ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น

Effects of the Resilience and Self-Actualization Enhancement Program for Adolescents

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง[1] และ พรทิพย์ เกศตระกูล[2]

Siriwat Srikhruedong[1] and Porntip Gadetragoon[2]

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: [2] porntipg@gmail.com

Retrieved: December 6, 2023; **Revised:** December 18, 2024**; Accepted:** December 18, 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น 2) พัฒนาโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น และ 3) ประเมินผลโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น รูปแบบการวิจัยเป็นแบบผสานวิธี ใช้หลักธรรมพละ 5 และแนวคิดความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg เป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือจังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมที่เข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ของจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 42 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) โดยใช้รูปแบบ G*Power (Faul, F., 2007) ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญ (Significant Level) ที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power) ที่ .90 การศึกษาครั้งนี้กำหนดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) ที่ .80 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 38 คน การทดลองครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน เพื่อเป็นการป้องกันการสูญหายของข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ โปรแกรมกิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง และแบบวัดการรับรู้ด้านความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติบรรยาย ผลการวิจัย พบว่า 1) แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น ประกอบด้วย 1. การฝึกสมาธิ 2. การได้ทำในสิ่งที่ชอบ และ 3. การฝึกสติ 2) โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองวัยรุ่น เป็นโปรแกรม 1 วัน ที่ผสมผสานระหว่างการทำกิจกรรม และการฝึกสติ สมาธิแบบง่าย ๆ ประกอบด้วย 9 กิจกรรม 3) ผลการประเมินโปรแกรมพบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง (M= 4.29) สูงกว่าก่อนการทดลอง (M=3.68) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่

ผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุตรหลาน เช่น การสอดแทรกการฝึกสติเข้าไปกับกิจกรรมประจำวัน

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจ; การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง; การสร้างความเข้มแข็งทางใจ; วัยรุ่น

Abstract

The Research on Effects of the Resilience and Self-Actualization Enhancement Program for Adolescents aimed to 1) study the guidelines for building Resilience and Self-Actualization in adolescents 2) develop the Resilience and Self-Actualization Enhancement Program for adolescents and 3) evaluate the Resilience and Self-Actualization Enhancement Program for adolescents. The research design was a mixed-methods using the principles of The five powers of Dharma and Grotberg's concept of Resilience as the research framework. The research area was Nakhon Sawan Province. The sample consisted of high school students participating in a provincial ethics education program in Nakhon Sawan, totaling 42 individuals. The sample size was determined using a power analysis with G*Power (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009), setting the significance level at .05, power at .90, and effect size at .80, resulting in a required sample size of 38. To account for potential data loss, a sample of 42 participants was used. Research instruments included Interviews, Self Actualization enhancement program for adolescents, and the awareness of Resilience and Self Actualization assessment form. The reliability of the measurement scale was established through a pilot test with a similar group, yielding a Cronbach's alpha of 0.95. Qualitative data were analyzed using content analysis and inductive conclusions were drawn, while quantitative data were analyzed using descriptive statistics. The findings found that 1) The Guidelines for Resilience and Self Actualization enhancement Consist of 1. Meditation practice 2. Doing what you like, 3. Mindfulness practice. 2) The Resilience and Self Actualization enhancement program was a 1-day program that combines activities and simple mindfulness and meditation exercises, consisting of 9 activities. 3) The post-intervention mean score for resilience (M=4.29) was significantly higher than the pre-intervention score (M=3.68) at the .05 level. Recommendations for applying the research results by organizing activities to educate parents on how to promote mental strength and self-esteem in their children, such as integrating mindfulness training into daily activities.

