเท่าๆกัน ร้อยละ 33.00 อายุ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี ร้อยละ 76.67 14 ปี ร้อยละ 20.00 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีอายุ 13 ปี ร้อยละ 46.66 14 ปี ร้อยละ 40.00 ส่วนอายุ 15 ปี ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนค่อนข้างน้อย การศึกษาของผู้ปกครอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 56.67 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา ร้อยละ 56.67

1.2.2 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าโปรแกรม

ก่อนเข้าโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจในภาพรวม และในรายด้านอันได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง , ความสามารถด้านสังคม , ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิต ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ายอมรับสมมติฐานข้อ 1 ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่เป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

1.2.3 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

หลังจากที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและในรายด้านอันได้แก่ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง , ความสามารถทางสังคม , ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิต ตลอดจนค่าคะแนนเฉลี่ยภาพรวม ก่อนทดลองสูงกว่าหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 โดยทั้งก่อนและหลังทดลอง คะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และเพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าค่าคะแนนที่ดีขึ้นเกิดจากการได้รับ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นหรือไม่ จึงมีการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจระหว่างวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัว หย่าร้าง ตามผลที่จะแสดงต่อไป

1.2.4 ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม

หลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัว หย่าร้างในกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและในรายด้าน ได้แก่ ความสามารถในการดูแลและ ควบคุมตัวเอง, ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิตที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นในด้านความสามารถทางสังคมที่กลุ่ม ทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.01$)

จากผลการวิจัย แม้ผลการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง จะพบว่า หลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมและในรายด้านที่สูงขึ้น และมีความแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.01$) แต่ผลการเปรียบเทียบ ความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น พบว่า มีเพียงความเข้มแข็งทางใจด้านความสามารถทางสังคมที่กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.01$) ส่วนความเข้มแข็งทางใจใน ภาพรวมและในอีก 3 ด้าน คือ ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง, ความสามารถในการ แก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิต กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าปฏิเษรสมมติฐานข้อ 2 ระดับความเข้มแข็งทาง

ใจของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง สูงกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้รับโปรแกรม ซึ่งหมายถึงโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นยังไม่มีประสิทธิผลเพียงพอ จึงควรมีการพิจารณาจุดแข็งและจุดอ่อนในการพัฒนาโปรแกรมครั้งนี้ และนำไปต่อยอดการศึกษาวิจัยให้สามารถนำไปใช้เพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจแก่วัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างได้ และยังเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตต่อไป

2. อภิปรายผลการศึกษา

การอภิปรายผลได้นำเสนอในรูปแบบที่สอดคล้องกับผลสรุปการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ คือ

2.1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

2.1.1 การเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง

ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันกับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบต่อเด็กจากการหย่าร้างของบิดามารดาที่จะส่งผลให้เด็กมีปัญหาพัฒนาการ ปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาทางสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช ในด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคม ซึ่งผลกระทบจะรุนแรงในช่วงระยะเวลา 2 ปีแรกภายหลังการหย่าร้าง โดยมีผลต่อเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มากกว่าวัยอื่น ซึ่งมีทั้งการศึกษาของพิมพ์ชนก กลิ่นสุท ธิ (2554) ที่พบว่าวัยรุ่นจากครอบครัวแตกแยก จะมีอัตลักษณ์แห่งตน 5 ลักษณะ คือ 1) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง จะขาดความมั่นใจ ไม่กล้าคิด ลังเลในการตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและแสดงออก ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 2) ด้านการรู้จักตนเอง จะขาดความมั่นคง ไม่สามารถเข้าใจตนเอง สับสนต่อตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองชอบหรือถนัดสิ่งใด 3) ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ เมื่อโมโห ไม่พอใจจะแสดงอารมณ์ด้วยคำพูด ท่าทางที่ไม่เหมาะสม 4) ด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิต จะขาดการวางแผนหรือเป้าหมายในการเรียน อาชีพ และชีวิตขาดข้อมูลคำแนะนำ และผู้ให้คำปรึกษา 5) ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล จะมีการคบเพื่อนเฉพาะกลุ่ม ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เมื่อมีปัญหาจะไม่กล้าปรึกษากับคนในครอบครัว ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและผู้อื่น การศึกษาของ

Hetherington et al. (1992) ที่ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตระหว่างวัยรุ่นชายและหญิงที่พ่อแม่หย่าร้างกัน จะมีปัญหาสุขภาพจิตร้อยละ 20-35 ส่วนกลุ่มที่พ่อแม่ไม่ได้หย่าร้างกันจะมีปัญหาสุขภาพจิตเพียงร้อยละ 4 การศึกษาของ Ge et al. (2006) ที่ได้ศึกษาระยะยาวในกลุ่มวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นหญิงช่วงอายุ 15 ปีที่พ่อแม่หย่าร้างกัน จะส่งผลให้เกิดความเครียด กอดัน สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความสัมพันธ์ต่อครอบครัวลดลง ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น การศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2547) ที่ได้สำรวจในสถานศึกษา พบว่ากลุ่มนักเรียนที่พบว่ามีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีสาเหตุมาจากครอบครัวแตกแยกหย่าร้างถึงร้อยละ 14.40 และการศึกษาของ Hoffmann, J.P. (2006) พบว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัว พึ่งหย่าร้าง อยู่กับมารดาบิดาเพียงคนเดียว หรือมารดาบิดาบุญธรรม จะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อชุมชนมากกว่าวัยรุ่นในครอบครัวปกติ

ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน กับวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่มีความแตกต่างกันสะท้อนให้เห็นว่าการที่วัยรุ่นจะมีระดับความเข้มแข็งทางใจที่ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ หรือเท่ากับคนส่วนใหญ่ หรือมากกว่าคนส่วนใหญ่ ไม่ได้ขึ้นกับสถานะครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของปริยาพร จันทะกล (2552) ที่ศึกษาพบว่า ลักษณะทางจิตวิทยาของเด็กเช่นความฉลาดทางอารมณ์หรือความเข้มแข็งทางใจเป็น"ปฏิกริยาร่วม" ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและระดับเขาวนปัญญาซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างถ้าได้รับการอบรมเลี้ยงดูเหมาะสมร่วมกับได้รับการส่งเสริมทางการเรียนพัฒนาสติปัญญาเด็กก็จะมี ความเข้มแข็งทางใจในทุกหมวดลักษณะ ทั้งนี้จากการควบคุมตัวแปรด้านผลการเรียน รายได้ของครอบครัว และการศึกษาของผู้ปกครอง ทั้งในกลุ่มวัยรุ่นที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง เพื่อนำไปสู่การคัดเลือกให้ได้กลุ่มตัวอย่างไปทดลอง โปรแกรมให้มีความใกล้เคียงกันมากที่สุด ก็อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความเข้มแข็งทางใจของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลางเหมือนกันและไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ Kingsley (2010) ได้กล่าวว่าผลการเรียนจะสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ หากเด็กมีความสามารถและความสำเร็จในการเรียนรู้จะพัฒนาไปเป็นความเข้มแข็งทางใจได้ โดยเด็กที่มีผลการเรียนที่ต่างกันก็ จะมีการรับรู้ต่อความสามารถของตนที่ต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของอภิญา อิงอาจ และ ชลธร อริยปิณฑ์ (2552) พบว่านักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนที่ดีกว่า จะรับรู้ต่อความสามารถด้านการเรียน ความอดทน การแก้ไขปัญหา และการฟันฝ่าอุปสรรคได้ดีกว่า สอดคล้องกับ Werner E (1971) ได้กล่าวถึงว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนและบิดามารดาในระดับการศึกษาต่ำ จะเป็นครอบครัวที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อความเข้มแข็งทางใจในเด็ก เพราะระดับการศึกษาจะสัมพันธ์กับอาชีพและรายได้ พ่อแม่ที่มีการศึกษามากจะต้องประกอบอาชีพที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย จึงใช้เวลาทำมาหากินและเครียดกับการหารายได้ ไม่มีเวลาดูแลเด็ก เด็กจึงเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

พัฒนาการ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์และสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์ และคณะ (2554) ที่พบว่าวัยรุ่นที่ครอบครัวมีรายได้มากกว่า 10,000 บาท สามารถทำความเข้าใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ครอบครัวมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท ดังนั้นการควบคุมตัวแปรด้านผลการเรียน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนค่อนข้างใช้ได้จนถึงดีมาก ผู้ปกครองมีการศึกษาค่อนข้างดี และรายได้ของครอบครัว 10,000 บาทขึ้นไป จึงส่งผลให้ระดับความเข้มแข็งทางใจไม่ต่างกัน แม้จะมาจากครอบครัวที่มีสถานะต่างกัน อีกทั้งการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรด้านระยะเวลาในการเผชิญกับการหย่าร้างในครอบครัว เพราะผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเด็กจะมีมากในช่วงระยะเวลา 2 ปีแรก หลังจากนั้นเด็กจะเริ่มคลายความกลัวและวิตกกังวลและปรับตัวได้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2543 ; ภัศกร เลาสวัสดิ์กุล, 2550) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้ควบคุมตัวแปรเหล่านี้ จึงบอกไม่ได้ว่าเป็นกลุ่มที่อาจจะผ่านระยะเวลาเผชิญการหย่าร้างของครอบครัวมากกว่า 2 ปี และมีการปรับตัวมาระดับหนึ่งแล้ว

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของระวีวรรณ ธรณี และคณะ (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง จากการศึกษาสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง 30 คน ซึ่งสะท้อนมุมมองที่เปลี่ยนไปต่อการหย่าร้างของพ่อแม่ว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเชิงลบแต่เพียงอย่างเดียว ข้อค้นพบในผลกระทบต่อเชิงบวกคือ จะช่วยหล่อหลอมความเข้มแข็งและความแข็งแกร่งในชีวิต ไม่นำปมของครอบครัวมาเป็นปัญหาของตัวเอง เด็กเลือกที่จะเผชิญปัญหา และหาทางออกในรูปแบบทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เห็นคุณค่าในตัวเอง วางแผนและจัดการชีวิตของตนเอง สร้างพลังขับเคลื่อนในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่อเด็ก ตลอดจนช่วยให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ดังนั้นจึงไม่ควรไม่ควรใช้ภาพเหมารวมที่มีต่อเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างว่าเป็นเด็กมีปัญหา แต่ควรให้โอกาสเพื่อลดความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เขาอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

2.1.2 จุดแข็งและจุดอ่อนของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่พัฒนาขึ้น

โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างมีทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน ซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

จุดแข็งของโปรแกรม

1) โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนามาจากโปรแกรมที่กรมสุขภาพจิตใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นทั่วไป ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างมีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะในการสร้างคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวกตาม 4 องค์ประกอบ อันได้แก่ ความสามารถดูแลและควบคุมตัวเอง ความสามารถจัดการปัญหาได้ การมีสายสัมพันธ์ทางสังคม และการมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จตาม สอดคล้องกับแนวคิดของ ประเวศ ดันดีพิวัฒนสกุล (2551) ซึ่งกล่าวว่าความเข้มแข็งทางใจ คือความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต หากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลง ก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และยังเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอีกด้วย แบ่งได้ 4 องค์ประกอบคือ รู้ลึกคิดกับตัวเอง จัดการชีวิตได้ มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน มีจุดหมายในชีวิต ความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถของจิตใจที่ฝึกฝนและสร้างขึ้นได้ เด็กๆทุกคนควรจะได้รับโอกาสในการเรียนรู้เรื่องนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรัตน์ดี ศรี้อยแก้ว (2553) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3 ขอนแก่น พบว่าตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคของนักเรียนมี 5 ตัวแปร ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว เซาว์นอารมณ์ ความเชื่อภายในอำนาจตน การมองโลกในแง่ดี และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะเกี่ยวกับความสามารถดูแลและควบคุมตัวเอง ความสามารถจัดการปัญหาได้ การมีสายสัมพันธ์ทางสังคม และการมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จตาม จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ อุมารณ์ ภัทรวานิชย์ และเรวดี สุวรรณพเก้า (2556) ได้ประเมินสื่อเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิต ที่นำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนในจังหวัดระยอง กรุงเทพมหานครและนครสวรรค์ ด้วยการให้คู่มือทัศนแล้วอภิปรายร่วมกัน พบว่ามี 10 ตอน จาก 16 ตอนที่ส่งผลดีต่อการเพิ่มความสามารถด้านต่างๆของความเข้มแข็งทางใจ และการได้รับชมสื่อของนักเรียนมากกว่า 6 ตอนขึ้นไปส่งผลต่อการพัฒนาตนเองตาม 4 องค์ประกอบของเข้มแข็งทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งการได้รับชมสื่อเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ มีผลต่อพฤติกรรมความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มนักเรียนมัธยมต้นมากกว่ามัธยมปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีณยา ปานปิ่น (2555) ที่ศึกษาการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดัดแปลงจากคู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษาของกรมสุขภาพจิต พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีทั้งการอภิปราย วิเคราะห์กรณีศึกษา บทบาทสมมติ และฝึกปฏิบัติ เนื้อหาครอบคลุมตามการพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงตาม 4 องค์ประกอบ อันได้แก่ ความสามารถดูแลและควบคุมตัวเอง ความสามารถจัดการปัญหาได้ การมีสายสัมพันธ์ทางสังคม และการมีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ อีกทั้งในด้านเนื้อหาและกิจกรรมมีการออกแบบสถานการณ์ประสบการณ์การหย่าร้างในครอบครัวมาเป็นประเด็นให้วัยรุ่นได้ร่วมกันสะท้อนความคิด ฝึกการคิดรวบยอด และฝึกประยุกต์แนวคิด ซึ่งจะทำให้เด็กได้เรียนรู้เชิงประสบการณ์ผ่านกระบวนการกลุ่ม เป็นการออกแบบกิจกรรมที่เฉพาะสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง สอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับแก่นนำเด็กและเยาวชนตำบลหลวงใต้ พบว่าการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านประสบการณ์ การสะท้อนความคิดเห็นและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอดเชิงบวก การลองผิดลองถูกในแต่ละสถานการณ์ และประยุกต์การเรียนรู้ แก้ปัญหาจากกิจกรรม การเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวส่งผลให้เด็กและเยาวชนเชื่อมโยงทักษะชีวิตที่สามารถพัฒนาตนเองกับชีวิตจริงอย่างมีคุณค่าในระดับมากที่สุด (อนงรัตน์ รินแสงปีน, 2558)

จุดอ่อนของโปรแกรม

1) เนื้อหาและกิจกรรมมีการออกแบบโดยดัดแปลงและประยุกต์จากคู่มือการจัดกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคู่มือสำหรับพัฒนาในวัยรุ่นทั่วไป แม้จะมีการเพิ่มเติมสถานการณ์การหย่าร้างในครอบครัวมาเป็นประเด็นให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ แต่มีกำหนดไว้เพียง 3 แผนกิจกรรมจาก 9 แผนกิจกรรม อาจไม่เพียงพอ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ส่วนการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ในด้านความเหมาะสมและความสอดคล้องของโปรแกรมและแผนกิจกรรม กำหนดเพียงผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพจิต แต่ไม่มีผู้เชี่ยวชาญในด้านการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งอาจส่งผลต่อการตรวจสอบเรื่องการออกแบบกลุ่มและออกแบบงานที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายวัยรุ่นตอนต้น

2) กระบวนการจัดกิจกรรม มีการกำหนดระยะเวลาในการให้โปรแกรมที่สั้นและไม่ได้ดำเนินการแบบต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมครั้งเดียว 2 วันติดต่อกัน อาจไม่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ ในด้านวิทยากรแม้จะมีการประชุมซักซ้อมและเตรียมความพร้อมตลอดจนเลือกวิทยากรที่มีความรู้และทักษะในการสอนเกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจมาก่อน แต่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติและสะท้อนการสอนแก่วิทยากร ทำให้เมื่อสอนจริงอาจมีความไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ของเนื้อหา ส่วนใน

ด้านวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าร่วมกิจกรรม การควบคุมตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าการกระจายของตัวแปรด้านอายุและระดับชั้น ยังไม่ดัดนัก โดยพบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมมาก ส่วนด้านอายุกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

3) กระบวนการวัดผล มีการประเมินความเข้มแข็งทางใจก่อนข้างที่ โดยมี การวัด 3 ครั้งในระยะเวลา 6 เดือน อาจส่งผลให้วัยรุ่นกลุ่มเป้าหมายจำแบบประเมินได้

2.2 การทดสอบโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

จากการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 พบว่ายอมรับสมมติฐานที่ว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่เป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน โดยความเข้มแข็งทางใจในด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง , ความสามารถด้านสังคม , ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการตั้งจุดหมายในชีวิตด้าน และในภาพรวมของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าการควบคุมตัวแปรด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียน รายได้ของผู้ปกครอง และการศึกษาของผู้ปกครอง ให้มีความใกล้เคียงกัน มีผลต่อความไม่แตกต่างกันของระดับความเข้มแข็งทางใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Grothberg (1997) พบว่าหลังเผชิญสถานการณ์วิกฤติ เด็กแต่ละวัยจะมีการปรับตัวได้ดีมากขึ้นแตกต่างกันไป โดยเด็กเล็กต้องอาศัยการดูแลจากพ่อแม่มากกว่า ส่วนเด็กโตจะเรียนรู้และปรับตัวกับสถานการณ์วิกฤติได้ดีกว่า และวัยรุ่นที่อายุ 15 ปีขึ้นไปจะมีความเข้มแข็งในการมองโลกและสามารถดึงแหล่งประโยชน์ต่างๆมาใช้ในการแก้ปัญหาได้มากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี (ชิธาร์ตันหวังสวัสดิ์ และคณะ, 2554) และเพศที่ต่างกันความเข้มแข็งทางใจจะต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ที่ศึกษาพบว่านักกีฬาชายและหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน ทั้งนี้เพศหญิงจะเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ เช่น การหย่าร้าง ปัญหาภายในบ้าน สัมพันธภาพที่ขัดแย้งมากกว่าเพศชาย (Kendler et al., 2001)

จากการทดสอบสมมติฐานข้อ 2 พบว่าปฏิเสธสมมติฐาน เนื่องจากระดับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างกลุ่ม ทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างที่พัฒนาขึ้น ยังไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจสำหรับ

วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัญญา บัวประเสริฐ (2556) พบว่าการใส่โปรแกรมในรูปแบบให้ข้อเสนอแนะหรือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เน้นพัฒนาผู้เรียนในระดับความคิดความเข้าใจเท่านั้นซึ่งอาจทำให้พฤติกรรมที่ได้จากผลการวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยาเช่นความฉลาดทางอารมณ์หรือความเข้มแข็งทางใจไม่ได้รับการพัฒนาขึ้นเท่าที่ควรนัก อธิบายได้ว่า

