

หลักพุทธจิตวิทยาส่งเสริมพลังใจให้เยาวชนมองเห็นคุณค่าแท้ ในชีวิตของตนเองและสังคม

Buddhist psychology encourages young people to see
the true value in their own lives and society

ธัญญรัศม์ ธนวัตอภิชาติโชติ¹ และ สุวัฒน์ รักขันโท²

Thanyaras Thanawat Apichatchot and Suwatsan Ragkhanto
(Thanyarat.apichatchot@gmail.com and
noonsuwat@gmail.com)

Received: August 20, 2023
Revised: September 06, 2023
Accepted: September 07, 2023

บทคัดย่อ

สังคมปัจจุบันต่างมีการแข่งขันความเจริญก้าวหน้าในด้านวัตถุนิยมต่าง ๆ แต่ขาดทางด้านศีลธรรม คือ หลักในการดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที ทำให้มนุษย์มีความสุขสบายทางกายแต่กลับมีปัญหาด้านจิตใจ สังคมยังพัฒนาแต่จิตใจมนุษย์ยังมีปัญหา เห็นได้ว่าเยาวชนยุคปัจจุบันวิ่งตามกระแสโลกทางเทคโนโลยีมากเกินไป จนลืมฐานรากของธรรมชาติเดิม หลักพุทธจิตวิทยาจึงเป็นองค์ความรู้ ที่จะทำให้เยาวชนทุกคนเข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของธรรมชาติจิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้เยาวชน สามารถเข้าใจและตระหนักถึงพลังใจของตนเองทางพุทธจิตวิทยา ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อที่จะไม่หลงยึดติดกับค่านิยมที่ผิด ๆ หรือฟังข่าวสารหรือเสพข่าวที่เป็นเท็จ ๆ และยังสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การมีพลังใจที่เข้มแข็งเป็นส่วนสำคัญ เปรียบเหมือนการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ที่จะช่วยให้เยาวชนรุ่นใหม่ สามารถปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และมีความสามารถในการแก้ปัญหามองเห็นปัญหา พลังใจทั้งภายในและภายนอก โดยมี

¹ นักวิชาการอิสระ, เลขที่ 31 หมู่บ้าน Exclusive ซอยรามคำแหง 108 ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร

Independent Academic, No. 31, Exclusive Village, Soi Ramkhamhaeng 108, Ramkhamhaeng Road, Saphan Sung Subdistrict, Saphan Sung District, Bangkok.

² ภาควิชาจิตวิทยา, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักพุทธจิตวิทยาหรือพุทธธรรมนำมาเสริมสร้างพลังใจ เช่น พละ 5 กัลยาณมิตรธรรม ซึ่งทั้งสองหลักธรรมเป็นพื้นฐานจะทำให้เข้าใจเหตุผล มีหลักในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การเสริมสร้างพลังใจ, เด็ก, เยาวชน, คุณค่าชีวิต

Abstract

Today's society is competing for progress in various materialistic areas, but lacks in morality, which means principles for living life. Related to morality & ethics such as honesty, kindness, dutiful gratitude, it makes humans happy & comfortable physically, but has mental problems. The more society develops, the more problems the human mind has. It can be seen that modern's teenager. Running too much in the world of technology, until forgetting the foundations of the original nature. Buddhist psychology is therefore a body of knowledge. That makes every teenager clearly understand the working process of the nature of the mind. Therefore, it is essential to make youth Able to understand & realize the power of one's own mind through Buddhist psychology. In things around In order not to be attached to wrong values or listen to or consume false news & still be able to lead a happy life. Having a strong willpower is an important part. It's like having good immunity. That will help the new generation of teenager to be able to adapt in the face of various situations very well. And have the ability to solve problems, see problems inner & outer strength, There are principles of Buddhist psychology or Buddhist Dhamma used to strengthen the mind, such as the 5 basic powers of Kalyanamitra Dhamma. Both of these principles are the basis for understanding reason. There is a principle to live life in the right way. Have a good quality of life.

