

การดูแลสุขภาพวัยรุ่น: การส่งเสริมความผาสุกด้านจิตวิญญาณในการป้องกันพฤติกรรม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นไทย

Adolescent Health Care: Spiritual Well-being Promotion in Preventing Early Sexual Behavior among Thai Adolescents

ศศิธร รุจนเวช*, Ph.D.

Sasitorn Roojanavech, Ph.D.

บทคัดย่อ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพองค์รวม ซึ่งเป็นมิติทางสุขภาพด้านหนึ่งของการมีสุขภาพดี และสามารถส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ในมิติทางสุขภาพด้านอื่นๆ ด้วย จิตวิญญาณมีแนวคิดทั้งแบบตะวันออกและทางตะวันตก ในสังคมไทยจิตวิญญาณมีแนวคิดทางตะวันออกโดยเชื่อมโยงกับความเชื่อทางศาสนา การรักษาศีลห้า สมาธิและปัญญา พัฒนาการทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ช่วยให้วัยรุ่นค้นหาความเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง การมีคุณค่าในตนเอง มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต และสามารถเผชิญกับปัญหาที่ผ่านมาในชีวิตได้ วัยรุ่นที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ จะสามารถควบคุมตนเองเมื่ออยู่ท่ามกลางแรงกดดันของกลุ่มเพื่อน และตัดสินใจในการกระทำที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการป้องกันพฤติกรรม การมีเพศสัมพันธ์ การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณสามารถประเมินโดยใช้แบบสอบถาม การประเมินด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสนทนากลุ่ม ในการประเมินเกี่ยวกับความต้องการด้านจิตวิญญาณ หากวัยรุ่นได้รับการตอบสนองด้านจิตวิญญาณ จะทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ พยาบาลควรนำการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณมาใช้ในกระบวนการพยาบาลสัมพันธ์ภาพที่ตระหว่างพยาบาลและวัยรุ่น จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายการพยาบาล และส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพวัยรุ่น เพื่อละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้

คำสำคัญ: วัยรุ่นไทย ความผาสุกทางจิตวิญญาณ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

Abstract

Spiritual well-being is the essence of holistic health that can be strengthened other health aspects. The meaning of spirituality can be described both eastern and western perspectives. For Thai society, the spiritual dimension is an eastern perspective which related to the religious belief including five precepts, meditation, and wisdom. Spiritual development helps adolescent for searching self-identity, self-esteem, life goals and life coping skills. Adolescents who exhibit spiritual well-being will be able to monitor on self-regulation among peer pressure and decide to perform appropriate behaviors especially early sexual behavior prevention. The spiritual well-being assessment should be measured by using the questionnaires or qualitative approach including in-depth interview or focus groups discussion related to spiritual needs. According to spiritual well-being promotion, nurses should address spiritual well-being in the nursing process. The relationships among adolescents and nurses provide the opportunity to achieve the goals and enhance the quality of life. The spiritual well-being promotion will be applied on adolescents' health in order to abstain early sexual behavior.

Keywords: Thai adolescents, spiritual well-being, early sexual behavior

* อาจารย์ประจำหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้สภาพสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปโดยให้ความสำคัญกับแนวคิดวัตถุนิยม มาใช้ในการดำเนินชีวิต ละเลยต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ มีการนำค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่ๆ ที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมที่ฝังรากลึกในสังคมไทย โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่เป็นวัยอยากรู้ อยากรูเห็น มีการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปฏิบัติจนเป็นเรื่องที่ถูกต้องในกลุ่มของวัยรุ่น ทำให้เกิดความเสื่อมของศีลธรรม และจริยธรรม ทำให้เกิดผลกระทบต่างๆตามมา (สุริยเดว ทริปาตี และคณะ, 2556) ปัญหาพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เป็นปัญหาที่สำคัญในสังคมไทย และพบว่าอายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก มีอายุที่น้อยลงโดยพบว่า อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ ครั้งแรกของวัยรุ่นลดลงจาก 15-16 ปี เป็น 12-15 ปี (สำนักกระบวนวิชา, 2558) ทำให้ในช่วงที่ผ่านมา ประเทศไทยมีสถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นสูงขึ้น มากกว่าเกณฑ์มาตรฐานของโลก โดยพบว่าในปี พ.ศ. 2558 มารดาวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี มีการคลอดบุตร 44.3 คนต่อวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปี 1,000 คน (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2559) ทำให้เกิดปัญหาสังคมและเศรษฐกิจ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกช่วงวัย ให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เน้นการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างมีความสุข ประกอบกับนโยบายของแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติปี พ.ศ. 2555-2559 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ให้เด็กและเยาวชน มีความแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีความรู้ คุณธรรมและจริยธรรม กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ดังนั้นการพัฒนาเด็กและเยาวชน จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อมิติทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งทำให้มีพัฒนาการความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การปลูกฝังทัศนคติและพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการสร้างความเป็นอัตลักษณ์ การเลียนแบบพฤติกรรม มีความคิดเชิงจริยธรรม และเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หากวัยรุ่นมีการ

