

การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น



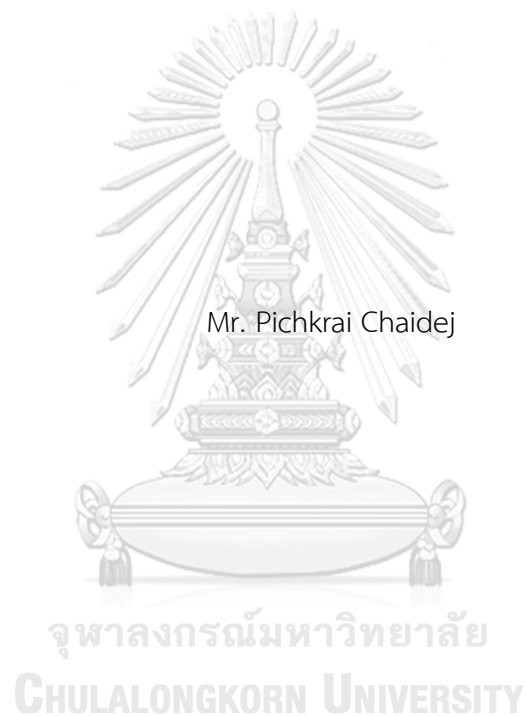
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2566

LECTURE PERFORMANCE MODEL DEVELOPMENT AND STRENGTHENING RESILIENCE
SKILLS FOR ADOLESCENCE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Dramatic Arts
Department of Dramatic Arts
Faculty Of Arts
Chulalongkorn University
Academic Year 2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้าง ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น
โดย	นายพิชญ์ไกร ไชยเดช
สาขาวิชา	ศิลปการละคร
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัสนิศา ฐูปเทียน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปวิตร มหาสารินันท์

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณะบดีคณะอักษรศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรเดช โชติอุดมพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนัสนิศา ฐูปเทียน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปวิตร มหาสารินันท์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(สทาศัย พงศ์หิรัญ)

พิชญ์ไกร ไชยเดช : การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น. (LECTURE PERFORMANCE MODEL DEVELOPMENT AND STRENGTHENING RESILIENCE SKILLS FOR ADOLESCENCE) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.พันพิสา รูปเทียน, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ผศ.ปวีตร มหาสารินันท์

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ: (1) เพื่อพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระโดยผสมผสานศาสตร์ศิลปะการละคร ศิลปะการแสดงเข้ากับศาสตร์การสอนเชิงบรรยาย และ (2) เพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี ผู้เข้าร่วมจำนวน 46 คน ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ตามกระบวนการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ Single-Group Pretest-Posttest Design ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years)

การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ ครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ (1) วิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมาย (2) พัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระในฐานะเครื่องมือ (3) ทดสอบรูปแบบการแสดงสื่อสาระ (4) พัฒนาบทแสดงสื่อสาระฉบับสมบูรณ์ และ (5) กำหนดแผนงานและนำสู่การปฏิบัติ บทการแสดงออกแบบด้วยแนวทางบูรณาการโครงสร้างละครแบบ 3 องก์ ดำเนินเรื่องด้วยแนวคิดละครโศกนาฏกรรมร่วมกับการตั้งคำถามและสร้างบทสนทนาเพื่อการสืบค้นตามทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคมและวิกฤตแห่งตัวตน ผนวกแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง กำหนดเป็นโปรแกรมการแสดงสื่อสาระ 4 ครั้ง (ครั้งละ 3 ชั่วโมง) รวม 12 ชั่วโมง

ผลการวิจัย พบว่า หลังโปรแกรมการแสดงเสร็จสิ้นลงทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (คะแนนมาตรฐาน 7.73) เมื่อประเมินด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็ก (Resilience Scale – RS-48) และเมื่อวิเคราะห์ตามองค์ประกอบ พบว่า ความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต มีทิศทางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ความสามารถในการดูแลและความคุมตัวเอง ที่มีทิศทางเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การแสดงสื่อสาระฯ สามารถลดสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะแห่งการฟื้นตัวในระดับต่ำจาก ร้อยละ 13.04 เป็นร้อยละ 4.35 และลดสัดส่วนระดับปานกลางจากร้อยละ 86.96 เป็น ร้อยละ 71.74 ขณะเดียวกัน การแสดงสื่อสาระฯ สามารถเพิ่มสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะแห่งการฟื้นตัวในระดับสูง จากที่ไม่ปรากฏในการประเมินก่อนแสดง เป็นร้อยละ 23.91% หลังเสร็จสิ้นการแสดง จากการถอดบทเรียน ภายได้มุ่มมองบุคลากรในศูนย์ฝึกและอบรมฯ พบว่า (1) การเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับนโยบายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและมีความเป็นไปได้ในการขยายผล และ (2) การแสดงสื่อสาระสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงบางประการให้กับศูนย์ฝึกและอบรมฯ การถอดบทเรียนจากมุมมองของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการ พบว่า (1) เป็นพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร (2) เทคนิคและวิธีการที่สร้างประสบการณ์ใหม่ในการเรียนรู้ (3) สร้างจุดคิด จุดเตือนใจในการใช้ชีวิตประจำวัน (4) คุณสมบัติส่วนตัวของผู้แสดงกับมิติของความเป็นเพื่อน (5) ข้อจำกัดของเวลาในการจัดการแสดงสื่อสาระ

สาขาวิชา ศิลปการละคร
ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

6388012922 : MAJOR DRAMATIC ARTS

KEYWORD: Lecture Performance, Resilience, Youth and Adolescence

Pichkrai Chaidej : LECTURE PERFORMANCE MODEL DEVELOPMENT AND STRENGTHENING RESILIENCE SKILLS FOR ADOLESCENCE. Advisor: Asst. Prof. BHANBHASSA DHUBTHIEN, Ph.D. Co-advisor: Asst. Prof. PAWIT MAHASARINAND

The objective of this research is twofold: (1) to develop a lecture performance model that combines performance-based scenarios and a lecture-based approach, and (2) to strengthen the resilience skills of adolescents. The performance occurred at the Regional Juvenile Vocational Training Center (2) Ratchaburi Province, with 46 participants. The assessment of resilience skills was conducted through a quasi-experimental study approach, employing a single-group pretest-posttest design. The Resilience Scale (RS-48 13-18 years) was utilized for this purpose.

The developmental process of lecture performance comprised five sequential steps: (1) performing a contextual study of the target audience, (2) developing the tool for enhancing lecture performance, (3) conducting trial runs before implementation, (4) formulating the play script, and (5) devising a comprehensive plan and timetable. Utilizing the three-act structure, tragedy theory, psychological development, and transformative learning were crucial to constructing the play script. The lecture performance was organized and planned on four separate occasions (three hours each

The research revealed a statistically significant improvement in posttest resilience scores (Mean 77.22±SD 8.10) compared to pretest scores (Mean 70.85±SD 7.73), measured by the Resilience Scale (RS-48). Regarding the component analysis, a statistically significant improvement was observed in social skills, problem-solving abilities, and meaning and purpose. Additionally, there was an increase in self-autonomy, but this gain did not reach statistical significance. The program reduced the low level from 13.04% to 4.35% and decreased the intermediate level from 86.96% to 71.74%. Simultaneously, Lecture Performance exhibited a high-level resilience group, progressing from a pretest score of unidentified to a posttest score of 23.91%. From the viewpoint of staff in the training center, it has been concluded that (1) fostering resilience in young individuals is consistent with the policies of the Department of Juvenile Observation and Protection, thereby recommending an opportunity for project expansion, and (2) the implementation of Lecture Performance has resulted in about a new change in this training center. Additionally, a group of 10 adolescents who participated in the lecture performance expressed the following results: (1) The lecture provided a safe space for open discussion; (2) the applied technique and method established an innovative learning approach; (3) It inspired thoughtful deliberation and functioned as a warning system for daily living, (4) The performer exhibited a friendly demeanor, and (5) The time constraint was acknowledged as a limiting factor.

Field of Study: Dramatic Arts

Student's Signature

Academic Year: 2023

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ “ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรมจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)” ความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากแรงสนับสนุนของหลายฝ่าย หลายบุคคล ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พันพิสสา รูปเทียน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์บุคคลท่านแรกที่เชื่อมั่นว่าผู้วิจัยมีศักยภาพมากพอที่จะศึกษาในสาขาบูรณาการข้ามศาสตร์ทางศิลปการละคร อีกทั้งเป็นต้นแบบการใช้ acting technique: Sense of memory และ Emotional recall ที่ผู้วิจัยนำมาดัดแปลงเป็นบทสนทนาแห่งการสืบค้นซึ่งเป็นวิธีการหลักของการแสดงสื่อสาระครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปวีตร มหาสารินันท์ ผู้เปิดโลกทัศน์ทางบูรณาการข้ามศาสตร์ทางศิลปการละครให้กับผู้วิจัยตั้งแต่ช่วงเรียนจนถึงปัจจุบันอีกทั้งคอยให้กำลังใจและไต่ถามความคืบหน้าวิทยานิพนธ์อยู่เสมอ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริดา มโนมัยพิบูลย์ ที่ให้ความรู้ มุมมอง และแนวทางการเขียนบทการแสดง ทำให้บทการแสดงสื่อสาระครั้งนี้ มีโครงสร้างที่แข็งแรงขึ้น ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดงกมล ณ ป้อมเพชร ผู้ที่ทำให้ผู้วิจัยได้พบและเข้าใจแนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ และครูเล็ก ภัทราวดี มีชูธน ที่คอยเกื้อหนุนผู้วิจัยทั้งด้านวิชาการและกำลังใจ สิ่งที่ยกย่องท่านมอบให้กลายเป็นพลังทำให้ผู้วิจัยเดินหน้าต่อ แม้บางครั้งจะรู้สึกท้อแท้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณนายโกมล พรหมเพ็ญ รองอธิบดีปฏิบัติราชการแทน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ที่อนุญาตให้เข้าดำเนินการวิจัยในพื้นที่ๆ มีกรอบจริยธรรมเพื่อคุ้มครองเด็กและเยาวชนในระดับสูงมาก กราบขอบพระคุณที่เป็ใจ เป็ตรับการแสดงสื่อสาระครั้งนี้ให้เป็นส่วนหนึ่งในการทดลองเพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของเด็กและเยาวชนไทย ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไขกุญแจและเปิดประตูแห่งมิตรภาพตลอดระยะเวลากว่า 4 สัปดาห์ เหนือสิ่งอื่นใดที่จะขาดไปเสียมิได้เลยสำหรับความสำเร็จของงานวิจัยครั้งนี้ คือ การเสียสละ กล้าหาญของหนุ่มๆ ทั้ง 50 คน ที่ตัดสินใจลงนามเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการ-กึ่งทดลองในครั้งนี้ ขอขอบคุณมิตรภาพและการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในทุกรูปแบบ ที่อยากบอกพวกเราทุกคนว่า “พวกเราจะเป็นคนที่เราเป็น เราจะไม่ยอมเป็นมัน ขอให้เก็บทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคุยกันไว้เป็นพลังในการใช้ชีวิต น่องไม่ใช่ผลที่มาจากอดีตแต่น่องคือคนในปัจจุบันที่กำลังเดินเข้าไปสู่นาคต น่องยอดเยี่ยมมาก ขอขอบคุณที่รักกัน”

การเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทหาบัณฑิตในช่วงที่มีอายุขนาดนี้ ไม่ใช่เรื่องง่ายในการจัดการชีวิต ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ.ต.อ.วิสูตร ไชยเดช และคุณครูวิราภรณ์ ไชยเดช บิดามารดาของผู้วิจัยที่เคียงข้างให้กำลังใจตลอดเวลา ขอขอบคุณนายสันวัชชัย ไชยเดช บุตรชายของผู้วิจัย ที่กำลังศึกษาอยู่ในรั้วจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่คอยหาทางออกและแก้ไขปัญหาการใช้ชีวิตท่ามกลางการเรียนในยุคเทคโนโลยีดิจิทัลที่บางครั้งบางครั้งพ้อไม่คุ้นเคย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอยกคุณความดีที่เกิดขึ้นจากวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ อุทิศแก่คณาจารย์และผู้มีพระคุณที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้วิจัยที่ล่วงลับไปก่อนความสำเร็จครั้งนี้จะบังเกิด

สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์งานวิจัย.....	6
1.3 สมมติฐานงานวิจัย.....	7
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	7
1.4.1 ขอบเขตเชิงเนื้อหา.....	7
1.4.2 ขอบเขตเชิงพื้นที่.....	7
1.5 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มตัวอย่าง).....	7
1.5.1 เกณฑ์คัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....	7
1.5.2 เกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก.....	8
1.5.3 กลุ่มตัวอย่าง.....	8
1.5.4 วิธีพิทักษ์สิทธิ.....	9
1.6 ระเบียบวิธีวิจัย.....	9

1.6.1	ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน	9
1.6.2	ทบทวนวรรณกรรมเชิงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	9
1.6.3	กระบวนการพัฒนาเครื่องมือ	9
1.6.4	จัดการแสดงทดลองเพื่อสาธิต	10
1.6.5	นำแผนงานลงสู่การปฏิบัติ	10
1.6.6	สรุปผล อภิปรายและรายงานผลการวิจัย	10
1.7	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	11
1.8	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	13
1.9	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
บทที่ 2	ทบทวนวรรณกรรม-ข้ามพรมแดนความรู้	14
2.1	ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (resilience).....	15
2.1.1	จุดกำเนิดและการค้นพบทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว.....	16
2.1.2	องค์ประกอบของพลังแห่งการฟื้นตัว.....	21
2.2	แนวทางของคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้ยั่งยืน Strong Together.....	25
2.3	แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น	27
2.4	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น	28
2.4.1	การศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น	28
2.4.2	การศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังหลังจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ในครอบครัวเนื่องจากโรคระบาด COVID-19 โดย Walsh.....	30
2.5	ความตระหนักรู้จุดเริ่มต้นสำคัญของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว	31
2.6	แนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์.....	32
2.6.1	ลักษณะสำคัญของละครโศกนาฏกรรม	32
2.6.2	ละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจผู้ชมจนบริสุทธิ์.....	33
2.6.3	ละครโศกนาฏกรรมชำระล้างจิตใจผู้ชมจนบริสุทธิ์ได้จริงหรือ.....	34

2.6.4	เปลี่ยนคำว่า การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์เป็นเกิดการเรียนรู้.....	35
2.7	การแสดงสื่อสาระหรือเลคเชอร์ เพอร์ฟอร์แมนซ์ (Lecture Performance).....	36
2.7.1	ตัวอย่างการแสดง รูปแบบการแสดงสื่อสาระ.....	38
2.8	องค์ประกอบของละคร.....	40
2.8.1	องค์ประกอบของละคร.....	40
2.8.2	โครงสร้างการเล่าเรื่อง 3 องค์.....	43
2.8.3	การแสดงและกระบวนการทำงานของนักแสดง.....	44
2.9	องค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาเสริมเทคนิคการแสดงสื่อสาระ.....	45
2.9.1	การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง.....	45
2.9.2	จิตวิทยาพัฒนาการจิตสังคม 8 ชั้นและวิกฤตด้านตัวตน.....	47
2.9.3	ประสาทวิทยาศาสตร์การทำงานของสมอง.....	50
บทที่ 3	พัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ กับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น.....	58
3.1	กระบวนการและเงื่อนไขการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น.....	58
3.1.1	นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สู่ความตระหนักรู้.....	58
3.1.2	นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ เห็นภาพรวมการทำงานของสมอง.....	59
3.1.3	นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ประเมินความเข้มแข็งทางใจของตน.....	59
3.1.4	ให้แนวทางปฏิบัติเป็นแบบฝึกหัดเพื่อใช้ฝึกฝนด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน.....	60
3.1.5	ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้เชื่อมโยง แบ่งปันประสบการณ์ของตนกับผู้อื่น.....	60
3.1.6	ทำให้ผู้เข้าโปรแกรมฯ เกิดความเมตตาต่อตนเองและรู้จักชื่นชมผู้อื่น.....	60
3.1.7	โน้มน้าวให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการฝึกฝน.....	61
3.2	การวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมาย.....	63
3.3	การสร้างสรรคและพัฒนาารูปแบบการแสดงสื่อสาระในฐานะเครื่องมือ.....	67
3.3.1	การพัฒนารูปแบบและออกแบบด้านข้อมูล.....	67
3.3.2	การพัฒนารูปแบบและออกแบบเชิงเทคนิคและกระบวนการ.....	73

3.4 การทดสอบการแสดง.....	80
3.4.1 การอ่านบทเสมือนแสดง.....	80
3.4.2 การทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ.....	81
3.4.3 การทดสอบเนื้อหาเกี่ยวกับทีมสหวิทยาการ.....	84
3.5 บทการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (ฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้)	86
3.6 แผนงานและโครงสร้างโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ของวัยรุ่น โปรแกรม 4 สัปดาห์.....	87
บทที่ 4 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระ กับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น	89
4.1 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น	89
4.1.1 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 1	89
4.1.2 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 2	96
4.1.3 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 3	101
4.1.4 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 4	105
4.2 ผลการเปลี่ยนแปลงระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น: การศึกษาเชิงปริมาณ.....	108
4.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	109
4.2.2 ลักษณะทางประชากรของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง.....	109
4.2.3 การเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	110
4.2.4 การเปลี่ยนแปลงทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวก่อน-หลังจำแนกตามองค์ประกอบ.....	111
4.2.5 การเลื่อนระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระฯ	112
4.3 การถอดบทเรียนการแสดงสื่อสาระฯ : การศึกษาเชิงคุณภาพ.....	112
4.3.1 เสียงสะท้อนของเจ้าหน้าที่ผู้สังเกตการณ์	113
4.3.2 เสียงสะท้อนของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ	115
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	121
5.1 สรุปผลการวิจัย	121

5.1.1 การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ	121
5.1.2 ผลการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น (เชิงปริมาณ).....	122
5.1.3 ถอดบทเรียนจากมุมมองของเจ้าหน้าที่และผู้สังเกตการณ์ (เชิงคุณภาพ)	123
5.1.4 ถอดบทเรียนจากมุมมองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการสื่อสาระฯ (เชิงคุณภาพ)...	123
5.2 อภิปรายผล	123
5.2.1 การอภิปรายผลเชิงบูรณาการข้ามศาสตร์.....	123
5.2.2 การอภิปรายผลเชิงศิลปะการละคร	125
5.3 ข้อเสนอแนะ	125
5.3.1 ข้อเสนอแนะในการบูรณาการข้ามศาสตร์	125
5.3.2 ข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมการสื่อสาระฯ.....	126
5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป.....	127
บรรณานุกรม.....	129
ประวัติผู้เขียน.....	203

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	26
ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ช่วงอายุ 13-15 ปี	28
ตารางที่ 3 เกณฑ์คะแนนระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ช่วงอายุ 16-18 ปี	28
ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์บริบทกลุ่มเป้าหมายเพื่อแนวทางพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ....	63
ตารางที่ 5 โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น.....	67
ตารางที่ 6 ประเด็นที่ได้รับจากการทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ.....	82
ตารางที่ 7 ประเด็นที่ได้จากการทดสอบเนื้อหาบททิมสหวิทยาการและแนวทางการปรับปรุง.....	84
ตารางที่ 8 โครงสร้างโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ	87
ตารางที่ 9 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 1.....	90
ตารางที่ 10 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 2.....	96
ตารางที่ 11 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 3.....	102
ตารางที่ 12 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 4.....	106
ตารางที่ 13 แสดงค่าคะแนนสำหรับการแปลผลระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	109
ตารางที่ 14 แสดงลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....	110
ตารางที่ 15 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระ	111
ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระ จำแนกตามองค์ประกอบ	111

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย.....	13
ภาพที่ 2 แสดงองค์ประกอบของละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์.....	33
ภาพที่ 3 แนวคิดของการแสดงรูปแบบการแสดงสื่อสาระ (lecture performance).....	38
ภาพที่ 4 ภาพการแสดงสื่อสาระ “Asia the Un miraculous มหัศจรรย์แห่งเอเชีย”.....	39
ภาพที่ 5 การแสดงสื่อสาระ “About fear” โดย Armita Golkar	40
ภาพที่ 6 พัฒนาการทางจิตสังคม 8 ชั้นของอีริกสัน.....	50
ภาพที่ 7 แสดงลักษณะโครงสร้างและหน้าที่ของสมองส่วนต่างๆ.....	52
ภาพที่ 8 แสดงกระบวนการการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว	62
ภาพที่ 9 การจัดลำดับเนื้อหาตามแนวคิดละครโศกนาฏกรรมกับโครงสร้างละคร 3 องค์.....	74
ภาพที่ 10 ลักษณะตัวตนและอัตลักษณ์ของชายนิรนาม “ชีวิต”	77
ภาพที่ 11 แสดงแนวคิดบูรณาการข้ามศาสตร์สู่การพัฒนาารูปแบบการแสดงสื่อสาระ.....	79
ภาพที่ 12 แสดงการออกแบบพื้นที่การแสดงและแผนผังที่นั่งของผู้เข้าร่วม	80
ภาพที่ 13 การทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการภายใต้หลักการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง	81
ภาพที่ 14 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 1.....	95
ภาพที่ 15 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 2.....	101
ภาพที่ 16 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 3.....	105
ภาพที่ 17 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 4.....	108

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

วัยรุ่น (Adolescence) ถือเป็นช่วงวัยรอยต่อของชีวิต ที่อาจพัฒนาสู่ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ หรืออาจพลาดพลั้ง หลงผิดจนหมดโอกาสชีวิตในอนาคต ที่ผ่านมานักจิตวิทยาวัยรุ่นระบุว่า วัยรุ่นเป็น วัยพายุบูแคมหรือวัยวิกฤตที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหามากที่สุด (สุชา จันทรเอม, 2540) เฉกเช่นวัยรุ่น ไทยในสถานการณ์ปัจจุบันที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางกระแสธารของการเปลี่ยนแปลง ทาง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเผชิญหน้าอยู่กับความเสี่ยง ความรุนแรงและความสับสนซับซ้อนเชิง สังคมและโครงสร้างมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันยังต้องรับมือ จัดการกับการเปลี่ยนผ่านทางชีวภาพ ภายในร่างกายที่กำลังเปลี่ยนแปลง รวมทั้งจิตใจและอารมณ์ เพื่อก้าวผ่านสภาวะเด็กสู่สภาวะผู้ใหญ่ ซึ่งต้องสร้างและรักษาสมดุล ระหว่างการเป็นตัวของตัวเองและยังต้องปรับตัวเองตามบทบาทหน้าที่ สมาชิกของสังคม ที่คนรอบข้างตั้งความคาดหวัง จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่วัยรุ่นจะก้าวข้ามช่วงเวลานี้อย่าง สมบูรณ์แบบทุกคนไป

ปรากฏการณ์ทางสังคมมากมายในปัจจุบัน ที่สะท้อนให้เห็นพฤติกรรม สะท้อนทักษะ การใช้ชีวิต และทักษะทางสังคมที่เสื่อมเสียของวัยรุ่นไทย เช่น พฤติกรรมเสพสารเสพติด พฤติกรรม แข่งรถมอเตอร์ไซด์ตามท้องถนนยามวิกาล พฤติกรรมมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร พฤติกรรมยุติการ ตั้งครรภ์ ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอดส์ พฤติกรรมใช้กำลังและความรุนแรง ซึ่งส่วนใหญ่เป็น ผลมาจากวุฒิภาวะ ระบบคิดและตัดสินใจ ตลอดจนความยับยั้งชั่งใจควบคุมอารมณ์ของบุคคล ที่มัก แสดงออกในลักษณะทำตามใจตนเอง ทำตามอารมณ์ตนเอง หรือทำตามเพื่อน โดยอาจจะละเลยไม่คิด วิเคราะห์ หรือไตร่ตรอง ยังคิดให้ถี่ถ้วน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากขาดการดูแลเอาใจใส่และขัดเกลาทาง สังคมที่เหมาะสมตามช่วงวัยในการเตรียมความพร้อมเพื่อใช้ชีวิตประจำวันจากคนในครอบครัวและ สถานศึกษา จนเด็กและวัยรุ่นในครอบครัวขาดเครื่องมือหรือแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการ รับมือจัดการกับสถานการณ์และปัญหาที่พลวัต ที่ถาโถมเข้ามาในการใช้ชีวิตแต่ละวัน ส่งผลให้ วัยรุ่นจำนวนหนึ่งกลายเป็นบุคคลที่สูญเสียโอกาสทางสังคมถูกจำกัดอิสรภาพและเปลี่ยนสภาพการใช้ ชีวิตในสังคมปกติ ต้องเข้าไปอยู่ในสถานพินิจ หรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ตาม กำหนดเวลาที่พวกเขาถูกตัดสินให้รับโทษนั้น

จากสถิติของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่า ในปี พ.ศ.2562 มีเด็กและ เยาวชนถูกดำเนินคดี จำนวน 20,842 คดี ซึ่งส่วนใหญ่ถูกดำเนินคดีในฐานความผิดที่เข้าไปเกี่ยวกับยา

เสฟติดให้โทษ ร้อยละ 51.02 รองลงมาคือ ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน และความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกายร้อยละ 14.15 และ 10.44 ตามลำดับ และในจำนวนนี้ ร้อยละ 36.15 ต้องถูกควบคุมตัวเพื่อเข้าสู่กระบวนการฝึกและอบรม (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2563) และรอวันที่พวกเขาจะได้กลับมาใช้ชีวิตในสังคมอย่างปกติอีกครั้ง ซึ่งบั่นทอนโอกาสในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรบุคคลของประเทศไทยเป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตาม รายงานผลติดตามพฤติกรรมในช่วง 3 ปี หลังจากพ้นโทษและได้รับการปล่อยตัว พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้ มีความเสี่ยงและโอกาสกลับมากระทำผิดซ้ำสูงถึงร้อยละ 43.12 (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2565)

นอกเหนือจากการดูแลเอาใจใส่ สักสอน เลี้ยงดูจากคนในครอบครัวแล้ว มีปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบัน นั่นคือความเจริญก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของสังคมของโลกยุคศตวรรษที่ 21 ที่ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงและผันแปรอย่างรวดเร็วของโลก อันเป็นผลมาจากการขับเคลื่อนของ 3 กระแสหลัก ซึ่งประกอบด้วย (1) กระแสโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่หลอมรวมสังคมทั้งโลกเป็นสังคมเดียวกัน เชื่อมโยงโลกทั้งใบเข้าด้วยกัน ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารหรือเดินทางถึงกันได้ทั่วโลกในเวลาอันรวดเร็ว (2) กระแสการพัฒนาเทคโนโลยี (Big Bang of Technology) ที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด ก่อเกิดนวัตกรรมทางเทคโนโลยีขึ้นในโลกอย่างมากมาย และทำให้โลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น และ (3) กระแสความเป็นใหญ่ของเงินทุน (Financialization) ที่เงินเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในโลกสมัยใหม่ โลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีทางการเงินทำให้เงินเป็นตัวขับเคลื่อนโลกในแทบทุกด้าน พร้อมกับการพัฒนารูปแบบเป็นดิจิทัลมากขึ้น ทั้ง 3 กระแสหลักของโลกที่ได้กล่าวมาข้างต้นได้สร้างปรากฏการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคมในโลกสมัยใหม่ที่เรียกว่า VUCA¹ หรืออาจเรียกรวมๆ ว่าการเกิดขึ้นของ Disruption สิ่งที่เราเคยเข้าใจ เคยเป็น เคยชิน จะเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซับซ้อน คาดเดาไม่ได้ มีการตาย การเกิดใหม่เป็นจำนวนมากของธุรกิจ การว่างงาน การจัดระเบียบใหม่ทางสังคม ท่ามกลางโลกอันผันผวน เป็นที่มาของคำถามสำคัญ นับจากนี้เป็นต้นไปว่า มนุษย์ต้องการดำเนินชีวิตอย่างไรในศตวรรษที่ 21 (ธานินทร์ เอื้ออภิธร, 2561)

เมื่อโลกและสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การดำเนินชีวิตให้เท่าทันในศตวรรษที่ 21 จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการบ่มเพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพื่อสร้างให้พวกเขาเหล่านั้นเป็นกลุ่มประชากรที่จะขับเคลื่อนสังคมไทยต่อไป มีความจำเป็นต้องเสริมสร้างทักษะ

¹ V ย่อมาจาก volatility หมายถึง ความผันผวน รวดเร็วรุนแรง

U ย่อมาจาก uncertainty หมายถึง ความไม่แน่นอน คาดเดาไม่ได้

C ย่อมาจาก complexity หมายถึง ความซับซ้อน เข้าใจยาก

A ย่อมาจาก ambiguity หมายถึง ความกำกวม ไม่ชัดเจน

ประเมินข้อมูล ทักษะสื่อสาร ทักษะสังคม ทักษะจัดการอารมณ์ ซึ่งถือเป็นทักษะความสามารถเชิงสมรรถนะ ที่ช่วยให้สามารถทำงาน อยู่ร่วมกับผู้คนและสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลายเป็นทักษะจำเป็นในการใช้ชีวิต (life skill) ในอนาคต (ฐิติกาญจน์ อัครสกุล, 2564)

องค์การอนามัยโลก หรือ WHO (World Health Organization) บัญญัติศัพท์และเผยแพร่คำว่า ทักษะชีวิต (life skills) ไปทั่วโลก ด้วยมีวัตถุประสงค์มุ่งส่งเสริมให้ผู้คนทั่วโลกเกิดความตระหนักและให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ด้วยจะส่งผลให้ผู้คนมีชีวิตที่มีความสุข สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมว่า ทักษะชีวิต คือความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง เพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ยังคงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ขณะที่เผชิญกับ แรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ความสามารถนี้ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาที่อยู่รอบตัวภายใต้สังคมปัจจุบัน (Rekkedal, 1997)

ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก เน้นความสำคัญในการดำรงตนของบุคคลที่มีความเหมาะสมและทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งปัญหาของสังคมในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อนบางปัญหาที่มีความรุนแรง เช่น ปัญหาเรื่องยาเสพติด โรคเอดส์ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อธิพฤษส์สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ซึ่งคำนิยามดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นว่าจะต้องมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและรู้จักปรับตัว การฝึกฝนเป็นการเปิดโอกาสให้คนเตรียมความพร้อมของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความสุขจิตดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ขณะที่เผชิญกับแรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งคำนิยามดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นว่าจะต้องมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและรู้จักปรับตัว ฝึกฝนเพื่อเปิดโอกาสให้คนเตรียมความพร้อมของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2563)

ขณะที่องค์การยูนิเซฟ (UNICEF) กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล ให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะดำเนินการเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้อย่างชำนาญ เป็นความสามารถที่เกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ (Erulkar, 2013)

แนวคิดหนึ่ง ในยุคหลังสมัยใหม่ (post modern) อันเกี่ยวกับทักษะชีวิต ที่ได้รับความนิยมในสังคมตะวันตก และเผยแพร่เข้าสู่สังคมไทยมาระยะหนึ่ง โดยเฉพาะช่วงหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้คนกำลังเผชิญหน้ากับวิกฤตการณ์หลังการระบาด นั่นคือแนวคิด รีซิลเลียน (Resilience) หรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว คำดังกล่าวนี้พบว่า

หลายองค์กร หลายหน่วยงานใช้คำที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่บริบทและนิยามที่กำหนดขึ้น เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางใจ ทักษะล้มแล้วลุกเร็ว พลังฮึด ฮึดสู้ เป็นต้น แม้ว่าจะใช้คำที่แตกต่างกันไป แต่ต่างมีความหมายเดียวกันทั้งสิ้น นั่นคือหมายถึง ศักยภาพและความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความเครียด ความล้มเหลว ความผิดหวัง วิกฤต หรือปัญหาต่างๆ จนสามารถก้าวข้าม ผ่านพ้น หรือลุกขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค ปัญหา จนสร้างเป็นความแข็งแกร่งทางจิตใจมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งนักวิชาการแขนงต่างๆ ให้ความเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ริซิลเลียนหรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว คือทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เป็นทักษะจำเป็นของการใช้ชีวิตที่สามารถนำพาผู้คนให้รอดพ้นจากวิกฤติต่างๆ

แนวทางการขับเคลื่อนทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวในสังคมไทยนั้น ได้เริ่มดำเนินการจากทั้งภาครัฐบาล ภาคเอกชน ภาคประชาสังคมและภาคประชาชน นำโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่และพันธกิจหลักต่อสุขภาพจิตของคนไทย ได้ออกแบบและสร้างหลักสูตร กิจกรรมการฝึกอบรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ด้วยการผลิตคู่มือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต อาร์คิว RQ: Resilience Quotient รวมถึงพัฒนาแบบประเมินเพื่อสำรวจและตรวจสอบพลังสุขภาพจิตสำหรับคนไทย (อายุระหว่าง 26-60 ปี) นอกจากนี้ยังผลิตคู่มือเพื่อให้ความรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับวัยรุ่นไทยโดยเฉพาะ (ระหว่างระหว่าง 15-25 ปี) คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น strong together รวมทั้งแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ซึ่งแบ่งเป็น 2 ช่วงวัย ได้แก่ Resilience Scale (RS - 15, 10 - 12 years) , Resilience Scale (RS - 40, 10 - 12 years) , Resilience Scale (RS - 15, 13 - 18 years) และ Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรทางการศึกษา และผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่นได้นำไปใช้

ขณะที่ภาคเอกชน ภาคประชาสังคมและภาคประชาชน รวมถึงสื่อสารมวลชน หลากหลายแขนง ต่างให้ความสำคัญและมีความพยายามนำเสนอองค์ความรู้ดังกล่าวนี้อย่างแพร่หลาย เช่น พอดแคสต์ (podcast) หัวข้อ The secret sauce medley ที่จัดทำโดย The Standard ตอนที่ 17 เรื่อง Resilience อาวุธสำคัญในโลกที่ไม่แน่นอน (ความยาว 1 ชั่วโมง 30 นาที) หรือ การเชิญศิลปิน นักคิด นักเขียน นักแสดง นักธุรกิจ ที่มีชื่อเสียงมาร่วมรายการ เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับแนวคิด วิธีการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเผชิญหน้ากับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตในหัวข้อ ความ(ไม่)สุขของชีวิต และเชิญคอลัมน์นิสต์ผู้ใช้นามปากกา นี้อกลม มาร่วมแลกเปลี่ยนแนวความคิดในการใช้ชีวิต ของรายการเจาะใจ ที่หยิบยกมาเป็นประเด็นพูดคุยและผลิตซ้ำในเชิงวิชาการและการประยุกต์ใช้ เมื่อประเทศไทยเผชิญกับวิกฤตการณ์สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปี พ.ศ. 2563

บริษัท เจ.เอส.แอล จำกัด ผู้ผลิตรายการเจาะใจ ผลิตโดย รายการโทรทัศน์ที่ได้รับความนิยมจากคนไทยมาอย่างยาวนาน ก็เป็นอีกสื่อหนึ่งที่ขับเคลื่อนประเด็นพลังแห่งการฟื้นตัว ด้วยนำเสนอ แนวคิดและวิธีการความสามารถของอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเผชิญหน้ากับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิต โดยเชิญศิลปิน นักคิด นักเขียน นักแสดง นักธุรกิจ ผู้มีชื่อเสียงมาร่วมพูดคุย เล่าประสบการณ์ ในหัวข้อ ความ(ไม่)สุขของชีวิต ร่วมพูดคุยกับคอลัมน์นิสต์ผู้ใช้นามปากกา นีวกลม เมื่อปีเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2560 และเมื่อประเทศไทยเผชิญกับวิกฤตระบอบหนักอีกครั้งในปี พ.ศ.2563 รายการเจาะใจ ได้นำแนวคิด Resilience มาแนะนำอีกครั้ง ด้วยหัวข้อ RQ วัคซีนทางใจที่คุณควรมี

นอกจากนั้น สำนักพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง ได้แปลงานเขียนภาษาเกาหลี เรื่อง Resilience ยืนหยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ของคิมจួយวัน นักวิชาการด้านสื่อสารมวลชนและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยยอนเซ ประเทศเกาหลี ผู้ได้รับรางวัล New professor best award เมื่อ พ.ศ.2544 และรางวัล Korean HCI society best award เมื่อ พ.ศ.2555 ด้วยผลงานวิจัยและสำรวจหลักการสื่อสารภายใน การฝึกสมาธิ ความเข้มแข็งของจิตใจ ทักษะการฟื้นตัว ผลลัพธ์ของอารมณ์เชิงบวกและประสาทวิทยาศาสตร์ หนังสือดังกล่าววางจำหน่ายและได้รับความนิยมเป็นหนังสือขายดี (bestseller) อยู่ช่วงหนึ่ง อีริก ไกรเตนส์ (Eric Greitens) นักการเมืองและนักเขียนชาวอเมริกา เขียนหนังสือเรื่อง Resilience : hard-won wisdom for living a better life แปลและตีพิมพ์เป็นภาษาไทยในปี พ.ศ.2558 เป็นต้น

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงบางส่วนของความพยายามจากหลายๆภาคส่วน ที่พยายามสร้างเสริมทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวให้กับคนไทยในช่วงเผชิญหน้ากับวิกฤตนี้ สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้วิจัย ในการขับเคลื่อนองค์ความรู้เชิงวิชาการผ่านงานวิจัยทางศิลปะการแสดง เป็นการสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นกระบวนการ และผลงานศิลปะการแสดงครั้งนี้จะเป็นที่มาขององค์ความรู้เทียบเท่าได้กับหลักการและจุดมุ่งหมายของการวิจัยในศาสตร์อื่น ๆ

ในฐานะนิสิตที่กำลังศึกษาสาขาบูรณาการข้ามศาสตร์ทางศิลปะการละคร ถือเป็นความท้าทายอย่างยิ่งที่จะได้มีโอกาสออกแบบ สร้างสรรค์ และพัฒนารูปแบบผลงานศิลปะการแสดง ผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา (research and development) เพื่อแสวงหาองค์ความรู้และถ่ายทอดองค์ความรู้กับการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ด้วยรูปแบบการแสดงร่วมสมัยรูปแบบหนึ่งที่เรียกว่า เลคเชอร์เพอร์ฟอร์แมนซ์ (Lecture Performance) ศิลปะการแสดงลูกผสม (hybrid) ที่ศิลปิน นักแสดงของประเทศตะวันตกได้ประยุกต์และพัฒนาขึ้น ศิลปะการแสดงดังกล่าวนี้ มักใช้เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ ชูความคิด การเปลี่ยนผ่านทางความคิด หรือสะท้อนความจริงทางสังคม โดยการแปลงรูปแบบ (transform) ข้อมูล ทฤษฎี งานวิจัย เนื้อหาวิชาการให้เป็น “เรื่องเล่า” ถ่ายทอด

ผ่านบทการแสดงที่บูรณาการ ผสมผสานและเชื่อมโยงศาสตร์ศิลปะการแสดง (performance) ร่วมเข้ากับศาสตร์การสอนแบบบรรยาย (lecture) สร้างจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่ให้ความรู้สึกกำกึ่งกันระหว่างการสอนกับการแสดง ผู้ชม (ผู้เรียน) จะเกิดความรู้สึกว่า “กำลังเรียนหรือกำลังชมการแสดงกันแน่” “เราอยู่ในฐานะ ผู้ชม หรือผู้เรียนกันแน่” ด้วยคุณสมบัติดังกล่าว ทำให้การแสดงรูปแบบนี้สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ ได้อย่างละเอียดอ่อนและละเอียดละไมเชิงสุนทรีย์ สร้างความจดจำ ความเข้าใจ และสร้างความคิด ที่มีบทบาทสำคัญในการจรรโลงหรือกระตุ้นวิถีคิดใหม่ๆ ให้แก่ผู้ชม (ผู้เรียน) ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังดึงดูดให้ผู้ชม (ผู้เรียน) เกิดความสนใจ มีสมาธิ และจดจ่ออยู่กับการแสดงได้ เป็นผลทำให้เกิดการรับรู้ และความเข้าใจได้อย่างดียิ่ง

ผู้วิจัยเห็นว่า วิธีการดังกล่าวข้างต้นอาจเป็นช่องทางหรือวิธีการใหม่ที่จะนำพาวิทยุรู้สู่ความรู้ ความเข้าใจเรื่องทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว เกิดความตระหนักรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติจนเกิดเป็นทักษะระดับบุคคลในที่สุด หากเพียงแต่รูปแบบ วิธีการดังกล่าวข้างต้นนี้ ยังไม่แพร่หลายเท่าใดนักในประเทศไทย อนันต์ เหล่าเลิศวรกุล ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้คำเรียกการแสดงรูปแบบดังกล่าวนี้เป็นภาษาไทยว่า “การแสดงสื่อสาระ(วิชาการ)” ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ว่า “การแสดงสื่อสาระ” ตามความเห็นของคณะกรรมการพิจารณาวิทยานิพนธ์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากระบวนการวิจัยจะให้อิสระและเปิดกว้างในเชิงแนวความคิด ไร้ข้อจำกัดด้วยเทคนิควิธีการ และรูปแบบการนำเสนอ สอดคล้องกับธรรมชาติของผลงานศิลปะร่วมสมัย แต่สุดท้ายแล้ว “องค์ความรู้” ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของงานวิจัยย่อมต้องถูกนำเสนอตามมาตรฐานที่ถูกกำหนด มีการอ้างอิงข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ผ่านการวิเคราะห์และค้นคว้าศึกษาอย่างละเอียดถี่ถ้วน และที่สำคัญที่สุดคือต้องพร้อมสำหรับการตรวจสอบและถูกวิเคราะห์ซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อต่อยอดไปสู่การเรียนรู้และองค์ความรู้อื่นๆ ต่อไปในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์งานวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาการแสดงสื่อสาระที่ผสมผสานศาสตร์ศิลปะการแสดง (performance-based scenario) เข้ากับศาสตร์การสอนเชิงบรรยาย (lecture-based approach)

1.2.2 เพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (resilience skills) ของวิทยุรู้

1.3 สมมติฐานงานวิจัย

การบูรณาการข้ามศาสตร์ทางศิลปะการละครเพื่อพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ (Lecture Performance) กับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นวิธีวิทยาหรือเครื่องมือเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นได้

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตเชิงเนื้อหา

งานวิจัยครั้งนี้มุ่งค้นหาวิธีการและพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ด้วยแนวทางบูรณาการข้ามศาสตร์ทางศิลปะการละคร กล่าวคือเชื่อมโยงศาสตร์ศิลปะการละคร ศิลปะการแสดง เชื่อมโยงรวมเข้ากับศาสตร์หลากหลายสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ที่จะนำสู่การค้นพบวิธีวิทยาใหม่ในการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น โดยทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (อายุระหว่าง 15-20 ปี) ที่อยู่ระหว่างปฏิบัติตามคำพิจารณาของศาลให้เข้ารับการฝึกและอบรม ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม โดยดำเนินการต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ (ในช่วงเวลา 1 เดือน) ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ

1.4.2 ขอบเขตเชิงพื้นที่

งานวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเฉพาะกลุ่มเยาวชนชายที่อยู่ระหว่างความเห็นของศาลให้รับการฝึกและอบรม ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม เท่านั้น ด้วยมีจำนวนวัยรุ่นที่เหมาะสมกับดำเนินโครงการวิจัย อีกทั้งมีเครือข่ายการทำงานและผู้บริหารเห็นด้วย

1.5 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (กลุ่มตัวอย่าง)

1.5.1 เกณฑ์คัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์และรายละเอียดของแผนการดำเนินงานกับผู้อำนวยการ(รักษาการ) สถาบันวิจัยและพัฒนา (DJOP) กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม และได้รับการอนุมัติโดยนายโกมล พรหมเพ็ญ รองอธิบดีปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ลงนามอนุญาตให้ดำเนินการเข้าเก็บข้อมูลในหน่วยงานสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี โดยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชน จำนวน 30-50 คน และ

นักวิชาชีพ (นักจิตวิทยา, นักสังคมสงเคราะห์, นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ) จำนวน 3-6 คน (หนังสืออนุมัติ ที่ ยธ 06109/1282)

เนื่องด้วยช่วงเวลาดำเนินการเข้าเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หน่วยงานในสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทุกแห่ง มีกำหนดแนวทางการเข้าเก็บข้อมูลตามแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่สอดคล้องกับการกำหนดพื้นที่ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) อย่างเคร่งครัด

1.5.2 เกณฑ์การคัดเลือก-คัดออก

หลักเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยและพัฒนา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม เป็นผู้คัดเลือกศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในสังกัด ที่มีความพร้อมและเหมาะสม เข้าเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเปิดรับสมัครอาสาสมัครวัยรุ่นชาย ผู้อยู่ระหว่างการฝึกและอบรมของศูนย์ฝึกและอบรมนั้น เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 50 คน ด้วยความสมัครใจ (รายละเอียดเป็นไปตามข้อปฏิบัติในการเก็บข้อมูลกับเด็กและเยาวชนในหน่วยงานกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน วพ.3 (ด/ย) และ วพ.3 (จนท.) และเกณฑ์การคัดออกให้อยู่ภายใต้ดุลยพินิจ เพื่อสรรหาทดแทน ของสถาบันวิจัยและพัฒนา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมการวิจัย)

1.5.3 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (อายุระหว่าง 15-20 ปี) ผู้อยู่ระหว่างการฝึกและอบรมของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต2 จังหวัดราชบุรี สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม (รับสมัครอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยไม่จำกัดรูปแบบคดีและระยะเวลาเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัว) โดยมีข้อกำหนดและรายละเอียดวิธีการติดต่อและการเข้าถึงวัยรุ่นอาสาสมัครผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ต้องดำเนินการผ่านการประสานงานจากสถาบันวิจัยและพัฒนา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และ/หรือ เจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต2 จังหวัดราชบุรี โดยไม่มีการติดต่อโดยตรงกับวัยรุ่นชายกลุ่มตัวอย่าง ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดหรือทางหนึ่งทางใดและการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลจะอยู่ในความดูแลของเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ตลอดเวลาที่เข้าดำเนินการเก็บข้อมูล

1.5.4 วิธีพิทักษ์สิทธิ

ป้องกันความเสี่ยงและรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดตามที่ระบุไว้ในเอกสาร AF 04-07 และ AF 05-07 (ภาคผนวก)

1.6 ระเบียบวิธีวิจัย

1.6.1 ขอบรับการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน

ผู้วิจัยยื่นโครงการวิทยานิพนธ์และข้อเสนอ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

1.6.2 ทบทวนวรรณกรรมเชิงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.6.2.1 แนวคิด ทฤษฎีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวและแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของเด็ก Resilience Scale (RS - 15, 13 - 18 years) และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) ที่พัฒนาแบบประเมินโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1.6.2.2 แนวคิด ทฤษฎีศิลปะการละคร ศิลปะการแสดง องค์ประกอบของละคร แนวคิดละครประเภทโศกนาฏกรรม (tragedy) สู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ หลักการเขียนบทละคร หลักการแสดง

1.6.2.4 แนวคิด ทฤษฎีศาสตร์สาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ แนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) ทฤษฎีการพัฒนาจิตสังคม (Theory of Psychology Developmental) และวิกฤตด้านตัวตน (Identity Crisis) ประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) หลักการสอนเชิงบรรยาย (lecture-based approach)

1.6.2.5 ศึกษาสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงสื่อสาระและทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

1.6.2.6 แนวทางการประเมินผลโครงการและสถิติที่เกี่ยวข้อง

1.6.3 กระบวนการพัฒนาเครื่องมือ

แนวทางการสร้างสรรค์การแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ตั้งแต่วางโครงเรื่องและโครงเรื่องขยาย บทการแสดง ออกแบบการแสดง สร้างสรรค์องค์ประกอบต่างๆ ของการแสดงสื่อสาระ ซ้อมการแสดง และทดสอบ-ตรวจสอบการแสดงสื่อสาระฯ ในฐานะ “เครื่องมือ”

1.6.4 จัดการแสดงทดลองเพื่อสาธิต

นำเสนอรูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ต่อทีมวิชาชีพเชิงบูรณาการของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและกลุ่มตัวอย่างพร้อมรับฟังข้อเสนอแนะและความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาบทและรูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ

1.6.5 นำแผนงานลงสู่การปฏิบัติ

กระบวนการจัดโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น มีขั้นตอนย่อย รายละเอียดดังนี้

1.6.4.1 เปิดรับสมัครอาสาสมัครเป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ

1.6.4.2 สนทริยสนทนาเพื่อแนะนำตัวและสร้างความสัมพันธ์ก่อนเริ่มโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ (การวิจัยเชิงคุณภาพ)

1.6.4.3 การประเมินก่อน (pre-test /baseline) เพื่อประเมินทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (การวิจัยเชิงปริมาณ)

1.6.4.4 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ระยะเวลา (ต่อเนื่อง) 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ชั่วโมง (การวิจัยเชิงคุณภาพ)

1.6.4.5 การประเมินหลัง (post-test/endpoint) เพื่อประเมินทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) ชุดเดิม (การวิจัยเชิงปริมาณ) และสนทนากลุ่มกับตัวแทนกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อเก็บข้อมูล (สัมภาษณ์เชิงลึก-การวิจัยเชิงปริมาณ)

1.6.6 สรุปผล อภิปรายและรายงานผลการวิจัย

1.6.5.1 กระบวนการพัฒนารูปแบบและการสร้างสรรค์การแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

1.6.5.2 วิเคราะห์และอภิปรายผลค่าระดับคะแนนจากการทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการ

1.6.5.3 วิเคราะห์ผลและเปรียบเทียบผลประเมิน ค่าเฉลี่ย Paired t-test

1.6.5.4 รายงานผลการวิจัย

1.7 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ลำดับ	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	ระยะเวลา
1	<p>ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์การแสดงสื่อสาระ กระบวนการประมวลความรู้จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษา เพื่อสร้างบทการแสดงสื่อสาระ โดยมีขั้นตอนย่อยดังต่อไปนี้</p> <p>1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว</p> <p>1.2 ศึกษาแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years)</p> <p>1.3 ศึกษาแนวคิดทฤษฎี จิตสังคมและวิกฤตด้านตัวตน</p> <p>1.4 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีศิลปะการละคร ศิลปะการแสดง องค์ประกอบละคร ละครประเภทโศกนาฏกรรมและการชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์</p> <p>1.5 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ การสอนเชิงบรรยาย</p> <p>1.6 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ การแสดงสื่อสาระ</p> <p>1.7 ศึกษาสื่อออนไลน์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง</p>	<p>มีนาคม ถึง พฤษภาคม พ.ศ.2565</p>
2	<p>ติดต่อ-ประสานงานพื้นที่วิจัย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย และเป็นสถานที่ดำเนินการจัดการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น</p>	<p>มีนาคม ถึง เมษายน พ.ศ. 2565</p>
3	<p>เขียนบทการแสดง ออกแบบการแสดง ร่างที่ 1</p>	<p>เมษายน ถึง มิถุนายน พ.ศ.2565</p>
4	<p>ซ้อมการแสดง</p>	<p>พฤษภาคม ถึง กรกฎาคม พ.ศ.2565</p>
5	<p>พัฒนาบทการแสดง และรูปแบบการแสดง</p>	<p>มิถุนายน พ.ศ. 2565</p>
6	<p>เก็บข้อมูลพื้นที่วิจัย พื้นที่จัดการแสดงสื่อสาระฯ และศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เพื่อข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับนำมา</p>	<p>มิถุนายน พ.ศ. 2565</p>

	พัฒนาบทการแสดงและรูปแบบการแสดงที่เข้ากับกลุ่มตัวอย่าง	
7	จัดการแสดงทดลองต่อสาขาวิชาชีพเชิงบูรณาการและตัวแทนกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการ รับข้อเสนอและความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงและพัฒนาการแสดง	กรกฎาคม พ.ศ.2565
8	ประมวลความคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่ได้จากทีมสาขาวิชาชีพเชิงบูรณาการและกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อพัฒนาบทการแสดงและรูปแบบการแสดง	กรกฎาคม พ.ศ.2565
9	ปรับปรุงบทการแสดง ร่างที่ 2 กระบวนการเตรียมการเตรียมความพร้อมสำหรับการนำแผนงานสู่การปฏิบัติและซ้อมการแสดง	กรกฎาคม พ.ศ.2565
10	นำแผนงานสู่การปฏิบัติ ด้วยการจัดการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น สัปดาห์ที่ 1 : Pre-test ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ / การแสดงสื่อสาระ ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 2 การแสดงสื่อสาระ ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 การแสดงสื่อสาระ ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 4 การแสดงสื่อสาระ ครั้งที่ 4 / Post-test ประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ (แบบประเมินชุดเดิม)	สิงหาคม พ.ศ. 2565
11	วิเคราะห์และเรียบเรียงข้อมูล มีขั้นตอนย่อยดังต่อไปนี้ 1. ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสร้างสรรค์ 2. ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มสาขาวิชาชีพ 3. ข้อมูลเชิงความคิดเห็นต่อการแสดง 4. เปรียบเทียบข้อมูลด้วยผลของ Pre-test: Post-test 5. เปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากแบบประเมิน และประเมินผลระดับการเปลี่ยนแปลง	กันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2565
12	สรุปและรายงานผลการวิจัย	มีนาคม พ.ศ. 2565 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566

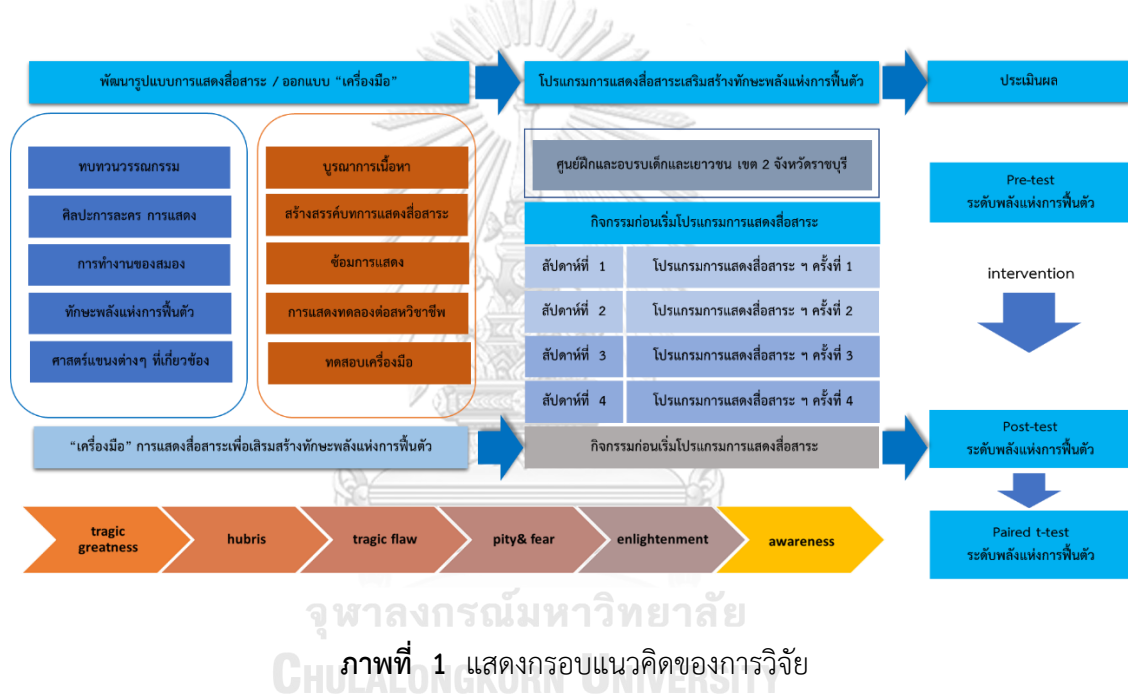
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.8.1 ได้รูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

1.8.2 ได้รับความรู้ แนวทาง และกระบวนการสร้างสรรค์ศิลปะการแสดงสื่อสาระ ที่นำไปขยายผล ประยุกต์ใช้ สร้างสรรค์การแสดงสื่อสาระประเด็นอื่น ๆ

1.8.3 ได้ต้นแบบของการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวในกลุ่มคนต่าง ๆ

1.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework)



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม-ข้ามพรมแดนความรู้

จุดมุ่งหมายหลักของงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการสร้างเครื่องมือ และค้นหาวิธีการ รูปแบบใหม่ ที่สามารถถ่ายใช้ทอดองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี และเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น เพิ่มเติมจากรูปแบบหรือกิจกรรมต่างๆที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันไม่ว่าจะด้วยรูปแบบการเรียนการสอน การอบรม สัมมนา การจัดกิจกรรมสนทนา การหรือกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทาง คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน strong together ของกรมสุขภาพจิต

ด้วยผู้วิจัย มองเห็นจุดเชื่อมโยงบางประการของปฏิกิริยาที่จะเกิดขึ้นกับผู้ชม เมื่อได้ชมละครประเภทโศกนาฏกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ ด้วยเรื่องราว เหตุการณ์ สถานการณ์ อุปสรรค ความขัดแย้ง ฯลฯ ที่ตัวละครหลักต้องประสบตามหลักแนวคิด ทฤษฎีการเขียนบทละคร จนทำให้ผู้ชมเกิดความบริสุทธิ์ทางจิตใจหรือการชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์

นอกจากองค์ความรู้เรื่องทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว และแนวคิดละครประเภทโศกนาฏกรรมสู่ความบริสุทธิ์ทางจิตใจหรือการชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ ดังที่ได้กล่าวไปข้างต้นแล้ว นั้น เพื่อเสริมประสิทธิภาพของเครื่องมือหรือวิธีการใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ความรู้จากศาสตร์สาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง หลากหลายแขนงสาขาวิชา เพื่อนำองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี ทั้งหมดเหล่านั้น มาบูรณาการ ผสมผสานรวมเข้าด้วยกัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบ สร้างสรรค์และพัฒนา รูปแบบการแสดงสื่อสารฯ ที่เกิดขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย จำแนกองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสารกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ออกเป็นกลุ่มๆ และใช้วิธีตั้งคำถามเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการหาคำตอบมาอธิบายข้อคำถามนั้น จากคำตอบที่ได้สู่การตั้งคำถามใหม่สลับต่อเนื่องกันไป เป็นแนวการค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรมเพื่อแสวงหาองค์ความรู้ มาอธิบายข้อคำถาม ข้อสังเกตที่ตั้งไว้ หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่รวบรวมได้เหล่านั้นมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ร้อยเรียง และเรียบเรียง ให้เป็น “เรื่องเล่า” แบบงานเขียนเชิงพรรณนา ประหนึ่งเตรียมหัวข้อการ สอน หรือเตรียมหัวข้อเพื่อการบรรยาย ก่อนที่จะนำข้อมูลเนื้อหาทั้งหมดที่ได้เรียบเรียงไว้อย่างมี โครงสร้างไปสร้างสรรค์บทการแสดง และพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสารฯ ให้มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะใช้ เป็น เครื่องมือเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น เป็นลำดับต่อไป

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะอธิบายแนวทางการศึกษา ค้นคว้า รวบรวมและเรียบเรียง องค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี รวมถึงงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 8 องค์ความรู้ รายละเอียดดังนี้

1. ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (resilience)
2. แนวทางการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น: คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น strong together ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น
4. ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว
5. แนวคิดละครประเภทโศกนาฏกรรม (tragedy) กับความบริสุทธิ์ทางจิตใจหรือการชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์
6. การแสดงสื่อสาระหรือละคร เพอร์ฟอร์แมนซ์ (Lecture Performance)
7. องค์ประกอบของละคร
8. องค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาใช้เสริมเทคนิคการแสดง

2.1 ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (resilience)

แม้คำว่า รีซิลเลียน (resilience) หรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นไม่เคยปรากฏในบริบทของศาสตร์ศิลปะการละครมาก่อน แต่เมื่อมีแนวคิดบูรณาการข้ามศาสตร์ทางศิลปะการละครก็ทำให้คำว่า รีซิลเลียน มีพื้นที่ในศิลปะการละคร แต่นับว่ายังเป็นเรื่องใหม่ จำเป็นต้องวิเคราะห์อรรถลักษณะ (lexeme) ของคำว่า รีซิลเลียน จากวรรณกรรมที่ปรากฏคำนี้ หรือปรากฏแนวคิดนี้ ผลของการวิเคราะห์จะช่วยทะลายกำแพงระหว่างศาสตร์ ในขณะเดียวกันก็เชื่อมโยงแนวคิดของศาสตร์หนึ่งเข้ากับอีกศาสตร์หนึ่งอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งศาสตร์แขนงเดียวไม่สามารถทำได้

นักวิชาการสร้างคำว่า รีซิลเลียน (resilience) ขึ้นมาจากคำศัพท์ภาษาละตินว่า resiliere หรือ resilio มีความหมายว่า กระเด็นกลับ (to bounce back) ตีตัวกลับมา สะท้อนกลับ ในช่วงแรกคำว่ารีซิลเลียน ยังไม่ได้นำมาใช้ในความหมายที่เกี่ยวข้องหรือเชื่อมโยงเพื่อนิยาม ถึงทักษะคุณสมบัติหรือพฤติกรรมของมนุษย์ หากแต่มีนัยหมายถึงความพร้อมรับมือจัดการหรือฟื้นตัวกลับสภาพคืนมา

ในช่วงแรกพบผู้นำคำนี้ไปใช้ในงานด้านวิศวกรรมศาสตร์เมื่อต้องการอธิบายถึงความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับรูปทรงของวัสดุ (deformation) เป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งปรากฏในงานด้านนิเวศน์วิทยา เพื่อใช้อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับระบบนิเวศน์ ที่ใช้การฟื้นคืน ปรับตัว ภายหลังเผชิญกับภัยธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหรือการก้าวไปสู่สภาวะใหม่ในระบบนิเวศน์ตามธรรมชาติ (Holling, 1973)

นอกจากนี้ ยังพบคำดังกล่าวในงานของมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ (Rockefeller Foundation) ที่ใช้คำว่า urban resilience เพื่ออธิบายถึงความสามารถของระบบต่างๆ ในเมืองที่พร้อมรับมือกับปัญหาหรือเหตุการณ์รบกวน ซึ่งตัวปัญหาแบ่งได้ตามลักษณะการเกิดตามช่วงเวลา

(Flax et al., 2016) โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะของปัญหาด้วยกันคือ (1) ปัญหาที่มีมานาน (chronic stress) (2) ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน (acute shock) ส่วนการรับมือกับปัญหานั้น จากข้อมูลของมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ ระบุว่าสามารถจำแนกตามช่วงเวลาได้เป็น (1) การเตรียมตัวก่อนเกิดเหตุการณ์ (2) การจัดการขณะที่เหตุการณ์รบกวนนั้นกำลังเกิดขึ้น และ (3) การฟื้นฟูภายหลังเหตุการณ์รบกวนนั้นผ่านไปแล้ว โดยสรุปแล้วทำให้กล่าวได้ว่าระบบที่มีริซิลเรียนนั้นจะสามารถ อยู่รอด (survive) ปรับตัว (adapt) และเติบโต (grow) ได้ต่อไป (Leitner et al., 2018)

2.1.1 จุดกำเนิดและการค้นพบทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

เอมมี เวอร์เนอร์ (Emmy Werner) เป็นนักวิจัยกลุ่มแรกๆ ที่ใช้คำว่าริซิลเลียน ในรายงานผลการศึกษาวินิจฉัยระยะยาวของเธอและคณะ ที่เริ่มต้นขึ้นเมื่อ ปี ค.ศ. 1954 เอมมีและคณะ เดินทางไปยังเกาะคาไว รัฐฮาวาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมของเด็ก จำนวน 833 คนบนเกาะแห่งนี้ โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่เด็กยังเหล่านั้ันอยู่ในครรภ์มารดาและติดตามศึกษาเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่อง ไปจนกระทั่งเด็กๆ กลุ่มตัวอย่าง อายุ 30 ปี (คิมจูฮวัน, 2564)

งานวิจัยครั้งนั้น เริ่มต้นสำรวจผู้หญิงบนเกาะที่กำลังตั้งครรภ์ และผู้หญิงที่มีกำหนดกำลัง จะคลอดบุตรในปี ค.ศ. 1954 ทั้งผู้หญิงที่แต่งงานแล้วและยังไม่ได้แต่งงานไม่วั้นแม่แต่ผู้หญิงตั้งครรภ์ ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆตั้งแต่เด็กยังอยู่ในท้องแม่ สุขภาพของแม่เป็น อย่างไร ความสัมพันธ์ของคนภายในครอบครัวเป็นอย่างไร อาชีพและอุปนิสัยเป็นอย่างไร คณะวิจัย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกเป็นระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน อีกทั้งไม่ได้เก็บข้อมูลเฉพาะ แม่เด็กและเด็กเท่านั้น แต่ยักรวมถึงสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลกับสมาชิกทุกคนในครอบครัวของเด็กคน นั้นๆ แต่ละคนอย่างละเอียดอีกด้วย เพื่อดูภาพรวมทั้งหมดอย่างเป็นระบบว่าปัญหาสุขภาพหรือ เหตุการณ์ต่างๆ ตลอดจนสภาพแวดล้อมในครอบครัว สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ของมนุษย์คนหนึ่งตั้งแต่ยังอยู่ในท้องแม่จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ว่าปัจจัยเหล่านั้ันมีอิทธิพลอย่างไร ต่อเด็กในครรภ์ (คิมจูฮวัน, 2564)

เมื่อโครงการวิจัยดำเนินการผ่านไปเป็นระยะเวลา 10 ปี (ค.ศ.1971) ผลของงานวิจัยได้ ตีพิมพ์และเผยแพร่เป็นครั้งแรกในหัวข้อ เด็กๆแห่งเกาะคาไว และผลการวิจัยรอบที่สอง ตีพิมพ์เป็น หนังสือในปี ค.ศ.1977 ซึ่งขณะนั้น เด็กๆกลุ่มตัวอย่าง อายุได้ 18 ปี สิ่งที่งานวิจัยค้นพบคือ มุมมองที่มีต่อโลกและวิถีการใช้ชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพียงแต่ว่าในเวลานั้นนักวิจัยยังไม่ ตระหนักรู้เรื่องนี้ ด้วยคณะวิจัยมุ่งความสนใจไปที่การค้นหาปัจจัยต้นเหตุที่ทำให้มนุษย์คนหนึ่งเติบโต ขึ้นมาในสังคม แต่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ผลวิจัยที่ได้นั้นไม่แตกต่างจากเรื่องที่ผู้คนรับรู้กัน ทั่วไป นั่นคือพบว่าเด็กที่อยู่และเติบโตในครอบครัวที่แตกแยกจะปรับตัวเข้ากับเพื่อน โรงเรียนและ สังคมได้ยาก พ่อแม่ที่มีนิสัยหรือสุขภาพจิตไม่ปกติจะทำให้เด็กคนนั้นได้รับอิทธิพลเป็นไปในทางลบ

และในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่หรือเพื่อนร่วมงานจะสามารถควบคุมตัวเอง และรับรู้ศักยภาพตัวเองได้ดี หลังจากผลวิจัยครั้งที่สองตีพิมพ์ออกมาเผยแพร่ ขณะที่โครงการวิจัย ยังคงดำเนินต่อไปแต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือผู้คนเริ่มให้ความสนใจและติดตามงานวิจัยนี้น้อยลง ด้วยข้อค้นพบ ที่เกิดขึ้นไม่มีอะไรแปลกใหม่ ต่างเป็นเรื่องที่คนทั่วไปรู้จักกันอยู่แล้ว

เอมมีและคณะยังคงมุ่งมั่นและเชื่อมั่นว่าในข้อมูลจำนวนมหาศาลที่ได้มานี้ ต้องมีอะไรให้ เรียนรู้มากกว่าที่เห็น เธอพยายามอย่างหนักที่จะหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผลอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อ อธิบายว่าความยากลำบากใดในวัยเด็กที่มีโอกาสสร้างปัญหาภายหลัง เอมมีตั้งข้อคำถามเพื่อสืบค้นต่อ ว่า (1) ถ้าหากผู้เป็นแม่ติดเหล้าโอกาสที่ลูกจะติดเหล้าเหมือนกันจะสูงขึ้นหรือไม่ (2) เด็กที่เกิดจากแม่ ที่อายุยังน้อยและไม่ได้แต่งงานจะมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมได้สูงขึ้นหรือไม่ (3) เด็กที่ เกิดจากพ่อแม่ที่หย่าร้างจะมีแนวโน้มเป็นคนที่มีความก้าวร้าวสูงขึ้นหรือไม่

เอมมีและคณะ คัดเลือกเด็กกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง จำนวน 201 คน แต่ครั้งนี้เน้นกลุ่ม ตัวอย่างเป็นเด็กกลุ่มเสี่ยงสูง ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีสภาพแวดล้อมย่ำแย่ เด็กที่เกิดในครอบครัว ชนชั้นยากจนที่สุด ภายในครอบครัวมีความขัดแย้งอย่างรุนแรง พ่อแม่หย่าร้างแยกทาง ติดสุรา มีอาการป่วยทางจิต เป็นต้น เพื่อศึกษาวิจัยต่อ ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า จำนวน 2 ใน 3 ของเด็กกลุ่ม เสี่ยงสูง ไม่สามารถปรับตัวเองกับชีวิตในโรงเรียนได้ เด็กกลุ่มเสี่ยงสูงนี้มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ก่อปัญหาต่างๆ ในโรงเรียนมากกว่าเด็กทั่วไป มีเด็กจำนวนหนึ่งเข้าไปข้องเกี่ยวกับความรุนแรง เข้าออกสถานกักกันเด็กและเยาวชนเป็นประจำ มีประวัติอาชญากรรมหลากหลายคดี บางคนมีอาการ ป่วยทางจิต มีคนท้องก่อนแต่งงาน แต่สิ่งที่เอมมีเริ่มให้ความสนใจคือ เด็กที่อยู่ในกลุ่ม 1 ใน 3 หรือ เด็กจำนวนอีก 72 คนจาก 201 คน ไม่ได้สร้างปัญหาอะไรเลย ในทางกลับกันเด็ก 72 คนนี้กลับเติบโต เป็นคนหนุ่มสาวที่ยอดเยียมราวกับว่าเกิดในครอบครัวร่ำรวย ไม่ต่างกับวัยรุ่นทั่วไปที่มีอนาคตสดใส เข้ากับครอบครัวและเพื่อนๆ ได้ดี มองโลกในแง่ดี ไม่มีใครที่ปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้ หรือมีความ บกพร่องด้านการเรียนรู้หรือพฤติกรรม ราวกับว่าไม่มีความยากลำบากหรืออุปสรรคใดที่ทำให้เด็ก เหล่านี้กลายเป็นคนโชคร้ายได้ งานวิจัยครั้งนี้ทำต่อเนื่องตั้งแต่ก่อนเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะเกิด 1 ปี และตามศึกษาจนเด็กกลุ่มตัวอย่างเติบโต เข้าสู่วัยหนุ่มสาวอายุ 30 ปี (ทั้งนี้ คงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 698 คน หรือประมาณร้อยละ 90 ที่ยังมีชีวิตอยู่จนสิ้นสุดการวิจัย)

คิมจูวัน กล่าวว่า การค้นพบของเอมมีและคณะครั้งนี้ คือคำถามที่ยิ่งใหญ่ซึ่ง หา คำตอบได้ยากท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ยากลำบาก อะไรคือความลับที่ทำให้เด็ก 72 คนกลับเติบโต เป็นคนหนุ่มสาวที่มีความยอดเยียมได้ การค้นพบครั้งใหญ่ของมนุษยชาติมักเกิดโดยไม่คาดคิด เอมมี เวอร์เนอร์กำลังจะค้นพบสิ่งที่ยิ่งใหญ่โดยไม่ได้ตั้งใจ จากโครงการวิจัยที่เกือบถูกลืมเพราะไม่มีอะไร น่าสนใจ เธอรับรู้ได้โดยสัญชาตญาณว่า เด็กๆ ทั้ง 72 คนนี้ จะต้องมีคุณลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง ร่วมกันที่ทำให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต และเรียกแรงผลักดัน

อันแข็งแกร่งที่ทำให้ไม่ยอมจำนนต่ออุปสรรคใดๆ ในชีวิตว่า “พลังแห่งการฟื้นตัว” เอมมี เวอร์เนอร์ เปลี่ยนแนวทางการตั้งคำถามใหม่ จากที่เคยถามว่า อะไรที่เป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ทำให้เด็กๆ เหล่านั้นไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ? แล้วเริ่มตั้งคำถามใหม่ว่า อะไรคือปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ทำให้เด็ก ๆ เหล่านี้สามารถรักษาสภาวะปกติไว้ได้ทั้ง ๆ ที่ต้องเจอกับความทุกข์ยากในการใช้ชีวิต ? โครงการวิจัยบนเกาะคาไวจึงกลายเป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังแห่งการฟื้นตัว หลังจากระยะเวลาผ่านไป 30 ปี (คิมจูฮวัน, 2564)

ในปี ค.ศ. 1982 แอนโทนอฟสกี (Antonovsky) นักสังคมวิทยาการแพทย์ ชาวอิสราเอลได้ศึกษาเรื่องความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic model of health) และใช้คำว่า sense of coherence หรือความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแนวคิดที่สำคัญ เป็นการค้นหาคำตอบที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนเราสามารถดำรงภาวะสุขภาพดีและมีความสุขในชีวิตแม้ว่าต้องเผชิญสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (ขวัญธิดา พิมพการ et al., 2562)

อีกทั้งยังพบการใช้คำว่า hardiness ที่มีความหมายว่า อดทนต่อความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน หรืออดทนต่องานหนัก แทนคำว่า psychological endurance ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า คำว่า resilience, hardiness, sense of coherence เป็นคำที่มาจากพื้นฐานเดียวกัน งานวิจัยในประเทศไทยใช้คำว่า hardiness เป็นภาษาไทยว่า ความเข้มแข็งอดทน ใช้คำว่า sense of coherence เป็นภาษาไทยว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก ส่วนคำว่า resilience นั้นใช้เป็นภาษาไทยด้วยคำที่แตกต่างกันออกไปหลากหลายคำ (ขวัญธิดา พิมพการ et al., 2562)

หลังจากนั้น ในช่วงปี ค.ศ.1984 คำว่าริซิลเลียน เริ่มปรากฏในศาสตร์จิตวิทยา และศาสตร์จิตเวช เพื่ออธิบายแนวคิดและวิธีการปรับตัวเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดหรือความชอกช้ำทางจิตใจ (Garmezy, 1973)

ไมเคิล (Rutter, 2012) นักวิชาการด้านจิตเวชศาสตร์เด็กเป็นนักวิชาการกลุ่มแรกๆ ที่เริ่มศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของจิตใจและได้ให้ความหมาย คำว่า ริซิลเลียนคือแนวคิดเชิงโต้ตอบที่เกิดขึ้นจากการรวมกันของประสบการณ์เสี่ยงหรือประสบการณ์ที่เป็นความยากลำบาก รุนแรง โดยตอบโต้กับสิ่งที่พบเจอเหล่านั้นเป็นเชิงบวก อีกทั้งยังกล่าวว่าริซิลเลียนนั้นเป็นมากกว่าความสามารถทางสังคมหรือสุขภาพจิตที่ดี นิยามของเขาพัฒนาขึ้นอีกครั้งในปี ค.ศ. 2013 จากการศึกษาครั้งนี้เขาให้ข้อเสนอเพิ่มเติมว่าริซิลเลียนนั้นคือความสามารถของบุคคลบางคน ซึ่งสร้างผลลัพธ์ที่ค่อนข้างดี แม้จะประสบกับความเครียดหรือความทุกข์ยากอย่างร้ายแรง และผลลัพธ์ของพวกเขาดีกว่าของบุคคลอื่นที่ได้รับประสบการณ์เดียวกัน