1) ระดับความเข้มแข็งทางใจในองค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคมของกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความสนใจต่อชั่วโมงการเรียนรู้ในหน่วยที่ 3 มีสายสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าหน่วยอื่น หากพิจารณาในแง่กิจกรรมที่ต่างจากหน่วยอื่น คือ การให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและพ่อแม่ผู้ปกครองผ่านประสบการณ์ตรงด้วยการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ความขัดแย้งคิดเห็นต่าง และจากสถานการณ์ที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสังเกตว่านักเรียนมีความรู้สึกร่วมมาก อีกทั้งผู้ที่เป็นวิทยากรกระบวนการในหน่วยนี้ มีทักษะในการนำกลุ่มที่แตกต่างจากวิทยากรในหน่วยอื่น โดยเฉพาะการเชื่อมโยงข้อสรุปจากการอภิปรายสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษาของทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ และคณะ (2556) พบว่ารูปแบบการพัฒนาตามแนวคิดจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียด ผู้ที่จะนำรูปแบบนี้ไปใช้ควรเป็นผู้มีความรู้เฉพาะ มีการศึกษาวิธีการฝึกโดยละเอียด และควรได้รับการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในการช่วยเหลือนิเทศ ที่สำคัญต้องเป็นผู้เข้าใจพัฒนาการวัยรุ่น และมีทักษะการนำกลุ่ม

2) การควบคุมตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแม้จะกำหนดให้อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมมาก และเมื่อพิจารณาด้านอายุจะเห็นว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งปัจจัยความแตกต่างด้านระดับการศึกษาและอายุ อาจทำให้แม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ ก็ยังไม่สามารถเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจให้แตกต่างจากกลุ่มควบคุมได้ เนื่องจากบุคคลที่ได้เรียนรู้ในระดับชั้นที่สูงขึ้น จะเกิดการรับรู้ในความสามารถและความสำเร็จของตนดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อภิญญา อิงอาจ และชลธร อริยปิณฑ (2552) พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความเข้มแข็งทางใจของแต่ละคนจะเกี่ยวข้องกับอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจ (Kingsley,2010) และวัยรุ่นที่อายุ 15 ปีขึ้นไป

มีความเข้มแข็งในการมองโลกและสามารถดึงแหล่งประโยชน์ต่างๆมาใช้ในการแก้ปัญหาได้มากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี (ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์ และคณะ, 2554)

3) ระยะเวลาในการให้โปรแกรมที่สั้นและไม่ได้ดำเนินการแบบต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมครั้งเดียว 2 วันติดต่อกัน จึงไม่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้างที่เป็นกลุ่มทดลองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของนพภัสสร วิเศษ และคณะ (2557) ที่พบว่า ผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แม้จะใช้ระยะเวลาเข้าโปรแกรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ แต่เมื่อวัดผลหลังเข้าร่วม 1 เดือน และ 3 เดือน ระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และข้อเสนอแนะคือควรเพิ่มระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม และทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ และคณะ (2556) ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น พบว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาที่ใช้เวลาฝึกนาน 4-9 สัปดาห์ จำนวนครั้งในการฝึกอยู่ระหว่าง 1-12 ครั้ง จะส่งผลลัพธ์ที่สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวต่อความเครียดในวัยรุ่นได้

4) การเลือกนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นครอบครัวที่มีลักษณะมีการศึกษาค่อนข้างดีและฐานะปานกลางขึ้นไป ส่วนนักเรียนเองก็เป็นกลุ่มที่มีผลการเรียนพอใช้ถึงดีมาก ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยเหล่านี้ ล้วนส่งผลให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับที่ดี (Kingsley, 2010 ; อภิญา อิงอาจ และชลธร อริยปิดิพันธ์, 2552 ; Werner E., 1971 ; ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์ และคณะ, 2554) การเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีระดับความเข้มแข็งทางใจที่อยู่ในระดับปานกลางเท่ากับคนทั่วไปมาพัฒนา อาจไม่สามารถเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวกที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ได้อยู่แล้วให้สูงขึ้นไปอีก หากไม่ได้พัฒนาในส่วนปัจจัยภายนอกด้านครอบครัวและชุมชน สอดคล้องกับ Pedro-Carroll, J.L. (2005) กล่าวว่า การจัดโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจแก่เด็กภายหลังการหย่าร้างควรจะใช้วิธีการช่วยเหลือประคับประคองในลักษณะจัดกิจกรรมพัฒนาแก่เด็กและพ่อแม่ไปพร้อมๆกัน และ Kingsley (2010) กล่าวว่า สิ่งสนับสนุนความเข้มแข็งทางใจของเด็กที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้าง คือความมั่นใจและศรัทธาของผู้ใหญ่ในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ซึ่งสามารถทำได้ในลักษณะการสร้างระบบให้การปรึกษาหรือระบบช่วยเหลือในโรงเรียนและชุมชน (Kelly and Emery, 2003 ; Jen and Rebecca, 2005)

5) ในการประเมินความเข้มแข็งทางใจ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างจะได้ทำแบบประเมินชุดเดียวกันทั้งหมด 3 ครั้งในระยะเวลา 6 เดือน โดยครั้งแรกประเมิน

เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจระหว่างนักเรียนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 2 ในเดือนที่ 5 ประเมินก่อนการทดลองโปรแกรม และครั้งที่ 3 ในเดือนที่ 6 ประเมินหลังการทดลองโปรแกรม และเมื่อวัดผลในครั้งสุดท้ายหลังการทดลองโปรแกรม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองโปรแกรม (วัดห่างกันในระยะ 1 เดือน) การที่นักเรียนจำแบบประเมินได้เพราะมีการวัดบ่อย ตลอดจนแบบประเมินมีจำนวนข้อคำถามที่มากถึง 48 ข้อ อาจทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อและเหนื่อยล้าจึงไม่ได้ตั้งใจเอาใจใส่ในการตอบแบบประเมินเท่าที่ควร ซึ่งส่งผลต่อความน่าเชื่อถือของข้อมูล ทั้งนี้ระดับความเข้มแข็งทางใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต การที่ระยะเก็บข้อมูลก่อนการทดลองถึง 1 เดือน นักเรียนอาจได้รับกิจกรรมอื่นของโรงเรียนที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ จนเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสามารถทำคะแนนได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และบ่งบอกได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นก็ยังไม่สามารถเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจได้

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

3.1.1 ในขั้นตอนการสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ควรมีการศึกษาความต้องการในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจในนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพราะจะได้จัดโปรแกรมหรือกิจกรรมที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์กับกลุ่มนี้จริงๆ

3.1.2 ในขั้นตอนการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจระหว่างวัยรุ่นที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน กับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง การเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบควบคุมตัวแปรด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียน การศึกษาของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว อาจทำให้ไม่ได้ผลการวัดที่บอกถึงความแตกต่างของความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มได้ ดังนั้นหากมีการศึกษาเปรียบเทียบภายใต้ตัวแปรที่เกี่ยวข้องทั้งหมด จะเป็นประโยชน์ต่อการนำผลลัพธ์มาสร้างโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้างมากกว่านี้ และเมื่อถึงขั้นตอนการนำไปทดลองใช้โปรแกรมที่สร้างขึ้น จึงค่อยมาควบคุมตัวแปรเพื่อให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายกันมากที่สุด

3.1.3 ในขั้นตอนการทดสอบโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ควร มีการควบคุมตัวแปรด้านระดับการศึกษาและอายุให้มีจำนวนที่ใกล้เคียงกันมากกว่านี้ เพราะความ เข้มแข็งทางใจมีการเปลี่ยนแปลงตามวัยและระดับการศึกษาที่เพิ่มขึ้น

3.1.4 ก่อนใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิต ควรมีการหา ค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกก่อนใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3.1.5 การประเมินเพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจ ควรมีการชี้แจงให้นักเรียนที่ เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญในการทำแบบประเมิน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ จริงๆ ตลอดจนควรมีการวัดในระยะ 4 สัปดาห์หลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบจากก่อนได้รับ โปรแกรม (4 สัปดาห์) และหลังได้รับโปรแกรมใหม่ๆ (ระยะ 1 สัปดาห์) จะทำให้สามารถวิเคราะห์ ได้มากกว่านี้ว่าควรจะมีการปรับปรุงโปรแกรมในด้านใดบ้าง

3.1.6 ควรมีการเตรียมความพร้อมวิทยากรกระบวนการ ซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มให้มีความ เข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นและมีศักยภาพในการนำกลุ่มตั้งแต่การควบคุมเวลา การสร้าง ความรู้สึกและประสบการณ์ , การจัดระบบความคิด สะท้อน อภิปราย การคิดรวบยอด และ ประยุกต์แนวคิด ถึงจะปรับการรับรู้และพฤติกรรมได้ระดับหนึ่ง อาจมีการฝึกปฏิบัติตามกิจกรรม ในแต่ละโปรแกรมจนเกิดความชำนาญ และเข้าใจกระบวนการอย่างแท้จริง เพื่อให้มั่นใจว่าผู้นำ กลุ่มมีความสามารถและศักยภาพเพียงพอและใกล้เคียงกัน

3.1.7 ควรกำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมตาม โปรแกรมให้มีความต่อเนื่อง โดยอาจแบ่งจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 แผนการเรียนรู้ และต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4-5 สัปดาห์ จึงจะ สามารถปรับการรับรู้และพฤติกรรมได้

3.1.8 ควรให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีการประเมินผลการเรียนรู้ ในแต่ละ แผนการเรียนรู้ เพื่อจะได้นำโปรแกรมมาปรับปรุงให้เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นทั่วไปและ วัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ด้วยตัวแปรที่ครอบคลุม ตลอดจนความต้องการในการพัฒนาด้านความ เข้มแข็งทางใจ ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร หากแตกต่างจะเนื่องมาจากปัจจัยใด เพื่อ ประโยชน์ในการนำข้อมูลไปใช้ออกแบบกิจกรรมพัฒนาที่เหมาะสม และไม่กระทบกับความรู้สึก ของเด็กว่าเป็นกลุ่มที่มีปัญหา หรือกลุ่มที่ถูกตีตราว่าแปลกแตกต่างออกไปจากคนทั่วไป

3.2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นใน ครอบครัวหย่าร้างทั้งปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง โดยครอบคลุมทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและ

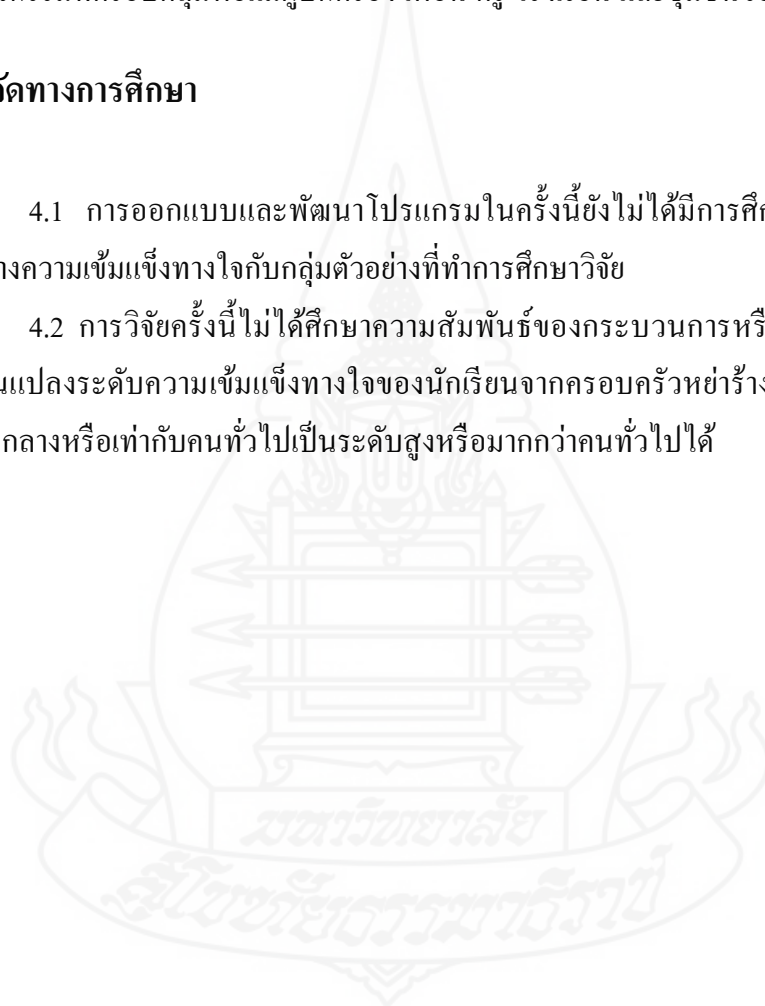
ปัจจัยภายนอก เพื่อจะได้นำข้อมูลมาใช้ในการออกแบบการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้เหมาะสม ทั้งในกลุ่มที่มีแนวโน้มปรับตัวได้หรือกลุ่มปกติและกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้หรือกลุ่มเสี่ยง

3.2.3 นำผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นใน ครอบครัวหย่าร้างไปปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ในอันจะส่งผลต่อการเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งอาจใช้ ในรูปแบบอื่นๆร่วมด้วย เช่น การให้การปรึกษา การใช้แนวคิดศาสนา การใช้แนวคิดทางสังคม โดย ควรเป็นกิจกรรมที่ครอบคลุมพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อน ครู โรงเรียน และชุมชนของวัยรุ่นด้วย

4. ข้อจำกัดทางการศึกษา

4.1 การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ยังไม่ได้มีการศึกษาปัจจัยที่จะส่งผล ต่อการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาวิจัย

4.2 การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของกระบวนการหรือกิจกรรมที่มีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างให้สามารถเพิ่มจาก ระดับปานกลางหรือเท่ากับคนทั่วไปเป็นระดับสูงหรือมากกว่าคนทั่วไปได้



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). วงศ์กมล โปรดักชั่น.
- _____. (2547). *การสำรวจสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นในสถานศึกษา* กรุงเทพมหานคร: สยามอินส์เทอร์เน็ทก่อตั้ง.
- _____. (2553). *คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). บีคอนด์พับลิชชิ่ง.
- _____. (2555). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจในวัยรุ่น*. (พิมพ์ครั้งที่ 9): โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- _____. (2556). *แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience scale RS-48, 13-18 ปี)*. [แบบประเมิน]. ม.ป.ท.
- กุดกานต์ อภิวัฒน์ลังการ. (2551). *การทบทวนโปรแกรมป้องกันหรือแทรกแซงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของเยาวชน*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จิรัฐกร ณัฐรังสี. (2550). *การพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต)* มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณัฐนารี เอมยงค์. (2544). *การประยุกต์ใช้ Two-component survival กับลักษณะการแต่งงาน-การหย่าร้าง ของประชากรบางส่วนในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม
- เฉลิมศรี ราชนาจันทร์ และศรีวรรณ มีคุณ . (2552). *ปรากฏการณ์ชีวิตของเยาวชนผู้เสพยาบ้า*. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*, 6(1),81-87.
- ชญญา บัวประเสริฐ. (2556). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ* โรงเรียนมัธยมสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ชาย โพธิสิตา และสุชาดา ทวีสิทธิ์. (2552). *ครอบครัวไทยในสถานการณ์เปลี่ยนผ่านทางสังคมและประชากร*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- ดุลยา จิตตะยโสธร. (2552). *รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู แนวคิดของ Diana Baumrind Diana Baumrind's Parenting Styles*. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29 (4), 173-187.

- ทรงศิริ เหล่าทรัพย์เจริญ, โสภณ แสงอ่อน และพัชรินทร์ นินทจันทร์.(2556).การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น .*รามาศิบัติพยาบาลสาร*, 19(1) , 31-47.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). *อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ RQ - Resilience Quotient* . สืบค้นจาก <http://www.happyhomeclinic.com/academy/a21-RQ.pdf>
- ชัยญารัตน์ แสงสว่าง. (2545) . *การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวด้านครอบครัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวผสม* . (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) . มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , กรุงเทพมหานคร.
- ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์ , มณีรัตน์ ภากรูป และ นุจรี ไชยมงคล. (2554) .ความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นในเขต 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย . *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 3(1). สืบค้นจาก <http://journal.pnu.ac.th/ojs/index.php/pnujr/article/view/67>
- ชรินทร์ กองสุข และคณะ.(2551). *ความชุกของโรคซึมเศร้าในคนไทย: การสำรวจระดับชาติปี 2551*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นพภัศสร วิเศษ , วิภา เพ็งเสงี่ยม และสิริกร สุรวิชญ์ฐษา. (2557). ผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น . *วารสารการพยาบาลและการศึกษา* .7 (4) , 104-118.
- นันท์กา ทวีชาชาติ. (2548) . *ระดับวิตถาทางสุขภาพจิตและจิตเวช* . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2550) . *จิตวิทยาชีวิตครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: 108 สูดยอดไอเดีย.
- นิกร เปลี่ยววิญญา (2550). *การประเมินโครงการอบรมเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เบญจพร ปัญญาขค์. (2541) . *ครอบครัวหย่าร้าง*. *วารสารศูนย์สุขภาพจิต* ,2 (ม.ค.-ธ.ค.), 37-42.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล.(2551). *คู่มือการใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 1*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- ปรียาพร จันทะกล. (2552) . *ปฏิกริยาร่วมระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและระดับเขาวนัปัญหาต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาลำปางเขต 1* (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) . มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์, ธรนินทร์ กองสุข, สุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล, พันธุ์ภา กิตติรัตนไพบูลย์ และอัจฉรา จรัสสิงห์. (2557). ความชุกของโรคจิตเวชในประเทศไทยการสำรวจรับชาติ ปี 2546. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 12(3), 177-188.
- พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโท. (2554). *การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- พูนสุข ช่วยทอง. (2548). *ครอบครัวและคุณภาพเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิบูลย์การปก.
- ภัสสร เลาสวัสดิ์กุล. (2550). *ศึกษาความกลัวของนักเรียนที่มีต่อการหย่าร้างและการสมรสใหม่ ของครอบครัว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- มลวิภา เหมือนพรหม. (2554). *โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย* (รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ระวีวรรณ ธรณี, รุ่งนภา เทพภาพ, และอำไพ หมั่นสิทธิ์. (2541). *ผลวัดการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, กรุงเทพมหานคร.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- รุจา ภูไพบูลย์. (2547). *การสร้างเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วม*. กรุงเทพมหานคร: โนเบิล.
- วรรณภา คำณวนานิช. (2555). ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น. *วารสารโรงพยาบาลพิจิตร*, 28(1), 50-61.
- วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ศรัณยา ปานปิ่น (2555). *การใช้โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

- ศิริวรรณ กำแพงพันธ์, ฐิติวี แก้วพระสวรรค์ และ สุพน อภินันทเวช.(2554). ปัจจัยทางจิตสังคมกับการตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลศิริราช. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(3), 255-265.
- ศุภรา เขาวนัปรีชา .(2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 53(3), 309-322.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงกญา โคนนารา. (2552). ความสามารถในการยืนหยัด เผชิญวิกฤติ : การทบทวนบทความวิชาการ (Resilience : A Review Literature). *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 32(1), 90-101.
- สมพร อินทร์แก้ว, เขาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, ศรีวิภา เนียมสะอาด และสายศิริ คำนวณณะ .(2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient* . กรุงเทพมหานคร : ดีน่าคู.
- สมพร อินทร์แก้ว, อมรากุล อินโชนานนท์, วิไล เสรีสิทธิพิทักษ์, เขาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, และกาญจนา วณิชรมณีย์.(2549). *การเสริมสร้างความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤติสุขภาพจิต*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิต, กรุงเทพมหานคร, โรงแรมปรี๊นท์พาลेข.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2543) . *การหย่าร้างและผลกระทบต่อเด็กในโรคทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556) . *การจดทะเบียนสมรส/การจดทะเบียนหย่า*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries02.html>
- สุพร อภินันทเวช, วัจฉินันท์ โรหิตสุข, มะลิรัมย์ หัสตินรัตน์, ชาญวิทย์ พรนภดล, ปรรธนา สถิตย์วิภาวี. (2555). ผลของการประเมินหลักสูตรการพัฒนาความฉลาด 4 ด้านของวัยรุ่นไทย. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 42(1), 89-102.
- สุพัตรา สุภาพ. (2545) . *ปัญหาสังคม* . (พิมพ์ครั้งที่ 18) . กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาวดี นวลมณี .(2553) .*The study of resilience in Thai children: The development of resilience scale in Thai children*. เอกสารประกอบการประชุมชี้แจงการใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ,กรุงเทพมหานคร, กระทรวงสาธารณสุข.
- สุรัตน์วีดี สร้อยแก้ว. (2553). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 3 (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต)* .มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.