Keywords: Resilience; Self Actualization; Resilience Enhancement; Adolescents

บทนำ

วัยรุ่นในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าที่จะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศ จึงเป็นวัยที่มีความสำคัญทั้งกับครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ด้วยความที่วัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้านพร้อม ๆ กัน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคมและด้านอารมณ์ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีความหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพจิต และโรคภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจปี 2564 พบว่า ร้อยละ 17.6 ของวัยรุ่นกลุ่มอายุ 13-17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 3 ของวัยรุ่นไทย ข้อมูลสถาบันสุขภาพแห่งชาติ (สหรัฐฯ) ระบุว่า มากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นที่เสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้รับการวินิจฉัยว่า เป็นโรคทางจิตเวชอย่างน้อย 1 โรค โดยทั่วไปคือ โรคซึมเศร้า ซึ่งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดสำหรับการฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่น (Thai health watch, 2023) ข้อมูลของศูนย์โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ปี 2565 ยังระบุว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน โดยผู้ป่วยจำนวน 100 คน สามารถเข้าถึงการรักษาเพียง 28 คนเท่านั้น และทำให้คนไทยกว่า 70 เปอร์เซ็นต์เสียชีวิตก่อนวัยอันควร (กรมสุขภาพจิต, 2565)

ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึงภาวะของจิตใจที่มีพลังและเข้มแข็ง จิตที่มีพลังจะเป็นหนึ่งเดียว สงบนิ่ง มีอารมณ์ที่เป็นคุณธรรม มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง (พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินธโร), 2556) สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนเองได้อย่างเหมาะสม แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบาก ความท้าทาย หรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต โดยมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอก และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติและปัญญา เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีในแบบที่เหมาะกับตนเอง Jean Carpenter-Williams (Williams, 2017) กล่าวถึงการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ว่าสามารถทำโดยการฝึกเจริญสติ (Mindfulness) ร่วมกับทำกิจกรรมฝึกการแก้ปัญหา

การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง หมายถึงความสามารถในการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้องที่จะสร้างคุณค่าต่อตนเองและสังคม Ezra Bayda (Bayda, 2014) กล่าวถึงคุณค่าแท้ในชีวิตว่า คือการเข้าใจชีวิตและใช้ชีวิตของตนเองด้วยความซื่อสัตย์ อย่างมีปัญญา ทำให้เรามีอิสระที่จะใช้ทุกแง่มุมของชีวิตเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตด้วยความสมบูรณ์และถูกต้อง Jennifer Mei Sze Ang (Ang, 2019) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง ว่าคือการยอมรับในเสรีภาพตามความเป็นจริง และรับผิดชอบต่อวิธีที่เราเลือกใช้ชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งทางใจกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง เช่นงานของ Benjamin L. Shannon (Shannon, 2020) ศึกษาบทบาทของความยืดหยุ่นทางใจกับความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในเมืองนิการากัว Zhaojun Teng (Teng, 2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความก้าวร้าวของนักศึกษาชาวจีน ยังขาดการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง แม้ว่าการอบรมคุณธรรมจริยธรรมจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาด้านจิตใจ แต่ยังไม่มีการวัดผลที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง การศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการอบรม

คุณธรรมจริยธรรม จึงช่วยเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการ และมีโปรแกรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือวัยรุ่นให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ประสบความสำเร็จและมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น
3. เพื่อประเมินผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสาร (documentary research) หนังสือตำราทางวิชาการ ทฤษฎี วารสาร บทความ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น เพื่อจะได้นำความรู้มาวิเคราะห์ กำหนดกรอบแนวคิดและประเด็นการศึกษา และสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 17 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์ 17 ท่าน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญด้านวัยรุ่น ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เพื่อนำความรู้ที่ได้ บูรณาการกับการศึกษาเอกสาร มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น และแบบวัดการรับรู้ความเข้มแข็งทางใจและคุณค่าแท้ในตนเองในวัยรุ่น โดยการบูรณาการจากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมณี สาขาสุรนารี จำนวน 33 คน โดยให้นักเรียนทำแบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.95

ขั้นตอนที่ 4 การนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ทำการประเมินผลของโปรแกรมด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการรับรู้ความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง โดยใช้การแบบวัดชุดเดียวกันทั้งก่อนและหลังการร่วมโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น สรุปผลการวิจัย และการนำเสนอผลการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมที่เข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ของจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 100 คน มีอายุระหว่าง 13-17 ปี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมที่เข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ของจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 42 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) โดยใช้รูปแบบ G*Power ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญ (Significant Level) ที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power) ที่ .90