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 2004) นักจิตวิทยาอีกท่านหนึ่งที่ทำให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับริซิลเลียน เขาเริ่มศึกษาริซิลเลียนอย่างจริงจังและให้ความเห็นว่าริซิลเลียนนั้นคือความ

เข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในการฟื้นตัวของบุคคลให้ก้าวผ่านพ้นช่วงปีบั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ด้วยดี และเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะเป็นช่วงอายุใดก็ตาม

ในปี ค.ศ. 1995 กรอทเบอร์ก เริ่มต้นโครงการวิจัยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนานาชาติ การเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวในเด็กและเยาวชน (The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children) เขาทำการคัดเลือกเด็กและเยาวชนจาก 14 ประเทศทั่วโลก เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง (นักวิชาการบางท่านระบุว่าประเทศไทยเป็น 1 ใน 14 ประเทศครั้งนี้ด้วย) แนวทางการศึกษาวิจัยเริ่มศึกษาทั้งวิธีการของพ่อแม่และคนในครอบครัว ศึกษาวิธีการสร้างเสริมวิธีการปรับตัวของเยาวชนกลุ่มตัวอย่างเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา เผชิญอุปสรรค และความทุกข์จากสถานการณ์ต่างๆ 15 สถานการณ์ เช่น เด็กและเยาวชนในครอบครัวยากจน เด็กและเยาวชนในครอบครัวผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เด็กและเยาวชนในระหว่างดำเนินคดี เด็กและเยาวชนในครอบครัวหย่าร้าง เป็นต้น (Grotberg, 1997)

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 2004) ได้จำแนกคุณลักษณะสำคัญๆ อันเป็นปัจจัย และองค์ประกอบที่เมื่อนำมารวมกันแล้วจะก่อให้เกิดเป็นความเข้มแข็งทางใจ หรือเกิดเป็นทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ว่าจะต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ (1) I am (2) I have และ (3) I can และเขายังให้ความเห็นว่า ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเป็นพลวัต เป็นความสามารถสากลที่ช่วยให้บุคคลกลุ่มหรือชุมชนสามารถป้องกัน ลด หรือเอาชนะผลกระทบจากความเสียหายของความทุกข์ยากได้

นอกจากที่กล่าวไปข้างต้น ยังพบว่ามีงานศึกษาวิจัยของนักวิชาการ (ส่วนใหญ่เป็นนักจิตวิทยาและนักจิตเวช) อีกหลายท่านที่ให้ความสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว และให้คำจำกัดความคำนี้ ตามทรรศนะ ข้อคิดเห็น ข้อค้นพบของแต่ละท่าน

เบอร์นาร์ด (Benard, 2004) กล่าวว่า ริซิลเลียนเป็นคุณสมบัติที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา เช่น เด็กและวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันของบุคคลในขณะที่เกิดปัญหา และเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เข้มแข็งให้แก่บุคคล คอเนอร์และคณะ (Corner et al., 2017) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถจากการปรับตัวในการที่จะประสบความสำเร็จจากอุปสรรคและความทุกข์ยาก ซึ่งเป็นลักษณะ หลายมิติที่แตกต่างกันไปตามบริบท เวลา เพศ อายุและความเป็นมาทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ชีวิต โวลินและโวลิน (Wolin & Wolin, 1995) กล่าวว่าริซิลเลียนหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนกลับ ความทนต่อความยากลำบากและการซ่อมแซมตนเอง

ในปี ค.ศ. 2015 สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน หรือ APA (American Psychological Association) ให้คำจำกัดความริซิลเลียนอย่างเป็นทางการ ว่าหมายถึงกระบวนการหรือผลลัพธ์ของ

การปรับตัวต่อประสบการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งเป็นความสามารถในการมองประสบการณ์ ที่ยากลำบากว่าเป็นเรื่องที่ทำหายโดยเชื่อว่าตนจะสามารถผ่านพ้นไปได้ ริชิลเลียนเป็นได้ทั้งคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวบุคคลอยู่แล้ว และเป็นทั้งทักษะของบุคคลในการปรับตัวต่อปัญหาความยุ่งหรือเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Association, 2015)

เบนจามิน เวินสไตน์ (Benjamin Weinsten) ได้อธิบายไว้ในหลักสูตรฝึกอบรม resilience builders สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ครั้งที่ 1 ที่ผู้วิจัย ได้เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ว่า ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเป็นศักยภาพภายในที่สำคัญมาก เป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะปรับและเปลี่ยนตัวเองเมื่อเผชิญอุปสรรค เผชิญความยากลำบาก เผชิญความล้มเหลว การฟื้นตัวทำให้เราสามารถรับมือจัดการ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ วิกฤต ความเปลี่ยนแปลง หรือสิ่งที่ไม่คาดคิด เราต้องอยู่กับมันให้ได้ และเราต้องลุกขึ้นยืนใหม่ (bounce back) ความสามารถลุกขึ้นยืนได้อีกครั้ง นี่คือคุณสมบัติของพลังแห่งการฟื้นตัว วิธีที่ง่ายที่สุดในการอธิบายเรื่องทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนี้คือการลุกขึ้นยืนใหม่ให้ได้อีกครั้งเมื่อเจอปัญหา เพียงแค่ลุกขึ้นยืนและเดินหน้าต่อ นี่เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ การเผชิญหน้ากับปัญหา การเปลี่ยนแปลงและความล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน อย่างที่รู้กันโดยทั่วไปอยู่แล้วว่าพลังงานของเรามีจำกัด เช่นเดียวกับพลังงานแบตเตอรี่ของสมาร์ตโฟน ชีวิตพวกเราทุกคนมีแบตเตอรี่ เพียงแต่ว่าแบตเตอรี่ของเราแต่ละคนนั้น มีความจุพลังงานที่แตกต่างกันออกไป ทักษะพลังแห่งการฟื้นคืน คือวิธีการที่จะทำให้แบตเตอรี่ของเราอึดขึ้น ทนขึ้น เราจะเพิ่มความจุให้พลังแบตเตอรี่ในตัวเราได้อย่างไร เพื่อให้เรายืนหยัดผ่านความยากลำบากและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เมื่อเผชิญความเครียด เหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อชีวิตอย่างยิ่ง เมื่อเราฝึกบ่อยๆ เราพัฒนาทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวบ่อยๆ แบตเตอรี่เราก็จะขยาย ทักษะการรับมือจัดการต่างๆ ของเราก็จะดีขึ้น ใหญ่ขึ้น พลังงานมากขึ้น (Happiness is Thailand, 2565c)

สำหรับประเทศไทยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว นั้นเริ่มเป็นที่รู้จักมากขึ้นและถูกกล่าวถึงอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหลังวิกฤตสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลายหน่วยงาน หลายองค์กร ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ให้ความสำคัญและมีความพยายามที่จะส่งเสริม สนับสนุน ให้ความรู้ เพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ข้างต้น (บทที่ 1) แล้วนั้น หากเพียงแต่ใช้คำที่แตกต่างกันไป เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง (พัชรินทร์, 2545) ความหยุ่นตัวและทนทาน (เพ็ญประภา, 2550) การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ (นิพนธ์, มนัสและนิกร, 2550) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (กรรณิการ์, 2557) การปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค (รัตติยาพร, 2560) นอกจากนี้ยังพบว่าสื่อแขนงต่างๆพยายามสร้างสรรค์คำที่สื่อความได้ให้ชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทักษะล้มแล้วลุกเร็ว ล้มได้ก็ลุกได้ พลังเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น และต่างให้ความเห็นที่ไปในทิศทาง

ตรงกันว่า ริชิลเลียนหรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเป็นทักษะสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 ที่บุคคลพึงมี

จากการค้นหาความหมายและจุดกำเนิดของแนวคิดทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้น ทำให้ผู้วิจัยมีทรรศนะและมีความมั่นใจยิ่งขึ้นว่า แท้จริงแล้วพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเป็นคุณสมบัติคุณลักษณะ ทักษะ หรือสมรรถนะ ที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคนตามธรรมชาติ เพียงแต่จะมีมาก-น้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คำว่า มีมาก-น้อยในที่นี้ มีความหมายถึงความเข้มแข็ง ความแข็งแกร่งที่มากหรือน้อยกว่าสถานการณ์ปัญหา อุปสรรค หรือวิกฤตที่ผู้นั้นกำลังเผชิญอยู่ กล่าวคือ หากมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวเข้มแข็งกว่า สถานการณ์ปัญหา อุปสรรค หรือวิกฤตที่ผู้นั้นกำลังเผชิญอยู่ก็เรียกได้ว่า ใช้การได้ในทางกลับกัน หากมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวน้อยกว่า สถานการณ์ปัญหา อุปสรรคหรือวิกฤตที่ผู้นั้นกำลังเผชิญอยู่ เรียกได้ว่าใช้การไม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของ ไตเยอร์และแมคกรินเนส (Dyer & McGuinness, 1996) ที่กล่าวไว้ว่า ริชิลเลียนนั้นเป็นพลวัตอันเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง (a dynamic process) ที่ได้รับอิทธิพลมาจากการปกป้อง (protective factors) ซึ่งปัจจัยปกป้องนี้เป็นสมรรถนะที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา เป็นพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพของมนุษย์ที่มนุษย์ควรได้รับการส่งเสริมปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น และสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ด้วยคำจำกัดความนี้สะท้อนให้เห็นว่าทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเป็นคุณลักษณะ เป็นสมรรถนะหรือเป็นทักษะที่สามารถ เสริมสร้างพัฒนาหรือทำให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นได้ตลอดเวลา

2.1.2 องค์ประกอบของพลังแห่งการฟื้นตัว

2.1.2.1 องค์ประกอบตามแนวคิดของ เบนจามิน เวินสไตน์

เบนจามิน เวินสไตน์ (Happiness is Thailand, 2565d)กล่าวว่า การฟื้นตัวเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยให้เราปรับเปลี่ยนและเดินไปข้างหน้า เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก มีงานวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับการฟื้นตัวเกิดขึ้นมาหลายปีแล้ว และเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์มาก อย่างไรก็ตามพวกเขาไม่ได้เห็นตรงกันทั้งหมด ถ้าได้ลองศึกษางานวิจัยทั้งหมด เราพบองค์ประกอบร่วมกันบางอย่างนั้นมีองค์ประกอบ 3 อย่างที่ปรากฏตรงกันในงานวิจัย เขาอธิบายว่า ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเหมือนชาตั่งกล้องที่มี 3 ชา ได้แก่

เสาต้นแรกของพลังแห่งการฟื้นตัวคือความยืดหยุ่น (flexibility) เป็นเรื่องของการปรับตัวเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ การปรับตัวต้องการความยืดหยุ่น และความยืดหยุ่นนี้มี 2 อย่างด้วยกัน คือ (1) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (mental flexibility) ด้วยมนุษย์นั้นมักจะติดอยู่กับความคิดของตัวเอง แต่จริงๆ แล้วเราสามารถปรับมุมมองของเราได้ตลอดเวลา เมื่อมุมมองเก่าใช้การไม่ได้ มุมมองเก่าไม่สามารถช่วยเหลือเราได้อีกต่อไป พวกเราสามารถปรับเปลี่ยนความคิด

ปรับเปลี่ยนความคาดหวัง ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ (2) ความยืดหยุ่นทางพฤติกรรม (behavioral flexibility) คนหลายคนเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา ยังคงทำแบบเดิมซ้ำๆ แต่คาดหวังให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างออกไป สิ่งนั้นไม่ใช่การฟื้นตัว บุคคลที่สามารถฟื้นตัวได้นั้น เมื่อเขาต้องเผชิญหน้ากับปัญหา และรู้ว่าการกระทำแบบเดิมไม่ส่งผลแล้วพวกเขาจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้พวกเขาค้นพบแนวทางใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา แนวทางใหม่ที่จะทำให้เราเป็นคนที่ยืดหยุ่นมากขึ้น เราสามารถบ่มเพาะความสงสัยใคร่รู้ (cultivate curiosity) เป็นความคิดที่เปิดกว้างแบบหนึ่ง ที่สร้างการเติบโตทางความคิด แทนที่จะพูดว่า “ฉันรู้เรื่องนี้หมดแล้ว” ให้เราตั้งคำถามแทน เช่น “นี่คืออะไร” ฉันรู้คำตอบทั้งหมดแล้วหรือ มีทางอื่นที่ฉันจะเข้าใจสิ่งนี้หรือไม่ นี่คือการสงสัยใคร่รู้ เราปลูกฝังความเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสิน

เสาต้นที่ 2 คือ ความรู้สึกเชื่อมโยง (connectedness) เป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะรับพลัง รับความหวัง และรับความแข็งแกร่ง จากความสัมพันธ์กับผู้อื่น บางครั้งเมื่อเราเผชิญความยากลำบาก เราอยากจะทำคนเดียวหรืออยู่คนเดียว คนที่ฟื้นตัวได้จะใช้ความยากลำบากเป็นโอกาสเชื่อมโยงกับผู้อื่น เพื่อแบ่งปันความยากลำบาก หรือเพื่อร้องขอและรับความช่วยเหลือ หลายครั้งเพียงแค่เราเล่า บอกหรืออธิบายความยากลำบากของเราให้เพื่อนฟัง แล้วรับรู้ที่เพื่อนเข้าใจเราเพียงเท่านี้ก็ทำให้ใจของเรารู้สึกสบายขึ้นเบาขึ้นแล้ว สามารถพูดได้ว่าความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมให้พลังกับเราและทำให้เราแข็งแกร่ง พลังของการเชื่อมโยงทางสังคมทำให้เราเข้มแข็งขึ้นได้ ในเวลาที่เราต้องการ ดังนั้นการเชื่อมโยงทางสังคมช่วยสนับสนุนการฟื้นตัว การเชื่อมโยงทางสังคม ขอให้เรามั่นใจว่าเมื่อเราเผชิญความยากลำบาก เราจะยังคงอยู่กับเครือข่ายสังคม (engage with your connections) ของเราอยู่เสมอ เมื่อสถานการณ์ไม่ค่อยดี เมื่อเราอยากปลีกตัว เราจะรู้ตัวและใช้มันเป็นโอกาสเข้าหาเพื่อนหรือคนที่เราห่วงใยแต่เราจะใช้เพื่อนและคนรอบข้าง เพื่อแบ่งปันความยากลำบากของเรา สิ่งนี้จะทำให้เราฟื้นตัวได้ดีขึ้น เมื่อเราเชื่อมโยงถึงผู้ที่เข้าใจ และช่วยเหลือเราจนทำให้เราเข้มแข็งขึ้นได้

เสาต้นที่ 3 คือ ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต (meaning & purpose) ชีวิต ตัวเรา หรือการเป็นมนุษย์ เราต้องพบเจอ ต้องเผชิญความยากลำบาก ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา อุปสรรค นั่นถือเป็นเรื่องปกติ บางครั้งเราอาจรู้สึกว่าการทำอะไรแบบนี้อาจเกิดขึ้นกับเราด้วยหรือบางครั้งเรา ไม่เข้าใจว่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นตอนนี้มันเพื่ออะไร หลังจากความรู้สึกนั้นเราจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง หมดหวัง คนที่ฟื้นตัวได้จะสามารถพบความหมายในความยากที่เกิดขึ้น และโฟกัสอยู่กับจุดมุ่งหมายในชีวิต เมื่อเราเริ่มรู้สึกว่ามีเป้าหมายในชีวิต สิ่งนี้จะทำให้เรามีความหวังเพื่อก้าวต่อไปข้างหน้า และให้พลังงานเพื่อไปสู่จุดหมายเพียงเรามีสองสิ่งนี้จะไม่มีอะไรหยุดยั้งเราได้ ดังนั้นการหาความหมายและเป้าหมายในเวลาที่ยากลำบากได้ จะทำให้เราเป็นคนที่ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ดีขึ้น

การสร้างจุดมุ่งหมายและความหมายในชีวิตนั้นเราสามารถฝึกได้เช่นกัน เพราะโดยพื้นฐานแล้วความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตนั้น มิได้มาด้วยปัจจัยจากภายนอก แต่เราสามารถสร้างความหมายและจุดมุ่งหมายของตัวเองได้ด้วยตัวเอง เมื่อมนุษย์ทุกคนสามารถฝึกฝนทักษะเหล่านี้ ทุกๆคืนวันอาทิตย์ หรือเช้าวันจันทร์อาจใช้เวลาสัก 5 นาที เพื่อถามตัวเองว่า ชีวิตของเราในสัปดาห์นี้มีความหมายอย่างไร ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ทำทั้งหมดในสัปดาห์นี้มีความหมายอย่างไรกับเรา ถ้ายังไม่เคยทำสิ่งเหล่านี้มาก่อน ในช่วงแรกๆ อาจจะรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ยาก เช่นเดียวกับเวลาไปยิมออกกำลังกายและยกน้ำหนักด้วยกล้ามเนื้อที่ไม่เคยใช้ เราจะมีความรู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อนั้นยังไม่ถูกพัฒนา แต่สำหรับการเป็นมนุษย์แล้ว ทุกคนมีทักษะในการพัฒนากล้ามเนื้อนั้น ยิ่งฝึกฝนยิ่งพัฒนาและเราจะเข้าใจว่า ความหมายที่เราสร้าง เป้าหมายที่เรากำหนดจะมอบพลังงาน แรงผลักดัน และความหวังที่ทำให้เราฟื้นตัวได้ดีขึ้น ดังนั้นนี่คือขั้นตอนง่ายๆ ในการพัฒนาการฟื้นตัว การฟื้นตัวใหม่ใช้สิ่งไกลตัว

2.1.2.2 องค์ประกอบตามแนวคิดของ กรอทเบอร์ก

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 2001) กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวในมุมมองจิตวิทยาว่า สามารถแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ สิ่งฉันเป็น (I am) สิ่งฉันมี (I have) และ สิ่งฉันทำได้ (I can) ที่มีรายละเอียด ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1: I am หรือ สิ่งที่ฉันเป็น หมายถึง การเป็นคนที่มีและได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง อันเป็นคุณลักษณะของความเข้มแข็งภายใน (Inner Strengths) ที่แต่ละบุคคลจะมีคุณลักษณะนี้ แตกต่างกันไป แล้วแต่บุคคล และช่วงเวลา คุณลักษณะในส่วนนี้สามารถแบ่งย่อย ออกเป็น 5 คุณลักษณะ ได้แก่ (1) เป็นคนที่เป็นที่รักของบุคคลอื่นได้ คือ ตัวเรารู้หรือมีความรู้สึกได้ว่า มีคนชื่นชอบ ชื่นชม หรือรู้สึกเป็นที่รักของคนรอบข้าง และรู้ว่าคนรอบข้าง คาดหวังอะไรจากตัวเรา (2) เป็นคนที่มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกถึงความห่วงใยใส่ใจต่อผู้อื่น คือ ตัวเรานั้นสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกห่วงใย แสดงความรู้สึกรักต่อคนอื่นๆ รอบข้าง ด้วยรูปแบบวิธีการต่างๆ และมีความเข้าใจ รับรู้ รับฟัง ความรู้สึกของผู้คนรอบข้าง สร้างเป็นความสัมพันธ์ที่ดี (3) เป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมที่จะยอมรับและยกย่องผู้อื่น เป็นความรู้สึกเชื่อมั่นที่เกิดขึ้นภายใน ที่ตัวเราสามารถรับรู้ความรู้สึกเชื่อมั่น เชื่อถือในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ และเชื่อมั่นในศักยภาพของตน เป็นคนที่มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเป็นผู้กระทำ และสามารถยอมรับผลของการกระทำนั้น (4) เป็นคนที่มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีได้และมีความหวังอยู่เสมอ ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง เชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ (5) เป็นคนที่มีการวางแผนอนาคตหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เข้าใจ

เรื่องศักยภาพ และขีดความสามารถของตนเอง พร้อมรับผิดชอบกับการตัดสินใจ การกระทำของตนเองเป็นหลัก

องค์ประกอบที่ 2: I have หรือ สิ่งที่มี หมายถึง การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนจากภายนอก (External Supports) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากสัมพันธภาพ การติดต่อสื่อสาร สานสัมพันธ์กับผู้อื่น กรอทเบอร์กแบ่งคุณลักษณะในส่วนนี้ออกเป็น 6 คุณลักษณะ ได้แก่ (1) ฉันมีบุคคลภายในครอบครัว หรือภายนอกครอบครัวที่ฉันไว้วางใจได้และพร้อมที่จะให้ความรัก ความช่วยเหลือ (2) ฉันมีบุคคลที่บอก สั่งสอน ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางไม่ทำให้ทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาในอนาคต (3) ฉันมีบุคคลที่ให้กำลังใจและสนับสนุน (4) ฉันมีบุคคลที่เป็นต้นแบบ เป็นแบบอย่างที่ดี (5) ฉันมีบุคคลที่ให้การดูแลในเรื่องสุขภาพ รวมทั้งได้รับบริการ การศึกษา สวัสดิการ ทางสังคม ความปลอดภัย (6) การมีครอบครัวและชุมชนที่มั่นคง

องค์ประกอบที่ 3: I can หรือ ฉันทำได้ ฉันสามารถ หมายถึง คุณลักษณะ คุณสมบัติและความสามารถในการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem-solving skills) ด้วยทักษะด้านต่างๆ เช่น ทักษะด้านการสื่อสาร ทักษะด้านการจัดการกับปัญหา ทักษะด้านการเข้าสังคม ทักษะด้านการปรับตัว ทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์ เป็นต้น โดยกรอทเบอร์ก แบ่งคุณลักษณะในส่วนนี้ออกเป็นคุณลักษณะ 7 คุณลักษณะ ด้วยกัน ได้แก่ (1) ฉันสามารถหาทางออกได้หรือฉันสามารถ การแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิธีการใหม่ ๆ (2) ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความ มุ่งมั่น (3) ฉันสามารถสร้างอารมณ์สนุก อารมณ์ขันให้ตนเองและผู้อื่น (4) ฉันสามารถบอกความ คิดเห็นและความรู้สึกของตนเองกับผู้อื่น (5) ฉันสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมในทุก ๆ สถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต (6) ฉันสามารถสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพ และการแสดงออกกับผู้อื่นอย่าง เหมาะสม (7) ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และรู้ว่าจะต้องขอความช่วยเหลือจากใคร

2.1.2.3 องค์ประกอบตามแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2562) กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตที่วัยรุ่นควรมี ว่าต้องประกอบด้วย 3 พลัง คือ พลังอดีต พลังฮึด พลังสู้ และใช้ว่า “พลังฮึด ฮึด สู้” ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้ (1) พลังฮึด หมายถึง การที่คนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจเข้ามา ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่พลังฮึดมักมีมุมมองว่า ไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว เมื่อมีความทุกข์เข้ามาไม่นานก็ต้องผ่านไป ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมดถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง จากมุมมองดังกล่าวจึงทำให้สามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีหนทางที่ช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น พลังฮึดเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนที่มีพลังสุขภาพจิตที่ดี อาจสังเกตได้จากบางคนที่มีความทุกข์ ความเครียดมาก แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และทำหน้าที่ที่

รับผิดชอบได้ (2) พลังฮึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อจิตใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อยๆ คิดแก้ไข ทำไปที่ละขั้นตอน อย่างกังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ ปัญหาที่ยากยิ่งต้องการกำลังใจ เพื่อเพิ่มพูนความกล้า ที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง เพื่อลุกขึ้นมาสู้หรือเอาชนะอุปสรรคไปยังเป้าหมายที่ต้องการ (3) พลังสู้ หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลายๆ ทาง ซึ่งน้ำหนักว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดี ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้ อารมณ์ ต้องคิดให้รอบครอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤต เหตุการณ์ไม่คาดฝันมักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกาย แรงใจในการต่อสู้กับปัญหา ซึ่งสามารถสร้างได้โดย (1) ประเมินตัวเองว่าสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้หรือไม่ (2) ใช้ความสามารถของตนเองที่มีในการหาทางออก เช่น การพูดเจรจาต่อรอง การวิเคราะห์หาทางออก (3) ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้

2.2 แนวทางของคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน Strong Together

การจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิตกระทรวงยุติธรรมพัฒนาจากแนวคิดและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของ กรอทเบอร์เกอร์ (Edith Grotberg) และกรมสุขภาพจิต รวมทั้งการถอดบทเรียนจากประสบการณ์ การทำงานของบุคลากรในพื้นที่ที่ทำงานกับวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต (2562) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย โดยทั่วไปสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล (internal and external factors) สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่สามารถลดผลกระทบเชิงลบ จากสถานการณ์ที่เครียดและกดดันต่างๆได้ ทั้งครอบครัว โรงเรียน และชุมชนสามารถสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจได้ โดยสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและเสริมสร้างแนวทางการเรียนรู้ของเด็ก การส่งเสริมป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมด้วยการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาปัจจัยปกป้องภายในของแต่ละบุคคล

ตารางที่ 1 แนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

ปัจจัยภายใน (internal factors)	ปัจจัยภายนอก (external factors)
1.ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง - การรับรู้ความสามารถของตนเอง - การมีวินัยในตนเอง 	1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
2.ความสามารถทางสังคม <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถในการสื่อสาร - ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น - ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ 	2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง - การมองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นในการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น - ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ 	3. การให้โอกาสและการผลักดันให้พึ่งตนเอง
4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต <ul style="list-style-type: none"> - การตั้งจุดมุ่งหมาย - การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ 	

ที่มา: (กรมสุขภาพจิต, 2562)

กรมสุขภาพจิต (2562) ได้ถอดบทเรียนจากประสบการณ์การทำงานของบุคลากรในพื้นที่ที่ทำงานกับวัยรุ่นและได้กำหนดคุณลักษณะวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจออกเป็น 8 คุณลักษณะ ดังนี้ (1) มีทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ (critical thinking) เป็นทักษะในการคิดแบบมีเหตุมีผล สามารถวิเคราะห์ แยกแยะได้ว่าสิ่งไหนจริง สิ่งไหนเท็จ อันจะนำไปสู่การตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม (2) มีทักษะการรับมือจัดการ (coping) เป็นความตั้งใจพยายามแก้ปัญหาส่วนตัวหรือปัญหากับผู้อื่น แล้วสามารถเอาชนะความเครียดหรือความรู้สึกคับข้องใจในตนเองได้ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นการรับมือ

จัดการกับอารมณ์ และการรับมือจัดการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (3) มีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ (connection) มีความผูกพันความเกี่ยวข้องสัมพันธ์การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น (4) มีทักษะการสื่อสาร (communication) (5) มีความเพียร (grit) ความอดทน ความพยายาม ความเพียร มุ่งมั่นไปข้างหน้า (6) มองเห็นคุณค่าในตัวเอง (self esteem) เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่านำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง (7) มีเป้าหมายในชีวิต (life goals) สิ่งที่เราให้ความสำคัญและปรารถนาที่จะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจในคนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทางมุ่งสู่อนาคต (8) มีความเข้าใจในบุคลิกภาพ (personality) การเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและความแตกต่างจะช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น

2.3 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น

ภายในคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน Strong Together ยังประกอบไปด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 15, 13 - 18 years) แบบสั้น และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) แบบยาว ที่พัฒนาและออกแบบขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต (2562) กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเป็นเครื่องมือประเมินผลให้กับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และบุคคลที่สนใจได้นำไปใช้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินแบบยาว ที่ประกอบด้วยข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 48 ข้อ เพื่อวัดระดับความเข้มแข็งทางใจสำหรับผู้มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ได้ประเมินความเข้มแข็งทางใจของตนเอง โดยข้อคำถามนั้น ประกอบด้วยคำตอบ 3 ลักษณะ คือ เป็นจริงแน่นอนจริงบ้าง หรือไม่จริง โดยข้อคำถามทั้ง 48 ข้อนั้น แบ่งออกเพื่อประเมินทักษะเฉพาะด้านที่วัยรุ่นควรมี 4 ด้านคือ (1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (คำถามข้อที่ 1-12), (2) ความสามารถทางสังคม (คำถามข้อที่ 13-24), (3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (คำถามข้อที่ 25-36), (4) ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต (คำถามข้อที่ 37-48)

เกณฑ์การให้คะแนนกำหนดให้ คะแนนในข้อที่ตอบว่า “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 0 “จริงบ้าง” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “จริงแน่นอน” มีคะแนนเท่ากับ 2 ยกเว้นข้อที่ 11,28,35,36,42 และ 47 นั้นให้คะแนนในทางกลับกัน คือ ข้อที่ตอบว่า “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 ข้อที่ตอบว่า “จริงบ้าง” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “จริงแน่นอน” มีคะแนนเท่ากับ 0

การแปลผลแบ่งออกเป็น 2 ช่วงอายุ คือ อายุ 13-15 ปี และ อายุ 16-18 ปี เพื่อวิเคราะห์และแปลผล เทียบกับตาราง ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2 และ 3 รายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ช่วงอายุ 13-15 ปี

ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวม ที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความสามารถในการดูแล ควบคุมตัวเอง		0-13	14-20	21-24
ความสามารถทางสังคม		0-12	13-19	20-24
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0-13	14-21	22-24
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0-12	13-21	22-24
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0-59	60-80	81-96

ที่มา: (กรมสุขภาพจิต, 2562)

ตารางที่ 3 เกณฑ์คะแนนระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก ช่วงอายุ 16-18 ปี

ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวม ที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความสามารถในการดูแล ควบคุมตัวเอง		0-13	14-21	22-24
ความสามารถทางสังคม		0-13	14-21	22-24
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0-14	15-21	22-24
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0-13	14-21	22-24
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0-62	63-82	83-96

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่ และ

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ที่มา: (กรมสุขภาพจิต, 2562)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

2.4.1 การศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น

นฤภัค ฤชาทิพย์ และ สตรีรัตน์ รุจิระชาคร (2565) ได้ศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการนำโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นตามแนวทางของคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น Strong Together กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผ่านการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่เท่าเทียมกันหรือแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง โดยมีนักเรียนโรงเรียนสนมวิทยาการ

จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 69 คนเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งให้ระยะเวลาเข้าร่วมโปรแกรม 3 วัน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale RS-48, 13-18 years) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 13-15 ปี กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีนของกรมสุขภาพจิตมีค่าความเข้มแข็งทางใจดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

โดยสรุป โปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีนเป็นโปรแกรมที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น ให้มีโอกาสคิด ทบทวน พิจารณา และฝึกทักษะในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ได้เข้าใจ บุคลิกภาพ จุดเด่น จุดอ่อนของตนเอง รู้ถึงคุณค่าของตนเอง มีเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต รวมถึงหนทางที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมายนั้น ได้เข้าใจในตนเอง เข้าใจพฤติกรรม บุคลิกภาพ ความแตกต่างระหว่างบุคคล แนวทางการ จัดการและควบคุมอารมณ์ และแนวทางการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้ อีกทั้งยังสามารถหาแนวทางในการสื่อสาร หาหนทางในการผ่อนคลายอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีความใส่ใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นที่ปรึกษายามเพื่อนมีปัญหาและรู้จักมองโลกในแง่บวก

ภายหลังจากเสร็จสิ้นงานวิจัย นฤภาคและสตรีรัตน์ (2565) ได้ให้ข้อสังเกตบางประการว่า คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน Strong Together เหมาะที่จะนำไปใช้ในกลุ่มเด็กที่ต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ แต่ควรมีการปรับรูปแบบกิจกรรมบางกิจกรรม เช่น กิจกรรมรู้เขารู้เรา กิจกรรมรักต้องแสดงออก เพื่อให้แนวทางการสื่อสารแบบ I message² มีความเข้าใจง่ายและเหมาะสมกับวัยรุ่นมากขึ้น ควรมีการติดตามพัฒนาทักษะสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีนอย่างต่อเนื่อง ควรมีการทดลองนำกิจกรรมไปใช้ในรูปแบบการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน โดยจัดต่อเนื่องทุกสัปดาห์ การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เด็กได้ค่อยๆ เรียนรู้ น่าจะได้ผลดีกว่าการจัดกิจกรรมแบบครั้งเดียวจบด้วยความเข้มแข็งทางใจนั้นไม่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้เพียงชั่วข้ามคืน แต่จะเกิดขึ้นจากการปลูกฝังฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

² การบอกถึงความต้องการหรือความรู้สึกของผู้พูดแทนการใช้อารมณ์หรือคำสั่ง เป็นเทคนิคการสื่อสารที่ดีโดยเฉพาะเมื่อใช้กับเด็กและวัยรุ่น เพราะทำให้คำพูดน่าฟังมากขึ้น ส่งผลต่อความรู้สึกเชิงบวกและทำให้คนฟังอยากปฏิบัติตาม

2.4.2 การศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังหลังจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ในครอบครัวเนื่องจากโรคระบาด COVID-19 โดย Walsh

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นำงานเขียนเรื่องล้มแล้วลุกได้หากเรามีทุนทางจิตวิทยา โดยพัลพงศ์ สุวรรณวาทิน และ เรวดี วัฒนชกโกศล (2021) ได้กล่าวถึง การศึกษาของ Walsh (2020) ที่ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังหลังจากเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวเนื่องจากโรคระบาด COVID-19 พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังหลังจากเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวเนื่องจากโรคระบาด COVID-19 นั้นประกอบไปด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการได้แก่ (1) กระบวนการสร้างความหมาย (Meaning making processes) หมายถึง กระบวนการตีความ และทำความเข้าใจกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นในทิศทางบวกหรือลบ เช่น การตีความว่าเหตุการณ์ร้ายนั้นว่าจะกลายเป็นบทเรียนที่ทรงคุณค่าต่อตนเอง หรือตีความว่าเหตุการณ์ร้ายนั้นยังคงเป็นบาดแผลในชีวิตตลอดไป (2) ทักษะคิดเชิงบวก (Positive outlook) หมายถึง การดำรงชีวิตของตนเองต่อไปอย่างคนที่มีความหวังและพลังภายในตนเองที่พร้อมมุ่งสู่เป้าหมายในอนาคตด้วยความกระตือรือร้น อันได้แก่ ความกล้าหาญ ความเห็นอกเห็นใจ และเอื้ออาทรเกื้อกูลกันระหว่างญาติมิตร (3) ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่อยู่เหนือธรรมชาติ (Transcendent values and Spiritual moorings) หมายถึง ความศรัทธาทางจิตวิญญาณหรือความเชื่อทางศาสนา สิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเกิดพลังในการหยัดยืนและลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตต่อไปเพื่อสมาชิกในครอบครัวที่ยังคงเหลืออยู่ (พัลพงศ์ สุวรรณวาทิน และ เรวดี วัฒนชกโกศล, 2021)

ความสามารถในการฟื้นตัว จึงเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อมูลทางการวิจัยพบผลสอดคล้องกันจำนวนมาก แนวทางการสร้างเสริมความสามารถที่จะล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ได้ด้วยวิธีการง่ายๆคือ การเปลี่ยนวิธีคิดหรือเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ร้ายๆที่เกิดขึ้นกับเราในทิศทางที่เป็นบวก นอกจากนี้งานวิจัยยังพบว่า องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของทุนทางจิตวิทยาหรือ HERO³ มีความตรงเชิงอำนาจจำแนก (Discriminant validity) คือแต่ละองค์ประกอบมีโครงสร้างที่แยกขาดออกจากกันอย่างชัดเจน (Luthans, et al., 2007) และแต่ละองค์ประกอบต่างส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลและองค์การที่บุคคลเป็นสมาชิกอยู่ งานวิจัยยังพบ

³ H หมายถึง Hope

E หมายถึง Efficacy

R หมายถึง Resilience และ

O หมายถึง Optimism

อีกว่า การเสริมสร้างให้บุคคลมีคุณลักษณะครบทั้ง 4 ด้านของ HERO จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคคลและองค์กรนั้น (Luthans et al., 2005) (พัลพงศ์ สุวรรณวาทีน และ เรวดี วัฒนทโกศล, 2021)

2.5 ความตระหนักรู้จุดเริ่มต้นสำคัญของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

จุดเชื่อมโยงที่สำคัญของการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น กับแนวคิดละครประเภทโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ ด้วยคุณลักษณะเฉพาะของพลังแห่งการฟื้นตัว กล่าวคือเป็นนามธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ได้ทางกายแต่สามารถรับรู้ได้ด้วยจิตใจ และด้วยคุณลักษณะที่เป็นทักษะจึงไม่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้เพียงชั่วข้ามคืน แต่สามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นจากการปลูกฝังและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นทักษะเฉพาะบุคคล

เบนจามิน (2565) บรรยายไว้ในหลักสูตรอบรมว่า awareness หรือ ความตระหนักรู้ เป็นเสมือนกุญแจที่จะเปิดประตูทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว พลังแห่งการฟื้นคืน ตัวอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นหลายปีแล้วอธิบายถึงความจำเป็นของความตระหนักรู้ได้เป็นอย่างดี มีชายคนหนึ่งไม่ชอบบอกกำลังกาย ไม่ดูแลเอาใจใส่ร่างกายมากเท่าไรนัก เขาทำงานหนักเพื่อเติมเต็มชีวิต แต่ขณะเดียวกันร่างกายของเขากลับอ่อนแอลง ร่างกายของเขาไม่แข็งแรงอย่างที่ควรจะเป็น และเขาอาจจะอยู่อย่างนี้ต่อไปได้อีกหลาย ๆ ปี เมื่อถึงจุดหนึ่งหอบหุดอะไรบางอย่าง หรือเพื่อนอาจจะหุดอะไรบางอย่าง หรือเขาอาจจะประจักษ์ถึงอะไรบางอย่างขึ้นมาได้ ในช่วงขณะที่เขาสามารถหยุดและพูดว่า “โอ้ ฉันต้องพัฒนาการฟื้นคืนทางร่างกายของฉันแล้ว” นั่นคือเมล็ดพันธุ์แห่งความตระหนักรู้เริ่มงอกแล้ว (Happiness is Thailand, 2565a)

คำว่า ตระหนักรู้ พบว่ามีผู้ใช้คำอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไปเช่น ตื่นรู้ ระลึกได้ เกิดการเรียนรู้ คิดได้ สัมผัสผลกระทบ แต่ล้วนมีความหมายเดียวกัน คือมองเห็นว่าถ้าไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด หรือบางสิ่งบางอย่างในการดำเนินชีวิต ชีวิตจะพบเจอผลลัพธ์แบบเดิมที่เคยประสบมา ด้วยการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนี้ ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝนที่ยาวนาน หรืออาจกล่าวได้ว่าตลอดชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้ผู้ชม สัมผัสผลกระทบอะไรบางอย่างจนเกิดเป็น ความตระหนักรู้ เมื่อเกิดความตระหนักรู้แล้วนั้น ผู้ชมจะเปิดรับ และนำทักษะไปฝึกฝนในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

2.6 แนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์

ละครประเภทโศกนาฏกรรมหรือแทรจิดี ถือว่าเป็นวรรณกรรมการละครที่เก่าแก่ที่สุด และมีคุณค่าสูงสุดในเชิงศิลปะและวรรณคดี คำว่า แทรจิดี มาจากคำกรีก 2 คำ คือ ทราโกส (tragos) ซึ่งแปลว่า แพะ และโอด (ode) ซึ่งแปลว่า เพลง เมื่อดูตามรูปศัพท์แล้ว แทรจิดี จึงแปลว่า เพลงแพะ ความหมายดังกล่าวบ่งให้เห็นชัดถึงความสัมพันธ์ของละครประเภทนี้กับพิธีบรวงสรวงทางศาสนา กล่าวคือ ในสมัยที่ละครประเภทแทรจิดีถือกำเนิดขึ้นในประเทศกรีกนั้น เป็นสมัยที่ชาวกรีกนับถือเทพเจ้า ไดโอนิซุส (Dionysus) ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งเหล้าองุ่น พืชพันธุ์ธัญญาหาร ฤดูใบไม้ผลิ ความอุดมสมบูรณ์และชีวิต ในระยะเริ่มแรกการบวงสรวงเทพเจ้าไดโอนิซุส ประกอบด้วยการขับร้องเพลงสวดบูชาที่เรียกว่า ดิธีแรมบ์ (dithyramb) มีผู้สันนิษฐานว่าในสมัยโบราณเมื่อมีการขับร้องเพลงดิธีแรมบ์ คงจะมีการใช้มนุษย์บูชายัญ ต่อมาเห็นว่าเป็นการทารุณ จึงเปลี่ยนมาใช้แพะแทน ในสมัยหลังแทนที่จะฆ่าแพะเป็นรางวัลแก่กลุ่มนักร้องหรือคอรัส (chorus) ที่ขับร้องเพลงดิธีแรมบ์ได้ดีที่สุด ฉะนั้น ละครประเภทแทรจิดีซึ่งถือกำเนิดมาจากการขับร้องเพลงดิธีแรมบ์ จึงมีความหมายตามศัพท์กรีกว่า เพลงแพะ (สตไฮ พันธุมโกมล, 2558: 16)

2.6.1 ลักษณะสำคัญของละครโศกนาฏกรรม (tragedy)

สตไฮ พันธุมโกมล (2558: 17) กล่าวว่า ความหายนะของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นในละครแทรจิดีนั้น จะต้องเกิดขึ้นตามกฎหมายแห่งกรรมคือเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำและข้อผิดพลาดในลักษณะนิสัยของผู้นั่นเอง จะเกิดขึ้นโดยบังเอิญหรือเป็นอุปัทวเหตุไม่ได้หรือเป็นเรื่องเคราะห์ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริง เช่น คนเดินอยู่เฉยๆ ถูกฟ้าผ่าตาย ถึงแม้จะน่าเศร้าสลดใจเพียงใดก็นับว่าเป็นแทรจิดีในแง่ของการละครไม่ได้ เพราะความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นในแทรจิดีจะต้องมีสาเหตุมาจากการกระทำของตัวละครเอก และเป็นเรื่องราวที่สมเหตุสมผล มีความจริงในด้านการประพันธ์ (fictional truth) อย่างสมบูรณ์ โดยลักษณะสำคัญของแทรจิดี มีองค์ประกอบดังนี้ (1) ต้องเป็นเรื่องที่แสดงถึงความทุกข์ทรมานของมนุษย์ และจบลงด้วยความหายนะของตัวเอง (2) ตัวเอกของแทรจิดีจะต้องมีความยิ่งใหญ่ (tragic greatness) เหนือคนทั่ว ๆ ไป แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีความบกพร่องหรือผิดพลาด (tragic flaw) ที่เป็นสาเหตุของความหายนะที่ได้รับ (3) ฉากต่าง ๆ ที่แสดงถึงความทรมานของมนุษย์ จะต้องมีส่วนทำให้เกิดความรู้สึกสงสารและความกลัว (fear) อันจะนำผู้ชมไปสู่ความเข้าใจในชีวิต (enlightenment) (4) มีความเป็นเลิศในเชิงศิลปะและวรรณคดี (5) ให้ความรู้สึกอันสูงส่งหรือความรู้สึกผ่องแผ้วในจิตใจ (exaltation) และการชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ (catharsis)

ในปัจจุบันนักเขียนแทรจิดีส่วนมากพยายามแสดงให้เห็น ความยิ่งใหญ่ (tragic greatness) ของมนุษย์ธรรมดาสามัญที่กล้าเผชิญความจริงของชีวิต หรือยอมสละทุกสิ่งเพื่ออุดมคติ

อันสูงสุด และในขณะเดียวกันก็มีข้อเสีย (tragic flaw) ที่ไม่เหมือนกับข้อเสียของคนทั่วไป เช่น ไม่สามารถประนีประนอมกับชีวิตได้ มีความหยิ่งเกิดกว่าจะยอมสยบให้แก่ผู้ใด และมีความจริงจังกับชีวิตจนเกินไป ข้อเสียเหล่านี้เองที่ทำให้เขาต้องประสบความหายนะในที่สุด



ภาพที่ 2 แสดงองค์ประกอบของละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์

2.6.2 ละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจผู้ชมจนบริสุทธิ์

อริสโตเติล (Aristotle) เขียนบรรยายถึงคุณค่าของทราเจดีไว้ในหนังสือเรื่องโพลีเทติกส์ (Poetics) เขาเน้นถึงความสำคัญของความรู้สึกสงสาร (pity) และความกลัว (fear) ซึ่งผู้ชมจะได้รับจากการดูละครประเภททราเจดี และกล่าวว่าความรู้สึกเช่นนั้นจะนำผู้ชมไปสู่ “ความบริสุทธิ์ทางใจ” หรือ “การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ (catharsis)” ซึ่งเป็นจุดหมายสำคัญของละครประเภทนี้ (อ้างในสไตส์ พันธุมโกมล, 2558: 18)

การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ (catharsis) จะเกิดขึ้นได้จากการที่ได้เห็นความทรमानของชีวิตนั้นเป็นไปได้ เพราะเมื่อได้ดูละครที่แสดงภาพชีวิตอย่างสมเหตุสมผล ผู้ชมจะเกิดอารมณ์ร่วม (involvement) และคล้อยตาม ผู้ชมยอมเกิดความรู้สึกสงสาร เห็นใจ และเข้าใจ ในความทุกข์ทรमानของตัวละครในเรื่อง ตลอดจนนำตนเองไปเปรียบกับตัวละคร (identification) ทำให้มีความกลัวว่าจะเกิดความทุกข์ทรमानเช่นนั้นแก่ตนบ้าง เมื่อเกิดความสงสารและความกลัวขึ้นเช่นนี้แล้ว ก็ยอมใช้ปัญญามองหาสาเหตุแห่งการทรमानนั้น และเมื่อพบก็ยอมเกิดความเข้าใจอันเป็นแสงสว่าง (enlightenment) ซึ่งนำไปสู่การรู้ดี รู้ชั่ว รู้สาเหตุแห่งทุกข์ และเมื่อรู้แล้วก็สามารถตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตที่ถูกต้อง การตัดสินใจนี้ย่อมนำมาซึ่งความบริสุทธิ์ทางใจ อันเป็นผลของการดูละครประเภท ทราเจดี บริสุทธิ์นั้น ข้อสำคัญคือผู้อ่าน ผู้ชม และผู้เขียนทราเจดี จะต้องได้จากการดำเนินเรื่องทั้งเรื่อง มิใช่ได้จากบทสั่งสอนที่ผู้เขียนแทรกไว้เป็นตอนๆ หรือเติมไว้ตอนท้ายเรื่อง เพราะบทละครที่เขียนอย่างไร้ศิลปะก็อาจนำบทปรัชญาหรือคำสั่งสอนที่คมคายมาสอดแทรกไว้โดยไม่สามารถทำให้ละครเรื่องนั้นเป็นทราเจดีไปได้ ส่วนความรู้สึกสูงส่ง (exaltation) หรือความผ่องแผ้วในจิตใจที่ควรได้รับการละครทราเจดี เพราะเหตุด้วย ละครแสดงถึงความทรमानและจบลงด้วยความหายนะจึงจะทำให้เกิดความรู้สึกสูงส่ง

2.6.3 ละครโศกนาฏกรรมชำระล้างจิตใจผู้ชมจนบริสุทธิ์ได้จริงหรือ

สดใส พันธุมโกมล (2558) อธิบายแนวคิดไปในทางสอดคล้องกับข้อเขียนของ อริสโตเติล ในหนังสือโพลีติคส์ ว่าแท้จริงเป็นละครที่แสดงให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่และความสำคัญของชีวิตและมนุษย์ ถึงแม้จะแสดงถึงความทรمانก็เป็นไปในแง่ที่ทำให้ผู้ชมเห็นคุณค่าและความจำเป็นของความทรमानอันจ นำไปสู่ความเข้าใจชีวิต แทนที่จะทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ แท้จริงกลับทำให้ผู้ชมเกิดความผ่อนคลายในจิตใจ รู้สึกตัวเหมือนบัวพันน้ำ สามารถเอาชนะอารมณ์ขุ่นมัวและกิเลสทั้งหลายได้ ทั้งนี้เพราะเหตุการณ์ต่างๆ ในแท้จริงไม่ใช่เรื่องหยาบหยาบเล็กลง น้อยๆ ความขัดแย้งในเรื่องจะต้องเป็นความขัดแย้งที่สั่นสะเทือนมนุษย์ที่มีความยิ่งใหญ่ในลักษณะนีสัย (tragic greatness) และในขณะเดียวกันก็มีข้อบกพร่อง (tragic flaw) ที่ไม่เหมือนกับความบกพร่องของคนทั่วไป ซึ่งทั้งนี้ทำให้ตัวละครเอกในแท้จริงมีความน่าทึ่ง น่านิยมหลายประการและถึงแม้จะมีข้อเสียก็ไม่ใช่ข้อเสียที่ทำให้ผู้ชมดูถูกหรือดูหมิ่นเขาได้ แต่กลับจะยกย่องเขาในฐานะที่เขาเป็นตัวแทนมนุษย์ที่กล้าเผชิญหน้ากับความจริง และต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิตอย่างไม่ย่อท้อ ถึงแม้เขาจะพ่ายแพ้ต่อชีวิตในที่สุด ความพยายามของเขาที่จะต่อสู้อย่างไม่หยุดยั้งก็ทำให้ผู้ชมเกิดความภาคภูมิใจในความเป็น วีรบุรุษ ของมนุษย์ ถึงแม้ว่าในปัจจุบัน แท้จริงจะได้พัฒนามาไกลจากละครที่แสดงเพื่อบวงสรวงเทพเจ้าไดโอไนซุสผู้เป็นเทพเจ้าแห่งชีวิต แต่ละครแท้จริงก็ยังคงเทิดทูนชีวิต โดยแสดงให้เห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่า การทรमानมิใช่สิ่งไร้ความหมาย และมนุษย์ก็ยังคงมีความยิ่งใหญ่ในลักษณะนีสัย ไม่ว่าจะอยู่ในยุคสมัยใดก็ตาม

แต่ไม่ว่าจะมีผู้เห็นสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันทั้งหมด แบร์โทลท์ เบรชท์ (Bertolt Brecht, 1898-1959 (อ้างในสดใส พันธุมโกมล, 2558: 54,57) นักเขียนบทละครชาวเยอรมันผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น เซกสเปียร์ ของสมัยปัจจุบัน โจมตีทฤษฎีของอริสโตเติลที่ว่า เมื่อดูละครแล้วผู้ชมจะต้องมีอารมณ์ร่วมกับตัวละครจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองคือตัวละครในเรื่อง ที่นำสู่ความรู้สึกสงสาร (pity) และความกลัว (fear) เนื่องจากรู้แน่แก่ใจว่าความทรمانที่เกิดขึ้นกับตัวละคร อาจเกิดขึ้นได้กับตนเอง หากตัดสินใจหรือกระทำผิดพลาดเช่นตัวละครในเรื่อง และความสำนึกอันนี้จะนำไปสู่ ความสว่าง (enlightenment) อันเป็นแนวทางไปสู่ การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ (catharsis) ที่อริสโตเติลถือเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญที่สุดของละครประเภทโศกนาฏกรรมหรือแท้จริง

เบรชท์ มีความเห็นตรงกันข้ามกับอริสโตเติลว่า การที่คนดูมีอารมณ์ร่วมกับตัวละครจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองคือตัวละครในเรื่องนั้น ไม่มีวันจะนำไปสู่ความสว่างหรือความเข้าใจใดๆ ทั้งสิ้น เพราะคนดูจะใช้แต่อารมณ์ติดตามท้องเรื่องจนไม่สามารถใช้ความคิดพิจารณาอะไรได้ เบรชท์มีความรังเกียจ เหยียดหยามละครที่ทำให้คนดูเกิดอารมณ์ร่วมจนรู้สึกว่าเป็นตัวละครในเรื่องเป็นอย่างมาก และกล่าวว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นในโรงละครของเขาจะต้องมีใช้อารมณ์ที่ผู้ชมเกิดความรู้สึก สงสาร

พระเอกหรือนางเอก แต่เป็นอารมณ์ที่ผู้ชมเกิดความเกลียดชัง ความอยุติธรรมที่มีอยู่ในโลก และความยากไร้ของมวลมนุษย์ทั้งหลายที่ตกอยู่ภายใต้ภาวะซึ่งสุดแสนจะทันทาน และหน้าที่ที่สำคัญของผู้ชมก็คือ เมื่อเกิดปฏิกิริยาตอบโต้กับความไม่ตรงตามที่เห็นในละครแล้ว ก็ต้องออกไปปรับปรุงสังคมให้ดีขึ้น

ปวิตร มหาสารินันท์ ให้ความเห็นว่า ปัจจุบันการละครลอยห่างออกมาจากพิธีกรรมและศาสนา มากกว่าละครในยุคอดีต ยุคละครกรีกโบราณ อย่างมาก คำว่า การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ หรือ catharsis ในความเห็นของตานั้น มีความหมายใกล้เคียงกับ คำว่า ตรัสรู้ หรือ บรรลุโสดาบัน ดังนั้นการชมละครเรื่องหนึ่ง แล้วจะทำให้ผู้ชมละครเรื่องนั้นๆ ถึงขั้น ตรัสรู้ หรือถึงกับบรรลุโสดาบัน ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ เป็นไปได้ยากมาก ซึ่งผู้วิจัย เห็นด้วยกับข้อคิดเห็นดังกล่าว แต่ในขณะเดียวกัน ยังมีความเชื่อมั่น มั่นใจว่า ละครโศกนาฏกรรมนั้นสร้างผลกระทบ และปฏิกิริยาบางอย่าง อันเป็นผลดี ให้เกิดขึ้นกับผู้ชมได้อย่างแน่นอน

2.6.4 เปลี่ยนคำว่า การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ เป็นเกิดการเรียนรู้

จากข้อคิดเห็นของปวิตร มหาสารินันท์ และความเชื่อมั่นในกระบวนการละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ ทำให้ผู้วิจัย ศึกษา ค้นหาค้นคว้าผลลัพท์สุดท้ายที่จะเกิดขึ้นกับผู้ชมเมื่อได้ชมละครโศกนาฏกรรมตั้งแต่ต้นเรื่องจนจบ ที่เหมาะกับยุคสมัย เหมาะสมกับปัจจุบัน จนพบว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับผู้ชมที่สามารถนำมาใช้แทนคำว่า การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ หรือ catharsis นั้นคือคำว่า เกิดการเรียนรู้ หรือ สำนึก หรือ เรียลไรซ์ (realize)

หากอธิบายความหมายภาษาอังกฤษ คำว่า realize (LongdoDict) แปลว่า รู้ตัว, รับรู้ และภาษาไทย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, ออนไลน์) ใช้คำว่า สำนึก แปลว่า ก. รู้สึกซาบซึ้ง เช่น สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ สำนึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์

ภายหลังผู้วิจัย พบว่ามีผู้ใช้คำว่า เกิดการเรียนรู้ สำนึก หรือ realize ด้วยคำและวาระที่ต่างกัน แต่มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน

ปริดา มโนมัยพิบูลย์ ใช้คำว่า เรียลไรซ์เมื่อบรรยายเชิงทฤษฎีการเรียนการสอน วิชาเขียนบทละคร เพื่ออธิบายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตัวละครในช่วงสุดท้ายของเรื่อง หลักจากผ่านการค้นพบ จุดสูงสุดของเรื่อง จุดวิกฤต จนถึงจุดคลี่คลาย ตามลำดับของโครงเรื่อง (ปริดา มโนมัยพิบูลย์, 2565)

“หลังจากที่ตัวละครเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ มาตั้งแต่ต้นเรื่อง จนเรื่องเดินมาถึงจุดคลี่คลาย ตัวละครจะเกิดการเรียนรู้อะไรบ้างอย่าง เกิดความคิดและเกิดการกระทำที่เป็นผลดีกับเขาตัวละครจะเรียลไรซ์ แต่ไม่ได้หมายความว่า เรียลไรซ์ แล้วจะต้องมีความสุขเท่านั้นนะไม่จำเป็น เรียลไรซ์ แล้วตายก็ได้ หรือต้องตายก่อน เรียลไรซ์ ก็มี”

ภัทราวดี ศรีไตรรัตน์ (มิชุน) ใช้คำว่า ตื่นรู้ เมื่ออธิบายถึงประสบการณ์การทำงานด้านเด็กและเยาวชน ว่า เมื่อเขาผ่านพ้นเหตุการณ์ยากลำบาก ผ่านปัญหา อุปสรรค หรือวิกฤตของชีวิต อันเป็นช่วงทางแยกระหว่างชีวิตที่ดีขึ้น หรือ ชีวิตที่แย่ลงเขาจะต้องผ่านจุดสำคัญจุดนี้ไปให้ได้ นั่นคือ จุดคิดได้ (ภัทราวดี ศรีไตรรัตน์, 2565)

“เมื่อเขาตัดสินใจพลาดทำเรื่องร้ายๆ เรื่องที่ไม่ดีกับตัวเขาไปแล้ว เขา จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง พอถึงจุดหนึ่ง ถ้าเขา “ตื่นรู้” ชีวิตเขาก็จะค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ เปลี่ยนไปอีกทิศหนึ่ง ที่ดีขึ้น ไม่มีใคร บังคับใคร ให้ตื่นรู้ได้ ต้องเกิดขึ้นเอง โดยธรรมชาติ คนอื่นทำได้แค่ช่วย ช่วยพูด ช่วยสอน ช่วยชี้แนะ เท่านั้น เขาต้องตื่นรู้ด้วยตัวเอง และที่สำคัญ คนเรามีขีดจำกัดไม่เท่ากัน บางคนตื่นรู้เร็ว บางคนตื่นรู้ช้า บางคนช้ามาก หรือไม่ตื่นรู้เลยก็มี เราต้องทำใจเขาได้เท่านี้ ก็คือเท่านี้ ”

2.7 การแสดงสื่อสารหรือละคร เพอร์ฟอร์แมนซ์ (Lecture Performance)

ศิลปะการละคร ศิลปะการแสดงในยุคหลังสมัยใหม่ (postmodern) มีเส้นทางของวิวัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปมาจากการแสดงในยุคก่อนหน้านี้ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม และปรากฏการณ์ทางสังคมต่างๆ มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ส่งผลให้ศิลปะการละคร ศิลปะการแสดงมีการปรับตัว ปรับบทบาทหน้าที่และสนองตอบความต้องการของสังคมหรือผู้ชมในอาณาบริเวณที่มากกว่าบริบทของความบันเทิงแต่เพียงอย่างเดียว

การแสดงสื่อสาร (Lecture Performance) เป็นศิลปะการละคร ศิลปะการแสดงรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นหลังยุคศตวรรษที่ 20 โดยนำศิลปะการละคร ศิลปะการแสดงมาผนวกรวมกับการสอนเชิงบรรยาย ทำให้เนื้อหาหรือเรื่องราวที่บรรยายเกิดความน่าสนใจและสามารถเข้าถึงการรับรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้บรรยายกำหนดไว้ สร้างประสบการณ์การเรียนรู้แบบใหม่ ร่วมกับสื่อรูปแบบต่างๆ ในการนำเสนอที่หลากหลาย เช่น วิดีโอ ภาพยนตร์ เพลงประกอบ และอุปกรณ์ประกอบฉาก ในการสื่อสารได้สร้างความแปลกให้กับผู้ชมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคนิคในการสร้างกระบวนการที่ตีความและการตอบโต้ทางความคิดที่มากกว่าการบรรยายแบบเดิม ๆ

ในประเทศตะวันตก มีการนำการแสดงสื่อสารนี้ไปใช้ในการขับเคลื่อนประเด็นทางสังคมและการเมือง นักแสดงในยุคนี้สร้างบทพูดเพื่อส่งสารที่สำคัญๆ ทางความคิดเชิงสังคม เช่น ความไม่เท่าเทียม การเลือกปฏิบัติ และความไม่เป็นธรรม จากการนำเสนอประเด็นดังกล่าวผ่านการ

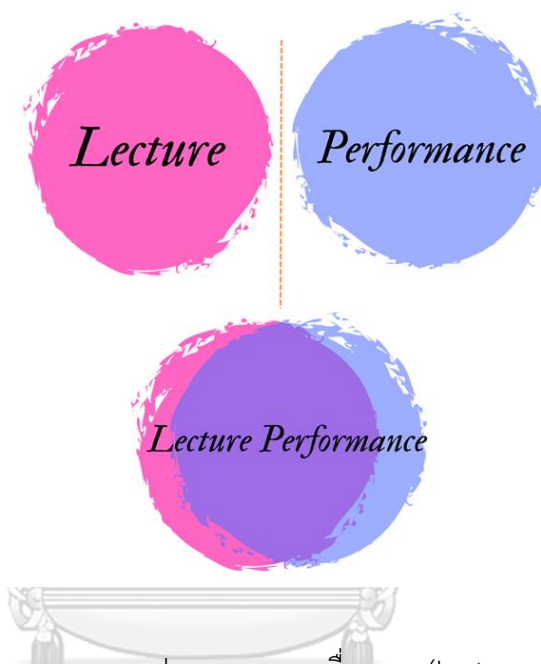
แสดงสื่อสาระทำให้เกิดการสร้างแรงบันดาลใจ สร้างมุมมองและทัศนคติใหม่ อีกทั้งนำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในชุมชนและสังคมของตนเอง (Kershaw, 2013; Lichtenstein, 2019; Savigliano, 2012)

การแสดงสื่อสาระ (Lecture Performance) เป็นศิลปะการแสดงที่ต้องอาศัยการบูรณาการข้ามศาสตร์ เพื่อนำมาสร้างชุดความรู้ใหม่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในประเด็นหนึ่งๆ ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่มผู้ชม ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ส่วนใหญ่ถูกใช้ไปเพื่อการเปลี่ยนแปลงมุมมองเชิงสังคม แต่ยังไม่พบการนำการแสดงสื่อสาระมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และทักษะในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กเปราะบางหรือผู้ที่ผิดพลาดจากการใช้ชีวิต

เลคเชอร์ เพอร์ฟอร์แมนซ์ (Lecture Performance) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงร่วมสมัย ที่นักแสดงของประเทศตะวันตกได้ประยุกต์และพัฒนาขึ้น การนำเสนอด้วยผนวก 2 องค์ประกอบรวมเข้าด้วยกัน คือการบรรยายทางวิชาการและการแสดงทางศิลปะ ศิลปินในฐานะผู้นำเสนอ ทำหน้าที่พร้อมกันด้วยบทบาท “ผู้บรรยาย” และ “ผู้แสดง” ซึ่งถือเป็นความท้าทายอย่างยิ่ง และจากความท้าทายดังกล่าว ได้ก่อให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับการผลิตความรู้และความหมายในแต่ละรูปแบบศิลปะการแสดงลูกผสม (hybrid)

การแสดงรูปแบบดังกล่าวข้างต้นนี้ มักใช้เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ ชุดความคิด เพื่อเปลี่ยนผ่านทางความคิด หรือสะท้อนความจริงทางสังคม โดยแปลงรูปแบบ (transform) ข้อมูล ทฤษฎี งานวิจัย เนื้อหาวิชาการ ให้เป็น “เรื่องเล่า” ทำให้เกิดเป็นรูปแบบใหม่ (new form) ด้วยบทการแสดงที่ผสมผสานและเชื่อมโยงศาสตร์ด้านศิลปะการแสดง (performance) ร่วมเข้ากับการสอนแบบบรรยาย (lecture) สร้างจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของการแสดงที่เป็นลูกผสม ที่สร้างให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกกำกวมกันระหว่างการบรรยายทางวิชาการกับการชมการแสดง ด้วยคุณลักษณะดังกล่าว ทำให้การแสดงรูปแบบนี้สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ได้อย่างละเอียดอ่อนและละเอียดละไม เชิงสุนทรีย์ สร้างความจดจำ ความเข้าใจ และสร้างความคิด ที่มีบทบาทสำคัญในการจรรโลงหรือกระตุ้นวิถีคิดใหม่ๆ เชิงบรรยายทางวิชาการ ให้แก่ผู้ชมได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังดึงดูดให้ผู้ชมเกิดความตั้งใจ สมาธิ และจดจ่ออยู่กับการแสดงได้ เป็นผลทำให้เกิดความเข้าใจและเปิดรับ เพียงแต่วิธีการดังกล่าวข้างต้นนี้ ยังไม่แพร่หลายเท่าใดนักในประเทศไทย

ปวีตร มหาสารินันท์อธิบายว่า มักใช้ Lecture Performance เมื่อเนื้อหาของการแสดงมีส่วนมากกว่าการสอน ใช้ Performance Lecture เมื่อเนื้อหาของการสอนมีส่วนมากกว่าการแสดง และใช้ Lecture – Performance หรือ Performance – Lecture เมื่อเนื้อหาของการแสดงและการสอนมีสัดส่วนเท่า ๆ กัน อนันต์ เหล่าเลิศวรกุล ได้ให้นิยามภาษาไทยว่า “การแสดงสื่อสาระ(วิชาการ)” ซึ่งต่อมาคณะกรรมการพิจารณาวิทยานิพนธ์คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำหนดให้ใช้ “การแสดงสื่อสาระ” (ปวีตร มหาสารินันท์, 2564)



ภาพที่ 3 แนวคิดของการแสดงรูปแบบการสื่อสาระ (lecture performance)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การแสดงรูปแบบการสื่อสาระนี้ ด้วยมั่นใจว่าสามารถพัฒนา สร้างสรรค์และออกแบบ ให้เป็นเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเป็นรูปแบบที่สามารถเชื่อมโยงเนื้อหาทางวิชาการต่างๆ เข้าด้วยกันและนำเสนอสู่ผู้ชมด้วยวิธีการที่แยบยล ของรูปแบบที่ผสมผสานระหว่างการชมละครและห้องเรียน

2.7.1 ตัวอย่างการแสดง รูปแบบการสื่อสาระ

2.7.1.1 การแสดงสื่อสาระ หัวข้อ “Asia the Un miraculous” หรือ “มหัศจรรย์แห่งเอเชีย” โดยศิลปิน นักเขียน นักสร้างสรรค์งานศิลปะร่วมสมัย ภาพยนตร์ ศิลปะการแสดงสด ชาวสิงคโปร์ ชื่อโฮ รุย อัน HoRuiAn (2022) เป็นผู้นำเสนอ เนื้อหาการแสดงสื่อสาระที่กล่าวถึง วิกฤตการณ์ทางการเงินของเอเชียช่วง พ.ศ. 2540 และเรียกรูปแบบการแสดงครั้งนี้ว่า “การแสดงนำบรรยาย” แสดงร่วมสมัยที่ผสมผสานเชื่อมโยง การแสดงเดี่ยว การแสดงปาฐกถา โดย

ใช้บรรยายภาคของโรงภาพยนตร์เป็นองค์ประกอบหลักของการแสดง การแสดงครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งงาน Bangkok Art Biennale 2020 ณ สมาคมฝรั่งเศส



ภาพที่ 4 ภาพการแสดงสื่อสาระ “Asia the Un miraculous มหัศจรรย์แห่งเอเชีย”

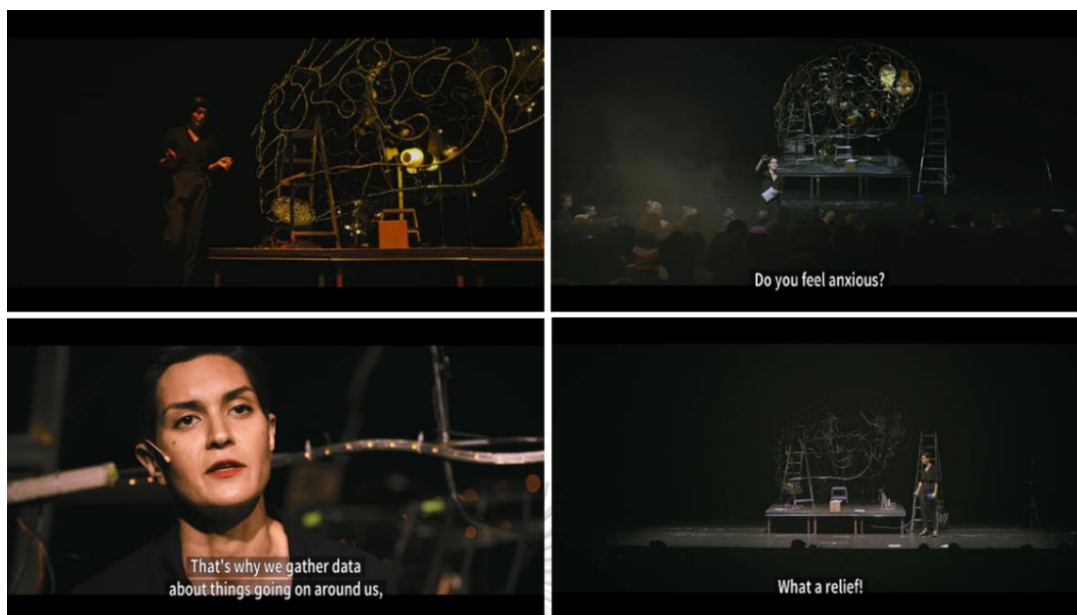
โดยศิลปิน Ho Rui An

ในงาน Bangkok Art Biennale 2020 ณ สมาคมฝรั่งเศส กรุงเทพมหานคร

ที่มา: (ออนไลน์) <https://horuiian.com/asia-the-unmiraculous/>

2.7.1.2 อาร์มิตา (Golka, 2018) นำเสนอองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี เชิงวิชาการเกี่ยวกับความกลัว ต้นเหตุ ที่มา และประสบการณ์ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับ “ความกลัว” ด้วยรูปแบบการแสดงสื่อสาระ เรื่อง About fear ณ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน โดยการแสดงครั้งนี้ เธอใช้แบบจำลองภาพกระบวนการ และสาริตการทำงานของสมอง ที่เชื่อมโยงกับกระแสจากระบบการสื่อสารประสาท ด้วยการใช้กระแสไฟฟ้าและหลอดไฟ

(Fear is a prerequisite for survival. Fear can also prevent us from living. Where does fear come from? And how are we affected by it? These are some of the questions that psychology researcher Armita Golkar will examine in the third Performance Lecture in a series organised by Stockholm’s Royal Dramatic Theatre (Dramaten) and the Nobel Center. An effort to bring together science and the performing arts. The first lecturer was the well-known robotics researcher Danica Kragic Jensfelt. Professor of Theoretical Physics Ulf Danielsson was the second lecturer in the series.)