- อนงรัตน์ รินแสงปิ่น. (2558). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับแกนนำเด็กและเยาวชนตำบลหลวงใต้. *วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 5(2), 1-24.
- อภิญา อิงอาจ และ ชลธร อริยปิณฑ์ .(2552) . การรับรู้ความสามารถด้านการเรียนและความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยกรุงเทพ. สืบค้นจาก http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/epaper/special_may2010/pdf/Page_30.pdf
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544) . จิตวิทยาบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว . (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : ชันต์การพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545) . จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส . กรุงเทพมหานคร : ชันต์การพิมพ์.
- อุมาภรณ์ ภัทรวานิชย์ และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2556). การประเมินสื่อเพื่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น: กรณีศึกษาโรงเรียนในกรุงเทพมหานครและนครสวรรค์. นครปฐม : อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อุมาภรณ์ ภัทรวานิชย์ และเรวดี สุวรรณพเก้า. (2556). การประเมินสื่อเพื่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น: กรณีศึกษาโรงเรียนในจังหวัดระยอง. นครปฐม : อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อุษา พิงษ์ธรรม และคณะ. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา*. ม.ป.ท..
- Ahern.N.R. (2006). Adolescent resilience : An evolution concept analysis. *Journal of Pediatric of Nursing*, 21(3), 175-185.
- Bernard,B. (1996). Resilience research :A foundation for youth development .*New designs for youth development*, 12 (3), 4-10.
- Berns, R.M.(2004) .*Child,Family,School,Community:Socialization and support* .Australia : Thomson Learning.
- Bonanna,GA.(2004). Loss, trauma,& human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American psychologist*, 59,20-28.
- Catherine Health.(2012). *Family law & divorce in Russia Russian and international family law specialist*. Retrieved September 12, 2015, from <http://divorceinrussia.com/russian-divorce-statistics/>.

- Darlene Kordich Hall. (2010). *Compendium of Selected Resilience and Related Measures for Children and Youth*. Retrieved from <http://www.reachinginreachingout.com/documents/appendix-annotatedcompendiumofresiliencemeasures-nov17-10copyright.pdf>.
- Divorcescience. (2015). *World Divorce Statistics– Comparisons Among Countries*. Retrieved from <https://divorcescience.org/for-students/world-divorce-statistics-comparisons-among-countries/>.
- Dyer, J.G. and McGuinness, T.M. (2008). Resilience: Analysis of the Concept. *Curropin Psychiatry*, 21(4), 338-344.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promotion resilience in child : strengthening the human spirit. The Netherlands* : Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. (1997). *The International Resilience Research Project*. Retrieved from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html>.
- Hetherington et al . (1992). Coping with marital transitions: A family systems perspective. *Monographs of the Society for Child Development*, 57(227), 2–3.
- Hoffmann, J.P. (2006). Family structure Community context and Adolescent problem behaviors. *Journal of Youth and Adolescent*, 35, 867–880.
- Hoffmann, J.P and Johnson RA. (1998). A national portrait of family structure and adolescent drug use. *Journal of Marriage and Family*, 60, 633–645.
- Hughes, R and Scherer, J. (2002) .*The effect of divorce on children*. Retrieved from <http://www.ceinfo.unh.edu/family/document/divorce.pdf.2002>.
- Jason D. Boardman, Casey L. Blalock and Tanya M.M. (2007) . Sex Differences in the Heritability of Resilience. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/EB7957283CE66C7C045A8ADCB469E5F2/S1832427400008707a.pdf/div-class-title-sex-differences-in-the-heritability-of-resilience-div.pdf>.
- Jen De Chen and Rebecca A. George. (2005). Cultivating Resilience in Children from Divorce Families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Family*, 13(4), 452-455.

- Kelly, J.B. and Emery, R.E. (2003) . Children's adjustment following divorce : Risk and Resilience perspectives. *Family Relations : Interdisciplinary Journal of applied family studies*, 52,352-362.
- Kendler K.S.,Thornton L.M. and Prescott.C. (2001). Gender differences in the rates of exposure to stressful life events and sensitivity to their depressogenic effects. *American Journal of Psychiatry*, 158, 587-593.
- Kingsley Hurlington.(2010).What work? Research into Practice/Bolstering Resilience in Students:Teachers as Protective factors/The Literacy and Numeracy Secretariat. Retrieved from <https://www.Edu.gov.on.ca/eng/literacynumeracy/inspire/ research/ whatworks.html>.
- Kirby Jacqueline J. (2002) .*Teens and Divorce What hurts and What help*. Retrieved from <http://www.hec.ohio-stste.edu/family>.
- Masten,A.S. (2007). Resilience in developing systems :progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*,19,921-930.
- McLanahan S.(1999). *Father absence and the welfare of children*. In: Hetherington EM, editor. *Coping with divorce, single parenting, and remarriage*. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates; Mahwah.
- Michael Rutter. (1987) . Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*,57(3),316-331.
- Norman Garnezy. (1973) . Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. *Research in the Schizophrenic Disorders*,11,69-112.
- OJJDP (1999). OJJDP research: Making a difference for juveniles. Retrieved from <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/177602.pdf>
- Pedro-Carroll, J.L. (2005) . Fostering Resilience in the Aftermath of Divorce : The Role of Evidence-based Programs for Children . *Family Court Review*, 45 , 52-64.
- Silberg.J et al. (1999). The influence of genetic factors and life stress on depression among adolescent girl. *Archive of General Psychiatry*, 56, 225-232.
- Werner Emmy E .(1971). *The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten* .Honolulu : University of Hawaii Press.

Xiaoja Ge, Misaki N Natsuaki and Rand D Conger. (2006). Trajectories of depressive symptoms and stressful life events among male and female adolescents in divorced and nondivorced families . *Development and Psychopathology* , 18(1),253-273.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร



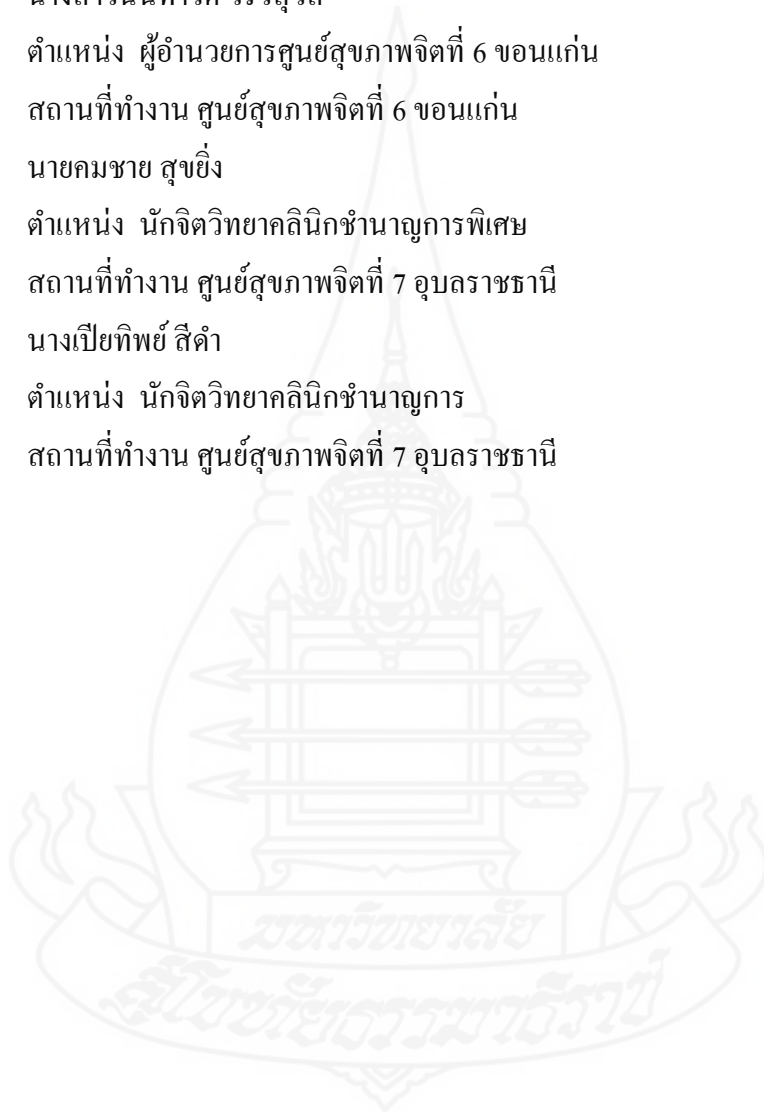
ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญและแบบประเมิน

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามของผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษา และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง มีรายนามดังต่อไปนี้

1. นางสาวนันทาวดี วรรณวิสุทธิ์
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 ขอนแก่น
สถานที่ทำงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 ขอนแก่น
2. นายคมชาย สุขยิ่ง
ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 อุบลราชธานี
3. นางเป็ยทิพย์ สีดำ
ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
สถานที่ทำงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 อุบลราชธานี



แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมและแผนกิจกรรม
โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ

เหมาะสมมากที่สุด	5 คะแนน
เหมาะสมมาก	4 คะแนน
เหมาะสมปานกลาง	3 คะแนน
เหมาะสมน้อย	2 คะแนน
เหมาะสมน้อยที่สุด	1 คะแนน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. โปรแกรมสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้					
2. โปรแกรมเป็นประโยชน์ต่อผู้ร่วมกิจกรรม					
3. หัวข้อเรื่องครบถ้วนครอบคลุมโปรแกรม					
4. วัตถุประสงค์ชัดเจน ครอบคลุมหัวข้อเรื่อง					
5. เนื้อหาแผนกิจกรรมครบถ้วนครอบคลุมวัตถุประสงค์					
6. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม					
7. กิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม					
8. สื่อการเรียนรู้เหมาะสม ครอบคลุมเนื้อหา					
9. ระยะเวลาการจัดกิจกรรมเหมาะสม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

()

ตำแหน่ง.....

**แบบประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆของโปรแกรมและแผนกิจกรรม
โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง**

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			เหตุผล/ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
1.หัวข้อเรื่องสอดคล้องกับโปรแกรมการเรียนรู้				
2.วัตถุประสงค์สอดคล้องกับหัวข้อแผนกิจกรรม				
3.เนื้อหาแผนกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์				
4.สื่อการเรียนรู้สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรม				
5.ระยะเวลาสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

()

ตำแหน่ง.....

แบบสำรวจสถานะนักเรียน

ชื่อ-นามสกุล.....ระดับชั้นเรียน.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ (1) ชาย (2) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา เกรดเฉลี่ยเท่ากับ.....
4. ที่อยู่ปัจจุบัน.....
5. สถานภาพของบิดามารดา
 - (1) อยู่ด้วยกัน
 - (2) แยกกันอยู่เนื่องจากไปทำงานที่อื่น (3) แยกกันอยู่เนื่องจากเลิกกันหรือหย่าร้าง
 - (4) บิดาหรือมารดาเสียชีวิต (5) บิดาและมารดาเสียชีวิตทั้งคู่
6. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับ
 - (1) บิดาและมารดา (2) บิดาคนเดียว
 - (3) มารดาคนเดียว (4) ญาติผู้ใหญ่
 - (5) อื่นๆ ระบุ.....
7. ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียน
 - (1) ไม่ได้เรียน (2) ประถมศึกษา
 - (3) มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา (4) ปริญญาตรีขึ้นไป
8. รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
 - (1) น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน (2) มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน

ภาคผนวก ข

โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในครอบครัวหย่าร้าง



หน่วยที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ความร่วมมือ และแรงจูงใจ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและรู้จักกัน
2. เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมทำกิจกรรมสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

สาระสำคัญ

บรรยากาศที่ดีและเป็นกันเอง การทำความรู้จัก สนิทสนมต่อกัน จะเป็นการนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปด้วยกัน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (20 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว ให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลม แนะนำตัวและบอกคติประจำใจของตนเองพร้อมทำท่าประกอบ 2.ผู้นำกลุ่มใช้คำสั่งตามใบกิจกรรมที่ 1 และพาร้องเพลงยินดีที่ได้พบกัน พร้อมทั้งทำท่าประกอบ ให้ทุกคนร้องเพลงและทำตาม 4.ให้สมาชิกแต่ละคนหยิบบัตรคำในกล่องที่วางอยู่กลางวง คนละ 1 แผ่น 5.ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำกิจกรรม คือให้หาข้อความที่คู่กันกับข้อความที่ตนเองจับได้ โดยเมื่อพบคู่แล้ว ให้นำลง 6.ให้สมาชิกแต่ละคู่สลับกันสมมติบทบาทว่ากำลังเป็นนักข่าวที่สัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวของซูเปอร์สตาร์ โดยมีกติกาว่าให้ตอบตามความเป็นจริง แล้วบันทึกในแบบสัมภาษณ์ 7.ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คู่ เกี่ยวกับรายละเอียดที่สัมภาษณ์กัน	-ใบกิจกรรมที่ 1 -ใบกิจกรรมที่ 2 (บัตรคำ) -ใบกิจกรรมที่ 3

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด สะท้อน/ อภิปราย (10 นาที) ความคิดรวบยอด (10 นาที)	8.ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม โดยใช้เพลง พายเรือ 9.ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงประโยชน์ที่ได้รับจาก กิจกรรมยินดีที่ได้พบกัน 10.สุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่ม นำเสนอและให้กลุ่มที่มี ความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	-ใบกิจกรรมที่ 4 -ใบกิจกรรมที่ 5
ประยุกต์แนวคิด (10 นาที)	11.ผู้นำกลุ่มสรุปข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยและเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 12.ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกแต่ละคน และให้เขียนวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่น่าประทับใจ กับผู้อื่น 13.ให้สมาชิกทุกคนนำไปสัมภาษณ์และกระดาษรูป หัวใจ ไปติดบอร์ด	-ใบความรู้ -กระดาษรูป หัวใจ -ปากกา -บอร์ด 2 แผ่น -เทปขาว

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน

คำสั่ง ให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลมสองวง จัดเป็นนอกและวงใน โดยทั้งสองวงมีสมาชิกเท่ากัน สมาชิกวงในให้หันหน้าเข้าหาสมาชิกวงนอก ร้องเพลงพร้อมทำท่าประกอบ เมื่อจบเพลงให้คนที่คู่กันพูดคุยทักทายกัน หลังจากนั้นขยับไปหาคู่ใหม่ ร้องเพลง ทำท่าประกอบ ทักทายกันไปจนกว่าจะครบทุกคน

เพลง ยินดีที่ได้พบ

เนื้อเพลง วันนี้ยินดี ยินดีที่ได้พบกัน วันนี้ยินดี ยินดีที่ได้พบกัน ยินดี ยินดี หน้าหนา สวรรค์นำพานำพาให้มาเจอกัน สวรรค์นำพา ให้มาเจอกัน

ท่าประกอบเพลง

วันนี้ยินดี ยินดีที่ได้พบกัน วันนี้ยินดี ยินดีที่ได้พบกัน : ท่าประกอบ คือ ตบมือหนึ่งครั้งสลับกับใช้สองมือตบกันกับเพื่อนที่คู่กัน 1 ครั้ง จนจบท่อนเพลง

ยินดี ยินดี หน้าหนา : ท่าประกอบ คือ จับมือเพื่อนเขย่าทักทาย

สวรรค์นำพานำพาให้มาเจอกัน สวรรค์นำพา ให้มาเจอกัน : ท่าประกอบ คือ คล้องแขนกับเพื่อนแล้วเดินหมุนครึ่งวงกลม เปลี่ยนคล้องแขนอีกข้างแล้วเดินครึ่งวงกลม

ใบกิจกรรมที่ 2 (บัตรคำ)					
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน					
ไอแพด	ไอโฟน	ช้อน	ส้อม	ภูเขา	ทะเล
พ่อ	แม่	ผู้หญิง	ผู้ชาย	พี่	น้อง
ลิ้น	ฟัน	ปากกา	ดินสอ	โต๊ะ	เก้าอี้
กลางคืน	กลางวัน	ราย	จน	อ้วน	ผอม
สวย	หล่อ	กึ่งทอง	ใบหยก	ขาว	ดำ

ใบกิจกรรมที่ 3	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน	
แบบสัมภาษณ์ซูเปอร์สตาร์	
ชื่อ.....	สกุล.....อายุ.....ปี
เพลงโปรด.....	
ดารานักร้อง/นักกีฬาคนโปรด.....	
งานอดิเรกที่ชอบทำ.....	
สิ่งที่ประทับใจ.....	
คติประจำใจ.....	
เรื่องอื่นๆ.....	
.....	
.....	

