

กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของนักศึกษา

Reinforcement to enhance life assets (positive youth development) from peers and activity-based process

ศศิวรรณ ทัสนาเอี่ยม* สุวัทนา ปันเหม่ง นิรันดร์ วรโธสง กาญจนา วงษ์สวัสดิ์

Sasiwan Tassana-iem*, Suwatsa Panneng, Neeranute Wontisong, Kanjana Vongsawat

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร 47000 ประเทศไทย

Program of Health Science, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University, Sakon Nakhon, 47000 Thailand

* ผู้เขียนหลัก: sasiwan.tassa@gmail.com

Received: 24 June 2015; Revised: 1 September 2015; Accepted: 15 October 2015; Available online: 15 December 2015

บทคัดย่อ

การพัฒนาต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาซึ่งมีอิสระในการใช้ชีวิตเกิดความรู้สึกมั่นคงและควบคุมการกระทำให้อยู่ในกรอบกติกาของสถานศึกษาได้ ดังนั้นการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2/2556 มีคะแนนต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 39 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกกิจกรรมและการสังเกตการณ์มีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา การสะท้อนตนเอง และถอดบทเรียนหลังร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบความแตกต่างของต้นทุนชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติ paired t- test ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์เหตุการณ์ในอดีต พบว่าส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการทำงานในหมู่คณะขาดความร่วมมือ งานล่าช้า เพื่อนในชั้นปีไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และมีการแบ่งพรรคแบ่งพวก 2) การวิเคราะห์เหตุการณ์ในปัจจุบัน พบว่าเพื่อนไม่มีเหตุผล ขาดความเข้าใจเพื่อนคนอื่น ขาดความสามัคคี และมาเรียนสาย ส่งงานช้า และ 3) การสร้างแผนปฏิบัติการไปสู่อนาคตร่วมกัน พบว่า ส่วนใหญ่คาดหวังอยากเห็นชั้นเรียนของตนเองมีความสามัคคี ช่วยเหลือกัน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบ และต้องการให้เพื่อนรับฟังความเห็นของผู้อื่น ถอดบทเรียนหลังร่วมกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต ส่วนใหญ่มั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาและปรับปรุงตนได้ มีความพึงพอใจในกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value < 0.001)

คำสำคัญ: ต้นทุนชีวิต, พลังเพื่อน, กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

Abstract

The development of life assets (positive youth development) from peers and activity-based process among students is important to help independent students feel secured and follow school regulations and rules. Thus, this research aimed to examine the processes that enhance life assets from peers and activities among students. The 39 volunteer samples were first year university students majoring in health science, enrolled in the second semester of the 2013 academic year, and with low levels of the life assets. Data collection was done through activity written records, and participatory observation. Content analysis, self-reflection, and focus group discussion were employed for further comparing the samples' life assets before and after the intervention, using the paired t- test. The results revealed that reinforcement to enhance life assets (positive youth development) from peers and activity-based process among student consisted of three stages. The first stage was Past-Analysis Stage, which found that the majority of the students agreed that having limited cooperation and participation if working in a team, late work submission, no expression or opinion among cohorts, and partisanship. The second was Present-Analysis Stage, which revealed that peers were unreasonable, unharmonious with others, lacked understanding of others, late for assignment submission, and late for class. The final stage was the creation of a Plan for the Future, which combined all stages. A majority of the students expected their classmate to cooperate, help each other, participate in school activities, take responsibility, and listen to peers' opinions. After the intervention, most of students were able to develop and improve themselves, and had a level of satisfaction towards the process. The results from the comparison of the students' life assets before and after the intervention revealed that the participants demonstrated statistical significance at .05 (p -value < 0.001).

Keywords: Life assets, Peers, Reinforcement to enhance life assets

1. บทนำ

เยาวชนเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นช่วงที่จะพัฒนาจากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ บุคคลในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะใช้เวลาเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะเปลี่ยนสถานะจากนักเรียนเป็นนักศึกษาและในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งกับผู้เรียน เนื่องจากการใช้ชีวิตจากการมีกฎเกณฑ์ในระบบโรงเรียนที่ดูแลมาเป็นอย่างดีดูแลตนเอง มีอิสระในการใช้ชีวิตและตัดสินใจเองมากขึ้น [1] ซึ่งส่งผลโดยเฉพาะกับนักศึกษาชั้นปี 1 ที่เป็นนักศึกษาใหม่ให้เกิดปัญหาและการปรับตัว ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และปัญหาสุขภาพได้ [2]