(Faul, 2007) การศึกษาครั้งนี้กำหนดอิทธิพลของขนาดตัวอย่าง (Effect Size) ที่ .80 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 38 คน นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมและทำแบบวัดจำนวน 42 คน ในการทำกิจกรรมมีการดูแลจากครูประจำโรงเรียน และผู้ช่วยนักวิจัยได้แก่ คุณนรินทร์ชิตา ศีลประชาวงศ์ กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลต่อการเรียนการสอน ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่ขอถอนตัว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น เป็นการดำเนินการลักษณะกิจกรรมกลุ่มแบบ Play and Learn มีกิจกรรมสันทนาการ การสะท้อนคิด และการฝึกสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างพลังใจโดยการส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็นและทำได้ และดังที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวไว้ว่า พลังใจสามารถสร้างเสริมได้ด้วยการฝึกสมาธิ เวลาในการจัดกิจกรรมต่อเนื่องกัน 6 ชั่วโมง โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 9 กิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 7 ข้อ เพื่อเก็บข้อมูลแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น และแบบวัดการรับรู้ความเข้มแข็งทางใจและคุณค่าแท้ในตนเองในวัยรุ่น จำนวน 45 ข้อ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย โดยการตรวจสอบความตรงเชิงพินิจ (face validity) ความครอบคลุมของข้อคำถาม ความเหมาะสมและความชัดเจนของข้อคำถาม และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับโครงสร้างวัตถุประสงค์ (index of item objective congruence: IOC) และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลขณะการสนทนาด้วยวิธีการบันทึกเทป เพื่อให้ได้ข้อมูลตามประเด็นที่ต้องการอย่างครบถ้วน กระบวนการสัมภาษณ์ถูกดำเนินไปจนกระทั่งข้อมูลที่ได้มีความอิ่มตัวครบถ้วน

ข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดที่สร้างขึ้น จัดทำเป็น Google Form แสดงเป็น QR Code ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำผ่านโทรศัพท์มือถือ ก่อนการเริ่มกิจกรรมและหลังจบกิจกรรม โดยมีการให้คำแนะนำในขณะทำแบบวัด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data triangulation)

ข้อมูลเชิงปริมาณใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (χ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบค่าที (T-test) ของข้อมูลที่ได้จากก่อนและหลังจบโปรแกรม

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว เสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (Ethical Review Committee) โดยเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลขใบรับรอง ว.357/2565

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 1 เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น ผลการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ 17 รูปหรือท่าน พบว่า แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจในการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น ประกอบด้วย 1. การฝึกสมาธิ 2. การได้ทำในสิ่งที่ชอบ 3. การฝึกสติ

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น จากการทบทวนวรรณกรรม และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนา โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น เป็นการดำเนินการลักษณะกิจกรรมกลุ่มแบบ Play and Learn มีกิจกรรมสันทนาการ การสะท้อนคิด และการฝึกสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยการส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็นและทำได้ เวลาในการจัดกิจกรรม 1 วัน โดยเป็นโปรแกรมต่อเนื่องกัน 6 ชั่วโมง ประกอบไปด้วย 9 กิจกรรม มีรายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายละเอียดกิจกรรม วัตถุประสงค์และกระบวนการ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	หลักธรรมที่ใช้	หลักจิตวิทยาที่ใช้
กิจกรรมที่ 1 “เกม สาน สัมพันธ์”	การสร้างสภาพแวดล้อม เพื่อเปิดใจในการเรียนรู้	การเล่นเกม ออกกำลังกายแบบรู้สึกสนุกสนาน ไปกับเพลงตามกระแส สร้างบรรยากาศให้เกิดความผ่อนคลาย	ฉันทะ วิริยะ	การมีอารมณ์เชิงบวก
กิจกรรมที่ 2 “พลังใจ คืออะไร”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงความหมายของพลังใจ	บรรยายหัวข้อความหมายของพลังใจ พร้อมคลิปสั้นๆ สอดแทรกการตระหนักรู้ ตอบคำถามรับรางวัล	วิริยะ สติ และ สมาธิ	การตระหนักถึงสิ่งที่มี I have
กิจกรรมที่ 3 “พลังใจ ดีอย่างไร”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงความสำคัญของพลังใจ	บรรยายหัวข้อ ความสำคัญของพลังใจ พร้อมคลิปสั้นๆ สอด แทรกการตระหนักรู้ Play and Learn ตอบคำถามรับรางวัล	ศรัทธา และ ปัญญา เกิด ฉันทะ	การตระหนักถึงสิ่งที่มี I have
กิจกรรมที่ 4 “พลังใจ สร้างเองได้นะ”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงวิธีการสร้างพลังใจ	บรรยายหัวข้อ วิธีการสร้างพลังใจด้วยตนเองจากภายใน เกมตอบคำถามรับรางวัล	จิตตะ วิมังสา	การตระหนักถึงสิ่งที่ทำได้ I can