ใบกิจกรรมที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน
เพลง พายเรือ
<p>เนื้อเพลง พายเรือไปในธารา มีหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน พายเรือกันไปหลายคน ระวังจะชนกันเอง เรือกำลังจะล่ม เอ้า เรือกำลังจะล่ม ให้คน คน (จำนวนคน) เอา(เข้า/หัว/ก้น/) ชนกัน</p> <p>ทำประกอบเพลง เดินเป็นวงกลมและทำท่าพายเรือ เมื่อถึงตอนเรือกำลังจะล่มให้กระโดดย่อตัวสายสะโพก</p>

ใบกิจกรรมที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน
ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม ยินดีที่ได้พบกัน
<p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p>

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ยินดีที่ได้พบกัน
<p>มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ไม่สามารถอยู่ได้อย่างโดดเดี่ยว ดังนั้น “เพื่อน” และ “สัมพันธภาพ” จึงเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การได้มีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ เป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้ชีวิตมากยิ่งขึ้น และเพื่อนใหม่ที่เรารู้จัก อาจจะกลายเป็นเพื่อนสนิทหรือเพื่อนแท้ที่ดูแลช่วยเหลือกันได้</p> <p>การผูกมิตรควรเริ่มจากขจัดความเขินอาย ทำความรู้จักกับกลุ่มเล็กๆ ก่อนแล้วจึงรู้จักกับคนกลุ่มใหญ่ขึ้น เปิดใจ จริงใจต่อกัน กล้าเปิดเผยตนเอง เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อน ให้ความช่วยเหลือต่อกัน และติดต่อสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ</p>

หน่วยที่ 2 สามารถดูแลและควบคุมตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ตัวตนของฉัน

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง เข้าใจความต้องการ และคาดหวังต่อตนเองอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักดีและข้อบกพร่องของตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงพัฒนาให้เกิดคุณค่าแห่งตน

สาระสำคัญ

การสร้างให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง สามารถทำได้โดยการสำรวจตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันความคิด การกระทำ และความต้องการ อันจะนำมาสู่การพัฒนาข้อดี และปรับปรุงข้อด้อยของตนเองได้ ตลอดจนมีความคาดหวังต่อตนเองอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึกรับประกัน (10 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกว่ารู้ตัวเองหรือไม่ว่าเป็นคนแบบไหน มีข้อดีข้อเสียอะไร และในอนาคตอยากเป็นอะไร 2. ให้สมาชิกเติมข้อความลงในกล่องความคิด ที่ประกอบด้วย นิสัยของฉัน ความภูมิใจของฉัน สิ่งที่คุณชื่นชมฉัน สิ่งที่คุณอยากปรับปรุงตนเอง อนาคตที่คุณอยากเป็น ตามใบกิจกรรมที่ 1	-ใบกิจกรรมที่ 1
2.ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อน/อภิปราย (10 นาที)	3.ให้สมาชิกจับคู่และสลับกันกันบอกเล่าถึงความรู้สึกที่อยู่ในกล่องความคิด โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่ให้กล่าวชื่นชมให้กำลังใจเพื่อน หลังจากนั้นช่วยกันคิดวิธีการพัฒนาปรับปรุงตนเองตามใบกิจกรรมที่ 2	-ใบกิจกรรมที่ 2
ความคิดรวบยอด (15 นาที)	4.สุ่มสมาชิก 1-2 กลุ่มนำเสนอ กล่องความคิด และวิธีการพัฒนาปรับปรุงตนเอง และให้สมาชิกคนอื่นช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม 5.ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้	-ใบความรู้ที่ 1

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด (10 นาที)	6.ให้สมาชิกตามหาคนที่มือนาคที่อยากเป็น คล้ายๆกันมารวมกลุ่มกัน แจกกระดาษโปสเตอร์กลุ่ม ละ 1 แผ่น ช่วยกันวาดภาพต้นไม้สู่นาค และเขียน วิธีการที่จะทำให้ือนาคเป็นจริง ตามใบกิจกรรมที่ 3	-ใบกิจกรรมที่ 3 -กระดาษ โปสเตอร์รูป ต้นไม้
ความคิดรวบยอด (5 นาที)	7.คู่ 1-2 กลุ่มมานำเสนอ ต้นไม้สู่นาค 8.ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2	-ปากกาเมจิก -ใบความรู้ที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 1
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ตัวตนของฉัน
กล่องความคิด

นิสัยของฉัน

ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

อนาคตที่ฉันอยากเป็น

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ตัวตนของฉัน

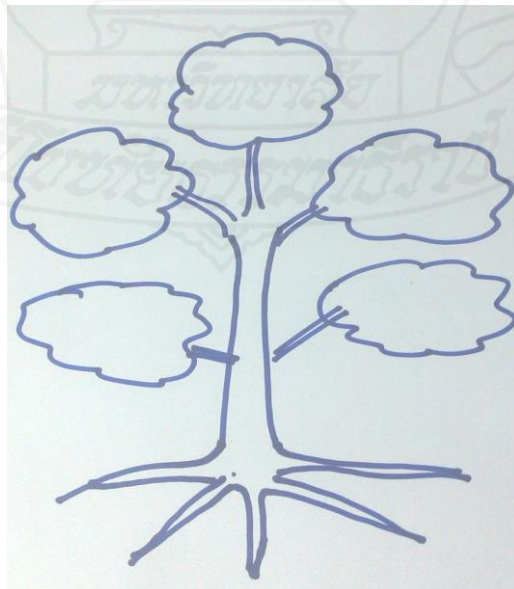
ฉันควรจะพัฒนาปรับปรุงตนเองด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ใบกิจกรรมที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ตัวตนของฉัน

1. ให้ช่วยกันวาดภาพต้นไม้สู่ออนาคตตามตัวอย่าง หรืออาจแตกต่างกันก็ได้
2. ให้เขียนอนาคตที่อยากเป็นลงบนยอดไม้ และเขียนวิธีการที่จะทำให้อนาคตเป็นจริง บนรากและกิ่งไม้



ใบความรู้ที่ 1

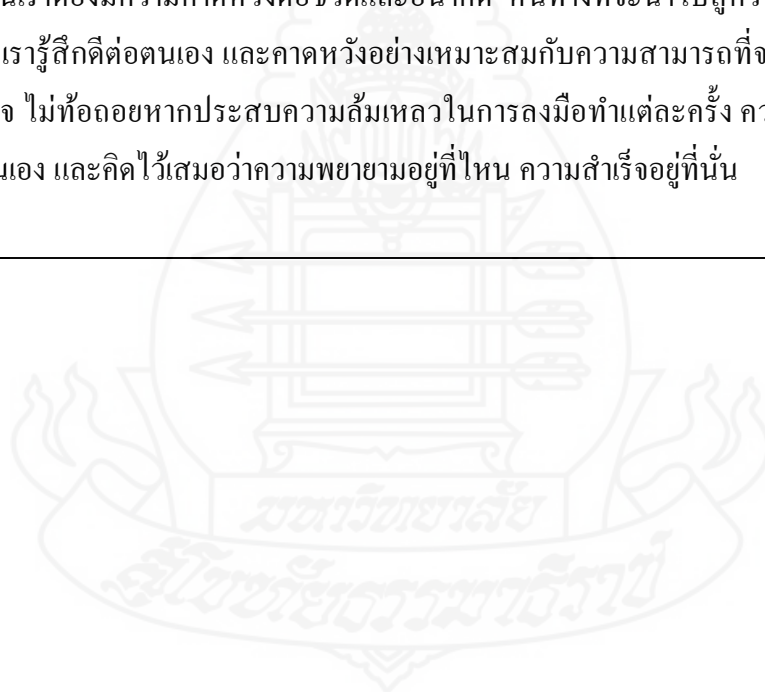
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ตัวตนของฉัน

การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นวิธีการเรียนรู้ความคิดและพฤติกรรมที่ดีและที่ต้องปรับปรุงแก้ไข จะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความคิด คำพูด และการกระทำ เป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม เมื่อเรารู้สึกว่าถูกยอมรับ จะทำให้เกิดความมั่นใจ รู้สึกดี และภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราอยู่กับตัวเองและผู้อื่นอย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตสูง

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง ตัวตนของฉัน

คนเราต้องมีความคาดหวังต่อชีวิตและอนาคต หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตย่อมมีเสมอ ถ้าเรารู้สึกดีต่อตนเอง และคาดหวังอย่างเหมาะสมกับความสามารถที่จะทำได้ ต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ท้อถอยหากประสบความสำเร็จล้มเหลวในการลงมือทำแต่ละครั้ง ควรรู้จักปลอบโยนให้กำลังใจตนเอง และคิดไว้เสมอว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น



หน่วยที่ 2 สามารถควบคุมตนเอง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ
 เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นสภาวะปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ แต่หากมีความเครียดในระดับที่มาก จะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ต้องมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม คือ รู้ทันอาการ รู้จักหันเห รู้การผ่อนคลาย และแก้ไขที่ต้นเหตุ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (5 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่า ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความรู้สึกเครียดของตนเองว่าอยู่ในระดับใด และให้ไปยืนตามป้ายที่ตนเองรู้สึก (ไม่เครียดเลย , เครียดน้อย, เครียดปานกลาง , เครียดมาก และ เครียดมีากมาก) ตามใบกิจกรรมที่ 1 2.สุ่มถามสมาชิกในแต่ละกลุ่มว่าเครียดเรื่องอะไร และเมื่อเครียดมีอาการเป็นเช่นไร	-ใบกิจกรรมที่ 1 -แผ่นป้ายบอก ระดับ ความเครียด
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด ความคิด รวบยอด (5 นาที) สะท้อน/อภิปราย (5 นาที) ความคิดรวบยอด (30 นาที)	3.ผู้นำกลุ่มสรุป รู้ทันอาการเครียด ตามใบความรู้ที่ 1 4.ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนวิธีการจัดการความเครียดตามประสบการณ์ของตนเอง ตามใบกิจกรรมที่ 2 5.สุ่มสมาชิก 1-2 กลุ่ม นำเสนอวิธีการจัดการความเครียด และให้กลุ่มที่มีวิธีการแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	-ใบความรู้ที่ 1 -ใบกิจกรรมที่ 2

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด (5 นาที)	6. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการนำเสนอ และอธิบายวิธีการจัดการความเครียดเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2
	7. พาสมาชิกฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยการหายใจคลายเครียด ตามใบกิจกรรมที่ 3	- ใบกิจกรรมที่ 3 - ซีดีเพลงดัง ดอกไม้ม้าน
	8. ผู้นำกลุ่มบอกประโยชน์ของการหายใจคลายเครียดตามใบความรู้ที่ 3	
	9. พาสมาชิกฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยการจินตนาการ ตามใบกิจกรรมที่ 4	- ใบกิจกรรมที่ 4 - ซีดีการ จินตนาการของ กรมสุขภาพจิต
	8. ผู้นำกลุ่มบอกประโยชน์ของการจินตนาการและกล่าวสรุปตามใบความรู้ที่ 4	- ใบความรู้ที่ 4
	9. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนวิธีการจัดการความเครียดที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันใส่กระดาษ แล้วนำไปติดที่บอร์ด	- กระดาษ - ฟิล์มเจอร์บอร์ด

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดการกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ

คำชี้แจง 1. ให้สมาชิกลองสำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างง่ายๆ ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด ใน 5 ระดับนี้ แล้วไปยืนรวมกลุ่มบริเวณป้ายบอกระดับความเครียดที่ติดไว้ตามมุมห้อง



2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มตอบคำถามว่าเครียดเรื่องอะไร เมื่อเครียดมีอาการเช่นไร ส่วนกลุ่มที่ตอบว่าไม่เครียดเลยให้ถามว่าเคยเครียดเรื่องอะไร และเคยมีอาการเครียดอย่างไร

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการจัดการความเครียดในรูปแบบต่างๆ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ใบกิจกรรมที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ

การหายใจคลายเครียด

1. ให้สมาชิกเริ่มต้นฝึกหายใจโดยใช้เพลงดังดอกไม้บานและท่าทางประกอบ (วิธีของเสถียรธรรมสถาน) ทุกคนลุกขึ้นยืน เปิดเพลง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันร้องเพลงและทำท่าประกอบ เนื้อหาเพลง “ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...ดั่งดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้าง ดั่งสายน้ำน้ำเย็น ดั่งนภาอากาศ อันบางเบา”

2. ให้สมาชิกลงในท่าที่สบาย หลับตา เอามือวางที่หน้าท้องบริเวณสะดือ หายใจเข้ายาวๆ จนรู้สึกท้องพองออก สังเกตจากมือขยับขึ้น หายใจออกยาวๆ จะสังเกตว่าหน้าท้องยุบลง ทำซ้ำอีกประมาณ 3-4 ครั้ง ให้สมาชิกฝึกต่ออีก 3-5 นาที และเปิดเพลงบรรเลงประกอบ

ใบกิจกรรมที่ 4

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ

การจินตนาการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายการจินตนาการจะต้องทำให้รู้สึกเหมือนจริง รับรู้ความรู้สึกจากประสาทสัมผัส ทั้ง 5 เช่น ได้เห็นภาพวิวทิวทัศน์ ได้กลิ่นหอมของดอกไม้ ได้ยินเสียงคลื่น

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ หลังตา เปิดเทพของกรม สุขภาพจิต เรื่องเดินชมชายหาด ข้อความว่า “ สมมติว่าคุณได้ลาพักผ่อนเพื่อไปท่องเที่ยวยังเกาะที่ห่างไกลแห่งหนึ่งซึ่งคุณฝันอยากจะไปมานานแล้ววันนี้คุณจึงได้โอกาสไปเดินเล่นยังชายหาดที่ห่างไกล ผู้คน ขอให้คุณจินตนาการกับตัวคุณเองว่า ฉันกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดใต้ร่มเงาของต้นปาล์มใหญ่ ฉันได้ยินเสียงนกร้องและเสียงใบปาล์มเสียดสีกันยามต้องลม เมื่อมองผ่านหาดทรายสีขาวสะอาดออกไป ฉันเห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน ไกลออกไปจนสุดสายตา น้ำทะเลค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่และคลื่นหายไปกับขอบฟ้า บนท้องฟ้ามีปุยเมฆสีขาวก้อนใหญ่กำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมอย่างช้าๆ อากาศสดชื่น เย็นสบาย ฉันจึงตัดสินใจเดินออกจากเงาต้นปาล์มเพื่อที่จะลงไปเล่นน้ำทะเล เท้าของฉันสัมผัสพื้นทรายที่อบอุ่น และความอบอุ่นนั้นได้แผ่มาถึงบริเวณขา... หน้าท้อง... แขน... คอ และศีรษะ ด้วย ช่างเป็นความรู้สึกที่แสนสบายจริงๆ เมื่อนั่งก้าวเดินใกล้ฝั่งน้ำเข้าไปพื้นทรายอันละเอียดและอ่อนนุ่มได้ช่วยรองรับเท้าของฉันเอาไว้ เหมือนกับเดินไปบนพรมไม่มีขีด ฉันเดินเล่นเลียบริมชายหาดไปเรื่อยๆ ผากรอยเท้าเอาไว้บนพื้นทราย แต่พอกระแสน้ำพัดขึ้นมาฉันก็ลบลรอยเท้าฉันให้เลือนหายไป ฉันเริ่มลุยลงไป ในทะเล เริ่มจากน้ำที่ลึกเพียงแค่เข่าก่อน น้ำทะเลช่างเย็นชื่นฉ่ำใจเหลือเกิน ฉันหยุดมองน้ำทะเลที่ใสแจ๋วราวกระจก สามารถมองเห็นเปลือกหอยต่างๆ และปลาตัวที่มีสีส้มสวยงามได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ฉันยังเห็นปูตัวเล็กๆ และฝูงปลาสีเงินว่ายวนเวียนไปมา ฉันค่อยๆ วิกน้ำทะเลอันใสสะอาดและเย็นชุ่มฉ่ำขึ้นมาลาดตัว ทำให้รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น เมื่อเล่นน้ำจนพอใจแล้ว ฉันเดินกลับขึ้นมายังชายฝั่งอีกครั้งและล้มตัวลงนอนเหยียดขาบนผ้าเช็ดตัวที่ปูรองไว้ ทรายอันอบอุ่นได้ส่งความร้อนผ่านผ้าเช็ดตัวมายังแผ่นหลังของฉัน ทำให้รู้สึกอุ่นสบาย หยดน้ำที่เกาะ พราวตามตัวค่อยๆ ไหลหยดลงสู่พื้น แสงแดดช่วยทำให้ตัวของฉันแห้งสนิทในเวลาต่อมา ช่วงเวลานี้ช่างอบอุ่นและสดชื่นเสียนี้กระไร ขณะกำลังนอนสบายอยู่นั้น ฉันได้ยินเสียงคลื่นซัดหาดฝั่งอยู่ตลอดเวลา บางครั้งจะมีเสียงนกนางนวลร้องขณะที่มันบินผ่านไปมา นอกเหนือจากเสียงเหล่านี้แล้วจะไม่มีเสียงรบกวนใดๆ อีกเลย ช่างสงบเป็นธรรมชาติ และช่วยฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ทำให้ฉันรู้สึกมีพลัง และมีความสามารถมากพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้”

3. ให้สมาชิกพูดสังจิดกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกเป็นสุข สงบ สบาย ฉันมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้”

ใบความรู้ที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ
รู้ทันอาการเครียด
<p>ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากมีความเครียดเล็กน้อยในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็มีประโยชน์ทำให้เราตื่นตัว มีพลัง มีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น ช่วยผลักดันให้เราสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ เช่นเมื่อกังวลว่าจะสอบตกจึงได้ตั้งใจเรียนมากขึ้น ความเครียดน้อยๆจึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับเคลื่อนไปด้วยดี</p> <p>ความเครียดสะสมก็เหมือนรถยนต์ที่ติดและเร่งเครื่องทิ้งไว้นาน รถจะเสีย ร่างกายคนเราเช่นกัน หากเครียดสะสมนานๆจะทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เป็นโรคต่างๆตามมา</p> <p>ความเครียดรุนแรงก็เหมือนรถที่ติดเครื่องและเร่งออกไปเต็มที่โดยเร็ว รถก็จะพุ่งชนสิ่งกีดขวางข้างหน้า เป็นอันตรายต่อคนขับและคนใกล้ชิด คนที่เครียดรุนแรงจึงสามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ง่าย</p>

ใบความรู้ที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ
รู้จักหันเห รู้การผ่อนคลาย และแก้ไขที่ต้นเหตุ
<p>วิธีการจัดการความเครียด แบ่งได้ 3 วิธีการ ดังนี้</p> <div style="text-align: center;"> <p>การแก้ปัญหา</p> <p>การผ่อนคลาย</p> <p>ความเครียด</p> <p>การหันเหความสนใจ</p> </div> <p>การหันเหความสนใจ คือการพักความคิดเรื่องนั้นไว้ชั่วคราว เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ เดินเล่น ฟังเพลง ไปเที่ยวในสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งแต่ละคนอาจใช้ต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบ ความถนัด และความเคยชิน เป็นวิธีที่ไม่ทำให้ตัวเราและผู้อื่นเดือดร้อน แต่การหันเหความสนใจโดยการดื่มสุรา ชกต่อย ทำร้ายตนเอง ซื่อปิ้ง เป็นวิธีที่ไม่เหมาะสม และมักส่งผลเสียตามมาภายหลัง</p>