พัฒนาด้านจิตวิญญาณที่ดีจะทำให้วัยรุ่นสามารถควบคุมตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้อายุวัยรุ่นสามารถหาแนวทางในการจัดการ และป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (Doswell, Kouyate, & Taylor, 2003)

จิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของพัฒนาการความเป็นมนุษย์ ให้มีความสมบูรณ์และมีความสุขในชีวิต เนื่องจากจิตวิญญาณเป็นศูนย์กลาง และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย ดังนั้นระดับของจิตวิญญาณ จึงส่งผลต่อความสุขทางด้านจิตวิญญาณ การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้มีความสุขทางด้านจิตวิญญาณ (บรรพชิต โพธิ์บอน และสุวิระ ศิวะแพทย์, 2558) แต่ปัจจุบันสังคมไทยโดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนมีการปฏิบัติทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิ และการรักษาศีลอยู่ในระดับที่ต่ำ (โครงการสุขภาพคนไทย, 2559) ในการปฏิบัติการพยาบาล หรือการดูแลสุขภาพวัยรุ่น พยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพ อาจให้ความสนใจในมิติด้านวิญญาณน้อย ทั้งนี้จากเวลาที่จำกัด การขาดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของจิตวิญญาณ และความสุขทางจิตวิญญาณ บทความนี้จะกล่าวถึง ความหมาย ความสำคัญของจิตวิญญาณและความสุขทางจิตวิญญาณ การประเมินระดับความสุขทางจิตวิญญาณ รวมทั้งบทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความสุขทางจิตวิญญาณ ในการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งจะช่วยให้พยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพ ที่มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพเด็กและเยาวชน ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในมิติของจิตวิญญาณ อีกทั้งยังมีแนวทางส่งเสริมให้วัยรุ่น มีความสุขทางจิตวิญญาณในระดับที่สูงขึ้น และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิญญาณและจิตวิญญาณของวัยรุ่น

จิตวิญญาณเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพ ที่ทำให้มองบุคคลแบบองค์รวม มีความเป็นนามธรรม อีกทั้งยังเป็นส่วนประกอบภายในของแก่นโครงสร้าง และเป็นส่วนที่อยู่ลึกที่สุดของมนุษย์ ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของมนุษย์