Keywords: Buddhist Psychology, Empowerment, Child, Youth, Life Value

บทนำ

ปัจจุบันเยาวชนไทยเติบโตท่ามกลางยุคดิจิทัล การพัฒนาประเทศมุ่งเน้นที่การขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ด้านการศึกษาของการพัฒนาอุตสาหกรรมในยุคประเทศไทย 4.0 หรือเรียกว่า ยุคเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม เมื่อการเข้าถึงเนื้อหาความรู้มีลักษณะเปิดเข้าถึงได้ง่าย สามารถแสวงหาความรู้ได้เอง สร้างสรรค์ความรู้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ได้เหมาะสมกับตนเองและสังคม ตามสถานการณ์ เด็กยุคใหม่จึงมีชีวิตอยู่บนโลกโซเชียลผ่านอุปกรณ์สมัยใหม่ได้ง่ายและตลอดเวลา เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้ความเจริญด้านเทคโนโลยีจะสามารถช่วยให้เยาวชนเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้สะดวก รวดเร็ว ทำให้เกิดความสุขแบบเสพบริโภคมากขึ้นเพียงใดก็ตาม แต่กลับพบปัญหาทางจิตใจตามมาเช่นกัน โดยสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น จากผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11 - 25 ปี และ 5 อันดับ ปัญหาที่พบมาก คือ ความเครียด หรือความวิตกกังวล ปัญหาจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (สุเทพ ชิตยวงษ์, 2562)

เยาวชนนับว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญทั้งกับครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เป็นวัยที่จะเติบโตขึ้นไปเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทั้งทางด้านร่างกายด้านสังคมและด้านอารมณ์ ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ เยาวชนจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่งและที่สำคัญปัญหาของเยาวชนในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น มีความหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาโรควิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก (รายงานสุขภาพคนไทย, 2563) (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าสอนเด็กให้ติดกับความสุขจนหลงในความสุขนั้น ๆ จนเกินพอดี เด็กและเยาวชนเหล่านั้นจะกลายเป็นคนอ่อนแอ ขาดความเข้มแข็งทางใจ และทุกข์ง่าย ซึ่งการสร้างเสริมคุณลักษณะให้เด็กไทยยุคใหม่ จำเป็นต้องช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถมีความสุขและสร้างความสุขให้กับตนเองได้ อันเกิดจากปัจจัยภายในที่มีความเข้มแข็งทางใจเข้าไปจัดการกับปัญหาและสถานนั้น ๆ ที่จะทำให้เขาอยู่ในโลกแห่งความจริงได้อย่างดีที่สุด

บทความนี้จะนำเสนอหลักพุทธจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมพลังใจให้เยาวชน มีความสามารถมีความสุขและสร้างความสุขให้กับตนเองเห็นคุณค่าของชีวิตได้ อันเกิดจากปัจจัยภายนอกโดยการมีหลักกัลยาณมิตรและเสริมสร้างปัจจัยภายใน คือ พละ 5 เพื่อเป็นแนวทางให้เยาวชนเกิดพลังใจ มีความมั่นใจ พึงพอใจ ในตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มี

เป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เรียนรู้และพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เลือกใช้ชีวิตไปในทางที่ถูกต้องเสริมสร้างปัจจัยภายนอกคือหลักกัลยาณมิตร จะทำให้มีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุขที่แท้จริง

ความหมายและความสำคัญของพลังใจ

พลังใจ หรือ พลังสุขภาพจิต หรือ ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต การขาดพลังใจ ทำให้เสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หดหู่ในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2563)

พลังใจ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะและสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ จนเป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน (Wolin, Js & Wolin, s., 2010) การมีพลังสุขภาพจิตสูงจะช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิต สามารถปรับตัวและหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นผ่านพ้นไปได้