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นสาขาวิชาหนึ่งที่ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถด้านสาธารณสุข พบปัญหาการไม่จบตามหลักสูตรของนักศึกษามีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.3 ในปี พ.ศ. 2554 เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ในปี พ.ศ. 2555 เมื่อพิจารณาสาเหตุหลัก พบว่ามาจาก การพักการเรียนระหว่างภาคเรียน ชั่วโมงเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 และติดเกมส์ ปัจจัยของปัญหามีทั้งภายใน ได้แก่ ตัวนักศึกษาเองที่ไม่สามารถควบคุมแรงงับอารมณ์ความต้องการของตนเองได้ จากการได้รับสิ่งกระตุ้นจากสื่อ ความเชื่อ ค่านิยมในกลุ่มเพื่อน ความกดดันในชีวิตประจำวัน และภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมในชุมชนและสถานศึกษา และครอบครัว การสร้างต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนให้เกิดการป้องกันปัจจัยเสี่ยงจึงเป็นวิธีการที่มีประโยชน์เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง [3]

การพัฒนาต้นทุนชีวิตจึงมีความสำคัญ เนื่องจากมีอิทธิพลในการลดพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนโดยตรง [4] แนวคิดต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนในประเทศไทย ถูกพัฒนาขึ้นโดยนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี [5] ซึ่งเป็นแนวทางหรือปัจจัยสร้างคุณลักษณะที่ดีที่ส่งผล

ต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจและการแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นผลจากการเสริมสร้างให้เกิดตั้งแต่แรกเกิดจนเป็นผู้ใหญ่ โดยมีการพัฒนาเครื่องมือประเมินต้นทุนชีวิตสำหรับเด็กและเยาวชน เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดกลยุทธ์ด้านการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้เด็กและเยาวชน จากการศึกษาพบว่าหากมีต้นทุนชีวิตน้อยจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการใช้จ่ายเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การไม่รู้จักรักษาป้องกัน แต่ถ้ามีต้นทุนชีวิตที่มากขึ้นจะมีผลทำให้ลดพฤติกรรมเสี่ยงได้มากขึ้น และมีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง [6] ดังนั้นหากนักศึกษาได้รับการเสริมสร้างต้นทุนจะสามารถลด หรือยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆได้ โดยอาศัยกระบวนการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพลัง 5 ด้าน ได้แก่ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน โดยกระบวนการดังกล่าวต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของนักศึกษาที่จะร่วมระดมแนวคิดในการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตของตนเอง ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นชั้นปีที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่จากการอยู่กับครอบครัว ส่วนใหญ่ต้องมาอยู่ที่หอพัก และต้องสร้างสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน หากนักศึกษาในกลุ่มนี้ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ หรือไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เหมาะสม จะนำมาสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งด้านสุขภาพและการเรียน จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยนี้ต้องการการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยและเห็นคุณค่าในตนเอง ควบคุมการกระทำให้อยู่ในกรอบกติกาของสถานศึกษา การรู้จักยังคิดและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ กลุ่มเพื่อนเป็นแหล่งสนับสนุนที่มีความสำคัญมากที่สุด [7] เพราะวัยใกล้เคียงกันทำให้ความสนใจต่างๆคล้ายกันและมีความเข้าใจกันมากกว่าบุคคลต่างวัย [8] เพื่อนสามารถที่จะชักนำให้บรรลุถึงความสำเร็จ ปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต [9] เพื่อนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ [10] หากมีปัญหากับเพศ การแก้ปัญหาโดยกลุ่มเพื่อนจะเป็นวิธีที่วัยนี้ใช้มากที่สุด เพราะมีความสนิทสนมกัน เพื่อนจะแสดงความเห็นใจไม่ลงโทษและพร้อมช่วยเหลือ [11] นอกจากนี้การใช้กระบวนการร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนร่วมชั้นสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดนำเสนอของนักศึกษาได้ [12] ในกระบวนการที่นักศึกษาแต่ละคนจะเปิดใจ ยอมรับฟังผู้อื่นได้โดยผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งให้ยอมรับในความแตกต่าง ยอมรับว่าทุกคนไม่เหมือนกัน เพราะแต่ละคนมีปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและที่มาที่แตกต่าง ประกอบกับการรู้จักยอมรับและให้เกียรติตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยหลักจิตตปัญญาศึกษา โดยการให้เกียรติตนเอง ให้เกียรติผู้อื่น ทำในสิ่งที่เป็นตัวของเราแต่ต้องรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ยอมรับฟังความคิดหลักการของผู้อื่นอย่างจริงจัง ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองใช้รูปแบบกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา [13]