เพราะกลไกของจิตวิญญาณ สามารถเชื่อมโยงกับมิติต่างๆ ของร่างกาย และไม่สามารถแยกออกจากกันได้ในระบบสุขภาพ (Neuman, 2011; O'Brien, 2011) นักวิชาการในประเทศและต่างประเทศ ได้กล่าวถึงความหมายเกี่ยวกับมิติของจิตวิญญาณ ในมุมมองตะวันตกและตะวันออก โดยมุมมองตะวันตก กล่าวว่าจิตวิญญาณเป็นการรับรู้ส่วนบุคคล ในการหาความหมายและความมุ่งหมายของชีวิต รวมถึงการสัมผัสถึงความเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ ความเชื่อทางศาสนา สิ่งที่เหนือธรรมชาติหรือพระเจ้า ทำให้บุคคลมีความศรัทธา ความรัก ความเข้มแข็ง (Underwood, 2011; วัลภา คุณทรงเกียรติ, 2551) ส่วน คาร์สัน (Carson, 1989) ได้แบ่งมิติจิตวิญญาณเป็น 2 มิติ คือความสัมพันธ์ในแนวดิ่ง เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ได้แก่ พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ส่วนความสัมพันธ์ในแนวราบทำให้บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยความสัมพันธ์ทั้ง 2 มิติ ทำให้บุคคลรู้จักการให้ความรัก การให้อภัย การไว้วางใจ และการได้รับความรักจากบุคคลอื่น ในมุมมองแนวคิดทางตะวันออกนายแพทย์ประเวศ วะสี (2553) กล่าวว่า จิตวิญญาณหมายถึงความดี จิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว และจากการสังเคราะห์เกี่ยวกับแนวคิดของจิตวิญญาณโดย วัลภา คุณทรงเกียรติ (2551) พบว่า ศาสนาเป็นหลักสำคัญของจิตวิญญาณ โดยเฉพาะศาสนาพุทธ ซึ่งสอนให้เข้าใจในหลักของธรรมชาติ หลักของเหตุและผล การรับรู้ในสิ่งที่เป็นจริง มีการพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ โดยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้แก่ อริยสัจสี่ มรรคแปด นอกจากนี้อาจมีความเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์เข้ามามีส่วนในการดำเนินชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความหมายของจิตวิญญาณกล่าวได้ว่า จิตวิญญาณเป็นการแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ในการกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย การพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย และประสบการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ จิตวิญญาณเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เชื่อมโยงกับอำนาจที่เหนือกว่าและพระเจ้า โดยศาสนามีอิทธิพล และมีส่วนเชื่อมโยงให้บุคคลมีการพัฒนาจิตวิญญาณได้ จิตวิญญาณช่วยให้มนุษย์เข้าใจความหมายของชีวิต มีความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ สามารถวิเคราะห์

เหตุและผล รวมทั้งการตัดสินใจที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติบนพื้นฐานความถูกต้องทางจริยธรรม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นวัยที่สับสนในบทบาทของตนเอง และเป็นวัยที่เปราะบางต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (Bussing, Mancini, Gidley, & Heusser, 2010)

วัยรุ่น (adolescents) คือบุคคลที่มีอายุ 10-19 ปี เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ ที่มีพัฒนาการรวดเร็วทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (WHO, 2015) ดังนั้น จึงเป็นระยะวิกฤติที่สำคัญที่สุดในช่วงหนึ่งชีวิต ตามระยะพัฒนาการความศรัทธาของฟาวเลอร์ วัยรุ่นอยู่ในระยะที่ 3 (mythical - literal) และระยะที่ 4 (individuating - reflexive) ซึ่งกล่าวว่าพัฒนาการความเชื่อ ความศรัทธาหรือจิตวิญญาณ จะสอดคล้องไปกับพัฒนาการทางสติปัญญา (พิมพาภรณ์ กลั่นกลิน และฐิติมา สุขเลิศตระกูล, 2551) พัฒนาการความเชื่อมาจากพื้นฐานความเชื่อทางศาสนา การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาของครอบครัว มีอิทธิพลต่อการพัฒนาจิตวิญญาณของวัยรุ่น วัยรุ่นอาจมีข้อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักศาสนาของครอบครัว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเข้าใจถึงเหตุผล และนำมาปรับใช้เป็นแนวปฏิบัติของตน หรืออาจปฏิบัติได้น้อยลงได้หากครอบครัวไม่ได้อธิบายให้วัยรุ่นเข้าใจถึงเหตุผลของการปฏิบัติ การกำหนดพฤติกรรมความศรัทธา พัฒนาจากความไว้วางใจ การมีปฏิสัมพันธ์กับบิดา มารดา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้ให้ความศรัทธา เด็กจึงเริ่มเลียนแบบพฤติกรรมจากบิดามารดา ยอมรับความเชื่อของบิดามารดา และนำมาปฏิบัติเป็นแนวทางของตน ดังนั้น พัฒนาการด้านจิตวิญญาณของวัยรุ่น จึงเป็นกระบวนการที่ผ่านการขัดเกลา และการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวด้วยวิธีการชี้แนะ ตักเตือน เป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้เด็กได้เห็นและปลูกฝังเป็นความเชื่อในตัวเด็ก และแสดงออกโดยการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้การอบรมสั่งสอนในด้านความเชื่อทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม จะช่วยปลูกฝังให้เด็กเกิดความศรัทธา และนำไปสู่การปฏิบัติที่ดี เข้าใจในความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ การดำเนินชีวิต และส่งเสริมให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ วัยรุ่นที่มีพัฒนาการในมิติด้านจิตวิญญาณในระดับที่สูง จะมีคุณธรรม จริยธรรม ควบคุมตนเองให้มีสมาธิ และปัญญาในการไตร่ตรอง อย่างมีเหตุ