โดยธรรมชาติ พลังสุขภาพจิตเป็นพลังที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาบางช่วงก็จะมีสูง บางช่วงก็มีต่ำ ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และการสั่งสมประสบการณ์ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตใจและถือว่า ใจมีความสำคัญที่สุดด้วยการทำและการพูด ย่อมเป็นไปตามที่ใจบงการ หากมีใจที่ดี การกระทำที่ดี การพูดก็ย่อมดีตามไปด้วย โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) ได้กล่าวถึงพลังใจหรือภาวะจิตที่มีคุณภาพในทางพุทธศาสนาว่า มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ 1) แข็งแรง มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปทางเดียว มีพลังมากกว่าน้ำที่กระจัดกระจาย 2) ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่สั่นไหว 3) ไส กระจ่าง มองเห็นอะไรชัด 4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน (เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน) ไม่เครียดไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัว

สภาวะจิตใจของคนเราหรือธรรมชาติของจิตเหมือนลิง ที่ไม่หยุดนิ่ง วิ่งไปตามอารมณ์ความนึกคิด ทำให้เกิดความทุกข์และความสุข เกิดความฟุ้งซ่าน ขาดพลังในการควบคุมตนเอง จิตที่มีพลัง จะเป็นหนึ่งเดียว สงบนิ่ง มีอารมณ์ที่เป็นคุณธรรม (พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิรินโร, 2556) ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า พลังใจทางพระพุทธศาสนา คือ ภาวะจิตใจที่แน่วแน่ เข้มแข็ง สงบนิ่ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติตามรู้ทันพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความรอบคอบ

พลังใจ เป็นภาวะของจิตใจที่มีพลัง มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง มองโลกในแง่ดี มีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง มีความมุ่งมั่นเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ย่อท้อหรือจมอยู่กับความทุกข์การเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment) เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคล มีศักยภาพและความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สงบนิ่ง มีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิด สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เรียนรู้ ปรับตัว และจัดการกับปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์โดยไม่ย่อท้อมองเห็นโอกาสในปัญหาต่าง ๆ และปรับเปลี่ยนหรือแก้ไข เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น จนนำพาตนเองให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก บาดเจ็บหรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตได้ มีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง

พลังใจจึงเป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้มีความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม พัฒนาและปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับตั้งแต่วัยเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะในสมัยปัจจุบันนี้มีปัญหาการเมืองที่เกี่ยวกับเยาวชน ที่ทำผิดกฎหมายละเมิดกฎหมายมาตรา ม. 112 กันเป็นจำนวนมาก เกือบสามร้อยคดี ผู้ปกครองแต่ละส่วนงานต้องให้พลังใจให้เยาวชนเหล่านี้ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหลากหลายได้

พุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างพลังใจ

พุทธจิตวิทยา คือ องค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับจิต ที่ปรากฏในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่แสดงเผยแพร่แก่ศาสนิกชนและบุคคลที่สนใจผ่านช่วงเวลาที่ยาวนานกว่า 2,500 ปี (Ngamchat, 2013) พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ พุทธจิตวิทยา ศีลธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) เป็นศึกษาพฤติกรรมของจิตที่สะท้อนออกมาทางกายและวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ ความรู้สึก เขวามึนปัญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะสังขม สิ่งแวดล้อม (เริงชัย หมิ่นชนะ, 2558) ผู้ที่มีพลังใจสูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตมากกว่าผู้ที่มีพลังใจต่ำ

ในทางพระพุทธศาสนา มองสุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ (จิรจิตตภรณ์ พิริยสุวัฒน์, 2562) มีลักษณะ ดังต่อไปนี้คือ 1) เป็นจิตที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีสติรู้เท่าทันในอินทรีย์ทั้ง 6 และรู้จักตอบสนองอย่างพอเหมาะ 2) เป็นจิตที่มีความนึกคิด

เกี่ยวกับตนเอง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง พร้อมทั้งพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น 3) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เข้าใจผู้อื่น ทำเพื่อส่วนรวม 4) เป็นจิตที่มีความเข้าใจในความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างที่เป็นจริง 5) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียด และพร้อมเผชิญหน้ากับภาวะภายนอกที่ไม่น่าพึงพอใจ 6) เป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษ

พุทธจิตวิทยาจึงเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ที่ทำให้เข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของจิตธรรมชาติ และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวภาวะแฝงของจิต เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีผลต่อการกระทำและการดำเนินชีวิตและแนวทางการฝึกฝน พัฒนาจิต สู่การเป็นผู้รู้ ผู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงามและเป็นสุข ฉะนั้น เด็กและเยาวชนควรมีหลักพุทธจิตวิทยาดังที่กล่าวมา

พุทธจิตเสริมสร้างพลังใจด้วยปัจจัยภายในของเยาวชนในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

พลังใจซึ่งเป็นปัจจัยภายในส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตของวัยรุ่น พลังใจเกิดจากการมีหลักธรรมผละ 5 หรือเรียกว่ากำลัง 5 ประการได้แก่ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาดังที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Grotberg เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจคือการเป็นผู้มีความหวังศรัทธาและเชื่อมั่นในความถูกต้องมีความภูมิใจในตัวเองมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้หลักธรรมผละ 5 เริ่มต้นที่ ศรัทธา เมื่อมีศรัทธาจะก่อให้เกิดความเพียร หรือวิริยะสติสมาธิและปัญญาจึงเกิดเป็นกำลัง หรือพลังใจที่พร้อมใช้งาน ความเพียรหรือวิริยะส่งผลต่อพลังใจสูงที่สุด สมดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างปัญญาไม่จำเป็นต้องเริ่มที่ศรัทธาเสมอไปศรัทธาจึงไม่ถูกจัดเป็นองค์มรรคแสดงให้เห็นว่าในวัยรุ่นที่ขาดศรัทธาขาดความเชื่อมั่นในตนเองเราสามารถที่จะหา กุศโลบายให้เกิดความเพียรเล็ก ๆ ขึ้นด้วยการนำสิ่งที่ชอบมาเป็นแรงจูงใจในเบื้องต้นเช่น การให้รางวัลที่ชอบ พุทธพจน์ ที่ว่า วิริเยนทุกุขมจเจติ บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร (ขุ.สุ.25/361) ก็แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเพียรในการที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ดังที่ (Angela Duckworth, 2016) ได้กล่าวถึง Grit หรือพลังของความเพียรว่า พรสวรรค์มีอิทธิพลต่อความสำเร็จน้อยกว่า ความมุ่งมั่น และความอดทนและความเพียรสามารถฝึกฝนได้ ดังนั้นการจะประสบความสำเร็จได้จึงต้องอาศัยความเพียรเป็นสำคัญ เยาวชนที่มีพลังใจสูงถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายหรืออยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ก็จะมีองหา

หนทางแก้ไขหรือดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้สามารถพลิกปัญหาให้เป็นโอกาส (กรมสุขภาพจิต, 2563) สามารถพึ่งพาตัวเองได้และสามารถที่จะแบบอย่างที่ดี และเป็นที่พึ่งของครอบครัวเพื่อนและสังคมได้ด้วยผล 5 นี้ ควรจะให้ความสมดุล ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา หากศรัทธามากไป โดยขาดปัญญาจะกลายเป็นความหลงมกมาย แต่หากปัญญามากไป จะมุ่งแต่หาเหตุผลจนก้าวหน้าเชิงซ้ำได้ เช่นเดียวกับวิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ หากมีวิริยะมากเกินไปแต่ขาดสมาธิ เราก็มุ่งทำอย่างเดียว แต่งานอาจไม่สำเร็จ หากมีสมาธิมากเกินไป จะอยู่กับความสงบแต่ไม่ลงมือทำ กลายเป็นความเกียจคร้าน ส่วนสติควรจะมีให้มาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับดูแลและปรับให้เกิดสภาวะที่สมดุล เมื่อเรามีความศรัทธาในสิ่งใด จะเกิดความเพียรในทำสิ่งนั้น เกิดสติ ระลึกรู้มีจิตตั้งมั่น มีสมาธิอยู่กับงานที่ทำให้เกิดความรอบรู้และปัญญาในงานที่ทำ ผล 5 จึงเป็นหลักธรรม ที่ก่อให้เกิดพลังใจให้สามารถทำกิจการงานต่าง ๆ ได้สำเร็จ เยาวชนที่มีพลังใจจะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคสามารถควบคุมตนเอง มีใจจดจ่อในสิ่งที่ทำและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา

แนวทางการเสริมสร้างพลังใจของเยาวชนตามหลักผล 5 คือ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง เราทุกคนมีคุณค่าในแบบของตน มีคุณค่าในฐานะที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อเราเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นศรัทธา ในตนเองความเพียร ความมุ่งมั่น ก็จะมีมากขึ้น ความอดทนในการแก้ไขปัญหามาก ๆ ก่อให้เกิดสติปัญญาและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง พลังใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น การหมั่นเพียรพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้พลังใจเติบโตงอกงามในที่สุด

พุทธิจิตการเสริมพลังใจจากปัจจัยภายนอกด้วยกลยุธมิตรของเยาวชน

ปัจจัยภายนอก คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวการอยู่ในสภาพแวดล้อมสภาพสังคมที่ดีมีกลยุธมิตรที่ดีไม่ว่าจะเป็นบิดามารดาครอบครัวเพื่อนคุณครูการมีตัวแบบที่ดีรวมถึงสื่อต่างๆที่วัยรุ่นได้รับล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตโดยเฉพาะสื่อออนไลน์มีผลต่อชีวิตของเยาวชนเป็นอย่างมาก (ปริญญญา ชะอินวงษ์, 2563) พบว่า การที่เยาวชนถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ส่งผลต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูง เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นผลของสิ่งแวดล้อมต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน ที่ชัดเจนสอดคล้องกับหลักธรรมปรัโธโฆสะที่แปลว่า เสี่ยงจากผู้อื่นคือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอนฟังคำบอกเล่าของผู้อื่น เพราะเยาวชนเป็นวัยที่เข้าไปผูกพันกับสังคมมองหาบุคคลเป็นที่ยึดเหนี่ยว และต้องการตำแหน่งทางสังคมตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erickson เช่นเดียวกับการศึกษาของ (Grotberg, 2005) เกี่ยวกับลักษณะของความเข้มแข็งทางใจ พบว่า

ปัจจัยภายนอกคือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนคอยช่วยเหลือเป็นองค์ประกอบ ที่ทำให้เกิดพลังใจดังกับ (Coopersmith,1981) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวการดูแลสนับสนุนจากครอบครัวข้างมามีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองวัยรุ่นเป็น ช่วงวัยที่มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญาและการได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาและเติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

ดังนั้น การส่งเสริมให้เยาวชนเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจึงสามารถทำได้ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีมีตัวแบบที่ดี ได้คำแนะนำช่วยเหลือ เป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเยาวชน ไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งปัจจัยภายในคือ การมีความคิดที่ถูกต้องและปัจจัยภายนอกคือสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องจึงมีผลต่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2556) ได้กล่าวไว้ว่า คนเรานี้จะมีความสุขอย่างแท้จริงต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือ จะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเองและต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมทางธรรมชาติและทางวัตถุโดยทั่วไปรวมทั้งเทคโนโลยีคนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริงซึ่งหมายถึงการมีความสุขของตนเองที่เอื้อต่อการมีความสุขของผู้อื่นด้วย

ในการฝึกฝนอบรมตนเองให้ดียิ่งขึ้นการรู้จักคบภักตมิตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนาได้แบ่งด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) ด้านชีวิตประจำวัน ด้วยการแนะนำให้มีคามขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านการทำงานต่าง ๆ 2) ด้านสังคมช่วยเหลือกันและกัน ไม่สร้างปัญหาให้แก่ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย 3) ด้านศีลธรรมแนะนำให้มึธรรม คือศรัทธา วิริยะ สติสมาธิและปัญญา อันเป็นหลักปฏิบัติทางใจให้ถึงความหลุดพ้น

ดังนั้น หากอยากเป็นคนแบบไหน ให้เอาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางคนแบบนั้น หากเราต้องการชีวิตที่ประสบความสำเร็จ งดงามและมีความสุข เราต้องเลือกใช้เวลากับบุคคลประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่งดงามและมีความสุข

การเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต

การเสริมสร้างพลังใจในการเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต โดยเริ่มต้นจากการให้เยาวชนได้ทำในสิ่งที่ชอบ เพราะเมื่อเราชอบสิ่งใดเราจะมีคามอดทนมีความสุขในการทำสิ่งนั้นการฝึกสติและสมาธิช่วยให้เยาวชนสามารถทำสิ่งที่ชอบให้เป็นสิ่งที่ใช้ได้คือเป็นสิ่งถูกต้องเป็นประโยชน์จนประสบความสำเร็จได้ในที่สุด พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวว่า พลังใจสามารถสร้างเสริมได้ด้วยการฝึกสมาธิเช่นเดียวกับ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร,

2556) ท่านได้สอนวิธีการทำสมาธิอย่างง่าย ที่สุดเหมาะกับทุกคน ทั้งคนที่เคยทำและไม่เคยทำสมาธิมาก่อนเพื่อให้เยาวชนได้เข้าถึงสมาธิได้ง่าย อันจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเยาวชนเป็นอย่างมาก ในทางจิตวิทยาก็เช่นกัน (Jean Carpenter-Williams, 2017) ได้ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังใจโดยมีการฝึกเจริญสติ(Mindfulness) และการฝึกโยคะร่วมกับกิจกรรมการฝึกการแก้ปัญหา การเลือกทำในสิ่งที่ชอบโดยขาดสติอาจทำให้สิ่งที่เราชอบไปสร้างความเสียหาย หรือโทษแก่ผู้อื่นหรือแม้กระทั่งกับตัวเราเอง ดังนั้นการเลือกทำในสิ่งที่ชอบจึงต้องประกอบไปด้วยการมีสติกำกับจึงจะเป็นการเสริมสร้างพลังใจที่ถูกต้องดังเช่น (Grotberg, 2005) กล่าวถึงประโยชน์ของการเสริมสร้างให้บุคคลมีพลังใจว่า เป็นการช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางความคิดมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า คุณลักษณะของเยาวชนที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต พบว่าคุณลักษณะหนึ่งที่มีในบุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิต คือ การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นโดยปกติทั่วไปเรา จะเห็นความรู้ที่มุ่งเน้นไปที่การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น เนื่องจากเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญโดยธรรมชาติของมนุษย์ มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมอยู่แล้ว ทำให้บางคนพยายามแสดงออกว่าตนเองเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นจึงไม่แปลกที่เราจะเห็นหลาย ๆ คนดูเข้มแข็งในโลกออนไลน์ แต่กลับมีความอ่อนแอในโลกแห่งความจริง เพราะหลงใหลติดกับคุณค่าปลอมที่สังคมกำหนดให้ แต่บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจะเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าแท้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด คือ คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยากทุก ๆ คนมีคุณค่าในแบบของตนเอง ดังนั้น บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ในชีวิตจะใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าการสร้างประโยชน์เพื่อสังคมเพื่อส่วนรวมส่งผลให้เกิดความภูมิใจในตนเองและการเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของสังคม

การพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างพลังใจสู่สุขชีวิตวิถีพุทธของเยาวชน

การแสดงออกของเยาวชนที่สามารถในฝึกฝนตนเองให้มีศักยภาพให้มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี สามารถควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติบนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้ ที่เกิดจากการฝึกฝนเรียนรู้เข้าใจ เสริมสร้างประสบการณ์ การฝึกฝนและการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตพัฒนาในทางที่ดีงามและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ประกอบด้วยมิติการพัฒนาใน 4 มิติ (กมลาค ภูวนาธิพงศ์, 2563) ได้แก่

