

บทความวิจัย

การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ของวัยรุ่นไทย

กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์* อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ** ศิริวรรณ พิริยคุณธรร***
นฤมล ตระพัฒน์**** ปราณี เลี่ยมพุทธทอง*****

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย ผู้ให้ข้อมูลเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก และการเขียนบันทึก 2) กลุ่มครู จำนวน 3 ราย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เจาะลึก และ 3) กลุ่มผู้ปกครอง จำนวน 24 ราย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และข้อมูลการพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการของ Strauss, Corbin

ผลการศึกษา สามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนารูปแบบฯ ได้ 4 ขั้นตอน โดยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 26 สัปดาห์ ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ความหมายของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” และ (3) การศึกษาประสบการณ์การนำ 3 แนวคิด ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความเข้าใจ 3 แนวคิด ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียนหลัก: quantar.b@psu.ac.th

** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**** ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนเทศบาล 1 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

***** ศาสตราจารย์ School of Science and Health, Western Sydney University, Australia.

สร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” (2) การเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (3) การเชื่อมโยงแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ “การดูแลสุขภาพองค์รวม” ขั้นตอนที่ 3 การนำแนวคิดสำคัญที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (2) การส่งเสริมการปฏิบัติจริงและการให้คำมั่นสัญญา และ (3) การสะท้อนผลการเรียนรู้ และขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผลที่เกิดขึ้นสามารถสรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ (1) สามารถนำแนวคิดที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิต (2) มีความสามัคคีและการช่วยเหลือเพื่อน และ (3) ส่งเสริมความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจ

คำสำคัญ: เป้าหมายในชีวิต; ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง; สุขภาพแบบองค์รวม; วิทยุคนไทย

ความเป็นมาของปัญหา

วิทยุ เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดสร้างสรรค์ และสติปัญญา¹ เป็นช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี เริ่มมีแผนชีวิตหรือเป้าหมายในชีวิต เพื่อการก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และพัฒนาสู่การมีอนาคตที่ดี อย่างไรก็ตาม ด้วยสถานการณ์ปัจจุบัน พบว่า กระแสโลกาภิวัตน์นำพาวัฒนธรรมเข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ประกอบกับระบบคุณค่าที่ตึงงาม มีจิตสาธารณะ ความเอื้ออาทรของคนในสังคมปรับเปลี่ยนไปจากเดิม² ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพของวัยรุ่น ประกอบกับสถานการณ์ 50 ปีที่ผ่านมา พบว่า การส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นยังน้อยกว่าการสร้างเสริมสุขภาพแก่วัยเด็ก³ ที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อม และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย ภาวะโภชนาการเกิน การตั้งครกที่ไม่พึงประสงค์ การใช้ชีวิตด้วยความประมาทที่นำไปสู่การบาดเจ็บเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ และติดเชื่อเฮชไอวี⁴ การดำเนินชีวิตอย่างไร้คุณค่าและไร้เป้าหมาย การไม่ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และการขาดต้นทุนทางสังคม และนำไปสู่การสูญเสียเป้าหมายในชีวิต⁴

การมีเป้าหมายในชีวิต เกิดจากบุคคลมีความเชื่อที่ว่า ชีวิตของตนเองมีความสำคัญหรือมีความหมาย และเมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต⁵ บุคคลที่มีเป้าหมายชัดเจนและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย จะมีความกระตือรือร้นในการค้นหาตนเอง และค้นหาความหมายที่เหมาะสมกับชีวิตของตน ตลอดจนมีการกระทำด้วยความทุ่มเท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต⁶ และการดำเนินชีวิตบนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้อง อย่างเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงความมีคุณค่าของตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การสร้างความรับผิดชอบในการดูแลตนเองให้สุขภาพที่สมบูรณ์ และการดำเนินชีวิตแบบพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันในตนเอง ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแห่งพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อการมีชีวิตที่สมดุลและผาสุก มีความสำคัญเป็นอันมาก ที่ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิต⁷ ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีชีวิตที่เป็นสุข และเกิดภูมิคุ้มกันในตนเอง และนำมาซึ่งการบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดี⁸

การส่งเสริมการมีสุขภาพองค์รวมแก่วัยรุ่นให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นรากฐานชีวิตให้กับวัยรุ่นดำเนินชีวิตในหนทางที่ถูกต้อง ตึงงาม และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ⁹ โดยการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสุขภาพที่ดี จะต้องอาศัยปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เช่น ปัจจัยด้านครอบครัว โรงเรียน

Application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents

Karnsunaphat Balthip* Usanee Petchruschatachart** Siriwan Piriyaakontorn***
Naruemon Tiraphat**** Pranee Liamputtong*****

Abstract

This participation action research (PAR) with a technical collaborative approach aimed to develop the model of application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents. The participants were selected by purposive sampling method and divided into three groups. The first group was 40 Thai junior high school students. The data were collected using focus group discussions, in-depth interviews, and journal writing. The second group comprised of 3 teachers. The data were collected using in-depth interviews and focus group discussions. The third group was composed of 24 parents and guardians. The data were collected using focus group discussions. General information data were analyzed using frequency, percentage and mean. The data for model development were analyzed using the Strauss and Corbin method.

The results showed that the model consisted of 4 steps and the duration of the program took 26 weeks. Firstly, understanding the situation consisted of 3 activities; (1) developing rapport and trust, (2) understanding the perception of three concepts; purpose in life, self-sufficient economic philosophy, and holistic health promotion concept from the participants' perspective, and (3) understanding the experience of utilizing the three concepts of the participants. Secondly, enhancing understanding of the three concepts which consisted of 3 activities; (1) enhancing understanding of the purpose in life, (2) learning the concept of self-sufficient economic philosophy

* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand. Corresponding author: quantar.b@psu.ac.th

** Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*** Expert teacher, Hat Yai School, Tassaban 1, Hat Yai, Songkhla, Thailand.

**** Professor of Public Health, School of Science and Health, Western Sydney University, Australia.

and (3) linking purpose in life and self-sufficient economic philosophy concept to holistic health-promotion. Thirdly, applying the three concepts in practice to improve life consisted of 3 activities; (1) designing activities to guide way of living, (2) promoting practice with commitment, and (3) reflection. Lastly, evaluation, in which three consequences were identified in relation to the whole process; (1) being able to apply the three concepts to improve life, (2) improving sense of sharing and altruism, and (3) enhancing feelings of pride and inspiration.

Keywords: holistic health; purpose in life; self-sufficient economic philosophy; Thai adolescent