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	หลักธรรมที่ใช้	หลักจิตวิทยาที่ใช้
กิจกรรมที่ 5 “ฝึกสมาธิ สร้างพลังใจไปด้วยกัน”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสติสมาธิแบบง่าย	กิจกรรม เดินจงกรม 5 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที	วิริยะ สติ สมาธิ	การเข้าใจความหมายของชีวิต I am
กิจกรรมที่ 6 “เกมวิวัฒนาการ”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตะหนักรู้ถึงคุณค่าของชีวิต	กิจกรรมกลุ่ม เกมวิวัฒนาการ สร้างความสนุกสนานและส่งเสริมการตระหนักรู้คุณค่าของตนเอง	สติ สมาธิ ปัญญา	การเห็นคุณค่าของชีวิต
กิจกรรมที่ 7 “เกมข้อดีของฉัน ข้อดีของเธอ”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตะหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง	กิจกรรม เกมข้อดีของฉัน ข้อดีของเธอ สะท้อนคิดคุณค่าของทุกคน	ศรัทธา สมาธิ ปัญญา	การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
กิจกรรมที่ 8 “สะท้อนคิดคุณค่าแท้ของชีวิต”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตะหนักรู้ถึงคุณค่าของชีวิต	บรรยายหัวข้อ คุณค่าแท้ของชีวิต พร้อมคลิปสั้นๆ สอดแทรกการตระหนักรู้	จิตตะ วิมังสา	การเข้าใจความหมายของชีวิต I am
กิจกรรมที่ 9 “ฝึกสมาธิ ให้จิตรับรู้คุณค่าแห่งตน”	การฝึกสติ สมาธิแบบง่าย การสำรวจตนเอง	เดินจงกรม 5 นาที นั่งสมาธิ 5 นาที จากนั้นฝึกสำรวจร่างกายตนเอง	วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา	การเข้าใจความหมายของชีวิต I am

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 3 เพื่อประเมินผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้ได้ออกแบบเป็นการทดลองกลุ่มเดียวในลักษณะวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) ซึ่งการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง ใช้วัดผล 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดครั้งที่ 1 ก่อนการร่วมโปรแกรม การวัดครั้งที่ 2 หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมทันที ผลการวิจัย พบว่า

3.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ได้แก่ เป็นเพศหญิงร้อยละ 78.6 เพศชายร้อยละ 21.4 ช่วงอายุน้อยกว่า 15 ปี ร้อยละ 71.4 ช่วงอายุระหว่าง 15 - 18 ปี ร้อยละ 28.6

3.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางใจในการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง

1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ด้านความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่าง ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง พบว่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ด้านความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง (M= 4.29) สูงกว่าก่อนการทดลอง (M=3.68) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ มีความเพียรพยายาม (M= 4.45) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ของวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจ โดยรวมและรายด้านระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (N=42)

ด้านความเข้มแข็งทางใจ	ระยะ	Mean	S. D	t	P Value
การมองโลกในแง่ดี	ก่อนทดลอง	2.93	1.16	6.59*	.000
	หลังทดลอง	4.02	0.84		
ความเชื่อมั่นในตัวเอง	ก่อนทดลอง	3.33	1.22	4.83*	.000
	หลังทดลอง	4.07	0.89		
ความเพียรพยายาม	ก่อนทดลอง	4.07	0.75	2.28	.028
	หลังทดลอง	4.45	0.74		
ความสามารถจัดการปัญหา	ก่อนทดลอง	3.98	0.60	3.80*	.000
	หลังทดลอง	4.43	0.67		
ความสามารถควบคุมอารมณ์	ก่อนทดลอง	4.10	0.85	2.10	.042
	หลังทดลอง	4.45	0.74		
โดยรวม	ก่อนทดลอง	3.68	2.55	6.22*	.000
	หลังทดลอง	4.29	2.42		