1. พัฒนาด้านกาย การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถใช้ชีวิตสัมพันธ์กับสภาพวัตถุสิ่งแวดล้อมอย่างรู้เท่าทันและไม่ตกไปอยู่ในอำนาจกระแสบริโศคนิยมการพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 อย่างพอเพียง รักษาความสมดุลที่ดีระหว่างสุขภาพร่างกายกับพัฒนาคุณภาพชีวิต รู้จักใช้เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาชีวิตตนเอง ได้แก่ 1) แบ่งเวลาในการเรียนและการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวัน 2) ใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกาย 3) ควบคุมการใช้จ่ายเงินให้พอเพียงกับรายรับที่ผู้ปกครองให้ 4) ควบคุมตนเองในการบริโภคใช้สอยที่จำเป็นโดยไม่ตามกระแสทางสังคม 5) ในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ฉันจะคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกาย 6) ฉันใช้เทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษา โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น

2. พัฒนาด้านสังคม หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถการแสดงออกถึงการสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ในรูปแบบการแสดงออกทางด้านกายวาจาที่ดีต่อผู้อื่น มีความร่วมมือในการทำงานกับผู้อื่น รู้จักการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และสังคมด้วยปรารถนาดี บนพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้แก่ 1) ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศอบอุ่นในการทำงานร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน 2) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม 3) ชักชวนให้เพื่อนเคารพกฎระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 4) กระตุ้นให้เพื่อนประพฤติตน ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น 5) ฉันชักชวนให้เพื่อนระมัดระวังการใช้คำพูดใส่ร้าย ทำให้ผู้อื่นทุกข์ใจ 6) ผู้นำชักชวนให้เพื่อนแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เมื่อมีผู้อื่นเดือดร้อน

3. พัฒนาด้านจิตใจ หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่มีภาวะทางจิตใจด้านความเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจและสภาพจิตที่ดีงาม สะท้อนคุณธรรมหรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและชีวิตประจำวัน คือ 1) ด้านคุณภาพจิตใจ หมายถึงความมั่นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับผู้อื่นในสังคม และให้อภัยผู้อื่น 2) ด้านสมรรถภาพจิตใจหมายถึง การมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่นในการทำงาน ความมีใจตั้งมั่น 3) ด้านสุขภาพจิตหมายถึง การรู้สึกเบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี จิตใจ ปลอดโปร่ง ไม่เครียด มีจิตใจเข้มแข็งที่ดี คือ (1) ชื่นชม ยินดีกับความสำเร็จและความก้าวหน้าของคนอื่น (2) มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาทุกข์ใจ (3) มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเมื่อเผชิญกับความกดดันในสถานการณ์บีบคั้น (4) กระตุ้นให้เพื่อนมีความแน่วแน่ มั่นคงเพื่อบรรลุเป้าหมายของงาน (5) กระตุ้นให้เพื่อน ๆ ทำงานให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (6) รู้สึกสนุกกับการวางแผนทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ (7) รู้สึกสบายใจปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งมากระทบทางใจ

4. พัฒนาด้านทางปัญญา หมายถึง การประเมินตนเองของเยาวชนที่สามารถมองเห็นและเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และพัฒนาดตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีคุณค่าต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม และมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รักษาจิตใจให้สงบ คือ 1) ชักชวนให้เพื่อนนำความรู้หรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาประยุกต์ใช้ทำงานกลุ่ม 2) โน้มน้าวให้เพื่อนคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อส่วนรวม 3) เมื่อมีปัญหาขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ๆ ฉันสามารถไกล่เกลี่ยและใช้เหตุผลในแก้ปัญหา นั้น 4) มีข้อคิดเตือนใจหรือมีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต 5) ฉันยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 6) สามารถกระตุ้นให้เพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นต้น