จากสถานการณ์ปัญหาข้างต้นจะเห็นว่าหากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งจัดว่าเป็นกลุ่มเยาวชนไม่สามารถปรับตัวได้จะนำมาสู่ปัญหาด้านการเรียนและปัญหาสุขภาพ การศึกษาต้นทุนชีวิตในกลุ่มนักศึกษาชั้นปี 1 จะทำให้รู้ระดับต้นทุนชีวิตของนักศึกษา หากต้นทุนชีวิตน้อยต้องหาแนวทางการพัฒนาเพื่อให้ระดับต้นทุนชีวิตที่น้อยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษามีความเข้มแข็ง และมีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คือกลุ่มเพื่อนที่ให้ความสนิทสนมทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และเห็นคุณค่าในตนเอง ควบคุมการกระทำให้อยู่ในกรอบกติกาของสถานศึกษาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจสำรวจต้นทุนชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและนำมาวิเคราะห์ประเด็นของพลังต้นทุนชีวิตด้านพลังกลุ่มเพื่อนและกิจกรรมนำมาพัฒนาโดยการสร้างกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตของนักศึกษาแบบมีส่วนร่วม โดยสอดแทรกให้นักศึกษาเกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นโดยใช้รูปแบบจิตตปัญญาศึกษา ร่วมวิเคราะห์ประสบการณ์และบทเรียนของการดำเนินชีวิต เพื่อให้ นักศึกษาได้เห็นปัญหาและอุปสรรคที่จะส่งผลต่อการเรียน จากการศึกษาสะท้อนถึงตัวตน การให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากนั้นกำหนดเป้าหมายร่วมกันและสร้างกิจกรรมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตของตนเอง และส่งผลให้นักศึกษามีความเข้มแข็งด้านจิตตปัญญา สติปัญญา ได้อย่างดี

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1
- 2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

3. ขอบเขตของการวิจัย

1) ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 77 คน กลุ่มตัวอย่างเลือกจากประชากรที่มีคะแนนต้นทุนชีวิตด้านเพื่อนและกิจกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย วิเคราะห์จากการนำผลสำรวจต้นทุนชีวิตจากแบบสำรวจต้นทุนชีวิตและจากแบบสอบถามด้านกลุ่มเพื่อนและกิจกรรม มาหาความสัมพันธ์สอดคล้องกันของข้อมูลของคะแนนด้านกลุ่มเพื่อนและกิจกรรมและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งหมด 39 คน

2) ขอบเขตด้านเวลา ทำการเก็บข้อมูลระหว่าง 1 ธันวาคม พ.ศ. 2556 – มิถุนายน พ.ศ. 2557

3) ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาต้นทุนชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1 และหากระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม

4. อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 77 คน เก็บรวบรวมข้อมูลต้นทุนชีวิตของประชากรโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมเลือกจากนักศึกษาที่มีคะแนนต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 39 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางตามลำดับ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นก่อนเริ่มกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

1.1) สำรวจต้นทุนชีวิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 77 คน โดยใช้แบบสำรวจต้นทุนชีวิต วิเคราะห์ระดับต้นทุนชีวิต และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยพิจารณาจากผู้ที่มีระดับต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลางและค่อนข้างน้อย รวมทั้งสิ้น 39 คน และสำรวจข้อมูลด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมตามสภาพการณ์จริงของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบสอดคล้องกับผลการประเมินจากแบบสอบถามต้นทุนชีวิต

1.2) ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ากระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตปัญญาศึกษา เป็นเวลา 2 วัน ตั้งแต่วันที่ 19-20 ธันวาคม พ.ศ. 2556 กิจกรรมประกอบด้วย วาดภาพตามจินตนาการ แม่น้ำพิช การฟังอย่างตั้งใจและสัตว์สี่เท้า เพื่อนำไปสู่การทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคยสนิทสนม เรียนรู้ที่จะฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ เข้าใจความแตกต่างของบุคคล และการทำงานร่วมกันและการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