และผล มองปัญหาด้วยความเข้าใจ และหาแนวทางการแก้ไขอย่างรู้เท่าทันการณ์ เพราะรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม จึงกล่าวได้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อวัยรุ่น เนื่องจากทำให้วัยรุ่นค้นพบอัตลักษณ์ของตนเอง มีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความหวัง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นมีแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม

แนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) เป็นตัวชี้วัดภาวะสุขภาพของจิตวิญญาณ และเป็นเป้าหมายสูงสุดของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากบุคคลนั้นมีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะทำให้สามารถเชื่อมโยงให้มีสุขภาพดีในมิติอื่นๆ ด้วย โดยความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความแตกต่างในแต่ละบุคคลทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัย การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การดำเนินชีวิต ความเชื่อ และการนับถือทางศาสนา การได้รับการตอบสนองทางจิตวิญญาณ (ศศิธร รุจนเวช กรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้ไพร และอุษา ตันทพงษ์, 2558) ส่งผลให้เกิดความสมดุลและความสุขในชีวิต เนื่องจากได้รับความรัก การคุ้มครองจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่เหนือจากธรรมชาติ ทำให้มีความหวังในการดำเนินชีวิต การเห็นคุณค่า และภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และทำให้มีแนวทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย (Spurr, Burry, & Walker, 2013) แนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออก ในบริบทของสังคมไทย จะมีการเชื่อมโยงกับหลักคำสอนทางศาสนา พุทธ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2553) กล่าวว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความสุขที่เกิดจากความดี การเห็นประโยชน์ส่วนรวม มีความสงบและมีความเป็นอิสระ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความตื่นตัวในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มีสติ สมาธิ ปัญญา การเข้าถึงพระรัตนตรัย จิตที่สงบจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย ภูมิคุ้มกันในร่างกายสูงขึ้น ทำให้สุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับบงเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ (2552) ที่กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นภาวะที่เกิดความสงบในจิตใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการหลุดพ้น และไม่ยึดติดกับวัตถุ มีความปีติ อิ่มเอมใจ มีความอ่อนโยน มีพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมี

คุณค่า มีความหมายและเป้าหมายที่ชัดเจน มีที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นและแก้ไข ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

จากการสังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทยโดยพัฒนา แสงสาคร อรพิน ชูชม และพรรณี บุญประกอบ (2555) พบว่ามีการใช้คำว่า “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” “สุขภาวะทางจิตปัญญา” “สุขภาวะทางปัญญา” และให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณใน 2 มิติ ได้แก่ 1) ภาวะเหนือธรรมชาติ เป็นสุขภาวะที่เกิดจากการฝึกสมาธิ ดังนั้นจึงต้องมีความเชื่อ มีความศรัทธา มีความเพียรในการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยมีศาสนาเป็นสิ่งที่เชื่อมโยง 2) ภาวะธรรมชาติของมนุษย์ ในการให้ความหมายของสิ่งต่างๆ ที่ทำให้บุคคลมีพลังในชีวิต ค้นหาความหมาย และเป้าหมายของชีวิต มีการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ดังนั้นผู้เขียนให้ความเห็นว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความสุข สงบ ที่เกิดจากการทำความดี การมีสติ สมาธิ และปัญญาในการไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเข้าใจในความหมาย มีทัศนคติในทางบวก มีพลังสร้างสรรค์ในสิ่งที่ถูกต้อง มีความพึงพอใจในชีวิตและมีความหวัง มีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

ความสัมพันธ์ของจิตวิญญาณในวัยรุ่นกับการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