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง (M= 4.50) สูงกว่าก่อนการทดลอง (M=4.01) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดได้แก่การใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ด้านการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองโดยรวมและรายด้านระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง (N=42)

ด้านการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง	ระยะ	Mean	S. D	t	P Value
การมีความเห็นที่ถูกต้อง	ก่อนทดลอง	4.14	0.81	2.28	.028
	หลังทดลอง	4.55	0.63		
การทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น	ก่อนทดลอง	3.52	1.11	3.68*	.001
	หลังทดลอง	4.29	0.74		
การใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม	ก่อนทดลอง	4.24	0.82	2.52	.015
	หลังทดลอง	4.64	0.58		
การมีความสุขในแบบของตนเอง	ก่อนทดลอง	4.14	0.90	2.33	.025
	หลังทดลอง	4.52	0.63		
โดยรวม	ก่อนทดลอง	4.01	2.59	4.03*	.000
	หลังทดลอง	4.50	1.81		

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.05

สรุปผลการวิจัยได้ว่า โปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง ช่วยให้ของวัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจและเห็นคุณค่าแท้ในชีวิตได้มากขึ้น การมีความเข้มแข็งทางใจทำให้วัยรุ่นมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความสามารถจัดการปัญหา การเห็นคุณค่าแท้ในตนเองทำให้วัยรุ่นทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สามารถอภิปรายผลได้ว่า การฝึกสติ สมาธิ และการได้ทำในสิ่งที่ชอบเป็นปัจจัยสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งทางใจ การมีสติคือการมีสุขภาพจิตที่ดี การฝึกสมาธิช่วยให้วัยรุ่นมีความตั้งใจและมุ่งมั่นใน มีความอดทนในการต่อสู้กับอุปสรรค สามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวผิดพลาด และมองหาหนทางในทางแก้ไขปัญหา โดยผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า “เด็กและเยาวชนที่มีโอกาสได้เรียนรู้ในการทำสมาธิ ได้ฝึกสร้างความเข้มแข็งทางใจก่อน จะเป็นเด็กที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม วิธีสร้างความเข้มแข็งทางใจคือการทำสมาธิ เด็ก ๆ ที่ไม่รู้ว่าความเข้มแข็งทางใจสร้างได้ด้วยตัวเอง เขาต้องการความเข้มแข็งทางใจจากคนที่รัก จากพ่อแม่ พอไม่ได้ เขาก็จะผิดหวัง ซึมเศร้า ถ้าเขารู้วิธีสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตัวเอง ต่อให้ไม่มีใครให้กำลังใจ แต่เขาจะรู้วิธีที่จะให้กำลังใจตัวเอง”(เกศริน เอกธวัชกุล, 2565) “โดยการให้วัยรุ่นได้ทดลอง เรียนรู้ ในสิ่งที่สนใจ ในมุมที่เป็นประโยชน์ เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้คิด ได้วิเคราะห์ ได้มีสัมมาทิฏฐิ” “ได้เลือกทำในสิ่งที่เขาอาจจะรัก หรืออะไรที่ทำแล้วไม่เดือดร้อนคนอื่น” (พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, 2565) “จิตวิทยาสติมองว่ามีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิด แต่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มี 2 แบบ คือ จิตที่พักอย่างมีคุณภาพคือการทำสมาธิ จิตที่ทำงานอย่างมีคุณภาพคือสติ การฝึกสติ จะทำให้เด็กสามารถที่จะจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของเขาได้ดีขึ้น จะมองเห็นโลกตามความเป็นจริง จิตเปิดกว้างเห็นด้านบวกเป็น Positive psychology” (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2565)