2) ขั้นเริ่มและปฏิบัติกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

เริ่มและปฏิบัติกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรม โดยการมีส่วนร่วม ใช้ระยะเวลา 2 วัน ที่ร่วมกันวิเคราะห์ทำความเข้าใจสถานการณ์ในอดีตและปัจจุบันที่มีความเชื่อมโยงกัน ซึ่งจะส่งผลกระทบในอนาคตในด้านการเรียนเพื่อนและกิจกรรม จากนั้นวิเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบัน เพื่อความเข้าใจในทิศทางและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเพื่อนและกิจกรรม ร่วมกันกำหนดแนวความคิดร่วมสร้างแผนปฏิบัติการไปสู่อนาคตร่วมกัน และดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการกลุ่มโดยอาจารย์จะติดตามการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 2 เดือน และให้กลุ่มตัวอย่างสะท้อนการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการโดยการเขียนในสมุดบันทึก

3) ขั้นการประเมินผลกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

ประเมินต้นทุนชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบค่าคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์จากประสบการณ์ตรงของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการ การเขียนสรุปประสบการณ์การเรียนรู้และความเปลี่ยนแปลงในตนเองจากสมุดบันทึก และประเมินความพึงพอใจในกระบวนการ มี 2 ส่วน คือ 1) ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายความรู้สึกต่อกิจกรรมและ 2) ใช้คำถามปลายปิด 5 ระดับ ได้แก่ พึงพอใจมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และไม่พึงพอใจ และนำมาหาค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา การสะท้อนตนเอง และถอดบทเรียนหลังร่วมกิจกรรม เปรียบเทียบความแตกต่างของต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติ paired t- test

5. ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุน้อยกว่า 20 ปี ส่วนใหญ่มีรายได้ที่ได้รับขณะกำลังศึกษาน้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยขณะกำลังศึกษาอยู่ที่หอพักนอกมหาวิทยาลัย อาศัยอยู่กับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือมารดา

2. กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรม มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์เหตุการณ์ในอดีต

การวิเคราะห์เหตุการณ์ในอดีต เพื่อเชื่อมโยงกับสภาพการณ์ปัจจุบันและอนาคต กิจกรรมถอดบทเรียน โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเอง ประเมินเพื่อนและกิจกรรมในชั้นปี ถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อตนเองและการเรียนอย่างไร จากแบบบันทึกกิจกรรม วิเคราะห์เนื้อหาถึงเหตุการณ์ในอดีตของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มองว่าการทำงานในหมู่คณะ ขาดความร่วมมือ งานล่าช้า รองลงมาเพื่อนในชั้นไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และมีการแบ่งพรรคแบ่งพวก ซึ่งดีซึ่งเด่นกัน

ตารางที่ 1 ความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลเหตุการณ์ในอดีต (n = 39)

ลำดับที่	ความคิดเห็น	ความถี่
1	การทำงานในหมู่คณะ ขาดความร่วมมือ งานล่าช้า	15
2	เพื่อนในชั้นปี ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น	13
3	ในชั้นปี มีการแบ่งพรรคแบ่งพวก ซึ่งดีซึ่งเด่นกัน	12
4	เกิดความเครียด	12

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์เหตุการณ์ในปัจจุบัน

การวิเคราะห์สังเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบัน เพื่อเข้าใจทิศทางและปัจจัยที่มีอิทธิพลในประเด็นเพื่อนและกิจกรรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อุปสรรคต่อการเรียนของตนเอง เพื่อนและกิจกรรม ในแบบบันทึกกิจกรรม วิเคราะห์เนื้อหาจากตารางที่ 2 พบว่าในภาคการเรียนที่ผ่านมาส่วนใหญ่มีปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่ เพื่อนไม่มีเหตุผล ขาดความเข้าใจเพื่อนคนอื่น ขาดความสามัคคี การมาเรียนสาย เรียนไม่ทัน และส่งงานช้า

ตารางที่ 2 ความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลเหตุการณ์ในปัจจุบัน (n = 39)