จิตวิญญาณเป็นความสามารถของบุคคล ที่จะดำรงชีวิตได้แม้ว่าจะมีปัญหา อุปสรรค และสิ่งคุกคาม ที่เป็นภาวะวิกฤติในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ความคับข้องใจจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ครอบครัวและชุมชน จิตวิญญาณประกอบด้วย การให้คุณค่าและความหมายในการดำเนินชีวิตของแต่ละวัน เป็นแนวทางในการควบคุมทุกๆ การตัดสินใจ การมีปฏิสัมพันธ์ การกระทำหรือการปฏิเสธ เพื่อการมีชีวิต จิตวิญญาณแสดงถึงการรู้จักตนเอง ตัวตนของเราเป็นอย่างไร ความเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ด้วยจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อวัยรุ่น ในการแสวงหาความเป็นตัวตน การมีเป้าหมายในชีวิต แนวทางการดำเนินชีวิต

และการมีความหมายในชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นที่มีภาวะทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็งจะสามารถควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้อง จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า มิติด้านจิตวิญญาณ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เช่น การศึกษาของแคง และโรโม (Kang & Romo, 2011) พบว่าวัยรุ่นเกาหลีอเมริกันที่มีความเชื่อ และมีการเข้าร่วมพิธีทางศาสนาเป็นประจำ จะมีความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควรน้อยกว่า สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาว่า วัยรุ่นที่มีความเชื่อ และศรัทธาในหลักคำสอนทางศาสนา จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยน้อยกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เคร่งครัดในหลักความเชื่อทางศาสนา (Roojanavech, Badr, & Doyle, 2016; Haugland & Fehring, 2010) การศึกษาในประเทศไทย โดยอภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ (Chamrathirong et al., 2010) ได้สำรวจผลกระทบของความเชื่อทางจิตวิญญาณของครอบครัว และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด และความเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นอายุระหว่าง 13-14 ปี ในกรุงเทพฯ โดยวัดจิตวิญญาณทั้งของครอบครัวและวัยรุ่น ความเชื่อในการภาวนาหรือทำสมาธิ ความเชื่อในการกลับมาเกิดใหม่ ความเชื่อในกรรม และการสวดมนต์ การนั่งสมาธิในชีวิตประจำวัน การทำความดีที่รวมถึงการทำบุญหรือใส่บาตรหรือการรักษาศีลห้า พบว่า ระดับจิตวิญญาณของครอบครัวนั้น มีความเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณของวัยรุ่น การฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณของครอบครัว มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ โดยมีการติดตามดูแลของครอบครัว เป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญในการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ Supametaporn, Stern, Rodcumdee and Chaiyawat (2010) พบว่าเหตุผลที่วัยรุ่นหญิงไทยยังคงรักษาความบริสุทธิ์ได้ เพราะต้องการแสดงความกตัญญูต่อครอบครัว โดยการทำความดี ลูกสาวที่ดี จะต้องละเว้นซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลา และเชื่อฟังสิ่งที่ครอบครัวได้สอน เช่น การตั้งใจเรียนและประสบความสำเร็จในการศึกษา เพื่อจะได้มีโอกาสได้ทำงานที่ดี ความเชื่อนี้ส่วนหนึ่งมาจากข้อปฏิบัติเกี่ยวกับศีลห้า โดยในศีลข้อที่สามคือ การประพฤตินอกใจในกามนั้น อาจตีความหมายถึงการที่

บุคคลมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยเรียน ซึ่งวัยรุ่นรับรู้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เป็นการทำผิดศีลวัยรุ่นควรจะรักษาตนให้บริสุทธิ์ และพัฒนาตนเอง ดังนั้นความเชื่อทางศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อจิตวิญญาณ และความผาสุกทางจิตวิญญาณ ส่งผลให้ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นได้ (ชนิดา มัททวงกูร สมพร เตรียมชัยศรี อภาพร เผ่าวัฒนา และพรพิมล จันทนโสสถ์, 2549)

จิตวิญญาณเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะสามารถป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควรในวัยรุ่น เนื่องจากกลไกของจิตวิญญาณจะช่วยให้แต่ละบุคคลมีแนวทางในการหาความหมายของชีวิต สามารถควบคุมตัวเอง และไม่กระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและขัดต่อค่านิยมที่พึงงามในสังคม ดังนั้น จึงมีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น สังคมไทยมีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ หลักความเชื่อตามหลักศาสนาพุทธในเรื่องกฎแห่งกรรม (law of karma) หลักคำสอนในเรื่องศีลห้า และการปฏิบัติทางศาสนา มีอิทธิพลในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการให้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่นไทย

การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ

มิติจิตวิญญาณและความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ในการประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีเครื่องมือที่ใช้วัดทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2557) ได้พัฒนาแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ เพื่อการพัฒนาบุคลากรในระบบสุขภาพ และระบบการศึกษา จำนวน 38 ข้อ เพื่อวัดระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การกล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมตตากรุณา มีเป้าหมายและพอเพียง ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์อ่อนน้อมถ่อมตน ให้อภัย และมีความเป็นมิตร ความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณทั้งฉบับเท่ากับ .94 ส่วนที่สองคือแบบสอบถามปลายเปิด โดยอธิบายประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ เช่น สถานการณ์ในชีวิตที่ทำให้มีความสุข มีความปิติ อิ่มเอิบใจ และเป้าหมายในชีวิตที่สำคัญหรือสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต และส่วนที่สามคือกรณีศึกษาที่ฝึกให้มี

การคิดวิเคราะห์ แนวทางการแก้ไขปัญหา หรือการบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของแต่ละช่วงวัย อาจมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณที่นำมาใช้ในการพัฒนาแบบประเมิน เช่น การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณวัยรุ่นที่พัฒนาโดยสมพร เตรียมชัยศรี และคณะ (2549) ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) ความผาสุกที่สัมพันธ์กับศาสนา ประกอบด้วย ความเชื่อในหลักคำสอนและการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา และ 2) ความผาสุกที่เกิดจากความพึงพอใจในชีวิต ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณเท่ากับ .83 ซึ่งใกล้เคียงกับแบบประเมินระดับจิตวิญญาณในวัยรุ่นไทยของ อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ (2010) ได้พัฒนาไว้มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกัน คือ การปฏิบัติทางจิตวิญญาณจำนวน 7 ข้อ ความเชื่อและความสำคัญของค่านิยมทางศาสนา จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.76 หรือเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความผาสุกในวัยรุ่นที่พัฒนาจากแนวคิดของนายแพทย์ ประเวศ วะสี และแมชชีนสนีย์ เสถียรสุต ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสุข ความสงบที่เกิดจากการทำดี การเห็นประโยชน์ส่วนรวมและมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จำนวน 11 ข้อ 2) ด้านความรู้สึกรู้สึกเบิกบานในการทำหน้าที่และการดำเนินชีวิต จำนวน 14 ข้อ และ 3) ด้านการมีสติ สมาธิ และปัญญา จำนวน 15 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น ของแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณเท่ากับ .89 (บรรพชิต โปธิ์บอน และสุวีร์ ศิวะแพทย์, 2558)

การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ สามารถประเมินด้วยวิธีการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ และแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในการอธิบายถึงความเข้าใจมิติทางจิตวิญญาณ รวมทั้งความต้องการทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งไม่สามารถถ่ายทอดได้ด้วยการประเมินด้วยแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณให้ครอบคลุม จึงต้องใช้การประเมินด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การใช้กรณีศึกษา การบันทึกประสบการณ์ต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับมิติทางจิตวิญญาณ การประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของ

วัยรุ่น จะช่วยให้พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพมีข้อมูลพื้นฐาน ในการนำมาใช้ร่วมกับแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณให้กับวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมวัยรุ่นให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพื่อน ครอบครัว สังคม และชุมชน เป็นเรื่องที่มีความเป็นนามธรรม และมีความซับซ้อน ในการส่งเสริมวัยรุ่นให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงเป็นบทบาทที่ท้าทายของพยาบาล การเข้าใจจิตวิญญาณของวัยรุ่น จำเป็นที่พยาบาลต้องมีสัมพันธภาพที่ดี เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณได้ โดยการใช้กระบวนการพยาบาลดังนี้