ภาพที่ 5 การแสดงสื่อสาระ “About fear” โดย Armita Golkar
ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน
ที่มา: (ออนไลน์) <https://youtu.be/sATkv1-YZ7o>

2.8 องค์ประกอบของละคร

สตีเฟ่น พันธุมโกมล กล่าวว่า ผู้ศึกษาศิลปะการละครจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่า ทฤษฎีทางการละครไม่ใช่ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์หรือคณิตศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างไม่มีข้อสงสัย การแบ่งประเภทของละครก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่นักทฤษฎีการละครจัดทำขึ้นเพื่อความสะดวกสบายในการศึกษา หาใช่กฎเกณฑ์ตายตัวที่ปราศจากข้อขัดแย้งไม่ การศึกษาทฤษฎีให้เข้าใจจะช่วยให้เรารู้ลึกซึ้งถึงคุณค่าของศิลปะที่มีผู้สร้างสรรค์ไว้ สามารถปรับปรุงแก้ไขสิ่งบกพร่องและพัฒนาตนเองอย่างมีหลักเกณฑ์ ตลอดจนนำความรู้และประสบการณ์มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่ดั่งงามต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง (ภาควิชาศิลปการละคร, 2558)

2.8.1 องค์ประกอบของละคร

นพมาศ แวหงษ์ กล่าวว่า จากทฤษฎีการละครที่อริสโตเติล ปราชญ์ชาวกรีกในศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสต์ศักราช เขียนไว้กว่าสองพันสี่ร้อยปีมาแล้ว ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับละครทุกยุค ทุกสมัยตราบจนปัจจุบัน โดยสรุปเป็นองค์ประกอบหลัก ๆ 6 ส่วน โดยเรียงลำดับความสำคัญ

ดังนี้ (1) โครงเรื่อง (plot) (2) ตัวละคร (character) (3) ความคิด (thought) (4) ภาษา (diction) (5) เพลง (song) (6) ภาพ (spectacle) ความหมายบางอย่างอาจแปรเปลี่ยนไปจากความหมายที่ อริสโตเติลให้นิยามไว้ ทั้งนี้เนื่องจากละครปัจจุบันได้พัฒนาและผันแปรไปจากละครในอดีตไปมากพอสมควร มีการปรับเปลี่ยนเพียงในด้านของ “เพลง” ที่ขยายมาเป็น “เสียง” เพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้นในยุคปัจจุบัน (ภาควิชาศิลปการละคร, 2558)

2.8.1.1 โครงเรื่อง (plot) คือ ลำดับของเหตุการณ์ภายในกรอบของบทละครเรื่องหนึ่ง ๆ ตั้งแต่จุดเริ่ม การพัฒนาเรื่อง ไปจนถึงจุดลงเอย เป็นภาพขยายจากเรื่อง (story) หรือเนื้อหา วัตถุดิบ ที่นักเขียนบทละครนำมาสร้างเป็นโครงเรื่องสำหรับเขียนบทละคร

บทละครนำเสนอเรื่องราวด้วยรูปแบบของ การกระทำ (action) ไม่ใช่การบรรยายหรือเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นไปแล้ว แต่ละครนั้นแสดงให้เห็นว่าเรื่องราว เหตุการณ์นั้นกำลังดำเนินอยู่ตอนนี้ ขณะนี้ แม้ว่าเรื่องราวในละครเรื่องนั้นจะนำเสนอเหตุการณ์ในอดีต ตำนาน หรือประวัติศาสตร์ ละครจะพาคนดูกลับไปยังปัจจุบันของตัวละครเสมอ ผู้ชมจะรู้สึกว่าการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นจริงๆ

2.8.1.2. การกระทำในละคร (dramatic action) เกิดจากความขัดแย้ง (conflict) ที่เป็นปัจจัยทำให้ตัวละครเกิด ความต้องการหรือจุดหมาย (objective) และความต้องการ หรือจุดหมายของตัวละครนี้ ทำให้ตัวละครเกิดการกระทำบางอย่าง เพื่อบรรลุความต้องการ หรือบรรลุจุดหมายนั้น กล่าวคือ ตัวละครหลัก (protagonist) ที่เป็นผู้ดำเนินเรื่อง จะเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง จนเกิดความต้องการหรือจุดหมายบางอย่าง ตัวละครจะมีการกระทำบางอย่าง เพื่อบรรลุความต้องการหรือบรรลุจุดหมายนั้นให้ได้ ตัวละครฝ่ายตรงข้าม (antagonist) หรือตัวละครปะทะ จะมีการกระทำเช่นเดียวกันแต่เป็นการกระทำเพื่อขัดขวาง หรือการกระทำที่สวนทางกับตัวละครหลัก

นพมาศ แวหงส์ กล่าวว่า วิธีง่ายๆ ที่จะมองหาทิศทางของละครจะได้รับการตั้งคำถามให้ตรงจุดในประเด็นเรื่องการกระทำซึ่งเป็นจุดหมายของตัวละครคือ ใคร ทำอะไร กับใคร ทำอย่างไร และได้รับผลอย่างไร หรือ ใคร ต้องการอะไร ทำอะไรต่อความต้องการนั้น และผลของการกระทำนั้นในที่สุดแล้วเป็นอย่างไร เมื่อผู้เขียนบทละครได้คำตอบ การกระทำในละครที่ชัดเจนแล้วนั้น การดำเนินเรื่องจึงเริ่มขึ้น โดยลำดับของเหตุการณ์ภายในกรอบของบทละครเรื่องหนึ่ง ๆ ตั้งแต่จุดเริ่ม การพัฒนาเรื่อง ไปจนถึงจุดลงเอย เป็นลำดับ เป็นขั้นตอน ดังนี้ (1) การปูพื้น (exposition) กล่าวคือเมื่อเริ่มต้นละคร ผู้ชมจะยังไม่รู้ว่าละครเรื่องนี้เกี่ยวกับอะไรตัวละครเป็นใคร มีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างไร มีความคิดความอ่านอย่างไร จึงต้องปูพื้นเพื่อให้ผู้ชมรู้ถึงภูมิหลังและความ เป็นมาของเรื่องราวและตัวละคร ก่อนที่เรื่องจะดำเนินไปข้างหน้า การปูพื้นที่นำเข้าสู่เนื้อเรื่องได้อย่างรวดเร็วและตรงประเด็น จะทำให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องที่จะดำเนินและพัฒนาต่อไปได้เป็นอย่างดี (2)

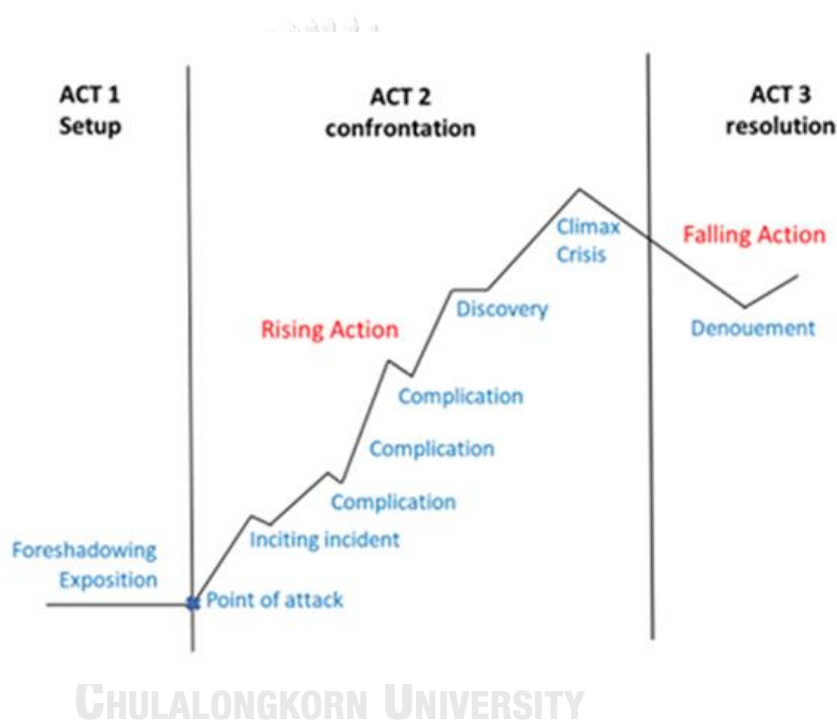
การเตรียมเรื่อง (foreshadowing) คือการวางเรื่องราวบางอย่างไว้ล่วงหน้าเพื่อที่ว่าเมื่อเหตุการณ์ผันแปรไปสู่ตอนจบ ผู้ชมจะสามารถทวนระลึกถึงและเข้าใจได้ต่อจุดหักเหที่เกิดขึ้น การเตรียมเรื่องนี้ เหมือนกับการเกริ่นนำให้เห็นเค้าของเหตุการณ์ที่จะขึ้นเมื่อละครเดินหน้าไป (3) จุดเริ่มเรื่อง (point of attack) คือ ช่วงเวลา และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนจุดสูงสุดของเรื่อง ที่ผู้เขียนบทต้องตัดสินใจว่า ควรให้เรื่อง ณ จุดไหน ซึ่งมี 2 รูปแบบคือ จุดเริ่มเรื่องช้า (late point of attack) และ จุดเริ่มเรื่องเร็ว (early point of attack) ทั้งนี้ ผู้เขียนบทละครต้องเลือกจุดเริ่มเรื่องให้เหมาะกับโครงเรื่องที่วางเอาไว้ (4) เหตุการณ์กระตุ้น (inciting incident) คือความยุ่งยากจุดแรกของละคร เป็นเหตุหลักที่เกิดขึ้นแล้วทำให้ ตัวละครเกิดความปั่นป่วน เฉลียวกับปัญหา อุปสรรค จนต้องสะสางให้สำเร็จก่อนถึงจุดสุด (5) ความยุ่งยาก (complication) คือเหตุการณ์ที่เป็นแรงผลักดัน ที่แทรกมาหลักจากเกิด เหตุการณ์กระตุ้นเกิดขึ้น เป็นอุปสรรคย่อย ๆ ที่ทยอยเพิ่มเข้ามาทับถม ทวีความยุ่งยาก ดึงเครียด ให้ ตัวละครต้องเผชิญและสะสาง ผู้เขียนบทจะต้องสร้างสมดุลให้ความยุ่งยากและเหตุการณ์กระตุ้นมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน และไม่มากหรือน้อยจนเกินไป (6) การค้นพบ (discover) คือ เหตุการณ์ใหม่ หรือสิ่งใหม่ ที่เปิดเผยให้ตัวละครได้รู้ และตัดสินใจทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็น สิ่งของ บุคคล ความจริง หรือเหตุการณ์ในอดีต ฯลฯ ซึ่งทำให้เรื่องราวของละครดำเนินไปถึงจุดลงเอย สิ่งที่สร้างให้เนื้อเรื่องของละครมีความลึกซึ้งกินใจที่สุดคือ การค้นพบตัวตนของตัวเอง (7) จุดสูงสุด (climax) คือช่วงที่ความตึงเครียดขึ้นไปถึงจุดสูงสุดของละคร การดำเนินเรื่องให้มีความตึงเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ จนนำไปสู่จุดสุดยอดของเรื่อง มักเรียกทับศัพท์ว่า “ไคลแมกซ์” บทละครบางเรื่องอาจมี จุดพลิกผันไปจากจุดสูงสุด เรียกว่า แอนตี้ไคลแมกซ์ (anticlimax) (8) จุดวิกฤต (crisis) คือช่วงเวลา ที่ตัวละครต้องตัดสินใจ จุดวิกฤตอาจนำไปสู่ความสุข หรือหายนะ บทละครมักจะประกอบด้วยจุด วิกฤตต่อเนื่องกันไป ซึ่งเกิดจากความยุ่งยากที่ทวีขึ้นเรื่อย ๆ จุดวิกฤตที่สำคัญที่สุดตอนท้ายเรื่องจะ กำหนดตอนจบของละครและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่อเรื่องราวและตัวละคร (9) การคลี่คลาย (denouement) คือการแก้หรือสะสางปมความยุ่งยาก หลังจากที่ตัวละครเผชิญกับปมความยุ่งยากที่ ผูกเอาไว้หลายครั้งหลายหน การคลี่คลายจะเชื่อมโยงเรื่องราวทั้งหมดเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์และ นำไปสู่จุดลงเอยที่ทำให้เรื่องจบลงอย่างลงตัวในใจของผู้ชม (ภาควิชาศิลปการละคร, 2558)

เมื่อดำเนินเรื่องไปตามลำดับของเหตุการณ์ภายในกรอบของบทละครเรื่องหนึ่ง ๆ ตั้งแต่จุดเริ่ม การพัฒนาเรื่อง ไปจนถึงจุดลงเอย แล้วนั้น สิ่งที่ขาดไปเสียมิได้เลย คือผู้เขียนบทละคร ต้องเชื่อมโยงให้ส่วนประกอบต่างๆ ในละคร หรือการดำเนินไปตามลำดับเหตุการณ์ของละคร นั้นต้องมี เอกภาพ (unity) หรือมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของส่วนประกอบต่างๆ ข้างต้น กล่าวคือ มีโครง เรื่องเดียว มีเหตุการณ์ที่ดำเนินไปในทิศทางเดียวกันตลอด ทั้งการกระทำของตัวละคร เวลา และ สถานที่ ต้องเชื่อมโยงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเรียกว่า เอกภาพทั้งสาม (the three unities) ซึ่ง

ประกอบด้วย เอกภาพของโครงเรื่อง หรือเอกภาพของการกระทำ (unity of plot / unity of action) เอกภาพของเวลา (unity of time) และเอกภาพของสถานที่ (unity of place)

2.8.2 โครงสร้างการเล่าเรื่อง 3 องก์

โครงสร้างการเล่าเรื่องแบบ 3 องก์ (The three acts structure) เป็นแนวคิดที่ผู้เขียนบทละครส่วนใหญ่ นำมาใช้ในการวางโครงเรื่อง (plot) และเขียนบทละครกันมายาวนาน แม้ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าเจ้าของแนวคิดนี้เป็นใคร แต่ก็มีข้อสันนิษฐานว่า โครงสร้างนี้มีอยู่ในการเล่าเรื่องของมนุษยชาติโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแค่ระยะหลังได้มีนักวิชาการด้านงานเขียนสรุปเป็นเนื้อหาไว้เท่านั้น



ภาพที่ 6 โครงสร้างละคร 3 องก์ (The three acts structure)

ที่มา: (ออนไลน์) <https://porcupinebook.com/the-three-act-structure/>

การนำเสนอเรื่องราว ด้วยโครงสร้างการเล่าเรื่องแบบละคร 3 องก์นี้เป็นที่นิยมสำหรับใช้เป็นแนวทางการกำหนดโครงสร้างของบทและละคร โดยแบ่งส่วนต่างๆของโครงเรื่องออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ องก์หนึ่ง-องก์สอง-องก์สาม หรือแบ่งเป็น จุดเริ่มต้นเรื่อง-เหตุการณ์กลางเรื่อง-จุดสิ้นสุดของเรื่อง มีนักเขียนบทบางคนแบ่งเป็น การตั้งค่า-การเผชิญหน้า-การแก้ปัญหา และบางคนก็แบ่งเป็น องก์เริ่มจาก การตั้งค่า-การสร้างปมขัดแย้ง-ผลที่ได้รับ ตามความเห็นของแต่ละคน แต่ทุกความเห็นก็อยู่บนพื้นฐานของการแบ่งเรื่องโครงเรื่อง ออกเป็น 3 ส่วน คือ องก์ 1 การตั้งค่า (setup)

ประกอบด้วย การปูเรื่อง (exposition) เพื่อเปิดฉากละครและเชื่อมต่อเหตุการณ์และการกระทำในละครเข้าสู่ การเตรียมเรื่อง (foreshadowing) จนถึงจุดเริ่มเรื่อง (point of attack) องค์กร 2 การเผชิญหน้า (confrontation) ในส่วนเนื้อเรื่องจะดำเนินต่อมาจาก องค์กร 1 ตัวละครจะประสบพบเจอกับเหตุการณ์กระตุ้น (inciting incident) การผู้ปม (rising action) ความยุ่งยาก (complication) จนตัวละครจะเกิดการค้นพบ (discovery) จุดสูงสุด (climax) และจุดวิกฤติ (crisis) (ไม่ใช่หลักเกณฑ์ตามตาย บางครั้ง จุดสูงสุด (climax) และจุดวิกฤติ (crisis) และองค์กร 3 บทสรุป (resolution) คือการคลี่คลาย (denouement) เรื่อง และ จบเรื่อง

2.8.3 การแสดงและกระบวนการทำงานของนักแสดง

ถึงแม้ว่า รูปแบบการแสดงในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการแสดงสื่อสาระที่มีสัดส่วนและรูปแบบที่ผสมผสานการสอนเชิงบรรยายรวมเข้ากับการแสดง อย่างไรก็ตาม ผู้ที่หน้าที่ “นักแสดง” หรือ “ผู้บรรยาย” มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาและเข้าใจในทักษะด้านการแสดง เทคนิคและแบบฝึกหัดทางการแสดงที่ ผู้วิจัยเหลือศึกษา เพื่อนำใช้ในงานวิจัย และการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นในครั้งนี้อยู่ ประกอบด้วย 2 เทคนิคการแสดง ดังนี้

2.8.3.1 ความเชื่อในบทบาทการแสดงและการเชื่อในมนต์สมมติ

สดใส กล่าวไว้ว่า ความเชื่อในบทบาทการแสดง หมายถึงการที่นักแสดงเชื่อในสถานการณ์แวดล้อมว่าเป็นเช่นนั้นจริง และเชื่อในความต้องการของตัวละครที่ตนแสดง จนกระทั่งสามารถมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในละครอย่างจริงจัง และเป็นธรรมชาติ ศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำมาศึกษากันจนทุกวันนี้ เรียกความเชื่อดังกล่าวไว้ว่า แมจิก อีฟ (magic if) หมายถึง การสมมติ หรือสิ่งสมมติ ที่เป็นมนต์ขลัง (magic) ในละคร ซึ่งดัดแปลงเป็นศัพท์ภาษาไทยว่า “มนต์สมมติ” อันเปรียบเสมือนมนต์ขลังที่ทำให้ละครกลายเป็นความจริงขึ้นมาในโลกแห่งความฝัน ทำให้ทุกสิ่งที่เป็นเรื่องที่แต่งขึ้น สมมติขึ้นกลายเป็นจริงเป็นจัง น่าเชื่อ น่าติดตาม ทำให้นักแสดงสามารถแสดงออกด้วยการกระทำและอารมณ์ความรู้สึกที่เต็มไปด้วยความจริงภายในอย่างจริงจังและมีศิลปะ การเชื่อในมนต์สมมติ ไม่เหมือนกับความเชื่อในชีวิตจริง คำว่า สมมติ (if) บ่งให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็นการสมมติขึ้นไม่ใช่ความจริง แต่การสมมติในละครนั้นจะต้องเป็น มนต์ขลัง (magic) สำหรับนักแสดง คือสามารถทำให้เกิดความเชื่อได้อย่างจริงจัง จนเกิดความรู้สึก อารมณ์ และมีปฏิกิริยาตอบโต้ไปตามบทบาทของตัวละครได้อย่างน่าเชื่อ มีพลัง และเต็มไปด้วยความจริงภายใน แต่การเชื่อในมนต์สมมติ และการสามารถนำมนต์สมมติมาใช้เป็นแรงดลใจให้เกิดความรู้สึกอารมณ์ หรือปฏิกิริยาตอบโต้ในแง่ของบทบาทการแสดงได้นั้น เป็นศิลปะของการแสดง ซึ่งเป็นศิลปะที่เกิดจากการเลียนแบบชีวิต ดังนั้น การเชื่อในมนต์สมมติ จึงเป็นกลวิธีหรือเทคนิคอันหนึ่งที่จะช่วยให้นักแสดงสามารถแสดงได้อย่างเป็นธรรมชาติ

และสมจริง กล่าวคือ ทำให้สามารถมีสมาธิ กับบทได้อย่างแน่วแน่ เพราะเมื่อเชื่อในบทแล้ว ก็ยอมเป็น การถ่ายที่จะคิดอย่างตัวละคร ซึ่งเป็นวิธีการสมาธิกับบทอย่างถูกต้อง (ภาควิชาศิลปการละคร, 2558)

2.8.3.2 หลักการเดอะ เมธอด (The Method) และแบบฝึกหัดเทคนิค การแสดงประสาทสัมผัสจากความทรงจำ (Sense of Memory) และอารมณ์จากความทรงจำ (Emotional recall) ผู้วิจัย ได้มีโอกาสทำแบบฝึกหัดการแสดง ของคอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี (Constantin Stanislavski) ที่ออกแบบและสร้างเป็นแบบฝึกหัดเพื่อฝึกฝนทักษะการแสดงให้ นักแสดง ด้วยแนวคิดเดอะ เมธอด (The Method) ที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่ใกล้เคียงกับ ประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตของนักแสดง เป็นการแสดงที่เน้นให้นักแสดงถ่ายทอดความรู้สึก จริงใจ ถ่ายทอดอารมณ์ของตัวละครผ่านอารมณ์จริงของนักแสดงขณะทำการแสดง การฝึกฝนตาม หลักการของแนวคิด เดอะ เมธอด นั้นใช้วิธีการที่ทำให้นักแสดงใช้ประโยชน์จากความทรงจำเดิม ประสบการณ์เดิม ความรู้สึกเดิม ใช้อารมณ์ ความรู้สึก จากเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ที่เคยเกิด ขึ้นกับตัวนักแสดง ด้วยการสืบค้นย้อนกลับกลึงลงไปถึงเหตุการณ์ครั้งอดีต กลับเข้าไปสัมผัสอารมณ์ ความรู้สึก จากเหตุการณ์ครั้งนั้นๆ ที่เป็นประสบการณ์ของนักแสดงเอง แล้วนำกลับมาใช้ถ่ายทอด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของตัวละครตามบทละคร

ด้วยเทคนิค และวิธีการสืบค้นย้อนคิด กลับลงไปถึงเหตุการณ์ในอดีตนี้ ทำให้ผู้วิจัย เกิด ความคิดที่ว่า หากนำหลักการและวิธีการดังกล่าวข้างต้น ไปเป็นแบบฝึกหัดให้กับผู้เข้าร่วม (กลุ่ม ตัวอย่าง) และสร้างบทสนทนาเพื่อกระตุ้น หรือนำผู้เข้าร่วม ย้อนกลับไปเห็นภาพ ย้อนกลับไปสัมผัส อารมณ์ ความรู้สึก ความอหังการ ความสุข ความทุกข์ หายนะ ในชีวิตที่ผ่านมาของตน ย่อมทำให้เกิด ความรู้สึก กลัวและสงสาร จนเกิดการตระหนักรู้ เกิดการเรียนรู้ ตามแนวทางทฤษฎีโศกนาฏกรรม ได้ ไม่ยาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.9 องค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาเสริมเทคนิคการแสดงสี่สาระฯ

2.9.1 การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) นี้ เป็นแนวคิดและทฤษฎีที่ มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในตน ที่อยู่บนพื้นฐานของ การเปลี่ยนแปลงมุมมอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักคิดและตระหนักถึงความหมายของชีวิต รับผิดชอบคน รอบข้างและสังคม Mezirow (2009:34) เป็นนักคิดคนแรกที่ใช้คำว่า Transformative learning โดยให้คำจำกัดความของ “กรอบความคิดมนุษย์ (Frame of reference) ที่เป็นตัวกำหนดความคิด และสิ่งที่มนุษย์แสดงออกมา ที่แบ่งออกได้ 2 ส่วน คือ นิสัยของจิต (Habit of mind) และความ คิดเห็น (Point of views)

นิสัยของจิต (Habit of mind) เป็นสิ่งที่อยู่ใต้สำนึก ทำงานโดยที่มนุษย์ไม่รู้ตัว เข้าถึงและควบคุมได้ยาก เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตในอดีตที่เชื่อมโยงกับสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและความเชื่อ รวมถึงคุณธรรมและจริยธรรมของคน ขณะที่ความคิดเห็น (Point of views) เป็นสิ่งที่แสดงออกผ่านนิสัยของจิต เมื่อมนุษย์ถูกสัมผัสหรือถูกเร้าจากสิ่งกระตุ้น ก็จะสะท้อนและแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การตีความ การตัดสินใจ การให้ความหมาย ชอบ เกลียด ยินยอม ต่อรอง ปะทะ เพื่อจัดการกับความยุ่งเหยิงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า

กระบวนการที่ Mezirow (2003) ใช้ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการด้วยกัน คือ (1) การอยู่ในภาวะสับสนที่ไม่คุ้นเคย (2) การสะท้อนความคิดในตน (3) การสะท้อนวาทกรรม และ (4) การพัฒนากรอบความคิดใหม่ ด้วยการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้อให้บุคคลเกิดกระบวนการใคร่ครวญกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (critical self-reflection) พัฒนาให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและเพื่อนมนุษย์ ที่ควบคู่ไปกับการสนทนาเชิงวิพากษ์ (critical discourse) ภายใต้บริบทของสุนทรียสนทนา (dialogue) ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วย “การฟังอย่างลึกซึ้ง” เพื่อให้เข้าใจตนเองและให้ความเคารพผู้อื่น อย่างไม่ตัดสินความคิดเห็นคนอื่นว่าผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดี การท้อยแขว่นวิธีการตัดสินคนอื่น จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา ทำให้มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากขึ้น และสุดท้ายคือการฟังเสียงของเราว่า จะให้ความหมายกับสิ่งตรงหน้าอย่างไร เมื่อบุคคลสามารถใคร่ครวญตัวเองได้อย่างมีวิจารณญาณและสามารถสนทนาเชิงวิพากษ์กับบุคคลอื่นด้วยการสนทนาเชิงวิพากษ์อย่างมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ก็จะทำให้บุคคลนั้นเปลี่ยนทัศนคติและแบบแผนการตีความ จนนำไปสู่วิธีการให้ความหมาย นิสัยของจิต ในรูปแบบใหม่ ซึ่งการเปลี่ยนกรอบความคิดของบุคคลภายใต้กรอบแนวคิดของ Mezirow (2003)

จาก 4 องค์ประกอบสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถแบ่งเป็นกระบวนการปลีกย่อยอีก 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน (disorienting dilemma)
2. ตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง (self-examination)
3. ประเมินความคิด-ความเชื่อของตนอย่างจริงจัง (sense of alienation)
4. เปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น (relating discontent to others)
5. ค้นหาทางเลือกในการกระทำใหม่ (explaining options of new behavior)
6. วางแผนการกระทำใหม่ (Planning a course of action)
7. หาความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อการปฏิบัติตามแผน (Knowledge to implement plans)
8. เริ่มทดลองทำตามบทบาทใหม่ในชีวิตจริง (Experimenting with new roles)
9. สร้างความมั่นใจในบทบาทของความสัมพันธ์ใหม่ (Building confidence in new ways)

10. บูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตน (Reintegration)

จากแนวคิดของ Mezirow ทำให้เข้าใจได้ว่า มนุษย์จะเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในใจตนเองได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มต้นจากเผชิญหน้ากับสถานการณ์ชีวิตที่ขัดแย้งอย่างลึกซึ้ง เกิดเป็นวิกฤตที่ดูเหมือนจะหาทางออกไม่ได้จากความคิด คำตอบเดิม ๆ หรือการรับรู้โลกแบบที่เคยมีอยู่อาจไม่ใช่ทางแก้ปัญหาได้อีกต่อไป และเมื่อใดที่คนๆ นั้นหันมาตั้งคำถามและถอดรหัสชุดความเชื่อเดิมอย่างจริงจัง ใคร่ครวญในตัวเองและสิ่งต่างๆ อย่างลึกซึ้ง เมื่อนั้นการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจะเริ่มต้นขึ้น และนำไปสู่การย้ายจุดยืนไปสู่กรอบความคิดใหม่ อีกทั้งเข้าใจถึงความผิดพลาดของชุดความคิดเดิมว่ามีผลกับการใช้ชีวิตในอดีตที่ผิดพลาดมา อย่างไรก็ตาม Transformative learning ไม่ได้ปฏิเสธประสบการณ์ในอดีตของบุคคล หรือ ไม่ได้มุ่งหวังให้ “ขจัดชุดความคิดเดิมออกไปจากชีวิต” หากแต่สามารถควมรวมและ อยู่ร่วมกันต่อไปได้กับกรอบความคิดใหม่ แต่อยู่ในฐานะเครื่องหมายในการย้ำเตือนการเดินทางของชีวิต เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้และกระตุ้นเตือนให้นำไปสู่การแก้ไขสถานการณ์แบบใหม่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในระบบคิดที่ผิดพลาดของชีวิตในแบบเดิม ๆ ที่ผ่านมา

2.9.2 จิตวิทยาพัฒนาการจิตสังคม 8 ขั้นและวิกฤตด้านตัวตน ของอีริกสัน (The Eight Stages of Psychosocial Development and Identity Crisis in Erikson)

อีริก อีริกสัน (Erikson, 1959) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้พัฒนาทฤษฎีจิตสังคม (Theory of Psychosocial Development) และวิกฤตด้านตัวตน (Identity Crisis) โดยศึกษาพัฒนาการในแต่ละช่วงชีวิตทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยแบ่งช่วงชีวิตของมนุษย์ออกเป็น 8 ระยะเวลา ซึ่งในแต่ละระยะของแต่ละคนจะได้พบกับวิกฤตทางจิตสังคมซึ่งอาจส่งผลพหุในทางบวกหรือลบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพภาพ (Weiland, 1993)

อีริกสัน (Erikson, 1959) กล่าวว่า วิกฤตเหล่านี้เกิดจากธรรมชาติของจิตสังคมซึ่งประกอบด้วยความต้องการทางจิตของแต่ละคนซึ่งขัดแย้งกับความต้องการทางสังคม และจากทฤษฎีความสำเร็จในแต่ละระยะส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและการมีลักษณะที่พึงมี (virtue) คือลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ อีโก้ (Ego) สามารถแก้วิกฤตต่าง ๆ หากไม่สำเร็จจะลดความสามารถในการไปขั้นต่อไป และจะเกิดบุคลิกภาพหรือตัวตนที่ไม่ดี ซึ่งสามารถแก้ไขได้ในภายหลัง ดังนี้

2.8.2.1 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 1: ความรู้สึกไว้นือเชื่อใจและความไม่ไว้วางใจ (Trust VS. Mistrust) พัฒนาการแรกนี้จะเกิดขึ้นในช่วง แรกเกิด จนอายุประมาณ 1-2 ปี มนุษย์ (เด็กเล็ก)จะตั้งคำถามกับตัวเองด้วยสัญชาตญาณตามธรรมชาติ เสมอว่า “เราสามารถเชื่อใจ

ใครได้ไหม” เขาจะสงสัยว่าเขาปลอดภัยหรือไม่ ในขั้นนี้หากเด็กเรียนรู้ว่าสามารถเชื่อใจใครสักคนได้ เขาก็จะสามารถเชื่อใจคนอื่น ๆ ได้ในอนาคต ในทางกลับกัน หากเด็กคนนั้นรู้สึกกลัว รู้สึกว่าไม่สามารถเชื่อใจใครได้ เขาก็จะพัฒนาความไม่มั่นใจ และไม่ไว้วางใจใคร ในอนาคตเช่นกัน บุคคลที่สำคัญที่สุดในพัฒนาการขั้นนี้คือ พ่อแม่แน่นอน

2.9.2.2 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 2: ความเป็นตัวของตัวเองและความละเอียดสงสัย (Autonomous VS. Shame Doubt) พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุระหว่าง 2-4 ปี มนุษย์จะสำรวจ ศึกษา ทำความรู้จักกับอวัยวะ และร่างกายตัวเอง เริ่มเรียนรู้ และค้นพบว่าร่างกายของตัวเองนั้นทำอะไรได้บ้าง มนุษย์จะมีคำถามกับตัวเองว่า “มันโอเคไหมนะที่จะเป็นตัวฉัน” หากเด็กได้รับการอนุญาต ส่งเสริมให้เล่นได้เล่นและค้นหาอย่างเต็มที่ เขาจะพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง ในทางกลับกัน หากไม่ได้ทำ เขาก็จะพัฒนาความละเอียดสงสัยในตัวเอง ในขั้นนี้ทั้งพ่อและแม่ยังเป็นส่วนสำคัญเช่นกัน

2.9.2.3 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 3: ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt) พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 4-5 ปี ช่วงวัยอนุบาล เป็นช่วงก่อนวัยเรียน มนุษย์จะมีความคิดริเริ่ม ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ และเรียนรู้สิ่งพื้นฐาน เช่น รู้ว่ารูปทรงของวัตถุ และเริ่มเรียนรู้ว่า วัตถุรูปทรงกลมนั้นสามารถกลิ้งได้ เขาจะตั้งคำถามว่า “มันโอเคไหมที่ฉันจะทำแบบนี้” ในช่วงนี้ หากเด็กได้รับการส่งเสริม เขาก็จะตามความสนใจต่อไปได้เรื่อย ๆ แต่ในทางกลับกัน หากเด็กโดนห้าม หรือบอกว่าการที่เขาทำนั้นไร้สาระ เขาก็จะพัฒนาความรู้สึกผิดขึ้น ในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้จากคนทั้งครอบครัว

2.9.2.4 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 4: ความขยันหมั่นเพียร ความต้องการที่จะทำกิจกรรมอยู่เสมอ และความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS. Inferiority) พัฒนาการช่วงนี้จะเกิดขึ้นในช่วงวัยเรียน อายุระหว่าง 5-12 ปี ในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้เรื่องที่เขาสนใจ และเริ่มพบว่าตัวเองมีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ รอบข้าง เขาจะอยากให้คนอื่นเห็นว่าเขาทำสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เด็กจะตั้งคำถามว่า “เขาสามารถอยู่รอดในโลกนี้ได้อย่างไร” หากเด็กในขั้นนี้ได้รับการยอมรับจากคุณครูและเพื่อน ๆ เขาก็จะมีความขยันหมั่นเพียร และกลายเป็นคนทำงานหนักในอนาคต แต่ในทางกลับกัน หากเด็กได้รับคำติมากเกินไป เขาจะเริ่มรู้สึกต่ำต้อยและสูญเสียแรงบันดาลใจ ในขั้นนี้โรงเรียนและคนรอบข้างมีอิทธิพลมากที่สุด

2.9.2.5 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 5: ความเป็นอัตลักษณ์ อัตภาพหรือการรู้จักเอกลักษณ์ตนเองและความสับสนในบทบาท การไม่รู้จักตนเองหรือสับสนในบทบาททางสังคม (Ego Identity VS Role Confusion) พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุระหว่าง 13-19 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น (Adolescence) จะรู้สึกตนเองว่ามีความเจริญเติบโตโดยเฉพาะทางด้านร่างกาย เหมือนกับผู้ใหญ่ทุกอย่าง ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งชาย

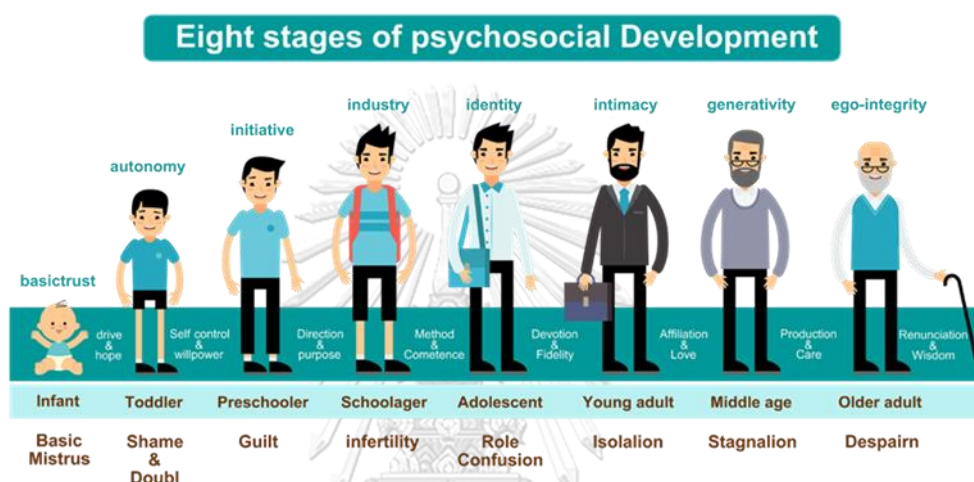
และหญิง วัยรุ่นจะเริ่มมีความรู้สึกในเรื่องเพศและบางคนเป็นกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะเรียนรู้ว่าแต่ละคนมีบทบาทในสังคมแตกต่างกัน เขาจะเรียนรู้ว่าเขาเป็นทั้งเพื่อน นักเรียน เป็นเด็ก และพลเมือง วัยรุ่นหลายคนจะพบวิกฤติในการค้นหาตัวตนของตัวเอง วัยรุ่นจะพยายามเป็นใครสักคน และเริ่มสร้างตัวตนของตนเอง แต่จะยังไม่ใช้ตัวตนอัตลักษณ์ของเขาอย่างแท้จริง ในขั้นนี้หากพ่อแม่ อนุญาตให้เขาออกไปค้นหาตัวเอง เขาก็จะค้นพบตัวเองได้ แต่ในทางกลับกันหากพ่อแม่เรียกร้องให้ลูก อยู่ในกรอบของตัวเองอย่างเดียว วัยรุ่นอาจรู้สึกสับสนในบทบาทและรู้สึกหลงทาง บุคคลสำคัญในการ พัฒนาช่วงนี้คือเพื่อน ๆ และบุคคลต้นแบบของเด็ก

2.9.2.6 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 6: ความใกล้ชิดสนิทสนม ผูกพันและ ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ตัวคนเดียว (Intimacy VS Isolation) วัยนี้เป็นวัยผู้ใหญ่ระยะต้น (young adulthood) เป็นวัยที่เริ่มรู้จักตนเองว่ามีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างไร พร้อมทั้งจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิทที่จะเสียสละให้กันและกัน รวมทั้งสามารถยินยอมเห็นใจซึ่งการและกัน โดยไม่เห็นแก่ตัวเลย เป็นพัฒนาการ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-40 ปี ในวัยผู้ใหญ่ เราจะเริ่มเข้าใจว่าเราเป็นใคร และเราจะยุติความสัมพันธ์เดิม ที่เคยสร้างไว้เพียงเพื่อจะเป็นที่ยอมรับ ในสังคม เขาจะถามตัวเองว่าเราสามารถรักใคร่ได้ไหม หากในขั้นนี้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ ระยะยาวได้ เราก็จะมั่นใจในตัวเองและมีความสุข แต่หากไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดได้ อาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง กลุ่มเพื่อนและคู่อริจะเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาในขั้นนี้

2.9.2.7 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 7: การสืบทอด และการคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS Stagnation) อีริคสันอธิบายคำว่า Generativity ว่าเป็นวัยที่เป็นห่วงเพื่อร่วมโลก โดยทั่วไป หรือเป็นห่วงเยาวชนรุ่นหลังอยากจะทำให้ความรู้ สอนคนรุ่นหลังต่อไป หรือช่วยงาน ทางด้านศาสนา เพื่อที่จะปลูกฝังให้คนรุ่นหลังเป็นคนดี จะอยู่ในช่วง อายุ 40-65 ปี ในวัยอายุ 40 กว่า เราจะเริ่มมีความสุขกับชีวิต สามารถใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ และเริ่มทำกิจกรรมเพื่อตอบแทน สังคม สิ่งแรกที่เราสงวนใจคือการให้และสืบทอด หากเราคิดว่าเราสามารถเป็นผู้นำเพื่อช่วยเหลือคนรุ่น ต่อ ๆ ไปได้ เราก็จะมีความสุข แต่หากเราไม่สามารถแก้ปัญหาอื่น ๆ ในชีวิตก่อนหน้านี้ ก็อาจ กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและอยู่อย่างคิดถึงแต่ตนเอง ผู้คนที่บ้านและที่ทำงานจะมีอิทธิพลกับ เรามากที่สุด

2.9.2.8 พัฒนาการจิตสังคม ขั้นที่ 8: ความสมบูรณ์ในชีวิต ความพอใจใน ตนเองและความสิ้นหวัง ไม่พอใจในตนเอง (Ego Integrity VS Despair) วัยนี้เป็นระยะบั้นปลายของ ชีวิต บุคลิกภาพของคนวันนี้มักจะเป็นผลรวมของวัย 7 วัยก่อนหน้า ผู้มีอาวุโสบางท่านยอมรับได้ว่ามี ชีวิตที่ดีและได้ทำดีที่สุด ยอมรับว่าตอนนี้แก่แล้วและจะมีชีวิตอย่างมีความสุข จะเป็นนายของตัวเอง และมีความพึงพอใจในสภาพชีวิตของตน ไม่กลัวความตาย พร้อมทั้งจะตายยอมรับว่าคนเราเกิดมาแล้ว ต้องตาย พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 65 ปีเป็นต้นไป คนในวัยชรา มักจะใช้ชีวิตช้าลงและ

เริ่มหันกลับไปมองอดีต และมักตั้งคำถามว่า “ที่ผ่านมา ฉันใช้ชีวิตได้อย่างไร” หากเราคิดว่าได้ใช้ชีวิตอย่างดีแล้ว เขาก็จะพัฒนาความพึงพอใจและรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์ แต่ในทางกลับกันหากไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น เขาจะรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง และกลายเป็นคนขี้บ่น ขี้หงุดหงิด ในวัยนี้เขามักเปรียบเทียบชีวิตของเขากับมนุษย์คนอื่น ๆ รอบตัวทั้งหมด



ภาพที่ 6 พัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้นของอีริคสัน

ที่มา: (ออนไลน์) https://meded.psu.ac.th/binlaApp/class05/388_541_2/Working_with_adolescents_

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.9.3 ประสาทวิทยาศาสตร์การทำงานของสมอง

เมื่อวิทยาการและเทคโนโลยีก้าวหน้าขึ้น ทำให้มนุษย์มีเครื่องมือที่ใช้ศึกษาเรื่องของสมองและการทำงานของสมองได้ในเชิงลึกและละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้นจากในอดีต ทำให้เราเข้าใจกลไกของระบบประสาท และสามารถต่อยอดไปถึงการทำความเข้าใจจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกด้วยเป็นอวัยวะที่ทำงานสื่อสารเชื่อมโยงกัน หลักการทางประสาทวิทยาศาสตร์ แบ่งออกเป็น 3 หลักใหญ่ๆ คือ (1) แบบดั้งเดิม กล่าวคือ ศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องพื้นฐาน ทั้งเรื่องระบบประสาท กายวิภาค จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ เป็นต้น (2) แบบวิทยาการเชิงคลินิก คือการศึกษาความสัมพันธ์ของระบบประสาทที่เชื่อมโยง หรือส่งผลกับปัจจัยอื่น ๆ ทางกายภาพ (3) ประสาทวิทยาร่วมสมัย เป็นการศึกษาที่มีเป้าหมายในการพัฒนาสมอง การเจาะลึกระดับโมเลกุล ไปจนถึงโครงข่ายความเชื่อมโยง

ระหว่างระบบต่างๆ ที่ส่งผลต่อมนุษย์ ความสลับซับซ้อนตรงนี้ทำให้ประสาทวิทยาศาสตร์กลายเป็นสาขาวิชาที่ทั้งยากและมีความละเอียดอ่อนขั้นสูง (Linden et al., 2011)

ประสาทวิทยาศาสตร์เชื่อมโยงกับการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ข้อมูลวิจัยหลายชิ้นเกี่ยวกับระบบประสาทก่อให้เกิดวิถีปฏิบัติของมนุษย์ตามยุคต่างๆ ยกตัวอย่างเช่นการเสริมสารอาหารและแพตเทิร์นการรับประทานอาหารในช่วงหนึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางสมอง และประสาทวิทยาศาสตร์ยังต่อยอดไปสู่องค์ความรู้ด้านสังคมวิทยาที่พยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งรอบตัว ซึ่งการใช้ประสาทวิทยาศาสตร์เข้ามาประกอบกับหลักทฤษฎีเชิงสังคมวิทยาทำให้มนุษย์เข้าใจเผ่าพันธุ์ตัวเองในความหลากหลายที่แตกต่างกันอย่างถ่องแท้มากขึ้น ในขณะที่เราไม่ได้เฝ้าระวังกับพฤติกรรมหรือความคิดต่างๆ ในสมอง ให้เรารู้ระบบการทำงานและเชื่อมโยงประสบการณ์ร่วมกับเชิงสังคมวิทยาจนเกิดเป็นแนวทางการศึกษามนุษย์ที่ครบวงจรอย่างในปัจจุบัน

2.9.3.1 ส่วนประกอบของสมอง

สมองเป็นเนื้อเยื่อที่มีลักษณะคล้ายกับเต้าหู้ มีน้ำหนักประมาณ 1.36 กิโลกรัม ประกอบด้วยเซลล์ต่างๆ จำนวน 1.1 ล้านล้านเซลล์ ซึ่งในจำนวนนั้นมีเซลล์ประสาทประมาณแสนล้านเซลล์ โดยเฉลี่ยแล้วเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์รับการเชื่อมต่อจากจุดประสานประสาทที่เรียกว่า ไซแนปส์ (synapses) ประมาณสามพันสายจากเซลล์ประสาทอื่น ๆ ที่ส่วนปลายด้านรับสัญญาณของไซแนปส์ เซลล์ประสาทจะได้รับสัญญาณต่างๆ จากเซลล์ประสาทอื่น ๆ ซึ่งโดยมากแล้วจะมาในลักษณะของการระเบิดพุ่งตัวออกมาของสารเคมีที่เรียกว่า สารส่งผ่านประสาท หรือสารสื่อประสาท (neurotransmitter) สัญญาณต่าง ๆ ดังกล่าวจะบอกกับเซลล์ประสาทว่ามันควรจะส่งกระแสสัญญาณออกไปด้วยหรือไม่ (Linden et al., 2011)

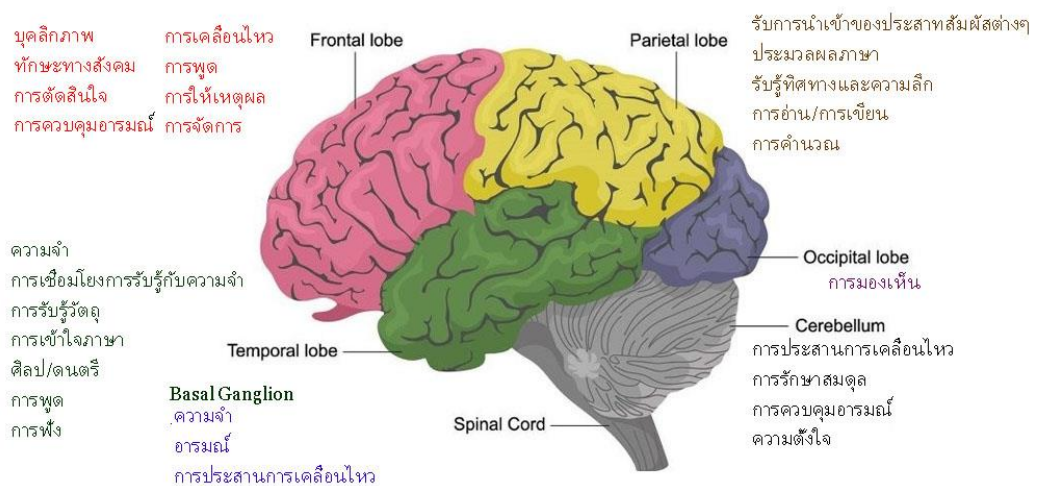
การจะส่งกระแสสัญญาณออกไปด้วยหรือไม่นั้น ส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับรหัสที่เกิดจากการผสมผสานกันของสัญญาณต่างๆ ที่มันได้รับในแต่ละขณะ ลำดับถัดมา เมื่อเซลล์ประสาทส่งกระแสสัญญาณออกไปแล้ว ก็จะเป็นการส่งสัญญาณไปยังเซลล์ประสาทอื่นๆ ผ่านทางไซแนปส์ที่ทำหน้าที่สื่อประสาทเพื่อบอกเซลล์ต่างๆ ที่เป็นฝ่ายรับสัญญาณว่ามันควรจะส่งกระแสสัญญาณออกไปด้วยหรือไม่

คอร์เท็กซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า (PFC) ทำหน้าที่ตั้งเป้า วางแผน ควบคุม การปฏิบัติการ เสกสรรปั้นแต่งอารมณ์ส่วนหนึ่งโดยชี้นำและบางทีก็ยับยั้งระบบลิมบิก แอนทีเรียลซิงกูเลตคอร์เท็กซ์ หรือ ACC (anterior (frontal) cingulate cortex) ทำหน้าที่รักษาความตั้งใจและคอยติดตามผลของแผนการต่างๆ ช่วยประสานความคิดและความรู้สึกเข้าด้วยกัน (Yamasaki et al., 2002)

คำว่า ซิงกูเลต หมายถึง กลุ่มก้อนที่เป็นรอยหยักของเส้นใยประสาท อินซูลา (insula) คอยสังเกตสภาวะภายในของร่างกาย รวมถึงสัญชาตญาณที่มีอยู่ลึกๆ ช่วยให้เรามี

ความรู้สึกเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น อินซูลาตั้งอยู่ด้านในของสมองกลีบขมับในแต่ละข้างของสมอง ทาลามัส เป็นสถานีหลักในการถ่ายทอดกระแสประสาทที่เกี่ยวข้อกับประสาทสัมผัสเพื่อส่งไปยังจุดต่างๆ ในสมอง ก้านสมอง ทำหน้าที่ส่งสารสื่อประสาท เช่น เซโรโทนิน และโดพามีน ไปยังส่วนอื่นๆ ของสมอง คอร์ปัสคัลโลซัม ทำหน้าที่ส่งข้อมูลไปมาระหว่างสมองทั้งสองซีก ซีรีเบลลัมหรือสมองน้อย ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหว ระบบลิมปิก มีความสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจ ประกอบด้วย เบซัลแกงเกลีย (basal ganglia) ฮิปโปแคมปัส อะมิกดาลา ไฮโปทาลามัส และต่อมใต้สมอง บางครั้งก็นับรวมเอาส่วนของคอร์เท็กซ์ เช่น ซิงกูเลต อินซูลา เอาไว้ด้วยกันแต่เพื่อให้ง่ายไว้ก่อน เราจะอธิบายในเชิงกายวิภาคศาสตร์ในแง่ของโครงสร้างชั้นลึก สมองหลายส่วนนอกจากระบบลิมปิกมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ เบซัลแกงเกลีย ทำหน้าที่เกี่ยวกับรางวัล การหาสิ่งกระตุ้นและการเคลื่อนไหว “แกงเกลีย”ในที่นี้คือเนื้อเยื่อกลุ่มใหญ่ๆ ฮิปโปแคมปัส ทำหน้าที่สร้างความทรงจำใหม่ๆ และคอยตรวจจับสิ่งที่คุกคาม อะมิกดาลา ทำหน้าที่คล้ายๆ กับเป็น “สัญญาณเตือนภัย” ชนิดหนึ่ง ที่คอยตอบสนองโดยเฉพาะต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ หรือสิ่งเร้าที่เป็นแง่ลบ (Yamasaki et al., 2002)

Brain Anatomy and Function



ภาพที่ 7 แสดงลักษณะโครงสร้างและหน้าที่ของสมองส่วนต่างๆ

ที่มา: (ออนไลน์) <http://doh.hpc.go.th/>

โดยปกติแล้วเซลล์ประสาทจะส่งสัญญาณออกไป 5-50 ครั้งต่อวินาที สัญญาณประสาทแต่ละสัญญาณคือหน่วยข้อมูลจำนวนหนึ่ง ระบบประสาทของคุณย้ายข้อมูลไปมาเหมือนหัวใจของคุณ

ย้ายเลือดไปมา ข้อมูลทั้งหมดเหล่านี้คือสิ่งที่เราให้นิยามกว้างๆ ว่าใจ (mind) นั่นเอง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่นอกขอบข่ายของการตระหนักรู้ ของคุณตลอดไป

การใช้คำว่า “จิตใจ” ในที่นี้ครอบคลุมถึงสัญญาณซึ่งทำหน้าที่ควบคุมกลไกการตอบโต้ ความเครียด ความรู้เรื่องวิธีชี้จักรยาน แนวโน้มทางบุคลิกภาพ ความหวังและความฝัน และความหมายของคำต่างๆ สมองเป็นอวัยวะหลักในการขับเคลื่อนและสรรค์สร้างใจ สมองทำงานหนักมากถึงขนาดที่ว่า แม้จะมีน้ำหนักเพียง 2 เพอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว แต่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนและกลูโคสมากถึง 20-25 เพอร์เซ็นต์จากจำนวนที่ร่างกายได้รับที่ มันส่งเสียงหึ่ง ๆ คล้าย ๆ ตู้เย็น ทำหน้าที่ต่างๆ ของมันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นสมองจึงใช้พลังงานปริมาณเท่าๆ กัน ไม่ว่าคุณจะทำงนนอนหลับลึกอยู่หรือว่ากำลังขบคิดอะไรอย่างหนัก จำนวนความเป็นไปได้ของลักษณะการทำงานของสมองในรูปแบบต่างๆ ซึ่งหมายถึงการที่เซลล์ประสาทเซลล์ใดจากจำนวนแสนล้านเซลล์จะส่งกระแสสัญญาณออกไปทำงานบ้างหรือไม่นั้นมีค่าประมาณ 10 ยกกำลังล้าน ดังนั้นตามหลักการแล้ว เลขจำนวนนี้คือจำนวนความเป็นไปได้ของสมองในลักษณะต่างๆ กัน ถ้าจะเปรียบเทียบปริมาณของเลขจำนวนนี้ให้เข้าใจชัดเจนขึ้นก็คงเทียบได้ว่าจำนวนของอะตอมในจักรวาล คาดว่ามีเพียงแค่ 10 ยกกำลัง 80 เท่านั้นเอง (Siripattanakul, 2021)

สภาวะจิตใจของเราขณะที่รู้ตัวมีพื้นฐานมากจากการเข้ามารวมกันชั่วคราวของการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทที่เรียกว่าไซแนปส์ ที่มารวมตัวกันแล้วก็สลายตัวไปภายในเวลาไม่กี่วินาที เหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่ไหลเวียนมาแล้วก็ไหลไปในลำ นอกจากนั้นเซลล์ประสาทยังสร้างวงจรที่ถาวรได้ด้วยการเสริมสร้างการเชื่อมต่อระหว่างกันให้เข้มข้นขึ้น ซึ่งสิ่งนี้เป็นผลมาจากกิจกรรมทางใจ เช่น การฝึกเจริญสติภาวนา สมองทำงานเป็นระบบโดยองค์รวม ดังนั้นการอธิบายแบบแยกหน้าที่ เช่น การมีสมาธิตั้งใจจดจ่อ หรืออารมณ์ความรู้สึกไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของสมองโดยมากแล้วมักจะเป็นการอธิบายแบบง่าย ๆ สมองมีปฏิสัมพันธ์กับระบบอื่นๆ ในร่างกาย ซึ่งระบบต่างๆ เหล่านี้ก็มีปฏิสัมพันธ์กับโลกต่อไปตามลำดับ นอกจากนั้น สมองถูกจัดรูปร่างโดยใจเช่นกัน ดังนั้นในความหมายที่กว้างที่สุด ใจถูกสร้างขึ้นมาจากสมอง จากร่างกาย จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา จากวัฒนธรรมมนุษย์ และสร้างตัวใจเองด้วย สามารถอธิบายง่ายๆ ว่าสมองเป็นพื้นฐานของ “จิตใจ” (Siripattanakul, 2021)

จิตใจกับสมองมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งมาก อาจกล่าวได้ว่า ใจกับสมองเป็นหน่วยเดียวกันและต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน ตามเข้าใจลักษณะการทำงานของ “จิตใจ” กับ “สมอง” นั้น แสดงให้เห็นว่า ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว มีจุดกำเนิดที่ ปฏิสัมพันธ์นั้นนั่นเอง ความเข้าใจเรื่อง การทำงานของสมอง จะทำให้เราดำหนิตัวเองน้อยลง สมองเป็นกลไกสำคัญที่คอยช่วยจัดการปัญหา แก้ไขปัญหา สมองส่วนบนเป็นพื้นที่ของการคิด ไตร่ตรอง (Learning /Thinking Brain) สมองส่วนล่าง (Limbic System) เป็นที่อยู่ของอารมณ์ ในภาวะปกติ สมองทั้งสองส่วนนี้ของเราสื่อสารกัน

เสมอ มีความเครียด แต่ทำงานได้ มีอารมณ์โกรธ ก็สงบอารมณ์ลงได้ เราสามารถกำกับอารมณ์ตัวเองได้ แต่หากความเครียดมีมากขึ้น เข้มข้นมากขึ้น เครียดหนักขึ้น รู้สึกถูกคุกคามมากขึ้น ระบบออกแอ็กชั่น ถูกกระตุ้นมาก ต่อเนื่องกลายเป็นความเครียดเรื้อรัง การสื่อสารของสมองจะลดลง สิ่งที่พบก็คือ อารมณ์จะเริ่มควบคุมพฤติกรรม ฉุนเฉียวง่าย ทั้งหมดนี้คือการทำงานอันเป็นปกติของสมอง คือความเป็นมนุษย์ การเข้าใจการทำงานนี้จะช่วยให้เรา หลีกเลี่ยงการตำหนิตัวเองอย่างรุนแรง เมื่อตัวเราเริ่มมีลักษณะของการใช้อารมณ์ หรือมีลักษณะของการที่อารมณ์เข้าควบคุมพฤติกรรม (Tejadhhammo, 2017)

เบนจามิน เวินสไตน์ (Happiness is Thailand, 2565f) กล่าวไว้ในหลักสูตรการอบรมว่า ในตัวเรามี 2 ระบบที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของ สมอง ร่างกาย จิตใจ และระบบประสาท คือ (1) ระบบออกแอ็กชั่น หรือระบบสู้หนี แกล้งตาย (Fight, Flight, or Freeze Response) ระบบนี้จะทำงานทันทีเมื่อเราถูกกระตุ้นด้วยความเครียด ภาวะคุกคาม และในทางตรงกันข้าม ร่างกายของมนุษย์เราก็มี (2) ระบบพักผ่อนและผ่อนคลาย

ความเครียดในชีวิตประจำวันของเรา แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่เราพบเจอเป็นประจำ เป็นเรื่องปกติ ปัญหา ความบีบคั้นจะไม่กลายเป็นความเครียดหากเราสามารถจัดการได้ คาดการณ์ได้ ควบคุมได้ แต่จะกลายเป็นความเครียดเมื่อเราไม่มั่นใจว่าเราแก้ปัญหาได้ และความเครียดจะเข้มข้นยิ่งขึ้นหากเรตกอยู่ในความไม่แน่นอน อยู่ในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ คาดการณ์หรือประเมินไม่ได้ ระดับของความเครียด สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ (1) ความเครียดทั่วไป คือความเครียดที่เรารับรู้ได้ว่าเราสามารถรับมือ แก้ไขได้ ระดับของความเครียดทั่วไปนี้ จะเพิ่มสูงขึ้นแล้วลดระดับลงเมื่อปัญหานั้น ๆ ถูกแก้ไข ระบบในร่างกายที่ตื่นเครียด ก็กลับสู่ภาวะปกติ และกลับเข้าสู่ระบบพัก หรือระบบผ่อนคลายได้ในที่สุด (2) ความเครียดเรื้อรัง คือความเครียดที่เรายังสามารถแก้ไขปัญหาได้ในทันที หรืออาจจะแก้ไขไม่ได้เลย ต้องใช้เวลา ต้องรอให้สถานการณ์ของปัญหานั้นผ่อนคลาย สงบลง ในระหว่างที่เผชิญความเครียดเรื้อรังนี้ เราจะพบว่า ระบบออกแอ็กชั่นยังคงทำงานอยู่เกือบตลอดเวลาทั้งที่เราอยู่ในช่วงเวลาที่พัก เราผ่อนคลายได้ยาก หรือไม่มีโอกาสที่จะให้ร่างกายได้ผ่อนคลายเลย แม้แต่ในขณะที่หลับก็ตาม ความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อเราหลายมิติ ทั้ง กาย ใจ อารมณ์ พฤติกรรม หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า หากเราไม่สามารถขจัดความเครียดได้ จะทำให้ความเครียดพัฒนาระดับกลายเป็น (3) ความเครียดวิกฤต ในที่สุด

ในภาวะที่ปกติ สมองของจะเชื่อมโยงสื่อสารกันอย่างเป็นปกติ ส่งผลให้เรามีมุมมองที่กว้าง เห็นภาพรวม เห็นสถานการณ์โดยรวม ในทางตรงกันข้ามเมื่อเรตกอยู่ในภาวะเครียดมาก การสื่อสารกันของสมองส่วนต่างๆ จะลดลง ส่งผลต่อมุมมอง ทำให้เรามีมุมมองที่แคบลงด้วย เพราะเราจะมุ่งจดจ่อกับปัญหา มุ่งเพื่อหาทางแก้ไข ยิ่งเครียดมากขึ้นเท่าไร มุมมองก็จะแคบลงเท่านั้น เมื่อเราเข้าใจหลักการทำงานของสมองและจิตใจ ที่ส่งผลต่อมุมมองแล้ว ทำให้เราสามารถที่รับรู้ความเครียด

ได้ไว และรวดเร็ว สามารถพาตัวเรากลับสู่ภาวะพักและผ่อนคลายได้เร็ว จะทำให้สมองของเรากลับมาสื่อสารกันอย่างเป็นปกติได้ง่าย ความสามารถที่เราจะดูแลอารมณ์ เห็นภาพรวม และไม่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่อารมณ์ควบคุมพฤติกรรม ก็จะเป็นไปได้ง่ายขึ้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า แนวทางเสริมสร้าง ทักษะแห่งพลังแห่งการฟื้นคืน ต้องเริ่มจากความเข้าใจองค์ประกอบและการทำงานของสมองที่ เชื่อมโยง สื่อสารกับจิตใจ ความคิด ที่จะส่งผลกระทบต่อมุมมอง ขณะเผชิญหน้ากับสิ่งคุกคาม อุปสรรค และความเครียด

คิมจูฮวัน (2564) อธิบายไว้ในหนังสือ “resilience ยืนหยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น” ว่า พลังแห่งการฟื้นตัว คือ การเปลี่ยนวิกฤตและความยากลำบากทั้งหลายไปเป็นความสำเร็จ คนที่เคยล้มมาก่อนเท่านั้นที่จะรู้ว่าต้องลุกขึ้นอย่างไร คนที่เคยพลาดพลังเท่านั้นที่รู้ว่าตัวเองต้องพลิกฟื้นขึ้นใหม่อีกครั้ง คนที่เคยล้มหัวกระแทกพื้นเท่านั้นที่จะมีพลังบินสูงขึ้นได้

เราทุกคนต่างมีพลังภายในอย่างล้นเหลือเพื่อจะเอาชนะอุปสรรคในชีวิต พลังแห่งการฟื้นตัวเหมือนความเข้มแข็งทางใจ ถ้าอยากแสดงพลังของร่างกาย เราต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง เช่นเดียวกัน การแสดงพลังใจที่แข็งแรงจำเป็นต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงด้วย พลังใจเป็นเหมือนกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง ซึ่งแต่ละคนมีความสามารถและระดับความทนทานที่จำกัด ทว่าระดับความทนทานของกล้ามเนื้อในเป็นสิ่งเสริมสร้างให้มากขึ้นได้เท่าที่ต้องการ ด้วยการฝึกฝน หากต้องการให้พลังแห่งการฟื้นตัวสูงขึ้น เราต้องมีสมองที่ยอมรับทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในทางบวกมากขึ้น ต้องมีตัวตนจดจำที่บอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองในทางบวกโดยอัตโนมัติในระดับจิตใต้สำนึก และฝึกให้สมองเคยชินกับการเล่าเรื่องราวต่างๆ ในทางบวก เหมือนการกระตุ้นให้สมองมีพลังที่จะจัดการข้อมูลทางบวกสร้างความเคยชินที่ยอมรับและจัดการปัญหาหรือเรื่องยากๆ ที่เกิดขึ้นกับเราในทางบวกได้ ความเคยชินหมายถึงสมองที่ตอบสนองโดยอัตโนมัติต่อเป้าหมายหรือเหตุการณ์หนึ่งๆ กระบวนการที่จะทำให้เกิดความเคยชินคือการฝึกฝนและฝึกหัด ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้วิธีเล่นเครื่องดนตรี วาดน้ำ หรือใช้ตะเกียบ สิ่งเหล่านี้มิใช่ความรู้จากการทำความเข้าใจเพียงอย่างเดียว เราเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ถ้าไปฝึกฝน

คิมจูฮวัน จำแนกความรู้ออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน กล่าวคือ ความรู้ชัดแจ้ง (explicit) ซึ่งได้จากการเรียน กับความรู้โดยปริยาย (implicit) ที่ได้จากการฝึกฝน ความรู้ชัดแจ้งเรียนรู้ด้วยสมอง ส่วนความรู้โดยปริยายเรียนรู้ด้วยร่างกาย ความรู้ชัดแจ้งต้องจำได้จึงจะกลายเป็นของตัวเอง แต่ความรู้โดยปริยายนั้นต้องทำให้เคยชินหรือเป็นนิสัย จึงจะกลายเป็นของเรา

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการตัดสินใจของตัวเอง ถ้าเชื่อว่าความสุขของตนเกิดจากเงื่อนไขอื่น ๆ และพยายามเติมเต็มเงื่อนไขเหล่านั้นจะทำให้เกิดความทุกข์ คนที่เชื่อว่าความสุขต้องพึ่งพาเงื่อนไขอื่น ๆ เช่น เงิน อำนาจ ตำแหน่ง เกียรติยศ ชื่อเสียงทางสังคม ความสำเร็จ หรือรูปลักษณ์ภายนอกแสดงว่าเขากำลังบูชาสิ่งนั้น คนที่บูชาเงินจะรู้สึกว่าหาเงินได้ไม่เคยพอ คนที่บูชา

อำนาจจะรู้สึกว่าคุณอ่อนแอเสมอแม้จะมีอำนาจมากแค่ไหน คนที่บูชาตำแหน่ง เมื่อเห็นคนอื่นอยู่ในตำแหน่งที่สูงกว่าตนสิ้นหวังกับผู้อื่นเสมอ มองเห็นแต่ข้อบกพร่องของตัวเองและวิตกกังวลว่าตัวเองไม่มีเสน่ห์มากพอ อย่างไรก็ตาม ความสุขอย่างแท้จริงอันเป็นรากฐานของพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่งนั้นไม่ได้มาจากเงื่อนไขภายนอก แต่มาจากทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น คนที่มีความสุขได้ด้วยตัวเองจากการตัดสินใจของตน เป็นคนที่มีสัมพันธภาพที่มั่นคงกับตนเองและผู้อื่น หลักสำคัญของทักษะการสื่อสารคือความสามารถในการสื่อสารกับตนเองในเชิงบวก เพราะสัมพันธภาพกับผู้อื่นสะท้อนให้เห็นถึงสัมพันธภาพกับตัวเอง

ความกลัวเป็นอารมณ์เชิงลบที่ทำให้พลังแห่งการฟื้นตัวอ่อนแรง ความกลัวทำให้รู้สึกสิ้นหวังและความสิ้นหวังทำให้รู้สึกโกรธ ความกลัวของคนเรามีสองประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ กลัวจะไม่ได้รับสิ่งที่เชื่อว่าเป็นเงื่อนไขของความสุข และกลัวจะสูญเสียเงื่อนไขความสุขที่ตนคิดว่ามีอยู่ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วหากจะทำให้ความกลัวเช่นนี้หายไป เราต้องตระหนักว่าความสำเร็จที่ตัวเองปรารถนาไม่ใช่สิ่งที่จะนำความสุขมาให้ แต่ความสุขนั้นมากจากการตัดสินใจด้วยตัวเราเอง และความล้มเหลวหรืออุปสรรคใดๆ ไม่อาจทำให้เราเป็นทุกข์ได้ เมื่ออยู่ในสภาวะที่พึงพอใจได้เสมอไม่ว่าชีวิตจะเดินไปทางไหนหรือต้องเจอเงื่อนไขอะไร เราจะไม่มีสิ่งติดค้างในใจและความกลัวจะหมดไป กลายเป็นความกล้าหาญ นี่คือพลังแห่งการฟื้นตัวที่เกิดขึ้นเมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ไม่กลัวความล้มเหลว

หากเราอยู่กับสิ่งที่เป็นในตอนนี้ได้ก็จะมีสุขอย่างไม่สิ้นสุดดังคำพูดของเมสเตอร์ อีคฮาร์ท (Meister Eckhart) ที่ว่า “การมีทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นไม่ใช่ความสุข การวางทุกสิ่งทุกอย่างลงและไม่ต้องการอะไรอีกต่อไปต่างหากคือความสุขที่แท้จริง” (คิมจูฮวัน, 2564)

ความเข้าใจผิดประการหนึ่งที่เราเห็นได้บ่อยๆ เกี่ยวกับพลังแห่งการฟื้นตัวก็คือ การยึดมั่นอย่างแรงกล้าที่จะประสบความสำเร็จให้ได้ในทุกสถานการณ์ ซึ่งการยึดติดกับความสำเร็จเช่นนี้จะทำให้พลังแห่งการฟื้นตัวลดลง เพราะมีโอกาสสูงที่จะก่อให้เกิดอารมณ์เชิงลบพลังแห่งการฟื้นตัวไม่ได้เกิดจากความยึดมั่นอย่างแรงกล้าว่าจะต้องประสบความสำเร็จให้ได้ แต่เป็นสภาวะที่ไม่กลัวความล้มเหลว การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเองทำให้เรามีเป้าหมายและทิศทางที่ชัดเจนเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง และการมีมุมมองชีวิตที่ไม่ยึดติดว่าต้องบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นจะทำให้เรามีพลังแห่งการฟื้นตัว

คนที่มีพลังแห่งการฟื้นตัวต่ำจะมีความรู้สึกเชิงลบเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นจนเคยชิน คนที่โกรธ เกลียดชัง รู้สึกเป็นปฏิปักษ์ร้ายแรงต่อตนเองและผู้อื่นเป็นคนที่จิตใจอ่อนแอ คนที่ทุกข์เพราะความกลัว ความโกรธ และความเครียดย่อมมีพลังแห่งการฟื้นตัวต่ำโดยปริยาย คนเราเป็นทุกข์จากหลากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุที่เป็นพื้นฐานมากที่สุดคือการที่เราปรารถนาจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สังคมปัจจุบันปลูกฝังให้คนเราเสพติดการยอมรับ ในวัยเด็กก็ต้องการให้พ่อแม่ยอมรับ เมื่อโตขึ้นก็ต้องการให้สังคมยอมรับ เราถูกอบรมสั่งสอนให้เสพติดความสุขเมื่อได้รับการยอมรับ ได้รับคำชมเชย

และความอิจฉาจากผู้อื่น จนไม่สามารถใช้ชีวิตที่แท้จริงได้เพราะมีแต่แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นอย่างไม่จบสิ้น เราใช้ชีวิตอยู่กับความกลัว กลัวว่าตัวเองจะถูกเพิกเฉย ถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกดูหมิ่น เรากลัวสิ่งเหล่านี้มากกว่ากลัวความล้มเหลวหรือความยากลำบากโดยไม่รู้ว่าความกลัวเหล่านี้ต่างหากที่จะทำให้เราล้มเหลวหรือทุกข์ยาก เราต้องหลุดพ้นจากสถานะเสพติดและกระหายการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นเสียก่อน แล้วค่อยประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางบวก จึงจะเกิดความสุขที่แท้จริง เราต้องหลุดพ้นจากสถานะที่ใส่ใจสายตาหรือคำวิจารณ์ของคนอื่นมากเกินไปจึงจะสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับตนเองได้ เมื่อความสัมพันธ์กับตนเองแข็งแกร่งแล้ว ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็แข็งแกร่งตามไปด้วย ส่งผลให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและพลังแห่งการฟื้นตัว เราต้องเป็นอิสระจากการยอมรับและคำชมเชยของผู้อื่นให้ได้อย่างเด็ดขาด เพื่อที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง เพราะทำให้เราเข้าใจสภาวะที่ไม่มีอะไรติดค้างในใจและไม่มี ความกลัว กลายเป็นผู้ที่พึงพอใจได้ด้วยตนเองและไม่กลัวความล้มเหลวไม่ว่าสถานการณ์ใด คนที่ไม่ยึดติดกับคำตัดสินของโลกหรือการยอมรับจากผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์ที่มั่นคงได้ จะไม่กลัวความล้มเหลวและมีพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่ง คนแบบนี้เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรืออุปสรรคก็จะใช้สิ่งนั้นเป็นฐานเพื่อกระโดดอีกครั้งให้สูงกว่าเดิม

อารมณ์เชิงบวกเป็นเรื่องของส่วนรวมมากกว่าเรื่องส่วนบุคคลเพราะทั้งความสุขและความทุกข์แพร่ระบาดได้ง่ายมาก เมื่อคนคนหนึ่งเกิดความรู้สึกเชิงลบ ความรู้สึกนั้นจะแพร่ระบาดไปสู่ทุกคนที่อยู่รอบตัวเขา ความทุกข์ของเราไม่ใช่ปัญหาแค่ของเราคนเดียวเราไม่มีสิทธิ์ปลดปล่อยอารมณ์เชิงลบของตัวเองตามอำเภอใจแล้วจุดให้คนรอบข้างลงไปอยู่ในหลุมแห่งความทุกข์นั้นกับเราด้วย เราจึงมีหน้าที่ที่จะต้องมีความสุข ผู้อื่นจึงจะมีความสุขด้วย การรักษาความสุขเป็นหน้าที่ที่มีต่อกลุ่มซึ่งมาก่อนสิทธิส่วนบุคคล พลังแห่งการฟื้นตัวไม่ได้อยู่ในมิติส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังจำเป็นอย่างมากต่อการแก้ปัญหาเชิงโครงสร้างทางสังคมด้วย

บทที่ 3

พัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ กับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นครั้งนี้ ผู้วิจัย ออกแบบ สร้างสรรค์ และพัฒนารูปแบบการแสดงด้วยการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีด้านวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ วิทยาศาสตร์การแพทย์ การพัฒนาจิตสังคมและวิกฤตด้านตัวตน การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และศิลปะการละคร-ศิลปะการแสดง โดยมุ่งหวังให้เกิดเครื่องมือหรือวิธีการใหม่ ในการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ในการให้ความรู้ เสริมสร้างและโน้มน้าวให้เกิด “การตระหนักรู้ในระดับบุคคล”

3.1 กระบวนการและเงื่อนไขการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรม และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัย พบว่า วิธีการหรือเครื่องมือที่จะนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวให้วัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องดำเนินการเสริมสร้างในลักษณะกระบวนการ กล่าวคือ ต้องดำเนินการให้เป็นไปตามลำดับอย่างเป็นขั้นเป็นตอน จากขั้นตอนหนึ่งสู่อีกขั้นตอนหนึ่งที่ละชั้น และไม่สามารถข้ามขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งไปได้ รายละเอียดดังนี้

3.1.1 นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สู่ความตระหนักรู้

ความตระหนักรู้ที่ถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการที่จำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่ง ไม่สามารถข้ามขั้นตอนแรกนี้ไปได้เลย เหตุเพราะว่า ไม่ว่าจะมีความคิดค้นวิธีการ หรือพัฒนาเครื่องมือได้ทรงประสิทธิภาพมากเพียงใด แต่หากบุคคลนั้นยังไม่เกิดความตระหนักรู้ ก็จะไม่คำนึงถึงความจำเป็นหรือมองไม่เห็นประโยชน์และความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนและเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวดังกล่าวนั้น วิธีการหรือเครื่องมือต่างๆ ก็ไม่สามารถสัมฤทธิ์ผล ด้วยเพราะจะไม่เกิดการนำไปฝึกฝนและการนำไปใช้ นั่นเอง แต่ในทางกลับกัน หากผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ เกิดความตระหนักรู้และเห็นความสำคัญจำเป็นของการฝึกฝนทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว กระบวนการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวก็อาจกลายเป็นเรื่องง่ายไปเลยทีเดียว

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งความสำคัญของการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ ให้สามารถ โน้มน้าวและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความตระหนักรู้ในเบื้องต้นให้ได้เสียก่อนแล้ว จึงเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวเป็นลำดับต่อไป

3.1.2 นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ เห็นภาพรวมการทำงานของสมอง

การทำงานของสมอง 3 ส่วน (สมองส่วนหน้า-สมองส่วนกลาง-สมองส่วนท้าย) ที่เชื่อมโยงสู่ความคิดและจิตใจ เมื่อทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ เกิดความตระหนักรู้ และเล็งเห็นความจำเป็นของการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวได้แล้ว ขั้นตอนต่อมาคือต้องทำให้ผู้เข้าร่วม เกิดความเข้าใจและเห็นภาพรวมของการทำงานของสมอง ด้วยเพราะว่า หลักการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนี้ คือการจัดการ หรือการแทรกแซง “คำสั่งจากของสมอง” ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทก่อนหน้านี้ ว่าสมองทำงานเป็นระบบ เชื่อมโยงกับระบบต่างๆ ทั้งร่างกายและระบบประสาท สมองจะประมวลผลสั่งการออกมาเป็นภาษาเป็นคำพูด หรือที่มักเรียกว่า ความคิดและจิตใจ สมองจะประมวลผลจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าขณะปัจจุบัน และประมวลผลจากประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ผลิตออกมาเป็นคำสั่งตามสัญชาตญาณเพื่อความปลอดภัยและเพื่อมีชีวิตรอด แต่บางครั้งไม่สร้างผลลัพธ์ให้ชีวิต

เราคุ้นเคยกับคำสั่งการจากสมองและทำตามเป็นระบบแบบอัตโนมัติ มายาวนานหลายปี จนกลายเป็น “การเป็นที่ตายตัว” ของบุคคลนั้นๆ ผู้ที่จะเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจและเห็นภาพรวม กระบวนการทำงานของสมองว่าเป็นอย่างไร ด้วยจะทำให้แยกแยะได้ว่าคำสั่งจากสมองที่มีต่อเหตุการณ์ครั้งนั้นๆ เป็นอย่างไร เป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่เราต้องการคืออะไร คำสั่งจากสมองครั้งนั้น ใช้การได้จริงหรือไม่ กล่าวคือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวจะเกิดขึ้นได้นั้น ด้วยการแทรกแซง หรือชะลอ คำสั่งการจากสมองนั่นเอง

3.1.3 นำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ประเมินความเข้มแข็งทางใจของตน

ระดับพลังแห่งการฟื้นตัวที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์ในแต่ละคนนั้น มีมาก-น้อย แตกต่างกันไป ถึงแม้ว่าการประเมินตนเองนั้นจะทำได้หลากหลายวิธี เช่น ประเมินตนเองด้วยคิดวิเคราะห์ แสดงความเห็นที่ว่าตัวเรานั้นเป็นอย่างไร ประเมินตนเองด้วยถามเพื่อนหรือคนรอบข้างว่าเราเป็นอย่างไร ทั้ง 2 วิธีนั้นสามารถใช้ได้แต่อาจจะไม่ละเอียด หรือมีความถูกต้อง แม่นยำเพียงพอ ด้วยจะมีปัจจัยของประสบการณ์ในอดีตของตัวเราเอง ของเพื่อนหรือคนรอบข้าง เข้ามามีส่วนในการวิเคราะห์ประเมินมากจนเกินไป ซึ่งจะทำให้เราได้ข้อมูลลักษณะ “มุมมอง” ที่เป็นความรู้สึก มากกว่าผลประเมินที่แท้จริง เมื่อทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักรู้แล้ว เห็นภาพรวมของการทำงานของสมองแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือ ต้องให้ผู้ชมได้ประเมินเพื่อรับรู้ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเอง ว่า

เมื่อเปรียบเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ขณะปัจจุบันนี้ตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ที่ระดับใด ด้วยผลการประเมินจะทำให้เห็นชัดว่า การเสริมสร้างริชิลเลียนหรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวสำหรับบุคคลนั้นๆ ควรทำอย่างไร เน้นเสริมสร้างด้านไหน หรือส่งเสริมพัฒนาด้านที่ติดอยู่แล้ว ให้ดีมากยิ่งขึ้นได้อย่างไร