การผ่อนคลายความเครียด เป็นทักษะที่ช่วยบรรเทาความเครียดที่อยู่ในร่างกายและจิตใจให้ลดลง โดยการหันกลับมาสนใจที่ตัวเรา รับรู้ว่าคุณเองกำลังเครียดและหาทางผ่อนคลายให้เป็นเบาหรือหายไปได้ สงบลงได้ มีหลายวิธี เช่น การฝึกหายใจ และการใช้จินตนาการ

การแก้ปัญหา เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา ใช้การหลบ หรือพักปัญหาไว้เหมือนกับการหันเหความสนใจและการผ่อนคลายความเครียด แต่ทั้งสองวิธีแรกก็ช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้คิดหาทางแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

ใบความรู้ที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ

การฝึกหายใจจะช่วยให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพื่อนำไปฟอกเลือดได้เต็มที่ ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น จึงรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย การหายใจที่ถูกต้องคือ หายใจด้วยกลัมนื้อ กระบังลมบริเวณท้อง หายใจเข้าออก ช้าๆ ลึกๆ จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศสู่ปอดมากขึ้น หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส ควรฝึกหายใจเอาอากาศดีๆ เข้าไปในร่างกายเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้อัตโนมัติ เมื่อรู้สึกเครียดให้หายใจช้าๆ ลึกๆ ถ้าไม่ได้ฝึก เมื่อเครียดมากแล้ว หายใจก็ช่วยไม่ได้ ควรฝึกไว้เหมือนทหารที่พร้อมรบ เมื่อข้าศึกโจมตีก็สู้รบได้ทันที

ใบความรู้ที่ 4

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.2 เรื่อง รู้เท่าทันความคิดและจิตใจ

การจินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจจากสถานการณ์เคร่งเครียดไปสู่ประสบการณ์อันงดงาม จะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขได้ชั่วขณะ แต่นับเป็นการคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่จะนำมาใช้บ่อยๆ

จิตใจเราเปรียบเหมือนโทรศัพท์มือถือ เมื่อใช้งานไปทุกวันก็หมดไฟ เราต้องคอยชาร์จแบตเตอรี่ให้มีไฟใช้อยู่เสมอ การผ่อนคลายความเครียด เหมือนกับการชาร์จแบตเตอรี่ให้ร่างกาย เราต้องคอยเติมพลังให้ตัวเอง เพื่อให้สามารถเผชิญกับชีวิตในแต่ละวันไปได้อย่างเข้มแข็ง

หน่วยที่ 3 มีสายสัมพันธ์ทางสังคม

แผนกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและคนรอบข้าง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและเรียนรู้วิธีการเสียสละต่อส่วนรวม

สาระสำคัญ

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและคนในสังคม สามารถทำได้โดยการรู้จักเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น การเคารพและให้เกียรติกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การร่วมมือร่วมใจกันทำงาน และการรู้จักทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (10 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนลุกขึ้นยืนเพื่อเล่นเกมสักระลอกเปลี่ยนนั่ง ตามใบกิจกรรมที่ 1 2.ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิก 1-2 คน ต่อกิจกรรมกระรอกเปลี่ยนนั่ง 3.ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมถึงการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนในสังคม ตามใบความรู้ที่ 1	ใบกิจกรรมที่ 1 ใบความรู้ที่ 1
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด สะท้อน/ อภิปราย (10 นาที)	4.ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 5 กลุ่ม และให้สมาชิกทุกคนเขียนคุณสมบัติของเพื่อนที่แสนดีในอุดมคติ และสุ่มมา 1 กลุ่มนำเสนอกลุ่มของตัวเอง โดยให้กลุ่มที่เหลือเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง ตามใบกิจกรรมที่ 2 5.หลังจากนั้นให้แต่ละคนเขียนแนวทางพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่เพื่อนต้องการ และสุ่มมา 1 กลุ่มนำเสนอกลุ่มของตัวเอง โดยให้กลุ่มที่เหลือเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง	ใบกิจกรรมที่ 2

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด (5 นาที)	6.ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิดการเป็นเพื่อนที่แสนดี ตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2
สร้างความรู้สึกร่วม ประสบการณ์(5 นาที) สะท้อน/อภิปราย (10 นาที)	7.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเดิมร่วมกันสร้างบ้านขึ้นมาพร้อมตั้งชื่อบ้านของกลุ่มตนเอง ตามใบกิจกรรมที่ 3 8.สุ่มสมาชิก 1 กลุ่ม มานำเสนอถึงบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน วิธีการช่วยเหลือกันในขณะสร้างบ้าน ปัญหาอุปสรรคและวิธีแก้ไขปัญหา และให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	ใบกิจกรรมที่ 3
ประยุกต์แนวคิด (5 นาที)	9.ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าครอบครัวของเราในบ้านหลังนี้จะสามารถปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างไร และเขียนลงในบ้านของตนเอง	
ความคิดรวบยอด (5 นาที)	10.ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 3	ใบความรู้ที่ 3

ใบกิจกรรมที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี	
เกมส์กระรอกเปลี่ยนรัง	
<p>คำชี้แจง 1. ให้สมาชิกทุกคนลุกขึ้นยืน</p> <p>2. กำหนดกติกาคือ ให้ทุกคนมีสิทธิเป็นทั้งกระรอกและรัง</p> <p>คำสั่งที่ 1 กระรอก 1 ให้กระรอกใช้ 1 คน ถ้าเป็นรังใช้ 2 คน เอามือจับกันไว้และมีกระรอกอยู่ข้างใน</p> <p>คำสั่งที่ 2 กระรอกเปลี่ยนรัง ให้กระรอกวิ่งไปหารังใหม่โดยที่รังอยู่ที่เดิม</p> <p>คำสั่งที่ 3 รังเปลี่ยนกระรอก ให้รังวิ่งไปหากกระรอกตัวใหม่โดยกระรอกอยู่ที่เดิม</p> <p>คำสั่งที่ 4 กระรอกแตกรัง ให้รังและกระรอกแตกออกจากกันและไปจับกลุ่มใหม่ โดยเปลี่ยนหน้าทีจากเดิมได้</p> <p>อาจเปลี่ยนคำสั่งว่า กระรอกแตกรัง 2 , 3, 4 จำนวนตัวเลขคือจำนวนกระรอกในรัง หรือคำสั่ง กระรอกแตกรัง รัง 2 กระรอก 6 คือจำนวนรัง 2 รังจับมือกัน (ใช้ 4 คน) และมีกระรอก 6 คน</p> <p>3. คำสั่งสุดท้ายควรให้สามารถแบ่งจำนวนสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่มได้</p>	

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี

เพื่อนที่แสนดี

อุปกรณ์ 1. กระดาษโปสเตอร์ จำนวน 10 แผ่น , ปากกาเคมี 10-15 ด้าม , เทปกาว 2 หน้า และ กรรไกร 5 ด้าม

2. กระดาษสีฟ้า ชมพู เขียว ตัดเป็นรูปร่างกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้ว ตามจำนวนที่สามารถแจกให้สมาชิกคนละ 2 แผ่น

คำชี้แจง

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม ตามที่ได้แบ่งไว้ในเกมส์กระรอก

2. แจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับกระดาษโปสเตอร์ให้กลุ่มละ 2 แผ่น ปากกาเคมี 1-2 ด้าม เทปกาว 2 หน้า และกรรไกร 1 ด้าม

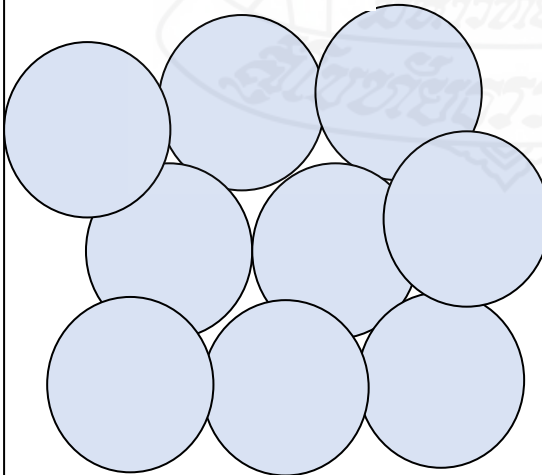
3. ให้เขียนบนหัวกระดาษโปสเตอร์แผ่นที่ 1 ว่า “เพื่อนที่แสนดี” แผ่นที่ 2 “วิธีการเป็นเพื่อนที่แสนดี”

4. แจกกระดาษกลมให้สมาชิกคนละ 2 แผ่น โดยแต่ละคนจะได้รับทั้ง 2 สี คือฟ้า ชมพู

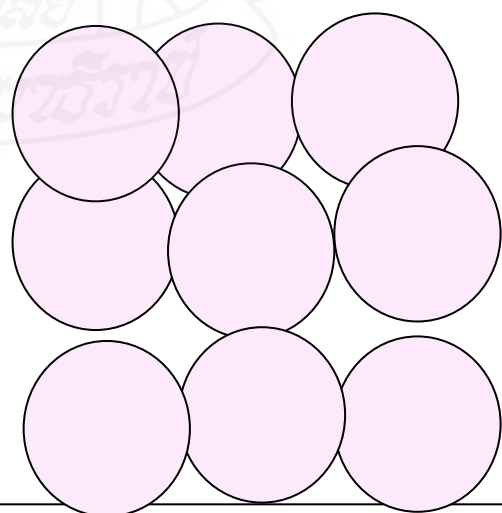
5. ให้ทุกคนเขียนคุณสมบัติของเพื่อนในอุดมคติที่ต้องการลงในกระดาษกลมสีฟ้า และนำไปติดบนโปสเตอร์แผ่นที่ 1 เพื่อนที่แสนดี

6. ให้สมาชิกทุกคนเขียนวิธีการที่จะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นเพื่อนที่แสนดีในอุดมคติของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สามารถเป็นที่รักของเพื่อนๆ ได้ ลงบนกระดาษกลมสีชมพู และนำไปติดบนกระดาษโปสเตอร์แผ่นที่ 2 วิธีการเป็นเพื่อนที่แสนดี

เพื่อนที่แสนดี



วิธีการเป็นเพื่อนที่แสนดี



ใบกิจกรรมที่ 3 แผนกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี
บ้านของเรา
อุปกรณ์ กระดาษโปสเตอร์ จำนวน 5 แผ่น ปากกาเคมี 10-15 ด้าม
คำชี้แจง
<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้สมาชิก 5 กลุ่มเดิม แจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับกระดาษโปสเตอร์ให้กลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมี 2-3 ด้าม 2. ให้สมาชิกช่วยกันวาดเขียนบ้านขึ้นมา ตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสได้ช่วยกัน และตั้งชื่อบ้านของตนเอง
ประเด็นแสดงความคิดเห็น
<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อะไรในขณะรวมกลุ่มสร้างบ้าน 2. วิธีการช่วยเหลือกันในขณะสร้างบ้าน มีวิธีการอย่างไร 3. เมื่อมีปัญหาอุปสรรค โดยเฉพาะความคิดเห็นหรือความต้องการที่แตกต่างกัน มีวิธีการจัดการอย่างไร 4. ครอบครัวของเราในบ้านหลังนี้จะสามารถปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างไร

ใบความรู้ที่ 1 แผนกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี
ข้อคิดที่ควรได้จากการเล่นเกมส์
<p>การดำเนินชีวิตในแต่ละวันและแต่ละช่วงจังหวะของชีวิต เรามีโอกาสพบเจอผู้คนต่างๆ มากมาย บางคนอาจเป็นแค่คนรู้จัก และบางคนอาจกลายมาเป็นเพื่อนที่ดีคอยช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน การรู้จักเลือกคบเพื่อนและเรียนรู้การผูกมิตร รวมถึงการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่ใครๆ ก็รักและอยากคบหา ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มิตรภาพนั้นยั่งยืนและเกิดประโยชน์เกื้อหนุนในการมีสายสัมพันธ์ต่อกัน</p>

ใบความรู้ที่ 2

แผนกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี

เพื่อนที่ควรคบหาและการพัฒนาตนเองให้เป็นที่รักของเพื่อน

การคบเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อจิตใจและการกระทำของเรา การมีเพื่อนหมายถึงว่าเรามีคนยอมรับ แต่การขาดเพื่อนในบางช่วงก็เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ และไม่ได้หมายความว่าเราไม่ดีพอ ที่สำคัญคือบางครั้งเราต้องกล้าปฏิเสธเพื่อนไม่ดีและหาเพื่อนใหม่ ถ้าเพื่อนที่มีอยู่กำลังชักชวนเราไปในทางที่ผิด ซึ่งเพื่อนที่เราคบหาอยู่มี 2 ประเภทที่ควรพิจารณา คือ

1. เพื่อนที่ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น ซึ่งมีทั้งเพื่อนร่วมสุข สนุกสนานเฮฮา และเพื่อนที่ร่วมทุกข์ รั้ง ฟัง ให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือยามเรามีปัญหา

2. เพื่อนที่ทำให้ชีวิตเราแย่ลง อาจมีทั้งเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่เป็นการสนุกที่เสียสุขภาพ เงินทอง อิศรภาพ หรือแม้กระทั่งชีวิต เช่น ชักชวนเล่นการพนัน ใ้สารเสพติด ทำร้ายผู้อื่น และยังมีเพื่อนที่ร่วมทุกข์ในทางที่ผิด เช่น ชวนกินเหล้า ชกต่อย ทะเลาะวิวาท หรือมีลักษณะหลอกลวง ข่มขู่ เอาเปรียบ ใช้ประโยชน์จากเราฝ่ายเดียว

เพื่อนที่เราคบหา อาจมีลักษณะที่อยู่ในทั้งสองประเภท เช่น บางสถานการณ์ อาจชักชวนเราไปทำในสิ่งที่เสียหาย ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับเราได้ ดังนั้นเราจึงควรรู้จักปฏิเสธเพื่อนเมื่อชักชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี ตลอดจนงดเลือกคบหาและอยู่ใกล้ในสถานการณ์ที่จะเป็นผลดีต่อตัวเราเอง

คุณสมบัติของเพื่อนที่ดีจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เพื่อนที่ดีต้องมีน้ำใจ รู้จักให้อภัยช่วยเหลือกันและกัน
2. เคารพสิทธิกันและกันและให้เกียรติกันและกัน
3. มองโลกในแง่ดี อารมณ์ดี เสมอต้นเสมอปลาย
4. รั้ง ฟังเหตุผลกันและกัน
5. ชักชวนเราไปในทางที่ดี ไม่ฝอบายมุข
6. มีความจริงใจให้กันและกัน รู้จักตักเตือนกัน
7. รู้จักให้กำลังใจ เห็นอกเห็นใจเมื่อยามทุกข์ยาก หรือมีปัญหาชีวิต
8. ไม่เอาเปรียบกัน เอื้อประโยชน์ต่อกัน

การพัฒนาตนเองให้เป็นเพื่อนที่น่าคบหาและเป็นที่ยรักของคนอื่นๆ สามารถทำได้ดังนี้

1. หมั่นแสดงความใส่ใจต่อเพื่อน โดยสนใจในความคิดและความรู้สึกของคนอื่น ต้องการรับรู้ในความล้มเหลวและความสำเร็จในชีวิตเขา เพราะคนทุกคนชอบคนที่สนใจเรื่องราวของตัวเองอย่างจริงจัง แต่ในทางตรงกันข้าม ทุกคนจะไม่อยากคบกับคนที่สนใจแต่เรื่องของตัวเอง พุคคุยแต่เรื่องของตัวเอง

2. สร้างให้เกิดความไว้วางใจ เช่น เรื่องการตรงต่อเวลา การรักษาคำพูดหรือสัญญา คนที่ไม่ได้รับความไว้วางใจ จะยากที่ใครจะคบเป็นเพื่อนสนิท

3. รู้จักนับถือผู้อื่นก่อน สามารถกระทำได้โดยแสดงความชื่นชมและนิยมนินทาผู้อื่นแม้เป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย เช่น เมื่อเพื่อนมาโรงเรียนเช้า ก็กล่าวชมว่าเพื่อนเป็นคนขยัน หรือเมื่อเพื่อนทำคะแนนสอบได้ดี ก็กล่าวชมว่าเพื่อนเป็นคนเก่ง

4. มีส่วนร่วมและแบ่งปันเรื่องต่างๆกับเพื่อน เช่น ร่วมรับเพื่อนเล่าถึงหวัง ความฝัน ใฝ่ ความไม่สมหวัง นอกจากนั้นควรแบ่งปันความคิดและความรู้สึกกับผู้อื่นด้วย จะช่วยให้เพื่อนได้รู้จักตัวตนของเรามากยิ่งขึ้น

5. รู้จักยืดหยุ่นทางความคิดและการกระทำ เช่น ยอมรับและปรับตัวกับการพูดคุยกับเพื่อนที่มีความคิดเห็นหรือการกระทำที่แตกต่างจากเรา ซึ่งการรู้จักยืดหยุ่นนี้จะช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น

6. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถฝึกได้โดยการคิดว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกเช่นไร หรือฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่น เมื่อเพื่อนมีพ่อแม่ที่แยกทางกัน เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อร้ายแรง หรือกระทำผิด ก็ลองทำความเข้าใจว่าถ้าเป็นเราจะรู้สึกเช่นไร ต้องการให้คนรอบข้างแสดงออกอย่างไรด้วย เราก็จะเข้าใจเพื่อน ไม่รังเกียจและปฏิบัติต่อเพื่อนได้ดียิ่งขึ้น

ใบความรู้ที่ 3
แผนกิจกรรมที่ 4 เรื่อง เพื่อนที่แสนดี

แนวคิดที่ควรได้

บทบาทหน้าที่ในการทำงานร่วมกัน ถ้าแต่ละคนสามารถทำงานตามที่ตนเองถนัดจะทำให้งานนั้นง่าย แต่ถ้าไม่สามารถทำในสิ่งที่ถนัด หากสามารถเกื้อกูลช่วยเหลือกัน งานก็จะออกมาดี เปรียบเสมือนการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ถ้าทุกคนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมแล้ว จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

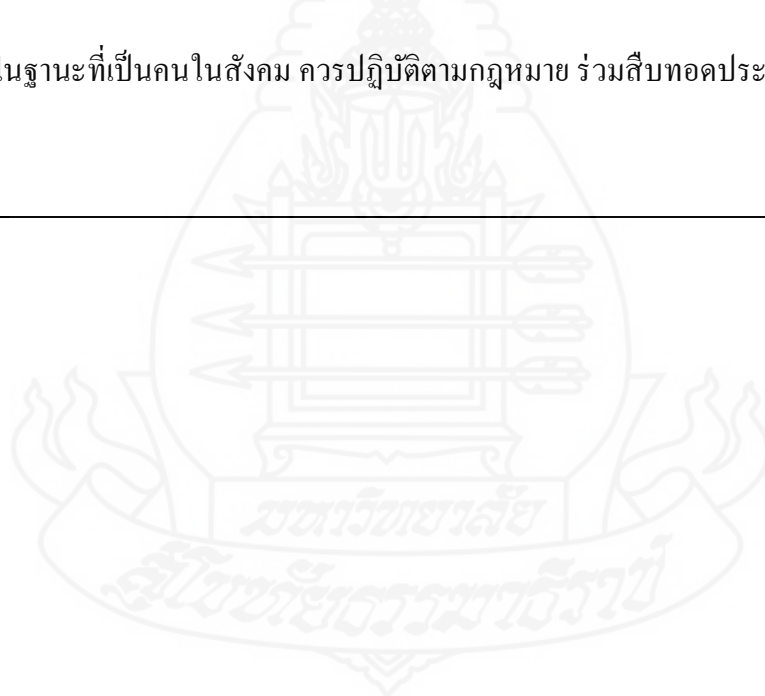
การที่เราเป็นเยาวชนไทย จะสามารถปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ดังนี้