ขั้นที่ 1 ประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณ

การประเมินความต้องการทางจิตวิญญาณ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทางด้านจิตวิญญาณเกี่ยวกับ การให้คุณค่า ความเชื่อ ความศรัทธา ศาสนา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต โดยสามารถประเมินได้จากแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น การสังเกตการสัมภาษณ์เชิงลึก ตัวอย่างคำถาม เช่น ใครคือคนที่ให้กำลังใจ ใครคือคนที่สำคัญที่สุดในชีวิต อะไรเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวในชีวิต เป้าหมายในชีวิต เคยสวดมนต์หรือนั่งสมาธิเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นช่วยให้เกิดความเข้มแข็งได้อย่างไร หลักคำสอนทางศาสนาช่วยในการดำเนินชีวิตอย่างไร การปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาช่วยทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณอย่างไร ความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณช่วยป้องกันพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้อย่างไร

ขั้นที่ 2 การกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล

ภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล พยาบาลจะต้องประเมินระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ตรวจสอบความเข้าใจกับวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ตรงกัน เพื่อกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลได้ หากวัยรุ่นได้รับการตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณ จะทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ พยาบาลควรส่งเสริมให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณนั้นคงอยู่ ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่น

ไม่ได้รับการตอบสนองทางจิตวิญญาณ จะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และเกิดความบีบคั้นทางจิตวิญญาณ (spiritual distress) พยาบาลควรมีการวางแผนการพยาบาล เพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 3 วางแผนการพยาบาลและการพยาบาล

การวางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ พยาบาลจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการสนทนา การสนับสนุนให้มีกลุ่มเพื่อน สมาชิกในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไร้กังวล กล้าแสดงความคิดเห็นและทำให้เกิดความร่วมมือ เนื่องจากมีงานวิจัยพบว่า ความรู้เรื่องเพศศึกษามีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ และลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (ชนิดา มัททวงกูร สมพร เตรียมชัยศรี อาภาพร เผ่าวัฒนา และพรพิมล จันทนะโสทธิ, 2549) ดังนั้น พยาบาลควรให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาที่ถูกต้องแก่วัยรุ่น รวมทั้งการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง ให้กับครอบครัวที่มีวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารภายในครอบครัวให้มีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 4 การประเมินผล

การประเมินผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการพยาบาล โดยพยาบาลจะต้องมีการประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ ภายหลังจากได้รับการพยาบาลที่ได้วางแผนไว้ วัยรุ่นที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ จะแสดงออกถึงการมีความหวัง พลังแห่งการสร้างสรรค์ การมองเห็นความงดงามของธรรมชาติ และสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว การได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีความสุขในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีเป้าหมายในชีวิต หากการประเมินยังไม่บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ พยาบาลจะต้องมีการรวบรวมข้อมูลทางจิตวิญญาณเพิ่มเติม เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความผาสุกทางจิตวิญญาณที่สูงขึ้น

สรุป

มิติด้านจิตวิญญาณเป็นมิติที่มีความสัมพันธ์กับมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีแบบองค์รวมได้นั้น จะต้องเริ่มต้นจากการมี

ความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ดีก่อน จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีในด้านอื่นๆ ตามมา วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีความสำคัญต่อการพัฒนา เป็นวัยผู้ใหญ่ หากวัยรุ่นได้รับการตอบสนองทางจิตวิญญาณ จะส่งเสริมให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ ท่ามกลางกระแสวัตถุนิยมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ความสำคัญของจิตวิญญาณและความผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงเป็นทางออกของสังคมไทยในการปลูกฝังเด็กและเยาวชนให้พัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ มีความสุข และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ ภายใต้วีถีชีวิตและขนบธรรมเนียมที่ดำรงดำเนินชีวิตโดยยึดหลักคำสอนทางศาสนา การรักษาศีลห้าและมีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ด้วยการทำสมาธิจะทำให้เกิดสติ และปัญญา สามารถเชื่อมโยงให้เกิดการพัฒนาจิตวิญญาณ และส่งเสริมให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความผาสุกทางจิตวิญญาณในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นสามารถควบคุมตนเอง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้