3.1.4 ให้แนวทางปฏิบัติเป็นแบบฝึกหัดเพื่อใช้ฝึกฝนด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัย มีความมั่นใจอย่างยิ่งและยืนยันว่าการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นไม่สามารถทำได้เพียงการเข้าร่วมการอบรม 3 วัน ไม่สามารถเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวได้ด้วยซื้อหนังสือมาอ่านเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถเสริมสร้างได้ด้วยการนั่งอยู่เฉยๆ แล้วจะมีพลังเหนือธรรมชาติเกิดขึ้นอย่างปาฏิหาริย์ หนทางเดียวที่มนุษย์คนหนึ่งๆ จะมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวในระดับสูงหรือระดับที่ใช้การได้คือบุคคลนั้นๆ จะต้องมีการ “การฝึกฝน” เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกลายเป็น “ทักษะ” หรือกลายเป็น “ระบบอัตโนมัติ” แบบฝึกหัดหรือแนวทางปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างริชิลเลียนหรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนี้จะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจง คือเป็นโจทย์ คำสั่ง แนวคิด วิธีการ จะต้องเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่นำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือใช้ชีวิตประจำวันไป ฝึกไป ยิ่งฝึกมากเท่าไร “ทักษะ” ก็จะเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น

3.1.5 ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้เชื่อมโยง แบ่งปันประสบการณ์ของตนกับผู้อื่น

ปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งของการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นคือ การเชื่อมโยงกับคนรอบข้าง เชื่อมโยงกับครอบครัว เชื่อมโยงกับเพื่อน เชื่อมโยงกับสังคม เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ออกแบบมาให้เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองผู้เดียว และมนุษย์จะเปลี่ยนกลุ่มเชื่อมโยงตามช่วงวัย นักวิชาการ นักจิตวิทยา ที่ศึกษาเรื่องพลังแห่งการฟื้นตัว มีความเป็นไปได้ในทิศทางสอดคล้องกัน กล่าวคือ นอกจากปัจจัยภายในที่เป็นความสามารถ มุมมองของแต่ละบุคคลแล้วนั้น ปัจจัยภายนอก อันหมายถึงครอบครัว คนรอบข้าง กลุ่มเพื่อน และสังคม เป็นอีกปัจจัยที่มีผลกับพลังแห่งการฟื้นตัว

3.1.6 ทำให้ผู้เข้าโปรแกรมฯ เกิดความเมตตาต่อตนเองและรู้จักชื่นชมผู้อื่น

คิมจูฮวัน (2564: 4-5) อธิบายว่า “เราต้องพัฒนาทักษะการสื่อสารเพื่อให้มีพลังแห่งการฟื้นตัวที่แข็งแกร่ง และการจะทำเช่นนั้นได้ต้องมีอารมณ์เชิงบวก ซึ่งในขณะนี้ไม่ใช่ความรู้สึกตื่นเต้น ดีใจเมื่อสมองหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ออกมาจากการทำงานของระบบการให้รางวัล (reward system) ซึ่งอยู่ภายใต้ระบบลิมบิก (limbic system) แต่หมายถึง ความรู้สึกสุขใจอย่างลึกซึ้งซึ่ง

สัมพันธ์กับการทำงานของคอร์เท็กซ์กลีบสมองส่วนหน้า (PFC) และนี่คือความรู้สึกเป็นสุขอย่างแท้จริง โดยทั่วไปเครือข่ายประสาท (neural network) บริเวณสมองส่วน medial prefrontal (MPFC) จะถูกกระตุ้นให้ทำงานเวลาที่ต้องประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นและจะเกิดความสุขที่แท้จริงเมื่อประมวลผลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางบวก ตัวอย่างการประเมินผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในทางบวกได้แก่ การให้อภัยตนเอง การยอมรับตนเอง และการเคารพตนเอง ส่วนการประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับผู้อื่นในทางบวกก็ได้แก่ การให้อภัยผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น และการเคารพผู้อื่น การให้อภัยยอมรับและเคารพตนเองและผู้อื่นนำพาความสุขที่แท้จริงมาให้เรา การรู้สึกขอบคุณจึงสร้างความสุขอันทรงพลัง เพราะเป็นการประมวลผลข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในทางบวกไปพร้อม ๆ กัน และการกล่าวคำขอบคุณก็เป็นการยอมรับตนเองและผู้อื่นในทางบวกในคราวเดียวกัน” เขามีความเห็นว่างค์ประกอบของพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นต้องประกอบด้วย 2 ทักษะด้วยกัน คือ ทักษะการปรับตัว และทักษะมนุษยสัมพันธ์ ดังนี้

3.1.6.1 ทักษะการปรับตัว หมายถึงการปรับความสามารถในการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของตนเองและรู้จักปรับอารมณ์ให้เหมาะสม เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์เชิงลบของตนเองและปลุกอารมณ์เชิงบวกกับจิตแห่งการต่อสู้ที่ดี (ความสามารถในการปรับอารมณ์) ความสามารถในการชมการตอบสนองตามอารมณ์ (ความยับยั้งชั่งใจ) ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่อย่างถูกต้อง ตลอดจนหาวิธีจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ (ทักษะวิเคราะห์ปัญหา)

3.1.6.2 ทักษะมนุษยสัมพันธ์ หลักสำคัญของทักษะมนุษยสัมพันธ์อยู่ที่ความสามารถในการประเมินสภาวะจิตใจและอารมณ์ของคนอื่นได้รวดเร็ว เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และมีความเห็นอกเห็นใจ จึงสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ คนที่มีความสามารถนี้จะทำให้คนรอบข้างสบายใจและมีความสุข เพราะรับรู้อารมณ์ของคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี และสิ่งที่จะต้องทำเพื่อให้พลังแห่งการฟื้นตัวสูงขึ้นคือ เปลี่ยนสมองให้มองโลกเชิงบวก

3.1.7 โนมิน่าวให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการฝึกฝน

การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน หรืออาจกล่าวได้ว่า ต้องทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก ต่อเนื่องอย่างไม่มีวันจบสิ้นจนเกิดเป็นทักษะในที่สุด

กระบวนการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว 7 ขั้นตอน ข้างต้นนั้นจะเสริมสร้างให้ผู้ชมมี “มุมมองใหม่” ที่เปลี่ยนไป มีเครื่องมือ แนวทางที่สามารถใช้รับมือจัดการกับปัญหา อุปสรรค ความเครียด ที่เข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น ในอนาคต ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเผชิญกับปัญหา อุปสรรค วิกฤต ความเครียด ที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็จะสามารถรับมือจัดการ และดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น



ภาพที่ 8 แสดงกระบวนการการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ในงานวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียด ขั้นตอนและกระบวนการมากกว่าการให้ความรู้แบบบรรยายหรือการถ่ายทอดองค์ความรู้เชิงให้ข้อมูล (Information) หากแต่มุ่งหวังให้เกิดกระบวนการที่สามารถ กระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจ โน้มน้าวใจ ให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญและความจำเป็นเครื่องมือหรือแนวคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วม ออกไปฝึกฝน ปฏิบัติจริง หรือ ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อรับมือและจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามามีผลกระทบต่อชีวิตและความรู้สึกของปัจเจกชนตลอดเวลา การนำเสนอเรื่องราวในบทที่ 3 ครอบคลุมรายละเอียด ดังนี้

1. การวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมาย
2. การพัฒนาเครื่องมือ-พัฒนา รูปแบบการสื่อสาระฯ
3. การทดสอบรูปแบบการสื่อสาระฯ
4. บทการแสดงฉบับสมบูรณ์
5. แผนงานและกำหนดการ

3.2 การวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมาย

การวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมายเป็นขั้นตอนที่มีสำคัญเป็นอย่างมากในการสร้างหรือพัฒนากระบวนการเรียนรู้หนึ่งๆ เพราะการเข้าใจในธรรมชาติ การวิเคราะห์บริบทในมิติต่างๆ ของกลุ่มเป้าหมาย (ผู้เข้าร่วม) ที่ละเอียดอ่อนมากพอ จะนำไปให้การออกแบบ สร้างสรรค์ และพัฒนารูปแบบการนำเสนอสาระฯ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาของชีวิตมนุษย์ ตรงกับสถานการณ์ที่ห้อมล้อมด้วยเงื่อนไขและปัจจัยต่างๆ อีกทั้งยังช่วยควบคุมเงื่อนไขต่างๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อการจัดการนำเสนอสาระ และเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จของการแสดงได้เป็นอย่างดี

ผลการวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมายและนำมาพิจารณาในการพัฒนารูปแบบการนำเสนอสาระ ได้แสดงไว้ในตารางที่ 4 รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์บริบทกลุ่มเป้าหมายเพื่อแนวทางพัฒนารูปแบบการนำเสนอสาระฯ

ประเด็น	บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	ข้อควรพิจารณานำใช้ในการพัฒนารูปแบบการนำเสนอสาระ
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	มีความหลากหลายในช่วงอายุ ครอบครัว การศึกษา และเศรษฐกิจฐานะ	ภาษาที่ใช้เพื่อการสื่อสาร (บทละคร / บทสนทนา) ต้องง่ายต่อความเข้าใจและการรับรู้ของเด็กและเยาวชน งดใช้คำทับศัพท์ ภาษาอังกฤษให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คำบางคำที่จำเป็นและหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องใช้เวลาในการอธิบาย และตรวจสอบให้มั่นใจว่าผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจ โดยเฉพาะคำว่า รีซิลเลียน (resilience)

ตารางที่ 4 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์บริบทกลุ่มเป้าหมายเพื่อแนวทางการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ

ประเด็น	บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	ข้อควรพิจารณานำใช้ในการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ
สภาพจิตใจและจุดอ่อนไหวที่แตกต่างกัน	<ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของการกระทำผิดที่ความแตกต่างกันออกไป หลากหลายคดี (คละคดี) - ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึก ฯ กลุ่มเยาวชนที่แรก รับ-อยู่มานานและใกล้ปล่อยตัว มีพื้นฐานของความอ่อนไหว ปรับตัว อ่อนแอ เข้มแข็งแตกต่างกัน 	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อหาการแสดงสื่อสาระ ต้องไม่หนักหรือ เข้มข้น และอัดแน่นมากเกินไป - คั่นทาระยะเวลาที่เหมาะสมกับการเปิดรับ และจำนวนครั้งที่พอเหมาะ พอเพียงกับเนื้อหา - เนื้อหาและวิธีการต้องไม่กดดัน ไม่สร้างแรงกระทบมากจนเกินไป - เนื้อหาต้องได้รับการกลั่นกรองตรวจสอบ และให้การยอมรับจากนักจิตวิทยาของศูนย์ฝึกฯ เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่กระทบกระเทือนต่อจิตใจของผู้เข้าร่วม และไม่เกิดความเสี่ยงในการใช้ชีวิตประจำวันภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปกติ
ความเท่าเทียมของการพิจารณาการเข้าร่วมโครงการ	<ul style="list-style-type: none"> - การจัดกิจกรรมจากหน่วยงานและบุคคลภายนอก ศูนย์ฝึกและอบรมฯ จะเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนสามารถตัดสินใจ และเลือกเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างอิสระ โดยไม่มีเงื่อนไขของประวัติคดีความหรือช่วงเวลาในการอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรม ฯ 	<ul style="list-style-type: none"> - การกำหนดที่วางแผนเอาไว้คือ จะคัดเลือกเฉพาะ ผู้กระทำผิดประเภทคดีที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและอยู่ในช่วงเตรียมความพร้อม 6 เดือนสุดท้ายก่อนปล่อยตัว ควรต้องเปลี่ยนเป็น ความสมัครใจ ภายใต้จำนวนที่กำหนดไว้ ให้เป็นไปตามความเห็นชอบ เห็นเหมาะสมของศูนย์ฝึกและอบรมฯ

ตารางที่ 4 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์บริบทกลุ่มเป้าหมายเพื่อแนวทางพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ

ประเด็น	บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	ข้อควรพิจารณานำใช้ในการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ
<p>การทำความเข้าใจและสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล</p>	<p>- การคุ้มครองรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมฯ เป็นแนวทางเชิงจริยธรรมที่เข้มข้น</p>	<p>- ประวัติ และข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างสามารถศึกษาได้จากแฟ้มประวัติ ซึ่งได้รับการอนุญาตจากกรมฯ แต่อาจเป็นการละเมิดสิทธิของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยควรเลือกสร้างสัมพันธ์และวิเคราะห์สถานการณ์ แบบ Face to face หรือสนทนากลุ่ม ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรู้ ชื่อนามสกุล การศึกษา ฐานะ ประวัติ ด้วยข้อมูลเหล่านี้ไม่มีความจำเป็น และไม่มีผลต่อการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว</p>
<p>การขับเคลื่อนกิจกรรมที่ยังอยู่ในช่วงเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของ COVID-19</p>	<p>- แผนงานการจัดโปรแกรมการแสดงสื่อสาระยังคงอยู่ในช่วงการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของ COVID-19 หน่วยงานในสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้กำหนดแนวทางและมาตรการจัดการความเสี่ยงตามแนวทางปฏิบัติของกระทรวงสาธารณสุขที่เคร่งครัด ตามนโยบายของ ศบค.</p>	<p>- เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ศูนย์ฝึกและอบรมฯ และวัยรุ่นผู้เข้าร่วม ผลการตรวจ ATK ของผู้วิจัยและคณะทำงาน จะถูกส่งให้กับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมฯ ช่วงเวลา 8.30 น ก่อนที่จะเข้าไปภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ตลอดการจัดกิจกรรม</p> <p>- การจัดและออกแบบกระบวนการเรียนรู้ จำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดที่นั่งของผู้เข้าร่วม ระยะห่างของวิทยากรกับผู้เข้าร่วม การทำความสะอาด ไมโครโฟน และงดใช้ไมโครโฟน ในช่วงเวลา แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>

ตารางที่ 4 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์บริบทกลุ่มเป้าหมายเพื่อแนวทางการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ

ประเด็น	บริบททางสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	ข้อควรพิจารณานำใช้ในการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ
การคุ้มครองด้านความปลอดภัยระหว่างดำเนินการแสดง	- ภายใต้กฎ กติกา และข้อกำหนดด้านความปลอดภัยของศูนย์ฝึกและอบรมฯ ไม่อนุญาตให้นำอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และวัตถุแหลมคมทุกประเภทเข้าไปใช้ในบริเวณศูนย์ฝึกและอบรมฯ โดยเด็ดขาด ในกรณีที่มีความจำเป็นสามารถร้องขอเฉพาะสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ เท่านั้น	<ul style="list-style-type: none"> - อุปกรณ์การแสดงสื่อสาระครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถนำเข้าไปได้เพียงกระดาษและเอกสารเท่านั้น ดังนั้นการออกแบบจำเป็นต้องเน้นตอบโต้ทางวาจาและบทสนทนา เป็นหลัก - ไม่เน้นการสะท้อนความรู้สึกผ่านการเขียน เนื่องจากปากกาหรือดินสอ ถูกจัดเป็นวัตถุที่มีความแหลมคม และไม่อนุญาตให้ใช้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดง - การแสดงมีความจำเป็นต้องเน้นที่ตัวนักแสดงเป็นหลัก เครื่องมือ อุปกรณ์พิเศษต่างๆ เครื่องฉาย และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ไม่สามารถนำติดตัวเข้าไปภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ได้
ระบบนิเวศน์ที่สนับสนุนและเอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้	พื้นที่ที่ศูนย์ฝึกและอบรมฯ อนุมัติให้ใช้เป็นพื้นที่จัดแสดง มีลักษณะเป็นหอประชุมแบบเปิด ที่แตกต่างไปจากธรรมชาติของโรงละคร	<ul style="list-style-type: none"> - หอประชุมที่ไม่มีผนัง ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองออกไปเห็นผู้คนและกิจกรรมภายนอกในทางกลับกัน ผู้คนภายนอกก็สามารถมองเข้ามาภายในหอประชุมได้ทำให้ผู้เข้าร่วมขาดสมาธิและไม่อยู่กับ นักแสดงตลอดเวลา เป็นระยะ ๆ - จัดสภาพแวดล้อมและอุณหภูมิสภาพอากาศให้เหมาะสม ไม่ร้อนจนกลายเป็นอุปสรรคในการแสดงสื่อสาระและ Transformative learning

3.3 การสร้างสรรค์และพัฒนา รูปแบบการแสดงสื่อสาระในฐานะเครื่องมือเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ในกระบวนการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการนำเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี องค์ความรู้ ต่างๆ ที่ได้รับจากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด มาจัดแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เนื้อหาส่วนที่ 1. แนวคิด ทฤษฎี และองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องในการนำเสนอข้อมูลในภาคบรรยาย 2. แนวคิด ทฤษฎี องค์ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและกลยุทธ์ต่างๆ ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.3.1 การพัฒนารูปแบบและออกแบบด้านข้อมูล

เนื่องด้วยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว มีลักษณะเป็นนามธรรม คือ เป็นสิ่งที่ไม่มีรูป ไม่สามารถสัมผัส จับต้อง รับรู้ได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จะรับรู้ได้ทางใจ เป็นคุณลักษณะหรือทักษะที่มนุษย์มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติตั้งแต่แรกเกิด ที่เกิดจากการสังสมประสบการณ์การดำเนินชีวิต และรับมือจัดการกับสิ่งต่างๆ ของชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งเกิดจากการทำงานที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันของระบบร่างกาย ระบบสมอง และระบบประสาท หรืออาจเรียกว่าปัจจัยภายใน เพื่อจัดการกับสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้นจากปัจจัยภายนอกที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน ซึ่งการบรรยายยังคงมีความสำคัญเพื่อนำเสนอให้เห็นถึงกลไกการทำงานในภาพรวมของระบบร่างกาย ระบบสมอง และระบบประสาท เนื้อหาในส่วนนี้ได้ถูกนำมาพัฒนาเป็นเนื้อหา 9 ส่วน ดังรายละเอียดใน ตารางที่ 5

ตารางที่ 5 โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ส่วนที่	เนื้อหา
1	<p>เครื่องแปลความหมาย และเสียงในหัว <u>เนื้อหาและใจความสำคัญ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เราเกิดมาพร้อม เครื่องแปลความหมาย 2. เมื่อเรารู้จัก ภาษา เครื่องแปลความหมายก็เริ่ม สั่งการ และขับเคลื่อนชีวิตเรา 3. จับให้ได้ว่า มันพูดอะไร ? 4. มันพูดมาจาก พื้นที่ปลอดภัย แต่ ไม่สร้างผลลัพธ์ ไม่สร้างการเปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 5 (ต่อ) โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ส่วนที่	เนื้อหา
2	<p>พลังแห่งการฟื้นตัว (Happiness is Thailand, 2565e) <u>เนื้อหาและใจความสำคัญ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พลังแห่งการฟื้นตัว เป็นคุณลักษณะที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ตามธรรมชาติ เพียงแต่มีในระดับไม่เท่ากัน มาก-น้อย แล้วแต่ละบุคคล 2. พลังแห่งการฟื้นตัว สร้างให้เพิ่มขึ้นได้ เสริมสร้างให้เข้มแข็งขึ้นได้ เมื่อทำซ้ำๆ ฝึกฝนต่อเนื่อง จนเกิดเป็นทักษะ 3. พลังแห่งการฟื้นตัว เหมือนกับกล้ามเนื้อ ของคนเรา ทุกคนมีกล้ามเนื้อโดยธรรมชาติ เพียงแต่ว่าแต่ละคนมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงไม่เท่ากัน คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากกว่า หุ่นดีกว่า มีกล้ามเนื้อ สวยงามกว่า เมื่อฝึกฝนบ่อยๆ เหมือนออกกำลังกายบ่อยๆ พลังแห่งการฟื้นตัวของเรา เราก็จะแข็งแรงขึ้น มีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้เรา รับมือจัดการกับชีวิตได้ดีขึ้น คุณภาพชีวิต สุขภาพจิต เราก็คงดีขึ้น สุดท้ายเราก็จะกลายเป็นคนที่ทำอะไรก็สำเร็จ ไม่ยอมแพ้อุปสรรค 4. พลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเป็นพลังงานเหมือนพลังไฟฟ้าของแบตเตอรี่ โทรศัพท์มือถือ เมื่อเราใช้โทรศัพท์ทั้งวัน พลังงานของเราก็จะลดลงเรื่อย ๆ จนดับลงในที่สุด ธรรมชาติของการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เราไม่ได้พบเจอแต่เรื่องราว เหตุการณ์ หรือผู้คนที่ทำให้เรามีความสุข สนุก สบายใจอย่างเดียว แต่เราจะต้องพบเจอกับอุปสรรค ปัญหา ความกังวล ความเครียด มากน้อยแตกต่างกันไป ถ้าเราไม่ชาร์จแบตเตอรี่เลย เราก็คงหมดแรงในที่สุด แต่ถ้าเราฝึกทักษะ พลังแห่งการฟื้นตัว ก็เปรียบเสมือนเราชาร์จพลังงานให้แบตเตอรี่ เราก็จะกลับมามีพลังในการใช้ชีวิตอีกครั้ง ที่สำคัญมากไปกว่านั้นคือ แบตเตอรี่ที่ชาร์จพลังงานเต็มแล้ว จะมีขนาดใหญ่ขึ้นอีกด้วย

ตารางที่ 5 (ต่อ) โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ส่วนที่	เนื้อหา
3	<p>เมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับความเครียด และภาวะคุกคาม <u>เนื้อหาและใจความสำคัญ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความเครียด แท้จริงแล้วเป็นสิ่งปกติของการใช้ชีวิต ไม่มีมนุษย์คนใดในโลกนี้ไม่เคยเผชิญหน้ากับความเครียด สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ เราต้องทำอะไร อย่างไร เราจะได้ไม่ต้องเจอ ไม่ต้องเผชิญหน้ากับเกิดความเครียด แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ เมื่อเราเกิดความเครียด หรือเมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับความเครียดแล้ว เรามีวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร เพื่อที่จะทำให้จิตใจเรากลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด มากกว่า 2. เมื่อเผชิญหน้ากับความเครียด เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา มนุษย์เรามีร่างกาย ในร่างกาย มีระบบสมอง มีระบบประสาท ระบบอะไรต่อมอะไรเต็มไปหมด และทุกระบบทั้งหมดนั้น ทำงานเชื่อมโยง สอดคล้องกัน ส่งผลต่อกัน อย่างเป็นระบบ ร่างกายของพวกเราทุกคน มีอยู่ 2 ระบบ ใหญ่ๆ คือระบบตึงเครียด และ ระบบผ่อนคลาย <p>ระบบตึงเครียด จะทำงานและมีปฏิกิริยาทันที เมื่อเราถูกคุกคามจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อเรารู้สึกไม่ปลอดภัย</p> <p>ระบบผ่อนคลาย จะทำงานเมื่อเราถูกกระตุ้นด้วยความสนุก สบาย ความรู้สึกปลอดภัย</p> <p>ทั้ง 2 ระบบ ทำงานสอดคล้องกัน หากมีระบบหนึ่งทำงาน อีกระบบหนึ่งจะปิดตัวทันที</p> 3. คล้ายกับการเหยียบคันเร่งรถยนต์ หากเราเหยียบคันเร่งมากๆ เครื่องก็ร้อนมากขึ้น จนน็อคและดับในที่สุด 4. จุดสำคัญที่สุดนั้นก็คือ เมื่อระบบตึงเครียดทำงาน เราจะทำอย่างไรให้เรา กลับมาอยู่ที่ระบบผ่อนคลาย ให้เร็วที่สุด 5. มีวิธีที่จะรู้ว่า ตอนนี้เรามีทักษะที่จะจัดการตัวเองให้คืนกลับสู่ระบบผ่อนคลาย ได้ดีขนาดไหนเมื่อระบบตึงเครียดทำงาน ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต (Happiness is Thailand, 2565b)

ตารางที่ 5 (ต่อ) โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ส่วนที่	เนื้อหา
4	<p>พลังแห่งการฟื้นตัวปรากฏตัวเป็นภาษาพูด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พลังแห่งการฟื้นตัว เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีรูป คือรับรู้ไม่ได้ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย แต่จะรับรู้ได้ทางใจ เช่นเดียวกับ ความสุข ความทุกข์ ความเครียด หรืออาจกล่าวได้ว่าพลังแห่งการฟื้นตัวเป็น “ความเข้มแข็งของจิตใจ” 2. พลังแห่งการฟื้นตัว ปรากฏตัว ที่ “จิตใจ” เป็น “ความรู้สึก นึกคิด” 3. พลังแห่งการฟื้นตัว ปรากฏตัวเป็น “ภาษาพูด” ที่เราพูดกับตัวเอง มีบางคน เรียกว่า “เสียงในหัว” 4. “ภาษาพูด” หรือ “เสียงในหัว” นั้นเป็นผลจากการทำงานของระบบประสาท ที่เชื่อมโยงกับการทำงานของสมอง 5. พลังแห่งการฟื้นตัว จะปรากฏตัวในเป็น “ภาษา” เป็น “คำสั่งจากสมอง” เมื่อเราเผชิญหน้ากับ ภาวะคุกคาม ปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ วิตกกังวล วิกฤต ให้ลองสังเกตตัวเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับ ภาวะคุกคาม ปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ วิตกกังวล วิกฤต จะมีเสียงเป็นภาษาพูด ดังอยู่ในหัว เราว่าอะไร อย่างไร
5	<p>สมองสั่งการ เป็น “ภาษา” ให้เรา สู้ (Fight) หนี (Flight) แกล้งตาย (Freeze)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับความเครียด ภาวะคุกคาม ปัญหา อุปสรรค ความทุกข์ วิตกกังวล วิกฤต สมองส่วนต่าง ๆ (3 ส่วน หน้า-กลาง-หลัง จะทำงานเชื่อมโยงสอดประสานกัน หากส่วนหนึ่งส่วนใดทำงาน อีก 2 ส่วนจะปิดตัวลง) สมองจะประมวลผลเหตุการณ์ในความทรงจำ ที่เป็นประสบการณ์ครั้งอดีตและแปลผลออกมาเป็น “คำสั่งการ” ในลักษณะของ “ภาษา” ในลักษณะของ “คำสั่ง สมองจะสั่งการให้เรา “จัดการ” ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือสั่งให้เรา สู้ (Fight) สั่งให้เรา หนี (Flight) หรือสั่งให้เรา แกล้งตาย (Freeze) - สมองสั่งการเป็นคำสั่งที่กำหนดพฤติกรรมของเราแบบนี้ เข้าแล้วเข้าเล่า จนเราคุ่นเคย กับการทำตามคำสั่งของสมอง จนกลายเป็น “ระบบอัตโนมัติ” ที่บางครั้งเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่า ทำไมเราถึง จัดการด้วยวิธีการนั้น เพราะความคุ้นเคย และเป็นอัตโนมัติ หรืออาจจะเรียกว่า “การเป็นที่ยึดตัว”

ตารางที่ 5 (ต่อ) โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ส่วนที่	เนื้อหา
	<p>ถ้าเราเป็นคนที่มี ริชิลเลียน หรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวสูง เราก็จะสามารถฟื้นคืนหรือกลับสู่ระบบผ่อนคลายได้เร็ว ในทางกลับกัน ถ้าเราเป็นคนที่มี ริชิลเลียนต่ำ ร่างกายของเราก็จะอยู่ในระบบ ตึงเครียดนาน ยิ่งอยู่ในระบบตึงเครียดเท่าไร ร่างการเราก็จะอยู่ถูกแรง ยิ่งร้อนมากเท่านั้น ผลที่ตามมาคือ สภาพร่างกายเราจะแย่งลง หรืออาจรุนแรงจนถึงขั้น ฆ่าตัวตาย เพื่อหาทางออก</p>
6	<p>การเป็นที่ตายตัว – อัตลักษณ์ - Identity : จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว</p> <p>“การเป็นที่ตายตัว” เกิดจากประสบการณ์ วิธีรับมือจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ในแต่ละวัน ตั้งแต่อดีตสะสมมาเป็นระยะเวลายาวนาน ตั้งแต่เกิดมา มนุษย์เราจะมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย และจิตใจ</p> <p>พัฒนาการทางร่างกาย เป็นลักษณะการเจริญเติบโตทางกายภาพ ตัวสูงขึ้น กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น หัวใจทำงานดีขึ้น เป็นต้น สมอ่งก็เช่นเดียวกัน เป็นพัฒนาการทางกายภาพที่เจริญเติบโต พัฒนาขึ้นตามวัย</p> <p>ในทางคู่ขนานกันไป (parallel) ขณะที่พัฒนาการทางกายภาพพัฒนาไปนั้น พัฒนาการทางจิตใจ ก็พัฒนาไปด้วยพร้อมๆ กัน</p> <p>อีริกสัน นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้พัฒนาทฤษฎีจิตสังคม (Theory of Psychosocial Development) และวิกฤตด้านตัวตน (Identity Crisis) โดยศึกษาพัฒนาการในแต่ละช่วงชีวิต ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 8 ระยะ ซึ่งในแต่ละระยะ ของแต่ละบุคคลจะได้พบกับวิกฤตทางจิตสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อ ในทางบวกหรือลบ ต่อการพัฒนาบุคลิกภาพภาพ วิกฤตเหล่านั้นเกิดจากธรรมชาติของจิตสังคมซึ่งประกอบด้วยความต้องการทางจิตของแต่ละคน ซึ่งขัดแย้งกับความต้องการทางสังคม และจากทฤษฎีความสำเร็จในแต่ละระยะส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและการมีลักษณะที่พึงมี (virtue) คือลักษณะที่เป็นจุดแข็งที่ อีโก้ (Ego) สามารถแก้วิกฤตต่าง ๆ หากไม่สำเร็จจะลดความสามารถในการไปขั้นต่อไปและจะเกิดบุคลิกภาพหรือตัวตนที่ไม่ดี ซึ่งสามารถแก้ไขได้ในภายหลัง แนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องกับการทำงานของสมองที่สร้างคำสั่งการ สู้ หนี แกล้งตาย</p> <p>อีริกสันกล่าวว่า ช่วงวัยรุ่น จะเป็นช่วงของการ ค้นพบอัตลักษณ์ (identity) ลักษณะนิสัย ความคิด บุคลิกภาพ จะเกิดขึ้นชัดเจนในช่วงวัยรุ่นนี้ และจะคงเป็นการเป็นที่ตายตัวอย่าง จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว แบบนี้ต่อไปจนเสียชีวิต</p>

ตารางที่ 5 (ต่อ) โครงสร้างเนื้อหาทางวิชาการกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

	<p>ด้วยภาษาเช่นเดียวกัน คือภาษาเพื่อการควบคุมตนเอง ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก ภาษาเพื่อการ ตั้งรับ ปรับ พลิก ที่เราจะแทรกแซงการทำงาน และคำสั่งการของสมอง มีรูปแบบเป็น “ประโยคคำถาม” เราจะป้อนประโยคคำถามแทรกเข้าไปว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ตั้งคำถาม: สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร ? เกิดอะไรขึ้น ? 2) รับรู้ความรู้สึกของตน: เราารู้สึกอย่างไร (กับเรื่องนี้ สิ่งนี้) 3) ปรับอารมณ์: ปรับมุมมองที่มีต่อเรื่องนั้น สิ่งนั้น เราอยากให้สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เป็นแบบไหน เป็นไปได้หรือไม่ 4) พลิกสถานการณ์: เราจะพลิกสถานการณ์นี้ได้อย่างไร ? เราต้องทำอะไรอย่างไร ? <p>ประโยคคำถาม เพื่อ ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก นี้ จะพาเราออกจากระบบอัตโนมัติ หรือการเป็นที่ยึดตัว และค่อยๆ นำเรากลับสู่ระบบอ่อนคลายหรือที่เราคุ้นเคยกัน คือคำว่า “มีสติ” นั่นเอง ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ของเราจะเข้มแข็งขึ้น เพิ่มขึ้น เมื่อเราฝึกแทรกแซงคำสั่งการของสมองเป็นประจำ จนชำนาญ</p>
9	<p>ประเมินตนเอง เพื่อพัฒนาริชีเลียน</p> <p>เมื่อเกิดความเข้าใจ และเห็นภาพรวมของริชีเลียน หรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวแล้ว การประเมินตนเองเบื้องต้นเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะทำให้เราได้ข้อมูลว่าเรามีความแข็งแกร่งด้านไหน ต้องเพิ่มเติม พัฒนาด้านไหนของการใช้ชีวิต</p> <p>แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS-48, 13-18 years) ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ เพื่อประเมินตนเองว่าข้อคำถามนั้น เป็นจริงแน่นอน จริงบ้าง หรือไม่จริง ประเมินทักษะเฉพาะด้านได้ 4 ด้าน ดังนี้ ด้านที่ 1) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (คำถามข้อที่ 1-12), ด้านที่ 2) ความสามารถทางสังคม (คำถามข้อที่ 13-24), ด้านที่ 3 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (คำถามข้อที่ 25-36), ด้านที่ 4 ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต (คำถามข้อที่ 37-48) เกณฑ์การให้คะแนนกำหนดให้ คะแนนในข้อที่ตอบว่า “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 0 “จริงบ้าง” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “จริงแน่นอน” มีคะแนนเท่ากับ 2 ยกเว้นข้อที่ 11,28,35,36,42 และ 47 นั้นให้คะแนนในทางกลับกัน คือ ข้อที่ตอบว่า “ไม่จริง” มีคะแนนเท่ากับ 2 ข้อที่ตอบว่า “จริงบ้าง” มีคะแนนเท่ากับ 1 และ “จริงแน่นอน” มีคะแนนเท่ากับ 0</p>

3.3.2 การพัฒนารูปแบบและออกแบบเชิงเทคนิคและกระบวนการ

ในขั้นตอนนี้ ศาสตร์และองค์ความรู้ทางศิลปะการละคร ศิลปะการแสดง ได้เข้ามา มีบทบาทสำคัญในการแปลงเนื้อหาวิชาการสู่การสร้างการรับรู้ด้วย “เรื่องเล่า” ที่ต้องมีความเรียบง่าย ในการทำความเข้าใจ

3.3.2.1 กำหนดรูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่ง การฟื้นตัว ครั้งนี้ ถูกออกแบบให้เป็นการแสดงเดี่ยว (solo performance) มีนักแสดงหลักเพียงคน เดียว คือตัวผู้วิจัย โดยกำหนดให้มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วม เกิดกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Facilitator)

3.3.2.2 การวางโครงเรื่องและโครงเรื่องขยาย ในการเล่าเรื่องและเขียนบท การแสดง ผู้วิจัยเลือกใช้โครงสร้างแบบละคร 3 องก์ (The three acts structure) ที่ประกอบไปด้วย การตั้งค่า-การสร้างปมขัดแย้ง-ผลที่ได้รับ โดยแปลงเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีที่เรียบเรียงไว้ก่อน หน้านี้ให้เป็นเรื่องเล่าและใช้เป็นบทในการแสดง ซึ่งทั้งหมดจำเป็นต้องออกแบบให้สอดคล้องกับบริบท ทางสังคมและวัฒนธรรมของศูนย์ฝึกและอบรมฯ ที่ได้จากดำเนิการในขั้นตอนการวิเคราะห์บริบท ของกลุ่มเป้าหมาย โครงเรื่องและโครงเรื่องขยายใน 3 องก์ การบูรณาแนวคิดโครงสร้างละคร 3 องก์ กับการเขียนบทการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น รายละเอียด ดังนี้ (1) เนื้อหาองก์ที่ 1: พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience): ในสัปดาห์แรกของการแสดงสื่อสาระกับการ เสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น เริ่มต้นด้วยการปูพื้น (exposition) และเปิดตัว ละครหลัก “ชีวิต” นำผู้ชมเข้าสู่การแสดงสื่อสาระเพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ในส่วนนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาส่วนที่ 1-2 จากโครงสร้างแนวทางการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวที่ได้ ทบทวนไว้ ที่มุ่งเน้นภาพรวมของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ว่าคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร มีทักษะ นี้แล้วจะเป็นผลดีอย่างไรกับการใช้ชีวิตของผู้ชม และเราจะเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวให้ตัว เราเองได้อย่างไร หลังจากผู้ชมรู้จัก และเห็นภาพรวมของทักษะแห่งการฟื้นตัวแล้ว จะเริ่มเข้าสู่ การเตรียมเรื่อง (foreshadowing) ตัวละครจะนำผู้ชมเข้าสู่องค์ประกอบสำคัญ ที่ทำให้ผู้ชมรับรู้การ ทำงานของสมองที่เชื่อมโยงสู่ “จิตใจ” “ความคิด” และ “มุมมอง” เนื้อหาในส่วนนี้เน้นอธิบาย หลักการทำงานของสมอง ด้วยเนื้อหาที่ง่ายต่อความเข้าใจในลักษณะของเรื่องเล่า โดยให้ชื่อ “เครื่อง บันทึกข้อมูล” แทนคำว่า สมอง เป็นจุดเริ่มเรื่อง (point of attack) และในช่วงท้ายขององก์ 1 ตัว ละครได้ตั้งคำถามไว้ให้กับผู้ชมเพื่อเป็นโจทย์หรือการบ้านให้กับผู้ชมต้องค้นหาคำตอบ ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนเข้าสู่องก์ที่สอง (2) เนื้อหาองก์ที่ 2 การปรากฏตัวและการเผชิญหน้ากับชีวิต: สู้ หนี แกล้งตาย การดำเนินเรื่องในองก์ 2 ตัวละคร “ชีวิต” จะเฉลยว่า “เครื่องบันทึกข้อมูล” ที่เกิดมา

พร้อมกับทุกคนนั่นคือ “สมอง” จากนั้นนำพาผู้ชมไปพบกับเหตุการณ์ของการเผชิญหน้า (confrontation) เหตุการณ์กระตุ้น (inciting incident) ผูกปม (rising action) ความยุ่งยาก (complication) (เนื้อหาส่วนที่ 3-4-5 จากโครงสร้างแนวทางการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว) จนตัวละครจะเกิดการค้นพบ (discovery) จุดสูงสุด (climax) และจุดวิกฤติ (crisis) ด้วยเป้าหมายสำคัญ ที่เป็นวัตถุประสงค์หลักขององก์ 2 นี้ คือตัวละคร “ชีวิต” จะต้องนำ หรือทำให้ผู้ชมเกิด “ความตระหนักรู้” อันเป็นหัวใจสำคัญของการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว (3) เนื้อหาองก์ที่ 3: การปรากฏตัวของพลังแห่งการฟื้นตัว : ตั้งรับ ปรับ พลิก ในองก์ที่สามนี้ ตัวละคร “ชีวิต” มุ่งหวังนำผู้ชมกลับมาสู่สถานการณ์ปัจจุบัน และชี้ให้เห็นว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในภาพความทรงจำนั้น คืออดีต ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกเหตุการณ์จบสิ้นลงไปแล้ว ทุกเหตุการณ์ ทุกความคิด ทุกการตัดสินใจของเรา มาจาก “คำสั่งการของสมอง” อดีตที่ผ่านมาเราแยกแยะไม่ทันว่า อะไรคือคำสั่งการของสมอง ให้เราสู้ หนี แกล้งตาย ขณะนี้ทุกอย่างเริ่มต้นขึ้นใหม่แล้ว แท้ที่จริงแล้วชีวิตเราก็คือวินาทีต่อวินาที ที่เป็นปัจจุบันขณะ เราต้องเริ่มแยกแยะคำสั่งการขอสมองด้วย ตั้งรับ ปรับสถานการณ์ และพลิกสถานะการณ์ (เนื้อหาส่วนที่ 6-7-8 จากโครงสร้างแนวทางการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว)

3.3.2.3 การบูรณาการแนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์สู่บทการแสดงสื่อสาระฯในขั้นตอนนี้ บทสนทนาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างให้เกิดกระบวนการสืบค้น และย้อนกลับไปพิจารณาเหตุการณ์และประสบการณ์ในอดีต ผ่านภาพในความทรงจำของแต่ละบุคคล



ภาพที่ 9 การจัดลำดับเนื้อหาตามแนวคิดละครโศกนาฏกรรมกับโครงสร้างละคร 3 องก์

โดยภาพแต่ละภาพที่ปรากฏ จะเป็นเรื่องที่แสดงถึงความทุกข์ทรมานของมนุษย์และจบลงด้วยความหายนะ ผู้ชมจะเห็นความยิ่งใหญ่ (tragic greatness) เหนือคนทั่วไปของตนเอง แต่ในขณะที่เดียวกันจะต้องเกิดความบกพร่องหรือผิดพลาด (tragic flaw) ที่เป็นสาเหตุของ

ความหายนะที่ได้รับ ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่แสดงถึงความทรามของมนุษย์ มีผลทำให้เกิดความรู้สึกสงสาร (pity) และความกลัว (fear) จะนำผู้ชมไปสู่ความเข้าใจในชีวิต (enlightenment) ให้ความรู้สึกอันสูงส่งหรือความรู้สึกผ่องแผ้วในจิตใจ (exaltation) จะเกิดเป็น “ความตระหนักรู้” ได้ในที่สุด การจัดแบ่งลำดับเนื้อหาตามแนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การแสดงสื่อสาระภายใต้แนวคิดละครแบบ 3 องก์ ได้แสดงไว้ในแผนภาพที่ 6

3.3.2.4 การบูรณาการทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการจิตสังคม 8 ชั้น และวิกฤตด้านตัวตนของอีริคสันสู่บทการแสดงสื่อสาระฯ ตามทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคมของอีริคสัน ช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น สามารถพิจารณาได้ 5 ช่วงวัย ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผ่านภาพความทรงจำ 7 ภาพ ผ่านการกระตุ้นของชายนิรนามตัวแทน “ชีวิต” และให้ผู้ฟังย้อนนึกภาพด้วยตัวเอง จากนั้นเปลี่ยนบทสนทนาให้สอดคล้องกับความเป็นโศกนาฏกรรม และบทการแสดงมากยิ่งขึ้น ภาพความทรงจำทั้ง 7 ภาพประกอบด้วย

ภาพที่ 1 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต ที่คุณจำได้ว่า...คุณมีความสุขที่สุด: ภาพนี้เป็นภาพความทรงจำ อันสวยงาม ภาพแห่งความสุข ความสนุก ภาพแห่งอิสระ ของแต่ละคน ในช่วงวัยเด็ก ช่วงแรกเกิดจนถึง 1-3 ปี เราจะมีความรู้สึกไว้นิ่งเชื่อใจ และความไม่ไว้วางใจ (Basic Trust VS. Mistrust, Infancy) พัฒนาการแรกนี้จะเกิดขึ้นในช่วง มนุษย์ (เด็กเล็ก) จะตั้งคำถามกับตัวเองด้วยสัญชาตญาณตามธรรมชาติ เสมอว่า “เขาสามารถเชื่อใจใครได้ไหม” ในภาพนี้ผู้ชมจะเห็นความสุข ความยิ่งใหญ่ (tragic greatness) ของตนเอง อย่างไม่มีอะไรมาเปรียบเทียบ และเป็นช่วงวัยที่ยังไม่มี “ภาษา” และ “การให้ความหมาย” ในภาพแรกนี้ ตัวละครจะเน้นให้ผู้ชมสำรวจ สืบค้นลงไปในชีวิต ที่พบเจอแต่เหตุการณ์แห่งความสุข สนุกสนาน

ภาพที่ 2 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต ที่คุณจำได้ว่า...ที่คุณรู้สึกว่าชีวิตเริ่มไม่เหมือนเดิมแล้ว วันนี้ ไม่เหมือนวันนั้น วันนี้ไม่เหมือนเมื่อวาน: ความเป็นตัวของตัวเอง และความละอาย ความสงสัย (Autonomy VS Shame Doubt) พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุระหว่าง 3-5 ปี มนุษย์จะสำรวจ ศึกษา ทำความรู้จักกับอวัยวะ และร่างกายตัวเอง เริ่มเรียนรู้ และค้นพบว่าร่างกายของตัวเองนั้นทำอะไรได้บ้าง มนุษย์จะมีคำถามกับตัวเองว่า “มันโอเคไหมนะที่จะเป็นตัวฉัน” ในช่วงวัยนี้ มนุษย์จะเริ่มเรียนรู้ภาษา เริ่มให้ความหมาย อธิบาย และตีความสิ่งต่างๆ และจะมีเหตุการณ์หนึ่งที่เป็นภาพความทรงจำ คือ เหตุการณ์ที่เขาเกิดความละอาย และด้อยค่าตัวเอง

ภาพที่ 3 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต ที่คุณถามตัวเองว่า เกิดอะไรขึ้น...ก็ฉันไม่ดีพอหรอก: ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt Trust VS Mistrust) พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 5-7 ปี ช่วงวัยอนุบาล เป็นช่วงก่อนวัยเรียน มนุษย์จะมีความคิดริเริ่ม ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ และเรียนรู้สิ่งพื้นฐาน เช่น รู้ว่ารูปทรงของวัตถุ และเริ่มเรียนรู้ว่าวัตถุรูปทรงกลมนั้นสามารถกลิ้งได้ จะมีเหตุการณ์หนึ่งที่เป็นภาพความทรงจำ คือ เขาจะตั้งคำถามว่า

“มันโอเคไหมที่ฉันจะทำแบบนี้ แล้วทำไมเขาไม่รักฉัน แล้วทำไมเขาไม่เห็นด้วยกับฉัน” เป็นความรู้สึกผิด ต่ออะไรบางอย่าง

ภาพที่ 4 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต...ที่คุณพบกับตัวเองว่า ฉันด้อยความ เขาเขาดีกว่าฉัน: ความขยันหมั่นเพียรและความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS Inferiority) พัฒนาการช่วงนี้จะเกิดขึ้นในช่วงวัยเรียน อายุระหว่าง 5-13 ปี ในขั้นนี้เด็กจะเริ่มเรียนรู้เรื่องต่างๆ ที่เขาสนใจ และเริ่มพบว่าตัวเองมีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ รอบข้าง เขาจะอยากให้คนอื่นเห็นว่าเขานั้นสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เด็กจะตั้งคำถามว่า“เขาสามารถอยู่รอดในโลกนี้ได้อย่างไร” “เราต้องเป็นคนแบบไหนถึงจะดี”

ภาพที่ 5 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต...ที่คุณพบกับตัวเองว่า...ฉันมันยิ่งใหญ่ ฉันไม่สนใจหรอก ฉันจะทำแบบนี้ : ความเป็นอัตลักษณ์และความสับสนในบทบาท (Identity VS Role Confusion) พัฒนาการขั้นนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอายุระหว่าง 14-19 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น (Adolescence) จะเรียนรู้ว่าแต่ละคนมีบทบาทในสังคมแตกต่างกัน เขาจะเรียนรู้ว่าเขาเป็นทั้งเพื่อนนักเรียน เป็นเด็ก และพลเมือง วัยรุ่นหลายคนจะพบวิกฤติในการค้นหาตัวตนของตัวเอง วัยรุ่นจะพยายามเป็นใครสักคน และเริ่มสร้างตัวตนของตนเอง แต่จะยังไม่ใช่ตัวตนอัตลักษณ์ของเขาอย่างแท้จริง ความอหังการจะเกิดขึ้นในช่วงนี้ พวกเขาจะเริ่มมีความศีกะตนเอง ประมาณในการใช้ชีวิต เพราะพยายามที่จะเป็นใครสักคน ที่ได้รับการยอมรับ

ภาพที่ 6 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต...ที่คุณบอกกับตัวเองว่า ฉันพลาด : จะเป็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดหลังจากภาพความทรงจำที่ 5 ไม่นานมาก ความอหังการ ความประมาณ จะพาเขาไปพบกับเหตุการณ์โคลแม็กซ์ ที่เป็นหายนะ ซึ่งอาจจะไม่ใช่เหตุการณ์ รุนแรง หรือคอขาดบาดตายก็ได้ แต่เหตุการณ์ครั้งนี้จะมีผลต่อความรู้สึกอย่างหนัก เช่น โดดเรียนแล้วโดนจับได้ ลอกข้อสอบเพื่อนแล้วโดนจับได้

ภาพที่ 7 ภาพเหตุการณ์ไหนในอดีต...ที่คุณบอกกับตัวเองว่าฉันกลัว ฉัน สงสารตัวเองที่ต้องเจอแบบนี้: ภาพความทรงจำนี้ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อ ริชิลเลียนหรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว กล่าวคือ ภายหลังจากภาพความทรงจำที่ 6 หายนะ เกิดขึ้นตามธรรมชาติของ “การเป็น” มนุษย์ สมองจะประมวลผลเหตุการณ์จาก อดีตทั้งหมดเพื่อสร้างทางรอดใหม่ ในช่วงนี้เราจะเกิดความรู้สึกมีดบาดด้านหันหน้าไปหาใครก็พึ่งพาใครไม่ได้ สุดท้าย สมองจะสั่งการตามสัญชาตญาณเพื่อความอยู่รอด “ความตระหนักรู้” จะเกิดขึ้นในช่วงนี้ และเราจะพบว่า เราต้องฟื้นคืนตัวเราเองอย่างไร

3.3.2.5 ตัวละคร วิจัยได้ออกแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้าง ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ผ่านตัวละครชายนิรนาม (anonymous) ในนามว่า “ชีวิต” โดยชายนิรนามผู้นี้ จะเป็นผู้เชื่อมโยงและนำพาผู้เข้าร่วม เข้าสู่โลกของการปะทะภายใน-ภายนอก ตามเนื้อหาและ

องค์ต่างๆ ตลอด 4 ครั้งของกระบวนการตามที่กำหนดไว้ ด้วยเทคนิคการแสดงและบทสนทนาที่มุ่งเน้นการดึงความทรงจำจากประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ของผู้เข้าร่วมแต่ละคน (sense memory and emotional recall) ชายนิรนามที่ชื่อชีวิต จะนำบทสนทนาสู่การสืบค้น-สะท้อน-ย้อนคิด ที่จะนำผู้เข้าร่วมกลับสู่จินตนาการภาพเหตุการณ์ อารมณ์ความรู้สึกในอดีต บทสนทนาของตัวละครนี้จะนำผู้ชมย้อนกลับไปประสบการณ์ชีวิตของตัวเองตามลำดับและขั้นตอนที่ถูกออกแบบไว้ ตามลำดับช่วงวัยของทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคม ประหนึ่งได้ย้อนกลับไปสัมผัสกับโศกนาฏกรรมชีวิตของตนเอง



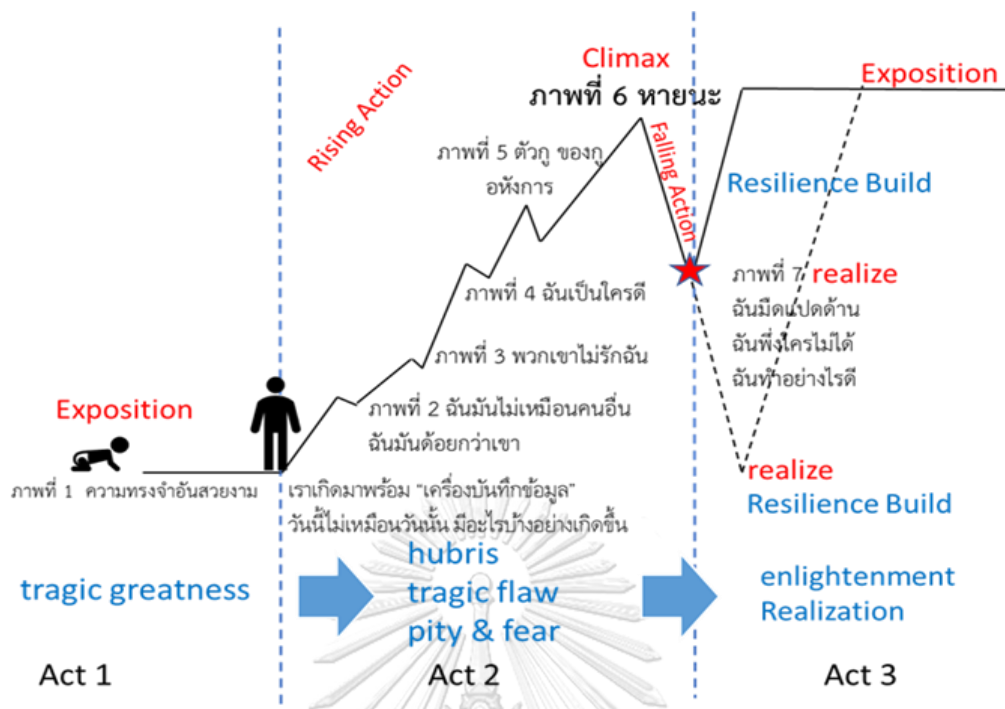
ภาพที่ 10 ลักษณะตัวตนและอัตลักษณ์ของชายนิรนาม “ชีวิต”

ที่มา: (pixabay, 2565)

3.3.2.6 บทสนทนา บทสนทนาของตัวละคร “ชีวิต” จะมีลักษณะเฉพาะ กล่าวคือ พูดไม่มีทางเสียง มีพฤติกรรมที่แปลกและแตกต่างไปจากสิ่งที่ผู้ชมพบเห็นโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน ออกแบบคำพูดที่มีลักษณะแปลกหู ซึ่งถือเป็นเทคนิคและกระบวนการแทรกแซงการสื่อสารและประมวลผลของสมอง ลักษณะของประโยคสนทนาส่วนใหญ่เน้น “ประโยคคำถาม” และ “ประโยคโน้มน้าว” ด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ แสดงถึงพลังและความมั่นคงในการสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อเชื่อมโยงสู่การสืบค้น-สะท้อน-ย้อนคิด ด้วยประสบการณ์ชีวิตตั้งแต่ครั้งอดีตสู่สถานการณ์ปัจจุบันของผู้ชมแต่ละคน ในแต่ละองค์เขาจะปรากฏตัวบนเวที ด้วยคำว่า “สวัสดี ผมคือชีวิต” จากนั้นดำเนินการตามบทและกระบวนการที่ออกแบบไว้ และในทุกองค์ ในช่วงท้ายก่อนหยุดการแสดง เขาจะลาผู้ชมด้วยคำว่า “สวัสดี” โดยไม่ยกมือไหว้ แล้วเดินออกจากบริเวณจัดแสดงทันที

ตัวละคร “ชีวิต” จะแทนตัวเองว่า “ผม” และแทนตัวผู้ชมด้วยคำว่า “คุณ” และ “พวกเรา” ตามวาระและโอกาสขณะทำการแสดง ด้วยต้องการสร้างระยะห่างและเว้นระยะความสัมพันธ์ของ “ชีวิต” กับ ผู้ชม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสนิทสนม ความเห็นอกเห็นใจ หรือชื่นชมระหว่างตัวละครที่ชื่อชีวิตกับผู้ชม จนบดบังศักยภาพในการพิจารณาตนเอง หรือการเรียนรู้ด้วยตัวเองของผู้ชม

ตัวละคร “ชีวิต” จะไม่มีบทสนทนาเชิงตัดสิน “ถูก” “ผิด” “ดี” “เลว” “ใช่” “ไม่ใช่” กับผู้ชม เขาจะอยู่บนฐานความคิดที่ว่า “เขาเป็นแบบที่เขาเป็น” หรือ “มันเป็นอย่างที่เป็น” “เขาเป็นแบบนี้” หรือ “มันเป็นแบบนี้” เพื่อสร้างความยืดหยุ่นของบรรยากาศและละเว้นการตีตราจากการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาของผู้ชม แม้ชายนิรนามที่ชื่อชีวิต จะมีลักษณะลึกลับ มีอำนาจเหนือธรรมชาติ มีความแปลกจากคนปกติสังคมโดยทั่วไป ในทางกลับกันเขายังคงมีความเป็นมิตร จิตใจดี มีความอบอุ่นอ่อนโยน ฉลาด ไม่สร้างความรู้สึกน่ากลัวต่อผู้ชม กระตุ้น ร้องขอ และทำท่ายให้ผู้ชมกล้าตอบโต้ ซักถาม หรือทักท้วงในสิ่งที่เขากำลังนำพาผู้ชมสู่การเดินทางหรือก้าวผ่านในแต่ละองค์ได้



ภาพที่ 11 แสดงแนวคิดบูรณาการข้ามศาสตร์สู่การพัฒนาารูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ

3.3.2.7 การออกแบบพื้นที่การแสดงเพื่อให้การแสดงสื่อสาระเอื้อประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงแนวคิดและพฤติกรรมของผู้ชม ผู้วิจัยได้ออกแบบพื้นที่การแสดงแบบ Theater โดยผู้ชมนั่งเรียงแถว เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสในการเห็นภาพฉายกลางห้องได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถามตอบ อีกทั้งได้รับการสื่อสารทั้งในรูปแบบภาษาและอวัจนะ ภาษาจากตัวละครได้อย่างเท่าเทียมแบบ Face to Face โดยการจัดเก้าอี้ผู้ชมได้คำนึงถึงมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของ Covid-19 ตามมาตรการของรัฐบาลและศูนย์ฝึกและอบรมอย่างเคร่งครัด และเพื่อเป็นการคุ้มครองและให้การช่วยเหลือผู้ชมในกรณีเกิดเหตุกระทบกระเทือนทางอารมณ์หรือจิตใจ การออกแบบให้การช่วยเหลืออย่างทันทั่วทั้งที่ได้กำหนดให้มีนักจิตวิทยาและ/หรือนักวิชาการของศูนย์ฝึกอบรม ที่มีบทบาทหน้าที่ประจำให้การให้การดูแลและให้การช่วยเหลือในมิติต่างๆ กับเด็กและเยาวชนเป็นประจำ นั้งอยู่ด้านหลังในทุกครั้งที่มีการจัดการแสดง ดังแผนภาพที่ 8

Theatre – Class room



ภาพที่ 12 แสดงการออกแบบพื้นที่การแสดงและแผนผังที่นั่งของผู้เข้าร่วม

3.4 การทดสอบการแสดง

เพื่อเป็นการพัฒนาบทการแสดงสื่อสาระให้มีความชัดเจน สั้น กระชับ และก่อให้เกิดแรงบันดาลใจกับกลุ่มวัยรุ่น โดยสร้างสรรค์พื้นที่เชิงบวกและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ชมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ผู้วิจัยได้ออกแบบการทดสอบและซ้อมการแสดงใน 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

3.4.1 การอ่านบทเสมือนแสดง

ภายหลังจากบทการแสดงสื่อสาระฯ ได้รับการพัฒนาโครงสร้างและรูปแบบเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ใช้หลักการอ่านบทเสมือนแสดง ทำความเข้าใจกับข้อความ การลงน้ำหนักเสียง การเว้นระยะวรรคตอนของประโยค การเปล่งเสียง การส่งต่อคำพูด เพื่อให้ผู้ฟังได้รับการปะทะสังสรรค์ทางความคิดและกระทบกับกลไกการทำงานของสมองของผู้เข้าร่วม อีกทั้งการทำความเข้าใจเจตนารมณ์ของแต่ละบทสนทนา เทียบเคียงความรู้สึกของผู้วิจัยเองในแต่ละองค์ ในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมา ผลที่เกิดขึ้นจากการบทเสมือนแสดง ได้นำมาสู่การปรับเปลี่ยนลำดับของหัวข้อ เปลี่ยนรูปประโยคและบทสนทนาเพื่อมีความกระชับและสะท้อนความรู้สึกต่อผู้ฟังให้ชัดเจนและแหลมคมมากขึ้น

3.4.2 การทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ

เพื่อให้มั่นใจได้ว่ากระบวนการการออกแบบและสร้างสรรค์บทรการแสดงสื่อสาระฯ และรูปแบบการแสดงสื่อสาระฯ ภายใต้แนวคิดและหลักการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกระบวนการดังกล่าวเพื่อศึกษาปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับลักษณะของกระบวนการ โดยเข้าทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการกับ กลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ.2565 เวลา 13.00-15.00 เพื่อประเมินขั้นตอนกระบวนการ และผลลัพธ์ (เชิงคุณภาพ) ตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ในการแสดงสื่อสาระฯ โดยหลังการทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ ผู้วิจัยได้มีโอกาสสนทนากลุ่มและรับฟังเสียงสะท้อนจากนักศึกษาจำนวน 7 คน และข้อมูลนำเข้าไปปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงบทรการแสดงได้แสดงไว้ในตารางที่ 6



ภาพที่ 13 การทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการภายใต้หลักการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

ตารางที่ 6 ประเด็นที่ได้รับจากการทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ

ประเด็น	แนวทางการปรับปรุง
(1) เป็นเนื้อหาใหม่แต่ผมเข้าใจนะครับ	- ข้อความนี้สะท้อนว่าประเด็นเนื้อหา ถึงแม้จะเป็นเรื่องใหม่ สำหรับผู้ฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประเด็นสมองและประเด็นทักษะการฟื้นตัวแต่ วัยรุ่นสามารถรับรู้และเข้าใจได้
(2) หนูรู้เรื่อง ตามไปกับอาจารย์ตลอดเลยค่ะ	- ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้แบบ Transformative Learning สามารถเกิดขึ้นจริงได้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้กับเด็กและเยาวชน โดยผู้ชมสามารถรับรู้ เข้าใจ และสร้างจิตนาการตามได้ นึกภาพตาม และเห็นภาพต่างๆ ที่ผู้แสดงมุ่งหวังให้เกิด
(3) ผมว่าผมถึงบางอ้อนะครับ ว่าแบบหรือว่าเราที่เป็นอยู่ตอนนี้ มันเป็นเพราะอดีตที่มันฝังมันลบไม่ออก แบบไม่ลืมอะไรแบบเนี่ยครับ	- ข้อความนี้ช่วยยืนยันและสร้างความมั่นใจให้กับผู้วิจัยว่า เด็กและเยาวชนสามารถทำได้ เข้าใจเรื่องราวของตัวเองได้ และเข้าใจความเป็นไปในปัจจุบัน
(4) อาจารย์เป็นนักจิตวิทยาใช่ไหม?	- ข้อความนี้สะท้อนว่าการแสดงสื่อสารอาจจำเป็นต้องปรับเนื้อหาให้มีความเป็นกลางหรือเพิ่มรายละเอียดของกิจกรรมในกระบวนการให้ นุ่มลึกและลงรายละเอียดมากขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างกระบวนการ จนกลายเป็นการดึงความสนใจของผู้ชมไปสู่บริบทอื่นๆ รอบตัวที่นอกเหนือ ไปจากการค้นหาตัวตนในอดีต - การวางตัวของนักแสดง ต้องดึงตัวเองลงมาอยู่ในระดับสามัญชนคนธรรมดา สกัฒภาพลักษณะของการนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ เพื่อไม่ให้เกิดมุมมองของผู้ชมที่กำลังสนทนาหรือสื่อสารกับผู้มีความรู้ ที่มีสถานภาพแตกต่างไปจากเขา

ตารางที่ 6 (ต่อ) แสดงประเด็นที่ได้รับจากการทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ

ประเด็น	แนวทางการปรับปรุง
(5) เพื่อนหลังห้องบอกว่าอะไรกันวะ ไม่เข้าใจ	<p>ปรากฏการณ์กลุ่มเด็กหลังห้องที่เข้าห้องสาย ชวนคุยนอกประเด็น โดยไม่สามารถเชื่อมร้อยกับกระบวนการเรียนรู้ได้ เป็นประเด็นหนึ่งที่ผู้วิจัยต้องนำกลับมาพิจารณาในมิติดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) จำเป็นต้องการกำหนดเวลา เริ่มต้นกิจกรรมพร้อมกัน มิฉะนั้นคนที่เข้ามาทีหลังจะไม่สามารถเริ่มต้นกระบวนการหรือติดตามเนื้อหาได้ 2) เนื้อหาและกระบวนการต้องสร้างให้เกิดคุณค่าบางอย่างให้เกิดขึ้นกับตัวผู้ชม หรือสร้างแรงจูงใจบางประการเพื่อให้ผู้ชมติดตามร่วมลงมาเป็นผู้เล่น และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง 3) การนั่งหลังห้อง โดยมีโต๊ะและเก้าอี้หลายแถวที่ว่างในโซนด้านหน้า เป็นเงื่อนไขและอุปสรรคประการหนึ่งของผู้ชม ในการติดตามเนื้อหา การจัดเวทีในการแสดงจริงต้องจัดโต๊ะและเก้าอี้ให้มีลักษณะต่อเนื่องกัน ไม่มีแถวที่ว่างเพราะจะเป็นการ สร้างระยะห่าง ปิดกั้นโอกาสในการมีส่วนร่วมและคล้ายถูกผลักเป็นคนละกลุ่ม

ตารางที่ 6 (ต่อ) แสดงประเด็นที่ได้รับจากการทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ

ประเด็น	แนวทางการปรับปรุง
(6) เพื่อนๆ ลุกนั่งเข้าออกตลอด หนูไม่มีสมาธิ ปิด เปิดประตูแต่ละที...	- ประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นถึงการออกแบบกระบวนการในวันจัดการแสดงจริง ที่ต้องสร้างกฎกติกาและเงื่อนไขในการพักเบรกให้พร้อมกัน การลุกนั่ง เข้าออก โดยไม่มีเงื่อนไข นอกจากจะทำให้กระบวนการของตัวเองล้มเหลว ยังกระทบต่อสมาธิและโอกาสในการเรียนรู้ของผู้ชมรายอื่นร่วมด้วย

3.4.3 การทดสอบเนื้อหากับทีมสหวิทยาการ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ชัดเจน การอยู่กับปัจจุบัน บทสนทนาของการสืบค้นสะท้อนย้อนคิด การแบ่งปันประสบการณ์ โดยนำเสนอต่อ ทีมสหวิชาชีพของศูนย์เพื่อช่วยพิจารณา กลั่นกรองเนื้อหา และให้ข้อเสนอแนะ ต่อนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักฝึกและอบรมของศูนย์ฯ นักวิชาการศึกษา ครูฝึกที่เป็นผู้คุม ข้อเสนอแนะในประเด็นต่างๆ ที่นำมาสู่การพัฒนาบทการแสดงสื่อสาระได้นำเสนอไว้ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ประเด็นที่ได้จากการทดสอบเนื้อหาทีมสหวิทยาการและแนวทางการปรับปรุง

ประเด็น	แนวทางการปรับปรุง
1) ต้องค่อยๆ ใส่เนื้อหา อย่าอัดแน่นจนเกินไป	- ปรับคำศัพท์บางคำเป็นที่เป็นคำภาษาอังกฤษหรือคำที่ไม่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน และเพิ่มเวลาให้กับการอธิบายความของคำเหล่านั้น เช่นคำว่า ระบบอัตโนมัติ ระบบดึงเครียด ระบบผ่อนคลาย - การเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว มีลักษณะเป็นกระบวนการ ที่ต้องทำตามอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ไม่สามารถตัดเนื้อหา และข้ามหรือสลับขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งได้ จึงจำเป็นต้องแบ่งเนื้อหาออกเป็นส่วนๆ และเพิ่มระยะเวลาดำเนินการออกไปเป็น 4 สัปดาห์

ตารางที่ 7 (ต่อ) ประเด็นที่ได้จากการทดสอบเนื้อหาบททฤษฎีและการและแนวทางการปรับปรุง

ประเด็น	แนวทางการปรับปรุง
<p>2) เนื้อหาดี แต่ความถี่ อาจต้องเข้ามาบ่อยๆ เป็นระยะๆ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กับน้อง ๆ เขาด้วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความเห็นนี้ ทำให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างจะมี กำแพงกับคนแปลกหน้า หรือบุคคลที่ยังไม่เคยรู้จัก มาก่อน ซึ่งเป็นผลทำให้ไม่เปิดรับและไม่ให้ความ ร่วมมือ - ในครั้งแรกของโปรแกรมฯ ต้องให้เวลาที่มากพอ จนมั่นใจว่า ผู้เข้าร่วมผ่อนคลาย และเปิดรับ ถึง เริ่มดำเนินโปรแกรมได้ - อีกทั้งเพื่อเป็นการให้เกียรติ แสดงความจริงใจ จึงไม่มีการดูแฟ้มประวัติ และไม่มีการใช้ทั้ง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ของผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมใช้ นามสมมุติ ในการเข้าร่วมโปรแกรม
<p>3) คัพท์และคำบางคำเข้าใจยากนะคะ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับเปลี่ยนคำให้ง่ายขึ้น ในคำที่สามารถเปลี่ยน ได้ เช่น ระบบอ็อกแอ็กชั่น ปรับเป็น ระบบดึง เครียด - สำหรับคำที่ไม่สามารถเปลี่ยนได้ ต้องให้เวลา อธิบายเพื่อความเข้าใจ และสังเกตปฏิกิริยา ผู้เข้า ให้มากขึ้น
<p>4) เป็นห่วงเรื่องเวลาในการมีส่วนร่วมของเด็ก แต่ละคน เพราะ Transformative ต้องให้ พื้นที่กับเด็กในการพูด ระหว่างทางที่เขา ค้นพบตัวเองเจอ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างความสนิทสนม คั่นเคย ชื่นชม และแสดงให้ ผู้เข้าร่วมเห็นความตั้งใจและจริงใจ จนเกิดการ เปิดรับ ก่อนเริ่มโปรแกรม ทำให้ผู้เข้าร่วม กล้าที่จะ ร่วมพูดคุย แสดงความคิดเห็น แบบอิสระ ไม่มี คำตอบที่ถูกหรือผิด ไม่มีอะไรดี และไม่

ตารางที่ 7 (ต่อ) ประเด็นที่ได้จากการทดสอบเนื้อหาบทที่สามสหวิทยาการและแนวทางการปรับปรุง

ประเด็น	แนวทางการปรับปรุง
5) กิจกรรมขอให้มีเกมส์ และให้รางวัล เป็น ลูกอม ขนม อาหารว่างเล็กๆ น้อยๆ	- ข้อความนี้ หากมองผิวเผินอาจจะเป็นเรื่องธรรมดาแต่ด้วยข้อจำกัดทางสุขภาพของเด็กและเยาวชนที่ส่วนใหญ่อยู่ระหว่างการบำบัดอาการติดยาเสพติด เขาเหล่านี้มักมีอาการ “เสียนยา” ซึ่งส่งผลโดยตรงกับการเข้าร่วมโปรแกรมที่มีลักษณะเหมือนห้องเรียน ทำให้ไม่มีสมาธิ กระสับกระส่าย และเบื่อหน่ายได้ง่าย ซึ่งลูกอมหรือขนมที่มีความหวาน จะช่วยบรรเทาอาการเสียนยาได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นในการจัดกิจกรรม (ในวันแสดงจริงทั้ง 4 ครั้ง) ควรจัดเตรียม ลูกอม ขนม อาหารว่าง น้ำหวาน ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน

3.5 บทการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (ฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้)

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยนำองค์ความรู้ เนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มาเรียบเรียงโดยแปลงรูปแบบให้เป็น “เรื่องเล่า” หลังจากนั้นจึงกำหนดโครงเรื่อง และโครงเรื่องขยายของบทการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นุ่นแบบโครงสร้างละคร 3 องก์ และบูรณาการเทคนิคสร้างบทสนทนาของการสืบค้น เป็นบทสนทนาที่นำผู้เข้าร่วมโปรแกรม ให้ย้อนกลับไปทบทวนภาพความทรงจำจากประสบการณ์ในอดีตที่เผชิญกับความทุกข์ทรมานและจบลงด้วยความหายนะ ตามกระบวนการของแนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ ร่วมกับแนวคิดจิตสังคมพัฒนาการและวิกฤตแห่งตัวตน เสริมด้วยแนวคิดหลักการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ที่ผ่านการทดสอบรูปแบบการแสดงและปรับปรุงขึ้นจากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและผู้ชม (รายละเอียดของบทการแสดงฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้ ได้แสดงไว้ในภาคผนวก 1)

รูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นุ่น ออกแบบ สร้างสรรค์ และพัฒนาเป็นโปรแกรมให้ความรู้ 4 สัปดาห์ และการแสดงรูปแบบใหม่ (new form) ที่มีความกลมกลืนแบบศิลปะการแสดงลูกผสม (hybrid) ระหว่างการแสดงและการสอนเชิงบรรยาย (Lecture & Performance) เป็นการแสดงเดี่ยว (solo performance) ที่นักแสดงหลัก (protagonist) ทำหน้าที่เสมือน ผู้บรรยาย (lecturer) ในขณะที่ผู้ชม (audience) สร้างให้ความรู้สึก

เสมือน ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมการอบรม (participant) ในขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่ ตัวละครปะทะ หรือ คู่กรณี (antagonist) ตลอดการแสดง ด้วยบทสนทนาที่สื่อสารถึง การเป็น (being) ของมนุษย์ และ กระตุ้นผู้ชมที่นำผู้ชม สืบค้น สะท้อน ย้อนคิด กลับเข้าไปในชีวิตของตนเอง ทำให้เกิดวิถีวิทยาใหม่ในการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

3.6 แผนงานและโครงสร้างโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น โปรแกรม 4 สัปดาห์

แผนงานและโครงสร้างของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ได้แสดงไว้ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 โครงสร้างโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ

สัปดาห์	ลำดับ	เนื้อหา / กิจกรรม	เวลา
1	1	สุนทรียสนทนา แนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์	30 นาที
	2	Pre-test ประเมินทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (baseline)	60 นาที
	3	หัวข้อที่ 1 Introduction to Resilience พลังแห่งการฟื้นตัว	60 นาที
	4	สุนทรียสนทนา สะท้อนความคิดเห็น นำออกจากโปรแกรม	30 นาที
		ใช้ชีวิต 1 สัปดาห์	
2	1	สุนทรียสนทนา เตรียมความพร้อม	30 นาที
	2	แบ่งปันประสบการณ์ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	30 นาที
	3	หัวข้อที่ 2 Little voice – เสียงเล็กๆ ของฉัน หัวข้อที่ 3 Who are you ? – แล้วคุณคือใครกัน	90 นาที
	4	สุนทรียสนทนา สะท้อนความคิดเห็น นำออกจากโปรแกรม	30 นาที
		ใช้ชีวิต 1 สัปดาห์	
3	1	สุนทรียสนทนา เตรียมความพร้อม	30 นาที
	2	แบ่งปันประสบการณ์ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	30 นาที
	3	หัวข้อที่ 4 Face to Fear เผชิญหน้ากับชีวิต สู้-หนี-แก๊งตาย หัวข้อที่ 5 Realize - เรียนรู้ ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก	90 นาที
	4	สุนทรียสนทนา สะท้อนความคิดเห็น นำออกจากโปรแกรม	30 นาที
		ใช้ชีวิต 1 สัปดาห์	

ตารางที่ 8 (ต่อ) โครงสร้างโปรแกรมการแสดงสื่อสาระ ฯ

สัปดาห์	ลำดับ	เนื้อหา / กิจกรรม	เวลา
4	1	สุนทรีสนทนา เตรียมความพร้อม	30 นาที
	2	แบ่งปันประสบการณ์ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	30 นาที
	3	การแสดงสื่อสาระ หัวข้อที่ 6 Welcome to Parallel – ยินดีต้อนรับสู่คู่ขนาน	60 นาที
	4	Post-test ประเมินทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (baseline)	60 นาที



บทที่ 4

โปรแกรมการแสดงสื่อสาระ

กับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ในบทนี้ เป็นการนำเสนอรายละเอียด กระบวนการ ขั้นตอน ปัญหา อุปสรรคและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการนำแผนงานลงสู่การปฏิบัติในพื้นที่วิจัย เพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ตลอดช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ รวมถึงผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการนำค่าคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระ มาเปรียบเทียบกับค่าคะแนนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ รายละเอียดดังนี้

4.1 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น 4 สัปดาห์

4.1.1 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ.2566

ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี เวลา 9.00-12.00 น

4.1.1.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 1

4.1.1.1.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ได้

มีโอกาสทบทวน ทำความเข้าใจตนเอง และประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว) ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง ความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้วยแบบประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale RS - 48, 13 - 18 years) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4.1.1.1.2 เพื่ออธิบาย แนะนำ สร้างความเข้าใจ แนวคิด

และหลักการทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (ทำให้ผู้เข้าร่วมรับรู้ว่ามีทุกคนล้วนมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่จะมีมาก-น้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล ซึ่งทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวนี้ เป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างได้)

4.1.1.1.3 เพื่อสร้างการรับรู้และโน้มน้าวผู้เข้าร่วม ให้เห็น

จุดสำคัญของการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว นั้นสามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างได้ด้วย การฝึกฝนและทำซ้ำด้วยตัวเองในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถอ่านหนังสือ เรียน เข้าร่วมการอบรม แต่เพียงอย่างเดียว

4.1.1.1.4 เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับวิธีการ “บทสนทนาแห่งการสืบค้น” การค้นหา สืบค้น และมองย้อนระลึกลงไปในชีวิตเหตุการณ์ชีวิตของตนเอง และทำความเข้าใจกับอวัยวะที่ผลิตเสียงสั่งการ และสร้างบทสนทนาที่ตั้งอยู่ในหัวของเราตลอดเวลา

4.1.1.2 กิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา บทเรียน: ขั้นตอนและกระบวนการ กระบวนการแสดงสื่อสาระ ได้ถูกดำเนินไปตามแผนที่กำหนดไว้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 9 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 1

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
1	สนทริยสนทนา แนะนำตัว สร้าง ความสัมพันธ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. แนะนำตัว แนะนำทีม 2. แนะนำโครงการวิจัย 3. แนะนำโปรแกรมการแสดงสื่อสาระ 4. ภาพรวม สิ่งที่จะเกิดขึ้น 4 สัปดาห์ 5. ข้อตกลงและทำความเข้าใจสิ่งที่จะเกิดขึ้น 6. กฎ กติกา เงื่อนไขของการเข้าร่วมโปรแกรม 7. การยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม และยุติการเข้าร่วมโปรแกรม 8. ต้อนรับ ชื่นชม และขอบคุณที่เข้าร่วม 9. บทบาท ผลกระทบ และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นของโครงการ 	60
2	นำเข้า (tune-in /clearing)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
3	อยู่กับปัจจุบัน (present)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
4	การแสดงสื่อสาระ เสริมสร้างทักษะ พลังแห่งการฟื้น ตัวของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> - ความเข้าใจเรื่องพลังแห่งการฟื้นตัว - ปฏิบัติของร่างกายเมื่อเผชิญหน้ากับความเครียดและภาวะคุกคาม (ดำเนินการตามบทการแสดง)	30

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงโครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 1

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
5	pre-test ประเมินระดับ ความเข้มแข็งทาง จิตใจ (baes-line)	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) - แปลผลค่าระดับคะแนน - อธิบายผล - โน้มน้ำเพื่อการฝึกฝน ทำซ้ำ 	60
6	ปิดท้ายกิจกรรม สัปดาห์ที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มนำผู้ชมเข้าสู่ บทสนทนาของการ สืบค้น สะท้อน ย้อนคิด โดยตั้งคำถามกับผู้ชมว่า - ตอนเราเกิดมา มันใจไหมว่าเราเกิดมาคนเดียว หรือเราเกิดมากับอะไร ? - เราใช้ชีวิตในแต่ละวัน เราเป็นตัวเรา หรือมีอะไร สิ่งการเราอยู่ ? - หากจะบอกว่าเราเกิดมาพร้อมกับบอว๊วะ บางอย่างและมันสั่งการตลอดเวลา มันส่งเสียง ตลอดเวลาคุณเชื่อไหม เชื่อหรือไม่เชื่อ ไม่สำคัญ แต่ผมยืนยันว่า คุณมีมัน และทุกคนมีมัน - 1 สัปดาห์หลังจากวันนี้ ให้ผู้ชมค้นหา “มัน” ให้เจอว่า “มัน” คืออะไร? 	10
7	นำออก Check out ผู้เข้าร่วม สะท้อน ความคิด	กำหนดให้ผู้เข้าร่วม พูดความรู้สึก หรือความคิดที่เกิดขึ้นตอนนี้ (เสียงที่ดังอยู่ในหัว) ที่ละคน ๆ ละ 1 ประโยค / ข้อความอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นตอนนี้	10

4.1.1.3 ผลผลิตจากโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะ

พลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น สัปดาห์ที่ 1

4.1.1.3.1 ผู้เข้าร่วม ในฐานะอาสาสมัครวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง

ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับทราบถึงข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนและกระบวนการวิจัยครั้งนี้ ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ ได้รับรู้ เข้าใจถึงความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับการจากการเข้าร่วม

กระบวนการวิจัย มีคำถามและข้อสงสัยหลายข้อที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการให้ข้อมูลงานวิจัย (Inform Consent) เช่น พี่มาทำอะไร? พี่ทำงานนี้ไปทำไม? ทำไมพี่เลือกมาที่นี่? ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออก จะเข้าร่วมกับพี่ได้ไหม? พี่จะเอาผมไปเป็นดาราไหมเพราะเห็นชื่องานว่าเป็นการแสดง? ผมจะได้อะไรบ้างจากมาทำงานพี่? ใช้เวลานานไหม? พี่ดูยากแต่น่าลอง แล้วผมต้องทำอะไรบ้าง? พวกผมเป็นหนูทดลองของพี่ใช่ไหม? ผู้วิจัยได้ตอบคำถามทุกข้อโดยอ้างอิงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของงานวิจัยเป็นแนวทางหลักในการให้คำอธิบาย ท้ายที่สุดมีวัยรุ่น อาสาสมัครยินดีลงนามเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ ทั้งสิ้น 50 คนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยหนังสือยินยอม (Conent Form) ได้มอบให้ผู้เข้าร่วม 1 ชุด และนักวิจัยเก็บไว้หนึ่งชุด

4.1.1.3.2 ผู้เข้าร่วมทั้ง 50 คนได้ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น (ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของตัวเอง) ด้วยแบบประเมิน Resilience Scale RS - 48, 13 - 18 years ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้เป็นข้อมูลก่อนดำเนินโครงการ (baseline data) เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับค่าระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวที่เปลี่ยนแปลงไปหลังสิ้นสุดโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ

4.1.1.3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยและผู้เข้าร่วม เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้เข้าร่วมหลายคน เริ่มเปิดใจ พูดคุย ซักถามและมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างอิสระมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงท้ายของกระบวนการที่ผู้วิจัยวางแผนตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและการฝึกฝนในชีวิตประจำวันระหว่างสัปดาห์ ด้วยคำถามว่า “ตอนเราเกิดมา เราแน่ใจไหมว่าเราเกิดมาคนเดียว หรือจริงๆ เราเกิดมาพร้อมกับอะไรบางอย่าง และอะไรบางอย่างนั้นพูดได้ สิ่งการได้” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เริ่มฝึกทักษะการค้นหาและสืบค้นลงไปในชีวิตของตนเองกับอวัยวะที่ผลิตเสียงสั่งการ และสร้างบทสนทนาที่ตั้งอยู่ในหัวของเราตลอดเวลา โดยผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่พยายามเดาคำตอบและสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตอนนั้นอย่างเป็นกันเองมากขึ้นกว่าช่วงแรกของการพบกัน

4.1.1.3.4 ผู้เข้าร่วมเริ่มคุ้นเคยกับหลักการพื้นฐานของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว เริ่มเกิดประสบการณ์และเริ่มคุ้นเคยกับกระบวนการสะท้อนคิดตามกระบวนการที่ผู้วิจัยออกแบบไว้

4.1.1.3.5 วิทยุณผู้เข้าร่วมคนหนึ่ง เดินมาหาผู้วิจัยและได้พูดถึงความปรารถนาบางอย่าง ที่อยากให้เกิดขึ้นในกระบวนการการแสดงสื่อสาระฯ ทั้ง 4 สัปดาห์ ตามบทสนทนาดังต่อไปนี้

วิทยุณ: “พีครับ...ถ้าผมมาเข้าร่วมกิจกรรม 4 ครั้งกับพี ผมจะต้องทำอะไรบ้าง ผมต้องมาให้ครบทุกครั้งไหม”

ผู้วิจัย: “ใช่ครับ พีต้องขออนุญาตเราเลย ว่าคนที่สมัครเข้ามา ร่วมโปรแกรมนี้ ต้องมั่นใจก่อนเลย ว่ามาได้ครบทั้ง 4 ครั้ง ขาดไม่ได้แม้แต่ครั้งเดียว”

วิทยุณ: “ไม่มีปัญหาเลยครับพี แล้วใน 4 ครั้ง กิจกรรมของพีจะแบ่งช่วงที่ให้พวกผมได้เบรกพักไหม เอาตรงๆ กิจกรรมของพีมี ร้องเพลงกันไหม”

ผู้วิจัย: “มีช่วงเบรกพักครับ จะเป็นประมาณ 1 ชั่วโมง พัก 5-10 นาที ว่าแต่ทำไมถึงอยากร้องเพลง แล้วถ้ามีร้องเพลง เราจะร้องเพลงอะไร”

วิทยุณ: “พีเชื่อผมดี พวกมันอะ อยากร้องเพลง...จริง”

ผู้วิจัย: “แล้วจะร้องเพลงอะไร อย่างไร เล่าซิ”

วิทยุณ: “เดี๋ยวผมเล่นกีตาร์ ผมเล่นแบบพวกวงแคช วงโปเตโต บอดี้สแลมเพลงวิทยุณ วิทยุณ อะครับ”

ผู้วิจัย: “เล่นเพลงขอบคุณที่รักกันได้ไหม ของโปเตโต ได้ไหม”

วิทยุณ: “เล่นได้ เดี่ยวผมซ้อมเลย ผมเล่นเป็นตั้งแต่อยู่บ้านแล้ว เอา เอาขอบคุณที่รักกันเนี่ยแหละ เท่าที่ฟังพีวันนี้ เพลงนี้แหละผมว่ามันโดน มันตรงกับกิจกรรมของพี”

ผู้วิจัย: “เออได้ จังซ้อมเพลงนี้ ว่าแต่คนอื่นจะร้องได้ไหมละ”

วิทยุณ: “ได้พี อาทิตย์หน้าเจอกัน เดี่ยวว่างผมแกะคอร์ดก่อน แต่พีต้องคุยกับครู ขอเบิกกีตาร์จากข้างในให้พวกผมก่อนนะ ข้างในมีกีตาร์ แต่ผมเอาออกมาไม่ได้ พีต้องขอให้ผม”

ผู้วิจัย: “ได้ เดี่ยวเลิกแล้วพีคุยกับครูเลย ซ้อมได้เลย อยากฟัง”

4.1.1.4 ข้อสังเกตบางประการและบทเรียนในการพัฒนากระบวนการในสัปดาห์ต่อไป

4.1.1.4.1 ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ไม่คุ้นชินและไม่เข้าใจคำศัพท์ภาษาอังกฤษและคำศัพท์เฉพาะทาง ดังนั้นการแสดงสื่อสาระฯ ในสัปดาห์ถัดไปจำเป็นต้องลดการใช้คำทับศัพท์และถอดความให้เป็นภาษาไทยให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นผู้เข้าร่วม ถึงแม้จะเป็นคำหลัก (keywords) ที่สำคัญและจำเป็นที่ผู้วิจัยต้องการให้รับรู้ ก็ต้องเปลี่ยนเป็นภาษาไทย เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ จดจำ และสามารถนำความรู้เข้าสู่การสืบค้นตัวเองได้โดยไม่มีเส้นแบ่งหรือพรมแดนของภาษาเป็นเงื่อนไขหรืออุปสรรคของการแสดง

4.1.1.4.2 การแสดงครั้งแรก ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกที่นั่งได้อย่างอิสระ โดยไม่นำเงื่อนไข กฎ กติกาของการกำหนดตำแหน่งที่นั่ง มาเป็นกำแพงกั้นขวางเส้นทางของมิตรภาพและเพื่อสร้างให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัยของผู้เข้าร่วม (ครั้งแรกของการพบกัน) ซึ่งจากการสังเกตกระบวนการจัดการแสดงสื่อสาระฯ พบว่า วัยรุ่นผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เลือกนั่งกันเป็นกลุ่มกับกลุ่มเพื่อนที่ตนสนิท มีการพูดคุยระหว่างการแสดง บางครั้งทำให้กระบวนการการมีส่วนร่วมในการสืบค้น ค้นหาตัวเองเป็นไปได้อย่างมีข้อจำกัด และอาจเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ในสัปดาห์ถัดไป จึงควรต้องเริ่มกำหนดที่นั่งตำแหน่งที่นั่งให้สอดคล้องกับรูปแบบและแผนการณที่กำหนดไว้

4.1.1.4.3 การแบ่งเนื้อหาวิชาการและการกำหนดระยะเวลาในแต่ละช่วง ไม่ควรมีความยาวเกิน 20 นาที เนื่องด้วยความจดจ่อใส่ใจ สมาธิอยู่กับเนื้อหาของวัยรุ่นผู้เข้าร่วมจะค่อยๆ ลดลง เมื่อ 15 นาทีแรกผ่านไป เนื่องจากวัยรุ่นผู้เข้าร่วม (กลุ่มเปราะบาง) มีสมรรถนะที่สัมพันธ์กับความจดจ่อใส่ใจในเนื้อหาวิชาการได้อย่างมีข้อจำกัด ขณะเดียวกันควรเพิ่มโอกาสให้ผู้เข้าร่วม ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปัน หรือมีกิจกรรมบางประการที่ช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนอริยาบท ผู้วิจัยจำเป็นต้องจัดลำดับเนื้อหาและกิจกรรมเสริมระหว่างการแสดงสื่อสาระอีกครั้ง โดยเฉพาะในสัปดาห์ที่ 2 และ 3 ที่มีเนื้อหาทางวิชาการค่อนข้างมากและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสังเกตพฤติกรรม การเปิดรับข้อมูลข่าวสาร สมาธิ ความจดจ่อใส่ใจควบคู่ไปด้วยระหว่างการแสดง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

4.1.1.4.4 ความตื่นเต้นและวิตกกังวล ในการแสดงครั้งแรก แบบ one man show ที่ต้องยืนหน้าห้องท่ามกลางคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย อีกทั้ง เจ้าหน้าที่ศูนย์ฝึกและอบรม ฯ ที่สังเกตการณ์ด้านหลังห้อง ส่งผลต่อความประหม่า หลงลืมบทการแสดง จนเกิดสภาวะช่องว่างของบทสนทนา (dead air) จนต้องหยุดบทการแสดงขึ้นมาอ่านสต เพื่อให้การแสดงสื่อ

สาระฯ สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจำเป็นต้องกลับมาทบทวนและทำการบ้านเกี่ยวกับบทการแสดงและทำความเข้าใจกับโครงเรื่องให้มากขึ้น รวมถึงสร้างสมมติระหว่งการแสดงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพราะจากการสังเกตพบว่า เมื่อใดที่ผู้วิจัยถืบท ผู้เข้าร่วมมักหลุดจากบทสนทนา และความสนใจในประเด็นที่ผู้วิจัยกำลังนำเสนอ แต่หันมาให้ความสำคัญกับเอกสารในมือของผู้วิจัย ทำให้ความสนใจและการเปิดรับข้อมูลของผู้เข้าร่วมลดลง

4.1.1.4.5 ปฏิสัมพันธ์กับวัยรุ่นผู้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ ควรเชื่อมโยงสัมพันธ์กันแบบ “เดินร่าไปด้วยกัน” ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนออกมา เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์คนหนึ่งกล้าที่จะลุกขึ้นมาเล่าเรื่องส่วนตัวในอดีตออกมาในที่สาธารณะแห่ง (บางเรื่องเป็นประสบการณ์ความผิดพลาดที่ไม่จำเป็นต้องเล่าหรือนำเสนอให้ผู้อื่นรับรู้) คือผลลัพธ์ของชุดความรู้ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ภายในและเนื้อหาที่สื่อสารจากการแสดงสื่อสารฯ ทั้งยังเป็นความกล้าหาญที่ผู้เข้าร่วมที่มีความต้องการและมีความประสงค์ที่จะแบ่งปันกับทุกคน ผู้วิจัยควรตระหนักและจำเป็นต้องให้เกียรติกับบทสนทนาของผู้เข้าร่วมให้มากขึ้น ไม่ตัดตอน หรือเร่งร่าให้จบเพื่อฟังบทสนทนาของผู้ร่วมคนถัดไป ต้องหันมาให้ความสนใจและเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งที่เขากำลังนำเสนอให้มากขึ้นและฟังจนจบ อาจเข้าไปมีส่วนในการตอบโต้ ถามตอบ กระตุ้นให้เล่าเพิ่ม รับฟังจนจบ ชื่นชมกับบทสนทนา ปรับฐานคิดของผู้วิจัยว่า โดยเชื่อมโยงความรู้สึกถึงกันตลอดเวลา เขาเสียใจเราเสียใจไปกับเขา เขาดีใจเราดีใจไปด้วย ภายใต้โลกทัศน์ “เดินร่าไปกับเรื่องราวของเขาด้วยกัน”

4.1.1.4.6 ประสานงานในประเด็นที่ผู้เข้าร่วมร้องขอ เพื่อเพิ่มกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ในการออกแบบกระบวนการแสดงสื่อสารฯ จากมุมมอง “คนใน” ผู้วิจัยควรปรึกษารือกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมฯ สอบถามความเป็นไปได้ และโอกาสในการให้ผู้เข้าร่วมเข้ามามีบทบาทในฐานะส่วนหนึ่งของผู้ร่วมแสดง ประสานงานการขออนุญาตนำเครื่องดนตรี(กีตาร์)เพื่อประกอบการทำกิจกรรมในสัปดาห์ถัดไป (ในกรณีที่ได้รับอนุญาต)



ภาพที่ 14 โปรแกรมการแสดงสื่อสารกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นฟู สัปดาห์ที่ 1

4.1.2 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 2: วันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ.2566 เวลา 9.00-12.00 ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี

4.1.2.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 2

4.1.2.1.1 เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยน และแบ่งปันประสบการณ์ และเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตกับคนอื่น (มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ และรับรู้ได้ว่า ความเครียด เป็นปกติธรรมชาติของการใช้ชีวิต ไม่มีใครไม่เคยเผชิญความเครียด และเขาไม่ได้เครียดอยู่คนเดียว ทุกคนมีความเครียดด้วยกันทั้งหมด อีกทั้งเป็นการสร้างสัมพันธภาพ เปิดโอกาสให้ได้พูดคุย กับเพื่อนที่อาจจะไม่เคยพูดคุยกัน ในชีวิตประจำวัน)

4.1.2.1.2 เพื่อสร้างการรับรู้และพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการ ได้ยิน-จับ-แยกแยะ เสียงที่อยู่ในหัวได้ (ความจริง-สิ่งที่เกิดขึ้น)

4.1.2.1.3 เพื่ออธิบายและสร้างการรับรู้เกี่ยวกับระบบดึง เครียดและระบบผ่อนคลาย

4.1.2.1.4 เพื่ออธิบายและสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการทำงาน ของระบบร่างกายที่เชื่อมโยงกับสมอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความเครียด และเริ่มสัมผัสกับเสียงที่อยู่ใน หัว ว่าเป็นคำสั่งที่มาจากสมอง ที่ประมวลภาพประสบการณ์ในอดีต สั่งการตามสัญชาตญาณ เพื่อให้เราสามารถมีชีวิตรอดและปลอดภัย 3 รูปแบบ สู้...หนี...แกล้งตาย

4.1.2.1.5 เพื่อฝึกทักษะเกี่ยวกับคำสั่งการจากสมอง ที่ สัมพันธ์กับการอยู่รอดและปลอดภัย 3 รูปแบบ สู้...หนี...แกล้งตาย

4.1.2.1.6 กิจกรรม และขอบเขตเนื้อหา บทเรียน: ขั้นตอน และกระบวนการแสดงสื่อสาระฯ ได้ถูกดำเนินไปตามแผนที่กำหนดไว้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 10 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 2

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
1	Clearing	ดำเนินการตามบทการแสดง	10
2	สนุทริยสนทนา สร้างความสัมพันธ์ แบ่งปัน ประสบการณ์	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ทักทาย พูดคุย และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในประเด็น เราเกิดมาพร้อมกับมัน และมันพูดกับเราตลอดเวลา	30

ตารางที่ 10 (ต่อ) แสดงโครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา บทเรียนของสัปดาห์ที่ 2

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
3	นำเข้า (tune-in / clearing)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
4	อยู่ที่ปัจจุบัน (present)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
5	การแสดงสื่อสาระ เสริมสร้างทักษะ พลังแห่งการฟื้นตัว ของวัยรุ่น	ดำเนินการตามบทการแสดง - ระบบติงเครียด และระบบผ่อนคลาย - คำสั่งการจากสมอง - สู้ หนี แกล้งตาย - แยกแยะความจริง กับสิ่งที่เกิดขึ้น	120
6	นำออก - Check out ผู้เข้าร่วม สะท้อน ความคิด	กำหนดให้ผู้เข้าร่วม พูดความรู้สึก หรือความคิดที่ เกิดขึ้นตอนนี้ (เสียงที่ดังอยู่ในหัว) ที่ละคน ๆ ละ 1 ประโยค / ข้อความอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นตอนนี้	10

4.1.2.2 ผลผลิตจากโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะ
พลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น สัปดาห์ที่ 2

4.1.2.2.1 ในสัปดาห์ที่สอง ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้เข้าร่วมนั่งตาม
ป้ายชื่อ (ชื่อสมมุติที่ผู้เข้าร่วมต้องการให้ผู้วิจัยเรียกตลอดเวลาการแสดงสื่อสาระฯ ที่ผู้เข้าร่วมได้เลือก
ไว้ก่อนหน้า) ป้ายชื่อดังกล่าวได้ถูกนำมาวางไว้บนเก้าอี้ที่ถูกจัดวางไว้ก่อนหน้าในลักษณะ theater
เมื่อผู้เข้าร่วมนั่งและนำป้ายชื่อกลัดที่อกเสื้อเรียบร้อย จึงเข้าสู่กระบวนการแสดงในลำดับถัดไป
วัตถุประสงค์ของการกำหนดให้นั่งตามรายชื่อ มีด้วยกัน 2 ประการคือ (1) ต้องการให้ผู้ที่มีค่าระดับ
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในระดับน้อยได้นั่งอยู่แถวหน้าสุด เพื่อเพิ่มโอกาสและประสิทธิภาพของ
การเรียนรู้ (2) เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ที่กำหนดว่า ต้องให้ผู้เรียน
ได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน (disorienting dilemma) และเพื่อเพิ่ม
โอกาสในการตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง (self-examination) ได้มากขึ้น ในกรณีนี้

ผู้เข้าร่วมต้องอยู่ร่วมกับคนที่ไม่คุ้นเคย ผลการให้นั่งตามป้ายชื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมสามารถติดตาม จดจ่อกับเนื้อหาและมีสมาธิระหว่างการแสดงได้มากขึ้นและเสียงพูดคุยระหว่างการแสดงลดลง

4.1.2.2.2 การจัดการความเสี่ยงหากเกิดกรณีพิพาทของผู้เข้าร่วมระหว่างการแสดง ในประเด็นนี้ เป็นประเด็นสืบเนื่องจากการจัดที่นั่งตามป้ายชื่อ ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมจะใช้ชีวิตร่วมกันในศูนย์ฝึกฯ มาแล้วระยะหนึ่ง แต่เยาวชนทั้งหมดในศูนย์ไม่ได้มีความสนิทสนมกันทุกคน ในทางกลับกัน บางคนมีความขัดแย้งแฝงตัวอยู่ภายใน บางกรณีไม่ถูกกัน-ไม่ชอบหน้ากัน และเมื่อต้องมานั่งอยู่ข้างกันจะเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ในกรณีใดได้บ้าง ในกรณีนี้ ผู้วิจัยได้ปรึกษากับนักจิตวิทยา นักการศึกษา ผู้ปกครองของศูนย์ฝึกอบรม ทางเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องได้ให้ความเห็นว่า ผู้วิจัยสามารถดำเนินการได้ โดยทางศูนย์ฝึกฯ จะจัดเจ้าหน้าที่ให้เข้ามามีส่วนร่วมในฐานะผู้เฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรม เพื่อป้องกันเหตุไม่พึงประสงค์ ผลที่ได้รับ คือ ผู้เข้าร่วมสามารถนั่งตามป้ายชื่อภายใต้การจัดที่นั่งแบบ Theater ได้ โดยไม่เกิดเหตุรุนแรงใดๆ มีเพียงปฏิกิริยา ลังเลและพยายามขอเปลี่ยนที่นั่งในช่วงต้นเท่านั้น

4.1.2.2.3 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสารฯ เกิดความเข้าใจ เรื่องระบบตึงเครียดและระบบผ่อนคลาย คำสั่งการจากสมอง การเป็นที่ตายตัว และคำสั่งให้ สู้หนี แกล้งตาย (ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจและการรับของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมถาม-ตอบ เล่า แบ่งปันประสบการณ์และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในรูปแบบต่างๆ เช่น พักหน้าคิดตาม กระซิบถามเพื่อนที่นั่งข้างๆ)

4.1.2.2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับผู้เข้าร่วม มีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ผู้เข้าร่วมหลายคน เปิดใจและเริ่มมีความรู้สึกไวใจ และเห็นว่าผู้วิจัย คือพื้นที่ปลอดภัย ที่สามารถพูดคุยได้อย่างอิสระ ผู้เข้าร่วมหลายคน มีส่วนร่วมมากขึ้น แบ่งปันประสบการณ์ซักถาม-ตอบคำถาม ร่วมสนทนาตอบโต้มากขึ้น ทำให้บรรยากาศของการจัดแสดงดำเนินไปให้ทิศทางที่ดี

4.1.2.2.5 ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในรูปแบบของการแสดงสื่อสารมากขึ้น เข้าใจวิธีการและบทสนทนาแห่งการสืบค้นมากขึ้น สามารถสืบค้นกลับเข้าไปในชีวิตตัวเองได้เป็นอย่างดี และชัดเจนมากขึ้น

4.1.2.2.6 บทเพลง “ขอบคุณที่รักกัน” ที่วัยรุ่นคนหนึ่งสัญญาไว้ว่าจะไปหาคอร์ดกีตาร์ ได้ถูกนำเสนอเป็นเพลงจบปิดท้ายของกิจกรรมโดยผู้เข้าร่วมทุกคนได้เข้ามาล้อมวงร้องไปด้วยกัน และได้สัญญาร่วมกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมเองว่า จะใช้เป็นเพลงของกลุ่มที่จะร่วมกันร้องเป็นบทเพลงส่งท้ายในทุกครั้งของการแสดงสื่อสารนับตั้งแต่ครั้งนี้เป็นต้นไป

ผู้วิจัย เห็นความเชื่อมโยงของเนื้อหาและความหมายในบทเพลงนี้ กับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว จึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะใช้บทเพลงนี้เป็นจุดสร้างอารมณ์ ความรู้สึกและความทรงจำ กับตัวเนื้อหาของโปรแกรม

จากความหมายเดิมของบทเพลงที่นำเสนอเรื่องราวผ่านการใช้ชีวิตคู่ ของคู่รักที่ก้าวผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาด้วยกัน ประสบพบเจอทั้งความผิดพลาด ล้มเหลวหลายต่อหลายครั้ง แต่ก็ยังเคียงข้างกันอยู่ เนื้อเพลงกล่าวขอบคุณในความรักที่มีให้กันอย่างต่อเนื่อง และเป็นกำลังใจในการใช้ชีวิตของกันและกันตลอดมา แม้ว่าในอนาคตที่ยังไม่มาถึง เขาทั้งคู่จะต้องเผชิญกับเรื่องราวที่ยังไม่มีใครอาจรู้ได้ว่าจะเป็นอย่างไร แต่หากยังมีกันและกันอยู่ เขาทั้งคู่ก็จะเดินหน้าต่อไปได้อย่างมีพลัง ขอขอบคุณที่รักกัน

ผู้วิจัยตีความใหม่และนำความหมายใหม่นี้อธิบายกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ว่า ไม่ว่าชีวิตของพวกเขาจะพบกับความผิดพลาด ผิดหวัง ล้มเหลว มาสักกี่ครั้ง ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจดูเหมือนไม่มีใครที่จะเข้าใจ และเคียงข้างเราในการใช้ชีวิตให้ผ่านไปในแต่ละวัน แต่จะมีอยู่สิ่งหนึ่งที่พร้อมเข้าใจ และอยู่เคียงข้างเราเสมอ นั่นคือ “ตัวเราเอง” ผู้วิจัย ร้องขอให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมขับร้องบทเพลง ขอขอบคุณที่รักกัน ด้วยอารมณ์และความรู้สึก ที่ต้องการขอบคุณตัวเอง ชื่นชมตัวเอง และให้อภัยตัวเอง ในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต

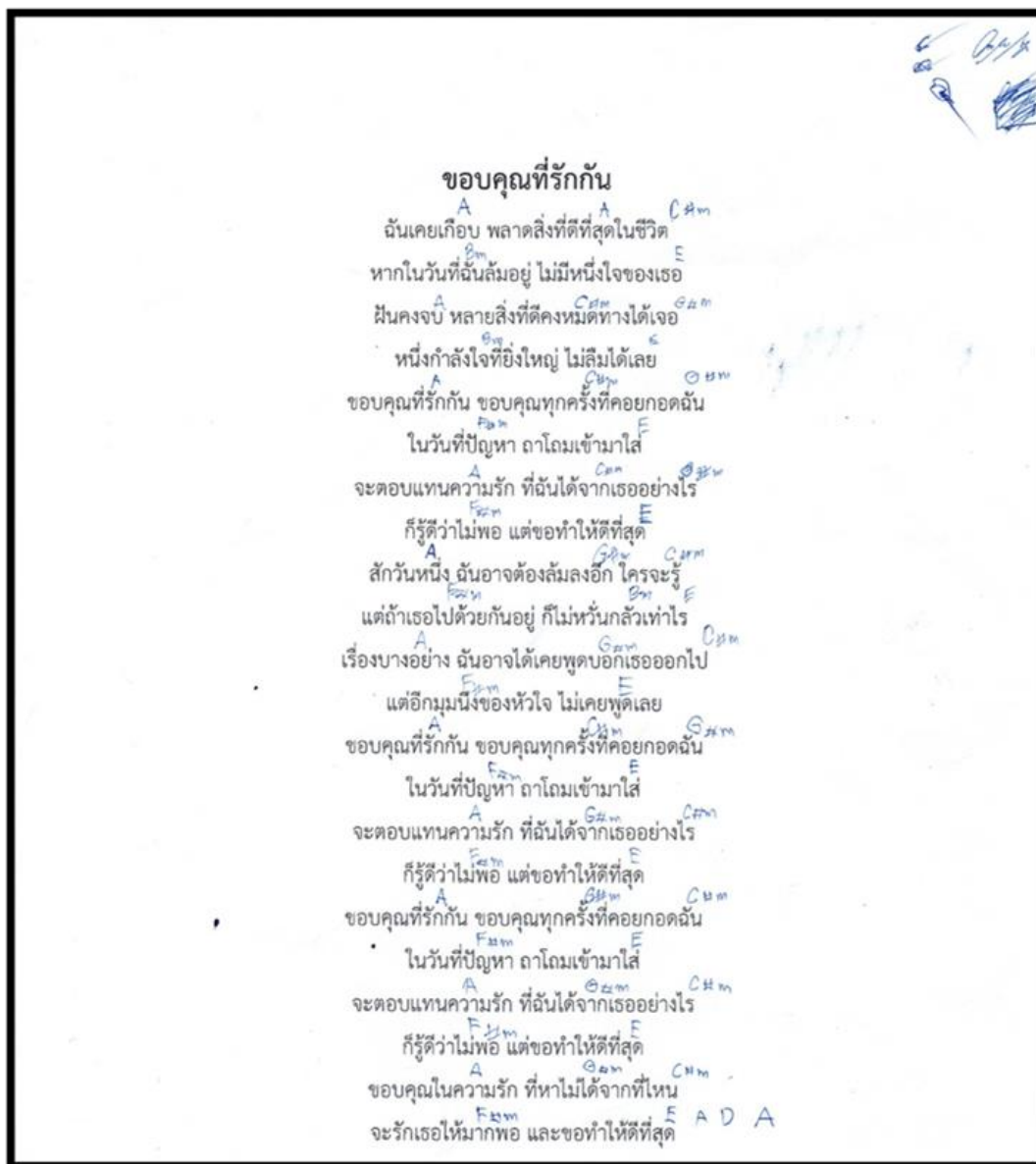
จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ขณะทำกิจกรรมช่วงร้องเพลงขอขอบคุณที่รักกัน ในช่วงท้ายของโปรแกรมฯ ของทุกสัปดาห์ พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความตั้งใจ มีสมาธิ และซาบซึ้งไปกับความหมายใหม่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยคาดหวังว่า บทเพลงดังกล่าวนี้จะถูกใช้ในอนาคต(หลังจากที่โปรแกรมฯ สิ้นสุดลงแล้ว) เพื่อกล่าวขอบคุณตัวเอง ในวันที่พลังพลาด ผิดหวัง ในชีวิตของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

4.1.2.3 ข้อเสนอแนะบางประการและบทเรียนเพื่อการพัฒนากระบวนการในสัปดาห์ต่อไป

4.1.2.3.1 ชุดความรู้และเนื้อหาวิชาการที่ถูกปรับให้อยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 20 นาทีสามารถนำสู่การปฏิบัติได้ชัดเจนและแม่นยำขึ้น อีกทั้งการมีกิจกรรมปรับเปลี่ยนอิริยาบถ สามารถระดมความสนใจของผู้เข้าร่วมได้ แต่ยังมีผู้เข้าร่วมที่มีอาการง่วงนอนหรือเหม่อลอยปรากฏให้เห็นเป็นระยะๆ

4.1.2.3.2 สภาพจิตใจและความพร้อมของผู้เข้าร่วม ถือเป็นประเด็นสำคัญที่ถูกค้นพบจากการจัดแสดงสื่อสาระครั้งที่สอง ผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมบางส่วนที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึกฯ ยังมีอาการคิดถึงบ้านมีการเหม่อลอยหรือนั่งเงิบอยู่บ้าง ในกรณีนี้ นักจิตวิทยาของศูนย์ฝึกฯ ให้คำแนะนำว่าควรใช้เวลาและไม่เร่งรัดการมีส่วนร่วม หากแต่เปิดโอกาสให้เขาได้เข้าร่วมตามความสมัครใจ เพราะระดับการมีส่วนร่วมที่ค่อนข้างน้อย ในช่วงแรกของการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการใช้ชีวิตใน ถือเป็นเรื่องปกติ นักจิตวิทยายังแนะนำอีกว่า การค่อยเป็นค่อยไปให้เขารู้สึกปลอดภัยจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาเปิดใจ และมีสมาธิได้เร็วขึ้น ประเด็นนี้คือความแตกต่างระหว่างการแสดงสื่อสาระกับการจัดการแสดงทั่วไป ด้วยนักแสดง (ผู้วิจัย) ไม่สามารถละเลยหรือเพิกเฉยต่อปัจจัยภายในของบุคคลที่เข้าชมการแสดงได้



ภาพที่ 16 เนื้อเพลง “ขอบคุณที่รักกัน” ที่วัยรุ่นผู้เข้าร่วมเขียนคอร์ดกีตาร์ และร่วมร้องกับเพื่อนฯ



ภาพที่ 15 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 2

4.1.3 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 3 วันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2566 เวลา 9.00-12.00 น. ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี

4.1.3.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 3

4.1.3.1.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสแลกเปลี่ยน และแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตกับคนอื่น มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมคุ้นเคยกับคำว่า “ความเครียด” ในฐานะสัญชาตญาณปกติของการเป็นมนุษย์และเป็นธรรมชาติของการดำเนินชีวิตไม่มีใครไม่เคยเผชิญหน้ากับความเครียด และเขาไม่ได้เครียดอยู่คนเดียว ทุกคนมีความเครียดด้วยกันทั้งนั้น อีกทั้งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพโดยเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยกับเพื่อนที่อาจจะไม่เคยพูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

4.1.3.1.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสในการแสดงออกซึ่งตัวตน ณ ช่วงเวลาปัจจุบันได้อย่างอิสระ มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าเขาไม่ได้เป็นผลมาจากอดีต (ที่อาจเคยผิดพลาด)

4.1.3.1.3 เพื่อสร้างกระบวนการรับรู้และตระหนักรู้ถึงผลกระทบบางอย่างที่เคยเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมในอดีต มองให้เห็นสิ่งที่เป็นไปได้ในการปรับเปลี่ยนเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบในแบบเดิม

4.1.3.1.4 เพื่อสร้างกระบวนการรับรู้และตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการนำความรู้และกระบวนการที่ได้จากการแสดงสื่อสาระ ไปฝึกฝนในชีวิตประจำวันด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง

4.1.3.2 กิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา บทเรียน: ขั้นตอนและกระบวนการแสดงสื่อสาระ ได้ถูกดำเนินไปตามแผนที่กำหนดไว้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 3

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
1	ปล่อยวางความรู้สึก	ดำเนินการตามบทการแสดง	10
2	สนุทริยสนทนา สร้างความสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ทักทาย พูดคุย และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในประเด็น เราเกิดมาพร้อมกับมัน และมันพูดกับเราตลอดเวลา	30
3	นำเข้า (tune-in /clearing)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
4	อยู่กับปัจจุบัน (present)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
5	การแสดงสื่อสาระ เสริมสร้างทักษะพลัง แห่งการฟื้นตัวของ วัยรุ่น	ดำเนินการตามบทการแสดง - ตัวตน อัตลักษณ์ - โศกนาฏกรรมชีวิต - เรียนรู้ ตระหนักรู้ - หนทางสู่การฟื้นคืน	120
6	นำออก- Check out ผู้เข้าร่วม สะท้อน ความคิด	กำหนดให้ผู้เข้าร่วม พูดความรู้สึก หรือความคิดที่ เกิดขึ้นตอนนี้ (เสียงที่ตั้งอยู่ในหัว) ที่ละคน ๆ ละ 1 ประโยค / ข้อความอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นตอนนี้	10

4.1.3.3 ผลผลิตจากโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น สัปดาห์ที่ 3

4.1.3.3.1 ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสได้สัมผัสกระบวนการละคร โศกนาฏกรรมที่นำไปสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงผัสสะแห่งการ สืบค้นจากบทสนทนาของการแสดงสื่อสาระ สามารถเชื่อมโยงกลับไปยังโศกนาฏกรรมในอดีตของ ตัวเองได้อย่างเป็นขั้นตอน จนเกิดการเรียนรู้อะไรบางอย่างเกิดขึ้นในใจ สังเกตได้จากการมีส่วนร่วม หรือการยกมือเพื่อเล่าประสบการณ์ที่พบเจอจากบทสนทนาแห่งการสืบค้นผู้เข้าร่วมให้ความสำคัญกับ การฝึกฝนจริงในชีวิตประจำวันมากขึ้น สังเกตได้จากกระบวนการมีส่วนร่วมหรือการยกมือเพื่อเล่า ประสบการณ์ที่พบเจอในสัปดาห์ที่ผ่านมา

4.1.3.4 ข้อสังเกตบางประการและบทเรียนในการพัฒนากระบวนการใน สัปดาห์ถัดไป

4.1.3.4.1 ในสัปดาห์นี้ ผู้วิจัยมีความผ่อนคลายมากขึ้น มี รู้สึกคุ้นชินกับผู้คนและสถานที่มากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของการสื่อสารเกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้นตามไป ด้วย ผู้วิจัยพบว่า อารมณ์ ความรู้สึก ณ ปัจจุบันของกระบวนการวิจัย เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับ แผนทีออกแบบไว้ และ“การเป็น” (being) ของผู้วิจัยนั้นเป็นตัวกำหนดบริบทของพื้นที่จัดแสดงสื่อ สารอย่างเต็มตัว ซึ่งแตกต่างจากสองสัปดาห์ที่ผ่านมาอย่างสิ้นเชิง การจัดการอารมณ์ ความรู้สึกของ ผู้วิจัยเป็นไปในทิศทางที่ลงตัวมากขึ้น การค้นพบวิธีจัดการทางอารมณ์ (Emotional Self- Management) ก่อนเริ่มการแสดงหรือก่อนที่จะออกไปยืนต่อหน้าผู้เข้าร่วม มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ ผู้วิจัย ในฐานะนักแสดงจำเป็นต้องบริหารจัดการก่อนการแสดง (Pre-Production Management) เพื่อให้ตนเองมีสมาธิและมีความว่างเปล่าให้มากที่สุด

การจัดการทางอารมณ์ก่อนเริ่มการแสดง ที่ผู้วิจัยเลือกใช้ คือ การอยู่กับปัจจุบัน (be at present) เป็นวิธีการจากการอบรมที่ผู้วิจัยเข้าร่วม โดย 30 นาทีก่อน เริ่มโปรแกรมการแสดงสื่อสาระ ผู้วิจัยจะวางบทบาทการแสดงลงและนั่งหลับตาเหมือนอยู่คนเดียวในโลก พุดกับตัวเองในใจว่า “จะจำบทการแสดงนี้ได้หรือไม่ได้ ไม่จำเป็น เจตนาอารมณ์และความมุ่งมั่นที่จะพา พวกเขาสู่พลังแห่งการฟื้นตัวเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราจะเดินร่ำไปกับพวกเขา พวกเขาพิเศษและไม่ธรรมดา” หลังจากนั้นผู้วิจัยจะเงยและฟังเสียงที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ฟังจนได้ยินครบ 8-10 เสียง ถึงลิ้ม ตาและเข้าสู่บทบาทนักแสดงในลำดับต่อไป นักวิจัยจำเป็นต้องฝึกฝน ทำแบบฝึกหัดในการอยู่กับ ปัจจุบันนี้ก่อนการแสดงสื่อสาระฯ เนื่องจากมีความสำคัญและเอื้อต่อความสำเร็จตามแผนงานและ วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

4.1.3.4.2 การได้รับเสียงสะท้อนเชิงบวกจากทีมผู้ สังเกตการณ์ ในการแสดงสองครั้งแรก ผู้วิจัยยังไม่ได้รับเสียงสะท้อนจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกฯ ส่วน

หนึ่งเป็นเพราะการขับเคลื่อนการแสดงสื่อสาระในช่วงแรกเป็นช่วงของกระบวนการปรับและพัฒนา
ร่วมกัน จนครั้งที่สามที่กระบวนการเริ่มตตะกอนและลงตัวมากขึ้น ทั้งเนื้อหา กระบวนการ และ
กิจกรรม การแสดงสื่อสาระมีความสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เข้าร่วมมากขึ้น จนผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการแสดงสื่อสาระ และได้สะท้อนมุมมองเชิงบวกซึ่ง
ถือเป็นขวัญและกำลังใจที่ดีให้กับผู้วิจัย ทำให้เข้าใจได้ว่าผู้วิจัยกำลังเดินมาถูกทาง และมุ่งหวังที่จะ
จัดการจัดการแสดงสื่อสาระในครั้งสุดท้ายให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เสียงสะท้อนจากผู้สังเกตการณ์ มี
ดังต่อไปนี้

“เด็กๆ ดุมีสมาธิ และอยู่กับอาจารย์ได้นานมาก
นะคะ นี่ขนาดหอประชุมเปิดนะคะเนี่ย แบบนี้ถ้า
ได้ห้องประชุมปิด เล็กๆ เด็กๆ น่าจะมีสมาธิ
มากกว่านี้แน่ ๆ น่าเสียดาย”

(เจ้าหน้าที่ เพศหญิงคนหนึ่ง)

“วันนี้อาจารย์ที่ออฟฟิศมากเลยนะคะ ห้องเรียน
นั่งมาก ดูสนุกมากเลยคะ”

(เจ้าหน้าที่ เพศหญิงคนหนึ่ง)

“อาจารย์ชนะใจข้าศึกของผมแล้วหละ พวกเขา
ยอมอาจารย์หมดแล้วหละครับ”

(เจ้าหน้าที่ เพศชายคนหนึ่ง)



ภาพที่ 16 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 3

4.1.4 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 4: วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2566 เวลา 9.00-12.00 น. ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี

4.1.4.1 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ สัปดาห์ที่ 4

4.1.4.1.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสแลกเปลี่ยน และแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตกับคนอื่น (มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมคุ้นเคยกับคำว่า “ความเครียด” ในฐานะสัญญาณปกติของการเป็นมนุษย์และเป็นธรรมชาติของการดำเนินชีวิต ไม่มีใครไม่เคยเผชิญหน้ากับความเครียด และเขาไม่ได้เครียดอยู่คนเดียว ทุกคนมีความเครียดด้วยกันทั้งนั้น อีกทั้งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยกับเพื่อนที่อาจจะไม่เคยพูดคุยกันในชีวิตประจำวัน)

4.1.4.1.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสในการแสดงออกซึ่งตัวตน ณ ช่วงเวลาปัจจุบันได้อย่างอิสระ มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าเขาไม่ได้เป็นผลมาจากอดีต (ที่อาจเคยผิดพลาด)

4.1.4.1.3 เพื่อสร้างกระบวนการรับรู้ ตระหนักรู้ และสามารถแยกแยะคำสั่งจากสมอง สู้-หนี-แก่งตาย มีสติกับการ ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก

4.1.4.1.4 เพื่อสร้างกระบวนการรับรู้และตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการนำความรู้และกระบวนการที่ได้จากการแสดงสื่อสาระ ไปฝึกฝนในชีวิตประจำวันด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง

4.1.4.1.5 เพื่อฝึกทักษะ ในการยอมรับคำขอบคุณจากผู้อื่นด้วยความจริงใจ และสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการชื่นชม

4.1.4.1.6 เพื่อฝึกทักษะ การตั้งเป้าหมาย ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ทำให้ผู้เข้าร่วมจินตนาการเห็นตัวเอง (คนที่เขาจะเป็น) ในอนาคต และให้พันธสัญญาว่าจะสร้างตัวเองจากอนาคตที่ตั้งเป้าหมาย มีแนวคิดในการใช้ชีวิต (เขาเป็นใครบางคน ที่ไม่ได้เป็นผลลัพธ์จากอดีต แต่เขาเป็นใครคนหนึ่งที่กำลังจะเดินเข้าไปสู่ออนาคต)

4.1.4.2 กิจกรรม และขอบเขตเนื้อหา บทเรียน: ขั้นตอนและกระบวนการแสดงสื่อสาระ ได้ถูกดำเนินไปตามแผนที่กำหนดไว้ ดังรายละเอียดในตารางที่ 11

ตารางที่ 12 โครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 4

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
1	สนุทริยสนทนา สร้างความสัมพันธ์ แบ่งปันประสบการณ์	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ทักทาย พูดคุย และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในประเด็น เราเกิดมาพร้อมกับมัน และมันพูดกับเราตลอดเวลา	10
2	นำเข้า (tune-in / clearing)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
3	อยู่กับปัจจุบัน (present)	ดำเนินการตามบทการแสดง	5
4	การแสดงสื่อสาระ เสริมสร้างทักษะพลัง แห่งการฟื้นตัวของ วัยรุ่น	ดำเนินการตามบทการแสดง - ตั้ง รับ ปรับ พลิก - ขอบคุน ชื่นชม - ตั้งเป้าหมายชีวิต	60

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงโครงสร้างกิจกรรมและขอบเขตเนื้อหา สัปดาห์ที่ 4

ลำดับ	กิจกรรม	ขอบเขตเนื้อหา บทเรียน	นาที
5	post-test ประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (end-line)	ประเมินความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years)	60
6	นำออก- Check out ผู้เข้าร่วม สะท้อนความคิด	กำหนดให้ผู้เข้าร่วม พูดความรู้สึก ชื่นชมใครคนใดคนหนึ่ง	40

4.1.4.3 ผลผลิตจากโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น สัปดาห์ที่ 4

4.1.4.3.1 ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสกับ “ตัวตนที่แท้จริง” ของเขาว่าเขาเป็นใคร เขามีเป้าหมายอย่างไร และเขาจะเป็นใครใน “อนาคต” ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสคิดและตั้งหลักให้กับชีวิตประกาศว่า “เขาคือใครในอนาคต” ต่อผู้ร่วมชั้นเรียนอย่างเป็น “พันธสัญญา”

4.1.4.3.2 ผู้เข้าร่วมสามารถตั้งเป้าหมายและเห็นภาพตัวเองในอนาคต จากการสังเกตพบว่า ผู้เข้าร่วมแสดงออกผ่านบทสนทนาของตัวเองอย่างตั้งใจและมีทิศทางในการก้าวเดินต่อไปในอนาคต

4.1.4.3.3 ผู้เข้าร่วมสามารถแยกแยะคำสั่งจากสมอง สู้-หนี-แกล้งตาย มีสติกับการ ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก ได้ตามที่ผู้วิจัยได้ออกแบบไว้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการรับรู้ระหว่างการแสดงสื่อสาระ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ของตัวเอง และสื่อสารตอบโต้กลับสู่ผู้วิจัย ได้อย่างเป็นรูปธรรม

4.1.4.3.4 ผู้เข้าร่วมคุ้นชินกับการยอมรับกำลังใจ คำชื่นชมจากเพื่อนร่วมชั้น และสามารถชื่นชมเพื่อนกลับได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล มีความยินดีอย่างจริงใจ ไม่รู้สึกเคอะเขินหรือกระดากใจ

4.1.4.4 ข้อสังเกตบางประการและบทเรียนในการพัฒนากระบวนการในสัปดาห์ต่อไป (ไม่มี เนื่องจากการแสดงในสัปดาห์ที่ 4 เป็นการแสดงครั้งสุดท้าย)



ภาพที่ 17 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว สัปดาห์ที่ 4

4.2 ผลการเปลี่ยนแปลงระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น: การศึกษาเชิงปริมาณ

การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ออกแบบการประเมินโดยดำเนินการแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย One Group Pretest-Posttest Design ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) จำนวน 48 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ด้วยดำเนินการประเมินก่อนเริ่มโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น (สัปดาห์ที่1- pretest) กับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมจำนวน 50 คน เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์และเปรียบเทียบต่อไป จากนั้นดำเนินการตามแผนการจัดการแสดงสื่อสาระฯ ตามที่กำหนดไว้ 4 ครั้ง จำนวน 12 ชั่วโมง และเมื่อสิ้นสุดการแสดงสื่อสาระฯ ตามกำหนด ผู้วิจัยทำการประเมินกับกลุ่มตัวอย่างเดิมอีกครั้ง หลังการจัดการแสดงสื่อสาระฯ (สัปดาห์ที่4-posttest) ด้วยแบบประเมินชุดเดิมกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วม จำนวน 46 คน (กลุ่มตัวอย่าง 4 คน

ถอนตัวระหว่างดำเนินการจัดการแสดงสื่อสาระฯ ด้วยลาบรรพชาเป็นสามเณร และถึงกำหนดเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัว)

4.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ (ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น) โดยการเปรียบเทียบแบบจับคู่สิ่งทดลองก่อน-หลัง ทดสอบค่า T ด้วย Paired samples T-test ชนิดกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Samples) วิเคราะห์ผลการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น) ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และร้อยละ (Percentage) แปลผลค่าเฉลี่ยของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวในภาพรวม และจำแนกตามองค์ประกอบ ดังรายละเอียดในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 แสดงค่าคะแนนสำหรับการแปลผลระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	0-13	14-21	22-24
ด้านความสามารถทางสังคม	0-13	14-21	22-24
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา	0-14	15-21	22-24
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	0-13	14-21	22-24
ความเข้มแข็งทางจิตใจ (ภาพรวม)	0-62	63-82	83-96

หมายเหตุ ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น
 ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่
 ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ที่มา: (กรมสุขภาพจิต, 2562)

4.2.2 ลักษณะทางประชากรของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 14-20 ปี โดยอายุน้อยที่สุดที่พบในการวิจัยครั้งนี้ คือ 14 ปี (ร้อยละ 2.17) และ อายุสูงที่สุด คือมากกว่า 20 ปี (ร้อยละ 2.17) ช่วงอายุที่พบมากที่สุด คือ 18 ปี (ร้อยละ 34.78) รองลงมา คือ 17 ปี (ร้อยละ 26.09) และ 16 ปี (ร้อยละ 23.91) ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (N=46)	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	46	100.00
อายุ		
14 ปี	1	2.17
15 ปี	3	6.52
16 ปี	11	23.91
17 ปี	12	26.09
18 ปี	16	34.78
19 ปี	1	2.17
20 ปี	1	2.17
มากกว่า 20 ปี	1	2.17
รวม	46	100.00

4.2.3 การเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

การเปรียบเทียบค่าคะแนนระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น) ประเมินก่อน-หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ พบว่า ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ (ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น) ก่อนการจัดการแสดงสื่อสาระมีค่าเท่ากับ 70.85 และเพิ่มขึ้นเป็น 77.22 หลังการแสดงสื่อสาระฯ เสร็จสิ้นลง การเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนมีค่าสูงกว่าก่อนดำเนินการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 ดังรายละเอียดในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระ

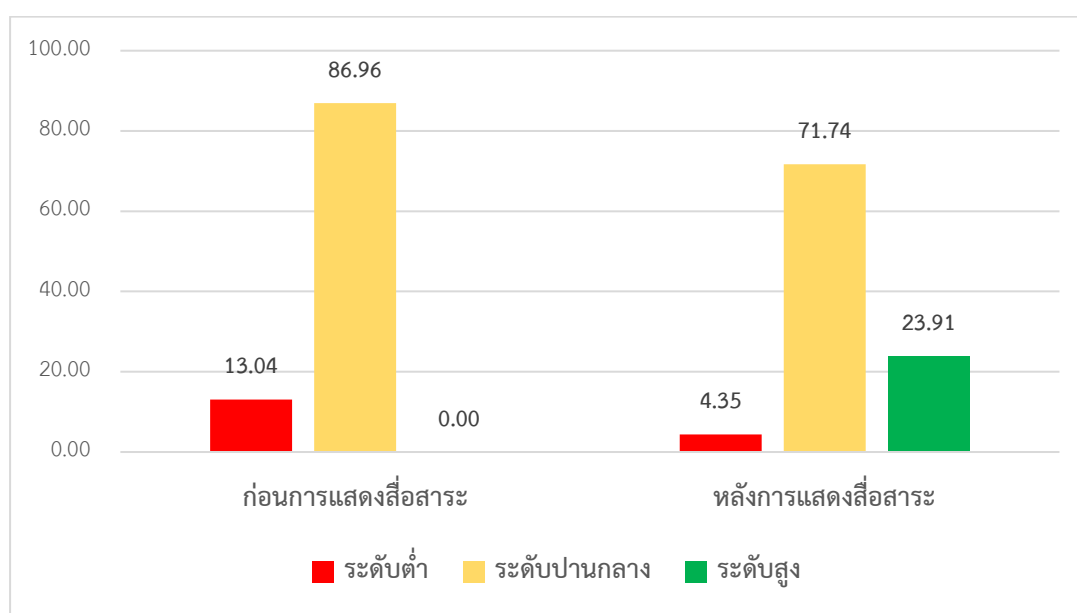
การเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว	N	Mean	SD	T	DF	P-value
ก่อนการแสดงสื่อสาระ	46	70.85	59.69	5.55	45	0.00**
หลังการแสดงสื่อสาระ	46	77.22	65.69			

4.2.4 การเปลี่ยนแปลงทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวก่อน-หลังจำแนกตามองค์ประกอบพบว่า ทั้ง 4 องค์ประกอบ มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้น โดยทักษะด้านความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และ ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนดำเนินการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 ยกเว้นด้านความสามารถในการควบคุมดูแลและควบคุมตัวเอง ที่มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยโดยไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระ จำแนกตามองค์ประกอบ

ทักษะแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น (ทักษะด้าน)	ก่อน การแสดง (N=46)		หลัง การแสดง (N=46)		T	DF	P-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
1) ความสามารถในการควบคุมดูแลและควบคุมตัวเอง	18.02	2.54	18.76	2.67	1.66	45	0.10
2) ความสามารถทางสังคม	17.00	3.16	18.56	3.47	3.33	45	0.00*
3) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	16.49	2.41	19.53	2.46	9.09	45	0.00*
4) ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	18.98	2.74	20.27	2.79	2.94	45	0.01*

4.2.5 การเลื่อนระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระฯ เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงระดับของทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวหลังจากการแสดงสื่อสาระของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในระยะเวลา 4 สัปดาห์ (12 ชั่วโมง) พบว่า สามารถลดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะในระดับต่ำจากร้อยละ 13.04 เป็นร้อยละ 4.35 ในขณะเดียวกันสามารถลดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในระดับปานกลาง จากร้อยละ 86.96 เป็นร้อยละ 71.75 หลังเสร็จสิ้นการแสดง และ 1 ใน 4 สามารถขยับฐานของกลุ่มระดับสูง จากที่ไม่มีกลุ่มตัวอย่างรายใดเลยที่มีค่าคะแนนระดับสูง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ คิดเป็นร้อยละ 23.91 ดังแสดงในแผนภาพที่ 9



แผนภาพที่ 1 แสดงการเลื่อนระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ก่อนและหลังการแสดงสื่อสาระ

4.3 การถอดบทเรียนการแสดงสื่อสาระฯ : การศึกษาเชิงคุณภาพ

การถอดบทเรียนเกี่ยวกับโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นหลังจากโปรแกรมการแสดงสื่อสาระเสร็จสิ้นลง (สัปดาห์ที่ 4) ได้ดำเนินการใน 2 ลักษณะด้วยกัน คือ (1) การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interviews) กับนักจิตวิทยา นักการศึกษา นักสังคมสงเคราะห์ และผู้คุม ที่เป็นตัวแทนจากศูนย์ฝึกและอบรมฯ ที่เข้ามามีส่วนร่วม ในฐานะผู้สังเกตการณ์ทั้ง 4 ครั้ง ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง (2) การสนทนากลุ่ม (focus group discussion) กับตัวแทนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง ในฐานะผู้มีประสบการณ์ตรงในการ

เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ทั้ง 4 ครั้ง ที่มีความยินดีให้ข้อมูลระดับลึก จำนวน 10 คน ต่อจุดแข็งและจุดอ่อนของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาหากมีการจัดแสดงต่อไปในอนาคตและเพื่อให้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ดำเนินไปอย่างปราศจากอคติ มีความเป็นกลาง และอยู่นอกเหนือความสัมพันธ์เชิงบวกที่พัฒนามาตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้เรียนเชิญรองศาสตราจารย์ ดร.กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยแพทยศาสตร์นานาชาติจุฬาภรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นผู้ดำเนินการสนทนา (Facilitator) ภายใต้แนวคำถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อให้ข้อมูลเชิงคุณภาพครั้งนี้มีความน่าเชื่อถือมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

4.3.1 เสียงสะท้อนของเจ้าหน้าที่ผู้สังเกตการณ์

4.3.1.1 ด้านความสอดคล้องกับนโยบายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและมีความเป็นไปได้ในการขยายผล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ พบว่าเจ้าหน้าที่ทั้งหมดเห็นว่าโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ เป็นสิ่งใหม่ เป็นวิธีการใหม่และเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่มีรูปแบบน่าสนใจ โดยเฉพาะจุดที่สามารถสร้างการมีส่วนร่วมและเปิดรับได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสอดคล้องกับนโยบายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ที่มุ่งหวังให้เด็กและเยาวชนมีทักษะใหม่ๆ ที่เป็นแนวทางในการใช้ชีวิตทั้งระหว่างที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ หรือเมื่อได้รับการปล่อยตัวคืนกลับสู่สังคม

“วิธีการและกระบวนการดีนะคะ สอดคล้องกับนโยบายของกรม
 มากเลย ที่อยากให้เด็กมีเครื่องมือแบบที่เป็นทักษะชีวิตให้เขาเอา
 ไปใช้เวลาร่วมกันอยู่ที่นี่ หรือเอาไปใช้ได้ง่ายๆ เวลากลับไปบ้าน”
 (เจ้าหน้าที่เพศหญิงคนหนึ่ง)

“ขอบคุณนะคะ ที่นึกถึงเด็ก ๆ ของเรา พอได้ยินว่า resilience ก็
 น่าสนใจแล้ว เพราะตัวเองจบด้านจิตวิทยาма เข้าใจเรื่องนี้ดี ถ้า
 เติมเรื่องนี้ให้เด็กๆ ได้ เป็นสิ่งที่ดีมาก อีกอย่างถ้าเครื่องมือนี้ได้ผล
 จะตอบโจทย์มากค่ะ เพราะทุกวันนี้ แต่ละศูนย์มีนักจิตประจำการ
 น้อยมาก หลายที่มีแค่คนเดียว แต่เด็กๆ เป็นร้อย ไม่ทันกัน”
 (เจ้าหน้าที่เพศหญิงคนหนึ่ง)

“ครั้งหน้า ถ้าจะทำ ผมว่าน่าจะทำมากกว่า 1 ทีนะครับอาจารย์
ผมว่าศูนย์อื่นๆ น่าจะอยากได้บ้าง ผมว่าน่าจะลองคุยเรื่องการ
ขยายผล มันจำเป็นนะไอ้ทักษะอันนี้ แล้วมันดีคือมันได้วิธี
ใหม่ๆ ที่ไม่ใช่บรรยายแล้วจบไป”

(เจ้าหน้าที่เพศชายคนหนึ่ง)

4.3.1.2 โปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการ
ฟื้นตัวของวัยรุ่นสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงบางประการให้กับศูนย์ฝึกและอบรมฯ ข้อมูลที่ได้จาก
การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ พบว่า โปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ภายใต้การวิจัยของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาศิลปะการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้สร้าง
ความแปลกใจและให้มุมมองที่ไม่ชัดเจนกับผู้บริหารและบุคลากรของศูนย์ฝึกและอบรมฯ ในระดับหนึ่ง
แต่ด้วยเนื้อหาที่บูรณาการศาสตร์หลากหลายแขนง ทำให้เกิดการอนุญาต ฝ้าดู ฝ้าประเมิน
กระบวนการ และท้ายที่สุดสามารถสร้างการยอมรับและเปิดพื้นที่ ให้ผู้วิจัยได้ทดสอบสมมุติฐาน
พร้อมกับสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงในหลายมิติที่เกิดขึ้นกับศูนย์ฝึกและอบรมฯ ดังตัวอย่างคำพูด
ดังต่อไปนี้

“ไม่เคยได้ยินคำว่า “การแสดงสื่อสาระ” และเดาไม่ถูกว่าคืออะไร
เป็นอย่างไร พอได้ยินความว่าการแสดง ก็จะมีถึงละครทีวี ทำให้
เกิดความกังวล เพราะ เด็กๆ หลายคน เป็นเด็กที่ไม่ค่อยกล้า
แสดงออก จะร่วมกิจกรรมได้ตลอดรอดฝั่ง ทั้ง 4 ครั้งไหม”

(เจ้าหน้าที่เพศหญิงคนหนึ่ง)

“รูปแบบมีความยาก ไม่ใช่ใครก็ทำได้ แต่ก็ไม่ได้ยากจนไม่มีใครทำ
ได้ ถ้าได้ฝึก ได้แนวทาง เพราะว่าทุกคนที่นี้ก็สอน ก็ฝึกอบรมกัน
อยู่แล้ว”

(เจ้าหน้าที่เพศหญิงคนหนึ่ง)

“ไม่รู้ว่าการจัดการมันคืออะไร แต่สิ่งที่แอบสังเกตเห็นคือ เด็กๆ กล้าที่จะมีส่วนร่วม กล้าตอบโต้ กล้าคุยกับอาจารย์ และที่ประหลาดใจมากคือเรื่องบางเรื่องที่ไม่คิดว่าจะเล่าเพราะมันไม่น่าเล่าเหตุการณ์บางเหตุการณ์ของเขา เขาเล่าให้อาจารย์ฟัง เขาเล่าให้คนอื่นได้ยิน แสดงว่าเขาเปิดใจมากๆ”

(เจ้าหน้าที่พิเศษหญิงคนหนึ่ง)

“ข้างในเขามีข่าวลือกันนะคะ เขาลือกันว่าอาจารย์จะไม่มาแล้ว มาแค่ 3 ครั้ง อาทิตย์หน้าไม่ได้มาแล้ว เด็กๆ มาถามหลายคน เขาเปิดใจนะคะ เอาชนะใจเขาได้ จะทำอะไรต่อง่ายแล้วค่ะ ”

(เจ้าหน้าที่พิเศษหญิงคนหนึ่ง)

“เด็กๆ คุณมีสมาธิ และอยู่กับอาจารย์ได้นานมากนะคะ นี่ขนาดหอประชุมใหญ่นะคะเนี่ย แบบนี้ถ้าได้ห้องประชุมปิด เล็กๆ เด็กๆ น่าจะมีสมาธิมากกว่านี้แน่ๆ”

(เจ้าหน้าที่พิเศษหญิงคนหนึ่ง)

“วันนี้อาจารย์ที่ออฟฟิศมากเลยนะคะ ห้องเรียน นิ่งมาก ดูสนุกมากเลยค่ะ”

(เจ้าหน้าที่พิเศษหญิงคนหนึ่ง)

“อยากบอกว่า อาจารย์ชนะใจข้าศึกของผมแล้วหละ พวกเขายอมอาจารย์หมดแล้ว หละครีบ”

(เจ้าหน้าที่พิเศษชายคนหนึ่ง)

4.3.2 เสียงสะท้อนของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ

4.3.2.1 การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร ประเด็นหลักที่ได้จากการสนทนากลุ่ม คือ กระบวนการของโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ทำให้พวกเขา รู้สึกอิสระในการสื่อสาร

ทำให้เขารู้สึกผ่อนคลายในการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น หรือ สะท้อนประสบการณ์ในอดีต ที่ไม่เคยได้รับจากการเรียนรู้จากหลักสูตรอื่นๆ หรือการอบรมต่างๆ ไป

“ผมไม่เคยรู้สึกสบายใจในการพูดอะไรส่วนตัวกับคนแปลกหน้า
แบบนี้มาก่อนเลย...จริง”

“ผมว่าข้อดีคือคำพูดของพี่เขา พอมันตรงกับเรา เราก็อยากจะพูด
บ้าง ผมไม่รู้สิกลัว หรือ อายเลยนะหลังๆ”

“เรื่องบางเรื่องผมยังไม่เคยคุยกับพ่อกับแม่ หรือ กับครูที่นี่เลย ผม
ก็ไม่รู้ทำไมผมถึงรู้สึกอยากจะพูดเล่าเรื่องตัวเองกับพี่เขา”

“ผมรู้สึกอยากมีส่วนร่วมตลอดเวลา กึ่งเหมือนกัน ถ้าเป็นอบรม
อื่นๆ ผมหลับตลอด”

“ฟังเรื่องของไอ้พวกเนี่ย ฟังเพื่อน ฟังที่มันสัญญาจะเปลี่ยนตัวเอง
... มันก็แบบเฮ้ย มึง get มากกว่ากูอีก ทำไมตอนนั้นผมไม่ get วะ
ก็พยายามฟัง แล้วลองบาง พอพูดแล้ว แบบพอดตามพี่เขาไป ที่นี้
ยกมือเองเลย ผมโคตรอยากจะพูดบ้าง มันได้ระบายออก มันเท่ที่ดี
นะ เรื่องของเราดันเป็นประโยชน์กับคนอื่น ให้กำลังใจคนอื่นได้”

4.3.2.2 เทคนิคและวิธีการที่สร้างประสบการณ์ใหม่ในการเรียนรู้ ข้อมูล
จากการสนทนากลุ่ม พบว่า รูปแบบการแสดงสื่อสาระมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดง
สื่อสาระฯ ได้เข้าใจตัวเอง ผ่านเทคนิคและวิธีการใหม่ที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน ไม่มีความเครียด ทำให้
เขารู้สึกเปิดใจและเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง

“ผมก็ไม่รู้ว่าพี่เขาใช้เทคนิคอะไรนะคับ แต่มันค่อยหลุด หลุดจากที่
เรามีความคิดแบบเดิม เดิม หลุดแล้ว ผมก็รู้สึกสบายใจนะที่ได้
หลุด หลุดมาได้ คิดอะไรใหม่ๆ ได้เยอะครับ”

“ผมไม่ค่อยเปิดใจกับกิจกรรมแบบนี้เท่าไรหรอก จนมาเจอพี่เขา ผมก็
ไม่รู้ว่าทำไมนะ ผมฟังพี่เขาแล้วมัน get เลยอะ ผมรู้เลยว่าชีวิตมัน
ไม่ได้แย่ ก็เลยเข้าทุกครั้ง ไม่เคยพลาดเลยสักครั้ง”

“ผมไม่รู้จะพูดยังไง คือ พี่เขาก็สอนแต่มันไม่เครียด มีกิจกรรมให้
ฝึก มันไม่เครียด เบา เบา ไม่หนัก ผมว่าอันนี้โอเคดี ฟังพี่เขามันก็
เพลิน...ความรู้นั้นก็ได้ กิจกรรมที่พี่เขาสอนให้ทำก็โอเค”

“ตอนแรกก็กะว่าลงทะเบียนไปอย่างนั้นๆ แหะละ เพราะไม่ยอม
อยู่ข้างใน (หัวเราะ) แต่พอมาครั้งที่สอง ครั้งแรกไม่ค่อยเท่าไรหรอก
งง พอครั้งที่สองเนียแหละ มันจุกๆ แบบเฮ้ยชีวิตกูเลยนี่ว่า พี่เขารู้
ได้ไงวะ พอลองไปเรื่อย ๆ มันยิ่งเจอตัวเองอะครับ เลยตั้งใจว่าจะ
เข้าทุกครั้ง แล้วผมก็เข้าทุกครั้งจริงๆ นะ ไม่เคยขาดเลยสักครั้ง
เดียว”

4.3.2.3 สร้างจุดคิด จุดเตือนใจในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อสอบถามถึง
ประเด็นความเป็นไปได้ในการนำความรู้ไปสู่การประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่า วิทยุ
กลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ส่วนใหญ่สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม
ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถจดจำ และนำคำหลัก (Key Words) ที่ได้จากบทสนทนาไปสร้าง
เป็นจุดเตือนใจ ให้ลูกคิด และทำให้พฤติกรรมไม่พึงประสงค์บางประการถูกหยุด หรือทำให้ข้าง
สามารถนำไปจัดการความเครียดได้ เรียกสติตัวเองได้ ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“มันก็ทำให้ผมช้าลงนะ จากเดิมเคยลุยเลย ไม่ยอม ก็บอกว่าไม่ต้องสู้เหมือนเดิม เพราะเมื่อก่อนผมลุยเลยนะ ก็เหมือนเพื่อนๆ พุดอะครับ แกล้งตายบ้างก็ได้นี่หว่า (หัวเราะ) ไม่เหนียว เพราะจริงๆ ก็ไม่ยอมทำผิดอีก”

“ถ้าได้เจออันนี้ตอนนั้น ผมคง หนีหรือแกล้งตาย (หัวเราะ) ก็เพราะสู้ใจครับเลยมาอยู่ในนี้ สมองผมเองละ”

“มันได้ผลครับ เวลาเครียดๆ คำพูดของพี่เขา มันลอยออกมาเลย ผมโดนสั่งให้ สู้ หนีหรือแกล้งตาย”

“เรียกสติตัวเองก่อนครับ หยุคสั่งแป๊บนะสมอง ผมต้องตั้งรับ ปรับพลิกอย่างไรดี”

“เรื่องที่พี่เขาพูดมันอธิบายยากนะแต่ผมจำได้ ในแต่ละวันเจอเหตุการณ์อะไรก็ลองทำดู ต้องฝึกละผมว่า แต่ก็ยังไม่รู้ว่า ถ้าผ่านไป 1 เดือนแล้วพี่เขาไม่ได้มาแล้ว ผมจะลืม จะนี่ออกไหนนะ”

“คำมันง่ายๆ อะพี่ มันไม่ต้องจำอะไรมาก ไม่ยาว (หัวเราะ) มีสาม-สี่คำ เตือนตัวเองง่ายดี ผมความจำไม่ค่อยดีด้วย”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

4.3.2.4 คุณสมบัติส่วนตัวของผู้วิจัย ในฐานะนักแสดง (ตัวละครหลัก) กับมิติของความเป็นมิตร เป็นพี่ชาย เป็นเพื่อน วิทยุรุ่มกลุ่มตัวอย่างให้คำอธิบายว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พวกเขายินดีเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะคุณสมบัติส่วนตัวของผู้วิจัยที่มีความยืดหยุ่น มีอัธยาศัยที่ดี ให้เกียรติ จริงใจ และไม่ได้สวมบทบาทของการเป็นครู อาจารย์ หรือบุคลากรการศึกษา หากแต่มีลักษณะของความเป็นเพื่อน ที่เข้าอกเข้าใจ เห็นใจ และเปิดตัวเองเข้าสู่โลกของวิทยุรุ่มในศูนย์ฝึกและอบรมฯ

“อันนี้พี่เขาเคยบอกว่า มันเป็นแบบงานวิจัยของพี่เขาใช้ปะ... ผมว่าบุคลิกพี่เขาก็มีส่วนนะ ที่ทำให้พวกผมอยากมีส่วนร่วม ทีนี้ถ้า

ต่อไปคนอื่นมาทำเนี่ย ผมก็ไม่รู้ว่าจะทำบรรยากาศได้แบบพี่เขา
ใหม่ คือ ถ้าเป็นคนอื่น ผมจะอยากมีส่วนร่วมใหม่”

“พี่เขามาแบบเพื่อน ไม่ได้มาเก่งกว่า เจ๋งกว่า เหนือกว่า ผมเลย
เปิดรับได้ไม่ยาก เหมือนอาทิตย์นึงได้มาคุยกับพี่เขา ผมก็สบายใจ
นะ ผมว่าพี่เขาจริงใจดี”

“การพูด การทำตัวของพี่เขาอีกอย่างจริงๆ คือ มันเหมือนเพื่อน
ไม่ได้รู้สึกเกร็งใดๆ เลย (เสียงสูง) เวลาเจอพี่เขา เหมือนเขาก็อยาก
เข้าหาพวกเรา มันเลยมาเจอกันตรงกลาง”

4.3.2.5 ข้อจำกัดของเวลาในการจัดกิจกรรมการแสดงสื่อสาระ ผู้เข้าร่วม
ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ระยะเวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ละครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง) นั้นถือเป็น
ช่วงเวลาของการเรียนรู้ที่สั้นเกินไป หากเป็นไปได้ อยากให้มีการขยายเวลาให้ครอบคลุม 1 เทอม (3
เดือน) เนื่องจากเวลากลับมาพบกันในครั้งต่อไป เวลาของการพูดคุยสุนทรียสนทนา มักไม่เพียงพอ
ผลลัพธ์เชิงประสบการณ์ที่เกิดจากการฝึกฝนด้วยตัวเองที่เกิดขึ้นระหว่างทางของผู้เข้าร่วมแต่ละคน
จำเป็นต้องใช้เวลาในการพูดคุยให้ครบทุกคน หรือจัดการแสดงสื่อสาระ (สัปดาห์ละครั้งๆ ละ 3
ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง) เหมือนเดิม แต่ทำซ้ำตลอดเทอม เพื่อให้เพื่อนๆ ที่ไม่ได้ลงทะเบียนได้มีโอกาส
ออกมาเรียนรู้เช่นเดียวกับตนบ้าง