ลำดับที่	ความคิดเห็น	ความถี่
1	ปัญหาไม่พอใจเพื่อนในชั้นปี	
	- เพื่อนไม่มีเหตุผล ขาดความเข้าใจเพื่อนคนอื่น	20
	- เพื่อนเห็นแก่ตัว ขาดความสามัคคี	18
	- ไม่ฟังความคิดเห็นส่วนรวม	15
	- ในชั้นปี มีการแบ่งพรรคแบ่งพวก	12
	- พุดให้เพื่อนไม่ดี ประชดประชัน	10
2	ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน	
	- มาเรียนสาย	13
	- เรียนไม่ทัน/ส่งงานช้า	10
	- ติดเฟซบุ๊ก (Facebook) ไม่ได้อ่านหนังสือทบทวน	5

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างแผนปฏิบัติการไปสู่อนาคตร่วมกัน

การสร้างแผนปฏิบัติการไปสู่อนาคตร่วมกัน โดยการสร้างจินตนาการถึงอนาคตที่พึงปรารถนา เพื่อร่วมกันกำหนดแนวคิดเห็นร่วมและสร้างแผนปฏิบัติการไปสู่อนาคตร่วมกันถึงสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างอยากเห็นระหว่างเพื่อนในชั้นของตนเองเป็นอย่างไรในอนาคต จากตารางที่ 3 พบว่าส่วนใหญ่อยากเห็นชั้นปีของตนเองมีความสามัคคี ช่วยเหลือกัน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากที่สุด รองลงมาต้องการให้เพื่อนรับฟังความเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา จากตารางที่ 4 พบว่าแนวทางการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านเพื่อนและกิจกรรมจากแบบบันทึกกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าต้องมีการเปิดใจคุยกัน เพื่อปรับความเข้าใจและปรับทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อน ควรทำกิจกรรมที่ทำร่วมกันเพื่อให้เกิดความสามัคคี และปรับปรุงตนเองได้แก่ การตั้งใจเรียน การเข้าเรียนให้ตรงเวลา ถอดบทเรียนหลังร่วมกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาและปรับปรุงตนได้ คิดเป็นร้อยละ 97.4 กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีความพึงพอใจในกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 97.5

ตารางที่ 3 ความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลความคาดหวังอนาคตจากแบบบันทึก (n = 39)

ลำดับที่	ความรู้สึก	ความถี่
1	ต้องการให้เพื่อนในชั้นปีมีความรัก ความสามัคคี ช่วยเหลือกัน	31
	ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม	
2	ต้องการให้เพื่อนรับฟังความเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา	20
3	มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา	15
4	ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสาขาวิชาฯ และมหาวิทยาลัย	12

ตารางที่ 4 ความถี่ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแนวทางการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านเพื่อนและกิจกรรมจากแบบบันทึกกิจกรรมด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (n=39)

ลำดับที่	ความคิดเห็น	ความถี่
1	เปิดใจคุยกัน เพื่อปรับความเข้าใจกัน และปรับทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อน	25
2	มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันเพื่อให้เกิดความสามัคคี เช่น ค่ายสร้างความสัมพันธ์ กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมกีฬา เป็นต้น	22
3	ปรับปรุงตนเอง ได้แก่ การตั้งใจเรียน การเข้าเรียนให้ตรงเวลาอ่านหนังสือมากขึ้น	20

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value < 0.001) แสดงดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

คะแนน	ต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและ กิจกรรม	\bar{x}	SD	t	Sig.
ก่อน	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	14.6	1.79	32.17	< 0.001
หลัง	หลังเข้าร่วมกิจกรรม	17.5	3.06		