- ในฐานะที่เป็นบุตร ควรเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ ช่วยเหลือท่านในทุกโอกาสที่ทำได้
- ในฐานะที่เป็นนักเรียน ควรตั้งใจเรียน ประพฤติตนเป็นคนดี เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู
- ในฐานะที่เป็นสมาชิกของชุมชน ควรรักษาสິงแวดล้อม ที่งขยะให้เป็นที่ ช่วยดูแลสาธารณ

สมบัติ

- ในฐานะที่เป็นคนในสังคม ควรปฏิบัติตามกฎหมาย ร่วมสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมอันดี

งาม



หน่วยที่ 3 มีสายสัมพันธ์ทางสังคม
แผนกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง สื่อสารสร้างสุข
 เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการสื่อสารที่ดีและการลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัว

สาระสำคัญ

การสื่อสารที่จะสร้างความเข้าใจและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัว คือการพูดคุยตรงประเด็น สื่อสารทางบวก ฟังให้เข้าใจ เปิดใจในสิ่งที่ได้รับรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (10 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการสุ่มถามสมาชิกว่า การพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นอย่างไร เช่น - พูดกันที่ไร ไม่เข้าใจกัน ทะเลาะกันทุกที - ทำอะไรผิดไม่กล้าบอกพ่อแม่ - พูดคุยกันด้วยดี เข้าใจกัน 2.ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 4 คนมาแสดงบทบาทสมมติ ในการพูดคุยสื่อสารกันระหว่างคนในครอบครัว	ใบกิจกรรมที่ 1
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด สะท้อน/ อภิปราย (10 นาที) ความคิดรวบยอด (10 นาที) ประยุกต์แนวคิด (15 นาที)	3.ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นต่อตัวละคร ในบทบาทสมมติว่า การกระทำแบบไหนที่ทำให้เพิ่ม หรือลดความขัดแย้งในการพูดคุย 5.ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมและสรุปแนวทางที่เหมาะสม ในการสื่อสารระหว่างคนในครอบครัว 4.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันและฝึกปฏิบัติการสื่อสาร เชิงบวก และการเปิดใจรับฟัง ตามสถานการณ์ที่กำหนด 6.สุ่มสมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอการสื่อสารเชิงบวก และการเปิดใจรับฟัง ตามสถานการณ์ที่กำหนด พร้อม ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในแต่ละสถานการณ์	-ใบความรู้ที่ 1 -ใบกิจกรรมที่ 2 -ใบความรู้ที่ 2

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด (5 นาที)	7. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดในการแก้ไขความขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างคนในครอบครัว	- ใบสรุปความรู้

ใบกิจกรรมที่ 1 แผนกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง สื่อสารสร้างสุข
<p>คำชี้แจง :</p> <p>1. ให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครในการแสดงบทบาทสมมติ 4 คน แสดงบทบาทเป็นตัวละครดังนี้ ตัวละครที่ 1 แสดงบทบาทเป็นแม่ ตัวละครที่ 2 แสดงบทบาทเป็นลูกชื้อเอก เป็นครอบครัวที่ 1 ตัวละครที่ 3 แสดงบทบาทเป็นป้านึ่ง ตัวละครที่ 4 แสดงบทบาทเป็นหลานชื้อแก้ว เป็นครอบครัวที่ 2</p> <p>สถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในบ้านสองหลังซึ่งกำลังรอคอยการกลับบ้านที่เลยเวลาไปมากของเอกและแก้ว ซึ่งทั้งสองได้ไปร่วมงานวันเกิดเพื่อนแต่ไม่ได้แจ้งให้ผู้ปกครองทราบล่วงหน้า</p> <p>ครอบครัวที่ 1</p> <p>แม่ : ไปเกรที่ไหนมา จนจะสามทุ่มแล้วเพิ่งเข้าบ้าน ชักจะมากแล้วนะ (ท่าทางโมโห) เอก : ไม่ได้ไปทำอะไรไม่ดีหรือแม่ แค่ไปงานวันเกิดเพื่อนเท่านั้น (น้ำเสียงหงุดหงิด) แม่ : แล้วทำไมไม่รู้จับบอกก่อน อยากจะทำอะไรก็ทำ ไม่เคยเห็นหัวแม่เลยนะ เอก : แม่ก็ว่าไปนั่น แค่กลับบ้านไม่ถึงสามทุ่มก็ทำเป็นเรื่องใหญ่ เดี่ยวพรุ่งนี้กลับมันซะเที่ยงคืนเลยดีไหม แม่ : ดี ถ้าคิดแบบนี้ก็ไม่ต้องกลับมาเลย จะไปไหนก็ไป เอก : ถ้าแม่ต้องการอย่างนั้นก็ได้</p>

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง สื่อสารสร้างสุข

คำชี้แจง : ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วเปลี่ยนกันฝึกพูดและทำความเข้าใจกับคนในครอบครัวในสถานการณ์ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ 1 เมื่อวัยรุ่นต้องการแต่งตัวตามสมัยนิยม เช่น นุ่งกระโปรงสั้น กางเกงขาลีบ
เสื้อแขนกุด

มุมมองวัยรุ่น.....

มุมมองพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

สิ่งที่ควรพูดกับพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

เหตุการณ์ที่ 2 เมื่อวัยรุ่นต้องการพักผ่อนหรือเล่นเกมแต่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการให้
ช่วยงานบ้าน

มุมมองวัยรุ่น.....

มุมมองพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

สิ่งที่ควรพูดกับพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

เหตุการณ์ที่ 3 เมื่อวัยรุ่นถูกนำไปเปรียบเทียบกับพี่น้องหรือคนอื่นในลักษณะตำหนิว่าทำ
อะไรก็ไม่ได้เหมือนคนอื่น

มุมมองวัยรุ่น.....

มุมมองพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

สิ่งที่ควรพูดกับพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

เหตุการณ์ที่ 4 เมื่อพ่อแม่ที่แยกทางกัน ตำหนิหรือว่ากล่าวการกระทำของอีกฝ่าย และบ่นว่า
ลูกรักและเข้าข้างอีกฝ่ายมากกว่า

มุมมองวัยรุ่น.....

มุมมองพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

สิ่งที่ควรพูดกับพ่อแม่ผู้ปกครอง.....

ใบความรู้ที่ 1 แผนกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง สื่อสารสร้างสุข	
ทักษะการสื่อสารเพื่อความเข้าใจ <p>ปัญหาการสื่อสาร หลายครั้งที่ผู้ใหญ่และเด็กวัยรุ่นในครอบครัวขัดแย้งทะเลาะกัน เพราะเมื่อมีเรื่องไม่พอใจกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา ไม่พยายามรับฟังหรือเข้าใจกัน ตามมาด้วยวิธีการพูดคุย หรือการแสดงออกที่ไม่รับฟังกัน มุ่งตำหนิ โจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การด่าว่า การพูดประชดประชัน ทำที่เหล่านี้ยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้าย ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกไม่ดีต่อกัน ตามมาด้วยความห่างเหิน หรือความแตกร้าระหว่างคนในครอบครัว</p> <p>วิธีการสื่อสารที่ได้ผลดีมากกว่า คือการสื่อสารเชิงบวก โดยเปิดใจที่จะรับฟังและเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน และเปลี่ยนคำพูดและทำที่เป็นการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่งแทน จะสามารถเข้าใจและหาทางประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้</p>	
การสื่อสารเชิงลบ	การสื่อสารเชิงบวก
1. ไม่รับฟังอีกฝ่ายหนึ่ง	1. เปิดใจรับฟังอีกฝ่ายหนึ่งก่อน เพื่อให้เข้าใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีความคิด ความรู้สึก และต้องการอะไร
2. ไม่รับรู้และไม่ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง นึกถึงแต่ความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่สนใจว่าอีกคนหนึ่งจะเป็นอย่างไร	2. พยายามรับรู้ และทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง ว่าทำไมจึงพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้น เช่น “เข้าใจว่าที่แม่กำลังบ่นเรื่องความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยในบ้าน เพราะแม่กำลังเหนื่อยต้องการคนช่วยแบ่งเบางานบ้าน
3. ใช้อารมณ์เมื่อมีความขัดแย้ง ใช้อารมณ์ด้วยท่าทางและคำพูด เช่น ตวาดเสียงดัง	3. ใช้เหตุผลด้วยการควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจ หรือควบคุมอารมณ์ลบใดๆเสียก่อนจึงพูดจากันทีหลัง
4. คำพูดที่ตำหนิ โจมตี พูดถึงความผิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะทำได้ฝ่ายยังต่อต้าน ไม่พอใจ และมีอารมณ์ไม่ดีต่อกัน เช่น “หนูทำอะไรก็ผิด เลวตลอด คนอื่นดีหมด”	4. คำพูดที่พูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีต่อคำพูดและการกระทำของอีกฝ่าย ซึ่งเป็นความรู้สึกในแง่ดี มากกว่าแง่ร้าย เช่น “หนูน้อยใจที่แม่ตำหนิหนู ว่าหนูทำผิดตลอด หนูอยากให้แม่ชื่นชมหนูเหมือนที่ชื่นชมคนอื่นบ้าง” ทั้งนี้มีข้อระวัง คือ เมื่อเราพูดถึงความรู้สึก ควรเน้นความรู้สึกทางบวกที่อีกฝ่ายจะยอมรับได้มากกว่าความรู้สึกทางลบ เช่น “หนู โกรธที่แม่คอยแต่จับผิดหนู เป็นหนูเสียใจที่แม่ไม่ไว้วางใจหนู” เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 2 แผนกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง สื่อสารสร้างสุข	
การแก้ไขความขัดแย้งในการสื่อสาร สาเหตุความขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ผู้ปกครอง มักมาจากช่องว่างระหว่างวัย ความแตกต่างของอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน ความคิด มุมมอง และวิถีปฏิบัติของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน และบางครั้ง ไม่พยายามรับรู้และเข้าใจกัน หากมีการเปิดใจเพื่อทำความเข้าใจ และรับรู้ความต้องการของอีกฝ่าย ก็จะสามารถลดความขัดแย้งระหว่างกันลงได้	
มุมมองวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่ผู้ปกครอง
-ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเราเลย	-ลูกชอบทำอะไรตามใจ ไม่เห็นใจพ่อแม่
-ผู้ใหญ่เอาแต่บ่น น่าเบื่อจะตาย	-ไม่ค่อยเชื่อฟังสิ่งที่ผู้ใหญ่บอกเลย ทั้งๆ ที่พยายามบอกหลายครั้งแล้ว
-ผู้ใหญ่นะเชย คนรุ่นนี้เขาไม่คิดอย่างนี้แล้ว	-เด็กสมัยนี้กล้าเกินไป น่ากลัวอันตราย
-ผู้ใหญ่ชอบก้าวก่ายเรื่องส่วนตัว เราโตแล้วนะ	-วัยรุ่นยังอ่อนต่อโลก ไม่รู้หรอกว่าสังคมสมัยนี้มันอันตรายแค่ไหน
-ผู้ใหญ่ชอบควบคุม สั่งให้ทำโน่นทำนี่อยู่เรื่อย	-เด็กยังรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ ขึ้นปล่อยตามสบายจะเสียคน
-วันๆเอาแต่ทำงาน ไม่เห็นสนใจเรา	-ต้องทำงานหาเงินเพื่อจะให้ลูกสุขสบาย มีข้าวของใช้ ไม่อายเพื่อน
-ดีแต่ชมคนอื่น ไม่เห็นแคร์เรา	-อยากให้ประพฤติ ปฏิบัติตัวดี จะได้เป็นที่รักของคนอื่นๆ
-คุยด้วยแล้วไม่สนุก ไม่เหมือนเวลาอยู่กับเพื่อน	-ลูกเห็นความสำคัญเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
-พ่อแม่ทะเลาะกันแล้วยังมาตำหนิอีกฝ่ายให้ฟัง เราเบื่อไม่อยากจะยินและรับรู้	-พ่อแม่รู้สึกเครียด อยากระบายความรู้สึก และอยากได้รับความเห็นใจ
-ถึงพ่อแม่จะแยกทางกันแต่ก็อยากให้มาเยี่ยมเราบ้าง	-กลัวว่าลูกจะเห็นบรรยากาศความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่อีก กลัวว่าลูกจะสะเทือนใจ

<p>สิ่งที่วัยรุ่นมองข้ามไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่ผู้ปกครองให้อิสระ แต่สิ่งที่จะทำตัวให้หน้าไว้วางใจและเชื่อถือ - วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมักจะแสดงท่าทาง และคำพูด เช่น โต้แย้ง แสดงความคิดเห็น ไม่ทำตามที่พ่อแม่ผู้ปกครองบอกเมื่อไม่เห็นด้วย แต่พ่อแม่ผู้ปกครองก็มักตีความว่าวัยรุ่นคือต่อต้าน และอวดดี ส่วนวัยรุ่นก็ขาดทักษะในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองด้วยวิธีที่นุ่มนวล - วัยรุ่นชอบคิดว่าพ่อแม่ผู้ปกครองไม่เข้าใจ อยากให้พ่อแม่เข้าใจและยอมรับตนเอง แต่ก็ไม่ใช่ยอมถอยทอด พูดคุยบอกเล่าความรู้สึก ความต้องการอย่างเปิดเผย และลืมนพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่ผู้ปกครอง (วัยรุ่นมักหวั่นไหวความรู้สึกของเพื่อนๆแต่ลืมนึกถึงความรู้สึกพ่อแม่ผู้ปกครอง) - วัยรุ่นที่เผชิญกับสถานการณ์ความขัดแย้งและการแยกทางกันของพ่อแม่ มักคิดว่าพ่อแม่เห็นแก่ตัว ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของลูก ไม่รักลูกแล้ว แต่ก็ลืมนพยายามทำความเข้าใจว่าพ่อแม่ก็รู้สึกเครียด เจ็บปวดและต้องการได้รับความเข้าใจ กำลังใจ และการให้อภัยในความผิดพลาดระหว่างพ่อแม่เช่นเดียวกัน 	
สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง	สิ่งที่ควรนึกถึงและควรทำ
-อย่ามัวแต่คิดว่าพ่อแม่ผู้ปกครองไม่เข้าใจ	-ควรบอกให้พ่อแม่ผู้ปกครองรับรู้ว่าตนเองรู้สึกและต้องการอะไรมากกว่า คอยให้เป็นฝ่ายเข้าใจเราฝ่ายเดียว เช่น “หนูอยากให้เข้าใจหนู ไม่คอยควบคุมมากเกินไป มันทำให้รู้สึกอึดอัด”
-อย่าหงุดหงิดหรือตั้งป้อมต่อต้านเวลาพ่อแม่ผู้ปกครองพูดหรือซักถาม	-คิดว่าการที่พ่อแม่ผู้ปกครองพูดหรือซักถามเพราะให้ความสนใจหรือต้องการรับรู้เรื่องราวของเรา
-พ่อแม่ผู้ปกครองจู้จี้จิกจ้น	-การที่ท่านทำเช่นนั้นเพราะความรัก ความห่วงใย และอยากให้เราเติบโตเป็นคนดี
-อย่าด่วนรำคาญหรือคิดว่าพ่อแม่ผู้ปกครองเข้ามาก้าวร้าวกับเรื่องส่วนตัวของเรามากเกินไป	-พ่อแม่ผู้ปกครองทำเพราะอยากใกล้ชิดเรา คอยดูแล ให้การช่วยเหลือเวลามีปัญหา
-อย่างอนพ่อแม่ผู้ปกครองนาน	-บางครั้งเรายังง้ออนเพื่อนหรือคนรักก่อนได้ แต่ทำไมเราจึงมีทิฐิต่อพ่อแม่เราเอง
-อย่าใช้อารมณ์	-เมื่อมีความขัดแย้งรุนแรง ควรสงบอารมณ์ เมื่ออารมณ์ดีขึ้นค่อยพูดจากัน หรือหากคนกลางที่ไว้วางใจให้ช่วยแก้ไขความขัดแย้ง

ใบสรุปความรู้
แผนกิจกรรมที่ 3.2 เรื่อง สื่อสารสร้างสุข

การสื่อสารที่ดีจะช่วยสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัว ซึ่งหากมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันเกิดขึ้น ควรใช้กติกาเบื้องต้น คือ พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์แล้ว และเมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตนเองหรือโต้แย้ง

เมื่อเป็นฝ่ายพูด ควรพูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งชัดเจน บอกเล่าความรู้สึกที่มีปัญหา เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม ถามความคิดเห็นอีกฝ่าย แสวงหาทางออกร่วมกัน

เมื่อเป็นฝ่ายฟัง ฟังอย่างตั้งใจ โต้แย้งหรือปกป้องตนเอง หลีกเลี่ยงคำถามข่มขู่คุกคาม ถามเพื่อให้อีกฝ่ายบอกความต้องการที่ชัดเจน เมื่อเขาต้องตั้งใจฟัง

พูดตรงประเด็น เน้นเป็นเรื่องบวก เปิดใจรับฟัง ตั้งใจติดตาม ถามบ้างบางโอกาส พลาดไปจะเสียดาย



หน่วยที่ 4 จัดการปัญหาได้
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก
 เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการคิดเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การคิดเชิงบวก โดยฝึกมองหาคุณค่า คุณงามความดีในตนเอง มองโลกให้เห็นทุกมุมทั้งในแง่ดีแง่ร้าย และมองตามความเป็นจริง จะช่วยให้เราเข้าใจชีวิต ลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่า

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (15 นาที)	1.ให้สมาชิกรับเป็นรูปตัวยู เปิดเพลง “มีดอกไม้มาฝาก”แล้วนำเอาดอกไม้ที่มีหลากหลายชนิด เดินไปมอบให้สมาชิกเลือกหยิบ คนละ 1 ดอก จนครบทุกคน 2.ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “เหตุใดจึงเลือกดอกไม้ชนิดนั้น” โดยให้เตรียมคำตอบไว้หัวใจ แล้วสุ่มสมาชิก 2-3 คนให้ตอบคำถาม 3.ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นคุณค่าของดอกไม้แต่ละชนิดแล้วเชื่อมโยงให้เห็นว่าคนแต่ละคนแม้จะมีความแตกต่างกันแต่ก็มีคุณค่าในตนเอง 4.ให้สมาชิกทุกคนหลับตา เปิดคลิปเสียงบทความ “ฉันเป็นคนดีและมีค่า”	-ซีดีเพลง “มีดอกไม้มาฝาก” -ดอกไม้ชนิดต่างๆ -ถาด -ใบชี้แจง -ซีดี บทความ “ฉันเป็นคนดีและมีค่า”
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด สะท้อน/ อภิปราย (5 นาที) ความคิดรวบยอด (5 นาที)	5.ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก ข้อคิดจากบทความที่ได้ฟังไปแล้ว 6.ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	-ใบความรู้ที่ 1