คณาจารย์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

“ผมว่าเวลามันน้อยไป หมายถึงแต่ละอาทิตย์อะนะครับ ผมว่าทำ
มันทั้งเทอมไปเลย เพราะมันมีการบ้าน มันต้องฝึกใช้ใหม่ เวลามัน
น้อยบางทีพี่เขาก็ต้องเร่งให้จับทันเที่ยง เพราะพวกผมต้องรีบกลับ
เข้าข้างในกินข้าว”

“ทำทั้งเทอมก็ดีครับ ให้คนที่ไม่ได้ลงทะเบียนได้วนมาเรียนด้วย
กลับไปพวกมันก็ถามกันว่ามึงเรียนอะไรกัน ผมอยากให้พวกมันได้
เรียนบ้างเหมือนกัน”

“ผมว่าดีมาก ๆ เลยครับอาจารย์ มันไม่เครียด อยากให้พี่เขามาที่นี่
อีก อยากให้เพื่อนๆข้างในมันได้เรียนแบบนี้บ้างก่อนออกไป”

“ผมคิดว่าผมได้กำลังใจ ได้วิธีคิด จริงๆมันเหมาะกับคนอื่น ๆ ด้วย
ผมอยากให้พวกมันมาได้ยินเอง”



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระโดยผสมผสานศาสตร์ศิลปะการละคร-การแสดง (Performance-based scenario) เข้ากับศาสตร์การสอนเชิงบรรยาย (Lecture-based approach) และ (2) เพื่อเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience skills) ของวัยรุ่น โดยจัดเป็นโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น 4 สัปดาห์ ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี มีวัยรุ่นอาสาสมัครเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 46 คน ออกแบบการติดตามและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ด้วยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย One Group Pretest-Posttest Design ด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) จำนวน 48 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

5.1.1 การพัฒนาแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก คือ (1) การวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมาย (2) การพัฒนาเครื่องมือ-พัฒนาแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น (3) การทดสอบรูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น (4) การพัฒนาบทการแสดงฉบับสมบูรณ์ และ (5) การกำหนดแผนงานและการนำแผนงานลงสู่ปฏิบัติการภาคสนาม

5.1.1.1 การวิเคราะห์บริบทของกลุ่มเป้าหมาย: ประเด็นที่ได้จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูล พบประเด็นต่างๆ ที่ผู้วิจัยต้องให้ความสำคัญและนำมาเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น รวมทั้งสิ้น 7 ประเด็น ซึ่งประกอบด้วย (1) คุณลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง (2) สภาพจิตใจและจุดอ่อนไหวที่แตกต่างกัน (3) ความเท่าเทียมของการพิจารณาเปิดโอกาสการเข้าร่วมโครงการ (4) การทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล (5) การขับเคลื่อนกิจกรรมที่อยู่ในช่วงเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID-19 (6) การคุ้มครองด้านความปลอดภัยระหว่างดำเนินการจัดการแสดง และ (7) ระบบนิเวศที่สนับสนุนและเอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้

5.1.1.2 การพัฒนาเครื่องมือ-พัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระ ผู้วิจัยแบ่งการออกแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ครั้งนี้ออกเป็น 2 ส่วนหลัก ๆ คือ (1) การพัฒนาและออกแบบด้านข้อมูล โดยผ่านกระบวนการทบทวนวรรณกรรมเพื่อนำองค์ความรู้ เนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี ต่างๆที่ได้รับมาออกแบบข้อมูลความรู้สำหรับการบรรยายและออกแบบเชิงเทคนิคและกลยุทธ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (2) การพัฒนาและออกแบบเชิงเทคนิคและกระบวนการเกี่ยวกับศาสตร์ศิลปะการละคร-การแสดง โดยออกแบบเป็นการแสดงเดี่ยว (Solo Performance) ผ่านตัวละครหลักนิรนาม ผู้เป็นสัญลักษณ์ของ “ชีวิต” วางโครงเรื่องแบบโครงสร้างละคร 3 องก์ และนำแนวคิดละครโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ มาบูรณาการร่วมกับทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคม ภายใต้กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เข้ามาเป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบบทแสดงและการแสดง รวมถึงการจัดพื้นที่แสดงที่สอดคล้องกับมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อ COVID-19

5.1.1.3 การทดสอบบทการแสดง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบบทการแสดงและซ้อมการแสดง 3 ระดับ คือ (1) การอ่านบทเสมือนแสดง (2) การทดสอบเชิงเทคนิคและกระบวนการ (3) การทดสอบเนื้อหาบททิมสหวิชาชีพ โดยข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาได้ถูกนำมาปรับปรุงในบทการแสดงและกระบวนการการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ต่อไป

5.1.1.4 บทการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ จากแนวคิดโครงสร้างละคร 3 องก์ ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่ครอบคลุม 6 หัวข้อ ได้แก่ (1) ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว (2) เสียงเล็กๆ ของฉัน (3) แล้วคุณคือใครกัน (4) การเผชิญหน้ากับชีวิต สู่-หนี-แกล้งตาย (5) เรียนรู้ ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก และ (6) ยินดีต้อนรับสู่สภาวะคู่ขนาน

5.1.1.5 การกำหนดแผนงานและการนำแผนงานลงสู่ปฏิบัติการภาคสนาม พื้นที่วิจัย กำหนดขึ้น 4 ครั้ง (สัปดาห์) รวม 12 ชั่วโมง (สัปดาห์ละครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง)

5.1.2 ผลการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น (เชิงปริมาณ)

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นเพศชาย จำนวน 46 คน มีคะแนนเฉลี่ยของค่าระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวก่อนการจัดการแสดงสื่อสาระ ๗ มีค่าเท่ากับ 70.85 และค่าระดับคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 77.22 หลังการแสดงสื่อสาระ ๗ เสร็จสิ้นลง การเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนมีค่าสูงกว่าก่อนดำเนินการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบ 4 ด้าน พบว่า ทุกองค์ประกอบมีค่าคะแนนเพิ่มขึ้น โดยทักษะด้านความสามารถทางสังคม ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านความสามารถในการควบคุมดูแลและควบคุมตัวเอง ที่มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การแสดงสื่อสาระ๗

ในงานวิจัย ครั้งนี้ สามารถลดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวในระดับต่ำจากร้อยละ 13.04 เป็นร้อยละ 4.35 ในขณะที่เดียวกันสามารถลดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในระดับปานกลาง จากร้อยละ 86.96 เป็นร้อยละ 71.75 หลังเสร็จสิ้นการแสดง และ 1 ใน 4 ของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง สามารถยกระดับฐานของกลุ่มระดับสูงจากที่ไม่มีเลย เป็นร้อยละ 23.91

5.1.3 ถอดบทเรียนจากมุมมองของเจ้าหน้าที่และผู้สังเกตการณ์ (เชิงคุณภาพ) ที่ประกอบไปด้วยนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักการศึกษา นักฝึกและอบรม และผู้คุม สามารถสรุปได้เป็น 2 ประเด็นหลักๆ ได้แก่ (1) การเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับนโยบายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและมีความเป็นไปได้ในการขยายผล และ (2) การแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงบางประการให้กับศูนย์ฝึกและอบรมฯ

5.1.4 ถอดบทเรียนจากมุมมองของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ (เชิงคุณภาพ) ที่ประกอบไปด้วยวัยรุ่นชายที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 10 คน สามารถสรุปประเด็นหลักๆ ได้ทั้งสิ้น 5 ประเด็น คือ (1) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร (2) เทคนิคและวิธีการที่สร้างประสบการณ์ใหม่ในการเรียนรู้ (3) สร้างจุดคิด จุดเตือนใจในการใช้ชีวิตประจำวัน (4) คุณสมบัติส่วนตัวของผู้แสดงกับมิติของความเป็นเพื่อน (5) ข้อจำกัดของเวลาในการจัดกิจกรรมการแสดงสื่อสาระฯ

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 การอภิปรายผลเชิงบูรณาการข้ามศาสตร์

ประสิทธิภาพของการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ในครั้งนี้ แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า ศิลปะการแสดงรูปแบบ การแสดงสื่อสาระสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มวัยรุ่นเปราะบางที่เคยผิดพลาดหรืออยู่ในช่วงระหว่างการดำเนินคดีได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคดีที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและอาชญากรรม วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของ Boonpleng et al (2018) นฤศภัก ฤชาทิพย์ และ สตรีรัตน์ รุจิระชาคร (2565) ที่ระบุว่า การนำแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเพิ่มระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ทักษะชีวิตของวัยรุ่นได้ โดยค่าคะแนนทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสำเร็จของการแสดงสื่อสาระที่สามารถเพิ่มระดับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและวัยรุ่นผู้เข้าร่วมเป็นไปในทิศทางที่ดี การจัดบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงสามารถดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมให้อยู่กับกระบวนการและกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งตัวบทการแสดงที่มีโครงสร้างชัดเจนแต่ยังมีการ

ปรับเปลี่ยนในรายละเอียดตลอดเวลา 4 ครั้ง เพื่อให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างตลอดเวลา

เมื่อพิจารณาระดับการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยก่อน-หลังการแสดงสื่อสาระ จำแนกตามองค์ประกอบ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในเกือบทุกองค์ประกอบ (ด้านความสามารถทางสังคม ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา และด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต) ยกเว้น ด้านความสามารถในการควบคุมดูแลและควบคุมตัวเอง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะข้อจำกัดในเรื่องของเวลาจัดการแสดงสื่อสาระที่น้อยเกินไป (4 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง) ซึ่งเป็นไปได้ยากที่ผู้เข้าร่วมจะสามารถซึมซับเนื้อหา การฝึกฝนด้วยตัวเอง จนสามารถนำไปควบคุมดูแลและควบคุมตัวเองได้อย่างแท้จริง ดังนั้นการเพิ่มช่วงเวลาในการจัดการแสดงสื่อสาระ และความต่อเนื่องของการฝึกฝนด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นประเด็นที่ต้องพัฒนาปรับปรุงต่อไป นอกจากนี้ ยังจำเป็นต้องเพิ่มประเด็นแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ร่วมด้วย เพื่อสนับสนุนหรือหนุนเสริมให้เกิดการฝึกฝนด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง โดยศูนย์ฝึกอาจเข้ามามีส่วนร่วมในการนำไปผนวกหรือบูรณาการกับการเรียนในชั่วโมงเรียนอื่นๆ เพื่อให้ชุดความรู้เกี่ยวกับพลังแห่งการฟื้นตัว ยังคงวนเวียนอยู่รอบตัวของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างตลอดเวลาที่อยู่อาศัยในศูนย์ฝึก เนื่องจาก แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นเงื่อนไขสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมดูแลและควบคุมตัวเอง (self-autonomy) (Deci & Ryan, 2000)

เงื่อนไขที่สำคัญที่ค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ ที่มีผลต่อค่าคะแนนทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นผลมาจาก (1) ศูนย์ฝึกอบรมที่เป็นพื้นที่ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบ กระบวนการ แนวทาง และวิธีการพื้นฐานการดูแลและฝึกอบรมมาแล้วระดับหนึ่ง และเมื่อมาผนวกรวมกับความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการแสดงสื่อสาระ ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถประยุกต์ใช้หรือก้าวข้ามได้อย่างก้าวกระโดด (2) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมที่พัฒนาขึ้นระหว่างการแสดงสื่อสาระมาตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้ผู้เข้าร่วมเปิดใจและเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องเหมือนมาพบเพื่อนที่คุ้นเคยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (3) การเปิดใจของผู้เข้าร่วมโดยการลงมามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ร้องขอทำให้เกิดการเชื่อมโยงเนื้อหากับการฝึกปฏิบัติ จนเกิดการรับรู้ตั้งแต่ช่วงแสดง (4) การยินยอมทำการบ้านและฝึกปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่อง (5) การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนออกแบบกิจกรรมและเนื้อหา ถึงแม้บทแสดงจะถูกออกแบบภายใต้โครงสร้างที่แข็งแรง แต่ยังคงมีพื้นที่ของการยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้เล็กน้อย การยินยอมให้กิจกรรมบางประการจากมุมมองของผู้เข้าร่วมได้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดง นำมาซึ่งความรู้สึกเป็นเจ้าของพื้นที่ปลอดภัยนี้ อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าร่วมมาร่วมเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในพื้นที่ ที่เขาออกแบบไว้

5.2.2 การอภิปรายผลเชิงศิลปะการละคร

การประยุกต์ใช้แนวคิดละครประเภทโศกนาฏกรรมสู่การชำระล้างจิตใจจนบริสุทธิ์ เป็นฐานของการออกแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่นในครั้งนี้นับพบว่า สามารถสร้างเส้นเรื่องและร้อยเรียงเนื้อหาเชิงวิชาการ การปฏิบัติระหว่างทำการแสดง และการฝึกฝนด้วยตัวเองหลังการแสดงได้อย่างลงตัว สามารถถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมผ่านบทสนทนาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องกับเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สังเกตได้จากการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายของกลุ่มตัวอย่างในการเล่าเรื่อง จุดหักเหของชีวิต และหายนะ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล นอกจากนั้นยังสามารถสร้างบรรยากาศของ Empathy (การเข้าใจผู้อื่น) และ Sympathy (การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) ระหว่างผู้เข้าร่วมได้อีกทางหนึ่ง

นอกจากนั้นการใช้แนวคิด Sense of memory และ Emotional recall เป็นส่วนหนึ่งในการเขียนบท เพื่อนำพาผู้เข้าร่วมไปสู่การสืบค้นเรื่องราวในอดีต ยังเป็นอีกเงื่อนไขหนึ่งที่ทำให้การแสดงสื่อสาระครั้งนี้ประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม แนวคิดเกี่ยวกับ Sense of memory และ Emotional recall อาจเป็นอีกหนึ่งมิติที่สามารถนำต่อยอดเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นหาวิธีการใหม่ๆ หลังจากสืบค้นไปเจอตันต่อในอดีต เพื่อให้พลังทักษะแห่งการฟื้นตัวสามารถพัฒนาได้มากขึ้น

การแสดงสื่อสาระในครั้งนี้ ถูกออกแบบให้เป็นการแสดงเดี่ยว ทำให้บทการแสดงมีความยาว 40-50 หน้ากระดาษ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติของนักแสดงมืออาชีพ แต่อาจเป็นเรื่องยากสำหรับนักแสดงหน้าใหม่ ดังนั้นกรอบในการจัดการแสดงสื่อสาระ ควรมุ่งเน้นการทำความเข้าใจในโครงสร้างภาพรวมของบท เนื้อหาส่วนต่างๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน จนสามารถสื่อสารออกมาได้อย่างชัดเจน ร้อยเรียง เชื่อมต่อ และสามารถนำเสนอแบบปากเปล่าได้ตั้งแต่ต้นจนจบ พยายามรักษาบุคลิกลักษณะ (characterization) และข้อกำหนดของบทสนทนา (dialogue) ของตัวละคร “ชีวิต” ไว้ให้ได้ เพราะการมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการท่องจำแบบคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค จะเป็นการกำบังที่กั้นขวางความสัมพันธ์ระหว่างผู้แสดงและผู้ชม และเมื่อเกิดความผิดพลาดหรือช่องว่างของการสนทนาระหว่างการแสดง จะนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็น “ความต่อเนื่องของผู้ชม”

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการบูรณาการข้ามศาสตร์

5.3.1.1 การคัดกรองเชิงสุขภาพของผู้เข้าร่วม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงสื่อสาระฯ ถือเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องด้วยเนื้อหา วิธีการและกระบวนการ สืบค้น-สะท้อน-ย้อนคิด จะนำไปให้ผู้เข้าร่วม ได้ย้อนคิดกลับไปสืบค้นเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งอาจกระทบกระเทือน

หรือต่อย้ำต่อความรู้สึกของความผิดพลาดในอดีต อีกทั้งความบอบช้ำทางจิตใจของผู้เข้าร่วมมีผลต่อประสิทธิภาพในการเปิดรับเนื้อหาและความรู้ ดังนั้น การคัดกรองภาวะซึมเศร้า ด้วยแบบประเมินตนเองแบบสั้น ที่พัฒนาขึ้นโดยกระทรวงสาธารณสุข โดยนักจิตวิทยาของศูนย์ฝึกและอบรมฯ อาจมีความจำเป็นเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วม เพื่อให้การเข้าร่วมกิจกรรมนี้จะไม่สร้างปัญหาใดๆ เพิ่มขึ้นให้กับวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง

5.3.1.2 ผู้เข้าร่วมที่อยู่ในช่วงบำบัดอาการจากสารเสพติดและ/หรืออยู่ในช่วงรับยาและเลิกยา ควรได้รับการพิจารณาคัดออก เนื่องจากการทำงานของสมองที่มีอยู่อย่างจำกัดในช่วงบำบัดรักษา จะเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการรับรู้ การค้นหาตัวเองแบบย้อยอดีต และการฝึกปฏิบัติ และจะสร้างผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมรายอื่น ดังนั้นอาจจำเป็นต้องรอให้พ้นช่วงบำบัดรักษาอาการดังกล่าวเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง ผู้เข้าร่วม

5.3.1.3 การทำงานเชิงจิตวิทยา จำเป็นต้องมีกระบวนการนำเข้า (check-in) นำออก (check-out) และการกลับสู่ปัจจุบันขณะ (present) ที่ชัดเจน จากข้อเสนอแนะของนักจิตวิทยา ที่ว่าด้วย “เมื่อเปิดแผล ต้องปิดแผลเขาทุกครั้ง” จึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยไม่ควรละเลยหรือมองข้าม หากแต่ควรถูกนำมากำหนดให้เกิดแนวทางที่เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสคลี่คลายประเด็นแบบเบ็ดเสร็จในทุกครั้งของกิจกรรม

5.3.1.4 ควรมีการติดตามและประเมินผลซ้ำด้วยแบบประเมินเดิมในทุกๆ 3 เดือน หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น ภายใต้การดูแลของนักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมในระยะยาว

5.3.1.5 การแสดงสื่อสาระฯ ในประเด็นที่มีลักษณะอ่อนไหว และดำเนินการกับกลุ่มเปราะบางเช่นนี้ ควรยึดมั่นและคงมาตรฐานในการจัดการแสดงสื่อสาระฯ ที่มีนักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์เป็นผู้ร่วมสังเกตการณ์อยู่ด้านหลังห้อง เพื่อคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ผู้เข้าร่วมในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์และไม่คาดคิด

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการจัดโปรแกรมการแสดงสื่อสาระฯ

5.3.2.1 บทการแสดงและรูปแบบการแสดงสื่อสาระที่พัฒนา ออกแบบสร้างสรรค์ขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ สามารถพัฒนาให้เป็นการแสดงสื่อสาระที่จัดแสดงในโรงละครได้โดยไม่ต้องออกแบบ และแบ่งระยะเวลาจัดแสดงเป็น 4 สัปดาห์ (ตามระเบียบวิธีวิจัยในครั้งนี้) หากแต่ต้องเพิ่มกระบวนการออกแบบ สร้างสรรค์องค์ประกอบต่างๆ เพิ่มเติม เช่น เครื่องแต่งกาย ระบบเสียง

ระบบไฟ ดนตรีประกอบ ฉาก และเทคนิคพิเศษอื่นๆ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้แก่การแสดงและผู้ชม และทำให้นักแสดง “ชีวิต” มีพื้นที่และตัวตนที่ชัดเจนระหว่างทำการแสดง

5.3.2.2 ทักษะและบุคลิกภาพของกระบวนกรหรือตัวละคร “ชีวิต” มีผลอย่างมากต่อการเปิดใจ เปิดรับของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง หากมีแนวทางในการขยายผลหรือนำไปสู่การแสดงโดยบุคคลอื่นหรือหน่วยงานอื่น ควรมีการออกแบบแนวทางการฝึกอบรมการกระบวนกรควบคู่ไปด้วย (Training for Trainer)

5.3.2.3 การสร้างระบบนิเวศน์ของการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การแสดงสื่อสาระฯ ครั้งนี้ ดำเนินการจัดการแสดงในพื้นที่เฉพาะที่ได้รับอนุญาต ซึ่งเป็นหอประชุมแบบเปิดโล่งที่มีปัจจัยก่อความจากปัจจัยภายนอกมากมาย ทั้งความร้อน เสียงรบกวน คนเดินผ่านไปมา ฯลฯ ซึ่งนอกจากจะส่งผลโดยตรงต่อสมาธิของผู้เข้าร่วม ยังมีผลต่อแสงตกกระทบในกรณีการใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ ดังนั้น หากมีการจัดการแสดงสื่อสาระฯ ครั้งต่อไป ควรดำเนินการในห้องประชุมแบบปิด และกำหนดปัจจัยสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

5.3.2.4 การเขียนบทการแสดงสื่อสาระฯ ครั้งต่อไป ควรเพิ่มมิติของแนวคิดเกี่ยวกับ Sense of memory และ Emotional recall และ การค้นหาจุดแข็งของตัวเอง (Strength-Based Approach) เพื่อนำขึ้นมาเป็นส่วนหนึ่งในการตั้งเป้าหมายในอนาคต มากกว่าการย้อนอดีตไปหาจุดอ่อนแต่เพียงมิติเดียว อาจทำให้บทแสดงมีความเข้มข้นในการก่อร่างสร้างตัวตนได้อย่างเป็นองค์รวมมากขึ้น

5.3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

5.3.3.1 การวิจัยบูรณาการข้ามศาสตร์ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเอาตัวเองเข้าไปอบรมร่วมกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การทบทวนวรรณกรรม การเรียนรู้ด้วยตัวเองผ่านสื่อดิจิทัล แล้วนำมาความรู้ที่ได้มาบูรณาการเป็นบทการแสดง การวิจัยครั้งต่อไปควรเชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาเป็นที่ปรึกษา หรือเชิญมาเป็นส่วนหนึ่งของทีมในการร่วมขับเคลื่อนการแสดงไปด้วยกัน เพื่อให้เกิดภาพของการบูรณาการข้ามศาสตร์แบบสหวิชาชีพ และองค์ความรู้เชิงลึกอย่างแท้จริง

5.3.3.2 การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นผู้เข้าร่วม ยังคงเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากเป็นงานเชิงบูรณาการที่ศาสตร์อื่นต้องการเห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงเชิงตัวเลข เพื่อเป็นการยืนยันผลของความสำเร็จ การวิจัยครั้งนี้ใช้การประเมินผลแบบ One Group Pretest-Posttest Design ในการวิจัยครั้งต่อไปควรใช้รูปแบบ Two-Group Experimental Design ที่ประกอบไปด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบระหว่างการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการ

พื้นที่ด้วยรูปแบบการแสดงสื่อสาระ กับ การเสริมสร้างด้วยวิธีการอื่นๆ เพื่อให้เห็นความแตกต่างของประสิทธิภาพที่ชัดเจนมากขึ้น

5.3.3.3 การพัฒนาแบบประเมินทักษะพลังแห่งการฟื้นฟูที่มีลักษณะเฉพาะเป็นของตัวเอง การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) จำนวน 48 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นเครื่องมือหลักในการติดตามประเมินผล ในการวิจัยครั้งต่อไป หากสามารถพัฒนาแบบประเมินที่สอดคล้องกับเนื้อหาและกระบวนการ ที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงที่สะท้อนได้จากการดำเนินกิจกรรม (Intervention) จะช่วยให้โปรแกรมการสื่อสาระมีความสมบูรณ์และครบถ้วนในตัวเอง ตั้งแต่บทแสดง โครงสร้างกิจกรรม และแบบประเมิน

5.3.3.4 การเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นฟูตัวของวัยรุ่นนั้นอาจไม่จำเป็นต้องทำเฉพาะกับวัยรุ่นโดยตรง ความน่าจะเป็นของการพัฒนางานและรูปแบบการสื่อสาระให้เหมาะกับผู้สูงอายุเป็นสิ่งท้าทาย เนื่องจากผู้ที่เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนเยาวชนมักมีผู้สูงอายุ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย หากทำให้ผู้สูงวัยเหล่านี้ รู้จักแนวทางของ ทักษะพลังแห่งการฟื้นฟู ก็จะสามารถนำไปสู่วิธีการเลี้ยงดูที่เสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นฟูตัวของเยาวชนได้โดยอัตโนมัติและยั่งยืน อีกทั้งยังเป็นการรับมือการสถานะการครอบครัวแห่งกลางอีกด้วย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2563). รายงานสถิติคดี ประจำปี พ.ศ.2563.

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2565). รายงานสถิติคดี ประจำปี พ.ศ.2565.

กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2563). คู่มือเปลี่ยนเรื่องร้ายกลายเป็นดี RQ. พลังสุขภาพจิต. บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

ขวัญธิดา พิมพการ, อัจศรา ประเสริฐสุน, & ศรีจันทร์นิล., ช. (2562). The effects of an Integrative Individual Counseling to Strengthen the Resilience of Widows from the Conflict Zone in the Southern Border Provinces: Integrative individual counseling; Resilience; Widows from the conflict zone in the southern border provinces. *Journal of Research and Curriculum Development*, 9(2), 284-307.

คิมจูวัน. (2564). *RESILIENCE* ยืนหยัดได้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น (อาสยา อภิชนางกูร, แปล) (พิมพ์ครั้งแรก ed.). อัมรินทร์พรินดี้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ฐิติกาญจน์ อัครกุล. (2564). เราจะพัฒนาการศึกษาให้เยาวชนไทย พร้อมรับมือโลกในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร.

ธานินทร์ เอื้ออภิธร. (2561). มนุษย์จะสร้างทักษะการเรียนรู้ใหม่เพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้อย่างไร The Standard.

นฤภัค ฤชาทิพย์ และ สตรีรัตน์ รุจิระชาคร. (2565). การศึกษาผลโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร, ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 : 54-62.

ปวีตร มหาสารินันท์. (2564, 20 พฤษภาคม 2564). [Interview].

พัลพงศ์ สุวรรณวาทีน และ เรวดี วัฒนทกโกศล. (2021). ล้มแล้วลุกได้หากเรามีทุนทางจิตวิทยา *Resilience* ทุนทางจิตวิทยา ตอนที่ 1. <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psy-cap-resilience>

ภาควิชาศิลปการละคร. (2558). ปรัชญาศิลปการละคร. โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชา จันทร์เอม. (2540). จิตวิทยาวัยรุ่น. ไทยวัฒนาพานิช.

ภาษาอังกฤษ

- Association, A. P. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. WestEd.
- Corner, P. D., Singh, S., & Pavlovich, K. (2017). Entrepreneurial resilience and venture failure. *International Small Business Journal*, 35(6), 687-708.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing*, 10(5), 276-282.
- Erikson, E. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press. Obtenido de [http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory% 20of% 20ident ity% 20erikson. pdf](http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory%20of%20identity%20erikson.pdf).
- Erulkar, A. (2013). Adolescence lost: The realities of child marriage. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 513-514.
- Flax, L., Armstrong, A., & Yee, L. (2016). Measuring urban resilience as you build it- insights from 100 resilient cities. *IRGC Resourec Guide on Resilience*. Lausanne: EPFL International Risk Governance Center.
- Garnezy, N. (1973). Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. *Schizophrenia: The first ten dean award lectures*, 163-204.
- Grotberg, E. H. (1997). The International Resilience Research Project.
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory child health*, 7(2), 75-83.
- Grotberg, E. H. (2004). Children and caregivers: The role of resilience. Paper Delivered at the International Council of Psychologists (ICP) Convention Jinan, China,
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, 4(1), 1-23.
- Leitner, H., Sheppard, E., Webber, S., & Colven, E. (2018). Globalizing urban resilience. *Urban Geography*, 39(8), 1276-1284.
- Linden, D. E., Thornton, K., Kuswanto, C. N., Johnston, S. J., van de Ven, V., & Jackson, M. C. (2011). The brain's voices: comparing nonclinical auditory hallucinations

- and imagery. *Cerebral Cortex*, 21(2), 330-337.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative education*, 1(1), 58-63.
- Rekkedal, G. (1997). WHO world health report 1997. *Tidsskriftet sykepleien*, 85(9), 37-39.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Siripattanakul, S. (2021). Book Review สมอง แห่ง พุทธะ: Buddha's Brain. *The Journal of Buddhist Innovation Review*, 2(2), 107-113.
- Tejadhhammo, P. S. (2017). Buddha's Brain. วารสาร สันติ ศึกษา ปรีทรรศน์ ม จร, 5(1), 385-388.
- Weiland, S. (1993). Erik Erikson: Ages, stages, and stories. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 17(2), 17-22.
- Wolin, S., & Wolin, S. (1995). Resilience among youth growing up in substance-abusing families. *Pediatric Clinics*, 42(2), 415-429.
- Yamasaki, H., LaBar, K. S., & McCarthy, G. (2002). Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99(17), 11447-11451.

ออนไลน์

- Golka, A. (2018). *About Fear*. Stockholm's Royal Dramatic Theatre
<https://youtu.be/sATkv1-YZ7o>
- Happiness is Thailand. (2565a). *Finding Your Way Forward with Mental Resilience*.
https://www.youtube.com/watch?v=j87fzba3Ijc&list=PLOIDiL5wSuZ6dKjmvY0Ovdu5g_IRRXRPT&index=3
- Happiness is Thailand. (2565b). *How to practice the B.B.E. technique* วิธีการฝึก B.B.E.
https://www.youtube.com/watch?v=JwZE5Ritwio&list=PLOIDiL5wSuZ6dKjmvY0Ovdu5g_IRRXRPT&index=9
- Happiness is Thailand. (2565c). *Introduction to Resilience and Its Foundation*.
https://www.youtube.com/watch?v=foj0xNwUPJs&list=PLOIDiL5wSuZ6dKjmvY0Ovdu5g_IRRXRPT
- Happiness is Thailand. (2565d). *Maintaining Your Energy with Physical Resilience*.

https://www.youtube.com/watch?v=nW7orqFXwRw&list=PLOIDiL5wSuZ6dKjmvY0Ovdu5g_IRRXRPT&index=2

Happiness is Thailand. (2565e). *Unlock Your Inner Resources with Spiritual Resilience*.

https://www.youtube.com/watch?v=r5MSPFgijw5s&list=PLOIDiL5wSuZ6dKjmvY0Ovdu5g_IRRXRPT&index=6

Happiness is Thailand. (2565f). *What is Resilience and How Can We Build It?*

HoRuiAn. (2022). *Asia the Unmiraculous*. Retrieved 12 May 2022 from

<https://horuian.com/asia-the-unmiraculous/>

LongdoDict. <https://dict.longdo.com/>

pixabay. (2565). In.

สัมภาษณ์

ปรีดา มโนมัยพิบูลย์. (2565, 10 สิงหาคม 2565). [Interview].

ภัทราวดี ศรีไตรรัตน์. (2565, 12 พฤศจิกายน 2565). [Interview].





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บทการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

Lecture Performance: Introduction to Resilience

- หัวข้อที่ 1 Little voice – เสียงเล็กๆ ของฉัน
- หัวข้อที่ 2 Introduction to Resilience – พลังแห่งการฟื้นตัว
- หัวข้อที่ 3 Who are you – แล้วคุณคือใครกัน
- หัวข้อที่ 4 Face to Fear – เผชิญหน้ากับชีวิต สู้-หนี-แก่งตาย
- หัวข้อที่ 5 Realize - เรียนรู้ ตั้ง-รับ-ปรับ-พลิก
- หัวข้อที่ 6 Welcome to Parallel – ยินดีต้อนรับสู่คู่ขนาน

บริเวณด้านหน้าห้องมีกระดานไวท์บอร์ด หรือ Clip Chart พร้อมปากกาเคมี (ไม่จำเป็นต้องเป็นเวทีหรือยกพื้นสูง)

ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของสถานที่ สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญต่อการจัดแสดงคือ พื้นที่ควรเป็นพื้นที่ปิด ไม่มีสิ่งรบกวนทางการมองเห็นและการได้ยิน ด้วยสมาธิของนักแสดงและผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่เชื่อมถึงกัน ส่งผลต่อความเข้าใจและผลสัมฤทธิ์อันเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการแสดงครั้งนี้ นั่นคือ บทสนทนาแห่งการสืบค้น ที่นำผู้เข้าร่วมโปรแกรมสู่ความตระหนักรู้

1. ให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน (Disorienting dilemma)
2. ตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง (Self-examination)
3. ประเมินความคิด-ความเชื่อของตนอย่างจริงจัง (Sense of alienation)
4. เปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น (Relating discontent to others)
5. ค้นหาทางเลือกในการกระทำใหม่ (Explaining options of new behavior)
6. วางแผนการกระทำใหม่ (Planning a course of action)
7. หาความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติตามแผน (Knowledge to implement plans)
8. เริ่มทดลองทำตามบทบาทใหม่ในชีวิตจริง (Experimenting with new roles)

9. สร้างความมั่นใจในบทบาทของความสัมพันธ์ใหม่ (Building confidence in new ways)

10. บูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตน (Reintegration)

นักแสดง “ชีวิต” เข้ามาจากทางด้านหลังของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เดินเข้ามาที่ด้านหน้าห้อง โดยไม่ต้องสนใจว่าผู้เข้าร่วมพร้อมหรือยัง (ต้องการทำให้ผู้เข้าร่วมตั้งตัวไม่ทัน) ทักทาย

ชีวิต

สวัสดี....สวัสดีทุกคน ผม “ชีวิต”

วันนี้ ตอนนี้พวกคุณเป็นอย่างไรกันบ้าง

แต่ก่อนอื่นใดเลย ผมขอขอบคุณและขอชื่นชมพวกคุณ ทุกคน

ที่คุณพาตัวเอง มานั่งอยู่ที่นี้ ตรงนี้ ตอนนี้

ยินดีต้อนรับทุกคนสู่โปรแกรมการแสดงสื่อสาระ Resilience พลังแห่งการฟื้นตัว

ยินดีต้อนรับสู่ Parallel กับผม “ชีวิต”

ก่อนที่จะไปต่อกัน และทำความรู้จักกันมากกว่านี้

ผมอยากให้คุณได้เล่าประสบการณ์ของตัวเอง

ว่าคุณรู้อะไรบ้าง หรือเคยมีประสบการณ์ของการฟื้นตัวมาหรือยัง

หรือเมื่อได้ยินคำว่า resilience พลังแห่งการฟื้นตัว คุณคิดถึงอะไร

มันเป็นอย่างไรสำหรับคุณ หรือคุณเริ่มสนใจอะไรกับทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว

หรือจะเป็นอย่างไรถ้าคุณมีพลังแห่งการฟื้นตัวที่ขยายใหญ่ขึ้นจากเดิมที่คุณมีอยู่แล้ว

มนุษย์เราทุกคนมีทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว อยู่ในตัวเองตามธรรมชาติอยู่แล้ว

นั่นหมายความว่า ตอนนี้คุณก็มี พลังแห่งการฟื้นตัวอยู่แล้ว

พอได้ยินคำว่า “มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟัง” ผมขอให้คุณเริ่ม สังเกตตัวเอง สังเกต

เสียงๆ หนึ่งที่มันจะรบกวนกับคุณทันที ผมขอให้คุณสังเกตมันว่า มันพูดว่าอะไร

มันสั่งให้คุณทำอะไร และ คุณก็ยอมเชื่อมั่นใช่ไหม ?

ไม่เป็นอะไรเลย ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรถูก มีแต่ “มันก็เป็นแบบนี้แหละ” หากคุณรู้สึก อึดอัด คุณมีสิ่งที่ยากพูด แต่มันบอกไม่ให้คุณพูด ขอให้คุณอยู่กับมันก่อน ไม่เป็นอะไรเลย สังเกตมันดีดี มันพูดกับคุณ ว่าอะไร

มีใครอยากเล่าให้พวกเราทุกคนในที่นี้ฟังว่า พอคุณได้ยินคำว่า พลังแห่งการฟื้นตัว แล้วคุณคิดว่าอะไร อย่างไร

ผู้เข้าร่วม เล่าประสบการณ์ / ขอบคุณ

ต่อไป...เพื่อให้ทุกๆ 3 ชั่วโมง ที่เราอยู่ด้วยกันในครั้งนี และ 3 ครั้งข้างหน้า
เต็มไปด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง
ผมขอให้คุณจัดการตัวเองเพื่อมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมในโปรแกรมนี้เป็นอย่างไร
การมีส่วนร่วมกับโปรแกรมนี้คือคุณต้อง **ฟังกับเล่า** และเล่าเมื่อคุณอยากเล่า
แต่ผมขอให้คุณเล่า

ฟัง เป็นอย่างไร

การเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี คุณจะต้องให้พลัง ให้สมาธิ ไปกับการฟัง
อย่างที่ไม่เคยใช้มาก่อน เพราะไม่มีใครฟังเรื่องของคุณ ได้ดีเท่าคุณ
ผมขอให้คุณฟังบทสนทนาจากผม ผมจะนำบทสนทนาอยู่น้าห้อง
ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมคือ คุณฟัง และรับบทสนทนานั้นเข้าไปในชีวิตของคุณ
และในขณะที่คุณฟังบทสนทนาอยู่นั้น ผมขอให้คุณสังเกต เสียงบางเสียง
เสียงที่มันจะดังขึ้นมาในหัวของคุณเอง ผมขอให้คุณสังเกตว่า มันพูดอะไรกับคุณ

เล่า เป็นอย่างไร

การมีส่วนร่วมจากการ เล่า เริ่มจาก เสียงที่ดังอยู่ในหัวของคุณเช่นกัน
เมื่อผมเปิดโอกาส หรือขออาสาสมัครที่จะเล่า ผมขอให้คุณสังเกต เสียงบางเสียง
เสียงที่มันจะดังขึ้นมาในหัวของคุณเอง ผมขอให้คุณสังเกตว่า มันพูดอะไรกับคุณ
ผมบอกคุณเอาไว้ก่อน ว่ามันจะพูดอยู่ 2 อย่าง หลักๆ คือ
อย่างแรก มันจะห้ามคุณ และสั่งให้คุณไม่เล่า มันจะมีเหตุผลต่างๆ นานา มายืนยัน
กับคุณ เพื่อที่จะหยุดไม่ให้คุณเล่า ไม่เป็นไรเลย ผมขอให้คุณอยู่กับมัน และฟังมัน

ฟังว่ามันจะพูดอะไรอีก ตั้งใจฟังมัน อยู่กับมัน
 อย่างที่ 2 มันจะให้คุณเล่า เช่นกัน มันจะมีเหตุผลต่างๆ นานา มายืนยันกับคุณ ว่า
 คุณต้องเล่า อาการแบบนี้ ต่อๆ ไป ผมจะเรียกมันว่า “มันเรียกคุณ”
 ผมเองก็มีเสียงนั้น ดังอยู่ในหัวเหมือนพวกคุณทุกคน เหมือนกัน
 และตอนนี้ มันพูดดังอยู่ในหัวผมว่า ผมทำให้พวกคุณ งง
 พวกคุณต้องไม่เข้าใจที่ผมพูดแน่ ๆ ตอนนี้เสียงมันดังแบบนี้ อธิบายใหม่เถอะ
 แต่ผมจะขอที่จะไม่ทำแบบนี้ ผมจะวางเสียงที่ผมได้ยิน เสียงที่สั่งให้ผมอธิบายใหม่
 และ ผมจะไปต่อ ผมจะอธิบายใหม่ก็ต่อเมื่อ มีพวกคุณคนใด คนหนึ่ง ยกมือขึ้น
 และบอกผมว่า ผมไม่ทัน ผมไม่เข้าใจ ผมขอให้อธิบายใหม่อีกครั้ง

ในการมีส่วนร่วมแบบ เล่า ผมจะสร้างบทสนทนาเพื่อเปิดโอกาสให้คุณได้เล่า
 โดยผมจะพูดว่า “มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟัง” การเล่า เราจะไม่ทำกันแบบส่วนตัว
 เราจะไม่มีบทสนทนาดังนั้น 2 คน เราจะเล่าและฟังไปพร้อมๆ กันทั้งหมด
 เพราะประสบการณ์ที่คุณเล่า เป็นประโยชน์กับพวกเราทุกคน อย่างไม่น่าเชื่อ

เมื่อมีบทสนทนาว่า มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟัง พวกคุณก็แค่ ยกมือขึ้นเท่านั้นเอง

เพื่อความกระจ่าง ชัดเจนขึ้น ผมจะพูดถึงธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่ง นั่นคือ
 ธรรมชาติของการฟัง มนุษย์หรือพวกเราทุกคนมีธรรมชาติของการฟังติดตัวมา
 ผมจะเรียกมันว่า การฟังที่มีอยู่แล้วตั้งแต่เกิด ตอนที่คุณยังเด็ก ยังพูดไม่ได้
 หรือถ้าคุณนึกถึงตอนที่คุณยังเด็กขนาดนั้นไม่ได้ ผมขอให้คุณนึกถึงเด็กที่ทุกรู้จัก
 อาจเป็นน้อง เป็นหลาน เป็นเด็กคนไหนก็ได้ที่คุณรู้จัก
 ตอนเด็กๆ เด็กเล็กมาก เด็กแบบทารกเลย ตอนนั้นจะยังพูดไม่ได้
 แต่ทักษะที่ทำได้คือ ได้ยิน เด็กได้ยิน ได้ยินเสียงต่างๆ ช่วงนั้นเราจะได้ยินเสียง 2
 แบบ

คือเสียงที่เราคุ้นเคย กับเสียงที่เราไม่คุ้นเคย ถึงแม้คุณจะพยายามนึก แต่คุณก็จะนึก
 ไม่ได้ เพราะคุณยังไม่มี ความทรงจำ และเมื่อเวลาผ่านไป คุณเริ่มโตขึ้น โตขึ้น โตขึ้น
 ทักษะการฟัง ทักษะการได้ยินของคุณก็เริ่มเปลี่ยนไป

มันเริ่มเปลี่ยนไปในวันที่ชีวิตของคุณ มี “ภาษา”

ภาษาเข้ามาในชีวิตของคุณ จากขอที่มีรูปทรง กลมๆ กลิ้งไปมาได้ พอมีภาษาเข้ามา
 คุณก็จะให้ภาษาว่า นี่คือลูกบอล ชีวิตคุณมีภาษา

ครั้งเมื่อคุณเป็นทารก คุณหิว คุณไม่รู้ว่ามีอะไร แต่คุณจะร้องออกมาดังๆ แล้วคุณก็จะได้กิน ตอนคุณพบเจอกับคนที่แปลกหน้า ไม่คุ้นเคย คุณไม่รู้ว่ามีอะไร คุณก็จะส่ายหน้า และไม่ยอมให้เขาอุ้มตัวคุณไป คุณกลัว คุณปกป้องตัวเองตามธรรมชาติ เป็นสัญชาตญาณ

แล้วคุณก็โตขึ้น โตขึ้น โตขึ้น จากคำว่า หม่า หม่า เมื่อคุณหิวอยากกินข้าว คุณก็จะเริ่มสะสมภาษาเข้ามาให้ตัวขึ้น มากมาย จนถึงวันนี้ ในตัวคุณเป็นไปตัวภาษา และคุณก็ใช้มันในการให้ความหมายสิ่งต่างๆ ตอนนี้คุณทุกคนมีภาษาอยู่ในตัวมากมาย

ในขณะที่ผมพูดอยู่ และนำบทสนทนาอยู่หน้าห้องนี้ ผมอยากให้คุณลองสัมผัสวิธีการฟังของตัวเองดู คุณแต่ละคน มีทักษะการฟัง คุณฟังมาตลอดชีวิต แต่คุณยังไม่เคยสังเกตว่า คุณฟังจากอะไร อวัยวะที่คุณฟังคือ หู หรือไม่ แล้วถ้าผมจะบอกว่า ขณะที่เราฟัง หูเป็นแค่อวัยวะรับเสียงเท่านั้น หูไม่ได้ฟัง แต่พวกเราฟังผ่าน “กล่องตีความ” และเราไม่ทันสังเกตด้วยซ้ำว่า เรากำลังฟังผ่านกล่องตีความ และเราอยู่กับกล่องตีความมาจนเราคุ่นเคย จนเราไม่ทันสังเกตด้วยซ้ำว่าเรามีอวัยวะที่เรียกว่า กล่องตีความ

ในกล่องตีความ บรรจุไปด้วยภาษามากมายที่คุณมี บรรจุไปด้วยภาษามากมายที่คุณเก็บสะสมมาตั้งแต่เกิด แต่คุณยังไม่เคยสังเกตว่า คุณฟังจากอะไร อวัยวะที่คุณฟังคือ หู หรือไม่ แล้วถ้าผมจะบอกว่า ขณะที่เราฟัง หูเป็นแค่อวัยวะรับเสียงเท่านั้น หูไม่ได้ฟัง แต่พวกเราฟังผ่าน “กล่องตีความ”

ตัวอย่างเช่น หากคุณสวมแว่นตากันแดดที่มีเลนส์สีเหลือง คุณจะรู้ได้ทันทีว่าเมื่อคุณสวมแว่นนี้แรกๆ ทุกอย่างจะปรากฏเป็นสีเหลือง แต่หากคุณใส่แว่นนั้นเป็นเวลานานพอ ทุกอย่างจะไม่ใช่สีเหลือง แต่มันจะเป็นในแบบที่มันเป็น เออละ บางทีผมและคุณก็มีกล่องตีความสำหรับหลายๆ สิ่งในชีวิตเรา เราพูดราวกับว่าสิ่งที่เรารับรู้เป็นเรื่องจริง แต่บางทีนั่นก็เป็นเพียงการฟังที่มาจากกล่องตีความ ตัวอย่างเช่น ลองมอง

เรื่องที่เราทุกคนมีเหมือนกัน คือ เมื่อพูดถึง วิทยุรุ่น คุณนึกถึงอะไรบ้าง คุณจะเห็นได้ว่าคุณมองวิทยุรุ่นผ่านเครื่องกรองที่ว่า “วิทยุรุ่นก็เป็นแบบนี้แหละ”

ผมอยากจะชี้ให้เห็นว่า ก่อนที่คุณจะมานั่งที่นี่ มาร่วมโปรแกรมครั้งนี้ คุณก็มาพร้อมกับ กล่องตีความ ตีความโปรแกรมในครั้งนี และสิ่งที่เราคาดหวังว่าจะได้จากวันนี้ ผมขอเชิญให้คุณมีการฟังด้วยวิธีใหม่ ซึ่งจะทำให้คุณได้รับคุณค่า และทำให้โปรแกรมนี้เป็นประโยชน์ และทำให้คุณได้รับรู้เกี่ยวกับ ริชชีเลียน หรือ พลังแห่งการฟื้นตัว ผมขอให้คุณฟัง การแนะนำริชชีเลียน หรือ พลังแห่งการฟื้นตัว วันนี้ จากที่ที่หนึ่ง นั่นคือ ฟังมาจากชีวิตของคุณเอง ฟังพร้อมกับคิดถึงชีวิตของคุณอยู่ในใจ ฟังมาจากว่าอะไรที่สำคัญสำหรับคุณ อะไรที่คุณกำลังรับมือจัดการ อะไรที่คุณต้องการประสบความสำเร็จ ชีวิตของคุณด้านไหนที่คุณสนใจ นั่นคือสิ่งที่เราจะทำกันในวันนี้

ผมได้ยินเสียงจากกล่องตีความของพวกคุณ มันเริ่มดั่งขึ้นเรื่อย ๆ

(นักแสดง “ชีวิต” ต้องสัมผัส เห็นและเชื่อว่ามีเสียงของผู้เข้าร่วมดังออกมาจริงๆ เสียงนั้นเปล่งออกมาจากกล่องตีความ มันจะพูดว่า “กล่องอะไรวะ ไม่รู้เรื่อง” “งง” “ไม่เข้าใจ” “บ้าไปแล้ว” ฯลฯ บทสนทนาช่วงแรกนี้ ตั้งใจที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมไม่คุ้นชินกับลักษณะทางท่า ภาษาที่ใช้ และเนื้อหาที่พูด ผู้เข้าร่วมจะยังมีสมาธิในการเปิดรับและรับรู้อยู่มาก)

“มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟังไหมครับ” มาถึงตรงนี้ จากบทสนทนาที่ผ่านมา คุณได้ยินว่าอะไร ใครอยากเล่าอะไรก็ได้ ขอให้คุณยกมือ

ผู้เข้าร่วม เล่าประสบการณ์ / ขอบคุณ

(ไม่ว่าผู้เข้าร่วมจะเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าอย่างไร จะเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับประเด็น เนื้อหากก็ตาม ขอให้นักแสดงหาจุดที่จะ “ขึ้นชม” ผู้เข้าร่วมที่ยกมืออาสาสมัครที่ยืนขึ้นเล่าประสบการณ์ เพื่อสร้างการรับรู้ใหม่ที่เป็นการใส่ประสบการณ์ใหม่ เด็กส่วนใหญ่จะเลือกที่จะอยู่เงียบๆ ไม่แสดงออกอะไรเพราะกลัวผิด กลัวดูไม่มี กลัวโง่

ช่วงเล่าประสบการณ์ครั้งนี้ ถือเป็นโอกาสทองที่จะสร้างการรับรู้ใหม่ ใส่ประสบการณ์ใหม่ว่า ในโปรแกรมนี้ ไม่มีอะไร ผิด ไม่มีอะไรถูก ไม่มีอะไรดี ไม่มีอะไรไม่ดี ไม่มีอะไรใช่ ไม่มีอะไรไม่ใช่ มีแต่ มัน

ก็เป็นอย่างนี้ อย่างที่มันเป็นนี่ละ ขอให้นักแสดง ชื่นชมความกล้าหาญ ชื่นชมที่เขาให้พวกเราได้เข้าไปในชีวิตของเขา ขอให้นักแสดง “ชื่นชม”

ขอบคุณเพื่อนของเราทั้ง คน ที่เล่าประสบการณ์ให้พวกเราได้ฟัง
การเล่าประสบการณ์ เป็นโอกาสของการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้
ขณะที่คุณเล่าประสบการณ์ คุณจะสัมผัสความรู้สึกเชื่อมโยงกับพวกเราในตอนนี้
คุณจะได้รับความรู้สึกว่า ความคิด ความรู้สึกของคุณ กำลังถูกถ่ายทอดไป
และมีหลายๆ คนรับมันไว้ ความเชื่อมโยงมันก็เกิดขึ้น แล้วคุณจะสัมผัสมันเอง

ผมถามคนที่นั่งฟังอยู่ ในขณะที่คุณนั่งฟัง มีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง

“มีใครอยากเล่าให้พวกฟัง”

ผู้เข้าร่วม เล่าประสบการณ์ / ขอขอบคุณ

คราวนี้เรามาลองทำอันนี้กัน ผมเรียกมันว่า เพรสเซน (present)
ผมขอให้คุณมีสมาธิอยู่กับบทสนทนาของผม อยู่กับเสียงของผม
ไม่ว่ากลัวสติความ มันจะพูดหรือส่งเสียงบอกอะไรคุณมากมาย
หรือพาคุณออกไปไหนต่อไหน เมื่อคุณรู้ตัว ผมอยากให้คุณรีบกลับมา
กลับมาอยู่กับบทสนทนาของผม อยู่กับเสียงของผม

Present – การอยู่กับปัจจุบัน

เอาละ ตอนนี้อยู่กับปัจจุบันนี้ จัดทำนั้ง และนั่งในท่าที่สบายที่สุด ทิ้งน้ำหนัก
ของคุณลงที่เก้าอี้แบบ 100% ขอให้คุณไว้วางใจ สบายใจว่าเก้าอี้ ค่อยๆ รับน้ำหนักจาก
ตัวคุณ ทั้งแขนทั้งสองข้าง ขาทั้งสองข้างแบบ 100% ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย
ที่คุณต้องเกร็งอีกต่อไป ปล่อยให้เก้าอี้รับน้ำหนักของคุณ ร่างกายของคุณไม่มีอะไรที่
ต้องเกร็ง หรือประคองด้วยตัวเอง ทุกอย่างให้เป็นหน้าที่ของเก้าอี้

ต่อไปผมขอให้คุณค่อยๆ หลับตาลง ดีมากครับ พวกคุณทุกคนทำดีมาก
ลองค่อยๆ สำรวจไล่ลงไปเรื่อยๆ เริ่มจาก เปลือกตา ตอนนี้อยู่เปลือกตาของคุณปิดอยู่
และไม่มีเสียงเกร็ง คุณไม่รู้สึกหนักหน่วงอะไรที่เปลือกตา หากไม่ใช่ ขอให้ค่อยๆ
คลายอาการเกร็งที่เปลือกตาลง

ไหลของคุณลู่ลงและไม่ตั้งเกร็ง ไข่มุข.....ถ้าไม่ไข่ คลายกล้ามเนื้อตรงนั้นซะ
แขนของคุณทิ้งลงแบบไร้เรี่ยวแรง หน้าท้องปล่อย ไร้อาการเกร็ง
สำรวจลงไปถึงขาทั้งสองข้าง เขี่ยดยาว ผ่อนคลาย

ขอให้คุณตัดความกังวล ทุกสิ่งทุกอย่าง และค่อยๆ ฟังว่ามีเสียงพูดอะไรดังขึ้นมาใน
หัวของคุณตอนนี้ ฟังมัน อยู่กับมัน ฟังว่ามันพูดว่าอะไร ไม่ต้องตอบโต้ คุณแค่ฟังมัน

ผมจะเจียบเพื่อให้คุณได้ยินมันอย่างชัดเจน ขอให้คุณมั่นใจว่า ผมไม่ได้หายไปไหน
ผมแค่เจียบเสียง เพื่อเปิดโอกาสให้คุณได้อยู่กับมัน ได้ยินมัน
เอานะครับ ผมขอให้คุณฟังมัน (เจียบสนิท.....)

พวกเรามีกันอยู่ 50 คนในห้องนี้ 3 ชั่วโมงตรงนี้ผมขอให้คุณเป็นกัลยาณมิตร ที่ดีต่อกัน
และขอให้พวกเราทุกคนรู้ว่า พวกเราทุกคน สามารถพัฒนาความสามารถให้ตัว
เราเองได้ ผมขอให้เชื่ออันนั้น ก่อนที่เราจะเริ่มผมจะขอใช้เวลาเตรียมความพร้อม กับ
พวกเราทุกคน ผมก็จะเตรียมความพร้อมให้กับตัวผม พวกเราทุกคนก็เตรียมความพร้อม
ให้กับตัวเอง เพราะว่า ก่อนที่เราจะมารวมกันอยู่ที่นี่ เราต่างคนต่างประสบ
เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตมาไม่เหมือนกัน จิตใจของคนเรานั้นเหมือนลิง มันไม่อยู่กับที่
ไม่หยุด หรือหยุดแป๊บๆ แล้วก็กระโดดต่อ เราจะใช้เวลาสั้น ๆ

ขอให้นำความสนใจของเราทั้งหมดตอนนี้ ไปสู่เสียงต่างๆ ที่เราได้ยิน เสียงที่ผ่านเข้ามา
ในหูของเราตอนนี้ อาจจะเป็นเสียงของตัวเอง เสียงในห้อง หรือแม้แต่เสียงที่
ไกลออกไป ไม่ว่าเสียงอะไรก็ตาม (เจียบ)

สังเกต รับรู้ถึงเสียง ทุกเสียงที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา..... (เจียบ)

รับรู้ถึงร่างกายของเราในตอนนี้ รับรู้ที่ตัวเราสัมผัสกับเก้าอี้ รับรู้การผุงตัว เรา
ถ่ายเทน้ำหนักของตัวเรา ลงไปบนเก้าอี้ รับรู้กับเก้าอี้โอบอุ้มเรา และรองรับตัวเรา
อยู่ตอนนี้ หรืออะไรก็ตามที่เรานั่งอยู่ตอนนี้ (เจียบ)

ไม่ต้องตัดสินใจ ไม่ต้องวิเคราะห์ ว่ามันดีหรือไม่ดี แค่รับรู้ ว่าที่เรานั่งอยู่ตอนนี้เนี่ย มีความรู้สึกแบบนี้ (เจียบ)

อนุญาตให้เรา เอาความสนใจค่อยๆ มองเข้าไป รับรู้เข้าไปในร่างกายของเรา รับรู้ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นความรู้สึก เป็นอะไรก็ตามที่มาจากประสาทสัมผัส หรือแม้แต่พลังงานที่กำลังไหลเวียนอยู่ในตัวเรา (เจียบ)

อะไรก็ตามที่เรารับรู้ได้ ลองสังเกตดูสิว่า เราปล่อยให้ความรู้สึกนั้น มันอยู่ตรงนั้นแค่ สักครู่หนึ่งได้ไหม (เจียบ)

ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกอะไร อนุญาตให้มันเกิดขึ้นได้ อนุญาตให้มันอยู่ตรงนั้น สักครู่ หนึ่งได้ไหม (เจียบ)

ตอนนี้เราไม่มีงานอะไรที่เราต้องทำ ไม่มีภารกิจอะไรที่ต้องทำ ตอนนี้เราไม่มีที่ไหนที่ เราต้องไป ตอนนี้มีแค่การอยู่กับปัจจุบัน ตอนนี้มีแค่การได้กลับมาอยู่กับตัวเอง ใน ที่นี้ และตอนนี้ (เจียบ)

จากนั้น หายใจเข้า ออก ช้า ๆ สักสองครั้ง ไม่ต้องรีบ (เจียบ)

และลืมตา และนำความสนใจกลับมาอยู่กับผม มาอยู่กับผมที่ด้านหน้า

“มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟังไหมครับ” มาถึงตรงนี้ จากบทสนทนาที่ผ่านมา คุณได้ ยินว่าอะไร ใครอยากเล่าอะไรก็ได้ ขอให้คุณยกมือ

ผู้เข้าร่วม เล่าประสบการณ์ / ขอบคุณ

ทั้งหมดที่เราทำกัน คือการสาธิตให้พวกคุณได้เข้าใจถึงการมีส่วนร่วมในโปรแกรม ครั้งนี้

การมีส่วนร่วมด้วยการฟัง และการเล่า โอกาสเป็นของพวกคุณทุกคน ที่จะฟัง และ เล่า

คุณอาจจะเดาไม่ถูกกว่าผมทำเช่นนี้ทำไม นั่นมันไม่สำคัญและผมอยากให้คุณลอง
เปลี่ยนวิธีการ เปลี่ยนจากการเดา หรือหาคำตอบ ว่าผมมาทำแบบนี้กับพวกคุณ
ทำไม

เปลี่ยนเป็น ลองเล่นกับผมสักตั้ง ใน 3 ชั่วโมงที่เรามาเจอกับ มาใช้ชีวิตแบบที่ไม่เคย
ใช้ข้างนอกนั้น แล้วผมรับรองว่า ก่อนสัปดาห์สุดท้ายมาถึง คุณจะค้นพบอะไรบ้าง
อย่าง คุณจะเรียนรู้อะไรบ้างอยู่ แล้วคุณจะรักผมมาก มาเล่นกับผมสักตั้ง

คุณเคยดูกีฬาต๋อยมวยไหม?

คุณเคยดูการแข่งขันฟุตบอลไหม ?

คุณเคยดูการแข่งขันบาสไหม?

หรือไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใดๆ มันมีอะไรบางอย่างเหมือนกัน

1. มีนักกีฬา มีนักมวย นักบอล นักบาส
2. นักกีฬาแต่ละทีมก็จะมีโค้ช มีพี่เลี้ยง อยู่ข้างสนาม
และอย่างที่ 3 คือมีคนดู มีคนเชียร์ นั่งอยู่บนอัฒจันทร์

เมื่อเกมเริ่มต้น ทั้ง 3 อย่างนั้นจะลงมือทำอะไร ที่ไม่เหมือนกัน

นักกีฬา จะใช้ความสามารถ ทักษะที่ได้จากการฝึกฝน ทำแต้ม

ทำคะแนนให้มากที่สุด ในเวลาที่กำหนด

โค้ช หรือ พี่เลี้ยงที่อยู่ข้างสนาม จะใช้ประสบการณ์ สมาธิ ให้การดูเกมและดูนักกีฬา
ของตน มองดูคู่ต่อสู้ หรือฝั่งตรงข้าม เพื่อออกแบวิธีการเพื่อให้นักกีฬา ทำแต้ม

ทำ

CHULALONGKORN UNIVERSITY

คะแนนให้มากที่สุดในเวลาที่กำหนด

และ

นักกีฬา วิ่งลงสู่สนามอยู่ในระหว่างที่เกมดำเนินไป เขาจะต้องใช้ทั้งทักษะ ความคิด

ชนะ

พลังกายที่เข้มแข็งมาก เขาเหนื่อย เขาล้ม เขาเจ็บตัว เมื่อเกมจบไม่ว่าจะแพ้ หรือ

นักกีฬาจะได้รับประสบการณ์เพิ่มขึ้น มีทักษะที่ดีขึ้น เก่งขึ้น แข็งแรงขึ้น

ลองไปอยู่ผู้คนที่อยู่บนอัฒจันทร์บ้าง เมื่อเกมเริ่มต้นขึ้น พวกเขาเหล่านั้นก็จะเริ่ม

วิพากษ์วิจารณ์ ตะโกนเสียงดัง โมโห ฉุนเฉียว ต่อว่า สะใจ เล่นไม่ได้ตั้งใจเลย

มันต้องทำแบบนี้สิ หวดยแตก ไม่ได้เรื่อง อ่อนหัด เมื่อเกมจบลงเขาก็ออกจากสนามไป

เกิดอะไรขึ้นกับนักกีฬา และโค้ชของเขา พวกเขาเห็นช่องทางบางอย่าง พวกเขาเห็นข้อบกพร่อง พวกเขารู้ว่าทำอะไรเพื่อที่จะอุดรูรั่วนั้น แล้วเขาก็ออกแบบ การฝึกฝนของเขาต่อ ยิ่งฝึก ทักษะเขาก็ยิ่งเพิ่ม ยิ่งฝึกเขาก็ยิ่งเก่ง จนวันหนึ่ง เขาก็จะชนะ

ในวันที่นักกีฬาประสบความสำเร็จ ได้รับชัยชนะ ผู้คนที่นั่งอยู่บนอัฒจันทร์ ก็ยังคงทำเหมือนเดิม เก่งจังเลย สุดยอด ยอดเยี่ยม ฟลุคเปล่า ยังคงวิพากษ์วิจารณ์เหมือนเดิม แล้วก็ออกจากสนามไป

ในการเข้าร่วมโปรแกรมนี้ ก็เหมือนกัน คุณมีสิทธิ์ที่จะเลือก

เลือกให้คุณและชีวิตของคุณเป็นอย่างไร

หนึ่งอย่างที่คุณเลือกเป็นไม่ได้ คือ พี่เลี้ยงนักมวย พี่เลี้ยงนักกีฬา หรือโค้ช

เพราะว่าอันนี้ผมจองแล้ว ในโปรแกรมนี้ ผมจะทำหน้าที่นั้นเอง ผมจะเป็นคน

ออกแบบวิธีการเล่น วิธีการที่คุณจะชนะเอง

อย่างนั้น ตอนนี้นักคุณเหลือ 2 อย่างที่คุณเลือกได้ คือ

ทางเลือกที่ 1 เลือกที่จะนั่งอยู่บนอัฒจันทร์และคอยเชียร์ คอยวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น ๆ

แสดงความคิดเห็น ต่อว่า พร่ำบ่น ขบขันกับชีวิตคนอื่น และเมื่อโปรแกรมจบลง คุณก็เดินออกจากห้องไป และก็ไปใช้ชีวิตแบบเดิมที่คุ้นเคย

หรือคุณจะเลือกเป็นนักกีฬาที่จะกระโดดขึ้นไปชกบนเวที เจ็บตัว เหนื่อย แต่มันส์ เผชิญหน้ากับความล้มเหลว พ่ายแพ้ ได้ยินเสียงวิพากษ์วิจารณ์ แต่คุณก็ไม่ได้สนใจ กระโดดลงมาเล่นจริงในสนาม เมื่อโปรแกรมจบลง แต่ทักษะบางอย่างเกิดขึ้นกับคุณ และมันเป็นทักษะที่จะติดตัวคุณไปตลอดในการใช้ชีวิต

Resilience หรือทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว ไม่ได้ทำให้คุณชนะ แต่มันจะทำให้คุณก้าวผ่านช่วงวิกฤต ช่วงแย่ๆ ในชีวิตไปได้ และถ้าคุณผ่านช่วงวิกฤต ช่วงแย่ๆ ไปได้

หลายๆ ครั้ง คุณจะพบชัยชนะของชีวิตในที่สุด ผมสัญญาว่าคุณจะทำให้คุณได้มันไป

ผมขอใช้เวลาตอนนี้ ให้คุณได้เลือกว่าคุณจะเป็นอะไรในโปรแกรมครั้งนี้

ถ้าถามผม กระโดดลงมาเล่นให้เต็มที่ครับ

“มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟังไหมครับ” มาถึงตรงนี้ จากบทสนทนาที่ผ่านมา คุณได้ยินว่าอะไร ใครอยากเล่าขอให้คุณยกมือ

ผู้เข้าร่วม เล่าประสบการณ์ / ขอบคุณ

ริชีเลียน คืออะไร การฟื้นตัว คืออะไร

ในตอนเริ่มแรกนี้ มันมีทักษะ ทักษะหนึ่งของมนุษย์ทุกคน ที่มีชื่อว่า ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว การฟื้นตัว เป็นศักยภาพภายในที่สำคัญมาก มันคือความสามารถของมนุษย์ ที่จะปรับและเปลี่ยนตัวเองเมื่อเผชิญอุปสรรค เผชิญความยากลำบาก เผชิญความล้มเหลว เผชิญหน้ากับสิ่งชีวิตโยนเข้ามาให้ ซึ่งนี่คือปกติของการมีชีวิตของมนุษย์ เมื่อชีวิตโยนเหตุการณ์ โยนวิกฤต มาให้เราต้องเผชิญแบบพร้อมรับมือจัดการ ความเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น หรือเกิดสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ เราก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ และเราต้องลุกขึ้นยืนใหม่ (bounce back) ความสามารถลุกขึ้นยืนได้อีกครั้ง คือคุณสมบัติของการฟื้นตัว วิธีที่ง่ายที่สุดในการอธิบายการฟื้นตัวคือการลุกขึ้นยืนใหม่อีกครั้ง เมื่อเจอปัญหา เพียงแค่ลุกขึ้นยืนและเดินหน้าต่อ นี่เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ การเผชิญหน้ากับปัญหา การเปลี่ยนแปลงและความล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน

อย่างที่รู้กันว่าพลังงานของเรามีจำกัด เช่นเดียวกับแบตเตอรี่ของสมาร์ทโฟน พวกเรามีแบตเตอรี่ แต่แบตเตอรี่ของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป การฟื้นคืนคือวิธีการที่จะทำให้แบตเตอรี่ของเราอัดขึ้น ทนขึ้น เราจะเพิ่มความจุให้แบตเตอรี่ในตัวเราได้ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เรายืนหยัดผ่านความยากลำบากและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เมื่อเผชิญความเครียด เหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อชีวิตอย่างยิ่ง

เมื่อเราฝึกบ่อยๆ เราพัฒนาทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวบ่อยๆ แต่เตอร์เราก็คะขยายทักษะการรับมือจัดการต่างๆ ของเราก็คะดีขึ้น ใหญ่ขึ้น พลังเยอะขึ้น

พื้นฐานของการสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวนั้นเรียบง่าย มันคือ **ความตระหนักรู้** ทำไมการตระหนักรู้ถึงสำคัญ เรามีแนวโน้มที่จะทำให้ความปกติของการเป็นมนุษย์เข้าไปสู่การเป็นแบบแผน เราสร้างนิสัยผ่านกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แล้วนิสัยนั้นก็พัฒนาต่อไปเป็นระบบ “อัตโนมัติ” สำหรับพวกเราหลายคน มันคือการตื่นนอน ไปทำงาน เกี่ยวกับเพื่อน และกลับบ้านนอนซึ่งไม่มีอะไรผิดเลย ถ้ามันยังได้ผลดีอยู่ ถ้าชีวิตเรายังใช้การได้ อยากรู้ก็ตาม นิสัยเหล่านั้นจะพัฒนาไปเป็นระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ เราทำตามนิสัยเหล่านี้มาเป็นเดือน เป็นปี แม้ว่าชีวิตหรือสถานการณ์รอบตัวเราจะไม่เหมือนเดิม และเมื่อสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป เราจำเป็นต้องปรับตัวให้ทันท่วงที เพื่อให้การปรับตัวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เราจำเป็นต้องออกจากระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ เราต้องเลิกนิสัยเดิม ๆ เพื่อที่จะสร้างนิสัยใหม่ ขึ้นมา เป็นเรื่องปกติแบบมนุษย์มาก ๆ ที่เราจะทำสิ่งต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ และเกิดเป็นนิสัย (ยังตัวอย่างในชีวิตจริงที่ใกล้เคียงพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมาย) แต่ถ้าจะออกจากวงจรนี้ เราต้องมีความตระหนักรู้ความตระหนักรู้ คือความสามารถที่จะหยุด และสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในตอนนี ในชั่วขณะที่เราสามารถหยุดและสังเกต นั่นคือชั่วขณะที่เรามีอิสระที่จะเลือก ตราบใดที่เราอยู่ในโหมดอัตโนมัติ เราไม่ได้เลือกอย่างแท้จริง เราแค่ทำสิ่งต่างๆ ตามอัตโนมัติ ถ้าเรามีความตระหนักรู้เราจะสามารถสร้างตัวเลือกที่แตกต่าง หรือเลือกสิ่งใหม่ ๆ ได้ ดังนั้นความตระหนักรู้ จึงเป็นเสมือนกุญแจที่จะเปิดประตู ประตูแห่งพลังฟื้นคืน มีตัวอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นหลายปีแล้ว คน ๆ หนึ่งไม่เคยออกกำลังกายหรือดูแลร่างกายเลย เขาทำงานหนัก เต็มเต็มชีวิตด้วยความรับผิดชอบและการได้ดูแลคนอื่น ๆ แต่ขณะเดียวกัน ร่างกายของเขากลับอ่อนแอลง ร่างกายของเขาไม่แข็งแรงอย่างที่ควรจะเป็น และเขาอาจจะอยู่อย่างนี้ต่อไปได้อีกหลาย ๆ ปี เมื่อถึงจุดหนึ่ง หมออาจจะพูดอะไรบางอย่าง หรือเพื่อนอาจจะพูดอะไรบางอย่าง (จังหวะเร็วขึ้น กระชั้นขึ้น) หรือเขาอาจจะประจักษ์ถึงอะไรบางอย่าง ขึ้นมาได้ นั่นคือเมล็ดพันธุ์แห่งการตระหนักรู้ ในชั่วขณะที่เขาสามารถหยุด และพูดได้ว่า “ โอ้ว...ฉันต้องพัฒนาการฟื้นคืนทางร่างกายของฉันแล้ว” และมันมีวิธีการอยู่

มากมายเลย เขาได้พัฒนาความตระหนักรู้แล้ว และเขาต้องนำความตระหนักรู้มาสู่ชีวิตประจำวัน แล้วบอกว่า “โอเค ฉันต้องใช้เวลาครึ่งชั่วโมง สามครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อหยุดกิจกรรมเดิม ๆ และสร้างกิจกรรมประจำวันใหม่ขึ้นมา กิจกรรมใหม่อันนั้นแหละ คือ รีซีเรียน

เราลองมาเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ผ่านอวัยวะส่วนหนึ่งกัน มนุษย์เราเป็นสัตว์ประเภทหนึ่ง แต่เป็นสัตว์ที่มีความพิเศษมากๆ เราต้องการอีกชีวิต ในการดูแลชีวิตเรา เราจึงบอกว่า มนุษย์ เป็นสัตว์สังคม ไม่ใช่ที่เราต้องการเมาท้อมอบกับใคร เพราะบางคนที่เป็นคนเก็บตัวก็อาจจะบอกว่า ไม่เห็นต้องการใครเลย ไม่เห็นจะอยากเข้าสังคมเลย อันนี้ไม่ใช่ความหมายของคำว่า สัตว์สังคม แต่ สัตว์สังคมนั้นหมายความว่า มนุษย์เราอาศัยมนุษย์ในการเกื้อกูลกันเสมอ และนอกจากเรื่องนี้แล้ว มนุษย์ก็ยังมีคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ มนุษย์ มีอวัยวะอย่างหนึ่งที่พิเศษมาก อวัยวะนั้นก็คือ สมอ สมอของมนุษย์มีความแตกต่างจากสมอของสัตว์ต่างๆ แน่นอน สัตว์ทุกชนิด ทุกประเภท มีสมอ แต่มนุษย์มีสมอที่แตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ๆ นั่นคือที่มา ที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างและพิเศษ กว่าสัตว์อื่น ๆ เพราะว่าเรามีสมอส่วนที่รับรู้ความรู้สึกที่ใหญ่มากๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรามีสมอ 3 ส่วน สมอส่วนหน้า ทำให้เรามีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ สมอส่วนกลาง ทำให้เรา รับรู้ความรู้สึก สมอส่วนกลางนี้มีขนาดใหญ่ และเราก็มีสมออีกส่วนคือ สมอส่วนล่าง จะเป็นก้านสมออยู่ด้านหลัง ส่วนนี้ช่วยให้เราเอาตัวรอด เวลาที่เราเจอสถานการณ์ที่อันตราย สมอส่วนนี้จะทำปฏิกิริยาอยู่ 3 อย่าง คือ สู้หนี แกล้งตาย

พวกเราคงเคยเจอแมลงสาป พวกเรารู้จักแมลงสาปนะ เวลาที่เราเจอมัน มันก็ตกใจ เราก็ตกใจ มันจะพลิกตัว เคยเห็นไหมครับ แมลงสาปพลิกตัว พวกเราคิดว่ามันทำแบบนี้ทำไม มันแกล้งตาย สมอส่วนล่างของแมลงสาป สั่งให้มันทำอย่างนั้น มันต้องแกล้งตาย เพื่อมันจะรอด รอดจากเรา หรืออีกตัวหนึ่ง

จ๊กจก... พวกเรารู้จักไหม จ๊กจก เวลามันเจอเรา เป็นอย่างไร เราก็กลัวมัน มันก็กลัวเรา แต่บางคนอาจจะไม่กลัว ก็ให้สมมุติว่ากลัวแล้วกัน เวลาสบตากัน เผชิญหน้ากัน เราก็กลัวมัน มันก็กลัวเรา บางคนกลัวแล้ว ตีตายเลย บางคนกลัวแล้วหนี บางคนก็ ยืนนิ่ง ตัวแข็งอยู่ตรงนั้น ส่วนจ๊กจกล่ะ เป็นอย่างไร สมอของมันก็จะมี 3 อย่างนี้ล่ะ สู้ มันก็อาจจะกระโดดกัดเรา ซึ่งไม่ค่อยจะเห็น หรือบางตัวจะ ขยับหางดุเชิง หรือไม่มันก็ กลับตัวแล้ววิ่งหนี และอีกอย่างที่มันจะทำคือ อยู่นิ่ง หรือทำเป็น แกล้งตาย แต่จ๊กจกส่วนใหญ่จะหนี ทั้งหมดทั้งมวล มันจะทำอยู่ 3 อย่างนี้ ไม่สู้ ก็หนี ไม่หนี ก็แกล้งตาย พวกเรามีประสบการณ์ เคยเห็นสิ่งที่ผมเล่ามา ไช้ไหม