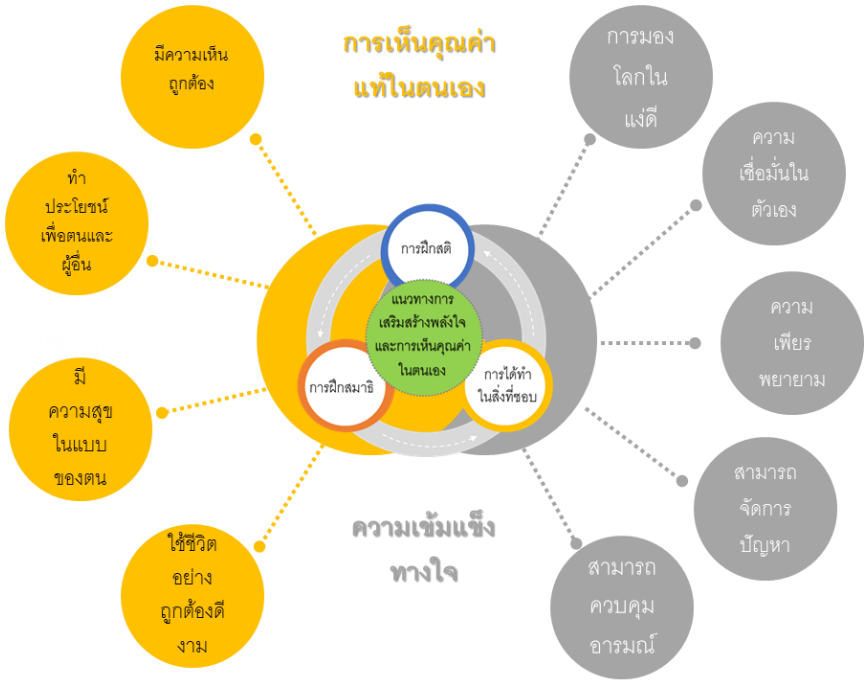
ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สามารถอภิปรายผลได้ว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมฝึกสติ สมาธิในรูปแบบplay and learn โดยเริ่มด้วยเกมสันทนาการ สร้างความเบิกบานใจ ก่อนนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ ช่วยให้เด็ก ๆ มีความสนใจ การให้เด็กได้สะท้อนคิด ทำให้เห็นว่าเกิดอะไร ได้เรียนรู้อะไร แล้วจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไร สอดคล้องกับงานวิจัยของ นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ และคณะ (2564) ที่ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติมีผลทำให้ระดับการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น ช่วยเสริมสร้างการรับรู้ด้านความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี และทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น กิจกรรมข้อดีของฉัน ข้อดีของเธอ และ กิจกรรมสะท้อนคิดคุณค่าแท้ของชีวิต ช่วยให้เด็ก ๆ เห็นคุณค่าของตนเองในแบบที่เป็น มีความเข้าใจผู้อื่น สอดคล้องกับ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่กล่าวถึงการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจไว้ว่าต้องคำนึงถึงเอกลักษณ์ด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมี ตามลำดับ

และ แบรนเดน (Branden, 1994) กล่าวถึงการนับถือตัวเองว่า หมายถึง การไว้ใจและยอมรับตัวเอง รู้ความต้องการของตัวเอง และยึดมั่นต่อความต้องการนั้น รับผิดชอบต่อผลของการกระทำทุกอย่างด้วยความเต็มใจ และมีชีวิตที่เป็นมิตรกับตัวเองอย่างสงบสุข สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรรณภรณ์ รุ่งแจ้ง และ สายวารี เกษแก้ว (2567) พบว่า การเขียนสะท้อนคิด ช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาวิชาการศึกษาปฐมวัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาและผลของการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การให้วัยรุ่นได้ ฝึกสติ สมาธิ และเรียนรู้จากการมีประสบการณ์โดยตรงผ่านกิจกรรมที่ชอบ สามารถช่วยให้วัยรุ่น มีการรับรู้ด้านความเข้มแข็งทางใจและเห็นคุณค่าแท้ในตนเองมากขึ้น ความเข้มแข็งทางใจ คือการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเพียร สามารถจัดการปัญหา และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง คือการมีความเห็นที่ถูกต้อง ทำแระโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น มีความสุขในแบบของตนเอง และ และเลือกใช้ชีวิตได้ถูกต้อง มีคุณภาพ และมีความสุข องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยชิ้นนี้ สรุปได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจในการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น ประกอบด้วย 1. การฝึกสมาธิ 2. การได้ทำในสิ่งที่ชอบ 3. การฝึกสติ โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่นเป็นโปรแกรม 1 วัน ที่ผสมผสานระหว่างการทำกิจกรรม การฝึกสติ สมาธิแบบง่าย ๆ ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ผลของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของวัยรุ่น พบว่า โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองช่วยให้ของวัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจและเห็นคุณค่าแท้ในตนเองมากขึ้น

การสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญไม่เพียงแค่สำหรับวัยรุ่นเท่านั้น แต่สำหรับทุกชีวิตที่ได้เกิดมา เราได้เห็นปัญหาด้านจิตใจเกิดขึ้นกับบุคคลทุกวัย ทุกอาชีพ ยิ่งในโลกปัจจุบัน ที่มุ่งพัฒนาทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี เกิดการเปรียบเทียบและการแข่งขันกัน อันนำมาสู่ความเครียด ความทุกข์ใจ ขาดการเข้าใจชีวิตของตนเองและโลกตามความเป็นจริง การมีความเข้มแข็งทางใจและการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง จะช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าและศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง และเลือกดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุตรหลาน เช่น การสอดแทรกการฝึกสติเข้าไปกับกิจกรรมประจำวัน

1.2 ผู้ที่สนใจสามารถนำหลักการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเอง หรือปรับเป็นรูปแบบออนไลน์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้ประเมินผลหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมเพียงครั้งเดียว การติดตามผลในระยะยาว เช่น 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน จะช่วยให้เห็นถึงความคงทนของผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.2 การพัฒนาเนื้อหาของโปรแกรมให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น เช่น การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการเรียนรู้ และการพัฒนากิจกรรมในรูปแบบที่สามารถนำไปทำต่อเนื่องหรือทำเองที่บ้านได้ เพื่อให้เกิดผลอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient).* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บียอนด์พับลิสชิ่ง.

กรมสุขภาพจิต. (2565). *เปิดสถิติ โรคซึมเศร้ากับสังคมไทย ภัยเงียบทางอารมณ์ของคนยุคใหม่*. สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2567, จาก https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31459

เกศริน เอกธวัชกุล. (2565). วิทยากรพิเศษ คุณครูสอนเต้นโครงการ To be number one งานจิตอาสามูลนิธิร่วมกตัญญู. *สัมภาษณ์*, 22 พฤษภาคม.

นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ และคณะ. (2564). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย, *วารสารราชพฤกษ์, 19*(1), 67-75.

พระครูปลัดปัญญาวรวัฒน์, ศ.ดร. (พระมหาหรรษา). (2565). ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *สัมภาษณ์*, 3 มิถุนายน.

พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยังค์ สิรินธโร). (2556). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1.* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ:: หจก.พิฆณี.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2565). นายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขอธิการบดี ผู้ช่วยอธิบดีกรมสุขภาพจิต. *สัมภาษณ์*, 13 มิถุนายน.

รุ่งแจ้ง กุณพร และ สายวารี เกตุแก้ว. (2567). ผลของการใช้การเขียนบันทึกสะท้อนความคิดร่วมกับการศึกษาเชิงไตร่ตรองเพื่อเพิ่มการรับรู้ในตนเองของนักเรียนในกองการศึกษาปฐมวัย. *วารสารวิชาการ มจร. บุรีรัมย์, 9*(2), 78-91.

Ang, J.M.Z. (2019). Can existentialists be happy? Authentic life, authentic happiness. *Science, Religion and Culture*, *6(1),* 122–129.

Bayda, E. (2014). *The Authentic Life*. Boston: Shambhala Publications, Inc.

Branden, N. (1994). *How to Raise Your Self-esteem: The Proven Action-Oriented Approach to Greater Self-Respect and Self-Confidence.* New York: Random House USA inc.

Faul, F. et al. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *SCiP Conference*, *39*, 175-191

Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Retrieved September 2, 2023, from https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf

Thai health watch. (2023). *การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น: ภัยเงียบที่เพิ่มขึ้น.* สืบค้นเมื่อ 4 กันยายน 2565, จาก https://resourcecenter. thaihealth.or.th/article/การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น-ภัยเงียบที่เพิ่มขึ้น

Williams, J.C. (2017). *YouthThrive™: Promoting Youth Resilience: Trainer's Guide*. Washington, D.C.: The Center for the Study of Social Policy.