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด (10 นาที) ความคิดรวบยอด (15 นาที)	7. ให้สมาชิกจับคู่ แล้วฝึกคิดเชิงบวกเมื่อต้องเผชิญ สถานการณ์ที่กำหนด ตามใบกิจกรรม 8. สุ่มสมาชิก 1-2 คู่ นำเสนอผลการคิดเชิงบวกตาม สถานการณ์ที่กำหนด 9. ให้สมาชิกในกลุ่มใหญ่ นำเสนอในประเด็นที่แตกต่าง และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม 10. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2	- ใบกิจกรรม ใบความรู้ที่ 2

ใบชี้แจง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก
<p>ดอกไม้แต่ละชนิดต่างก็มีคุณค่าในตัวเอง เช่น ดอกกุหลาบมีความงดงามในฐานะราชินี ดอกไม้ ดอกมะลิมีกลิ่นหอมเย็นเป็นสัญลักษณ์ของวันแม่ ดอกหญ้าที่อาจจะดูด้อยต่ำ แต่ก็มีคุณค่าที่ความทนทาน ไม่ต้องดูแลรักษาก็สามารถผลิตดอกให้ความงดงามแก่แผ่นดินได้ เช่นเดียวกับมนุษย์ที่เกิดมา แม้จะมีรูปร่าง หน้าตา ฐานะ ชาติตระกูล ความสามารถ ที่แตกต่างกันไป แต่ทุกคนย่อมจะมีสิ่งดีๆ ที่อยู่ในตนเอง เพียงแค่รู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง เราก็จะเป็นคนที่มีคุณค่าในสายตากคนอื่น</p>

บทความ “ฉันเป็นคนดีและมีค่า”

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก

ชีวิตใหม่ของฉันได้เริ่มขึ้นด้วยความรู้สึกดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกอย่างที่เป็นตัวฉัน ฉันรับรู้ความรักที่ยิ่งใหญ่ภายในใจตัวเอง หายใจเข้า เอาพลังความรักความเมตตาเข้ามาอยู่ในตัว หายใจออกเพื่อนำความรักความเมตตาไปสู่คนรอบข้าง พลังรักและเมตตาทำให้ฉันมั่นใจในตนเอง ฉันมีคุณค่าเพราะฉันมีความรักให้กับตัวเองและคนอื่น พลังนี้ทำให้ฉันมีความสุข และอยากมอบความสุขให้กับคนอื่น ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีคนที่เหมือนฉันอีกแล้ว ฉันคือฉัน เธอคือเธอ แต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน

ฉันรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ ฉันขจัดความรู้สึกลบออกไปจากจิตใจ แม้ฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่นั่นจะทำให้สิ่งต่างๆ ให้ดีที่สุดในชีวิต ฉันจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น แม้ฉันจะเคยทำสิ่งที่ไม่ดี แม้ฉันจะเคยผิดพลาดมากมาย แต่นั่นจะไม่ให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นอีก ฉันจะนำความผิดพลาดล้มเหลวมาเป็นบทเรียนแก่ชีวิต ฉันจะมีแต่ความเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ แม้ชีวิตฉันจะเคยเจอกับสิ่งที่ไม่เลวร้าย แม้ครอบครัวฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่นั่นจะเข้มแข็งฉันจะช่วยเหลือผู้คนที่รอบข้างที่ประสบปัญหาชีวิต ฉันจะเป็นคนดี เป็นคนที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

ฉันรู้แล้วว่าตัวเองมีความดีงามและความสามารถอยู่มากมาย ยิ่งฉันทบทวนตนเองมากเพียงไร ฉันก็เห็นความสามารถที่ซ่อนอยู่ในตนเองมากเท่านั้น ฉันจะพัฒนาความสามารถเหล่านี้ไปพร้อมๆ กับนำไปช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ฉันสัมผัสได้ถึงพลังความรักความเมตตาที่เปี่ยมล้นในตัวฉันเอง

หายใจเข้าเอาพลังความรักความเมตตาเข้ามาในตัว หายใจออกนำพลังความรักความเมตตาให้กับคนรอบข้าง ฉันสัมผัสได้ถึงพลังรักและเมตตามากมายในตัว พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง พลังนี้ทำให้ฉันมีความสุข พลังนี้ทำให้ฉันมีคุณค่า ฉันมีความรู้สึกด้านบวกกับตนเอง ฉันจะคิด พูด และกระทำแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตนเองและผู้อื่น ฉันดีใจและภาคภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ขอขอบคุณที่ทำให้ฉันได้เกิดมา ฉันจะเป็นคนดี ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีๆ และมีคุณค่าตลอดไป

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก

คำชี้แจง : ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วฝึกคิดเชิงบวกตามสถานการณ์ที่กำหนด

1. สอบตก
2. ออกหัก/ถูกปฏิเสธความรัก
3. ทำเงิน/ของหาย
4. เกิดมาไม่สวย/ไม่หล่อ
5. พ่อกับแม่แยกทางกัน

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก

คนที่รู้สึกดีต่อตนเอง มักจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ภาควุฒิใจในตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ อดทนต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี การรู้สึกดีต่อตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ เป็นต้นทุนชีวิตที่ช่วยให้ผ่านพ้นวิกฤติไปได้ด้วยดี สามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมีความหวังในชีวิตแม้ต้องประสบกับสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

ความรู้สึกดีต่อตนเองมีขึ้นมีลงได้ตามสถานการณ์ในชีวิตที่คนเราต้องเผชิญ ดังนั้นจึงควรพัฒนาความรู้สึกดีต่อตนเองให้กลายเป็นคุณภาพภายในจิตใจโดยการฝึกคิดเชิงบวก หมั่นพูดกับตนเองในด้านดีและสร้างสรรค์ ทั้งเวลาที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว พิจารณาความดีของตนเอง ชื่นชมและมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะทำให้มีความรักตนเองมากขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้ตนเองต่อไป

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก

ในชีวิตคนเราต้องเผชิญทั้งเรื่องดีและไม่ดี ถูกใจและไม่ถูกใจ ดังนั้นการเลือกมองชีวิตในมุมที่ดี ก่อให้เกิดกำลังใจ มองเห็นทางออกของสิ่งที่เผชิญ เป็นการคิดเชิงบวกที่ช่วยลดความทุกข์ เพิ่มความสุข และทำให้เราประสบความสำเร็จได้มากกว่า

การฝึกคิดเชิงบวก คือการฝึกมองโลกทั้งแง่ดี แง่ร้าย และมองโลกตามความเป็นจริง การมองโลกในแง่ดี จะช่วยให้มีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความสุขได้มากกว่า การมองโลกในแง่ร้าย จะคาดการณ์ปัญหาและระมัดระวังภัยได้ดีกว่า

การมองโลกในแง่ดี ดีกว่าการมองโลกในแง่ร้าย แต่ดีที่สุดคือ การมองโลกตามความเป็นจริง เป็นการมองเห็นทั้งแง่ดีและไม่ดี ไม่หลอกตัวเอง ไม่ทำลายความหวังของตนเอง มีเป้าหมายที่ดี มีคุณค่าในชีวิตที่เป็น

เนื้อเพลง มีดอกไม้มาฝาก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.1 เรื่อง คิดบวกชีวิตบวก

ด้วย ความคิดถึงจึงมาหามาฝาก ให้
 มีดอกไม้มาฝากผูกโบว์รักร้อยเอาไว้
 มอบให้ด้วยใจใจแห่งรักที่แสน ละมุน

..ความรัก คิดตรึง คิดถึง จึงมา

อยากพบ พุดจา ประรณาให้เธอ ขึ้น ชม

..ด้วย ความคิดถึง จึงมาหามาฝาก ให้
 มีดอกไม้มาฝากผูกโบว์รักร้อยเอาไว้
 มอบให้ด้วยใจ ใจแห่งรักที่แสน ละมุน

..ความรัก เรียกหา รอช้า อยู่ไย

รีบรับ เอาไป ก่อนดอกไม้จะร่วง โรยรา

..ความรัก คิดตรึง คิดถึง จึงมา

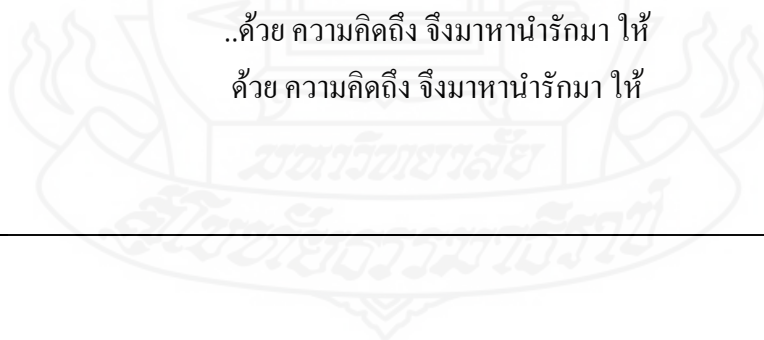
อยากพบ พุดจา ประรณา ให้เธอ ขึ้น ชม

..ด้วย ความคิดถึง จึงมาหามาฝาก ให้
 มีดอกไม้มาฝากผูกโบว์รักร้อยเอาไว้

..ความรัก เรียกหา รอช้า อยู่ไย

รีบรับ เอาไป ก่อนดอกไม้จะร่วง โรยรา

..ด้วย ความคิดถึง จึงมาหามาฝาก ให้
 ด้วย ความคิดถึง จึงมาหามาฝาก ให้



องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด (10 นาที)	6. เปิดคลิปเสียง “ใครก็ได้ ช่วยที่ ชุดที่ 2” และให้สมาชิกกลุ่มเดิมร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหา ตามใบกิจกรรมที่ 2	-ซีดีเรื่อง “ใครก็ได้ช่วยที่ชุดที่ 2” -ใบกิจกรรม 2
ความคิดรวบยอด (10 นาที)	7. ให้ตัวแทนสมาชิกนำเสนอวิธีแก้ปัญหากลุ่ม	
ความคิดรวบยอด (5 นาที)	9. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมจากที่กลุ่มนำเสนอ ตามใบความรู้ที่ 2	-ใบความรู้ที่ 2

บทความ คลิปเสียง “ใครก็ได้ ช่วยที่”
<p>ชุดที่ 1</p> <p>ญาญา : ณิช วันเสาร์นี้ฉันจะจัดงานวันเกิดที่บ้าน เธอไปด้วยนะ เพื่อนๆ ไปกันเยอะเลย</p> <p>ณิช : เหนอ วันเกิดเธอเหรอ ญาญา ได้เลย ฉันไปแน่ ไม่พลาดหรอก</p> <p>ญาญา : ถ้าเธอไม่ไปนะ ฉันตัดความสัมพันธ์เธอแน่ เลิกคบเป็นเพื่อนเลย</p> <p>ณิช : โอเค เธอสำคัญที่สุดอยู่แล้ว</p> <p>แม่ณิช : ณิช เสาร์อาทิตย์นี้แม้ว่าจะพาลูกไปเยี่ยมคุณยายที่ต่างจังหวัดหน่อยนะ ท่านไม่ค่อยสบายว่าจะไปดูอาการท่านหน่อย</p> <p>ณิช : เอ่อ แต่ผมวันเสาร์นี้ผมมีนัดกับเพื่อนแล้วนะครับ</p> <p>แม่ณิช : นัดอะไร สำคัญแค่ไหน เราไม่ได้ไปเยี่ยมคุณยายนานแล้วนะ</p> <p>ณิช : เอ่อ ครับ</p> <p>ณิชบ่นกับตัวเองว่า : ทำยังไงดี วันเกิด ญาญา ก็อยากไป แม่ก็จะพาไปเยี่ยมคุณยาย จะเลือกใครดีเนี่ย กลุ่มโวย</p>

ใบกิจกรรมที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.2 เรื่อง ปัญหาไม้ไผ่			
ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป 1.กำหนดปัญหาและจัดลำดับความสำคัญ			
ปัญหาของลูกน้ำคืออะไร	ความเร่งด่วน	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
สรุปปัญหาสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขได้ก่อนของน้อยคือ.....			
2.กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (เรียงตามลำดับ ความสำคัญ เร่งด่วนและแก้ไขได้ นำมาแก้ไขก่อน)			
ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย/แนวทางแก้ไข
1.	1. 2. 3.		
2.	1. 2. 3.		
3.	1. 2. 3.		
4.	1. 2. 3.		
สรุปปัญหาสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขได้ก่อนคือ.....			

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.2 เรื่อง ปัญหาที่มีไว้แก้

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ โดยทั่วไปปัญหาในโลกนี้มีอยู่ 2 แบบ คือ

1. ปัญหาที่แก้ได้ เช่น ทะเลาะกับเพื่อนหรือแฟน สอบตก เป็นต้น ต้องแก้โดยการคิดอย่างเป็นระบบ
2. ปัญหาที่แก้ไม่ได้ เช่น พ่อแม่เลิกกัน ญาติเสียชีวิต เป็นปัญหาที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ต้องแก้โดยการทำใจ

หัวใจสำคัญของการแก้ไขปัญหาคือการคิดอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหาและจัดลำดับความสำคัญ

1.1 วิเคราะห์ปัญหาโดยใช้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สาเหตุปัญหา 2) ที่มาปัญหา 3) ผลกระทบและความรุนแรง 4) ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องแก้ไข

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา จัดลงตาราง



นำปัญหาที่สำคัญและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นจึงแก้ปัญหาลำดับถัดมา

① → ② → ③ → ④

2. กำหนดทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทั้งข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา

5. ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือก และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากพบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ได้บางส่วน ให้ดำเนินการตามขั้นตอน

ทั้ง 6 ใหม่อีกครั้ง

ใบความรู้ที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 4.2 เรื่อง ปัญหาไว้แก่				
1.กำหนดปัญหา				
ปัญหาของลูกน้ำ	ความเร่งด่วน	ความสำคัญ	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.พ่อแม่แยกทางกันและยังโกรธกันอยู่	มาก (ทำให้เครียด หดหู่)	มาก	-	แก้เองไม่ได้
2.รายได้ไม่พอใช้เพราะแม่หาเงินคนเดียว	น้อย (เครียด อาจไม่มีเงินไปโรงเรียน)	มาก	-	แก้เองไม่ได้
3.เมื่อที่แม่ห้ามไม่ให้พบพ่อคำพ่อให้ฟัง อารมณ์เสียใส่บ่อยๆ จนอยากหนีออกจากบ้าน	มาก (เกิดความกดดัน อาจทำให้หนีออกจากบ้าน ขาดเรียน หรือคิดสั้นทำร้ายตนเอง)	มาก	แก้ไข เองได้	-
ปัญหาเร่งด่วนที่แก้ไขได้ก่อนคือ รู้สึกเบื่อจนอยากหนีออกจากบ้าน 2.กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา				
ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย	
1.รู้สึกเบื่อจนอยากหนีออกจากบ้าน	1.ไม่หนี	ปลอดภัยจากภัยสังคม	ต้องเครียดกดดันกับอารมณ์หงุดหงิดของแม่ทางแก้ -หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าเวลาแม่อารมณ์ไม่ดีหรือไม่ช่วยให้แม่อารมณ์เสียมากขึ้น -พูดคุยกับแม่ด้วยเหตุผลเวลาอารมณ์ดีว่า ถึงพ่อกับแม่จะเลิกกัน แต่ก็ยังรักทั้งคู่ และบอกความรู้สึกที่มีเวลาได้ยื่นแม่คำว่าพ่อ -ปรับมุมมองว่าเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ที่ท่านต้องจัดการเอง	
	2.หนีออกจากบ้าน	-ไม่ต้องทนกับอารมณ์ของแม่	-ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้ -เป็นการหนีปัญหา แต่ไม่ได้แก้ไข -ไม่ปลอดภัย อาจถูกชักจูงไปในทางเสียหาย	
วิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมคือ ไม่หนีและปรับความแนวทางแก้ข้อเสีย				

หน่วยที่ 5 มีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง ฮีโร่ในดวงใจ
 เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการมีบุคคลต้นแบบ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากบุคคลต้นแบบและนำมาพัฒนาตนเอง

สาระสำคัญ

บุคคลที่ประสบความสำเร็จ มักมีวิธีการดำเนินชีวิตและการเผชิญปัญหาที่น่าสนใจ นำเรียนรู้ สามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนเพื่อให้เราสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (10 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มเล่าถึงบุคคลต้นแบบที่ช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ชีวิต หรือเรื่องต่างๆให้สมาชิกฟัง 2.ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกว่า “บุคคลต้นแบบ” หรือ “ฮีโร่ในดวงใจ” ของแต่ละคนมีใครบ้าง 3. ผู้นำกลุ่มแจก ใบคำถาม “ใครคือฮีโร่ในดวงใจของฉัน” ให้สมาชิกแต่ละคนตอบตามที่ตนเองรู้สึก	-ใบคำถามที่ 1
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด สะท้อน/ อภิปราย (10 นาที)	4.ให้สมาชิกตามหาคนที่ฮีโร่ในดวงใจคล้ายกับของตนเองมากที่สุด เช่น เป็นบุคคลที่ประกอบอาชีพเดียวกัน ประสบความสำเร็จในเรื่องที่คล้ายกัน หลังจากนั้นให้ช่วยกันวิเคราะห์และสรุป	-ใบกิจกรรมที่ 1
ความคิดรวบยอด (10 นาที)	5.สุ่มสมาชิก 2-3 กลุ่ม นำเสนอบุคคลตัวอย่างตามที่ได้วิเคราะห์ให้เพื่อนๆในกลุ่มใหญ่ฟัง	
ประยุกต์แนวคิด (10 นาที)	6.ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 7.ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า ตามใบคำถามที่ 2 “เราได้เรียนรู้อะไรจากฮีโร่”	ใบความรู้ที่ 1 ใบคำถามที่ 2
ความคิดรวบยอด (10 นาที)	8.สุ่มสมาชิก 2-3 กลุ่ม นำเสนอตามที่ได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น 9.ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2

ใบคำถามที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง ฮีโร่ในดวงใจ

“ใครคือฮีโร่ในดวงใจของฉัน”

1. เราได้เรียนรู้อะไรจากฮีโร่ของเรา และจะนำแบบอย่างที่ดีมาพัฒนาตัวเราได้อย่างไร



2. เพราะอะไรบุคคลคนนี้จึงเป็นฮีโร่ในดวงใจของเรา



ใบคำถามที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง ฮีโร่ในดวงใจ

“เราได้เรียนรู้อะไรจากฮีโร่”