บทสรุป

เยาวชนนับว่าเป็นช่วงวัยของชีวิต เป็นช่วงที่บุคคลจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วไปพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจ ความท้าทายเหล่านี้ หากไม่ได้รับการจัดการอย่างถูกต้องเหมาะสม อาจนำมาซึ่งความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตไปในทางที่ผิดและกลายเป็นปัญหาสังคมได้ การเสริมสร้างพลังใจ นับว่ามีความสำคัญ ช่วยให้เยาวชนสามารถใช้ชีวิตและจัดการกับปัญหา หรือวิกฤติที่เกิดขึ้นด้วยการเรียนรู้เข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างพลังใจที่ดี คือ พละ 5 เริ่มต้นจากการมีศรัทธาในตนเอง จนเกิดเป็นวิริยะ สติสมาธิปัญญาตามมา อันจะเป็นการสร้างกำลังใจให้มีความมุ่งมั่น กล้าหาญและจัดการชีวิตอย่างมีสติ มีการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความเพียรพยายาม สามารถจัดการปัญหาได้ สามารถควบคุมอารมณ์ปัจจัยเสริมสร้างคุณค่าแท้จากภายนอกคือ การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีกัลยาณมิตร มีตัวแบบที่ดี ได้สื่อถึงความปลอดภัยและสร้างสรรค์มีปัจจัยเกื้อกูลภายในด้วยปัญญา การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม มีความเห็นถูกต้อง ใช้ชีวิตถูกต้อง ทำประโยชน์เพื่อตนเองและผู้อื่นและมีความสุขในแบบของตน ทำให้เกิดคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีพลังใจ เกิดจากการมีหลักธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน โดยมีปัจจัยเสริมคุณค่าแท้จากภายนอก ได้แก่ ปัจจัยเกื้อกูลภายในด้วยปัญญา มีหลักกัลยาณมิตรที่ดี ทำให้มีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ส่งผลให้เยาวชนมีพลังใจ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตต่อไป

รายการอ้างอิง

- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2563). ผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาค้นเพื่อเสริมสร้างสุขชีวิติ
พุทธสำหรับเยาวชนในศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาและการพัฒนาสังคม
วัดสุทธิวาราม. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(3), 41.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านจิตใจ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:
ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์. (2019). *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ 3). เลย: บ้านนาอ้อ.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนา
จิตใญ่มนุษย์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- ปริญญญา ชะอินวงษ์. 2563). การถ่วงผ่านโลกไซเบอร์และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
ในเยาวชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(3), 133.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนาพุทธศาสนา* (พิมพ์
ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ :ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร). (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตาม
หลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24). ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์
(ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1)* (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ:
ผลิธีมม์.
- “_____”. (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24).
ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์.
- พระมหาภูติชัย วชิรเมธี. (2553). *7 สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต 7 หลักคิดเพื่อความสุข*.
กรุงเทพฯ: สถาบันวิมุตตยาลัย.
- ยุทธนา พูนเกิดมะเร็ง และ พระสิทธิศักดิ์ พรหมสิทธิ์. (2563). กัลยาณมิตรกับการพัฒนา
คุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*,
7(10), 197-208.
- รายงานสุขภาพคนไทย. (2563). *ภาวะซึมเศร้าของเด็กและเยาวชนจะช่วยเหลืออย่างไร?*.
นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- เริงชัย หมื่นชนะ.(2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2(1), 62-79
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562). จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุเทพ ชิตยวงษ์. (2562). เด็กมีปัญหาสุขภาพจิตเยอะ สพรฐ. ตื่นตัว จัดระบบดูแลจิตใจ
ในโรงเรียนอย่างจริงจัง หลังพบตัวเลขเด็กโทร.ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตอื้อ.
สืบค้น 22 มกราคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/6NEpS>
- อัญมณี มณีนิล. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย
(วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- Coopersmith,S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto. CA:
Consulting Psychologists Press.
- Grotberg H.E. (2005). *Resilience for Tomorrow*. International Council of
Psychologists Convention.Brazil: Iguazu.
- Ngamchat, A. (2013). *Buddhist psychology in the Tripitaka* (1st ed.). Bangkok:
Phimsuay.
- Wolin, JS & Wolin, S. (2010). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled
Families Rise above Adversity*. New York: Random House Digital,
Inc.
- Angela Duckworth. (2016). *Grit: The Power of passion and Perseverance*.
New York: An Imprint of Simon & Schuster Inc.
- Jean Carpenter-Williams. (2017). *Youth ThriveM. Promoting Youth Resilience*.
Washington, D.C: The center for the Study of Social Policy.