p-value ≤ 0.05

6. อภิปรายผลการวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของนักศึกษา ก่อนเริ่มสร้างกระบวนการได้อบรมเชิงปฏิบัติการ จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้และบริบทที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อองค์ประกอบหรือกระแส [14] เป็น การเรียนรู้ที่ใช้การฟังนิวจิณา หรือใคร่ครวญด้วยใจ เพื่อทำความเข้าใจตนเอง เข้าถึงความจริง ความดี ความงามของชีวิตและ สรรพสิ่ง ก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีความสมดุลของชีวิต ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เน้นการพัฒนาภายใน เพื่อให้เกิดปัญญาแห่งตน [15] อบรมเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษาบางคนยังไม่กล้าแสดงความรู้สึก เนื่องจากกลัวการแสดง อารมณ์ความรู้สึกจะสะท้อนความรู้สึก นิสัยของตนเองออกมาในรูปภาพแทน และสรุปหลังร่วมกิจกรรมนี้ว่า ทำให้เรียนรู้การฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น เพื่อให้เข้าใจในความแตกต่างทางความคิดซึ่งกันและกัน ให้ความสำคัญแก่กัน จากความคิดเห็นที่ต่างกัน ทำให้ทุกคน ต้องฟัง วางแผนร่วมกันจนสามารถตัดสินใจร่วมกัน เลือกริธีการที่จะนำไปสู่เส้นทาง เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกันจนบรรลุจุดหมาย เดียวกันได้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุทิน เจียมประโคน [13] ศึกษาการพัฒนาคุณค่าในตนเองตามกระบวนการ จิตตปัญญาของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ พบว่า การเห็น คุณค่าในตนเองของนักศึกษาหลังการทดลองใช้รูปแบบกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองใช้รูปแบบกระบวนการ จิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากอบรมอบรมเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา ได้ใช้เทคนิคการประชุม ระดมแนวคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างพลังต้นทุนชีวิตด้านเพื่อนและกิจกรรม สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 7 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ [16] กล่าวว่ากระบวนการนี้จะช่วยทำให้เป้าหมายในระยะยาว และแนวทางการดำเนินงานของกลุ่มมี

ความชัดเจนและเป็นรูปธรรมในทางปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายร่วมกันที่ทุกคนยอมรับและช่วยเพิ่มพันธะสัญญาของสมาชิกในการร่วมมือปฏิบัติตามแผนงานหรือแนวทางของกลุ่มเพื่อไปสู่อนาคตร่วมกันตามที่ได้ตกลงกันไว้ จากการระดมความคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วมกันในการเสริมสร้างพลังเพื่อนและกิจกรรมของนักศึกษาจึงประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์เหตุการณ์ในอดีต พบว่าส่วนใหญ่มองว่าการทำงานในหมู่คณะขาดความร่วมมือ งานล่าช้า รองลงมาเพื่อนในชั้นปีไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และมีการแบ่งพรรคแบ่งพวก ซึ่งดีซิงเด่นกัน 2) การวิเคราะห์เหตุการณ์ในปัจจุบัน พบว่าเพื่อนไม่มีเหตุผล ขาดความเข้าใจเพื่อนคนอื่น ขาดความสามัคคี มาเรียนสาย เรียนไม่ทัน ส่งงานช้า และ 3) การสร้างแผนปฏิบัติการไปสู่อนาคตร่วมกัน พบว่าส่วนใหญ่คาดหวังอยากเห็นชั้นเรียนของตนเองมีความสามัคคี ช่วยเหลือกัน ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากที่สุด รองลงมาต้องการให้เพื่อนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และร่วมกำหนดแผนปฏิบัติการการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านเพื่อนและกิจกรรมประกอบด้วย 2 กิจกรรมหลัก ที่ทำให้ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน นำสู่การพูดคุย ปรีกษาหารือ วางแผน แก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ กิจกรรมสโหด และกิจกรรมร่วมเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผลการเปรียบเทียบคะแนนต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตแตกต่างกัน เนื่องจากส่วนใหญ่มั่นใจว่าตนเองสามารถพัฒนาและปรับปรุงตนได้ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นประจำ เกือบทั้งหมดมีความพึงพอใจในกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับจุฬารัตน์ โสตะ [17] ที่กล่าวว่าหากทุกคนเกิดความตระหนัก ได้แลกเปลี่ยนแนวคิดใหม่ๆ ร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดีเข้าใจและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ความคิดทุกอย่างอยู่ในสมองของทุกคนและตระหนักว่า ทุกคนลงเรือเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายปลายทางร่วมกัน มีแผนงานที่ชัดเจนร่วมกัน และสอดคล้องกับนัยนา หนูนิล และสายฝน เอกวรา [3] ที่ศึกษากระบวนการนโยบายสาธารณะเพื่อการพัฒนาต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การจัดอบรมการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และการส่งเสริมกิจกรรมของครอบครัว โรงเรียนและชุมชน ผลการประเมินพบว่านโยบายดังกล่าวทำให้ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนเพิ่มขึ้น

7. ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1) การวิจัยนี้เป็นการศึกษาต้นทุนชีวิตของนักศึกษาศาขาวิชววิทยาศาสตร์สุขภาพการนำไปใช้จึงควรพิจารณาถึงกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