เอกสารอ้างอิง

- โครงการสุขภาพไทย (2559). *รายงานสุขภาพคนไทย 2559*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนิดา มัททวงกูร สมพร เตรียมชัยศรี อาภาพร เผ่าวัฒนา และพรพิมล จันทนะโสทธิ. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความผาสุกทางจิตวิญญาณ กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาสตรีแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 20*(1), 35-50.
- พินนภา แสงสาคร อรพิน ชูชม และพรธนี บุญประกอบ. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18*(1), 84-94.
- พิมพากรณ์ กลั่นกลิ่น และฐิติมา สุขเลิศตระกูล. (2551). *ทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก*. เข้าถึงได้จาก http://www.cmnbn.org/cnbn/files/ann_01_28022008.pdf

- นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช และคณะ. (2552). *การสังเคราะห์ ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ ในระบบสุขภาพ: พัฒนาการทางจิตวิญญาณและ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสตรี-สุขภาพดีวงศ์.
- บรรพชิต โพธิ์บอน และสุวีร์ ศิวะแพทย์. (2558). ปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนฝักไหมวิทยานุกูล จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 9(2), 62-70.
- ประเวศ วะสี. (2553). *ธรรมชาติของสรรพสิ่ง*. นนทบุรี: กรีน-ปัญญาญาณ.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ (2557). *การพัฒนาเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสตรี-สุขภาพดีวงศ์.
- วัลภา คุณทรงเกียรติ. (2551). จิตวิญญาณในมุมมองของ ตะวันออกและตะวันตก. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 16(1), 2-7.
- ศศิธร รุจนเวช กรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้ไพร และอุษาดันตพงษ์. (2558). ความต้องการด้านจิตวิญญาณต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสในวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(3) 90-102.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2556). *คุณลักษณะที่ดีของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559*. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินต์ติ้ง.
- สำนักกระบวนวิชา (2558). *สรุปสถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์และการติดเชื้อเอชไอวีประเทศไทยปี 2558*. นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2559). *สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชนปี 2558*. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เข้าถึงได้จาก http://www.rh.anamai.moph.go.th/download/all_file/index
- Bussing, A., Foller-Mancini, A., Gidley, J., & Heusser, P. (2010). Aspects of spirituality in adolescents. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(1), 25-44.
- Carson, V. B. (1989). *Spiritual dimension of nursing practice*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Chamrathirong, A., et al. (2010). Spirituality within the family and the prevention of health risk behavior among adolescents in Bangkok, Thailand. *Social Science & Medicine*, 71(10), 1855-1863.
- Doswell, W. M., Kouyate, M., & Taylor, J. (2003). The role of spirituality in preventing early sexual behavior. *American Journal of Health Studies*, 18(4), 195-202
- Haglund, K. A., & Fehring, R. J. (2010). The association of religiosity, sexual education, and parental factors with risky sexual behaviors among adolescents and young adults. *Journal of Religion and Health*, 49(4), 460-472.
- Kang, P. P., & Romo, L. F. (2011). The role of religious involvement on depression, risky behavior, and academic performance among Korean American adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(4), 767-778.
- Neuman, B., & Fawcett, J. (2011). *The Neuman systems model* (5th ed.). New York: Pearson.
- O'Brien, M. E. (2011). *Spirituality in nursing: Standing on holy ground* (4th ed.). Massachusetts: Jones & Bartlett.
- Roojanavech, S., Badr, L. K., & Doyle, J. (2016). What variables including spirituality determine early sexual initiation among Thai adolescents. *Pediatric Dimensions*, 1(1), 34-38.
- Spurr, S., Berry, L., & Walker, K. (2013). The meanings of older adolescents attach to

- spirituality. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 18(3), 221-232.
- Supametaporn, P., Stern, P. N., Rodcumdee, B., & Chaiyawat, W. (2010). Waiting for the right time: How and why young Thai women manage to avoid heterosexual intercourse. *Health Care for Women International*, 31(8), 737-754.
- Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions*, 2(1), 29-50.
- World Health Organization. (2015). *Promoting adolescent sexual and reproductive health though school in low Income countries: An information brief Department of Child and Adolescent and Development*, Retrieved from http://www.int/maternal_child_adolescent/topics/maternal/adolescent_pregnancy/en/