ดังนั้น.... ทั้งสัตว์และมนุษย์ มีวิธีการรับมือกับปัญหา คล้ายๆ กัน... สู้ หนี แกล้งตาย และเราก็เรียนรู้วิธีการแบบนี้มาตั้งแต่เด็กๆ จนวันนี้มันเป็น “อัตโนมติ” ไปแล้ว เมื่อเราเจอกับปัญหา หรือต้องรับมือจัดการกับสิ่งที่ชีวิตโยนเข้ามาในชีวิตเรา เราก็จะทำอยู่ 3 อย่างนี้ ไม่สู้ ก็หนี ไม่หนี ก็แกล้งตาย ทุกคนเคยทำทั้ง 3 อย่างนี้มาหมดแล้ว ครั้งหนึ่งเราเคยยอม เคยแกล้งตายหรือเฉไฉ แล้วมันได้ผล ครั้งต่อมาเราก็ยอม หรือเราก็จะเฉไฉ พ่อแม่พูดเรื่องนี้ หรือครูพูดเรื่องนี้ แล้วเราเฉไฉ ไปพูดเรื่องโน่น แล้วเรารอด ครั้งต่อไปเราก็จะใช้วิธี เฉไฉ บางเรื่องบางเหตุการณ์ ครั้งหนึ่งเราเคยสู้ สู้แล้วมันได้ผล ครั้งต่อมาเราก็จะสู้ สู้แบบยิบตาเลย บางครั้งเราก็ทำเป็นนิ่งเงียบ ทำแล้วเรารอด ครั้งต่อไปเราก็จะแกล้งตายแบบนี้อีก

ส่วนที่ 2 คือสมอส่วนกลาง ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ความรู้สึก ซึ่งของมนุษย์สมอส่วนนี้จะมึขนาดใหญ่มาก ใหญ่กว่าสมอส่วนอื่นๆ นั่นหมายความว่าอะไร? นั่นหมายความว่าสมอส่วนกลางนี้มีปกคลุมพฤติกรรมของเราหลายๆ เลย ที่นั่นมันสำคัญอย่างไร เวลาที่สมอส่วนกลาง หรือส่วนอารมณ์ความรู้สึก มันรู้สึกทางลบเมื่อไหร่ สมอส่วนล่าง ที่เป็นก้านสมออยู่ด้านล่าง ที่เป็นส่วนที่ช่วยให้เราเอาตัวรอดจะบอกเราว่า “อันตราย” เราก็จะตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ตามความคุ้นชินที่เราเหมือนอย่าง “อัตโนมติ” ไม่ว่าจะ สู้ หนี แกล้งตาย มนุษย์ทุกคน เป็นแบบนี้เหมือนกัน พวกเรา

ทุกคนเป็นแบบนี้เหมือนกัน เพราะพวกเรามีสมองทั้ง 3 ส่วนนี้เหมือนกัน เวลาเราเจอสถานการณ์ที่มันไม่โอเค. สมองส่วนกลางที่มันมีขนาดใหญ่ที่สุด มันจะทำงานทันที เราจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า อารมณ์ท่วมทับ เพราะส่วนนี้ทำงานกับอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งเวลาที่เราก่ออารมณ์ท่วมทับ ส่วนกลางจะส่งสัญญาณไปที่สมองส่วนล่าง สมองส่วนล่างจะทำงานทันที มันเป็นธรรมชาติ เพราะมนุษย์และสัตว์ทุกชนิดต้องการเอาตัวรอด สมองส่วนล่างมีประโยชน์มากๆ เพราะมันก็ทำให้เรามีชีวิตรอดอยู่จนทุกวันนี้

ช่วงต่อไปนี้ ทุกคำที่ผมพูด นั้นมาถึง...ผมพูดกับคุณแบบตัวต่อตัว ถึงแม้ว่าจะมีผมพูดอยู่คนเดียว และมีพวกเรานั่งกันอยู่หลายคน แต่ทุกคำที่ผมพูด ผมพูดกับคุณ พูดกับคุณนั่นละ แบบตัวต่อตัว

สิ่งที่คุณต้องทำคือมองกลับเข้าไปในชีวิตของคุณ ชีวิตของคุณคนเดียว ไม่ต้องนึกถึงเพื่อน หรือใคร มองย้อนกลับไปในชีวิตของคุณ ประสบการณ์ของคุณ ที่จะมีคุณรู้ดีที่สุด ไม่มีใครในที่นี้รู้จักตัวคุณได้มากกว่าตัวคุณเองแล้ว ผมขอให้คุณมองย้อนกลับเข้าไปในชีวิตของคุณ ไปในสิ่งที่ผมจะพาไป ในช่วงนี้สำคัญมาก ผมขอให้คุณมีสติ เรียกสติกลับมาอยู่กับผมให้มากที่สุด และนานที่สุด ถ้าคุณอยากหลับตา คุณสามารถทำได้ ถ้าคุณอยากลืมตาคุณก็สามารถทำได้เช่นกัน อะไรที่มันเหมาะสมสำหรับคุณ ผมขอให้คุณเลือกทำอันนั้น หลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ เพียงขอให้คุณอยู่กับผม อยู่กับบทสนทนาของผม ผมกำลังจะพาคคุณกลับเข้าไปในชีวิตของคุณ มีคุณคนเดียวเท่านั้นที่จะกลับไปได้

..... (เจริญ บ ... ม อ ง ทู ก ค น โด ย ร อ บ)

.....
พวกคุณทุกคนทำได้ดีมาก

ตอนนี้ ผมรู้ว่าพวกเราทุกคนพร้อมแล้ว ผมกำลังจะพาคคุณกลับไป และเราจะไปพร้อมๆ กัน กลับไปที่ชีวิตของคุณเอง แม้ว่าบางครั้ง สมาธิของคุณอาจจะหลุดไป ไม่เป็นอะไรเลย มันเป็นเรื่องปกติมาก คุณยอดเยี่ยมแล้ว ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรถูก ไม่

มีอะไรดี ไม่มีอะไรไม่ดี มันเป็นแบบนี้ ธรรมชาติมันเป็นแบบนี้ เมื่อคุณรู้ตัว ขอให้คุณกลับมาอยู่กับผม และมีสมาธิกับบทสนทนาของผม

ในช่วงแรกนี้ คุณจะยังไม่มีอาการทรงจำ คุณยังจำไม่ได้ ว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง แต่ไม่เป็นอะไร ผมขอให้คุณตามผมกลับไป ตลอด 8-9 เดือนที่คุณฝังตัวอยู่ในห้องของผู้หญิงคนหนึ่ง ตอนนั้นคุณยังไม่รู้หรือรู้ว่า เขาคือใคร ตอนนั้นคุณไม่ต้องกินอาหาร แต่คุณก็ไม่มีความรู้สึกหิว คุณไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด เสียใจอะไร คุณแค่ตัวใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ อวัยวะต่างๆ คุณค่อยๆ ชัดขึ้น ครบขึ้น คุณเริ่มมีนิ้ว มีขา มีตา มีหู มีปาก และความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

จนวันหนึ่ง เมื่อคุณพร้อมเต็มที่ ร่างกายคุณสมบูรณ์เต็มที่ อวัยวะทุกอย่างของคุณทำงานอย่างเต็มที่ ถึงเวลาที่你会ได้มีชีวิตแล้ว และคุณก็คลอตออกมา ตอนนั้นคุณไม่รู้หรือรู้ว่า มีใครต่อใครก็ไม่รู้รอคุณอยู่ แต่มันถึงเวลาตามธรรมชาติแล้ว ที่คุณจะได้มีชีวิต และใช้ชีวิต จากถ้ำที่นอนอุ่นๆ อบอุ่นๆ ก็มีมือใครคนหนึ่งที่คุณไม่รู้จัก มาจับขาของคุณ แล้วจับคุณห้อยหัวลง เขาตีกันคุณ 3 ที คุณตกใจมาก สมองส่วนกลางของคุณเริ่มทำงานทันที ส่งสัญญาณไปที่สมองส่วนล่าง ตอนนั้น คุณคิดอยู่ 3 อย่าง สู้หนี แกล้งตาย เป็นอัตโนมติมาก คุณบอกกับตัวเองว่า สู้ คุณแหกปากร้องแบบสุดเสียง กับมือที่มาระรานคุณ คุณสู้ ในวิธีของคุณ ส่งเสียงให้ดังที่สุด แล้วคนๆ นั้นก็พูดว่า “เด็กมีชีวิต” นั่นแหละ ตั้งแต่วันนั้น ชีวิตของคุณเริ่มต้นขึ้นแล้ว

แล้วคุณก็ใช้ชีวิตเรื่อยมา ค่อยๆ โตขึ้น ตัวใหญ่ขึ้น คุณยังพูดไม่ได้ คุณยังไม่รู้ภาษา แต่คุณสามารถสื่อสารได้ คุณมีประสบการณ์บางอย่าง ทำให้คุณรู้ว่า เวลาคุณรู้สึกหิว คุณต้องส่งเสียงร้อง เวลาคุณหนาวหรือร้อน คุณต้องส่งเสียงร้อง เป็นอัตโนมติ เริ่มมีคนที่คุณไม่คุ้นเคย เข้ามายุ่งวุ่นวายกับคุณ มาอุ้มคุณ เอานิ้วมาเชยมือคุณ คุณไม่รู้หรือรู้ว่าเขาเป็นใคร ชีวิตช่วงนี้คุณจะรู้สึกแค่เพียงว่า คนไว้ใจได้ไหม หรือนี้ไม่น่าไว้ใจ สมองของคุณทำงานอย่างเต็มที่ ทั้งสมองส่วนกลาง ที่รับรู้ความรู้ และสมองส่วนล่างที่จะคอยเตือนคุณ คุณทำได้เพียงรู้สึกว่าคุณปลอดภัย คุณก็จะ

ไม่ทำอะไร แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณนั้นอันตราย คุณจะรู้สึกว่าการร้องไห้ออกมาดังๆ หรือไม่ก็หนี เกาะคอแม่ของคุณจนแน่น เพื่อจะไม่ต้องให้เขาอุ้ม ชีวิตคุณเดินหน้าแล้ว

แล้วคุณก็ใช้ชีวิตต่อมา จนคุณ อายุได้ 2 – 4 ปี ในช่วงนี้ คุณจะเริ่มสำรวจร่างกายตัวเองและค้นพบว่าร่างกายทำอะไรได้บ้าง คุณจะมีคำถามว่า “มันโอเคไหมนะที่จะเป็นตัวฉัน?” หากเด็กได้รับการอนุญาตให้เล่นและค้นหาอย่างเต็มที่ เขาจะพัฒนาความมั่นใจในตัวเอง หากไม่ได้ทำ เขาก็จะพัฒนาความละอายและสงสัยในตัวเอง ในขั้นนี้ทั้งพ่อและแม่ต่างมีส่วนสำคัญ

จนคุณ อายุ 4 – 5 ขวบ สมองส่วนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของคุณเริ่มทำงาน คุณในวัยอนุบาล คุณมักจะมีความคิดริเริ่ม ลองทำอะไรใหม่ ๆ คุณเรียกสิ่งของต่างๆ รอบตัวคุณได้ คุณรู้ว่าสิ่งนี้เรียกว่าบ้าน คนนี้เรียกว่า ครู เรียกว่าแม่ เรียกว่าพ่อ ลูกกลมๆอันนี้เรียกลูกบอล เอออันนี้กลมๆ เหมือนลูกบอลแต่กินได้ เรียกว่า ส้ม คุณเริ่มสะสมคำศัพท์เข้ามาในชีวิตมากมาย คุณอยากรู้จักทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว ช่วงนี้ของคุณเต็มไปด้วยความสุข สนุกสนาน ทุกสิ่งทุกอย่างน่าตื่นเต้น น่าค้นหา อะไรก็เป็นไปได้สำหรับคุณ คุณเรียนรู้สิ่งพื้นฐาน เช่น รู้ว่าวัตถุทรงกลมจะกลิ้งได้ เวลาคุณเจอสิ่งของอะไรที่เป็นวัตถุทรงกลม คุณจะต้องกลิ้งมัน เพราะคุณรู้ว่ามันกลิ้งได้ คุณจะตั้งคำถามกับตัวเองว่า “มันโอเคไหมที่ฉันจะทำแบบนี้? อะ ลองดูดีกว่า” ชีวิตของคุณเต็มไปด้วยความสุข มีคนจุดเทียน มันสวยจัง คุณก็ลองเอาไข้วไปจิ้มเทียนดู แล้วคุณก็รีบหอดมมือกลับ เพราะมันร้อน สมองส่วนล่างส่งให้คุณ หนี ชีวิตของคุณเต็มไปด้วยความสุขสนุกสนาน อะไรก็น่าสนใจ และเป็นไปได้หมด คุณตื่นนอนขึ้นมา คุณพุ่งออกจากที่นอนเพื่อจะไปทำความรู้จักกับสิ่งต่างๆ รอบตัวคุณ คุณเจอลูกบอลคุณเตะมัน สนุก คุณเจอหิน คุณปาหินใส่กำแพง สนุก คุณเจอกระป๋อง เอามาทำอะไรดี อันนี้แล้วแต่คุณ บางคนเอาไปต้มน้ำเล่น บางคนกลิ้งเล่น บางคนก็นั่งเก็บหินใส่กระป๋อง คุณสนุก คุณตื่นมาคุณพุ่งเลย อะไรก็เป็นไปได้สำหรับคุณ คุณอยากเป็นซูเปอร์แมน คุณก็ไปเอาผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า มาผูกคอ แล้วคุณก็บินได้ คุณเป็นซูเปอร์แมน ชีวิตช่วงนี้ของคุณเต็มไปด้วยความสุข เด็กผู้หญิงก็ไปเอากระดาษหนังสือพิมพ์มาตัด ๆ ฉีก ๆ แล้วก็บอกว่า เนี่ยเส้นก๊วยเตี๋ย ทุกอย่างเป็นไปได้ แต่

ในขณะที่คุณกำลังสนุกกับการใช้ชีวิตอยู่นั้น สมองส่วนที่ทำงานกับ “ความรู้สึกผิด” ของคุณก็เริ่มทำงานอยู่เงียบๆ ด้วยเช่นกัน เพียงแค่คุณยังไม่รู้ตัว

แล้วคุณก็โตขึ้น ในช่วงนี้คุณอายุ 5 ปี ถึง 12 ปี ตอนนี้คุณเริ่มมีสิ่งใหม่ที่สำคัญมากเพิ่มมาในชีวิต 2 อย่างอย่างแรกคือ ภาษา คุณเริ่มรู้ภาษา คุณเริ่มให้ความหมายกับสิ่งต่างๆ รอบตัว และคุณก็เริ่ม ตัดสินสิ่งต่างๆ รอบตัว ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี ผิด ถูก ดี เลว คุณเริ่มรู้ภาษาและคุณเริ่มให้ความหมาย

อย่างที่ 2 คือ คุณเริ่มมีความทรงจำที่ชัดเจน และคุณก็เริ่มจดจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่คุณพบเจอในแต่ละวัน คุณสนุกสนานกับชีวิตของคุณตามปกติและคุณก็เริ่มให้ความหมาย ตัดสิน และจดจำ

ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียร และความรู้สึกต่ำต้อย : Industry vs Inferiority (วัยเรียน อายุ 5 – 12 ปี) ในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้เรื่องที่เขาสนใจ และเริ่มพบว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น ๆ เขาจะอยาก让别人เห็นว่าเขาทำสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เด็กจะตั้งคำถามว่า “เขาสามารถอยู่รอดในโลกนี้ได้อย่างไร” หากเด็กในขั้นนี้ได้รับการยอมรับจากคุณครูและเพื่อน ๆ เขาก็จะมีความขยันหมั่นเพียร และกลายเป็นคนทำงานหนัก แต่หากเด็กได้รับคำติมากเกินไป เขาจะเริ่มรู้สึกต่ำต้อยและสูญเสียแรงบันดาลใจ ในขั้นนี้โรงเรียนและคนรอบข้างมีอิทธิพลมากที่สุด

ขั้นที่ 5 ความเป็นอัตลักษณ์ และความสับสนในบทบาท: Identity vs Role Confusion (อายุ 13 – 19 ปี) เด็กในช่วงวัยรุ่นจะเรียนรู้ว่าแต่ละคนมีบทบาทในสังคมแตกต่างกัน เขาจะเรียนรู้ว่าเขาเป็นทั้งเพื่อน นักเรียน เป็นเด็ก และพลเมือง วัยรุ่นหลายคนจะพบวิกฤติในการค้นหาตัวตนของตัวเอง ในขั้นนี้หากพ่อแม่อนุญาตให้เขาออกไปค้นหาตัวเอง เขาก็จะค้นพบตัวเองได้ แต่หากพ่อแม่เรียกร้องให้ลูกอยู่ในกรอบของตัวเองอย่างเดียว วัยรุ่นอาจรู้สึกสับสนในบทบาทและรู้สึกหลงทาง บุคคลสำคัญในการพัฒนาช่วงนี้คือเพื่อน ๆ และบุคคลต้นแบบของเด็ก

ชีวิต โยนปัญหา โยนวิกฤตเข้ามาในชีวิต บางเรื่องเรารับมือจัดการได้ บางเรื่องเราก็เอาไม่อยู่ นั่นคือที่มาว่าทำไม เราต้องฝึก ฝึกที่จะ ตระหนักรู้ ตั้งรับ ปรับ และ พลิก ทักษะริชีเลียน ก็เหมือนกล้ามเนื้อ ยิ่งฝึกยิ่งแข็งแรง ยิ่งฝึกยิ่งขยาย

เรามีหลักการพื้นฐาน ของการ ตระหนักรู้ ตั้งรับ ปรับและพลิก เพื่อหยุด กระบวนการอัตโนมัติของระบบ หนี สู้ แกล้งตาย ที่ผ่านมา เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตเรา เมื่อชีวิตโยนอะไรที่เราไม่ได้ปรารถนามาให้เรา เราจะตอบสนองด้วย หนี สู้ แกล้งตาย แต่คล้ายนี้ เรามีอาวุธ เรามีวิธีการ ที่เรียกว่า ตระหนักรู้ ตั้งรับ ปรับและ พลิก มาดูกันว่า มันทำงานอย่างไร

ผมขออาสาสมัคร 1 คน ใครที่อยากทดลอง ยกมือ

สำหรับคนที่ไม่ยก ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรถูกนะครับ มันแค่ มันยังสั่งคุณ และคุณยังฟังมัน เท่านั้นเอง ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร มันแค่ มันยังสั่งคุณ และคุณยังฟังมัน เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรถูก จนกว่าคุณจะไม่ฟังมัน ไม่ยอมมัน

สำหรับอาสาสมัครของเรา ผมอยากให้โอกาสคุณยกตัวอย่างสักหนึ่งอัน เกี่ยวกับเรื่องนี้ในชีวิตของคุณขึ้นมา ผมคิดว่าแบบนี้จะมีความหมายกับคุณมาก หาด้านหนึ่งในชีวิตของคุณ หรือช่วงเวลาหนึ่งที่คุณมาประสบการณ์ “ติด” “ไปต่อไม่ได้” หรือความรู้สึกเหมือนว่า พอเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ครั้งนั้นแล้วคุณไม่สามารถกลับมา มีประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยม กลับมามีความสุข สงบ มองเข้าไปด้านใด ด้านหนึ่งของชีวิตคุณ ความสัมพันธ์ งาน เพื่อน อะไรที่ทำให้คุณ เครียด เลือกมา 1 คน

เรามีวงกลมอยู่ 2 วง วงหนึ่งเราเรียกมันมา “ความจริงของเรา” และอีกวงเราเรียกมันว่า “ สิ่งที่เกิดขึ้น” เหตุการณ์คือ ระบบตอบสนองอัตโนมัติของเรา บอกว่า “หนี สู้ แกล้งตาย”

ฝึกอยู่กับปัจจุบัน

มีสองวิธีที่ดีมาก ในการสร้างความตระหนักรู้ที่มีประโยชน์ขึ้นมา

วิธีแรก คือการหยุดสักครู่ แล้วหายใจลึกๆ สัก 5 6 ครั้ง แล้วสังเกตว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ ตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไร ตอนนี้ฉันคิดอะไรอยู่ คุณอาจจะคิดว่านี่คือช่วงเวลาของความรู้ตัว ช่วงเวลาของการตระหนักรู้ มันไม่สำคัญว่าเราใช้คำว่าอะไร เพราะว่ามันคือช่วงเวลาที่คุณสามารถสังเกตว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับคุณ นี่คือแก่นคือเมล็ดพันธุ์แห่งอิสรภาพ เมื่อคุณหยุดสักครู่และนำใจกลับมาได้ ลองพยายามฝึกแบบนี้ครั้งละ 30 วินาที วันละ 2-3 ครั้ง ฝึกได้ทุกที่ (ยกตัวอย่าง 5 6 ตัวอย่าง) หยุดสัก 30 วินาที เอาใจกลับมาและสังเกตว่า เกิดอะไรขึ้นที่ๆ ในตอนนี้ (ท่ามือประกอบ)

และอีกวิธีหนึ่งในการสร้างความตระหนักรู้คือ เริ่มเขียนบันทึกประจำวันเล็ก ๆ เมื่อสิ้นสุดแต่ละวัน ใช้เวลาแค่ 5 นาทีที่ยาวนานกว่านั้น แล้วเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณในวันนั้น เขียนสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นลงไป เรื่องที่คุณรู้สึกขอบคุณ 1 อย่าง เรื่องที่คุณอยากปรับปรุง 1 อย่าง ลองตั้งใจที่คุณจะทำอย่างนี้สัก 4 สัปดาห์ เมื่อครบ 4 สัปดาห์ ที่คุณใช้เวลาวันละ 5 นาที เพื่อสะท้อนและเขียนเกี่ยวกับชีวิต คุณจะมึนกล้ามเนื้อแห่งความตระหนักรู้ที่แข็งแรงขึ้น เมื่อเทียบกับตอนเริ่มต้น

มีเหตุและปัจจัยอื่นที่จะทำให้ความเครียดมากขึ้น คือ

- ความไม่แน่นอน เมื่อเรารู้สึกไม่แน่นอน
- สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้
- สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ผิดคาด

พอสามสิ่งนี้เกิดขึ้น หรืออย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น มันเป็นสิ่งที่สมองเราไม่ชอบนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง หรือหลายๆ ครั้งนำไปสู่ความเครียดระบบวิกฤต ความเครียดของเราถูกทำให้เข้มข้นมากขึ้น ความเครียดเหล่านี้ทำให้ความคิดของเรา ยืดหยุ่นน้อยลง ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ความสามารถในการตัดสินใจลดลง แล้วเราจะทำอย่างไรดี เมื่อความเครียดของเราถูกทำให้เข้มข้นมากขึ้น มุมมองของเราจะแคบลง

เมื่อเราอยู่ในสภาวะปกติ สมองจะอยู่ในระบบ พักผ่อนและผ่อนคลาย แต่เมื่อมีอะไร
มากระตุ้น มาคุกคามเรา สมองก็จะมีปฏิกิริยา สู้ หนี แกล้งตาย

ผมขอเริ่ม ที่คำว่า “ความเครียด” ที่เริ่มจากคำนี้เพราะมนุษย์เราทุกคนต้อง
เผชิญหน้ากับ “ความเครียด” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผมขอให้คุณมองย้อนลงไปในชีวิตของตัวเอง ในวันที่คุณเผชิญหน้ากับ
ความเครียด ความเครียดส่งผลกับตัวคุณอย่างไร มองย้อนกลับไปในชีวิตของตัวเอง

บางคนอาจจะตอบว่า เครียดแล้วจะกินเยอะ บางคนกลับกินข้าวไม่ลง หงุดหงิด
โมโหง่าย จิตใจห่อเหี่ยวบางคนก็มีอาการทางร่างกาย ปวดหัว หายใจไม่สะดวก นอน
ไม่หลับ

แต่ อยากให้ทุกคนรับรู้ไว้ว่า เราไม่ได้เป็นแบบนี้คนเดียว เมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับ
ความเครียด เราก็เป็นแบบนี้

คนอื่น ๆ ก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน เวลาที่เราเครียด เราจะมองเห็นว่า ทำไมคนอื่น ๆ
ถึงมีความสุขจัง มีเราเครียดอยู่คนเดียว ผมขอบอกว่า มันไม่ได้เป็นแบบนี้ มนุษย์
ทุกคน เผชิญหน้ากับความเครียดทุกคน อันนี้ขอให้คุณรับรู้ไว้ ว่าทุกคน ไม่ใช่คุณคน
เดียว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มีหลายอย่างในชีวิตประจำวันที่เรา ควบคุมไม่ได้ เราควบคุมคนอื่นไม่ได้ สภาวะ
อากาศ ฝนจะตก ฝนจะไม่ตก อากาศร้อน อากาศเย็น เราควบคุมอากาศไม่ได้ แต่
ขอให้อยู่กับลมหายใจ และกระตุ้นระบบพักผ่อน และผ่อนคลาย เราควบคุมได้ และ
ไม่ว่าเราอยู่ที่ไหน เราสามารถฝึกได้

ความเครียด ส่งผลต่อพวกเรา 4 เรื่อง

ส่งผลทางกายภาพ ทำให้นอนไม่หลับ ระบบย่อยอาหารไม่ทำงาน ร่างกายปวดเมื่อย
ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้ไม่มีสมาธิ จดจ่อได้ยาก มีความวิตกกังวล

ส่งผลกับอารมณ์ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย บางคนกระวนกระวาย รู้สึกผิดกับตัวเอง
ส่งผลต่อพฤติกรรม ทำให้กลายเป็นคนหุนหันพันแรงแรน หรือไม่ก็ทำให้หันเข้าหาการใช้
สารเสพติด ไม่ว่าจะในระดับ บุหรี่ สุรา หรือหาเรื่องเบียดเบียนความเครียด หนี
ความเครียดด้วยการเล่นเกมแบบทั้งวันทั้งคืน เพราะจะไม่ต้องเครียด

มีเหตุและปัจจัยอื่น คือความรู้สึกไม่แน่นอน ถ้าเรารู้สึกมั่นใจ เรารู้สึกแน่นอน เราจะ
รู้สึกปลอดภัย เราจะไม่เครียด เราจะไม่เครียด แต่เราจะเครียด และเครียดมากขึ้นเมื่อ
เรารู้สึกไม่แน่นอน เราจะรู้สึกไม่ปลอดภัย เราจะรู้สึกถูกคุกคาม ฉันทำผิดใหม่ มันจะ
ไปกระตุ้นระบบพักผ่อน ผ่อนคลาย

พอเรารู้แล้วว่าความเครียดของเราเกิดขึ้นเพราะสมองของเราถูกกระตุ้น แล้วตัวเรา
แต่แต่ละคนจะรู้ได้อย่างไรว่า ระบบความเครียดตัวเราถูกกระตุ้น

ตอนนี้อยากคุยกับส่วนที่ 2 ที่เป็นอุปสรรค ที่เราเรียกว่า อคติ เรื่องนี้มาจาก
นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน อริสัน อธิบายว่า สมองของเรา เรื่องดีดี เราก็จะไม่
จำ เรื่องไม่ดีเรามักจะจำ จำได้ดีเสียด้วย เรื่องดีดี เนี่ย สมองเราจะปล่อยผ่านไป
อย่างรวดเร็ว เรื่องไม่ดีมันเหมือนตีนตุ๊กแกเลย มันจะติดหนึบมาก แต่ถ้าเป็นเรื่องมี
มันจะลื่นปรี๊ดไปเลย สมองเราจะไม่จำเลยครับ อันนี้เป็นเรื่องปกติ ที่สมองเราจะ
อ่อนไหวต่อเรื่องที่ไม่ดี อันนี้เป็นปกติ คุณไม่ได้มีความผิดปกติใดๆ รับรู้ว่ามันเป็น
เรื่องปกติ เป็นธรรมชาติ

ลองสังเกตในชีวิตประจำวัน ว่าข่าวไม่ดี หรือเวลาคนโพสอะไรที่มากกระตุ้นอารมณ์
ลบ เราก็รู้ว่าอ่านแล้วมันไม่ดี แต่มันจะรู้สึกเสพติด เราจะรู้สึกอ่านแล้วมันกระตุ้น
อารมณ์ได้ดี เรื่องดีดีเราก็ไม่หยุดอ่านนานเท่า เรื่องที่ไม่ดี ดังนั้นธรรมชาติเราจะมอง
หา และมุ่งความสนใจกับสิ่งลบ และตอบสนองกับสิ่งลบอย่างเกิดเหตุ และสมองก็
จะจดจำประสบการณ์แย่ๆ ได้ดีกว่า ประสบการณ์ที่ดี ประสบการณ์แย่ๆ อะไรบ้าง
เช่น สิ่งที่ยังทำไม่เสร็จสมบูรณ์ สิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจอย่างที่เรต้องการ มันไม่ถูกต้อง มัน

ผิดพลาด ไม่เป็นไปด้วยดี รวมถึงความรู้สึกที่มั่นคงใจ ความเครียด ความเจ็บปวด ความขัดแย้ง

การฟื้นตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยให้เราปรับเปลี่ยนและเดินไปข้างหน้า เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก มีงานวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับการฟื้นตัวเกิดขึ้นมาหลายปีแล้ว และเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก อย่างไรก็ตามพวกเขาไม่ได้เห็นตรงกันทั้งหมด ถ้าได้ลองศึกษา งานวิจัยทั้งหมด เราบองค์ประกอบร่วมกันบางอย่างได้ มีองค์ประกอบ 3 อย่างที่ปรากฏตรงกันในงานวิจัย ขอให้คุณคิดถึง การฟื้นตัว เหมือนขาตั้งกลิ้งที่มี 3 ขา และผมจะอธิบายให้คุณฟังต่อจากนี้

เสาต้นแรกของการฟื้นตัวคือ ความยืดหยุ่น (flexibility) มันเป็นเรื่องของการปรับตัว เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ การปรับตัวต้องการความยืดหยุ่น มีความยืดหยุ่นอยู่ 2 อย่าง อย่างแรกเราต้องยืดหยุ่นทางจิตใจ (mental flexibility) บางครั้งมันง่ายมาก ที่มนุษย์จะติดอยู่กับความคิดของตัวเอง ผู้ที่สามารถฟื้นตัวได้ คือผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตเจ้านั้นหมายความว่า พวกเขาสามารถปรับมุมมองได้ เมื่อมุมมองเก่าไม่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้อีกต่อไป พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความคาดหวัง เพื่อปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ อีกรูปแบบหนึ่งของความยืดหยุ่น คือความยืดหยุ่นทางพฤติกรรม (behavioral flexibility) หลายคนเวลาเผชิญหน้ากับปัญหา ยังคงทำแบบเดิมซ้ำๆ แต่คาดหวังให้เกิดผลที่แตกต่างออกไป นั่นไม่ใช่การฟื้นตัว ผู้ที่สามารถฟื้นตัวได้เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหา และรู้ว่าการกระทำแบบเดิมไม่ส่งผลแล้ว พวกเขาจะปรับพฤติกรรม ทำให้พวกเขาเจอแนวทางใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา นี่คือการยืดหยุ่นทางพฤติกรรม ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความยืดหยุ่นทางพฤติกรรม ช่วยให้เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น นั่นคือเสาต้นแรกของการฟื้นตัว เสาต้นที่ 2 คือความรู้สึกเชื่อมโยง (connectedness) ซึ่งเป็นความสามารถของมนุษย์ ที่จะรับพลัง ความหวัง และความแข็งแกร่ง จากความสัมพันธ์กับผู้อื่น บางครั้งเมื่อเราเผชิญความยากลำบาก เราอยากจะปลีกตัวหรืออยู่คนเดียว คนที่ฟื้นตัวได้จะใช้ความยากลำบากเป็นโอกาส เชื่อมโยงกับผู้อื่น เพื่อแบ่งปันความยากลำบาก หรือเพื่อร้องขอและรับความ

ช่วยเหลือ หลายครั้งเพียงแค่ว่าเราแชร์ความยากลำบากให้เพื่อนฟัง แล้วรับรู้ว่าเขาเข้าใจเรา ก็ทำให้ใจเราเบาขึ้นแล้ว สามารถพูดได้ว่า ความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคม ให้พลังกับเราและทำให้เราแข็งแกร่ง นี่คือพลังของการเชื่อมโยงทางสังคม มันทำให้เราเข้มแข็งขึ้นได้ ในเวลาที่เราต้องการ ดังนั้นการเชื่อมโยงทางสังคม ช่วยสนับสนุนการฟื้นตัว เสาค้นสุดท้ายต้นที่สาม คือการมีความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต (meaning & purpose) ผมขอย้ำอีกครั้งว่า ชีวิต ตัวเรา ต้องเจอความยากลำบาก ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา อุปสรรค นั้น เป็นเรื่องปกติ บางครั้งคุณอาจรู้สึกท้อ ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดขึ้นกับฉันด้วย หรือ ฉันไม่เข้าใจว่าทั้งหมดนี้มันเพื่ออะไร จากนั้นเราก็จะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง คนที่ฟื้นตัวได้จะสามารถพบความหมายในความยากที่เกิดขึ้น และโฟกัสอยู่กับจุดมุ่งหมายในชีวิต เมื่อเราเริ่มรู้สึกว่ามีเป้าหมายในชีวิต สิ่งนี้จะทำให้เรามีความหวัง เพื่อก้าวต่อไปข้างหน้า และให้พลังงานเพื่อไปสู่จุดหมาย เพียงเรามีสองสิ่งนี้ จะไม่มีอะไรหยุดยั้งเราได้ ดังนั้นการหาความหมาย และเป้าหมาย ในเวลาที่ยากลำบากได้ จะทำให้เราเป็นคนที่มีฟื้นตัวได้ดีขึ้น และปรับเปลี่ยนได้ดีขึ้น

เราสามารถฟื้นตัวได้ดีขึ้นอย่างไร เมื่อเราเข้าใจเสาทั้ง 3 ต้นนี้แล้ว เราก็จะเริ่มพัฒนาทักษะของเสาแต่ละต้นได้ เสาต้นแรกคือ ความยืดหยุ่น เพื่อให้เราเป็นคนที่ยืดหยุ่นมากขึ้น เราสามารถบ่มเพาะความสงสัยใคร่รู้ (cultivate curiosity) ความสงสัยใคร่รู้ เป็นความเปิดกว้างแบบหนึ่ง และการเติบโตทางความคิด แทนที่จะพูดว่า “ฉันรู้เรื่องนี้หมดแล้ว” ให้เราตั้งคำถามแทน เช่น “นี่คืออะไร” ฉันรู้คำตอบทั้งหมดแล้ว หรือ มีทางอื่นที่ฉันจะเข้าใจสิ่งนี้หรือไม่ นี่คือการสงสัยใคร่รู้ เราปลูกฝังความเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสิน และความยืดหยุ่น ความสงสัยใคร่รู้คือเครื่องมือของการฟื้นตัว เมื่อเรารู้ว่า เสาต้นที่สองคือ การเชื่อมโยงทางสังคม ขอให้เรามั่นใจว่าเมื่อเราเผชิญความยากลำบาก เราจะยังคงอยู่กับเครือข่ายสังคม (engage with your connections) ของเรายู่เสมอ เมื่อสถานการณ์ไม่ค่อยดี เมื่อเราอยากปลีกตัว เราจะรู้ตัวและใช้มันเป็นโอกาส เข้าหาเพื่อนหรือคนที่เราห่วงใย แต่เราจะใช้เพื่อนและคนรอบข้าง เพื่อแบ่งปันความยากลำบากของเรา สิ่งนี้จะทำให้เราฟื้นตัวได้ดีขึ้น เมื่อเราเชื่อมโยงถึงผู้ที่เข้าใจ และช่วยเหลือเรา จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้นได้ และอย่างที่สอง คือการสร้างจุดมุ่งหมายและความหมายในชีวิต ซึ่งเราสามารถฝึกได้เช่นกัน

เพราะโดยพื้นฐานแล้ว สิ่งนี้ไม่ได้มาจากปัจจัยภายนอก เราสามารถสร้างความหมาย และจุดมุ่งหมายของตัวเองได้ ดังนั้น คุณสามารถฝึกฝนทักษะเหล่านี้ ทุกๆ ค่ำวัน อาทิตย์ หรือเช้าวันจันทร์ ใช้เวลาสัก 5 นาที เพื่อถามตัวเอง ชีวิตของฉันในสัปดาห์นี้ มีความหมายอย่างไร สิ่งที่คุณจะทำทั้งหมดในสัปดาห์นี้ มีความหมายอย่างไรกับฉัน ถ้าคุณไม่เคยทำแบบนี้มาก่อน มันอาจจะยาก เช่นเดียวกับเวลาคุณไปยิม และยกน้ำหนักด้วยกล้ามเนื้อที่ไม่เคยใช้ คุณจะรู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อนั้นยังไม่ถูกพัฒนา แต่สำหรับการเป็นมนุษย์ คุณมีทักษะในการพัฒนากล้ามเนื้อนั้น ยิ่งฝึกฝน ยิ่งพัฒนา และเราจะเข้าใจว่า ความหมายที่เราสร้าง เป้าหมายที่เรากำหนด จะมอบพลังงาน แรงผลักดัน และความหวัง และจำทำให้เราฟื้นตัวได้ดีขึ้น ดังนั้นนี่คือขั้นตอนง่ายๆ ในการพัฒนาการฟื้นตัว การฟื้นตัวไม่ใช่สิ่งไกลตัว การฟื้นตัวเป็นมรดกของการเป็นมนุษย์ เราเพียงแค่รดน้ำ และรอให้เมล็ดพันธุ์งอกเงย และมันจะทำให้การปรับเปลี่ยน เป็นเรื่องง่าย เมื่อคุณต้องเจอความยากลำบาก และช่วยให้คุณเดินหน้า ใช้ชีวิต ได้อย่างเต็มที่ ในการเป็นมนุษย์ต่อไป

เราจะพูดถึงพื้นฐานของการฟื้นคืน ที่ทำให้เราสามารถบ่มเพาะความสามารถนี้ จากนั้นเราจะพูดถึง 5 มิติของการฟื้นคืน รวมถึงวิธีการและทักษะเฉพาะสำหรับการฝึกในแต่ละมิติ 5 มิติของการฟื้นคืน ได้แก่ พลังฟื้นคืนทางกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ หวังว่าคุณจะชอบมัน

Sound: ดนตรีธรรมชาติ ผ่อนคลาย

การฟื้นคืนทางอารมณ์คืออะไร

การฟื้นคืนทางอารมณ์ เป็นเรื่องที่ว่าด้วยคุณดูแลอารมณ์ของคุณอย่างไร มีอารมณ์ที่ ดึงดูดหลายอย่างที่เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เช่น เวลาที่เราารู้สึกสงบ หรือ เบิกบาน หรือรู้สึกเชื่อมโยง เมื่อเรากำลังสนุกกับอะไรบางอย่าง ในขณะที่เดียวกัน ก็มี อารมณ์หลายอย่างที่เราเจ็บปวดและยากจะรับมือซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เช่นกัน เราไม่ชอบอารมณ์เจ็บปวดและยากๆ เหล่านี้ แต่มันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เรา ผมขอแบ่งเคล็ดลับ 3 ข้อ เพื่อช่วยให้คุณสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ ข้อแรก

ลองดูว่าคุณจะอนุญาตให้ตัวเองมีความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริงหรือไม่ เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์ที่คุณชอบ คุณไม่เคยถามตัวเองว่า “ทำไมฉันจึงรู้สึกอย่างนี้” แต่คุณจะถามตัวเองว่า “ทำไมฉันรู้สึกอย่างนี้” เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ที่คุณไม่ชอบ เมื่อคุณรู้สึกมีความสุข คุณไม่เห็นจะถามตัวเองเลยว่า “ทำไมวันนี้ฉันมีความสุขจัง” เราจะถาม “ทำไม” ก็ต่อเมื่อเราไม่ชอบอารมณ์ที่เกิดขึ้นเท่านั้น ส่วนหนึ่งของการฟื้นคืนทางอารมณ์ คือ การเริ่มอนุญาตให้ตัวเองได้รู้สึกเช่นนั้น และถามตัวเอง “โอเค เมื่อฉันรู้สึกอย่างนี้ แล้วฉันจะดูแลมันอย่างไร” นี่คือวิธีเรียนรู้ ที่จะดูแลอารมณ์ของเราให้ดี และช่วยให้มีความสามารถในการฟื้นคืนดีขึ้น ส่วนที่สองของการฟื้นคืนทางอารมณ์คือ เรียนรู้ที่จะเป็นมิตรกับตัวเอง แบบเดียวกับที่คุณให้กำลังใจเพื่อนรัก ยามที่เขาเผชิญความยากลำบาก คุณสามารถพัฒนามิตรภายในของคุณได้บ่อย ๆ เลย เมื่อเราเผชิญความยากลำบากในชีวิต เมื่อชีวิตกำลังยากเราไม่ค่อยเป็นมิตรกับตัวเองเท่าไร เรามักเป็นนักติ เราวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองแรงๆ ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่แทนที่จะสนับสนุนและให้กำลังใจตัวเองอย่างที่เราต้องการ เราควรสนับสนุนและให้กำลังใจแบบที่เรามักจะให้กับเพื่อนรัก ดังนั้น พวกเราควรพัฒนาความสามารถที่จะเป็นมิตรกับตัวเอง เป็นโค้ชที่ดีให้ตัวเอง เทคนิคที่สามในการสร้างการฟื้นคืนทางอารมณ์ คือการฝึกกล้ามเนื้อแห่งความรู้สึกขอบคุณ มีงานวิจัยชี้ว่า ความรู้สึกขอบคุณเป็นอารมณ์ที่มีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง มันช่วยให้เรามีความเข้มแข็งและอดทนต่อความเครียดได้ดีขึ้น พวกเรามีแนวโน้มที่จะจดจ่อกับสิ่งที่ไม่เป็นไปด้วยดีในชีวิตกับสิ่งที่ไม่เสร็จสมบูรณ์ หรือกับสิ่งที่เราไม่ชอบ นั่นเป็นเรื่องธรรมดาครับ มันแน่นอนที่คุณจะเครียดมาก หากคุณไปทำงานแล้วมีรายการของสิ่งที่ต้องทำอยู่ 5 รายการ คุณทำเสร็จไปแล้ว 4 รายการ ในระหว่างทางกลับบ้าน คุณจะจ่อจ่ออยู่กับงาน 1 รายการที่ยังทำไม่เสร็จในวันนั้น โดยไม่ได้คิดถึงงานที่ทำเสร็จไปแล้ว 4 รายการเลย จริงๆ แล้ววันนี้คุณทำได้ดีมาก ที่เราเริ่มทำได้คือ ตั้งใจที่จะพัฒนาความรู้สึกขอบคุณ และชื่นชมกับสิ่งดีๆ ที่มีอยู่แล้วในปัจจุบัน นี่คือนิสัยที่ดีที่พิเศษ ลองใช้เวลาสักครู่ คิดถึงชีวิตของคุณใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา มีสิ่งดีๆ อะไรบ้าง 5 อย่าง ที่เกิดขึ้นใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ไม่ต้องเป็นเรื่องใหญ่อะไรเลย อาจจะเป็นแค่แซนด์วิชที่คุณกิน หรือกาแฟสักถ้วย (เปลี่ยนตัวอย่างให้เหมาะสม) หรือมันอาจจะจะเป็นเสียงนกร้อง หรือ ดอกไม้บาน อะไรก็

ได้ แม้แต่การได้ดูรายการทีวีที่คุณชอบ ลองใช้เวลาสั้นๆ ในแต่ละวันทำแบบฝึกหัดนี้ จะเป็นตอนเช้า หรือตอนค่ำก็ได้ แค่ลองนึกถึง สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน บางครั้งผมต้องจัดอบรมเยอะๆ ผมขอบคุณรองเท้าที่สวมสบายของผมอย่างมาก เพราะก่อนหน้านั้น ตอนที่ผมยังไม่ได้สวมรองเท้าสบาย ๆ ผมเจ็บเท้าตลอดเวลา แต่ตอนนี้เท้าของผมไม่เจ็บอีกแล้ว ผมรู้สึกขอบคุณมาก ๆ เลย ปกติเราไม่ค่อยคิดอะไร แบบนี้กันใช่ไหมครับ อะไรบางอย่างที่คุณรู้สึกขอบคุณ และนี่คือเคล็ดลับ 3 ข้อ ที่จะช่วยเพิ่มการฟื้นฟูคือทางอารมณ์ให้กับคุณ อนุญาตตัวเองให้มีอารมณ์ พัฒนามิตรที่อยู่ภายในตัวเอง และสร้างกล้ามเนื้อแห่งความรู้คุณ

สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการให้ความกรุณาต่อตนเอง คือ ความกรุณาต่อตนเอง เป็นทรัพยากรที่คุณมีอยู่แล้ว เมื่อใดก็ตามที่คุณเห็นคนอื่น เพื่อน คนในครอบครัว คนที่คุณห่วงใย หรือแม้แต่คนแปลกหน้าที่กำลังทุกข์ คุณจะให้ความสนใจและความกรุณาแก่พวกเขาโดยอัตโนมัติ มันเป็นเรื่องที่มีอยู่แล้วในตัวของพวกเขา และความกรุณาต่อตนเองก็หมายถึง เราเริ่มให้ความกรุณากับตัวเองได้โดยตรง มันสำคัญมากที่เราจะชื่นชมสิ่งนี้ซึ่งมีอยู่แล้วในตัวของเรา สัมผัสลอบประโลม คือวิธีที่จะช่วยให้เราฝึกและเข้าใจการให้ความกรุณาแก่ตนเอง เพราะคุณมีสมอง มีระบบประสาท และมีร่างกายแบบที่มนุษย์ทุกคนมี การทำงานของสมองและร่างกายถูกพัฒนาแบบนี้มาหลายพัน หลายล้านปีแล้ว และมันเหมือนกันในมนุษย์ทุกคน ซึ่งหมายความว่า ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณรู้สึกกลัว โกรธ หรือเครียด จะมีระบบหนึ่งในร่างกายทำงาน เราเรียกว่าระบบสู้หรือหนี และคุณยังมีอีกระบบหนึ่งในร่างกาย ที่จะช่วยให้คุณได้รับการลอบประโลมและผ่อนคลาย ตอนนี้เรามาฝึกทักษะการให้ความกรุณาต่อตนเอง ที่เรียกว่าสัมผัสลอบประโลมกันนะครับ บางครั้งเราเรียกว่า สัมผัสที่ทำให้กำลังใจ นี่เป็นวิธีการดูแลตัวเราเอง เมื่อเผชิญกับความยากลำบาก ความเครียด หรืออารมณ์ที่เจ็บปวด เมื่อเรารู้สึกแยในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของทุกคน สัมผัสลอบประโลมเป็นตัวอย่างที่ดีมาก ของความกรุณาและการให้ความกรุณาแก่ตนเองถูกสร้างขึ้นในสมอง ในร่างกาย และในระบบประสาทของพวกเรา อยู่แล้ว พวกเรามีระบบสมองและระบบประสาทที่พัฒนามาหลายล้านปี มีระบบที่ทำให้เราตื่นตัวและตื่นเต้น ระบบสู้หรือหนี ช่วยขับเคลื่อนพลังในตัวเรา เมื่อเรารู้สึก

เครียด เกร็ง กลัว หรือโกรธ และเรายังมีระบบอื่น ๆ ที่ช่วยให้เราผ่อนคลาย ใจเย็นลง และได้สัมผัสกับความสงบ พวกเรามีระบบที่จะเปิดทำงานเมื่อเรารู้สึกเชื่อมโยงและปลอดภัย เมื่อเราได้ฟังพาเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัว ถ้านั่นเป็นที่ที่ปลอดภัยสำหรับเรา ระบบนี้จะทำงานและช่วยให้เราสงบลง รู้สึกปลอดภัย และผ่อนคลายระบบนี้มีอยู่แล้วในตัวเรา สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด มีระบบนี้อยู่ในร่างกาย และเราสามารถเรียนรู้วิธีเพื่อกระตุ้นระบบนี้สำหรับตัวเองได้ โดยทั่วไปมีอยู่ 3 วิธี ที่เราสามารถกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เพื่อการผ่อนคลายและรู้สึกปลอดภัย วิธีแรกคือให้ความอบอุ่นทางกาย นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่เราชอบซุกตัวอยู่ในผ้าห่มนุ่ม ๆ อบอุ่นๆ ชอบแช่น้ำอุ่นหรืออาบน้ำอุ่น วิธีที่สองคือ เมื่อใครสักคนพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลและอ่อนโยน ลองนึกถึงเวลาที่คุณพ่อ คุณแม่ พูดกับเด็กๆ เขามักจะใช้เสียงนุ่มนวล อบอุ่น สนุกสนาน เพราะเด็กๆ รู้สึกได้ว่านั่นคือความสบาย วิธีที่สาม ที่จะกระตุ้นระบบผ่อนคลาย ซึ่งเป็นระบบความปลอดภัยที่อยู่ในตัวเราคือสัมผัสอันอ่อนโยน มาทดลองทำสิ่งนี้ด้วยตนเองกันนะครับ

การฝึกสัมผัสผ่อนคลาย เป็นการเชิญให้ คุณเริ่มกลับมาฟังร่างกายของคุณอย่างแท้จริง สังเกตว่าร่างกายกำลังบอกอะไรกับคุณ เมื่อคุณให้สัมผัสอย่างนุ่มนวลนี้ เพราะร่างกายจะบอกคุณ บอกทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณจำเป็นต้องรู้ เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะฝึกผ่อนคลาย หรือสัมผัสที่ทำให้กำลังใจ โปรดระลึกไว้เสมอว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือการฝึกนี้ ไม่มีวิธีที่ถูกต้อง ไม่มีวิธีที่ผิด มีท่าทางที่ใช้ในการฝึกอยู่หลายท่า มีสัมผัสหลายแบบที่ช่วยกระตุ้น ระบบความปลอดภัยของร่างกาย ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการคิดว่านี่เป็นการทดลอง และคุณกำลังฟังว่าร่างกายจะตอบสนองอย่างไรบ้าง เพื่อนของคุณอาจจะบอกว่า ฉันชอบท่าที่ฉันกอดตัวเองที่สุด มันทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัย แต่สำหรับคุณ ท่าที่ทำให้คุณรู้สึกปลอดภัยมากที่สุด คือการวางมือไว้บนหน้าท้อง หรือวางมือไว้บนหัวใจก็ได้ สิ่งสำคัญ ไม่ใช่การหาคำตอบที่ถูกต้อง แต่คือการรับฟัง รับฟังด้วยหูแห่งความกรุณาต่อตนเองของคุณ เปิดใจ แล้วรับฟังสิ่งที่ร่างกายกำลังบอกคุณ เรามาลองฝึกกันนะครับ

การสาธิตครั้งนี้ผมยื่นทำ แต่จริงๆ แล้วคุณสามารถฝึกในท่านั่ง ทำยืน ท่านอนก็ได้ เพราะนี่คือสิ่งที่คุณสามารถฝึกได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณรู้วิธีแล้ว โปรดจำไว้เสมอว่าเราจะฝึกด้วยจิตและใจที่เปิดกว้าง ซึ่งเป็นการรับฟังตนเองวิธีหนึ่ง ดังนั้นไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน ขอเพียงใช้เวลาสักครู่ หลับตาลง แล้วหายใจสองครั้ง จากนั้นสังเกตว่าพลังในร่างกายของคุณ ณ ขณะนี้เป็นอย่างไร นี่คือภาพตัวคุณก่อนฝึก จากนั้นยกมือข้างหนึ่งขึ้น แล้วค่อยๆ วางลงตรงหัวใจของคุณ แล้วลองฟังร่างกายของคุณอีกครั้ง เมื่อคุณวางมือลงบนหัวใจ ร่างกายของคุณบอกอะไรบ้าง คุณอาจจะเริ่มสังเกตว่า มันมีความอุ่นขึ้นเล็กน้อย ตรงจุดที่ร่างกายและมือของคุณสัมผัสกัน ถ้าชอบคุณอาจจินตนาการว่า นี่คือนิ้วของความห่วงใย ต่อไปผมจะแนะนำแต่ละท่าและเราจะอยู่ในแต่ละท่า สัก 4-5 ลมหายใจ เพื่อให้คุณได้ฟังเสียงจากร่างกาย ตอนนี้นำมืออีกข้างขึ้นมา แล้ววางทับนี้ ... ถ้าคุณชอบ คุณสามารถค่อยๆ เคลื่อนมือเป็นวงกลมอย่างเบาๆ ลองดูว่า รู้สึกอย่างไร ปล่อยความคาดหวังว่าความรู้สึกควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ปล่อยวางการตัดสิน เพียงแค่ฟังความรู้สึก คราวนี้ลองท่าที่ต่างไปเล็กน้อย ลองทำมือเป็นรูปผีเสื้อ แล้ววางผีเสื้อตัวนี้ลงบนหน้าอกของคุณอย่างสบายๆ แล้วหายใจ ลองสลับมือ ให้มืออีกข้างขึ้นมาอยู่ข้างบน จำไว้ว่านี่คือการทดลอง ว่าอะไรที่ใช่สำหรับคุณ จากนั้นเคลื่อนมือไปสัมผัสหัวไหล่ มอบอ้อมกอดเล็กๆ ให้กับตัวคุณ ถ้าคุณชอบ คุณสามารถกอดตัวเองแน่นขึ้นอีกนิด หรืออาจจะเคลื่อนมือสักเล็กน้อย ลูบลงมาที่กลางช่วงแขน นี่เป็นการกอดอีกท่าหนึ่ง และถ้าคุณชอบ คุณจะขยับมือ ลูบตัวเองเบาๆ หรืออาจจะลูบด้วยนิ้วเดียวก็ได้ รับฟังอย่างต่อเนื่อง ว่าร่างกายกำลังบอกอะไรกับคุณ เคลื่อนมือลงมาจับข้อศอกเอาไว้ คริสติน เนฟฟ์ บอกว่าเธอชอบท่านี้ เพราะเป็นท่าที่คุณทำได้แม้อยู่ในที่สาธารณะที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เช่นขณะที่กำลังประชุม หรือเมื่ออยู่ในลิฟต์ เช่นกัน คุณจะขยับนิ้ว ลูบเบาๆ เพิ่มด้วยก็ได้ เป็นเพื่อนกับตัวเอง เราจะลองทำท่ากอดอีกท่า โดยใช้อ้อมแขนกอดลำตัวเอาไว้ เหมือนเดิม คุณสามารถกอดแบบเบาๆ หรือกอดตัวเองแน่นขึ้นอีกนิดก็ได้ ถ้ารู้สึกวุ่นวาย แบบไหนที่ใช่สำหรับคุณ เคลื่อนแขนของคุณเข้ามา มือข้างหนึ่งอยู่บนหน้าท้องและมืออีกข้างอยู่ตรงหัวใจ ทั้งสองตำแหน่งนี้ เป็นศูนย์รวมพลังงานจากร่างกาย ลองสลับมือได้ตามสบาย ดูว่าแบบไหนรู้สึกใช่สำหรับคุณ โปรดจำไว้ว่า สิ่งใดก็ตามที่คุณรู้สึกอยู่ภายในร่างกาย มันไม่ได้เกิดจากจินตนาการ นี่คือนิ้ว

การทำงานของร่างกาย ร่างกายมนุษย์ที่กำลังตอบสนองต่อสัมผัสที่อ่อนโยน จากนั้น ใช้เวลาสักครู่ เคลื่อนมือกลับมาที่ตำแหน่งแรก ที่มือทั้งสองวางอยู่บนหัวใจ กำมือข้างหนึ่งเป็นกำปั้นหลวมๆ แล้ววางลงตรงตำแหน่งหัวใจ ให้ข้อนิ้วมือเข้าหาตัวแบบนี้ นี่เป็นสัญลักษณ์ของความแข็งแกร่ง และความกล้าหาญ บางครั้ง ความกรุณาต่อตนเอง หมายถึง การที่เราปลอบประโลม ให้กำลังใจให้ความมั่นใจ และให้คุณค่ากับตัวเราเอง แต่บางครั้งความกรุณา หมายถึง การกระทำอย่างกล้าหาญ เพื่อปกป้องตนเอง เพื่อกำหนดขอบเขต เพื่อบอกว่า “ไม่” สำหรับสิ่งที่ไม่เหมาะกับเรากำปั้นบนหัวใจ เป็นสัญลักษณ์แทนพลังงานแบบนี้ได้ ในความกรุณาต่อตนเอง เราเรียกสิ่งนี้ว่า พลังด้านหยางของความกรุณา ลองสังเกตว่ารู้สึกอย่างไร และถ้าคุณชอบ คุณอาจจะลองใช้มืออีกข้างขึ้นมา กอดกำปั้นไว้อย่างนุ่มนวลแผ่วเบา เป็นสัญลักษณ์ ของพลังงานที่ปลอบประโลม และพลังงานของความกล้าหาญ พลังที่พุ่งพล่านของความกรุณา ที่กำลังทำงานร่วมกัน เพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจคุณ

เราควรฝึกตอนไหน คำถามข้อนี้สำคัญมาก แต่อย่างที่เราเพิ่งฝึกไปนะครับ คุณไม่จำเป็นต้องหาคำตอบจากภายนอก ร่างกายและประสบการณ์ของคุณ จะให้คำตอบกับคุณเอง กฎุญแจสำคัญคือ คิดอยู่เสมอว่านี่คือการทดลอง ที่คุณจะลองฝึกดูว่า มันช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสบายขึ้นหรือไม่ หรืออาจจะลองฝึกเมื่อคุณรู้สึกแยในระหว่างวัน ลองดูว่าท่าไหนที่เหมาะสมกับคุณ โดยทั่วไป ขณะที่เรายู่อยู่กับชีวิตประจำวัน มันไม่ง่ายเลย ที่เราจะหยุด และวางมือลงบนหัวใจ แต่จริงๆ แล้ว หลังจากฝึกมาหลายปีผมพบว่า บางครั้งที่กำลังยุ่งหรือเมื่ออยู่กับคนอื่น ผมแค่เอามือจับกันแล้ววางบนตัก ผมก็ได้ประสบการณ์แบบเดียวกัน เช่นเดียวกับช่วงเวลาอื่นๆ ที่ผมอยู่ในที่ส่วนตัว แล้วฝึกโอบกอดตัวเอง หรือวางมือทั้งสองลงที่หัวใจ ผมสัมผัสได้ว่า ร่างกายผมรู้สึกปลอดภัยขึ้น ผมสัมผัสได้ว่า ร่างกายของผมรู้สึกผ่อนคลาย หลังจากฝึกมาสักระยะ ผมได้รับประโยชน์อย่างเดียวกันนี้ ด้วยการวางมือทั้งสองด้วยกันบนตัก ดังนั้น เมื่อคุณฝึก และฟังการตอบสนองของร่างกาย ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะคอยชี้แนะคุณเอง

การฟื้นคืนทางจิตใจ (mental resilience)

หัวใจของการฟื้นคืนทางจิตใจ คือความยืดหยุ่นทางใจ ในความเป็นมนุษย์ เรามักจะหมกหมุ่นพัวพันกับเรื่องราวในใจ และมักจะหมกหมุ่นพัวพันอยู่กับความคิดของเรา จนไม่สามารถมองเรื่องเดิม ๆ ในมุมใหม่ได้ ความยืดหยุ่นทางใจคือ ความสามารถในการเปลี่ยนมุมมอง คนมักจะพูดถึงการคิดนอกกรอบ ซึ่งกรอบที่ว่่านั้นหมายถึงกรอบที่เราคิดวนอยู่ในนั้น เพราะเราจะคิดในแบบที่เคยคิด และไม่เห็นวิธีมองใหม่ๆ เรา มองไม่เห็นวิธีทำใหม่ๆ ดังนั้นความยืดหยุ่นทางใจจะมีประโยชน์มาก ในเวลาที่เร พบกับความยากลำบาก หรือมีปัญหา เราหยุดแล้วถามตัวเองว่า ยังมีทางอื่นอีกไหม ยกตัวอย่างนะครับ เรามีแนวโน้มที่จะจดจ่อกับด้านลบของสถานการณ์ เมื่อเราให้ ความสนใจด้านลบ มันจะเครียดมาก และทำให้เราเสียความสามารถในการฟื้นคืน อย่างไรก็ตาม เราอาจลองพยายามที่จะยืดหยุ่น ลองดูว่า ในสถานการณ์นี้พอจะมี ด้านบวกอยู่บ้างหรือไม่ พอจะเป็นไปได้ไหม ที่สถานการณ์นี้จะส่งผลดีอยู่บ้างใน อนาคต นั่นคือ ความยืดหยุ่นทางใจซึ่งกำลังพยายามเปลี่ยนมุมมองของเรา และ นั่นคือทักษะที่ล้ำค่า ในอนาคตเมื่อคุณต้องเผชิญความยากลำบาก ให้ลองถามตัวเอง ว่า ฉันมองเรื่องนี้อย่างไร ฉันมองเรื่องนี้ในแบบไหนอีกได้บ้าง ลองพิจารณาดูสิว่า เป็นไปได้ไหมที่เรื่องนี้อาจจะมีด้านบวกอยู่บ้าง เพียงแค่ฝึกที่จะหยุดและดูความคิด ของเรา ก็สามารถช่วยให้เรามีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น ปกติแล้ว เรามักใช้ เวลามากมายวนเวียนอยู่กับเรื่องราวของตัวเอง องค์ประกอบที่ 2 ของการฟื้นคืน ทางจิตใจ คือความรู้สึกว่าเราควบคุมชีวิตตนเองได้ ผลการวิจัยบอกว่า ใน สถานการณ์หนึ่งๆ คนที่จะฟื้นคืนได้ดี เขาจะจดจ่อกับสิ่งที่เขาควบคุมได้ สิ่งนี้มี ความสำคัญมาก เพราะถ้าเรามัวจดจ่อกับสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เราจะเครียด เมื่อรู้สึกหมดหนทาง หรือทำอะไรไม่ได้ เราจะยิ่งเครียดหนักขึ้น คนที่ฟื้นคืนได้ดี มักจะมองสถานการณ์ว่า มีเรื่องหรือส่วนไหนที่เขาสามารถควบคุมได้ หรือทำได้ การจดจ่อกับองค์ประกอบเหล่านี้ช่วยลดความเครียดได้ นี่คือการมุ่งของการฟื้นคืน ทางจิตใจที่สำคัญมาก การสนใจสิ่งที่เราควบคุมได้ แทนที่จะสนใจสิ่งที่เราควบคุม ไม่ได้ องค์ประกอบที่ 2 ของการฟื้นคืนทางจิตใจ คือความแจ่มชัดในความตั้งใจของ ตัวเราเอง เมื่อเจอสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม ให้เริ่มด้วยการถามถึงความตั้งใจของเรา ก่อน ก่อนที่จะพูดหรือทำอะไร ขอให้หยุดแล้วถามตัวเองว่า ฉันจะตั้งใจเอาไว้

อย่างไรในการเผชิญสถานการณ์นี้ ฉันต้องการจะสื่ออะไรกับผู้คน อะไรคือสิ่งที่สำคัญสำหรับฉันในสถานการณ์นี้ และฉันจะให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น เมื่อความตั้งใจของเราแจ่มชัด มันช่วยให้เราไม่ออกนอกเส้นทาง เป็นเรื่องปกติของมนุษย์มากที่จะออกนอกเส้นทาง เบี่ยงเบนความสนใจ หรือคอยตอบสนองผู้อื่น เมื่อเราคอยตอบสนองแต่ผู้อื่น เราสูญเสียความจดจ่อในความตั้งใจของตัวเอง และนั่นจะทำให้เรารู้สึกเสียใจภายหลัง ดังนั้น การเริ่มจากสิ่งที่สำคัญกับคุณ รวมถึงความตั้งใจของคุณเอง ซึ่งจะช่วยให้คุณจดจ่อกับสิ่งที่เป็สาระสำคัญสำหรับตัวคุณได้ นี่คืองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่างของการฟื้นคืนทางจิตใจ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความจดจ่อในสิ่งที่ควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ และความตั้งใจที่แจ่มชัดเมื่อเผชิญสถานการณ์

ฉันจะรู้ความต้องการของตัวเองเพื่อดูแลตัวเองได้อย่างไร

ผมเรียนและทำงานเป็นนักจิตวิทยาามากกว่า 30 ปีแล้ว ครั้งแรกที่ได้เรียนคอร์ส การให้ความกรุณาต่อตนเองอย่างมีสติ และผมได้เริ่มถามตัวเองว่า ขณะนี้ฉันต้องการอะไร ผมอึ้งไปเลย เพราะแม้จะอยู่ในสายงานนี้ เคยช่วยเหลือผู้คน ตลอดจนพยายามพัฒนาตัวเองมาตลอดหลายปี หลายครั้ง ผมกลับไม่สามารถตอบคำถามง่ายๆ นี้ได้ ผมมักมีคำถามว่า ฉันจะแก้เรื่องนี้ได้อย่างไร จะแก้ปัญหานี้อย่างไร จะทำอย่างไรดี จะรับมือกับเรื่องนี้อย่างไร ดังนั้นสำหรับผมแล้ว มันเป็นการเปิดหู เปิดตา มาก เมื่อได้เรียนคอร์สนี้เป็นครั้งแรก และเมื่อผมมาเป็นผู้สอน ผมเริ่มตระหนักว่าคนอื่น ๆ จำนวนมากก็มีปฏิกิริยาแบบเดียวกับผม หรือมากกว่าผม เพราะผมรู้จักคำศัพท์เช่น สติ-ความรู้สึกตัว อารมณ์ ความต้องการ ผมแค่ไม่เคยได้ถามคำถามนี้ ขณะนี้ฉันต้องการอะไร และในความเป็นจริงแล้วคนจำนวนมากใช้เวลาทั้งชีวิตพยายามเป็นคนดี เป็นคนแบบที่ควรจะเป็น เป็นลูกที่ดี เพื่อนที่ดี คนทำงานที่ดี หรือนักเรียนที่ดี นิยามความดีเหล่านี้ล้วนมาจากภายนอก เช่น เพื่อจะเป็นนักเรียนที่ดี ฉันต้องทำในสิ่งที่คนอื่นคาดหวัง เพื่อที่จะเป็นคนดี หรือเพื่อนที่ดี ฉันพยายามทำสิ่งต่างๆ เพื่อคนอื่น หรือทำสิ่งที่ผู้อื่นคาดหวังอยู่เสมอ ความสนใจทั้งหมดถูกใช้ไปกับสิ่งเหล่านี้ ทุกคนล้วนแตกต่างกัน บางคนอาจจะพยายามทำมากกว่า หรือน้อยกว่า แต่ฉันไม่ได้นำความสนใจกลับมาที่ตัวเองเลย นี่เป็นวิธีหนึ่งที่บอกว่าความ

รู้สึกตัว มีประโยชน์มาก เมื่อเราเริ่มเรียนรู้ที่จะใส่ใจในประสบการณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันขณะ ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ อะไรก็ตามที่กำลังเกิดขึ้น รวมถึงความต้องการของฉันทัน สิ่งนี้มีคุณค่าอย่างยิ่ง แต่เมื่อเราเริ่มถามตัวเอง และถ้าเราไม่เคยทำสิ่งนี้มาก่อน เราจะพบว่า เรามีจุดบอดที่ใหญ่มาก ที่เรามองออกไปแล้วเราก็ไม่รู้ ซึ่งมันก็โอเค คุณน่าจะอนุญาตให้ตัวเองเป็นมือใหม่ จงอนุญาตให้ตนเองเป็นคนเรียนรู้ซ้ำ เรียนรู้ความกรุณาต่อตนเอง แบบต้นไม้นี้ค่อยๆ เติบโต คุณจะทำอย่างนั้น คุณทำได้ คุณแค่เข้าใจว่า มันจะไม่เร็วอย่างที่คิด และมันเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะรับฟังตนเอง เป็นการลองทำ แล้วดูว่ามันตอบสนองความต้องการของเราหรือไม่ เพราะว่าเมื่อคุณทำสิ่งที่ตอบสนองความต้องการคุณแล้ว คุณจะรู้สึกได้ และไม่มีใครที่จะบอกได้ว่า สิ่งนี้จะตอบหรือไม่ตอบสนองความต้องการของคุณ คุณเท่านั้นที่จะรู้สึกได้ แต่กระบวนการนี้จะเป็นอย่างช้าๆ เป็นกระบวนการเรียนรู้ และการลองผิดลองถูก ความต้องการของคุณจะแตกต่างกันไปตามช่วงเวลา ดังนั้น สิ่งที่คุณต้องการขณะที่รู้สึกเศร้าเมื่อวันอังคาร ก็อาจจะไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการขณะที่คุณหงุดหงิดหรือเครียดในวันพฤหัสบดี ดังนั้น เราควรเรียนรู้ว่าเราต้องการอะไร ในสถานการณ์ เวลา และบริบทต่างๆ กันในชีวิต นั่นคือการเดินทางไปสู่การค้นพบ ซึ่งจะใช้เวลาของเราทั้งชีวิต คือการเดินทางของความเป็นมนุษย์

มีคนจำนวนมากที่รู้สึกแบบนี้ และนี่คือสัญญาณว่า การให้ความกรุณาต่อตนเอง เป็นการพลิกมุมมองครั้งใหญ่ และบางครั้งเมื่อมีการพลิกมุมมองครั้งใหญ่ เราจะรู้สึกสูญเสีย แต่คุณจะรู้มากกว่าที่คุณได้เรียนรู้ มาทำการทดลองเล็กๆ กันนะครับ ลองนั่งลงสัก 5 นาที แล้วจดทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำให้คุณยิ้มได้ออกมา มีอะไรบ้างตลอดทั้งชีวิตของคุณเลย คุณมีประสบการณ์นี้มาเป็นสิบปีแล้ว ลองดูสิว่าคุณแค่จดทุกสิ่งที่ทำให้คุณยิ้ม สิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดี หรือสิ่งที่คุณรู้สึกภูมิใจ รวมถึงสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกสบายด้วย คุณชอบอยู่ตามลำพัง หรือชอบอยู่กับเพื่อนๆ คุณชอบดูดอกไม้ ฟังเสียงนกร้องใหม่ หรือชอบดูวิดีโอ.ตลกๆ บนยูทูป คุณชอบไอศกรีมช็อกโกแลต หรือไอศกรีมวนิลา เขียนออกมา บันทึกเป็นรายการเอาไว้ สิ่งที่ทำให้คุณยิ้มได้ บางทีการปิดโปรเจกต์หรือทำงานใหญ่ๆ ได้สำเร็จก็ทำให้คุณยิ้มได้ บางทีการไปเดินในสวนทำให้คุณยิ้มได้ บางทีการเล่นแบดมินตันกับเพื่อนๆ ทำให้คุณยิ้มได้ คุณรู้ตั้งเยอะ ที่

เราแนะนำศัพท์ใหม่ๆ หรือมุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับการเป็นมิตรกับตัวเอง ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่รู้อะไรเลย คุณรู้เยอะ คุณจะใช้ประสบการณ์เดิม หรือใช้เครื่องมือใหม่ๆ เพื่อสำรวจประสบการณ์เดิม เพื่อพัฒนาทรัพยากรภายในเพื่อการเป็นมิตรกับตัวเองก็ได้ ดังนั้นผมขอแนะนำเครื่องมืออีกอย่าง คุณลองบันทึกชีวิตประจำวัน โดยใช้เวลาสักวันละ 5 นาที เพื่อทบทวนและถามว่า อะไรคือเรื่องยากที่ฉันพบในวันนี้ และอะไรที่ช่วยให้ฉันรับมือกับเรื่องยากๆ นั้นได้ และมันช่วยดูแลตัวฉัน คุณจะได้เริ่มถามตัวเองว่าเมื่อฉันรู้สึกแบบนี้ ฉันต้องการอะไร คุณอาจบันทึกสิ่งที่คุณพยายามทำ คุณรับมือและดูแลความรู้สึกนั้นอย่างไร และวิธีไหนบ้างที่ใช้ได้ในสถานการณ์ต่างๆ กัน เพราะคุณจะเรียนรู้ไปอย่างช้าๆ ถ้าคุณเป็นเหมือนผม เพราะผมเป็นคนขี้ลืมอยู่นิดหน่อย ถ้าคุณเป็นเหมือนผม การจดบันทึกจะมีประโยชน์มาก ผมมีแอปฯ อยู่ในโทรศัพท์ เมื่อผมค้นพบสิ่งใหม่ๆ ที่ตอบความต้องการของผม ผมจะบันทึกมันลงในแอปฯ เพราะบางครั้งผมลืม หรือบางครั้งที่ผมรู้สึกแย่ แต่ผมกลับจำสิ่งนั้นไม่ได้ นี่คือวิธีหนึ่งที่ผมแนะนำครับ

นี่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินไปของชีวิต เมื่อเราเป็นเด็กหรือวัยรุ่น เราต้องการผู้อื่นเพื่อช่วยตอบความต้องการของเราในฐานะเด็กและวัยรุ่น เรายังไม่สามารถตอบความต้องการของตัวเองได้ เราพึ่งพาผู้ใหญ่รอบๆ ตัว เพื่อตอบความต้องการทางกายภาพและทางอารมณ์ของเราและหลายครั้ง ผู้ใหญ่ที่น่รักช่วยเราให้เราทำสิ่งนั้นได้ บางครั้งเขาก็ทำไม่ได้ และคนบางคนก็เติบโตมาท่ามกลางผู้ใหญ่ที่ไม่มีความสามารถที่จะทำสิ่งเหล่านั้น และในที่สุดเราก็เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ และเราอาจเริ่มเรียนรู้ว่าตัวเราเองนั่นแหละ คือผู้ที่ตอบสนองความต้องการของตัวเอง ทำให้เมื่อถึงจุดหนึ่งในชีวิต เราจะเปลี่ยนตัวเอง จากคนที่คอยให้คนอื่นมาตอบสนองความต้องการของเรา กลายเป็นคนที่ตอบสนองความต้องการของตัวเองได้บ้าง เช่นเดียวกับที่เมื่อถึงวัยหนึ่ง เราก็จะทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงตัว แทนที่จะให้คนอื่นมาคอยหาเลี้ยงเรา นี่คือการเปลี่ยนผ่านตามธรรมชาติของชีวิต เราสามารถทำสิ่งเดียวกันนี้ในด้านอารมณ์และจิตใจได้เช่นกัน เป็นเรื่องที่ดีมาก ในการที่พ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกๆ มีอิสระในตนเอง มีทักษะชีวิตเพื่อดูแลตนเอง

ความอิสระภาพในตนเองหมายถึง การที่เราสามารถที่จะตัดสินใจเรื่องต่างๆ เพื่อตัวเราเองได้ โดยที่เราไม่สูญเสียความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสังคมรอบตัว และเราสามารถที่จะเชื่อมั่นการตัดสินใจของตัวเอง โดยรู้ว่ามีแรงสนับสนุนจากคนรอบตัว เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ของชีวิต เรื่องนี้สำคัญมากมีหลายเรื่องในชีวิตประจำวันที่เราต้องเลือกตัดสินใจ เพื่อให้เด็กๆ ประสบความสำเร็จในสังคมคนทำงานยุคใหม่ เราต้องช่วยให้เขาพัฒนาความมั่นใจในความสามารถที่จะตัดสินใจของเขา ทุกวันนี้ เต็มไปด้วยความแตกต่างหลากหลาย แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละครอบครัว แต่ละวัฒนธรรม มีการบ่มเพาะความมีอิสระในตนเองที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งไม่มีอะไรผิด ผมคิดว่า สิ่งสำคัญที่สุดสิ่งหนึ่งที่พ่อแม่ทำได้คือ ส่งเสริมให้ลูกได้ตัดสินใจ ในช่วงที่เขาเป็นวัยรุ่นและกำลังเติบโต ให้เขาได้ตัดสินใจมากขึ้นเรื่อยๆ ตามวัย และเปิดพื้นที่ให้เขาตัดสินใจได้โดยไม่ต้องกังวลมากนักว่าจะถูกหรือผิด เพราะในความเป็นผู้ใหญ่ เราต้องตัดสินใจ และรับกับผลที่จะเกิดขึ้นตามมา เพื่อที่เราจะได้มีประสบการณ์ในการตัดสินใจ และรับมือกับผลที่ตามมาตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต เช่นวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นี่คือวิธีที่เราจะสร้างความมั่นใจในความสามารถของตัวเองที่จะกล้าตัดสินใจและรับมือกับผลที่จะตามมาได้ ผมไม่รู้ว่าในชีวิตของคุณเป็นอย่างไร การตัดสินใจหลายๆ ครั้งในชีวิตผม ก็ไม่ได้เป็นไปตามอุดมคติเท่าไรนัก แต่ผมมั่นใจในความสามารถของตัวเอง ที่แม้การตัดสินใจจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ผมยังคงรับมือกับมันได้ เพราะผมเห็นว่าบางครั้งคนหนุ่มสาวไม่ยอมตัดสินใจทำอะไร เพราะคิดว่า ต้องตัดสินใจได้อย่างสมบูรณ์แบบ คุณไม่จำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างสมบูรณ์แบบ คุณเพียงแค่อัดตัดสินใจ และเชื่อมั่นว่าคุณมีความสามารถที่จะรับมือกับผลที่เกิดขึ้น แล้วคุณจะพัฒนาความมั่นใจนี้ผ่านประสบการณ์ชีวิต