1.2) การวิจัยนี้ใช้กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเฉพาะด้านเพื่อนและกิจกรรม จึงไม่สามารถนำรูปแบบนี้ไปใช้กับพลังต้นทุนชีวิตด้านอื่นได้ หากจะนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาต้นทุนชีวิตด้านอื่น ควรมีกระบวนการที่กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์อดีต ปัจจุบันและอนาคต จากนั้นจึงนำมาสร้างกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตที่ต้องการพัฒนาร่วมกันต่อไป

1.3) ผลการวิจัยนี้ได้กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตโดยนักศึกษาเป็นผู้ร่วมคิด ร่วมสร้างและร่วมทำ ซึ่งทำให้เกิดการตระหนักในการมีส่วนร่วม และพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรมสามารถพัฒนาตนเองให้มีส่วนร่วมกิจกรรมและยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการพัฒนานักศึกษาระดับอุดมศึกษาควรให้นักศึกษาได้ร่วมคิด ร่วมวางแผนกิจกรรมของตนเองและกลุ่มเพื่อน

2) ข้อเสนอแนะการวิจัย

2.1) ควรมีการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านพลังเพื่อนและกิจกรรม

2.2) ควรมีการเปรียบเทียบผลการใช้กระบวนการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตของนักศึกษาระหว่างคณะโดยใช้เทคนิคการประชุมระดมแนวคิดเพื่อสร้างอนาคตร่วมกัน

8. References

- [1] N. Holjitr, The Development Consultants Activities in university hostels, Chiang Mai University, Chiang Mai, 2010.
- [2] W. Jaikhompang, The problem and the adaptation of the first-year student at the Faculty of Dentistry, Chiang Mai University, Chiang Mai, 2010.
- [3] N. Noonin, S. Eakvara, The study process public policy development developmental assets of children and youth, *Journal of Nursing*. 26(Special Edition) (2011) 30-43.
- [4] P.L. Benson, Mobilizing communities to promote developmental assets: A promising strategy for the prevention of high-risk behaviors, *Family Science Review*, 11(3) (1998) 220–238.
- [5] S. Treepati, Manual survey developing asset, Appa Printing Co., Bangkok, 2000.
- [6] J.M. Murphy, D.M.H. Sexton, D.N. Barnett, G.S. Jones, M.J. Webb, M. Collins, D.A. Stainforth, Quantification of modelling uncertainties in a large ensemble of climate change simulations, *Nature*. 429(34) (2004) 768-72.
- [7] S. Chabeemunt, Teen: Waijabb, *Journal drugs*. 15(2) (1999) 38-49.
- [8] J.W. Santrock, *Adolescence*, McGraw-Hill, New York, 2001.
- [9] N.J. Pender, *Health promotion in nursing practice*, 6th ed., New Jersey pearson prentice hall, Upper Saddle River, 2010.
- [10] R. Koskrai, Coping Behaviors in adolescence, *Journal of Nursing Mahidol University*. 18(1) (2000) 8-13.
- [11] P. Jinapook, Friends with solving sexual problems of adolescents, Master of Arts thesis Educational systems Programs Graduate School, Chiang Mai University, Chiang Mai, 2007.
- [12] N. Tangnonthapatt, The use group process with the feedback of classmates to promote the ability to speak the English language and reduce the anxiety of undergraduate students, Master of Arts thesis Educational Programs in English Graduate School Chiang Mai University, Chiang Mai, 2010.
- [13] S. Jeamprakhon, The study development value in their own contemplative education process of students, Department of Educational Psychology and Counselling, Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat University, Phetchabun, 2013.
- [14] J. Pongpakatien, Contemplative Education, Education for human delvelopment, Mahidol University, Article Annual Conference 2008, Bangkok, 2008.
- [15] Documentation of teaching management courses lifestyle, www.gened.nu.ac.th/.../ok_wk, 12 September 2014
- [16] Developer Guide Book Series “Future Search Conference (F.S.C.) Creative Workshop Developer Tools”, <http://www.tps07.m-society.go.th/images/Article/puttana.pdf>, 10 May 2014
- [17] C. Sota, *Theory and Applications to develop healthy behaviors*, 3rd ed., Khon Kaen University, Khon Kaen, 2011.