1. เราได้เรียนรู้อะไรจากฮีโร่ของเราบ้าง



2. เราจะนำแบบอย่างที่ดีจากฮีโร่มาพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง



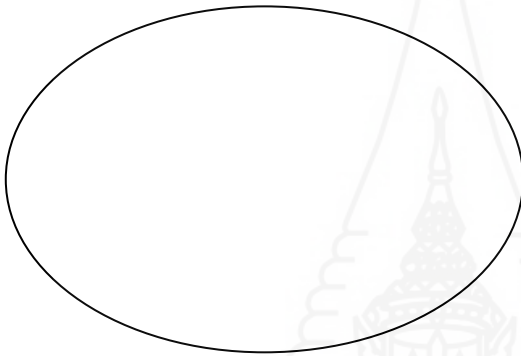
ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง ฮีโร่ในดวงใจ

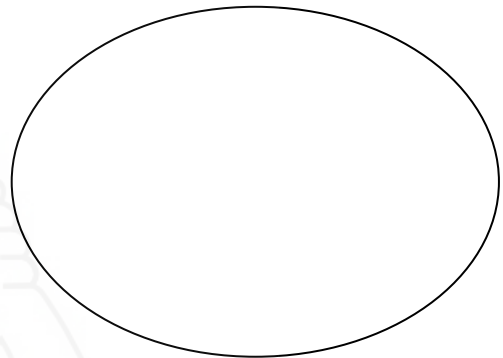
คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกแต่ละคนตามหาคนที่ฮีโร่ในดวงใจที่คล้ายกับของตนเอง เช่น ประกอบอาชีพเดียวกัน หรือประสบความสำเร็จในเรื่องที่คล้ายกัน
2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์บุคคลต้นแบบตามประเด็นดังต่อไปนี้

บุคคลต้นแบบของเราคือ



บุคคลต้นแบบประสบความสำเร็จในเรื่อง



ความสำเร็จที่เขาได้รับ คือ

--

เขาพัฒนาความรู้/
พัฒนาตนเองอย่างไร

เขามีทัศนคติ
ต่อชีวิต/การทำงานอย่างไร

เขามีการฝึกฝนอย่างไร

ใบความรู้ที่ 1

แผนกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง ฮีโร่ในดวงใจ

บุคคลต้นแบบ หรือ ฮีโร่ในดวงใจ คือคนที่เราประทับใจในบางสิ่งบางอย่าง เช่น มีลักษณะที่เราอยากมี อยากเป็น หรือมีบางอย่างที่คล้ายคลึงกับชีวิตเรา ซึ่งความประทับใจนี้จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้เราอยากพัฒนาตนเองเพื่อให้เป็นที่ชื่นชม หรือประสบความสำเร็จตามนั่นเอง

ฮีโร่ในดวงใจมีได้หลายแบบ อาจเป็นคนใกล้ตัว เช่น พ่อแม่ พี่ ครูอาจารย์ คนมีชื่อเสียง ดารา นักร้อง หรือบุคคลในประวัติศาสตร์ แต่ละคนอาจมีฮีโร่ในดวงใจมากกว่า 1 คน และอาจเปลี่ยนไปได้ ตามความชอบตามวัย หรือสถานการณ์

เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่บุคคลหนึ่งจะประสบความสำเร็จในชีวิต/การเรียน/การทำงาน หรือด้านอื่นๆนั้น มักเกิดจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. การพัฒนาความรู้ : สนใจใฝ่ถามผู้รู้ / เรียนเพิ่มเติม / ความสามารถพิเศษ / เลือกเรียนวิชาที่ตรงกับอาชีพนั้นๆ

2. การมีทัศนคติต่อสิ่งที่ทำ : รัก ชื่นชม รับผิดชอบต่อการเรียน ไม่ย่อท้อ มุ่งมั่น ตั้งใจ

3. การฝึกฝนสม่ำเสมอ : อ่านและทบทวนบ่อยๆ ลองผิดลองถูก กวดวิชา หมั่นทำแบบฝึกหัด ลงมือปฏิบัติจนชำนาญ มีวินัยในการฝึกฝน ไม่ผลัดวัน ประกันพรุ่ง

แบบอย่างและหนทางสู่ความสำเร็จในแต่ละบุคคลเป็นสิ่งที่น่าสนใจ จะเป็นพลังกระตุ้นให้เราได้ทบทวนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และทราบถึงแนวทางที่จะทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งล้วนต้องอาศัยความมุ่งมั่นและความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเองและการเรียน

ใบความรู้ที่ 2

แผนกิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง ฮีโร่ในดวงใจ

การมีฮีโร่ที่ดีก็จะกระตุ้นให้เราอยากทำดีและพัฒนาตนเองตาม แต่ถ้าเรามีฮีโร่ที่ไม่ดีโดยที่เราปฏิบัติหรือลอกเลียนแบบตามสิ่งไม่ดีนั้น ก็อาจจะทำให้เราคำเนินชีวิตผิดพลาดได้ ดังนั้นการเลือกบุคคลต้นแบบในชีวิตจึงมีความสำคัญ เพราะเมื่อเราเกิดความรู้สึกชื่นชมใครก็จะต้องการพัฒนาตัวเองให้เป็นเหมือนกับเขา แต่ต้องระวังที่จะไม่ทิ้งความเป็นตัวของตัวเองไป ต้องรู้จักเลือกนำสิ่งที่ดีๆมาพัฒนาตนเองโดยไม่จำเป็นต้องเลียนแบบเขาไปทั้งหมด

หน่วยที่ 5 มีเป้าหมายสู่ความสำเร็จ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกเรียนรู้ความต้องการที่จะมีเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่เป็นไปได้และเกิดแรงบันดาลใจที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จ

สาระสำคัญ

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตต้องรู้จักความฝันหรือความต้องการของตนเอง มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน และเป็นไปได้ที่จะทำให้สำเร็จ ตลอดจนมุ่งมั่นพยายามที่จะทำให้ความฝันนั้นเป็นจริง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ (10 นาที)	1.ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกว่าในอนาคตเราอยากเป็นอะไร อยากทำงาน หรือประกอบอาชีพอะไรบ้าง 2. ผู้นำกลุ่มแจก ป้ายความฝัน ให้เขียนถึงอาชีพในฝันของเราลงในป้ายและใช้คัตเตอร์ตัด จากนั้นให้ตามหาผู้ที่มีความใฝ่ฝันคล้ายกัน ตามใบกิจกรรมที่ 1 3. สุ่มสมาชิก 2-3 คน บอกเล่าความใฝ่ฝันของตนเอง และเหตุผลที่อยากประกอบอาชีพนั้น	-ใบกิจกรรมที่ 1
2.ขั้นจัดระบบ ความคิด สะท้อน/ อภิปราย (10 นาที)	4.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตนเองและวิเคราะห์หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ใฝ่ฝัน ตามใบกิจกรรมที่ 2 5.ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน เพื่อเล่าให้กลุ่มใหญ่ฟัง	-ใบกิจกรรมที่ 2
ความคิดรวบยอด (5 นาที)	6.ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	-ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด (15 นาที)	7.ให้สมาชิกที่มีความฝันคล้ายๆกันกลุ่มเดิม ร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพ 5 ลำดับ ตามใบกิจกรรมที่ 3	-ใบกิจกรรมที่ 3

องค์ประกอบ/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด (10 นาที)	8. สุ่มตัวแทน 1-2 กลุ่มนำเสนอและให้กลุ่มอื่นอภิปรายเพิ่มเติม 9. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2 10. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนและเป็นกำลังใจให้ทุกคนมุ่งมั่น ได้สำเร็จและให้สมาชิกทุกคนยื่นจับมือกันเป็นวงกลม ใหญ่วงเดียวและร่วมร้องเพลง “ผู้ชนะ”	- ใบความรู้ที่ 2 - คลิปเสียงเพลง ผู้ชนะ

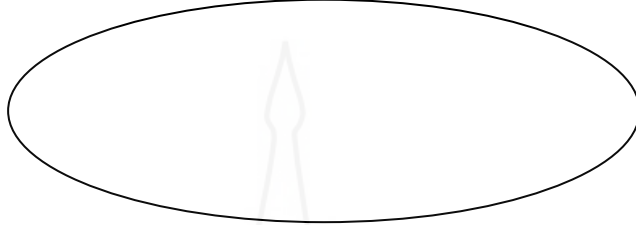
ใบกิจกรรมที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน
<p>เป้าหมาย</p> <p>อุปกรณ์ บัตรสี่เหลี่ยมขนาด 3 X 5 นิ้ว ร้อยเชือกสำหรับคล้องคอ ปากกาเคมี</p> <p>คำชี้แจง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นำป้ายคล้องคอแจกสมาชิกคนละ 1 อัน และให้เขียนอาชีพในฝันลงบนป้าย 2. นำมาคล้องคอและตามหาเพื่อนสมาชิกที่มีความฝันคล้ายกัน 3. ให้สมาชิกบอกเล่าความใฝ่ฝันและเหตุผลที่อยากประกอบอาชีพนั้นให้เพื่อนในกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 2

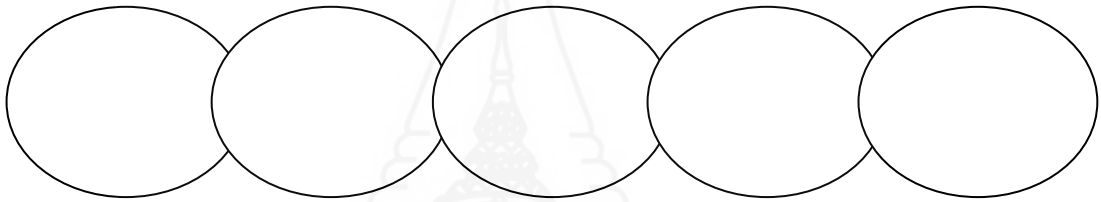
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน

ฝันของฉัน

อาชีพในฝันของฉันคือ



ฉันเลือกอาชีพนี้เพราะ



ความสำเร็จในอาชีพที่ฉันจะได้รับ คือ

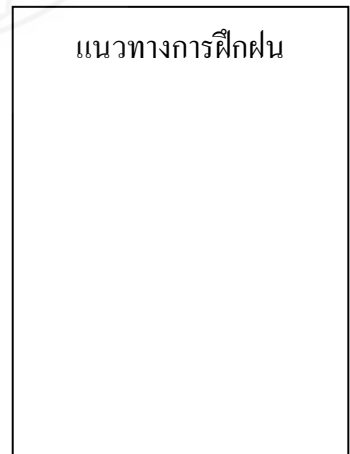


หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ฉันใฝ่ฝัน

แนวทางการพัฒนาความรู้

ทัศนคติต่ออาชีพ

แนวทางการฝึกฝน



ใบกิจกรรมที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน			
เส้นทางสู่ฝัน 5 สิ่งสำคัญที่จะช่วยคว้าว้าฝันของเราคือ			
เป้าหมาย	วิธีการหาความรู้	การสร้างทัศนคติที่ ดี	วิธีการฝึกฝนให้ชำนาญ

ใบความรู้ที่ 1
แผนกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน

แนวคำตอบที่ควรได้

1. อาชีพ หมอ/พยาบาล ทหาร ตำรวจ ครู วิศวกร นักการเมือง นักข่าว
 นักธุรกิจ ก้าขาย ธุรกิจส่วนตัว เกษตรกร รับจ้าง เสริมสวย ฯลฯ
2. เพราะ มีแบบอย่างจากบุคคลที่ศรัทธาหรือใกล้ชิด
 เป็นอาชีพของครอบครัว/มีกิจการรออยู่แล้ว
 ทำแล้วรวย/ฐานะดี
 มีความชอบและรัก
 มีความหลังที่เกี่ยวข้อง เช่น มารดามีโรคประจำตัว อยากเป็นหมอเพื่อ
 รักษามารดา
 มีความหวัง/มีประสบการณ์/มีความถนัด
- 3.ความสำเร็จที่ได้จากอาชีพ คือ มีความสุข
 มีงานทำ
 มีศักดิ์ศรี/มีคุณค่า/มีความภาคภูมิใจ/เท่
 มีสิทธิพิเศษ
 รายได้ดี
- 4.หนทางสู่ความสำเร็จ
 - 4.1 ความรู้ : สนใจใฝ่ถามผู้รู้ / เรียนเพิ่มเติม /ความสามารถพิเศษ /เลือกเรียน
 วิชาที่ตรงกับอาชีพนั้นๆ
 - 4.2 ทักษะ : รัก ชื่นชม รับผิดชอบต่อการเรียน ไม่ย่อท้อ มุ่งมั่น ตั้งใจ
 - 4.3 การฝึกฝน : อ่านและทบทวนบ่อยๆ ลองผิดลองถูก กวดวิชา หมั่นทำ
 แบบฝึกหัด ลงมือปฏิบัติจนชำนาญ มีวินัยในการฝึกฝน ไม่ผลัดวัน ประกันพ่วง

แนวคิดที่ควรได้

แบบอย่างและหนทางสู่ความสำเร็จในแต่ละอาชีพของบุคคลที่น่าสนใจ จะเป็นพลังกระตุ้นให้เราได้ทบทวนเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และทราบถึงแนวทางที่จะทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งล้วนต้องอาศัยความมุ่งมั่นและความรับผิดชอบสูงในด้านการเรียน

<p style="text-align: center;">ใบความรู้ที่ 2 แผนกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน</p>			
แนวคำตอบที่ควรได้			
เป้าหมาย	วิธีการหาความรู้	การสร้างทัศนคติที่ดี	วิธีการฝึกฝนให้ชำนาญ
<p>วิธีการสู่เป้าหมาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> -เน้นคูวิชาเป็นพิเศษที่จำเป็นต่อการเรียนต่อในอาชีพนั้น -ศึกษาและตั้งใจในเวลาเรียน -รับผิดชอบต่อการทำงานส่ง -ตั้งใจเรียน -ไม่ขาดเรียน -กลับมาอ่านและทบทวน -สงสัยถามครูหรือเพื่อน -ศึกษาจากคนมีประสบการณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> -ทำใจให้ชอบ รัก มุ่งมั่น -ให้ความสนใจ -ตั้งใจ -คิดว่าเพื่อนหรือครูน่ารัก 	<ul style="list-style-type: none"> -มีระเบียบวินัย พยายามปฏิบัติตามแผนการฝึกฝนที่ตั้งใจโดยไม่บิดพลิ้วหรือหาเหตุอ้าง -มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นตั้งใจ หมั่นฝึกฝนจนสำเร็จ -ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ -เอาประสบการณ์เดิมมาเป็นบทเรียน
แนวคิดที่ควรได้			
<p>คนเรามีความชอบที่หลากหลาย มีหลายอาชีพที่อยากเป็น ซึ่งต้องพิจารณาตามความรู้ความสามารถ และความเป็นไปได้ เช่น ครู ตำรวจ ทหาร หมอ พยาบาล วิศวกร เกษตรกร นักธุรกิจ เป็นต้น ซึ่งต่างก็มีเหตุผลของตนเอง แต่ไม่ว่าจะเหตุผลใดก็ตาม ทุกอย่างต้องมุ่งสู่ความสำเร็จ (เช่น ความสุข ความภูมิใจ รายได้ดี มีศักดิ์ศรี)</p> <p>หนทางสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ความรู้ ทุกอาชีพต้องการความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ที่ต่างกัน การที่จะประสบความสำเร็จได้ ต้องมีความรู้ที่พอเพียงที่จะประกอบอาชีพได้ 2.ทัศนคติ การจะประสบความสำเร็จในอาชีพ สิ่งสำคัญที่สุดคือ ความสุขจากการทำงาน เพราะถึงจะมีรายได้ดี มันคงแต่ไม่สุขกายสบายใจ ก็ถือว่าไม่ประสบผลสำเร็จอย่างแท้จริง 3.การฝึกฝน งานทุกอย่างไม่ใช่เพียงแค่มีความรู้ เข้าใจ หรือชอบ การจะนำไปสู่ความสำเร็จได้ต้องมี <p style="text-align: center;">การฝึกฝนบ่อยๆ จึงจะเกิดความชำนาญ</p> <p>หนทางสู่ความสำเร็จจะต้องมี 3 องค์ประกอบควบคู่กันไป โดยปัจจัยสำคัญอันดับแรกคือ ทัศนคติ ความรัก ความมุ่งมั่น ซึ่งจะทำให้เราเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการทำงานและความรู้และหมั่นฝึกปฏิบัติ เพื่อผลักดันให้ตนเองก้าวไปสู่ความสำเร็จตามความปรารถนา</p>			

เนื้อเพลง ผู้ชนะ
แผนกิจกรรมที่ 5.2 เรื่อง มุ่งสู่ฝัน

<p>หากชีวิตคือการดิ้นรน ให้เราวิ่งเส้นทางแห่งใจ แล้วก็ไปให้ถึงที่นั่น ตั้งมั่นเส้นทางไกลแค่ไหนช่างมัน ฉันคือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า ได้มาเท่ากัน เหมือนกันทุกที</p> <p>ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว</p> <p>หากปัญหาเข้ามาถ่างโถม ค่อยๆ คิดสบายๆ ปลดปล่อยมันไปตามเรื่องสักวัน ตั้งมั่นเส้นทางไกลแค่ไหนช่างมัน คนช่างฝันเท่านั้นทำได้ คือสิ่งดีได้มาเท่ากัน เหมือนกันทุกที</p> <p>ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว</p> <p>ฉันคือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า ได้มาเท่ากัน เหมือนกันทุกที</p> <p>ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว</p> <p>ขอเพียงแค่ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึงที่จุดหมาย อย่าฟังคำคน อย่าสนใจใคร อย่าเปลี่ยนแนว</p>	<p>คนหนึ่งคนต้องเดินก้าวไป เพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรียนรู้ด้วยใจ คนช่างฝันเท่านั้นทำได้ พลังศรัทธาคือสิ่งดี เตรียมใจที่มีให้มันลงเข้าไว้ โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกต้องแล้ว คนแน่วแน่ว่ามัน ผู้ชนะ อย่าไปโหมใจหึงพอนคลาย เพราะชีวิตคือการต่อสู้ ให้เรียนรู้ด้วยใจ ฉันคือหนึ่งคน ที่ทนฟันฝ่า พลังศรัทธา เตรียมใจที่มีให้มันลงเข้าไว้ โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกต้องแล้ว คนแน่วแน่ว่ามัน ผู้ชนะ พลังศรัทธาคือสิ่งดี เตรียมใจที่มีให้มันลงเข้าไว้ โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกต้องแล้ว คนแน่วแน่ว่ามัน ผู้ชนะ พลังศรัทธาคือสิ่งดี เตรียมใจที่มีให้มันลงเข้าไว้ โปรดจงมั่นใจ ที่ทำลงไปจะถูกต้องแล้ว คนแน่วแน่ว่ามัน ผู้ชนะ</p>
---	--

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์
วัน เดือน ปีเกิด	31 ตุลาคม 2515
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี 2536
สถานที่ทำงาน	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 8