2 คำถาม

มี 2 คำถามง่าย ๆ ที่จะช่วยเราฝึกและพัฒนาความกล้าต่อตนเอง และมันง่ายมากเมื่อเราฝึกการให้ ให้ความกล้าต่อตนเองด้วยความรู้สึกตัว เรากำลังฝึกความรู้สึกตัว และการให้ความกล้าต่อตนเอง ครูของพวกเขาพูดถึงสิ่งนี้บ่อยมาก ว่ามันเหมือนปีกทั้งสองข้างของนก ความรู้สึกตัว และการให้ความกล้าต่อตนเอง เป็น

เหมือนนก ที่ต้องการปีกทั้งสองข้างเพื่อโฉบบิน คำถามข้อแรกเราเรียกว่า คำถามเพื่อความรูสึกตัว ซึ่งเรียบง่ายมาก เราแค่ถามตัวเองว่า ฉันกำลังคิดอะไรอยู่? ฉันกำลังรูสึกอะไร อะไรกำลังเกิดขึ้นกับฉันในตอนนี้? เมื่อตอบคำถามนี้ได้ (ดีดนิ้ว) นั่นคือความรูสึกตัว ตอนนี้นั้นเครียดไหม ฉันกังวลอยู่หรือเปล่า ฉันนั่งและสงบดีใช่ไหม คำตอบนี้จะบอกเราในทันทีว่าตอนนี้เราเป็นอย่างไร คำถามข้อที่สอง เราเรียกว่า คำถามสำหรับการให้ความกรุณาต่อตนเอง มันแตกต่างจากคำถามเพื่อความรูสึกตัวนิดหน่อย คำถามเพื่อให้ความกรุณาต่อตนเองคือ ตอนนี้นั้นต้องการอะไร ผมชอบคำถามนี้มาก ขณะนี้ ที่ฉันกำลังรูสึกอย่างนี้ กำลังประสบสิ่งนี้ ฉันต้องการอะไร ผมชอบคำถามนี้มาก เพราะว่าหลายครั้ง ที่เราได้ถามตัวเองด้วยคำถามเพื่อการตระหนักรู้ ว่าตอนนี้ฉันรูสึกอะไร แต่น้อยคนนักที่จะถามตัวเองว่า เมื่อฉันรูสึกอย่างนี้แล้ว ฉันต้องการอะไร คำถามสองข้อนี้ สามารถเป็นครูของเราได้ ถ้าเราเต็มใจที่จะฟัง มันจะดีด้วย ถ้าเราพร้อมที่จะรูสึกเป็นเหมือนมือใหม่ เพราะความจริงก็คือ ถ้าเราไม่เคยถามตัวเองมาก่อนเลยว่า เราต้องการอะไร พอได้ถามตัวเองขึ้นมา ตัวเราก็ไม่รู้คำตอบหรอก เราจะรูสึกไม่มั่นใจเลย นั่นเป็นเพราะว่าเรากำลังอยู่ในกระบวนการสำรวจตัวเอง ไม่มีใครเลยที่จะบอกคุณได้ว่า คุณต้องการอะไร คุณต้องเรียนรู้ผ่านการลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง เพราะเมื่อความต้องการของคุณได้รับการสนอง ไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือบางส่วน คุณจะรูสึกได้ และตอนนั้นแหละที่คุณรู้ว่า นั่นคือสิ่งที่คุณต้องการ และความต้องการของคุณนั้นไม่จำเป็นต้องซับซ้อนเลย มันอาจจะเป็นสิ่งที่คุณรู้อยู่แล้ว เช่น ฉันต้องการนั่งลงสักครู่ ฉันต้องการจะคุยกับเพื่อน หรือส่งข้อความหาเพื่อนของฉัน ตอนนี้นั้นฉันอยากออกไปสูดอากาศสักหน่อย ความต้องการของเราอาจจะง่าย ๆ อย่างนี้ หรือมันอาจจะมากกว่านี้ก็ได้ การให้ความกรุณาต่อตนเองเป็นการฝึกที่จะฟังตัวของเรา และให้ประสบการณ์ของเราเป็นผู้นำทาง มันจึงเรียบง่ายมาก นี้แหละ คำถามง่ายๆ 2 ข้อ ขณะนี้ฉันกำลังประสบอะไรอยู่ นี่คือการให้ความรูสึกตัว และเมื่อฉันประสบแบบนี้ ฉันต้องการอะไร นั่นคือการให้ความกรุณาต่อตนเอง (เอานิ้วมือประสานเข้าด้วยกัน) สองอย่างนี้อยู่ด้วยกันกลายเป็นคู่หูที่วิเศษ

ฉันผิดปกติหรือไม่ที่ไม่เคยรูสึกความต้องการตัวเองมาก่อน

การรับรู้ความต้องการเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าฉันไม่เคยคิดเกี่ยวกับความต้องการของตัวเองมาก่อนเลย มันก็อาจจะค่อนข้างยาก เพราะเพิ่งเริ่มฝึก และมีคนอีกมากมายที่เป็นคนน่ารัก เปี่ยมด้วยความเมตตาและใส่ใจต่อความต้องการของผู้อื่นอยู่เสมอ แต่เขาก็กลับไม่เคยคิดถึงความต้องการของตัวเองเลย บางทีพวกเขาไม่เคยตระหนักเลยว่าพวกเขาก็เป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่มีความต้องการได้เช่นเดียวกับมนุษย์ปกติ และเพราะฉันมีแต่ยุ่งในการดูแลคนอื่นมาตลอด ดูแลลูก ดูแลพี่น้อง ดูแลพ่อแม่ ดูแลเพื่อนร่วมงาน หรือฉันทำงานเป็นผู้ดูแล ฉันจึงได้ดูแลผู้อื่น แต่ฉันไม่เคยหันมองมาที่คนคนนี้เลย ฉันไม่เคยถามคน คนนี้เลย เพื่อนเอ๋ย ตอนนี้เธอต้องการอะไร และเมื่อฉันถามเป็นครั้งแรก มันก็อาจจะเป็นเรื่องที่ทำทนาย แต่ในครั้งที่สองเราทุกคนก็จะเรียนรู้ที่จะทำได้ สิ่งนี้จะช่วยเราพัฒนาความกรุณาต่อตนเองในตัวเรา และเป็นคนที่ยืนหยัดได้ยิ่งขึ้น

การฟื้นคืนทางจิตวิญญาณ

มนุษย์มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จอย่างน่าทึ่ง ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง คุณมีทรัพยากรภายใน ที่คุณยังไม่รู้ซึ่งถึงคุณค่าอยู่ นี่เป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นคืนทางจิตวิญญาณ ในบรรดาการฟื้นคืนทั้ง 5 มิติ การฟื้นคืนทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อธิบายได้ยากที่สุด เพราะคนจำนวนมากสับสนกับคำว่า จิตวิญญาณ ผมไม่ได้หมายถึงศาสนา แต่ว่าด้วยความเข้าใจในพลังที่เหนือไปกว่านั้น พลังอันยิ่งใหญ่ของจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์ รวมถึงการเรียนรู้วิธีที่จะใช้มัน มีคำกล่าวที่มีชื่อเสียงของนักปรัชญาชาวเยอรมัน ฟรีดริช นิตซ์เช “คนที่รู้ว่าตัวเองอยู่ไปทำไม ย่อมอดทนได้แทบทุกสิ่ง” ประโยคนี้แม้จะฟังดูสับสนนิดหน่อย แต่มันหมายความว่า คนที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน คนที่รู้ความหมายของชีวิตอย่างชัดเจน จะมีความแข็งแกร่งและอดทนได้มากกว่าผู้ที่ไม่รู้ความหมายของชีวิต ภูเขาสูงที่สุดแห่งหนึ่งก็คือ ความเข้าใจ สิ่งทีวิคเตอร์ แพรงเคิล นักปรัชญาชาวเยอรมันอีกท่านหนึ่งที่บอกไว้ว่า “ตัวคุณ คือผู้กำหนดความหมายของชีวิตของคุณเอง” ดังนั้น ขอให้ใช้เวลาสักครู่ เพื่อถามคำถามนี้กับตัวเอง แต่ผมอยากให้คุณเข้าใจนะครับว่า นี่เป็นคำถามที่ยาก คำถามนั้นถามว่า อะไรคือความหมายของชีวิตคุณ หรือ ความหมายในชีวิตของคุณคืออะไร ไม่มีใครตอบคำถามนี้แทนคุณได้ แต่เมื่อคุณมีคำตอบ คำตอบนั้นจะให้พลังและการ

ฟื้นคืนแก่คุณอย่างมหาดล คุณอาจจะเริ่มจากการถามตัวเองว่า ความหมายของชีวิตคุณในสัปดาห์นี้คืออะไร อะไรคือสิ่งที่สำคัญกับคุณในสัปดาห์นี้ อะไรที่ทำให้แรงบันดาลใจและสำคัญสำหรับคุณ อาจจะง่ายกว่า ถ้าคุณจะถามว่า เป้าหมายของชีวิตในสัปดาห์นี้คืออะไร ฉันทกำลังตั้งเป้าอะไรไว้ แล้วอะไรที่ทำให้สิ่งนั้นมีความสำคัญสำหรับฉัน เมื่อคุณเริ่มเห็นภาพที่ใหญ่ขึ้นของความหมายและเป้าหมาย คุณจะสามารถึงเข้าถึงแหล่งพลังงานที่ลึกล้ำในจิตวิญญาณของคุณ คุณอาจจะเคยได้ยินมาทำนองว่า ถ้าคุณพบสิ่งที่คุณหลงใหล (passion) คุณจะพบกับเป้าหมายของชีวิต เพราะเมื่อคุณได้พบกับสิ่งที่คุณหลงใหล คุณก็จะพบกับสิ่งที่ทำให้คุณตื่นเต้น ซึ่งมาเติมพลังให้กับจิตวิญญาณของคุณ ดังนั้น ลองหาความหลงใหล passion ให้พบนะ ครับ มันคือรูปแบบหนึ่งของการฟื้นคืนทางจิตวิญญาณ มันง่ายที่เราจะสับสนและเข้าใจผิด ด้วยคำต่างๆ ที่เราใช้พูดคุยเรื่องเหล่านี้ มันไม่ได้สำคัญว่า คุณจะใช้คำว่า ความหมาย ความหลงใหล แรงปรารถนา หรือเป้าหมาย แต่มันหมายถึงการเข้าถึงความรู้สึกว่าสิ่งนั้นมีความสำคัญต่อคุณ มันจะให้พลัง และขับเคลื่อนชีวิตคุณไปข้างหน้า เมื่อคุณค้นพบ คุณจะเข้าถึงบ่อเกิดของการฟื้นคืนทางจิตวิญญาณอันมหาดลของคุณเอง

นี่คือความท้าทายที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตยุคใหม่ เพราะจริงๆ แล้วในประวัติศาสตร์ส่วนใหญ่ของมนุษยชาติ เรามีชีวิตที่เรียบง่าย ลองนึกถึงชีวิตสมัยคุณทวดของเราเมื่อร้อยปีที่แล้วดูสิ ชีวิตของพวกเขา ดูเรียบง่ายกว่าชีวิตคุณมากเลย ท่านไม่ได้ต้องรับผิดชอบอะไรต่อมีอะไรมากมายเท่าคุณ คุณอาจจะเรียนจบปริญญาตรีหรือสูงกว่านั้น คุณมีความรับผิดชอบทางวิชาชีพ คุณมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว แบะคุณต้องดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่อันแปลกประหลาดและซับซ้อนนี้ พวกเรามีชีวิตแบบที่ยังไม่เคยมีมนุษย์คนไหนเคยมีมาก่อน ทั้งเราและคนสมัยก่อนก็มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจเหมือนกัน

ทั้งหมดนั่นคือพลังแห่งการฟื้นตัว นั่นคือความสามารถของมันที่จะนำพวกเรา สู่ประสบการณ์การก้าวผ่าน เมื่อเราต้องเผชิญกับปัญหา วิกฤต และอุปสรรคต่างๆ

พลังแห่งการฟื้นตัวนั้น ไม่ได้ทำให้เราชนะ แต่พลังแห่งการฟื้นตัวนั้นทำให้เรา ผ่านไปได้ และเมื่อเราผ่านมันไปได้ในหลายๆ ครั้งพวกเราก็จะชนะในที่สุด เท่านั้นเอง

รับมือจัดการด้วย ตั้ง รับ ปรับ พลิก และฝึกฝน เท่านั้นเอง

(“ชีวิต” โค้งอย่างสวยงาม เขาแสดงความเคารพผู้ชมอย่างจริงจัง ก่อนเดินจากไป อย่างไม่มีวันกลับมา)

เสียงดนตรี ผ่อนคลาย ดั่งขึ้น



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY





คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมติ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์
และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1 ห้อง 114 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์: 02-218-3210 Email: curec2.ch1@chula.ac.th

COA No. 057/65

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 650020 การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ผู้วิจัยหลัก นาย ทิฆุณิกร ไชยเดช

หน่วยงาน คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมติ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ
ศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิจารณาจริยธรรมการวิจัยโดยยึดหลัก ของ Declaration of Helsinki,
the Belmont report, CIOMS guidelines และ The international conference on harmonization – Good
clinical practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลน้อย ศรีวิรัตน์)

ประธานคณะกรรมการ

ลงนาม

(อาจารย์ ดร. คยามล เจริญรัตน์)

กรรมการและเลขานุการ

รูปแบบการพิจารณาทบทวน: แบบเต็มขั้นตอน

วันที่รับรอง: 16 มีนาคม 2565

วันหมดอายุ: 15 มีนาคม 2566

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

1. เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
2. หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย
3. หนังสือยินยอมสำหรับผู้ปกครอง (ถ้ามี)
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง

1. ผู้วิจัยทราบว่าการวิจัยจริยธรรม หากดำเนินการกับข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากไม่ปฏิบัติตามจริยธรรมการวิจัยในคน อาจส่งผลต่อการวิจัยและข้อมูลวิจัยที่ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย
3. ผู้วิจัยการวิจัยที่ดำเนินการวิจัยในคนต้องปฏิบัติตามจริยธรรมการวิจัยในคนอย่างเคร่งครัด
4. ข้อมูลการวิจัยสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ว่าเป็นของบุคคลผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย คณะกรรมการผู้เข้าร่วมวิจัย (CIR) หมายความว่าบุคคลที่คณะกรรมการพิจารณา
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์อันเนื่องมาจากการวิจัยที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้แจ้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนทราบ
7. โครงการวิจัยฉบับนี้ มี 5 ขั้นตอนจากกลุ่มจริยธรรมการวิจัย (4F 03-23) ฉบับที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิจัยในคนที่ได้รับอนุมัติผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์โครงการ
8. โครงการวิจัยที่ส่งใบรับรองโครงการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน (Exemption review) อนุมัติตามใบรับรอง 1,6 หน้า 7 ฉบับ



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

Digital Certificate



**Office of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Subjects:
The Second Allied Academic Group in Social Sciences, Humanities and Fine and Applied
Arts**

Chamchuri 1 Building, Room 114, Phayathai Rd., Wang Mai, Pathumwan, Bangkok

Telephone: 02-218-3210 Email: curec2.ch1@chula.ac.th

COA No. 057/65

Certificate of Research Approval

**Research Project Number 650020 LECTURE PERFORMANCE MODEL DEVELOPMENT AND
STRENGTHENING RESILIENCE SKILLS FOR ADOLESCENCE**

Principal Researcher Mr. Pitchkrai Chaidej

Office Faculty of Arts, Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Subjects: The Second Allied Academic Group in Social Sciences, Humanities and Fine and Applied Arts at Chulalongkorn University, based on Declaration of Helsinki, the Belmont report, CIOMS guidelines and the Principle of the international conference on harmonization – Good clinical practice (ICH-GCP) has approved the execution of the aforementioned research project.

Signature

(Associate Prof. Dr. Nualnoi Treerat)

Chairman

Signature

(Lecturer Dr. Sayamol Charoemratana)

Secretary

Research Project Review Categories: Full Board

Date of approval: 16 March 2022

Expiry date: 15 March 2023

Documents approved by the Committee

1. Information Sheet for the Research Participants
2. Consent to Take Part in Research
3. Consent to Take Part in Research
4. Research tools

Conditions

1. The researcher has acknowledged that it is unethical if he/she collects information for the research before the application for an ethics review has been approved by the Research Ethics Review Committee.
2. If the certificate of the research project expires, the research execution must come to a halt. If the researcher wishes to reapply for approval, he/she has to submit an application for a new certificate at least one month in advance, together with a research progress report.
3. The researcher must conduct the research strictly in accordance with what is specified in the research project.
4. The researcher must only use documents that provide information for the research sampling population/participants, their letters of consent and the letters inviting them to take part in the research (if any) that have been endorsed with the seal of the Committee.
5. If any seriously untoward incident happens to the place where the research information, which has requested the approval of the Committee, is kept, the researcher must report this to the Committee within five working days.
6. If there is any change in the research procedure, the researcher must submit the change for review by the Committee before he/she can continue with his/her research.
7. For a research project of less than one year the researcher must submit a report of research termination (AF 03-13) and an abstract of the research outcome within thirty days of the research being completed. For a research project which is a thesis, the researcher must submit an abstract of the research outcome within thirty days of the research being completed. This is to be used as evidence of the termination of the project.
8. A research project which has passed the Exemption Review, must observe only the conditions in 1, 6 and 7



Digital Certificate

Project Number 650020
Date of approval 16 Mar 2022
Expire date 15 Mar 2023

ที่ ยธ ๑๖๒๖๖/๑๖๒๖



กรมส่งเสริมและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
เลขที่ ๑๖๒๖ ราชการกระทรวงศึกษาธิการ ชั้น ๒-๗
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐

๑ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง อัญญา เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน หัวหน้าภาควิชาศิลปการละคร คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือมาขอเข้าเรียนการละคร คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ยธ ๒๔๒๓.๑๕/พิเศษ ลงวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

ตามที่หนังสือที่อ้างถึง ภาควิชาศิลปการละคร คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนายพิงภูไทโร โยเนเดช มีสัตตลักสุตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปการละคร ได้ทำวิจัยในหัวข้อ "การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะคิดเชิงวิเคราะห์ระดับมัธยมศึกษา" ซึ่งต้องการข้อมูล ที่ชัดเจน คุณต้องและครบถ้วนจากการจัดละครที่เป็นเครื่องมือทดลองสำหรับเก็บข้อมูลวิจัย จึงมีความประสงค์ ขอเข้าเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยดังกล่าว ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๕ (จำนวน ๔ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง) โดยขอให้กรมส่งเสริมและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และหน่วยงาน ในสังกัดกรมส่งเสริมและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่มีความเหมาะสม และตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในการ เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย และขอขออนุญาตขอรับข้อมูลในระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕ นี้

กรมส่งเสริมและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สนุญาตให้นายพิงภูไทโร โยเนเดช ดำเนินการ เข้าเก็บข้อมูลในหน่วยงานสังกัดกรมส่งเสริมและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน ๒ แห่ง ได้แก่ ๑) ศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชน เขต ๒ จังหวัดราชบุรี โดยเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชน (หน่วยงานละ ๓๐-๕๐ คน) และนักวิชาชีพ (นักจิตวิทยา, นักสังคมสงเคราะห์, นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ) หน่วยงานละ ๓-๖ คน ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕ และเนื่องจากขณะนี้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หน่วยงานในสังกัดกรมส่งเสริมฯ ทุกแห่งจะกำหนดแนวทางการเข้าเก็บข้อมูลตามแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่สอดคล้องกับการกำหนดพื้นที่ ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (ศบค.) อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ ขอให้ผู้วิจัยประสานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนัดหมายวัน เวลา ในการเข้าเก็บข้อมูลโดยขออีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายโกมล พรหมเพ็ง)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมส่งเสริมและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

หากมีข้อสงสัยและติดต่อ:
โทร. ๐ ๒๕๓๗ ๖๒๖๕ (ภายใน)
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์: cjeop.thailand@gmail.com





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมศิลปากรและกลุ่มตรวจสอบและควบคุมสิ่งแวดล้อม สำนักศิลปากรที่ ๑๒ นครราชสีมา (ในกสอ.)

ที่ นร.๑๒๑๑๘๖ ๖๖๖ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุบลราชธานี

ด้วยภาควิชาศิลปการละคร คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหนังสือที่ อว ๒๕๖๓.๐๘/พิเศษ ลงวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๔ โดยนายพินิจไพโรจน์ โชคดี นิสิตหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปการละคร ได้ทำวิจัยในหัวข้อ "การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสารกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการเรียนรู้ของวัยรุ่น" จึงต้องการข้อมูลที่ใช้จัดเจน ดูคั้งและครบถ้วนจากการจัดแสดงที่เป็นเรื่องมีผลกระทบต่อสังคมเกี่ยวกับข้อมูลวิจัย จึงมีความประสงค์ขอเข้าถึงข้อมูลสำหรับการวิจัยดังกล่าว ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๕ (จำนวน ๕ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง) โดยขอให้กรมพิพิธและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พิจารณาจัดเตรียมข้อมูลดังกล่าว และหน่วยงานในสังกัดกรมพิพิธและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ที่มีความเหมาะสม และตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการเข้าถึงข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย และขอขยายระยะเวลาการเข้าถึงข้อมูลเป็นระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕

กรมพิพิธและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มอบหมายให้นายพินิจไพโรจน์ โชคดี ผู้วิจัย ดำเนินการเก็บข้อมูลในหน่วยงานสังกัดกรมพิพิธและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน ๑ แห่ง ได้แก่ ๑) ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย บ้านอุบลราชธานี และ ๒) ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต ๑ โดยเป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวตัวอย่างเด็กและเยาวชน หน่วยงานละ ๓๐ - ๕๐ คน และนักวิชาชีพ (นักจิตวิทยา, นักสังคมสงเคราะห์, นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ) หน่วยงานละ ๓ - ๕ คน ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕ และเนื่องจากขณะนี้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จึงขอให้ท่านพิจารณาการเข้าถึงข้อมูลตามแนวทางการปฏิบัติเพื่อน้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่สอดคล้องกับการกำหนดพื้นที่ที่สามารถดำเนินการของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (ศบค.) อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ สามารถประสานงานกับ นายพินิจไพโรจน์ โชคดี หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๒๓๖๙ ๙๙๕๙ เพื่อได้ทราบคืบหน้าในการดำเนินการเข้าถึงข้อมูลโดยตรงอีกทั้ง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายพินิจ ไพโรจน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมพิพิธและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สำเนา/รับ
ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต ๑



AF 04-07

เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(สำหรับเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก นายพิชญไกร ไชยเดช ตำแหน่ง นิสิต (ผู้วิจัยหลัก)

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่บ้าน) บ้านฟ้าปิยะมัย เฟส 6 (พฤกษ์วนา) ซอย 17 เลขที่ 78/153 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0 2218 4802 โทรสาร 0 2218 4803 โทรศัพท์ (ที่บ้าน) 0 2001 1050

โทรศัพท์มือถือ 08 2364 9451 อีเมล 6388012922@student.chula.ac.th , p.chaidej@gmail.com

สวัสดีครับที่ชื่อพิชญไกร ไชยเดช หรือเรียกสั้นๆ ว่าพิชญนะครับ ที่เป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตอนนี้ที่อยู่ในช่วงทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **“การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น”** ที่จึงอยากเชิญน้องเข้าร่วมกิจกรรมในงานวิทยานิพนธ์ของพี่ แต่ก่อนที่น้องจะตัดสินใจเข้าร่วม พี่อยากให้น้องอ่านรายละเอียดในเอกสารนี้ให้เข้าใจ และหากมีข้อสงสัยน้องสามารถถามพี่ได้ โดยน้องมีเวลา 1 สัปดาห์ ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมและลงนามในเอกสารฉบับนี้ น้องสามารถปรึกษาผู้ปกครองของศูนย์ฝึกอบรมฯ คุณครู พ่อ แม่ หรือ คนที่น้องไวใจได้อย่างเต็มที่

เหตุผลสำคัญที่พี่เชิญน้องเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพราะน้องมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น อีกทั้งปัจจุบันกำลังอยู่ในช่วงการอบรมและหนุนเสริมทักษะชีวิตก่อนที่ออกไปศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่ง**ทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว** จะเป็นหัวข้อใหม่ที่พี่ได้พัฒนาขึ้น และนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการอบรม ณ ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจฯ แห่งนี้ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรม น้องจะได้เครื่องมือใหม่ในการดำเนินชีวิต ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในเวลาที่อยู่ในศูนย์อบรมและเมื่อกลับไปอยู่กับครอบครัวและสังคม และอาจนำไปสู่การขยายผลสู่กลุ่มวัยรุ่นอื่นๆ ต่อไปในอนาคต

“การแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว” ในครั้งนี้จะเชิญน้องและเพื่อน ๆ เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 30 คน โดยพี่จะมาทำกิจกรรมกับน้อง ๆ 4 ครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง) โดยมีรายละเอียดดังนี้

จำนวนครั้งที่จัดกิจกรรม	กิจกรรม
อาทิตย์ที่ 1	- แนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์ - ประเมินทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวครั้งที่ 1
อาทิตย์ที่ 2	จัดการแสดงสื่อสาระ Resilience ทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว
อาทิตย์ที่ 3	การประชุมกลุ่มด้วยวิธีสุ่มหรือสนทนา (การพูดคุย)
อาทิตย์ที่ 4	- ประเมินทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวครั้งที่ 2

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมที่พี่วางแผนไว้อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อน้องอยู่บ้างประการ เช่น น้องอาจเกิดความเครียด รู้สึกอึดอัดใจ หรือรู้สึกไม่สบายใจไม่สบายใจ ซึ่งน้องสามารถหยุดพัก หรือ สามารถถอนตัวจากกิจกรรมได้ตลอดเวลา อีกทั้งระหว่างการทำแบบประเมิน หากมีคำถามใดที่น้องรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พร้อมที่จะตอบ น้องสามารถถามหรือเว้นคำถามนั้นได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อสิทธิ์และสวัสดิการที่น้องได้รับอยู่ในปัจจุบัน



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566


AF 04-07


เพื่อให้นักวิจัยสบายใจได้ว่า การดำเนินกิจกรรมทั้งหมด ที่จะไม่เก็บข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและข้อมูลส่วนตัวของน้องเลย ไม่มีการถ่ายภาพ บันทึกเทปใดๆ ที่ระบุตัวคนหรือเปิดเผยใบหน้าของน้อง ข้อมูลจากการแสดงความคิดเห็น การประชุมกลุ่มด้วยวิธีสนทนา การทำแบบประเมินทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว จะถูกเก็บเป็นความลับภายใต้รหัสของการบันทึกข้อมูล โดยไม่มีใครเข้าถึงข้อมูลชุดนี้ได้นอกจากที่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในท้ายที่สุดข้อมูลทั้งหมดจะสรุปในภาพรวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน ไม่สามารถระบุตัวตนของใครได้ และเอกสารหรือข้อมูลทุกอย่างจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร ภายใน 1 เดือนหลังจากเสร็จสิ้นการทำวิทยานิพนธ์

กิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้ง 4 ครั้ง น้องไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด และเมื่อน้องเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 4 ครั้ง พี่จะมอบเสื้อวอร์ม เพื่อเป็นของที่ระลึกที่น้องได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

หากน้องมีข้อสงสัยใด ๆ สามารถโทรติดต่อพี่ที่เบอร์ 08 2364 9451 หรือ ผศ.ดร.พันพิศสา อูปเทียน (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์) ที่เบอร์ 08 0548 1951 ได้ตลอดเวลา และหากมีข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดของกิจกรรม พี่จะแจ้งให้น้องทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้น้องพิจารณาใหม่อีกครั้งว่ายังสมัครใจจะเข้าร่วมในกิจกรรมต่อไปหรือไม่

หากน้องไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ห้อง 114 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0 2218 3210-11 อีเมล curec2.ch1@chula.ac.th

ลงชื่อ 
(นายพิชญ์ไกร ไซอเดช)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพิศสา อูปเทียน)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 04-07

เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(สำหรับสถาบันวิจัยและพัฒนา กรมพินิจฯ กระทรวงยุติธรรม)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก นายพิชญ์ไกร ไชยเดช ตำแหน่ง-

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่บ้าน) บ้านฟ้าปิยมรย์ เฟส 6 (พฤกษ์วนา) ซอย 17 เลขที่ 78/153

ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) -

โทรศัพท์ 0 2001 1050

โทรศัพท์มือถือ 08 2364 9451

อีเมล p.chaidej@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ ท่านสามารถสอบถามได้ หากถ้อยความใดไม่ชัดเจน หรือขอข้อมูลเพิ่มเติมได้

2. โครงการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อ เสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience skills) ของวัยรุ่น ด้วยการแสดงสื่อสาระ ที่ผสมผสานศาสตร์ศิลปะการแสดง (Performance-based scenario) เข้ากับศาสตร์การสอนเชิงบรรยาย (lecture-based approach) ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้คือ เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์การแสดงสื่อสาระ ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความเข้าใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้อย่างมีความรู้ แนวทาง และกระบวนการสร้างสรรค์ศิลปะการแสดงสื่อสาระ ที่นำไปประยุกต์สร้างสรรค์การแสดงสื่อสาระอื่น ๆ ต่อไป และเป็นต้นแบบของการเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวในกลุ่มคนต่าง ๆ ระยะเวลาที่จะทำวิจัยทั้งสิ้น 1 ปี จากเดือนมีนาคม 2565 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2566

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เนื่องจาก ท่านเป็นองค์กรที่ดูแลฝึกอบรมและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ของกรมพินิจ กระทรวงยุติธรรม จำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 50 คน

4. หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้ท่านร่วมแสดงความคิดเห็นในการประชุมกลุ่มและคัดเลือกเยาวชนของศูนย์ฝึกอบรมฯ เข้าร่วมโปรแกรมการแสดงสื่อสาระ ในประเด็นเกี่ยวกับ การเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience Lecture-Performance) โดยใช้เวลาเข้าร่วมโปรแกรม 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง (ก่อนและหลังโปรแกรม มีการทำแบบประเมินระดับทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว Pre-testและPost-test ด้วยแบบประเมิน Resilience scale RS 48 ของกรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

5. ข้อมูลที่ได้จากการทำ Pre-test และ Post-test ด้วยแบบประเมิน Resilience scale RS 48 ของกรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การตอบแบบสอบถาม โดยไม่มีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับประวัติ ข้อมูลส่วนบุคคล ชื่อ นามสกุล ที่เป็นการเปิดเผยตัวโลกหรือชุมชนใด ๆ



นางพิชญ์ไกร ไชยเดช
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 04-07

ข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่น ๆ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับท่านภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย ด้วยการลบไฟล์เสียง นำเอกสารแบบประเมิน Resilience scale RS 48 เข้าเครื่องทำลายเอกสาร ภายในระยะเวลา 1 เดือนหลังการสรุปผลการวิจัยเสร็จสิ้น


6. หากท่านอาจรู้สึกอึดอัด หรืออาจรู้สึกไม่สบายใจอยู่บ้างกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด


7. ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวม ผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลของท่านจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เท่านั้น

8. การวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ และท่าน (เยาวชนผู้เข้าร่วมโครงการ 50 คน) จะได้รับ ของที่ระลึก เสื้อออร์ม สกรีนตราสัญลักษณ์ Resilience Lecture Performance คนละ 1 ตัว ปากกา 1 ด้าม สมุดบันทึก 1 เล่ม

9. หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ โปรดสอบถามเพิ่มเติม โดยติดต่อกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว **เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยพิจารณาว่ายังสมัครใจจะมีส่วนร่วมในงานวิจัยต่อไปหรือไม่**

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ห้อง 114 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0 2218 3210-11 อีเมล curec2.ch1@chula.ac.th

ลงชื่อ 
 (นายพิชฎิกร ไชยเดช)
 ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ 
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินพิศสา ฐปเทียน)
 ที่ปรึกษาวិทยานิพนธ์



เลขที่โครงการวิจัย 650020
 วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
 วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 04-07

**เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(สำหรับผู้ปกครอง)**

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก นายพิชญ์ไกร ไชยเดช ตำแหน่ง นิสิต (ผู้วิจัยหลัก)

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่บ้าน) บ้านฟ้าปิยะมรย เฟล 6 (พฤกษ์วัน) ซอย 17 เลขที่ 78/153 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0 2218 4802 โทรสาร 0 2218 4803

โทรศัพท์ (ที่บ้าน) 0 2001 1050

โทรศัพท์มือถือ 08 2364 9451 อีเมล 6388012922@student.chula.ac.th , p.chaidej@gmail.com

กระผม นายพิชญ์ไกร ไชยเดช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตอนนี้อยู่ในระหว่างทำวิทยานิพนธ์เรื่อง **“การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น”** กระผมจึงอยากเชิญเด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมกิจกรรมในงานวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

เหตุผลสำคัญที่กระผมเชิญเด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากเขามีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในวิทยานิพนธ์ของกระผม อีกทั้งปัจจุบันเขากำลังอยู่ในช่วงการฝึกอบรมและทบทวนเสริมทักษะชีวิตก่อนที่จะออกไปศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่ง**ทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว** เป็นหัวข้อที่กระผมและคณาจารย์ภาควิชาศิลปการละครได้พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการอบรม ณ ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจฯ แห่งนี้ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เข้าร่วมโครงการที่สามารถประยุกต์ใช้กับตัวเองในอนาคตหลังจากคืนสู่สังคม และอาจเป็นเครื่องมือ/วิธีการใหม่ที่สามารถประยุกต์ใช้กับกลุ่มเปราะบางอื่นๆ หรือกลุ่มวัยรุ่นทั่วไปในสังคมไทย

“การแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว” ในครั้งนี้ จะเชิญเด็กในศูนย์ฝึกอบรมฯ ของท่านเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 30 คน โดยกระผมจะดำเนินกิจกรรม ทั้งสิ้น 4 ครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง) โดยมีรายละเอียดดังนี้

จำนวนครั้งที่จัดกิจกรรม	กิจกรรม
อาทิตย์ที่ 1	- แนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์ - ประเมินทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว ครั้งที่ 1
อาทิตย์ที่ 2	จัดการแสดงสื่อสาระ Resilience ทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว
อาทิตย์ที่ 3	การประชุมกลุ่มด้วยวิธีสุ่มหรือเวียนสนทนา (การพูดคุย)
อาทิตย์ที่ 4	- ประเมินทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว ครั้งที่ 2

กระบวนการและแนวทางในการดำเนินงาน ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในกลุ่มสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อย่างไรก็ตามกิจกรรมที่วางแผนไว้อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อเด็กในปกครองของท่านอยู่บ้างบางประการ เช่น อาจเกิดความเครียด อึดอัดใจ ไม่สบายใจ ไม่สบายใจ ซึ่งเด็กในปกครองของท่านสามารถขอยุติพัก หรือ สละตัวกลุ่มตัวอย่าง



เอกสารนี้เป็นเอกสารลับ
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 04-07


อีกทั้งระหว่างกรตอบแบบประเมิน หากมีคำถามใดที่เด็กในปกครองของท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พร้อมที่จะตอบ สามารถข้ามหรือเว้นคำถามนั้นได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อสิทธิ์และสวัสดิการที่ได้รับอยู่ในปัจจุบัน


นอกจากนั้นการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด จะไม่มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและข้อมูลส่วนตัว ไม่มีการถ่ายภาพและบันทึกเทป ที่ระบุตัวตนหรือเปิดเผยใบหน้า ข้อมูลจากการแสดงความคิดเห็น การประชุมกลุ่มด้วยวิธีสุนทรียสนทนา การทำแบบประเมินทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว จะถูกเก็บเป็นความลับภายใต้รหัสของการบันทึกข้อมูล โดยไม่มีใครเข้าถึงข้อมูลชุดนี้ได้นอกกรณี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 ฯ) ในท้ายที่สุดข้อมูลทั้งหมดจะสรุปในภาพรวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน โดยไม่สามารถระบุตัวตนของใครได้ และเอกสารหรือข้อมูลทุกอย่างจะถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายเอกสาร ภายใน 1 เดือนหลังจากเสร็จสิ้นการทำวิทยานิพนธ์

กิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้ง 4 ครั้ง เด็กในปกครองของท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด และเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบ 4 ครั้ง เขาจะได้รับเกียรติบัตรเป็นของที่ระลึก ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ปกครอง กระผมจึงขอความยินยอมและลงนามจากท่านให้เด็กในปกครองเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ โปรดสอบถามเพิ่มเติมกระผมได้ตลอดเวลาที่เบอร์ 08 2364 9451 หรือ ผศ.ดร.พันพิศสา ตูบเทียน (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์) ที่เบอร์ 08 0548 1951 และหากมีข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ วิธีการดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมกระผมจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ท่านพิจารณาว่ายังสมัครใจให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมกิจกรรมต่อไปหรือไม่

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ห้อง 114 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0 2218 3210-11 อีเมล curec2.ch1@chula.ac.th

ลงชื่อ 
(นายพิชัยไกร ไชยเดช)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพิศสา ตูบเทียน)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 05-07

หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย
(สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมฯ ที่เข้าร่วมโครงการ)

สถานที่ ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการแสวงหาเสียงและการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการพ้นตัวของวัยรุ่น
ชื่อผู้วิจัยหลัก นายพิชญ์กร ไทยเศษ
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(ที่บ้าน) บ้านฟ้าปิยะธรมย์ เฟส 6 (พฤกษ์วัฒนา) ซอย 17 เลขที่ 78/153 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0 2218 4802 โทรสาร 0 2218 4803
โทรศัพท์ (ที่บ้าน) 0 2001 1050
โทรศัพท์มือถือ 08 2364 9451 อีเมล 6388012922@student.chula.ac.th , p.chaideja@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม เข้าร่วมชมการแสดงสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการพ้นตัว เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนา ทั้ง 4 ครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง) และทำแบบประเมินทักษะหลังแห่งการพ้นก่อนชมการแสดง 1 ครั้ง และประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม 1 ครั้ง เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลของความแตกต่าง

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยจะไม่ผลกระทบทางลบใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองและคำยืนยันว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามเอกสารข้อมูลซึ่งเป็นคำชี้แจงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอมผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารแจ้งผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหประชาชาติ 2 สิงหาคม 2566
เลขที่โครงการวิจัย 650020
ผู้วิจัย มนชัย ศาสตร์และ
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566



AF 05-07

ศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1 ห้อง 114 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0 2218 3210-11 อีเมล curec2.ch1@chula.ac.th
ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลซึ่งเป็นคำชี้แจง
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ ชัชวาล

(นายพิชญ์กร ไชยเดช)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ Bken

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พันพิศสา ตูเปียน.)

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 06-07

หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

(สำหรับผู้ปกครอง)

สถานที่ ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า ซึ่งโคลงนามท้ายหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับ เป็น ผู้ปกครองและผู้ดูแลตามกฎหมายของเด็กและเยาวชนผู้อยู่ระหว่าง
ดำเนินคดี ของ..... ขอแสดงความยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแล

ของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการนำเสนอสาระกับการเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก นายพิชญไกร ไชยเดช

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ที่บ้าน) บ้านฟ้าปิยะมัย เฟส 6 (พฤกษ์วัน) ซอย 17 เลขที่ 78/153 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอสามโก้ จังหวัดปทุมธานี

12150

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0 2218 4802 โทรสาร 0 2218 4803

โทรศัพท์ (ที่บ้าน) 0 2001 1050

โทรศัพท์มือถือ 08 2364 9451 อีเมล 6388012922@student.chula.ac.th , p.chaidei@gmail.comข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ใน
การวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย รวมทั้งประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้น
จากการวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอดและ
รอบคอบแล้ว รวมทั้งได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้วข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในการวิจัยนี้ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ใน
เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

- (1) เข้าร่วมชมและเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะหลังแห่งการฟื้นตัวทั้งสิ้น 4 ครั้ง
- (2) ทำแบบประเมินทักษะหลังแห่งการฟื้นตัว Resilience Scale (RS - 15, 13 - 18 years) และ Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years) ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยประเมิน ก่อนชมการแสดง (pre-test) (ครั้งที่ 1) และประเมินหลังชมการแสดง (post-test) (ครั้งที่ 4) และนำมา วิเคราะห์ผลของความแตกต่าง ด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Paired t-test)
- (3) เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างสุ่มหรือสนทนา 3 ครั้ง (ครั้งที่ 2-4)



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 06-07

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า **ถอนตัว**จากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อทางลบใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยซึ่งเป็นคำชี้แจงผู้เข้าร่วมในการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า **ไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย** ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 2 สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1 ห้อง 114 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0 2218 3210-11 อีเมล curec2.ch1@chula.ac.th

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้อ่านรายละเอียดอย่างรอบคอบและเข้าใจข้อความในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยโดยตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานต่อหน้าพยาน นอกจากนี้ ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและสำเนาหนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยไว้แล้ว

ลงชื่อ วิจิตร

(นายพิชญ์ไกร ไชยเดช)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ Bhan

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พันพิสา ฐาเทียน)

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

AF 05-07

หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

(สำหรับสถาบันวิจัยและพัฒนา กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม)

สถานที่

วันที่ เดือน พ.ศ.

เลขที่ ตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการแสดงสื่อสาระกับการเสริมสร้างทักษะพลังแห่งการฟื้นตัวของวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก นายพิชญ์ไกร ไชยเดช

ที่อยู่ติดต่อ บ้านฟ้าพิชญ์ 6 (พฤษ์วัน) ซอย 17 เลขที่ 78/153 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอสามโก้ จังหวัด

ปทุมธานี 12150

โทรศัพท์ 08 2364 9451

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอม ให้เยาวชนในความดูแลของศูนย์ฝึกอบรมฯ จำนวน 50 คน เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างพลังแห่งการฟื้นตัวด้วยการแสดงสื่อสาระ เป็นเวลา 1 เดือน (4 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง) เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกทำลาย ยกเว้นในกรณีที่มีผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยยินยอมให้เก็บรักษาไว้เพื่อเป็นประโยชน์ด้านการศึกษาและ/หรือการอ้างอิง การจัดทำเป็นพินิจภัณฑ์หรือ พิพิธภัณฑ์ อันจะเป็นประวัติศาสตร์ของชาติ หรือของท้องถิ่นต่อไป โปรดระบุรายละเอียดและเหตุผลให้ชัดเจน และสอดคล้องกับข้อ 4. ในเอกสารข้อมูล)

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยจะไม่มีผลกระทบทางลบใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองและคำยืนยันว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามเอกสารข้อมูลซึ่งเป็นคำชี้แจงสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ข้าพเจ้าสงวน

ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบันฯ ชั้น 2 สำนักงานศูนย์ฝึกและอบรมฯ กรมพินิจและ

เลขที่โครงการวิจัย 650020

วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565

วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566



AF 05-07

ศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1 ห้อง 114 แขวงวังใหม่
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0 2218 3210-11 อีเมล curec2.ch1@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลซึ่งเป็นคำชี้แจง
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ ชัชฌิภา

(นายพิชญ์ไกร โชยเดช)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ Bkorn

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พันพิณสา ฐไปเทียน)

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

TREATMENT (1st draft)

<p>[something is wrong here]</p> <p>โกได้เดินเข้ามาบนเวทีพร้อมกับกระเป๋าดินทาง โกแนะนำตัวกับคนดูและบอกกับคนดูว่าเขาจะมาทักทายเพื่อดูว่าทุกคนยังสบายดีอยู่หรือไม่ ถ้าเขาเริ่มเปิดกระเป๋าและหยิบรูปวาดตัวจิ้งจอกมา โกเล่าว่าเขาอายุ 6 ขวบ ในวันที่นั้นคนดูให้โกเขียนทุกความอาชีวะในฝันของตัวเองแต่โกไม่มีรูปวาดอะไร คือจึงพยายามพูดถึงชื่ออาชีพต่าง ๆ ให้โกฟัง โกตัดสินใจวาดรูปตัวจิ้งจอกไป ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่อาชีพที่เขาอยากเป็น โกเอารูปกลับมาที่บ้าน แม่ของเขาเอารูปนั้นไปแปะเอาไว้บนตู้เย็นข้าง ๆ รูปนางพยาบาลที่ เก๋ พี่สาวของเขาเคยวาดไว้</p>
<p>โกเล่าว่าการที่เขามาเป็นพี่น้องต่างเพศที่อยู่ห่างกัน 3 ปี พวกเขาจึงไม่ค่อยสนิทกัน และด้วยความที่เก๋เป็นเด็กที่ตีทั้งหน้าตาและการเรียน จึงทำให้ความสนใจของคนรอบข้างตกลงที่เกี่ยวข้องตลอดเวลา โกเล่าถึงเหตุการณ์ตอนที่เขายอายุ 10 ขวบ โกและเก๋ทะเลาะกันอย่างหนัก เก๋ผลักโกล้มลงด้วยความจำใจ โกเดินไปฟ้องพ่อ ทำให้โกถูกพ่อและแม่ดุ เก๋พูดกับโกว่า "ทำไม ขาดความอบอุ่นหรือ" และหลังจากนั้นก็ตั้งตงก็แทนไม่พูดคุยกันอีก โกเล่าว่าคนเดียวในครอบครัวที่เข้าใจเขาที่สุดก็คือพ่อ โกเดินไปหยิบเปลือกหอยในกระเป๋ากลับมาและเล่าว่าเมื่อตอนที่เขายอายุ 8 ขวบ ครอบครัวของเขาเดินทางไปที่ทะเลด้วยความบังเอิญวันนั้นเขาและพ่อนั่งรถปราสาททรายด้วยกันเป็นชั่วโมงและนั่นคือความทรงจำที่สวยงามที่สุดระหว่างเขากับพ่อ</p>
<p>โกหยิบรูปโป๊ออกจากกระเป๋าและเล่าว่าเมื่อตอนที่เขาคืออายุ 15 ปีรอบเก๋ ครอบครัวโกไปกินข้าวร่วมกันที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง ในวันที่นั้นเมืองคนตริ้นจึงวางหนึ่งชิ้นเล่นบนเวที พ่อสังเกตเห็นว่าโกมีความสนใจ จึงลองพาโกไปเรียนเปียโน ครูสอนเปียโนบอกกับพ่อของโกว่า 12 ก็เป็นวัยที่เริ่มเรียนเปียโนค่อนข้างดีให้มีพัฒนาการที่รวดเร็ว พ่อเลยซื้อเปียโนไฟฟ้าให้โกไปเรียนของจริง ในวันที่นั้นโกได้ยืนเล่นและแม่ทะเลาะกันและได้ยินประโยคที่แม่พูดว่า "เรียนคนตริ้นแล้วโตขึ้นลูกจะเอาอะไรกิน" โกเปิดเปียโนและเขียนรูปฟุ้งเข้ากับเปียโน โกเริ่มเล่นเปียโนเพื่อหลบเสียงทะเลาะของพ่อและแม่ออกไป</p>
<p>[I don't belong]</p> <p>โกหยิบรูปถ่ายโบสถ์ที่ขึ้นและเล่าถึงวันหนึ่งเมื่อตอนที่เขายอายุ 15 ปี น้ำตาล น้องสาวของแม่โกกลับมาจากญี่ปุ่นและแวะมากินข้าวที่บ้าน ในขณะที่ทุกคนกำลังแสดงความยินดีกับเก๋ที่เพิ่งสอบเข้าคณะเภสัชได้ น้ำตาลก็มาถามโกว่าเขายอยากเรียนคณะอะไร โกตอบกลับไปว่าเขายอยากเรียนคนตริ้น ในวันที่นั้นหลังจากที่ทุกคนกำลังแยกย้าย น้ำตาลพูดเกลี้ยกล่อมให้โกไปเรียนคณะบัญชีเพราะเป็นสิ่งที่แม่ร้องเขาต้องการและบอกกับโกว่า "จะทำอะไรก็คิดถึงพ่อแม่บ้าง" ก่อนที่ทุกคนจะมานินถ่ายรูปหมู่ด้วยกัน โกยืนมองรูปโบสถ์ในมือ</p> <p>โกเล่าว่าเขาต้องการจะพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่าเขาสามารถเป็นนักคนตริ้นได้ ตอนที่โกเรียน 6 โกอินอันกับแม่ว่า หากแม่ไม่ยอมให้เขาเรียนคนตริ้น เขาก็จะไม่เรียนอะไรทั้งสิ้น โกเดินเข้าไปสอบเปียโนที่คณะดุริยางคศาสตร์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง และเริ่มเล่นเปียโน ในขณะที่คนตริ้นร่ำลงอยู่ ภาพบนเวทีถูกเล่าย้อนไปในความทรงจำของโกตอนที่โกอายุ 8 ขวบ เข้าวันต่อมาที่รับชายหาด โกเดินออกมาพบกับพ่อและพบว่าปราสาททรายที่ก่อไว้กับพ่อก็โดนคลื่นซัดหายไปหมด พ่อบอกกับโกว่าในเวลาที่น่าขึ้น คลื่นก็จะซัดทุกอย่างบนชายหาดออกไปเป็นเรื่องธรรมดา</p>
<p>[I am on my own]</p> <p>(ภาพบนจอ: คลื่นลูกที่หนึ่ง) ตอนที่โกอายุ 17 ปี พ่อของโกเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดในสมองแตกในขณะที่ยังเด็ก โกในชุดดำเดินไปที่หน้าห้องของเก๋แต่ไม่เคาะประตูและตัดสินใจเก็บความรู้สึกทั้งหมดเอาไว้คนเดียว โกเดินไปหยิบจดหมายฉบับหนึ่งออกมาจากกระเป๋า และเล่าว่ามันคือผลการสอบตรงคณะดุริยางคศาสตร์ที่ถูกส่งมาถึงหน้าบ้าน โกเปิดดูและพบว่าตัวเองสอบผ่าน โกตัดสินใจจะบอกแม่ในวันที่นั้น แต่เมื่อเห็นแม่ที่ยังคงเสียใจอยู่กับการเสียชีวิตของพ่อ เสียงในหัวก็ดังขึ้น ("จะทำอะไรก็หนีพ่อแม่หน่อย") โกปิดเปียโนและตัดสินใจยื่นคะแนนสอบเข้าคณะบัญชีที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งตามที่แม่ต้องการ</p>
<p>ในขณะที่เรียนบัญชี โกไม่มีความสุขกับการเรียนและมีผลการเรียนที่ค่อนข้างดี โกใช้ชีวิตที่ว่างให้เป็นประโยชน์และเสียสละแม่จะจ่ายสอนไป ด้วยผู้คนที่ชื่นชมในตัวเขา วันหนึ่ง แคน เพื่อนของเขาเสนอให้เรียนมีรอมส่งข้อความมาให้เขาไปเป็นมือเปียโนแทนนักคนตริ้นในวงคนเก๋ที่ลาออกไป โกตอบตกลงโดยไม่ลังเล โกเปิดเปียโนขึ้นอีกครั้ง หลังจากนั้น โกก็กลายเป็นสมาชิกในวงวงและอย่างถาวร ภาระเรียนของ</p>

เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับเรื่อง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

มนสิชา จาคะกุล

<p>โก้ยแอ้งแอ้งโก้ยลันมีความสุขกับชีวิตของเขามารึ้น เงินที่เขาได้จากการเล่นคนตีสตามร้านอาหารต่าง ๆ เยอะจนเราสามารถหาเลี้ยงตนเองและย้ายออกมาอยู่อาศัยแมนต์ด้วยตัวเองได้ โก้ยตัดสินใจลาออกจากคณะบัญชีและตั้งใจไว้ว่าจะเก็บเงินเพื่อสอบเข้าเรียนคนตีสด้วยตัวเองเมื่อแม่รู้เรื่อง แม่และโก้ยทะเลาะกันอย่างหนัก โก้ยตัดสินใจเก็บข้าวของและเดินออกจากบ้านมา</p>
<p>(ภาพบนจอ: คลื่นลูกที่สอง) หนึ่งปีผ่านไป เลียงประกาศคือความจากสถานการณ์โควิดตั้งขึ้น ร้านอาหารรวมถึงคัฟและบารูกู้ตั้งปิดโก้ยเปิดเบียร์ในลงอีกครั้ง โก้ยกลับมาใช้ชีวิตอย่างไร้เป้าหมายอีกครั้ง เขาใช้ชีวิตของตัวเองคือความผิดพลาดและอยากหายไปจากโลกนี้เงินของโก้ยค่อย ๆ หมดลงแต่เขาไม่อยากจะกลับไปใช้ชีวิตอยู่กับแม่ที่บ้าน โก้ยมีความคิดจะฆ่าตัวตายอยู่หลายครั้ง แต่ไม่กล้าพอ</p>
<p>กัมาเยี่ยมโก้ยที่พาร์ทแมนต์และขอให้โก้ยกลับไปใช้ชีวิตอยู่กับแม่ที่บ้าน โก้ยตัดสินใจยอมกลับบ้านและพบว่าแม่ของเขาจิตใจที่ได้เห็นว่าเป็นโก้ยตัดสินใจกลับมา แม่ขอให้โก้ยกลับมาช่วยทำธุรกิจที่บ้านในขณะที่เขาตัดสินใจเรื่องการเรียนของเขาอีกครั้ง ในขณะนั้น แม่และโก้ยยังไม่เคยพูดคุยกันอย่างเปิดใจ โก้ยเล่าว่าแม่มีบ้านและอาหารกินอยู่ทุกวัน แต่ความรู้สึกว่างเปล่านั้นก็ไม่เคยหายไปและเขายังคงรู้สึกอยากหายไปจากโลกนี้อยู่ทุกวัน</p>
<p>โก้ยหยิบหนังสือเล่มหนึ่งออกมา หนังสือเล่มนั้นมีชื่อว่า "50 วิธี สุขได้ทุกวัน" โก้ยเล่าว่าแม่ของเขาได้หนังสือเล่มนี้แถมมากับพัสดุกี๋แม่สั่งจากมูลนิธิช่วยเด็กยากไร้แห่งหนึ่ง เขาเอาหนังสือเล่มนี้มาอ่านและลองทำตามวิธีต่าง ๆ ที่หนังสือแนะนำ ไม่ว่าจะเป็นการยิ้มให้ตัวเองในกระจก หรือการพูดชมตัวเองตอนตื่นนอนทุกเช้า แต่ไม่มีวิธีไหนที่ทำให้เขารู้สึกมีความสุขได้จริง ๆ เขาก็ตัดสินใจเขียนวิธีที่จะทำให้มีความสุขในฉบับของตัวเอง</p>
<p>(ภาพบนจอ: ข้อที่ 1 "เลิกพยายามมีความสุข")</p> <ul style="list-style-type: none"> - การที่เราต้องการมีความสุขคือความรู้สึกรูปแบบหนึ่ง (toxic positivity) - โก้ยเล่าว่าเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เขาไม่มีความสุข คือการที่เขาไม่เคยเปล่านั้นตัวเองได้ทุกอย่างเลย ใกล้เคียงกับคนดูว่าแทนที่จะกลับความรู้สึกเศร้าด้วยการบอกว่า "ฉันมีความสุข" และยิ้มหน้ากระแง ให้ทุกคนคิดว่า "ฉันกำลังรู้สึกเศร้า" "ฉันกำลังรู้สึกท้อแท้" เพื่อปล่อยความทุกข์ออกไปก่อนจะสร้างพื้นที่ให้มีความสุขได้เข้ามา
<p>(ภาพบนจอ: ข้อที่ 2 "เลิกถามหาว่าเราเกิดมาทำไม")</p> <ul style="list-style-type: none"> - โก้ยพูดถึงภาพตำรวจที่ติดอยู่บนผู้ยื่น และอธิบายว่าเราเกิดมาในโลกที่โปรแกรมให้ทุกคนมีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ตลอดเวลา เขาจึงคิดว่าเราไร้ค่าเมื่อเราไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต - เขาไม่ได้เกิดมากับเหตุผล แต่เขาเกิดมาพร้อมกับอิสระที่จะสร้างเหตุผลเองต่างหาก และเหตุผลนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นอะไรยิ่งใหญ่ตราบใดที่มีมันทำให้เรามีความสุข
<p>(ภาพบนจอ: ข้อที่ 3 "เลิกสงสัยตัวเอง")</p> <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่เกิดขึ้นอาจไม่ใช่ความคิดเรา แต่เราจะทำอย่างไรนั้นคือความรับผิดชอบของเรา - โก้ยเล่าถึงเหตุการณ์เกี่ยวกับตัวหนึ่งที่เขาเจอตกกลงไปในบ่อน้ำ เจ้าของบ่อน้ำซึ่งตั้งใจจะกลบบ่อน้ำนั้นตั้งแต่แรก เมื่อคิดว่าตัวเองไม่สามารถหาทางช่วยตัวนั้นขึ้นมาได้ จึงตัดสินใจเอาดินลงไป แต่ในขณะนั้นที่เจ้าของบ่อน้ำค่อย ๆ เทรดินลงไป เจ้าคาไม่ยอมแพ้และตะบัตดินนั้นออกจากตัวและเหยียบทับดินนั้นจนกระทั่งสามารถขึ้นมาจนถึงปากบ่อได้ - โก้ยเล่าว่าเขาเสียเวลาไปมากกับการหาเหตุผลว่าทำไมเรื่องร้าย ๆ ถึงเกิดขึ้นกับเขาเสมอ การที่เขาต้องเสียพ่อแม่ ไม่ใช่ความคิดใคร แต่เราจะใช้ชีวิตต่อไปยังไร นั่นคือความรับผิดชอบของเรา การที่สถานการณ์โควิดพรากชีวิตของเขาไปไม่ใช่ความคิดเขา แต่เขาจะอยู่ต่อไปยังไร นั่นคือการตัดสินใจของเขาทั้งหมด - การใช้ชีวิตจะง่ายขึ้น เมื่อเราเลิกหาคำตอบว่าทำไมสิ่งแย่ ๆ ถึงเกิดขึ้นกับเรา เราแค่ต้องหาทางอยู่กับมันไปเรื่อย ๆ และโก้ยเชื่อว่าไม่มีอะไรที่เราทำแล้วสูญเปล่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นคือโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนางานชีวิตที่ดีขึ้น (When life gives you lemons, make lemonade) - โก้ยมองว่าการที่เขากลับบ้านครั้งนี้คือโอกาสที่เขาจะได้ใช้ชีวิตอยู่กับแม่และกัมาในชีวิตที่เหลืออยู่ ข้อที่ 4 และข้อที่ 5 พวกเขาต่างเห็นกันไปถึงแม่พี่เลี้ยงชีวิต



เลขที่โครงการวิจัย 650020
 วันที่พิมพ์ 15 มี.ค. 2566

มนสิชา จาคะกุล

<ul style="list-style-type: none"> - โก้แนะนำคนดูว่า ให้เปลี่ยนประโยคว่า "จีนต้อง..." เปลี่ยนเป็น "จีนได้..." ตัวอย่างเช่น "จีนต้องช่วยแม่ทำงาน" เปลี่ยนเป็น "จีนได้ช่วยแม่ทำงาน"
<p>(ภาพบนจอ: ข้อที่ 4 "เลิกคิดว่าตัวเองคือคนพิเศษ")</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทุกคนมีปัญหาในชีวิตของตัวเอง ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ แต่ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหา ไม่มีใครที่ไม่เคยผิดพลาดเลยแม้แต่บ่อย เพราะฉะนั้นคุณไม่ได้เดียวดายบนโลกใบนี้ - ตลอดเวลาที่ผ่านไปโก้ขอคนรอบตัวที่สร้างเสียงเหล่านั้นในหัวของเขา แต่แท้จริงแล้วเขาควรจะให้โอกาสตัวเองที่ทำร้ายตัวเองโดยการแบกรับมันเอาไว้ - และในอีกมุมหนึ่ง คำพูดเหล่านั้นอาจสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของคนเหล่านั้นเสียเอง ไม่ว่าจะเป็นการที่เกิกระที่เขาคิดฟุ้งในวินนั้น อาจเป็นเพราะเธอเหนื่อยที่จะต้องแบกภาระในการเป็นลูกสาวที่สมบูรณ์แบบเอาไว้ตลอดเวลา แต่โก้เองข้ามสิ่งเหล่านั้นมาตลอด และคิดแต่ที่ว่าทำไมเขาจึงไม่มีที่สาวที่ดีกับเขามากกว่านี้ - โก้เรียนรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในช่วงเวลาที่ย่ำแย่คือแรงซัพพอร์ตจากคนรอบข้าง แต่โก้เองไม่เคยซัพพอร์ตใครเลย เขามองเห็นแต่ปัญหาตัวเองมาตลอด ใจดีลึบใจเปิดใจพูดคุยกับแม่และเก้ และทั้งครอบครัวก็นิ่งทวนซ้ำด้วยกันอย่างมีความสุข
<p>โก้เล่าว่าเขารู้ตัวแล้วว่าทำไมเขาถึงชอบคนดีใจเป็นพิเศษ เพราะเสน่ห์ของเพลงแจ๊สคือการอิมโพรไวส์หรือการค้นคิด ในแต่ละเพลงนักดนตรีทุกคนจะมีโอกาสได้ใช้โซโล่และค้นโน้ตสดในสไตล์ของตนเอง โก้พูดกับคนดูว่าไม่มีใครรู้ว่าอนาคตจะเป็นยังไง หรือจะมีคลื่นซัดมาอีกที่ลูก แต่นั่นคือความสวยงามของชีวิต เราทุกคนแค่ต้องอิมโพรไวส์ไปเรื่อย ๆ ใหลี่ที่สุดใแบบของตัวเอง โก้บอกกับคนดูว่าทุกอย่างที่อยู่ในกระเป๋านี้ทำให้เรากลายเป็นโก้ในวันนี้และมันยังมีเนื้อที่เหลือสำหรับของใหม่ ๆ ที่จะเข้ามา โก้ปิดกระเป๋านี้และเดินออกจากจากไปพร้อมกับกระเป๋านี้</p>



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก
Resilience Scale (RS – 40, 10 – 12 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ () ชาย () หญิง

ส่วนที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย () ไว้ข้างคำต่อไปนี้จริงบ้าง หรือไม่จริงบ้าง ส่วนที่ 2 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย () ไว้ข้างคำต่อไปนี้มากที่สุดหรือน้อยที่สุด

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	()	()	()
2	()	()	()
3	()	()	()
4	()	()	()
5	()	()	()
6	()	()	()
7	()	()	()
8	()	()	()
9	()	()	()
10	()	()	()
11	()	()	()
12	()	()	()
13	()	()	()
14	()	()	()
15	()	()	()
16	()	()	()
17	()	()	()
18	()	()	()
19	()	()	()
20	()	()	()
21	()	()	()
22	()	()	()
23	()	()	()
24	()	()	()
25	()	()	()
26	()	()	()
27	()	()	()
28	()	()	()
29	()	()	()
30	()	()	()
31	()	()	()
32	()	()	()
33	()	()	()
34	()	()	()
35	()	()	()



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงทั้งหมด
36. ฉันไม่สนใจที่จะหาแฟนสักเท่าไหร่หรอก	()	()	()
37. ฉันเป็นเพื่อนกับเพื่อนผู้ชายที่ฉันคิดว่าเขาใจดี	()	()	()
38. ฉันรู้สึกอายเมื่อมีคนมองฉัน	()	()	()
39. ฉันมีความมั่นใจและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้	()	()	()
40. ฉันไม่มีความมั่นใจและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้	()	()	()

การวิเคราะห์คะแนนแปลผล

ส่วนที่ 1 รวมคะแนนเชิงบวกคือ

- 1) 1 คะแนนในข้อที่ 36, 37, 39 และ 40
รวมแล้วคือ 24 และ 36 ให้คะแนนข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 ข้อจริง = 1 ข้อ หรือ ผลรวม = 0
- 2) ให้รวมคะแนนข้อที่เลือกคำตอบที่ 1 รวมแล้วจึงคูณค่ากลางที่วางไว้

ด้าน	ข้อที่	คะแนนรวม
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	1 ถึง 10	
ความสามารถทางสังคม	11 ถึง 20	
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	21 ถึง 30	
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	31 ถึง 40	
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	1 ถึง 40	

การแปลผล รวมคะแนนเชิงบวกทั้งหมดให้ คูณกับค่าเฉลี่ยข้อที่วางไว้

ด้านข้อ	คะแนนรวมข้อ	ค่า	คะแนน	สูง	5	10	15	20
ควบคุม ดูแล และ ควบคุมตนเอง	0-10	11-20	17.20					
ความสามารถทางสังคม	11-20	21-30	24.00					
มีความสามารถแก้ไขปัญหา	0-10	11-20	17.20					
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	0-10	11-20	17.20					
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	0-40	50-65	66.80	10	20	30	40	50 60 70 80

- ระดับต่ำ หมายถึง ค่าคะแนนต่ำกว่า 10 คะแนนนำข้อนี้
- ระดับปานกลาง หมายถึง ระหว่าง 10 กับ 20 ข้อนี้
- ระดับสูง หมายถึง ค่าคะแนนสูงกว่า 20 ข้อนี้เป็นการสนับสนุนข้อดีข้อนี้

การประเมินเชิงบวกในลักษณะที่พบให้เข้มแข็งใจและชีวิต โดยทบทวนชีวิต
และการใช้บทเรียนจากทุกสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

คำขอชมเชย จากนางสาวกมลทิพย์ และนางสาวกมลทิพย์ จากคณะผู้บริหารโรงเรียน




เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

แบบประเมินความเข้มแข็งจิตใจในเด็ก
Resilience Scale (RS – 15, 13 – 18 years)

ชื่อ นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ () ชาย () หญิง
ส่วนที่ 1 วัตถุประสงค์ของแบบประเมิน (Resilience) ใจที่มีความ ใจจริง ใจมีน้ำใจ ใจเข้มแข็ง เช่นเดียวกับในแบบประเมิน
คุณลักษณะที่เด่นชัด และให้ลองจินตนาการถึงสิ่งต่างๆที่ดู

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถพูดกับคนอื่นได้โดยไม่ต้องกลัวเขาคritic ฉันไม่กลัว	()	()	()
2	ฉันไม่รู้สึกว่าฉันสามารถทำอะไรก็ได้ ฉันสามารถทำอะไรก็ได้	()	()	()
3	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของฉันเสมอ	()	()	()
4	เมื่อฉันประสบกับปัญหา ฉันมีความมั่นใจในสิ่งที่ฉันทำ	()	()	()
5	เมื่อฉันทำอะไรบางอย่าง ฉันก็ภูมิใจในสิ่งที่ฉันทำ	()	()	()
6	ฉันไม่กลัวการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของฉัน	()	()	()
7	ฉันจะสงบใจและผ่อนคลายเมื่อฉันทำอะไรก็ได้	()	()	()
8	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่อคนอื่น	()	()	()
9	ฉันจะยอมรับความผิดพลาดของฉันว่าเป็นของฉัน	()	()	()
10	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของฉัน	()	()	()
11	ฉันไม่มีความมั่นใจในความสามารถของฉัน	()	()	()
12	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของฉัน	()	()	()
13	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของฉัน	()	()	()
14	ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของฉัน	()	()	()
15	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำอะไรก็ได้	()	()	()

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งจิตใจ

1 = 0 คะแนนในสิ่งที่ควรทำจริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2 = 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

สำหรับเด็กที่มีอายุ 13-15 ปี

คะแนน	คะแนนรวมที่ได้	0	10	20	30
คะแนนรวมที่ได้	0 10 20 30	0	10	20	30

สำหรับเด็กที่มีอายุ 16-18 ปี

คะแนน	คะแนนรวมที่ได้	0	10	20	30
คะแนนรวมที่ได้	0 10 20 30	0	10	20	30

ระดับต่ำ หมายถึง ค่าที่ต่ำกว่า 10 คะแนน

ระดับปานกลาง หมายถึง คะแนน 10-20 คะแนน

ระดับสูง หมายถึง ค่าที่ต่ำกว่า 20 คะแนน

ความเข้มแข็งจิตใจ สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด โดยการพัฒนาจิตใจ
และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง
มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ สุขภาพดี และความสำเร็จในชีวิตที่ดีขึ้น



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก
Resilience Scale (RS – 48, 13 – 18 years)

ชื่อ – นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ (ชาย / หญิง)
ส่วนที่ 1 ได้ทำเรื่องหน้า X ในวัย _____ ได้ใช้ความ ใจแข็งใจนิ่งบ้าง จึงขอให้คุณ เติบโตและเรียนรู้ ในแต่ละวัน
ทุกสัปดาห์คุณเขียน และให้พ่อหรือคุณแม่เป็นเครื่องหมายที่สุด

	ไม่ทำ	ทำบ้าง	ทำจนหมด
1	1	2	3
2	1	2	3
3	1	2	3
4	1	2	3
5	1	2	3
6	1	2	3
7	1	2	3
8	1	2	3
9	1	2	3
10	1	2	3
11	1	2	3
12	1	2	3
13	1	2	3
14	1	2	3
15	1	2	3
16	1	2	3
17	1	2	3
18	1	2	3
19	1	2	3
20	1	2	3
21	1	2	3
22	1	2	3
23	1	2	3
24	1	2	3
25	1	2	3
26	1	2	3
27	1	2	3
28	1	2	3
29	1	2	3
30	1	2	3
31	1	2	3
32	1	2	3
33	1	2	3
34	1	2	3
35	1	2	3



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

แนวคำถามในกิจกรรมสุนทรียสนทนา

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมชม “การแสดงสื่อสาร เรื่อง Resilience ทักษะพลังแห่งการฟื้นตัว” ผู้วิจัยจะเว้นระยะเวลา 1 สัปดาห์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะเชิญกลุ่มตัวอย่างร่วมสนทนากลุ่มในรูปแบบสุนทรียสนทนา เพื่อแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ระหว่างคำถามแต่ละข้อ ผู้นำการสนทนาจะสอดแทรกเครื่องมือ แนวทาง แนวคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน แต่ละคำถามจะไม่เรียงตามลำดับ จะยึดทิศทางและบรรยากาศของวงสนทนาเป็นหลัก เพื่อความสอดคล้อง และเรียบง่ายในการสนทนา **แนวคำถามเพื่อนำเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีดังนี้**

1. หลังจากที่เราได้ดู “การแสดงสื่อสารเรื่องการแสดงสื่อสาร” เมื่อสัปดาห์ที่แล้วพวกเรามีความคิดเห็นอย่างไร พวกเราทำอะไรบ้าง มีใครอยากเล่าให้พวกเราฟัง ผมขอให้อยกมือ
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
2. สัปดาห์ที่ผ่านมาพวกเราเจอเรื่องอะไร หรือเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เรารู้สึกดี รู้สึกมีความสุขบ้าง มีใครอยากแบ่งปันบ้างขอให้อยกมือ
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
3. นอกจากความสุข ความสนุกแล้ว ครกกันข้ามใคร พบเจอเรื่องอะไรหรือเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เราไม่สนุก หงุดหงิด อารมณ์เสีย เสียใจหรือ ไม่มีความสุขบ้าง มีใครต้องการแบ่งปันขอให้อยกมือ
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
4. ตอนนั้นที่เจอกับความสุข ความสนุก หรือเจอความไม่สนุก หงุดหงิด อารมณ์เสีย เราจับความรู้สึกตัวเองได้ไหมว่าเราเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร ตอนที่เราต้องเจออุปสรรค และความยากลำบากของชีวิต เรารู้สึกอย่างไร เสียใจอยู่ในหัวของเราพูดว่าอย่างไร มีใครต้องการแบ่งปันประสบการณ์ ขอให้อยกมือ
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
5. จุดเด่นหรือข้อดีของเรา คิดว่าคืออะไร เป็นอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
6. อะไรคือจุดด้อย หรือข้อเสียของเรา ที่เราอยากเปลี่ยนแปลง
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
7. อะไรที่ทำให้เรายังเปลี่ยนแปลงจุดด้อย หรือข้อเสียอันนั้นไม่ได้สักที
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

8. พวกเรารู้ไหมว่า ตัวเองมีความถนัดเรื่องอะไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
9. เวลาที่ได้รับมอบหมายงาน เราารู้สึกอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
10. เมื่อต้องทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน พวกเรามีวิธีการอย่างไร จัดการงานนั้นอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
11. ถ้าเพื่อนมีความเห็นไม่ตรงกับเรา เรามีความรู้สึกอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
12. ตอนทำงาน หากมีคนที่มีความคิดที่แตกต่างจากเรา เราทำงานร่วมกับเขาได้หรือไม่ หรือมีวิธีการจัดการอย่างไรเมื่อมีความเห็นแตกต่างกับคนอื่น
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
13. ใครคิดว่า ตัวเองสามารถเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้บ้าง
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
14. ใครที่ชอบผูกมิตรกับคนอื่น ทำไม่ถึงชอบ และการผูกมิตรกับคนอื่น ทำอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
15. เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี พวกเรากล้าปฏิเสธหรือไม่ หรือ มีความคิด ความรู้สึกอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
16. เวลาที่คนอื่นทำไม่ได้กับเรา เราให้อภัยเขาหรือไม่ อย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
17. พวกเราคิดว่า ใครเป็นคนที่ยอมรับในตัวเรามากที่สุด ไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
18. ใครเคยอาสาทำงานเพื่อส่วนร่วมบ้าง ทำอะไร เพราะอะไรถึงทำ
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
19. ก่อนที่เราจะลงมือทำอะไร ใครต้องวางแผนก่อน หรือใครลงมือทำเลยโดยไม่ต้องวางแผน
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)
20. เราเป็นผู้ฟังที่ดีหรือผู้ฟังที่ไม่ดี ตอนที่มีคนมาพูดหรือระบายความรู้สึก
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สมิครใจ)



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

21. เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่เราทำ เราอยู่เสียอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สนิทใจ)
22. เมื่อพบเจอกับปัญหา ไม่ว่าเรื่องอะไร พวกเรามีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร
(กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประสบการณ์ แบบยกมือ สนิทใจ)

ผู้นำการสนทนาสรุปเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ร่วมสนทนาและให้กำลังใจเพื่อพลังแห่งการใช้ชีวิต ชื่นชม และ
ขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง



เลขที่โครงการวิจัย 650020
วันที่รับรอง 16 มี.ค. 2565
วันที่หมดอายุ 15 มี.ค. 2566

